

體育班課程計畫

一、115 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
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) 115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	
排球		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	9/1-9/4 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	9/7-9/11	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	9/14-9/18	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	9/21-9/25	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	9/28-10/2	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	10/5-10/9	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	10/12-10/16 一段	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

		離(步幅)		連絡技運用(三角壓制手部控制)	
8	10/19-10/23	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	10/26-10/30	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	11/2-11/6	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	11/9-11/13	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	11/16-11/20	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	11/23-11/27	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	11/30-12/4 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	12/7-12/11	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	12/14-12/18	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	12/21-12/25	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、地板動作技術研究(小內割基本動作)	議題：安全教育

18	12/28-1/1 01/01(五)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	1/4-1/8	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	1/11-1/15	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	1/18-1/22 三段	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) 115 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	2/11-2/12 02/11(四)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	2/15-2/19	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	2/22-2/26	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	3/1-3/5	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	3/8-3/12	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	3/15-3/19	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	3/22-3/26 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	3/29-4/2	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	4/5-4/9	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	4/12-4/16	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	4/19-4/23	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	4/26-4/30 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	5/3-5/7	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	5/10-5/14 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	5/17-5/21	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	5/24-5/28	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	5/30-6/4	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	6/7-6/11	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	6/14-6/18	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	6/21-6/25	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	6/28-6/29 三段	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) 115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	9/1-9/4 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	9/7-9/11	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	9/14-9/18	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	9/21-9/25	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	9/28-10/2	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	10/5-10/9	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	10/12-10/16 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	議題：環境教育

				對摔)	
8	10/19-10/23	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	10/26-10/30	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	11/2-11/6	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	11/9-11/13	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	11/16-11/20	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	11/23-11/27	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	11/30-12/4 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	12/7-12/11	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	12/14-12/18	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 化)	議題：品德教育
17	12/21-12/25	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	12/28-1/1 01/01(五)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	1/4-1/8	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	1/11-1/15	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	1/18-1/22 三段	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) 115 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	2/11-2/12 02/11(四)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	2/15-2/19	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	2/22-2/26	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	3/1-3/5	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	3/8-3/12	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	3/15-3/19	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	3/22-3/26 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	3/29-4/2	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	4/5-4/9	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	4/12-4/16	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	4/19-4/23	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	4/26-4/30 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	5/3-5/7	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	5/10-5/14 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	5/17-5/21	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	5/24-5/28	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	5/30-6/4	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	6/7-6/11	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	議題：安全教育

				術研究(片羽勒進 階)	
19	6/14-6/18	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	6/21-6/25	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	6/28-6/29 三段	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) 115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	9/1-9/4 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	9/7-9/11	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	9/14-9/18	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	9/21-9/25	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	9/28-10/2	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	10/5-10/9	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	10/12-10/16 一段	進度：短距離(下坡跑) 中長距離(下坡	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	議題：環境教育

		跑)		連絡技)	
8	10/19-10/23	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	10/26-10/30	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	11/2-11/6	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	11/9-11/13	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	11/16-11/20	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	11/23-11/27	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	11/30-12/4 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	12/7-12/11	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	12/14-12/18	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	12/21-12/25	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	議題：安全教育

				術研究(壓制變化 1)	
18	12/28-1/1 01/01(五)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	1/4-1/8	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	1/11-1/15	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	1/18-1/22 三段	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) 115 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	2/11-2/12 02/11(四)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	2/15-2/19	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	2/22-2/26	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	3/1-3/5	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	3/8-3/12	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	3/15-3/19	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	3/22-3/26 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 (內腿反摔)	議題：環境教育
8	3/29-4/2	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、	議題：環境教育

				專項高負荷訓練 (丟體反摔)	
9	4/5-4/9	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	4/12-4/16	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	4/19-4/23	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	4/26-4/30 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	5/3-5/7	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	5/10-5/14 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	5/17-5/21	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	5/24-5/28	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 勒頸訓練(內腿接 迴轉勒)	議題：品德教育
17	5/30-6/4	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	6/7-6/11	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	議題：安全教育

				放鬆訓練(戶外活動)	
--	--	--	--	------------	--

請留意畢業典禮的時程，週數要確認。

(七) 115 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： <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
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。建立安全觀念，培養基本動作與柔道禮儀，重點在「敢做、會做、做得安全」。		
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)		學生能安全完成基本動作並展現柔道禮儀。評量重點：安全動作、基本技巧、學習態度與禮儀。		
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：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用(過肩摔連絡技)	1. 綜合體能訓練 2. 講解過肩摔連絡技變化教學 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	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(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	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%)

		套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	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	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

			Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	(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	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	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現

		肌耐力訓練、柔道動作變化及應用(內腿破勢)	2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	(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(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	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現

		肌力增強訓練、動作連絡技運用(腰勒腳步控制)	2. 講解三角腰勒移動教學 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-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%) 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(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、賽後檢討及修正(比賽探討)	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-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%)
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	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽	1. 個人專項體能表現(20%)

		板動作技術研究(自由對摔)	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	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：反摔技術訓練、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 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
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
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。強化基本技術，建立動作連貫性與控制能力，重點在「做得正確、開始應用」		
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)		學生能完成基本技術並進行初步應用。評量重點：技術正確性、動作連貫性、規則理解。		
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、柔道動作變化及應用(頂腳破勢)	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 攻擊與防衛之手法基本技術與套路組合	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(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	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現

		肌力增強訓練、動作連絡技運用(頂腳連絡技)	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	(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%)
	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	1. 綜合體能訓練	1. 專項體能肌力表現

		肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用(立技防守教學)	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	(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	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現

		技訓練、地板動作技術研究(綁手壓制防守)	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	(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、地板動作技術研究(反摔腳步移動)	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-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%)
	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	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	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

	對抗)	與防衛戰術	(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 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%)
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(山口返攻擊)	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 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	1. 綜合體能訓練 2. 賽後檢討 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力

		正(賽後檢討)	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	(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、地板動作技術研究(片羽勒攻擊)	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 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%)
	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	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

			與防衛戰術	(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 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
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>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
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。提升實戰能力，整合技術與戰術運用重點在「用得出來、用得有效」		
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)		學生能在對抗情境中整合技術與戰術。評量重點：實戰應用、反應能力、運動精神與自我控制。		
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 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%)
	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	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	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%)

		守)	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	
	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(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	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%)

		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	
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、摔倒連絡寢技之運用(內腿接三角壓制)	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	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%)

		後檢討及修正(比賽心得)	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	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(壓制變化 1)	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%)
	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	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			Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	
	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%)
	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：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%)
	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	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	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%)

		練(丟體反摔)	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	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	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%)

			力管理、放鬆技巧、專注力	
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%)	
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	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%)	

			Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	
	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 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
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
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。初學者：重在動作體驗與基本能力建立。基礎期以體能（速度、力量、協調）與基本動作為主。		
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。評量重點：動作正確性、參與態度、安全觀念。		
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	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(跳部) 1000M 12 分鐘跑(測驗)	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. 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)	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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力

		小欄架步伐*6 小欄架步頻*6	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%)
	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	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 (30%) 2. 個人專項技術能力

		配速訓練*3 全程技術*6		(30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 競技綜合訓練表現 (20%)
	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1. 個人專項體能表現

第2學期		(實際投擲) 肌耐力訓練 階梯訓練*10	(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	(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%)
	1	體能循環訓練1 田徑規則(徑賽) 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	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 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(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	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

		全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現		(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)	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 個人專項體能表現

	過渡期調整 體能維持 水上活動	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	(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)	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 (30%)

		1000M 12 分鐘跑(測驗)	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	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	運動傷害防護(伸展) 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 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
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	師資來源	校內

	自編教材		
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
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。進階者：強化專項技術與比賽能力及技術細節與專項能力。		
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）：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)		學生能整合技術並在情境中運用。評量重點：動作連貫性、技術應用、規則理解		
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) 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 (中級)3	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 (跳部)	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. 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	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

		(斜坡跑) 小欄架步伐*6 小欄架步頻*6	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%)
	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) 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 (30%) 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 (20%)
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 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 (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) 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 (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) 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)	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%)

		速度耐力訓練 200m*5 300m*5		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 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 (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(軀幹) 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

		全程技術*6 選手情報蒐集		(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)	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 個人專項體能表現

		賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	(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 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		運動傷害與防 護(筋膜)	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 (30%)

		跳繩 1000 下 *2 動作 重量訓練(上肢) 60%12 下*3	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	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 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
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
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。避免過早專項化，重視多元運動能力培養，戰術運用與心理調整。		
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鍊，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)	學生能在模擬或實際競賽中展現綜合能力。評量重點：表現成果、戰術運用、運動態度與自我突破		
	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	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	1. 個人專項體能表現(20%)

		田徑規則(五項全能) 3000M 12 分鐘跑(測驗)	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. 臺北市秋季田徑公開賽(15%)
	4	馬克操(高級)4 田徑規則(競走) 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(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)	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

		跑) 小欄架步伐*6 小欄架步頻*6	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%)
	8	短距離(階梯) 中長距離(階梯) 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(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 (30%) 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 (20%)
	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、	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			負荷、安全原則與運動防護	
	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%)
	1	彈跳訓練 1 田徑規則(接力) 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	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)	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

		速度耐力訓練 200m*5 300m*5		(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)	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧	1. 個人專項體能表現 (20%)

		模擬比賽 全程技術*6 選手情報蒐集	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	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 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(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 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益			
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 115 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)。