

體育班課程計畫

一、114 學年度楊梅國中體育班課程節數一覽表

年級				七年級		八年級		九年級	
領域/科目				上	下	上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1		
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3			3	3
			理化			3	3		
			地球科學						
		藝術(2-3)	音樂	1	1			1	1
			視覺藝術	1	1	1	1		
			表演藝術			1	1	1	1
		科技(1-2)	生活科技			1	1		
			資訊科技	1	1			1	1
		綜合活動(2-3)	童軍			1	1	1	1
			家政	1	1	1	1		
			輔導活動	1	1			1	1
		健康與體育 (2-3)	健康			1	1	1	1
	體育		2	2	1	1	1	1	
	特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5	5	5
領域學習節數合計				31	31	31	31	30	30
校 訂 課 程	彈性 學習 課程 / 節 數	統整性主題/專題 /議題探究課程							
		社團活動與 技藝課程							
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		其他類課程	班週會	1	1	1	1	1	1
			班級輔導					1	1
總節數(每週)				35		35		35	

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 114學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
田徑	建立正確的專項基本動作			1. 實作 2. 分組練習	
柔道	個人技術研究及柔道基礎訓練，個人技術研究及動作修正			1. 觀察 2. 實作及表現	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	田徑	議題	柔道	議題
1	9/1-9/5 9/1 開學	進度：馬克操(初級)1 田徑規則(徑賽)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔轉身)	議題：性別平等教育
2	9/8-9/12	進度：馬克操(初級)2 田徑規則(跨欄)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔破勢)	議題：性別平等教育
3	9/15-9/19	進度：馬克操(初級)3 田徑規則(跳部)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔腳步移動)	議題：性別平等教育
4	9/22-9/26	進度：馬克操(初級)4 田徑規則(擲部)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔摔倒)	議題：性別平等教育
5	9/29-10/3	進度：短距離跑(擺手) 中長距離(有氧耐力)	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(過肩摔連絡技)	議題：環境教育
6	10/6-10/10 10.06 中秋節 10/10 國慶日	進度：短距離跑(步頻) 中長距離(步頻)	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(過肩摔對摔)	議題：環境教育
7	10/13-10/17	進度：短距離跑(步幅) 中長距離	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作	議題：環境教育

	一段	離(步幅)		連絡技運用(三角壓制手部控制)	
8	10/20-10/24	進度：短距離跑(節奏) 中長距離(節奏 配速)	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(三角壓制腳步控制)	議題：環境教育
9	10/27-10/31	進度：欄架(基本1) 接力(套棒) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(三角壓制脫逃)	議題：生命教育
10	11/3-11/7	進度：欄架(基本2) 接力(看點) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(三角壓制變化)	議題：生命教育
11	11/10-11/14	進度：欄架(基本3) 接力(短接) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(三角壓制比賽)	議題：生命教育
12	11/17-11/21	進度：欄架(基本4) 接力(全程) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(過肩摔防守)	議題：生命教育
13	11/24-11/28	進度：標槍 鉛球(基本1)	議題：生涯規劃 安全教育	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	議題：品德教育
14	12/1-12/5 二段	進度：標槍 鉛球(基本2)	議題：生涯規劃 安全教育	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽缺失探討)	議題：品德教育
15	12/8-12/12	進度：標槍 鉛球(技術模擬)	議題：生涯規劃 安全教育	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(搶手教學)	議題：品德教育
16	12/15-12/19	進度：標槍 鉛球(實際投擲)	議題：生涯規劃 安全教育	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(脫手教學)	議題：品德教育
17	12/22-12/26	進度：鐵餅 鏈球(基本1)	議題：法治教育 安全教育	進度：反摔技訓練、地板動作技	議題：安全教育

				術研究(小內割基本動作)	
18	12/29-1/2 01/01(四)元旦	進度：鐵餅 鏈球(基本2)	議題：法治教育 安全教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割帶動攻擊)	議題：安全教育
19	1/5-1/9	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)	議題：法治教育 安全教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割防守)	議題：安全教育
20	1/12-1/16	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲)	議題：法治教育 安全教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割追擊)	議題：安全教育
21	1/19-1/23 三段 結業式 115.1.20(二)	進度：鐵餅 鏈球(測驗)	議題：法治教育 安全教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割連絡技)	議題：安全教育

(二) 114 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
田徑		建立正確的基本動作並應用在專項運動上		1. 實作 2. 分組練習	
柔道		增加個人動作技術，動作結合比賽之模擬		1. 觀察 2. 實作及表現	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	田徑	議題	柔道	議題
1	2/09-2/13 02/11(三)開學	進度：體能循環訓練 1 田徑規則(徑賽)	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿基本動作)	議題：品德教育
2	2/16-2/20 02/20(初四)正常上課	進度：體能循環訓練 2 田徑規則(跨欄)	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿破勢)	議題：品德教育
3	2/23-2/27 02/28(六)二二八	進度：體能循環訓練 3 田徑規則(跳部)	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿腳步移動)	議題：品德教育
4	3/2-3/6	進度：體能循環訓練 4 田徑規則(擲部)	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿追擊)	議題：品德教育
5	3/9-3/13	進度：競走(基本 1)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(內腿連絡技)	議題：安全教育
6	3/16-3/20	進度：競走(基本 2)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(內腿對摔)	議題：安全教育
7	3/23-3/27 一段	進度：競走(基本 3)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(腰勒)	議題：安全教育

				基本動作)	
8	3/30-4/3 04/03-04/06 清明節連假	進度：競走(基本 4)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(腰勒腳步控制)	議題：安全教育
9	4/6-4/10	進度：重量訓練(上肢)模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(腰勒逃脫)	議題：生命教育
10	4/13-4/17	進度：重量訓練(上肢)模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(腰勒變化)	議題：生命教育
11	4/20-4/24	進度：重量訓練(上肢)模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(腰勒對抗)	議題：生命教育
12	4/27-5/1 九 二段	進度：重量訓練(上肢)模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(內腿防守)	議題：生命教育
13	5/4-5/8	進度：核心訓練(1)	議題：生涯規劃安全	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	議題：生涯規劃教育
14	5/11-5/15 七八 二段	進度：核心訓練(2)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽缺失探討)	議題：生涯規劃教育
15	5/18-5/22	進度：核心訓練(3)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(丟體破勢)	議題：生涯規劃教育
16	5/25-5/29	進度：核心訓練(4)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(丟體腳步移動)	議題：生涯規劃教育
17	6/1-6/5	進度：運動傷害與防護(預防)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(丟體動作變化)	議題：戶外教育

18	6/8-6/12	進度：運動傷害 與防護(保護)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(丟體連絡技)	議題：戶外教育
19	6/15-6/19 06/19-06/21 端午節連假	進度：運動傷害 與防護(貼紮)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(丟體防守)	議題：戶外教育
20	6/22-6/26	進度：運動傷害 與防護(修復)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(自由對摔)	議題：戶外教育
21	6/29-6/30 三段 115.06.30 結業 式	進度：運動傷害 與防護(伸展)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(自由對摔)	議題：戶外教育

(三) 114學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
田徑		實際操作專項技術及模擬比賽		1. 實作 2. 分組練習 3. 模擬比賽	
柔道		個人技術研究及柔道基礎訓練，動作修正及戰術應用研究		1. 觀察 2. 實作及表現	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	田徑	議題	柔道	議題
1	9/1-9/5 9/1 開學	進度：馬克操(中級)1 田徑規則(徑賽)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(頂腳基本動作)	議題：性別平等教育
2	9/8-9/12	進度：馬克操(中級)2 田徑規則(跨欄)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(頂腳破勢)	議題：性別平等教育
3	9/15-9/19	進度：馬克操(中級)3 田徑規則(跳部)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(頂腳腳部移動)	議題：性別平等教育
4	9/22-9/26	進度：馬克操(中級)4 田徑規則(擲部)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(頂腳變化)	議題：性別平等教育
5	9/29-10/3	進度：短距離跑(起跑) 中長距離(起跑)	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(頂腳連絡技)	議題：環境教育
6	10/6-10/10 10.06 中秋節 10/10 國慶日	進度：短距離跑(拉力帶) 中長距離(拉力帶)	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(頂腳防守)	議題：環境教育

7	10/13- 10/17 一段	進度：短距離跑 (斜坡跑) 中長 距離(斜坡跑)	議題：生命教育	進度：專項肌力 增強訓練、動作 連絡技運用(自由 對摔)	議題：環境教育
8	10/20- 10/24	進度：短距離跑 (間歇訓練) 中長距離(間歇 訓練)	議題：生命教育	進度：專項肌力 增強訓練、動作 連絡技運用(地板 對抗)	議題：環境教育
9	10/27- 10/31	進度：欄架(中 級1) 接力(套 棒) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用(對摔探討)	議題：生命教育
10	11/3-11/7	進度：欄架(中 級2) 接力(看 點) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用(地板防守教 學)	議題：生命教育
11	11/10- 11/14	進度：欄架(中 級3) 接力(短 接) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用(立技防守教 學)	議題：生命教育
12	11/17- 11/21	進度：欄架(中 級4) 接力(全 程) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用(地板攻擊教 學)	議題：生命教育
13	11/24- 11/28	進度：標槍 鉛 球(中級1)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(比賽心得)	議題：品德教育
14	12/1-12/5 二段	進度：標槍 鉛 球(中級2)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(賽後檢討)	議題：品德教育
15	12/8-12/12	進度：標槍 鉛 球(技術模擬)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(綁手壓制教 學)	議題：品德教育
16	12/15- 12/19	進度：標槍 鉛 球(實際投擲)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(綁手壓制變	議題：品德教育

				化)	
17	12/22- 12/26	進度：鐵餅 鏈球(中級1)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(綁手壓制防守)	議題：安全教育
18	12/29-1/2 01/01(四)元旦	進度：鐵餅 鏈球(中級2)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(反摔立技教學)	議題：安全教育
19	1/5-1/9	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(反摔抓握控制)	議題：安全教育
20	1/12-1/16	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(反摔腳步移動)	議題：安全教育
21	1/19-1/20 三段 結業式 115.1.20(二)	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(反摔攻守)	議題：安全教育

(四) 114 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
田徑		實際操作專項技術及參加比賽		1. 實作 2. 分組練習 3. 比賽	
柔道		增加個人動作技術，對摔模擬比賽及戰術應用		1. 觀察 2. 實作及表現	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	田徑	議題	柔道	議題
1	2/09-2/13 02/11(三)開學	進度：重量循環訓練 1 田徑規則	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(自由對摔)	議題：性別平等教育
2	2/16-2/20 02/20(初四)正常上課	進度：重量循環訓練 2 田徑規則	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(地板自由對抗)	議題：性別平等教育
3	2/23-2/27 02/28(六)二二八	進度：重量循環訓練 3 田徑規則	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(三角壓制進階版)	議題：性別平等教育
4	3/2-3/6	進度：重量循環訓練 4 田徑規則	議題：性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(搶手防禦)	議題：性別平等教育
5	3/9-3/13	進度：競走(輔助訓練 1)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(綁腰壓制)	議題：環境教育
6	3/16-3/20	進度：競走(輔助訓練 2)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(單邊搶手教學)	議題：環境教育
7	3/23-3/27 一段	進度：競走(輔助訓練 3)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(自由	議題：環境教育

				對摔)	
8	3/30-4/3 04/03-04/06 清明節連假	進度：競走(輔助訓練 4)	議題：安全教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(對摔缺失檢討)	議題：環境教育
9	4/6-4/10	進度：重量訓練(軀幹)模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(山口返防守)	議題：生命教育
10	4/13-4/17	進度：重量訓練(軀幹)模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(鎖手)	議題：生命教育
11	4/20-4/24	進度：重量訓練(軀幹)	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(山口返攻擊)	議題：生命教育
12	4/27-5/1 九 二段	進度：重量訓練(軀幹)	議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(鎖手攻擊)	議題：生命教育
13	5/4-5/8	進度：動態核心訓練(1)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	議題：品德教育
14	5/11-5/15 七八 二段	進度：動態核心訓練(2)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(賽後檢討)	議題：品德教育
15	5/18-5/22	進度：動態核心訓練(3)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(片羽勒防守)	議題：品德教育
16	5/25-5/29	進度：動態核心訓練(4)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(熊抱防守)	議題：品德教育
17	6/1-6/5	進度：運動傷害與防護(水療)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(片羽勒攻擊)	議題：安全教育

18	6/8-6/12	進度：運動傷害與防護(滾筒)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(片羽勒進階)	議題：安全教育
19	6/15-6/19 06/19-06/21 端午節連假	進度：運動傷害與防護(按摩)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術(熊抱攻擊)	議題：安全教育
20	6/22-6/26	進度：運動傷害與防護(伸展)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術(片羽勒變化)	議題：安全教育
21	6/29-6/30 三段 115.06.30 結業式	進度：運動傷害與防護(花生球)	議題：戶外教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術(片羽勒連絡技)	議題：安全教育

(五) 114學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
田徑		實際操作專項技術並錄影做動作技術修正		1. 實作 2. 分組練習 3. 比賽	
柔道		個人技術研究及柔道基礎訓練，動作修正及戰術應用研究		1. 觀察 2. 實作及表現	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	田徑	議題	柔道	議題
1	9/1-9/5 9/1 開學	進度：馬克操(高級)1 田徑規則(徑賽)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂教學)	議題：性別平等教育
2	9/8-9/12	進度：馬克操(高級)2 田徑規則(跨欄)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂變化)	議題：性別平等教育
3	9/15-9/19	進度：馬克操(高級)3 田徑規則(跳部)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂連絡技)	議題：性別平等教育
4	9/22-9/26	進度：馬克操(高級)4 田徑規則(擲部)	議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂防守)	議題：性別平等教育
5	9/29-10/3	度：短距離(負重跑) 中長距離(負重跑)	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(裸勒教學)	議題：環境教育
6	10/6-10/10 10.06 中秋節 10/10 國慶日	進度：短距離(跑格) 中長距離(跑格)	議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(裸勒變化)	議題：環境教育

7	10/13- 10/17 一段	進度：短距離 (下坡跑) 中長距離(下坡 跑)	議題：生命教育	進度：專項肌力 增強訓練、動作 連絡技運用(裸勒 連絡技)	議題：環境教育
8	10/20- 10/24	進度：短距離 (階梯) 中長距離(階梯)	議題：生命教育	進度：專項肌力 增強訓練、動作 連絡技運用(裸勒 防守)	議題：環境教育
9	10/27- 10/31	進度：欄架(進 階 1) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用(過肩摔接三角 壓制)	議題：生命教育
10	11/3-11/7	進度：欄架(進 階 2) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用(單臂接三角壓 制)	議題：生命教育
11	11/10- 11/14	進度：欄架(進 階 3) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用((丟體接三角 壓制)	議題：生命教育
12	11/17- 11/21	進度：欄架(進 階 4) 接力(全 程) 模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項肌力 爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運 用(內腿接三角壓 制)	議題：生命教育
13	11/24- 11/28	進度：標槍 鉛 球(進階 1)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(比賽心得)	議題：品德教育
14	12/1-12/5 二段	進度：標槍 鉛 球(進階 2)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(比賽心得)	議題：品德教育
15	12/8-12/12	進度：標槍 鉛 球(技術模擬)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(賽後檢討)	議題：品德教育
16	12/15- 12/19	進度：標槍 鉛 球(實際投擲)	議題：生涯規劃	進度：協調性訓 練、賽後檢討及 修正(賽後檢討)	議題：品德教育

17	12/22- 12/26	進度：鐵餅 鏈球(進階 1)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 1)	議題：安全教育
18	12/29-1/2 01/01(四)元旦	進度：鐵餅 鏈球(進階 2)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 2)	議題：安全教育
19	1/5-1/9	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 3)	議題：安全教育
20	1/12-1/16	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 4)	議題：安全教育
21	1/19-1/20 三段 結業式 115.1.20(二)	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲)	議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 5)	議題：安全教育

(六) 114 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
田徑		實際操作專項技術，每週安排測驗及調整，備戰全中運		1. 實作 2. 分組練習 3. 比賽	
柔道		專項高負荷訓練，摔技、反摔技之運用，對摔模擬比賽及戰術應用		1. 觀察 2. 實作及表現	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	田徑	議題	柔道	議題
1	2/09-2/13 02/11(三)開學	進度： 彈跳訓練 1 田徑規則(接力)	議題：性別平等	進度：拉橡皮筋 增進動作速度力量訓練(單手拉)	議題：性別平等教育
2	2/16-2/20 02/20(初四) 正常上課	進度： 彈跳訓練 2 田徑規則(競走)	議題：性別平等	進度：拉橡皮筋 增進動作速度力量訓練(雙手拉)	議題：性別平等教育
3	2/23-2/27 02/28(六)二二八	進度： 彈跳訓練 3 田徑規則(混合接力)	議題：性別平等	進度：拉橡皮筋 增進動作速度力量訓練(轉身破勢)	議題：性別平等教育
4	3/2-3/6	進度： 彈跳訓練 4 田徑規則(障礙)	議題：性別平等	進度：拉橡皮筋 增進動作速度力量訓練(雙手速度)	議題：性別平等教育
5	3/9-3/13	進度： 競走(進階 1)	議題：安全教育	進度：專項體能 能力增強訓練、 專項高負荷訓練 (過肩摔反摔)	議題：環境教育
6	3/16-3/20	進度： 競走(進階 2)	議題：安全教育	進度：專項體能 能力增強訓練、 專項高負荷訓練 (單臂反摔)	議題：環境教育
7	3/23-3/27 一段	進度： 競走(進階 3)	議題：安全教育	進度：專項體能 能力增強訓練、 專項高負荷訓練	議題：環境教育

				(內腿反摔)	
8	3/30-4/3 04/03-04/06 清明節連假	進度： 競走(進階 4)	議題：安全教育	進度：專項體能 能力增強訓練、 專項高負荷訓練 (丟體反摔)	議題：環境教育
9	4/6-4/10	進度：重量訓練 (下肢)模擬比賽	議題：環境教育	進度：專項爆發 力訓練、對摔模 擬比賽及戰術應 用(搶手戰術應 用)	議題：生命教育
10	4/13-4/17	進度：重量訓練 (下肢) 模擬比 賽	議題：環境教育	進度：專項爆發 力訓練、對摔模 擬比賽及戰術應 用(站姿戰術應 用)	議題：生命教育
11	4/20-4/24	進度：重量訓練 (下肢) 模擬比 賽	議題：環境教育	進度：專項爆發 力訓練、對摔模 擬比賽及戰術應 用(地板戰術應 用)	議題：生命教育
12	4/27-5/1 九 二段	進度：重量訓練 (下肢) 模擬比 賽	議題：環境教育	進度：專項爆發 力訓練、對摔模 擬比賽及戰術應 用(規則戰術應 用)	議題：生命教育
13	5/4-5/8	進度：核心訓練 (進階 1)TRX	議題：生涯規劃	進度：動作組合 訓練、摔技結合 勒頸訓練(過肩摔 接迴轉勒)	議題：品德教育
14	5/11-5/15 七八 二段	進度：核心訓練 (進階 2) TRX	議題：生涯規劃	進度：動作組合 訓練、摔技結合 勒頸訓練(單臂接 迴轉勒)	議題：品德教育
15	5/18-5/22	進度：核心訓練 (進階 3) TRX	議題：生涯規劃	進度：動作組合 訓練、摔技結合 勒頸訓練(丟體接 迴轉勒)	議題：品德教育
16	5/25-5/29	進度：核心訓練 (進階 4) TRX	議題：生涯規劃	進度：動作組合 訓練、摔技結合	議題：品德教育

				勒頸訓練(內腿接迴轉勒)	
17	6/1-6/5	進度：運動傷害與防護(肌貼)	議題：戶外教育	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練(球類活動)	議題：安全教育
18	6/8-6/12	進度：運動傷害與防護(白貼)	議題：戶外教育	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練(戶外活動)	議題：安全教育

請留意畢業典禮的時程，週數要確認。

(七) 114 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市楊梅國民中學體育班第一、二學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____柔道_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 8 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：發展柔道所需的基礎體能，包括		

		柔軟度、肌耐力、反應速度與核心穩定性。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：學習並熟練基本姿勢（如自然體、準備體）、基本動作（如受身、基本摔技與控制技）。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：了解柔道基本對打節奏與攻防意識，培養基礎判斷與動作選擇能力。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：提升自信心與規律訓練習慣，學會面對挫折與合作尊重的運動精神。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔轉身)	1. 綜合體能訓練 2. 講解過肩摔教學 3. 如何應用過肩摔教學 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	2	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔破勢)	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	3	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔腳步移動)	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	4	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(過肩摔摔倒)	1. 綜合體能訓練 2. 講解過肩摔動作連貫教學 3. 如何應用過肩摔動作連貫動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加總統盃角力賽(10%)
	5	進度：專項肌力增強訓	1. 綜合體能訓練 2. 講解過肩摔連絡技變化教學	1. 個人專項體能表現(20%)

	練、動作連絡技運用(過肩摔連絡技)	3. 如何應用過肩摔連絡技變化動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加中華民國柔道賽(10%)
6	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(過肩摔對摔)	1. 綜合體能訓練 2. 過肩摔對抗賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
7	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(三角壓制手部控制)	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角壓制教學 3. 如何應用三角壓制動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
8	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(三角壓制腳步控制)	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角壓制移動教學 3. 如何應用三角壓制動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(三角壓制脫逃)	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角壓制逃脫動作教學 3. 如何應用三角壓制逃脫動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
10	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(三角壓制變化)	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角壓制動作連貫教學 3. 如何應用三角壓制動作連貫教學 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

11	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(三角壓制比賽)	1. 綜合體能訓練 2. 地板三角壓制比賽 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加中正盃柔道(10%)
12	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(過肩摔防守)	1. 綜合體能訓練 2. 講解過肩摔防禦技術教學 3. 如何應用過肩摔防禦技術教學 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加全中等角力(10%)
13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
14	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽探討)	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(搶手教學)	1. 綜合體能訓練 2. 講解搶手教學 3. 如何應用搶手教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
16	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(脫手教學)	1. 綜合體能訓練 2. 脫手教學 3. 搶手脫手對抗賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

	17	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割基本動作)	1. 綜合體能訓練 2. 講解小內割教學 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	18	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割帶動攻擊)	1. 綜合體能訓練 2. 如何應用小內割教學 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	19	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割防守)	1. 綜合體能訓練 2. 如何防守小內割教學 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	20	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割追擊)	1. 綜合體能訓練 2. 講解小內割動作連貫教學 3. 如何應用小內割動作連貫動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	21	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(小內割連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 講解小內割連絡技變化教學 3. 如何應用小內割連絡技變化動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第2學期		1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿教學 3. 如何應用內腿教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿基本動作)	1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿教學 3. 如何應用內腿教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	2	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現

	作變化及應用(內腿破勢)	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
3	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿腳步移動)	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
4	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿追擊)	1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿動作連貫教學 3. 如何應用內腿動作連貫動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 主動、被動與反擊基本攻防戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加 U15 角力賽(10%)
5	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(內腿連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿連絡技變化教學 3. 如何應用內腿連絡技變化動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
6	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(內腿對摔)	1. 綜合體能訓練 2. 內腿對抗賽 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
7	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(腰勒基本動作)	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒教學 3. 如何應用三角腰勒動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
8	進度：專項肌力增強訓練、動作連	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒移動教學 3. 如何應用三角腰勒動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力

	絡技運用(腰勒腳步控制)	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(腰勒逃脫)	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒逃脫動作教學 3. 如何應用三角腰勒逃脫動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
10	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(腰勒變化)	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒動作連貫教學 3. 如何應用三角腰勒動作連貫教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 主動、被動與反擊基本攻防戰術 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
11	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(腰勒對抗)	1. 綜合體能訓練 2. 地板三角腰勒比賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加全中運(10%)
12	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(內腿防守)	1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿防禦技術教學 3. 如何應用內腿防禦技術教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
14	進度：協調性訓練、賽	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討	1. 個人專項體能表現(20%)

	後檢討及修正(比賽探討)	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(丟體破勢)	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
16	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(丟體腳步移動)	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加全國柔道賽(10%)
17	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(丟體動作變化)	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體動作連貫教學 3. 如何應用丟體動作連貫動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 主動、被動與反擊基本攻防戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
18	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(丟體連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體連絡技變化教學 3. 如何應用丟體連絡技變化動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
19	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(丟體防守)	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體防禦技術教學 3. 如何應用丟體防禦技術教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
20	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(自由對	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%)

	摔)	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
21	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(自由對摔)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 環境 ☒ 生命 ☒ 安全 ☒ 生涯規劃 ☒ 戶外教育	
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
教學設施設備需求		操場、柔道場、重量訓練室	
教材來源		體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源 校內
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班第一、二學期八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>柔道</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8節)
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察		

		覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：強化爆發力、敏捷性與肌力，結合柔道對抗中實用的體能應用。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：練習並掌握多樣化的摔技組合（如前進投、反擊技），提升攻守轉換的穩定性與流暢度。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：練習距離控制、時機掌握與假動作運用等戰術技巧，建立攻防應對思維。 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：培養穩定情緒與抗壓能力，建立自我激勵與目標設定的能力。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(頂腳基本動作)	1. 綜合體能訓練 2. 講解頂腳教學 3. 如何應用頂腳教學 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	2	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現

	作變化及應用(頂腳破勢)	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合	(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
3	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(頂腳腳部移動)	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
4	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(頂腳變化)	1. 綜合體能訓練 2. 講解頂腳動作連貫教學 3. 如何應用頂腳動作連貫動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 主動、被動與反擊基本攻防戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加總統盃角力賽(10%)
5	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(頂腳連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 講解頂腳連絡技變化教學 3. 如何應用頂腳連絡技變化動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加中華民國柔道賽(10%)
6	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(頂腳防守)	1. 綜合體能訓練 2. 講解頂腳防禦技術教學 3. 如何應用頂腳防禦技術教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
7	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(自由對摔)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

		力管理、放鬆技巧、專注力	
8	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(地板對抗)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(對摔探討)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽檢討 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
10	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(地板防守教學)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
11	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(立技防守教學)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加中正盃柔道(10%)
12	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(地板攻擊教學)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加全中等角力(10%)
13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%)

			4. 學習態度表現(40%)
14	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(賽後檢討)	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(綁手壓制教學)	1. 綜合體能訓練 2. 地板綁手壓制教學 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
16	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(綁手壓制變化)	1. 綜合體能訓練 2. 地板綁手壓制變化 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
17	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(綁手壓制防守)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
18	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(反摔立技教學)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
19	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(反摔抓握控制)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
20	進度：反摔技訓練、地板動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現

		研究(反摔腳步移動)	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	21	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(反摔攻守)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 2 學期	1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(自由對摔)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	2	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(地板自由對抗)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽檢討 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	3	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(三角壓制進階版)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
	4	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(搶手防禦)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加 U15 角力賽(10%)
	5	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(綁腰壓制)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用

		T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	(20%) 4. 學習態度表現(40%)
6	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(單邊搶手教學)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
7	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(自由對摔)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
8	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(對摔缺失檢討)	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽檢討 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(山口返防守)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
10	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(鎖手)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
11	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(山口返)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%)

	攻擊)	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加全中運(10%)
12	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(鎖手攻擊)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
14	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(賽後檢討)	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(片羽勒防守)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
16	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(熊抱防守)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作防禦教學 3. 手部防禦控制、移動步伐 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加全國柔道賽(10%)
17	進度：反摔技訓練、地板動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力

	研究(片羽勒攻擊)	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
18	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(片羽勒進階)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
19	進度：反摔技訓練、地板動作技術(熊抱攻擊)	1. 綜合體能訓練 2. 立技動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
20	進度：反摔技訓練、地板動作技術(片羽勒變化)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作壓制勒頸變化 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
21	進度：反摔技訓練、地板動作技術(片羽勒連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 地板動作壓制勒頸連絡技 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入		■ 品德 ■ 性別 ■ 環境 ■ 生命 ■ 安全	
評量規劃		【上學期】 - 個人技術(40%)： - 立技技術能力 - 地板技術能力 - 個人學習態度表現(40%) - 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 - 個人技術(40%)： - 立技技術運用表現 - 地板技術運用表現 - 個人學習態度表現(40%) - 競技參賽運動表現(20%)	

教學設施 設備需求	操場、柔道場、重量訓練室		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班第一、二學期九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____柔道_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。		
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升整體體能至能適應高強度對抗需求，具備良好的恢復與持續對抗能力。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：發展個人主攻技（如大外刈、背負投等）與應變技，強化技術精準性與連貫性。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：熟練應對不同對手風格，能因應比賽變化調整戰術，強化讀秒與得分策略。 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：強化臨場冷靜與決策力，建立賽前準備與賽後反思習慣，提升整體心理競爭力。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂教學)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道動作變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	2	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂變化)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道動作變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%)

		T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	4. 學習態度表現(40%)
3	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道動作變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
4	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(單臂防守)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 柔道動作變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%)
5	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(裸勒教學)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 地板基本動作訓練 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加中華民國柔道賽(10%)
6	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(裸勒變化)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 地板基本動作訓練 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
7	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(裸勒連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 地板基本動作訓練 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力

		撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及 套路整合與應用	(20%) 4. 學習態度表現(40%)
8	進度：專項 肌力增強訓 練、動作連 絡技運用(裸 勒防守)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 地板基本動作訓練 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝 撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及 套路整合與應用	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人肌力能力表現 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	進度：專項 肌力爆發力 訓練、摔倒 連絡寢技之 運用(過肩摔 接三角壓制)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、 柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力 管理、放鬆技巧、專注力	1. 專項體能肌力表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 競技綜合賽事表現 (25%) 4. 學習與比賽態度(25%)
10	進度：專項 肌力爆發力 訓練、摔倒 連絡寢技之 運用(單臂接 三角壓制)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、 柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰 術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓 力管理、放鬆技巧、專注力	1. 專項體能肌力表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 競技綜合賽事表現 (25%) 4. 學習與比賽態度(25%)
11	進度：專項 肌力爆發力 訓練、摔倒 連絡寢技之 運用((丟體 接三角壓制)	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、 柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰 術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓 力管理、放鬆技巧、專注力	1. 專項體能肌力表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 競技綜合賽事表現 (25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加中正盃柔道(10%)
12	進度：專項 肌力爆發力 訓練、摔倒	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用	1. 專項體能肌力表現 (20%) 2. 個人專項技術能力

	連絡寢技之運用(內腿接三角壓制)	4. 模擬比賽及心理建設 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	(20%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加全中等角力(10%)
13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
14	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(比賽心得)	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(賽後檢討)	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
16	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正(賽後檢討)	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
17	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變)	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 地板動作技術研究 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%)

		化 1)	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現 (40%)
	18	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 2)	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 地板動作技術研究 4. 動作對摔之應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 專項應用能力表現 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現 (40%)
	19	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 3)	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 地板動作技術研究 4. 動作對摔之應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 專項應用能力表現 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現 (40%)
	20	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 4)	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 地板動作技術研究 4. 動作對摔之應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 專項應用能力表現 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現 (40%)
	21	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究(壓制變化 5)	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 地板動作技術研究 4. 動作對摔之應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 專項應用能力表現 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現 (40%)
第 2 學期	1	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練(單手拉)	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 學習新動作(立技) 4. 學習新動作(寢技) P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 專項應用能力表現 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現 (40%)

		與應用	
2	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練(雙手拉)	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 學習新動作(立技) 4. 學習新動作(寢技) P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
3	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練(轉身破勢)	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 學習新動作(立技) 4. 學習新動作(寢技) P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
4	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練(雙手速度)	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 學習新動作(立技) 4. 學習新動作(寢技) P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加 U15 角力賽(10%)
5	進度：專項體能能力增強訓練、專項高負荷訓練(過肩摔反摔)	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
6	進度：專項體能能力增強訓練、專項高負荷訓練(單臂反摔)	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

		防衛戰術 Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
7	進度：專項體能能力增強訓練、專項高負荷訓練(內腿反摔)	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
8	進度：專項體能能力增強訓練、專項高負荷訓練(丟體反摔)	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用(搶手戰術應用)	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 專項體能肌力表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%)
10	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用(站姿戰術應用)	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 專項體能肌力表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%)

11	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用(地板戰術應用)	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%) 5. 參加全中運(10%)
12	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用(規則戰術應用)	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 專項體能肌力表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%)
13	進度：動作組合訓練、摔技結合勒頸訓練(過肩摔接迴轉勒)	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
14	進度：動作組合訓練、摔技結合勒頸訓練(單臂接迴轉勒)	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	進度：動作組合訓練、摔技結合勒頸訓練(丟體接迴轉勒)	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%)

		合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	4. 學習態度表現(40%)
16	進度：動作組合訓練、摔技結合勒頸訓練(內腿接迴轉勒)	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(30%) 5. 參加全國柔道賽(10%)
17	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練(球類活動)	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
18	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練(戶外活動)	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 環境 ☒ 生命 ☒ 安全	
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
教學設施設備需求		操場、柔道場、重量訓練室	

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班第一、二學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基		

		本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：培養基本的全身協調性、柔軟度與核心力量。建立徑賽項目的基本體能基礎。 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：學習動作的基本概念與分解動作，體驗不同項目的基礎動作模式。 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：認識比賽規則與安全守則。學會分組

		比賽與合作精神，基本的競賽策略初步認識。 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：鼓勵學生建立自信心，享受學習過程。 學會面對挑戰時的積極態度與同儕支持。		
表現任務 (總結性評量)		能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	馬克操 (初級)1 田徑規則(徑賽) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
	2	馬克操 (初級)2 田徑規則(跨欄) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
	3	馬克操 (初級)3 田徑規則(跳部) 1000M 12 分鐘跑(測驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 臺北市秋季田徑公開賽(15%)
	4	馬克操 (初級)4 田徑規則(擲部) 繩梯*3 欄架操*3	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)

			5. 新北市城市盃全國田徑公開賽(15%)
5	短距離跑(擺手) 中長距離(有氧耐力) 專項體能 專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 新北市城市盃全國田徑公開賽(15%)
6	短距離跑(步頻) 中長距離(步頻) 起跑 30m 60m *3 110m 加速跑	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
7	短距離跑(步幅) 中長距離(步幅) 小欄架步伐 *6 小欄架步頻 *6	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
8	短距離跑(節奏) 中長距離(節奏、配速) 重量訓練 60%12 下*3 短程技術 短程投擲	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)

			5. 競技綜合訓練表現 (20%)
9	欄架(基本 1) 接力(套棒) 模擬比賽 專項技術 技術模擬	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 競技綜合訓練表現 (30%)
10	欄架(基本 2) 接力(看點) 模擬比賽 配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%) 5. 全國中等學校田徑錦標 賽(30%)
11	欄架(基本 3) 接力(短接) 模擬比賽 配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 競技綜合訓練表現 (10%)
12	欄架(基本 4) 接力(全程) 模擬比賽 選手情報蒐 集 模擬比賽	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (25%) 4. 競技綜合訓練表現 (25%) 5. 屏東盃全國中小學田徑 賽(10%)

13	標槍 鉛球 (基本 1) 專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
14	標槍 鉛球 (基本 2) 專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
15	標槍 鉛球 (技術模擬) 目標設定 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
16	標槍 鉛球 (實際投擲) 模擬比賽 檢討缺失	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)

	17	鐵餅 鏈球 (基本 1) 一般體能 路跑 3km	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
	18	鐵餅 鏈球 (基本 2) 一般體能 路跑 5km	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
	19	鐵餅 鏈球 (技術模擬) 肌耐力訓練 階梯訓練*10	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
	20	鐵餅 鏈球 (實際投擲) 肌耐力訓練 階梯訓練*10	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
	21	進度：鐵餅 鏈球(測驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
第 2 學	1	體能循環訓 練 1 田徑規則(徑	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力

期		賽) 專項體能 下肢動力訓練*5		(20%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 桃園市中小學聯合運動會(30%)
	2	體能循環訓練 2 田徑規則(跨欄) 下肢動力訓練*5 爆發力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 臺北市春季全國田徑公開賽(20%)
	3	體能循環訓練 3 田徑規則(跳部) 重量訓練 全身性重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 港都盃全國田徑公開賽 (20%)
	4	體能循環訓練 4 田徑規則(擲部) 速度耐力訓練 200m*5 300m*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
	5	競走(基本 1) 速度耐力訓練 300m*5*2 組 接力套棒訓練 短程*6	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 新北市青年盃全國田徑

	全程*2		公開賽(20%)
6	競走(基本 2) 速度耐力訓練 300m*5*2 組 400m*3*2 組	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
7	競走(基本 3) 接力套棒訓練 短程*6	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
8	競走(基本 4) 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
9	重量訓練(上肢) 模擬比賽 專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 競技綜合訓練表現(20%)
10	重量訓練(上肢) 模擬比賽 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 競技綜合訓練表現(30%)
11	重量訓練(上肢) 賽後影片分析	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力

			(20%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%) 5. 全國中等學校運動會賽 (30%)
12	重量訓練(上肢) 賽後影片分析	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%)
13	核心訓練(1) 過渡期調整 體能維持 球類活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%)
14	核心訓練(2) 過渡期調整 體能維持 水上活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
15	核心訓練(3) 賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)

16	核心訓練(4) 賽後經驗分 享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
17	運動傷害防 護(預防) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
18	運動傷害防 護(保護) 1000M 12 分鐘跑(測 驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
19	運動傷害防 護(貼紮) 1000M 12 分鐘跑(測 驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
20	運動傷害防 護(修復) 跳繩 1000 下 *2 動作 重量訓練(上 肢) 60%12 下*3	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
21	運動傷害防	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1. 個人專項體能表現

	護(伸展) 跳繩 1000 下 *2 動作 重量訓練(上 肢) 60%12 下*3	(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度 等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	(30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
議題融入	■品德 ■性別 ■環境 ■生命 ■法治 ■安全 ■生涯規劃 ■戶外教育		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)體能訓練 (2)專項訓練 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)力量訓練、體能訓練 (2)專項訓練 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班第一、二學期八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力		

		Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
學習內容		P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升全身爆發力與穩定性，特別是上下肢力量協調，強化專項的柔軟度與動作靈活度。 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：強化動作連貫性，學會正確的技術。 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：嘗試結合力量與技巧，發展更有效率的動作。參與小組競賽，初步學習如何在比賽中運用動作節奏與節能策略。 理解比賽中的節奏控制與安排。 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：學習自我激勵與專注技巧，嘗試比賽中保持冷靜。		
表現任務 （總結性評量）		能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	馬克操 (中級)1 田徑規則 (徑賽) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
	2	一馬克操 (中級)2 田徑規則 (跨欄) 一般體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用

	專項體能		(20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
3	馬克操 (中級)3 田徑規則 (跳部)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (15%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 臺北市秋季田徑公開賽 (15%)
4	馬克操 (中級)4 田徑規則 (擲部) 繩梯*3 欄架操*3	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (15%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 新北市城市盃全國田徑 公開賽(15%)
5	短距離(起跑) 中長距離 (起跑) 專項體能 專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 的單一動作、起始準備、起始動 作、連結動作之準備、連結動作、 聯合動作之銜續及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原 理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (15%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 新北市城市盃全國田徑 公開賽(15%)
6	短距離(拉力 帶) 中長距離 (拉力帶) 起跑 30m 60m *3 110m 加速跑	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 的單一動作、起始準備、起始動 作、連結動作之準備、連結動作、 聯合動作之銜續及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原 理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現

			(20%)
7	短距離(斜坡跑) 中長距離(斜坡跑) 小欄架步伐*6 小欄架步頻*6	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
8	短距離(間歇訓練) 中長距離(間歇訓練) 重量訓練 60%12下*3 短程技術 短程投擲	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
9	欄架(中級1) 接力(套棒) 模擬比賽 專項技術 技術模擬	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 競技綜合訓練表現(30%)
10	欄架(中級2) 接力(看點) 模擬比賽 配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 競技綜合訓練表現(20%) 5. 全國中等學校田徑錦標賽(30%)
11	欄架(中級3)	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 個人專項體能表現

	接力(短接) 模擬比賽 配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	(20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 競技綜合訓練表現 (10%)
12	欄架(中級4) 接力(全程) 模擬比賽 選手情報蒐集 模擬比賽	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (25%) 4. 競技綜合訓練表現 (25%) 5. 屏東盃全國中小學田徑 賽(10%)
13	標槍 鉛球 (中級1) 專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自 我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
14	標槍 鉛球 (中級2) 專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自 我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
15	標槍 鉛球 (技術模擬) 目標設定	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自 我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力

	抗壓表現		(25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
16	標槍 鉛球 (實際投擲) 模擬比賽 檢討缺失	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
17	鐵餅 鏈球 (中級 1) 一般體能 路跑 3km	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
18	鐵餅 鏈球 (中級 2) 一般體能 路跑 5km	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
19	鐵餅 鏈球 (技術模擬) 肌耐力訓練 階梯訓練*10	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
20	鐵餅 鏈球 (技術模擬)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 個人專項體能表現 (60%)

		一般體能 專項體能	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
	21	鐵餅 鏈球 (實際投擲) 肌耐力訓練 階梯訓練*10	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
第2學期	1	重量循環訓練 1 田徑規則(標槍) 專項體能 下肢動力訓練 *5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 桃園市中小學聯合運動會(30%)
	2	重量循環訓練 2 田徑規則(鉛球) 下肢動力訓練 *5 爆發力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 臺北市春季全國田徑公開賽(20%)
	3	重量循環訓練 3 田徑規則(鐵餅) 重量訓練 全身性重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 港都盃全國田徑公開賽 (20%)

4	重量循環訓練 4 田徑規則(鏈球) 速度耐力訓練 200m*5 300m*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
5	競走(輔助訓練1) 速度耐力訓練 300m*5*2 組	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 新北市青年盃全國田徑公開賽(20%)
6	競走(輔助訓練2) 速度耐力訓練 300m*5*2 組 400m*3*2 組	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
7	競走(輔助訓練3) 接力套棒訓練 短程*6	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
8	競走(輔助訓練4) 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
9	重量訓練(軀幹) 模擬比賽 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 競技綜合訓練表現

	模擬比賽		(20%)
10	重量訓練(軀幹) 模擬比賽 全程技術*6 選手情報蒐集	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 競技綜合訓練表現(30%)
11	重量訓練(軀幹) 模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 競技綜合訓練表現(20%) 5. 全國中等學校運動會賽(30%)
12	重量訓練(軀幹)	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 競技綜合訓練表現(20%)
13	動態核心(1) 過渡期調整 體能維持 球類活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 競技綜合訓練表現(20%)
14	動態核心(2) 過渡期調整 體能維持 水上活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用

			(30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
15	動態核心(3) 賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
16	動態核心(4) 賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
17	運動傷害與防 護(水療) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
18	運動傷害與防 護(滾筒) 1000M 12 分鐘跑(測 驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
19	運動傷害與防 護(按摩) 2000M 12 分鐘跑(測 驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之內容、負	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)

		荷、安全原則與運動防護	4. 團隊分組對抗競賽(20%)
20	運動傷害與防護(筋膜) 跳繩 1000 下*2 動作 重量訓練(上肢) 60%12 下*3	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
21	運動傷害與防護(花生球) 跳繩 1000 下*2 動作 重量訓練(上肢) 60%12 下*3	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
議題融入 ■品德 ■性別 ■環境 ■生命 ■安全 ■生涯規劃■戶外教育			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)體能訓練 (2)專項訓練 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)力量訓練、體能訓練 (2)專項訓練 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班第一、二學期九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均		

		能有效地提昇運動競技能力。
核心素養 具體內涵		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧

		Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	馬克操 (高級)1 田徑規則(跳高) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
	2	馬克操 (高級)2 田徑規則(跳遠) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)
	3	馬克操 (高級)3 田徑規則(五項全能) 3000M 12 分鐘跑(測驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 臺北市秋季田徑公開賽(15%)
	4	馬克操 (高級)4	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 個人專項體能表現(20%)

	田徑規則(競走) 繩梯*3 欄架操*3	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 新北市城市盃全國田徑公開賽(15%)
5	短距離(負重跑) 中長距離(負重跑) 專項體能 專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 新北市城市盃全國田徑公開賽(15%)
6	短距離(跑格) 中長距離(跑格) 起跑 30m 60m *3 110m 加速跑	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
7	短距離(下坡跑) 中長距離(下坡跑) 小欄架步伐*6 小欄架步頻*6	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)
8	短距離(階梯) 中長距離(階梯)	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力

	重量訓練 60%12 下*3 短程技術 短程投擲	作、聯合動作之銜續及完成動作 之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	(20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (20%)
9	欄架(進階 1)專 項技術 技術模擬	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 競技綜合訓練表現 (30%)
10	欄架(進階 2) 配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%) 5. 全國中等學校田徑錦標 賽(30%)
11	欄架(進階 3) 配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 競技綜合訓練表現 (10%)
12	欄架(進階 4) 選手情報蒐集 模擬比賽	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (25%)

			4. 競技綜合訓練表現 (25%) 5. 屏東盃全國中小學田徑 賽(10%)
13	標槍 鉛球(進 階 1) 專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
14	標槍 鉛球(進 階 2) 專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
15	標槍 鉛球(技 術模擬) 目標設定 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
16	標槍 鉛球(實 際投擲) 模擬比賽 檢討缺失	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (25%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽

			(20%) 5. 競技綜合訓練表現 (10%)
17	鐵餅 鏈球(進 階 1) 一般體能 路跑 3km	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
18	鐵餅 鏈球(進 階 2) 一般體能 路跑 5km	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
19	鐵餅 鏈球(技 術模擬) 肌耐力訓練 階梯訓練*10	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
20	鐵餅 鏈球(實 際投擲) 下肢肌耐力訓 練 斜坡訓練*10	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
21	鐵餅 鏈球(實 際投擲) 下肢肌耐力訓 練 斜坡訓練*10	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)
第 2	1	彈跳訓練 1 田徑規則(接	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 (20%)

學 期		力) 專項體能 下肢動力訓練 *5	T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 桃園市中小學聯合運動會(30%)
	2	彈跳訓練 2 田徑規則(競走) 下肢動力訓練 *5 爆發力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 臺北市春季全國田徑公開賽(20%)
	3	彈跳訓練 3 田徑規則(混合接力) 重量訓練 全身性重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 港都盃全國田徑公開賽 (20%)
	4	彈跳訓練 4 田徑規則(障礙) 速度耐力訓練 200m*5 300m*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
	5	競走(進階 1) 速度耐力訓練 300m*5*2 組 短程*6 全程*2	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%)

			4. 新北市青年盃全國田徑公開賽(20%)
6	競走(進階 2) 速度耐力訓練 300m*5*2 組 400m*3*2 組	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1. 個人專項體能表現 (50%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 小組綜合技術應用 (10%)
7	競走(進階 3) 接力套棒訓練 短程*6	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1. 個人專項體能表現 (50%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 小組綜合技術應用 (10%)
8	競走(進階 4) 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1. 個人專項體能表現 (50%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 小組綜合技術應用 (10%)
9	重量訓練(下 肢) 模擬比賽 專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%)
10	重量訓練(下 肢) 模擬比賽 全程技術*6 選手情報蒐集	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 競技綜合訓練表現 (30%)
11	重量訓練(下 肢) 模擬比賽 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用

			(10%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%) 5. 全國中等學校運動會賽 (30%)
12	重量訓練(下肢) 模擬比賽 抗壓表現	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%)
13	核心訓練 (進階 1)TRX 過渡期調整 體能維持 球類活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%)
14	核心訓練 (進階 2)TRX 過渡期調整 體能維持 水上活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
15	核心訓練 (進階 3)TRX 賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
16	核心訓練 (進階 4)TRX 賽後經驗分享	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力

	分組討論		(20%) 3. 小組綜合技術應用 (30%) 4. 團隊分組對抗競賽 (30%)
17	運動傷害 與防護(肌貼) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
18	運動傷害 與防護(白貼) 一般體能 專項體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%)
議題融入	■品德 ■性別 ■環境 ■生命 ■法治 ■安全 ■生涯規劃 ■戶外教育		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)體能訓練 (2)專項訓練 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)力量訓練、體能訓練 (2) 專項訓練 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 114 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上開會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。