

八斗國民中學 114 學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市八斗國民中學體育班課程規劃 (表9-1)

單位：每週節數

領域科目		年級	七年級	八年級	九年級
部定課程	領域學習課程	語文	5 國語文(5)	5 國語文(5)	5 國語文(5)
			3 英語文(3)	3 英語文(3)	3 英語文(3)
			1 本土語言(1)	1 本土語言(1)	
		數學	4 數學(4)	4 數學(4)	4 數學(4)
		社會	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)
		自然科學	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)
		藝術	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)
		綜合活動	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)
		科技	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)
		健康與體育	2 健康與體育(2) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2) (健康教育、體育)
特殊類型班級課程	體育專業 (專項術科)	5 體育專業(5)	5 體育專業(5)	5 體育專業(5)	

			(專項體能訓練、技術訓練)	(專項體能訓練、技術訓練)	(專項體能訓練、技術訓練)
學習節數			32 (30-34)	32 (30-34)	31 (30-34)
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求領域課程- 專項術科	體育專業(1)	體育專業(1)	體育專業(1)
		其他	○	○	○
學習總節數			○ (32-35)	○ (32-35)	○ (32-35)

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8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。
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。
4. 114學年度各年級體育班課表，請於開學後一個月內送本府備查。

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(表 9-2)

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
排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2. 發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3. 攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4. 一般體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力 5. 目標設定：了解排球團隊紀律合作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 連續對牆低手 500 下 2. 連續對空高手 300 下 3. 8 分鐘 2000m
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本拳、踢擊動作：正拳、正踢擊、旋踢、側踢、360 度轉身。 2. 組合踢擊運用：不定向組合作動、單一定點模式組合。 3. 比賽觀念與實戰經驗：友誼賽、基層對抗賽、基本品勢 1-8 章。 4. 一般體能：基本柔軟度、協調性、節奏表現。 5. 賽事體能：爆發力、肌耐力、核心抗壓、心理抗壓。 6. 目標設定：了解跆拳道隊品德行為紀律、跆拳道賽事整體性認知與追求實務體驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不定向踢擊 30 秒六回合。 2. 品勢測驗(依照級數品勢)。 3. 腿法測驗(依照級數踢擊) 4. 12 分鐘耐力跑。
橄欖球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解橄欖球基本規則。 2. 了解橄欖球運動的操作過程。 3. 培養學生具有橄欖球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 橄欖球規則考試 5 題 2. 傳接球準度 3. 踢球距離長短

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						
1	0830 0903	一般體能訓練 (有氧慢跑、 低手球感訓練)	基本體能檢測 (前測)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 球感訓練)						
2	0904 0906	正面接球、左 右移位接球腳 步流暢	腿法踢擊 單一教學練習 (前踢、旋 踢、提腿訓 練)	球感練習 目標設定						
3	0908 0912	定點機會球	左、右腿穿插 踢擊模式角度 (前踢、旋踢)	橄欖球 規則介紹						
4	0915 0919	移動中接 機會球 目標設定:瞭 解團隊合作	重量訓練 (股四頭、二 頭肌、背肌)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 球感訓練)						
5	0922 0926	定點低手接球	正拳解說 得分部位	旋轉球練習						

6	0929 1003	一般體能訓練 (有氧慢跑、 高手球感訓 練)	品勢訓練 太極一章	持球倒地練習						
7	1007 1009	考試週 心理素質建設 目標設定/低 高手接球球數	考試週 (心理檢設呼 吸分享)	考試週 心理建設及壓 力釋放						
8	1013 1017	接強扣球、守 吊球	踢擊反擊 單一後、前腳	兩人傳接球						
9	1020 1024	增加站立發球	踢擊反擊 上端左右腳	橄欖球 規則介紹						
10	1027 1031	增加站立發球	品勢 太極二章	兩人傳接球						
11	1103 1107	提升站立發球 強度 心理素質建設 壓力如何釋放	主動攻擊 反擊單拍 無氧節奏 呼吸調整	三人小組傳接 球						
12	1110 1114	提升站立發球 強度	意象訓練 模擬想像對戰 動作技能調整	五人小組傳接 球、踢球練習						

13	1117 1121	一般體能訓練 (有氧跑步、 防守移動訓 練)	測驗考試 (品勢、單一 腿法動作)	比賽情境模式 訓練內容設定 目標						
14	1124 1128	考試週 意象訓練實作 調整	踢擊連拍上端 攻擊 (步伐+上端旋 踢+轉身)	考試週 模擬比賽情形						
15	1201 1205	修正 1 號球 (長攻)	考試週	兩人傳接球						
16	1208 1212	修正後排	踢擊連拍攻擊 (旋踢+下壓+ 步伐)	三人小組傳接 球						
17	1215 1219	修正後排	假動作+連拍 意象訓練模擬 模擬擺動身體	五人小組傳接 球、踢球練習						
18	1222 1226	防守結合舉球 搭配一號攻擊	實戰檢測賽 (友誼賽、對 抗賽)	自我對話 (比賽影片 檢討)						
19	1229 0102	防守結合舉球 搭配快攻 意象訓練自我 對話	戰術運用分享 (賽事檢討、 分享優缺點)	五人小組傳接 球、踢球練習						

20	0105 0109	一般體能訓練 (跳箱訓練、 跳躍攻擊步伐 訓練)	競技實戰 目標設定： 頭部顆數、分 數搭配時間差 戰術	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 重量訓練)						
21	0112 0116	防守結合舉球 搭配一號攻擊	實戰檢測賽 (友誼賽、對 抗賽)	自我對話 (比賽影片 檢討)						
22	0119 0121	考試週 自我調整訓練	考試週	考試週檢討本 學期精進相關 技術及自我調 整						

填表說明：

(二) 114 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-3)

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
排球	1. 增加發球及接發球的穩定性 2. 專項體能訓練 3. 定點攻擊 4. 判斷對手的動作，移位防守	1. 肩上漂浮發球 A. B. C 定點 2. 接 10 顆嗶士球到定點目標位置 3. 間歇跑 35 秒 5 趟

跆拳道	1.對抗賽事踢擊動作 2.對抗賽事組合踢擊運用 3.體能 12 分鐘耐力檢測、品勢、腿法測驗。 4.目標設定：實戰對抗擊防守位移。 5.心理層面方針：給選手抗壓課程、相關賽事課程。	1.1 分鐘三回合對抗加壓檢測。 2.基本體能：12 分鐘耐力測驗。 3.品勢動作：品勢(依照級數)。 4.腿法動作：腿法(依照級數)。 5.目標設定：每學期參加賽事。
橄欖球	1. 定點傳球:正統短傳、長傳。 2. 定點選轉球:短傳、長傳。 3. 體能訓練	1. 傳接正統球準確性 10 顆 2. 傳接旋轉球連續 10 顆 3. 200 公尺間些跑 35 秒 5 趟

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						
1	0211 0213	專項體能 (防守移動訓練)	強化單一動作 (個人優點踢擊動作)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、重量訓練)						
2	0223 0227	站立式發球 加低手接發球	假動作模式 (轉身、正反面、45 度角)	強化個人實力 (個人傳球)						
3	0302 0306	站立式發球 加低手接發球	假動作+1 拍反擊 (旋踢+前腳) 規律判斷及目測判斷距離、時間差。	比賽時期 (賽事影片檢討)設定目標						

4	0309 0313	移位滾翻救球 目標設定:了解團隊紀律	假動作完加攻擊、反擊模式 (提高位移訓練動機表現及增加得分信心)	比賽時期 (賽事影片檢討) 設定目標						
5	0316 0320	判斷移位滾翻防守 目標設定:團隊氣勢精神喊話	競技對抗對練 (心理抗壓、目標設定得分)	比賽時期 (賽事影片檢討) 設定目標)						
6	0323 0327	專項體能 (跳箱訓練、攻擊跳躍能力)	目標設定: 得分時間、搶分時間判斷	強化基本傳接球能力						
7 段 考	0330 0403	考試週 意象訓練	考試週 (球類課程、放鬆肌肉)	考試週 自我調整						
8	0406 0410	自拋自扣攻擊	競技對抗對練 心理+距離判斷 目標設定: 頭部顆數	強化踢球實力 (定點踢球)						
9	0413 0417	定點自拋自扣攻擊	反擊單一對抗	基礎體能訓練 (有氧慢跑、重量訓練)						

10	0420 0424	搭配攻擊	體能訓練 (爆發力跳躍、 長距離耐力)	戰術訓練						
11	0427 0501	個位置定點攻 擊 意象訓練模擬 位置圖	近身短距離踢 擊前、後腳	團隊進攻訓練						
12	0504 0508	由攔網位置退 下在組織攻擊	心理課程 (戰術運用、賽 前放鬆分享)	強化踢球實力 (踢球時機)						
13	0511 0515	專項體能 (防守移動能 力、敏捷、速 度)	模擬對抗賽 (2分鐘三回合 搶12分戰術)	團隊進攻訓練						
14 段 考	0518 0522	考試週 團隊凝聚力	考試週 心理小測驗、 壓力釋放課程 (聊天、分享、 小遊戲測驗)	考試週 釋放壓力,抒 發自我情感						
15	0525 0529	攔網與防守結 合有利位置	防守練習 (速度靶/目標 位置判斷)	團隊進攻訓練						

16	0601 0605	由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守	1 分鐘主、反 側踩沙袋模擬 (無氧踢擊、腿 法關節角度位 置、短距離)	基礎體能訓練 (有氧跑步及 繩梯訓練)						
17 畢業	0608 0612	A、B、C、D 式快攻	近身短距離踢 擊前、後腳	強化傳球實力 (遠距離傳球)						
18	0615 0619	A、B、C、D 式快攻	近身短距離踢 擊上端	基礎體能訓練 (有氧跑步及 繩梯訓練)						
19	0622 0626	各專位 1.2.3.4 號位 定點攻擊	不定向踢擊 2 分鐘 實戰對抗操作	強化傳球實力 (行進中跑動 傳球)						
20	0629 0630	考試週 自我調整訓練	考試週	考試週 確認目標, 自 我調整						

填表說明：

(三) 114 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-4)

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

排球	1. 接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2. 發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3. 攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4. 基本體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力、肌耐力	1. 跳躍發球連續 10 顆成功率 2. 強擊扣球到定點目標 15 顆 3. 立定跳高測量垂直高度
跆拳道	1. 破壞踢擊。 2. 不定向踢擊。 3. 主動反擊對抗。 4. 基本體能：青少年生心理體能、一般體能。	1. 破壞踢擊動作 30 次 2. 不定向主動破壞動作+踢擊 1 分鐘 3. 品勢測驗(依照級數) 4. 12 分鐘耐力跑
橄欖球	1. 移動踢球:地板球、長球、高球。 2. 旋轉球運用時機 3. 專項體能及耐力訓練	1. 折返跑 8 趟, 30 公尺衝刺 2. 踢球連續成功 5 顆 3. 接高球連續成功 10 顆

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						89
1	0830 0903	基本體能訓練 (有氧跑步及高 手球感訓練)。	基本體能 (10k 耐力跑)	基礎體能訓練 (有氧跑步及繩 梯訓練)						
2	0904 0906	正面接球、左 右移位接球腳 步流暢	步伐移位	橄欖球規則 設定目標						
3	0908 0912	定點機會球	主動破壞踢擊 反擊上端攻擊 意象模式實作	模擬比賽碰撞訓 練						

4	0915 0919	移動中接 機會球 目標設定 自我情緒管理	主動破壞踢擊 完單一反擊模 式意象模擬實 作	綜合技術及戰術 訓練						
5	0922 0926	定點低手接球	體能訓練 (測併步+十字 位移)	球感練習傳接球						
6	0929 1003	基本體能訓練 (短距離衝刺及 高手球感訓 練)。	品勢訓練 (1、2 章)	球感練習踢球						
7	1007 1009	考試週 自我情緒管理 小測驗遊戲	考試週 青少年活動目 標、心理壓 力、營養學影 片觀賞	考試週 心理壓力管理 及情緒管理						
8	1013 1017	接強扣球、守 吊球	主動破壞近身	團隊進攻訓練						
9	1020 1024	跳躍漂浮發球	主動破壞攻擊 近身上端 目標設定：頭 部 3 分	團隊防守訓練						

10	1027 1031	跳躍發球	主動破壞攻擊 近身中端	求取勝利與自己 對話(各年級自 我要求及對話)						
11	1103 1107	提升跳躍發球 強度	主動破壞攻擊 近身中上端	球感練習傳接 球及踢球						
12	1110 1114	提升跳躍發球 強度	正拳訓練	基礎體能訓練 (1500 公尺測驗 及有氧訓練)						
13	1117 1121	專項體能訓練 防守間歇訓練	近身切邊正拳 目標設定：判 斷時間差、正 拳時間秒數	團隊進攻訓練						
14	1124 1128	考試週 內心擔心的事 情是什麼？壓 力要如何釋放？	考試週	考試週 嘗試在失敗中 找到答案						
15	1201 1205	修正 1 號球 (長攻)	體能訓練 (短距離衝刺)	基礎體能訓練 (1500 公尺測驗 及有氧訓練)						
16	1208 1212	修正後排	實戰對抗、 分組遊戲	團隊防守碰撞 訓練						

17	1215 1219	修正後排	近身切邊正拳+ 內掛、大肌肉放鬆	長距離傳接球						
18	1222 1226	防守結合舉球 搭配一號攻擊	調整青少年心理 提高表現動機/引導教育	基礎體能訓練 (短距離爆發訓練)						
19	1229 0102	防守結合舉球 搭配快攻	防守頭部練習	長距離踢球						
20	0105 0109	專項體能 (連續攻擊、爆發力、速度訓練)	12分鐘測驗 品勢測驗	綜合技術及 戰術訓練						
21	0112 0116	防守結合舉球 搭配快攻	防守頭部練習	長距離踢球						
22	0119 0121	考試週 自我調整	考試週	考試週 目標設定後並 完成						

填表說明：

(四) 114 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-5)

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
排球	1. 增加發球及接發球的穩定性 2. 專項體能訓練 3. 定點攻擊 4. 判斷對手的動作，移位防守	1. 跳躍發球 1-6 號指定發球 10 顆 2. 專位連續攻擊 10 顆 3 組 3. 移動防守 20 顆 2 組
跆拳道	1. 側踩踢擊。 2. 不定向踢擊。 3. 主動反擊對抗。 4. 增加跆拳道具備個人特質及特色表現。	1. 側踩踢擊動作 40 次 2. 不定向破壞動作+上端踢擊 2 分鐘 3. 品勢測驗。
橄欖球	1. 增強踢球能力。 2. 碰撞練習及自我保護。 3. 一對一正集團到八對八。	1. 踢球準確性 10 顆 2. 碰撞練習扎實成功程度 3. 正集團完整性

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						
1	0211 0213	基本體能訓練 (有氧跑步及 低手球感訓練)。	品勢教學	基礎體能訓練 (有氧跑步及 繩梯訓練)						
2	0223 0227	跳躍發球 低手接發球	品勢 級數分配章節	碰撞亂集團 攻防						

3	0302 0306	跳躍發球 低手接發球	側踩單一準確度 (目標設定： 中段時間差)	橄欖球規則/ 意象訓練模擬 比賽						
4	0309 0313	移位滾翻	側踩防守前腳	基礎體能訓練 (有氧跑步及 繩梯訓練)						
5	0316 0320	判斷移位滾翻 防守	側踩防守前腳 1拍	正集團訓練						
6	0323 0327	基本體能訓練 (節奏跑及9 公尺兩人低手 球感訓練。	側踩防守前腳 落地後1拍	持球倒地練習						
7 段 考	0330 0403	考試週 了解團隊合作 的重要性。	考試週 增加個人學習 觀念及個人特 質專長動作修 正	考試週 專項位置意象 訓練						
8	0406 0410	自拋自扣攻擊	側踩防守前腳 落地後1拍	兩人傳接球						
9	0413 0417	定點自拋自扣 攻擊	側踩防守前腳 落地後2拍攻 擊	橄欖球規則 (詳記規則並 在練習實用)						

10	0420 0424	搭配攻擊 實戰對抗／分 組設定目標判 斷團體默契	側踩防守前腳 落地後 2 拍攻 擊反擊 1 拍	兩人傳接球						
11	0427 0501	個位置定點攻 擊	側踩防守前腳 落地後 2 拍攻 擊反擊 1 拍 對抗目標設定	三人小組傳接 球						
12	0504 0508	由攔網位置退 下在組織攻擊	實戰對抗 心理壓力/分 數比較	五人小組傳接 球、踢球練習						
13	0511 0515	專項體能訓練 助跑跳弓身揮 臂,彈力帶、 跳箱爆發力訓 練。	側踩防守前腳 終端 2 拍攻擊 後原地上端	比賽情境模式						
14 段 考	0518 0522	考試週 賽前需要如何 提升自己?	考試週	考試週 如何解決自身 壓力並釋放						
15	0525 0529	攔網與防守結 合有利位置	側踩防守前腳 終端 2 拍攻擊 後原地上端	兩人傳接球						
16	0601 0605	由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守	近身短打上端	三人小組傳接 球						

17 畢業	0608 0612	A、B、C、D 式快攻	近身短打中端 近身短打上端 目標設定：他 配兩組動作在 最短時間內完 成組數	五人小組傳接 球、踢球練習						
18	0615 0619	A、B、C、D 式快攻 目標設定：他 配動作在最短 時間內完成快 攻組數	正拳練習	目標設定自我 對話(各年紀 自我要求及對 話)						
19	0622 0626	各專位定點攻 擊	不定向踢擊 2分鐘	五人小組傳接 球、踢球練習						
20	0629 0630	考試週 意象訓練	考試週 (意象訓練模 擬實戰發生假 設性)	考試週 目標設定後並 完成						

填表說明：

(五) 114 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-6)

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

排球	1. 接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2. 發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3. 攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4. 專項體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力	1. 接發球 10 顆算到位成功率 2. 定點攻擊直線斜線 10 顆成功率
跆拳道	1. 提升擋踢技術及破壞踢擊 2. 提高轉身表現及穩定度 3. 正拳他配近身攻擊	1. 破壞上端踢擊動作 30 次 2. 不定向擋踢動作+踢擊 2 分鐘 3. 轉身後踢攻擊 20 次 4. 對練實戰對抗
橄欖球	1. 熟悉場地的地域性的重要。 2. 踢球準確性。 3. 專項體能及技術加強(爆發、敏捷、力量)。	1. 踢球佔場地訓練準確度 10 顆 2. 40 公尺衝刺測驗

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						
1	0830 0903	專項體能訓練 移動低手防守, 負重訓練。	個人專項加強 (個人專長、旋踢、正拳、轉身)	強化個人實力 (傳接球能力)						
2	0904 0906	正面接球、左右移位接球腳步流暢	前腳破壞反擊轉身	團隊進攻訓練 (整組進攻跑位)						
3	0908 0912	定點機會球 心理抗壓、放鬆模擬	同面滑步前腳偷襲	團隊進攻訓練 (整組進攻跑位)						

4	0915 0919	移動中接 機會球	同面滑步前腳 偷襲+近身正 拳	團隊進攻訓練 (整組防守跑 位)						
5	0922 0926	定點低手接球	同面滑步前腳 偷襲+近身正 拳內掛 比賽小測驗	比賽時期 目標設定						
6	0929 1003	專項體能訓練 高手舉球,上 肢爆發力訓 練。	同面滑步前腳 偷襲+近身正 拳中端旋踢 對抗實戰	壓力釋放及團 隊合作的重要 性						
7	1007 1009	考試週	考試週	考試週 自我情緒管理						
8	1013 1017	接強扣球、守 吊球	運動生理課程 (週期表現)	強化亂集團能 力						
9	1020 1024	增加站立發球 修飾個人單一 專長	調整個人專長 案例分享及實 務操作單一分 解動作述說	體能訓練 (短距離爆發 訓練)						
10	1027 1031	增加站立發球	比賽 (對練)	戰術訓練						

11	1103 1107	提升站立發球 強度	影片探討 (個人不足地 方修飾)	團隊進攻訓練						
12	1110 1114	提升站立發球 強度	前腳破壞 轉身破壞	強化爭邊球能 力						
13	1117 1121	專項體能訓練 低手傳球,下 肢爆發力訓 練。	擅長體能 (不定向2分 鐘)	團隊進攻訓練						
14	1124 1128	考試週	考試週	考試週 模擬比賽意象 訓練						
15	1201 1205	修正1號球 (長攻)	不定向踢擊模 式搭配假動作	團隊進攻訓練						
16	1208 1212	強化個人專長 去做修飾 修正後排	無氧體能 有氧體能 爆發力踢擊體 能設定目標	體能訓練 (短距離爆發 訓練)						
17	1215 1219	修正後排	不定向近身正 拳+轉身上端	強化傳球實力 (跑動中傳球 準確性)						

18	1222 1226	防守結合舉球 搭配一號攻擊	核心肌群訓練	體能訓練 (短距離爆發 訓練)						
19	1229 0102	防守結合舉球 搭配快攻	強化個人專長 去做修飾 (調整個人特 長實作與話語 對話)	強化踢球實力 (行進間踢球)						
20	0105 0109	專項體能訓 練, 上肢爆發, 下肢爆發力訓 練。	模擬對打 意象實戰操作	隊形整合						
21	0112 0116	防守結合舉球 搭配一號攻擊	核心肌群訓練	體能訓練 (短距離爆發 訓練)						
22	0119 0121	考試週	考試週 探討個人專長 不足及學習實 務並做教育心 理強化	考試週 心理, 信心強 化						

填表說明:

(六) 114 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-7)

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
排球	1. 增加發球及接發球的穩定性 2. 專項體能訓練 3. 定點攻擊 4. 判斷對手的動作，移位防守 5. 地板動作前撲、滾翻防守	1. 接發球到位率 10 顆 2. 舉球員搭配攻擊手成功強擊 100 顆 3. 防守地板動作滾翻前撲各 10 顆
跆拳道	1. 提升擋踢技術及破壞踢擊 2. 提高轉身時間差 3. 心理課程、生理課程。	1. 破壞踢擊動作 30 次 2. 不定向擋踢動作+踢擊 2 分鐘
橄欖球	1. 擒抱動作訓練 2. 碰撞墊搭配亂集團攻守 3. 小組攻防訓練	1. 擒抱柱及碰撞墊來回執行 15 秒 2. 爭邊球投擲 10 顆 3. 亂集團成功 10 次

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						
1	0211 0213	專項體能訓練 助跑跳弓身揮臂,彈力帶、跳箱爆發力訓練。	體能訓練 (上肢訓練)	專項體能訓練 (擒抱及亂集團)						
2	0223 0227	站立式發球 加低手接發球	轉身單一訓練	亂集團攻守						

3	0302 0306	站立式發球 加低手接發球 強化個人專長 去做修飾	後踢訓練 (左右腳)	橄欖球規則 確認目標並完 成						
4	0309 0313	移位前撲	生理課程： 放鬆小遊戲 放鬆按摩課 程	專項體能訓練 (擒抱及亂集 團)						
5	0316 0320	判斷移位前撲 防守	心理學課程 探討最真實 的自己(測 驗)	旋轉球搭配跑 位練習						
6	0323 0327	專項體能訓練 助跑跳弓身揮 臂,彈力帶、跳 箱爆發力訓練。	假動作反擊 後踢	兩人持球倒地						
7 段 考	0330 0403	考試週	考試週 心理：放鬆 生心理、壓 力釋放休息	考試週 信心強化						
8	0406 0410	連續定點攻擊 修飾個人專長	不定向攻擊 後踢反擊	橄欖球球感恢 復						

9	0413 0417	定點自拋自扣 攻擊	移位訓練 (長距離變 化)	五人傳接球						
10	0420 0424	搭配攻擊	心理學課程 青少年行為 表現(測驗)	五人傳接球						
11	0427 0501	個位置定點攻 擊	動作講解分 析 (角度訓練)	三人小組傳接 球						
12	0504 0508	由攔網位置退 下在組織攻擊	時間差破壞 判斷	五人小組傳接 球、踢球練習						
13	0511 0515	專項體能訓練 低、高手傳球, 下肢爆發力訓 練。	考試週	比賽情境模式 設定目標						
14 段 考	0518 0522	考試週	體能訓練 (耐力+背肌 強化) 人格特質設 定擊動作設 定	考試週 瞭解壓力並釋 放						

15	0525 0529	攔網與防守結合有利位置 (目標設定時間內完成攔網組數)	不定向防守 快攻	兩人傳接球						
16	0601 0605	由攔網位置退下在組織攻擊加防守	實戰戰術搶分 (目標設定時間內完成組數)	三人小組傳接球						
17 畢業	0608 0612	A、B、C、D 式快攻	實戰模式上端搶分	目標設定自我對話(設定目標, 實作並執行)						
18	0615 0619	A、B、C、D 式快攻 生心理對抗, 時間差判斷	實戰分組對抗動作判斷訓練 (生心理對抗、壓力釋放)	五人小組傳接球、踢球練習						
19	0622 0626	各專位定點攻擊	對練 12 分 搶分+轉身攻擊	五人小組傳接球、踢球練習						

20	0629 0630	考試週	考試週	第三次術科測驗 綜合檢討本學 期精進相關技 術。						
----	-------------------	-----	-----	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

填表說明：

(七) 114 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-8)

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。

基隆市八斗國民中學體育班專項術科課程計畫(

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</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	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。</p> <p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能。</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。</p>	

課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能完成 1500 公尺 8 分鐘測驗。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能完成高、低手連續傳接球。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能完成移動接球接到定點目標。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：互相加油、鼓勵完成目標。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰術應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第 1 學期	第 1 週	基本體能訓練	核心、速度、爆發力。	個人專項體能表現(100%)
	第 2 週	低手傳球	低手動作基本要領。	個人專項技術能力(100%)
	第 3 週	移動防守	低手傳接發球移位正面接球。	個人專項技術能力(100%)
	第 4 週	設定目標	運動團隊的凝聚力。	心理訓練表現(100%)
	第 5 週	定點接扣球	接扣球到定點目標。	個人專項體能表現(100%)
	第 6 週	正面接球、	移動要求至正面接球到定點目標。	個人專項技術能力(100%)
	第 7 週	段考週(心理)	運動員的心理建設及目標。	心理訓練表現(100%)
	第 8 週	下肢基本體能	提升下半身肌群穩定性	個人專項體能表現(100%)
	第 9 週	左右移位接球	移動中防守至定點目標。	個人專項技術能力(100%)
	第 10 週	低手發球	了解低手發球動作的要點。	個人專項技術能力(100%)
	第 11 週	低手發球進球數(目標)	檢視低手發球進球數及動作修正。	個人專項技術能力(100%)
	第 12 週	上手傳球	上手傳球基本動作要領。	個人專項技術能力(100%)
	第 13 週	移動上手傳球	移位正面上手傳接球。	個人專項技術能力(100%)
	第 14 週	段考週(心理)	運動比賽心理狀態分析	心理訓練表現(100%)
	第 15 週	連續高低手傳球	熟悉低手、上手基本動作要領。進行連續對傳。	個人專項技術能力(100%)
	第 16 週	上、下肢基本體能訓練	提升上、下半身肌力。	個人專項體能表現(100%)
	第 17 週	模擬比賽情境	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時，我應如何調整狀態?	心理訓練表現(100%)
	第 18 週	隊形接發球	熟悉規則。	個人專項技術能力(100%)
	第 19 週	模擬進行情境	了解比賽輪轉的順序跟位置。	個人專項技術能力(100%)
	第 20 週	分組比賽	比賽的模式進行各項動作的熟悉度。	個人專項技術能力(100%)
	第 21 週	段考週(心理)	個體與團隊表現。	心理訓練表現(100%)
第 2 學期	第 1 週	基本體能	基本體能：核心、爆發力、速度。	個人專項技術能力(100%)
	第 2 週	移動防守加滾翻動作	徒手訓練調整滾翻動作，熟悉滾翻動作執行接球。	個人專項技術能力(100%)
	第 3 週	扣球防守加滾	扣球結合滾翻訓練完成防守動作。	個人專項技術能力(100%)

	翻救球訓練。		
第 4 週	攻擊訓練	熟悉攻擊動作要領。	個人專項技術能力(100%)
第 5 週	原地扣球訓練	徒手做攻擊動作加熟悉助跑訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 6 週	自拋扣球訓練	拋球找尋球的最高點進行徒手攻擊動作。	個人專項技術能力(100%)
第 7 週	段考週(心理)	目標設定、自我對話	心理訓練表現(100%)
第 8 週	攻擊腳步訓練	熟悉攻擊步伐。	個人專項技術能力(100%)
第 9 週	連續攻擊訓練	攻擊連貫動作判斷球的最高點進行助跑攻擊。	個人專項技術能力(100%)
第 10 週	接機會球進行攻擊訓練	訓練防守者加舉球員的配合進行攻擊。	個人專項技術能力(100%)
第 11 週	攻擊加進攻防守補位觀念	了解我方攻擊手攻擊時防守需要做的補位觀念。	個人專項技術能力(100%)
第 12 週	基本體能	上肢肌群訓練	個人專項體能表現(100%)
第 13 週	熟悉攻擊戰術	熟悉攻擊戰術號碼。	綜合訓練表現(100%)
第 14 週	段考週(心理)	賽前的壓力與焦慮如和釋放?	心理訓練表現(100%)
第 15 週	1 號(直、斜線)	強化攻擊穩定性跟強度。	個人專項技術能力(100%)
第 16 週	2.3 號(直、斜 攻擊加強穩定性)	應變球的位置進行助跑路線，強化攻擊穩定性跟強度。	個人專項技術能力(100%)
第 17 週	修正球攻擊訓練	訓練不好的球進行攻擊，搭配防守訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 18 週	基本體能	敏捷、爆發訓練。	個人專項體能表現(100%)
第 19 週	隊形搭配戰術之應用	熟悉組合防守進行戰術搭配。	綜合訓練表現(100%)
第 20 週	隊形戰術訓練	團隊進攻與防守基礎概念	綜合訓練表現(100%)
第 21 週	段考週(心理)	增強與內在動機。	心理訓練表現(100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人專項體能表現(100%) 2. 個人專項技術能力(100%) 3. 綜合訓練表現(100%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(100%) 2. 個人專項技術能力(100%) 3. 綜合訓練表現(100%)		
教學設施設備需求	排球，牆面、重量訓練室、室內排球場，風雨操場，操場		
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

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。</p> <p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能。</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。</p>	
課程目標	<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能完成 1500 公尺 8 分鐘測驗。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能完成高、低手連續傳接球。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能完成移動接球接到定點目標。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：互相加油、鼓勵完成目標。</p>		

表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第 1 週	基本體能	力量、速度、爆發力。	個人專項體能表現(100%)
	第 2 週	低手正面接球接扣球	左右移位接球腳步流暢接強擊扣球到原地目標(接高)。	個人專項技術能力(100%)
	第 3 週	定點機會球	機會球準確性結合舉球員訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第 4 週	攻擊訓練	熟悉攻擊動作要領。	個人專項技術能力(100%)
	第 5 週	移動中接機會球	機會球結合具球員訓練搭配攻擊手進行組織進攻。	個人專項技術能力(100%)
	第 6 週	防守組織進攻	防守結合修正球。(1 號)，了解修正球的重要性。	個人專項技術能力(100%)
	第 7 週	段考週(心理)	影片戰術分析，競爭與合作。	戰術分析能力(50%) 心理訓練表現(50%)
	第 8 週	一般體能訓練	核心、爆發力訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第 9 週	虛攻球訓練	助跑攻擊動作進行吊小球訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第 10 週	虛攻球防守訓練	防守虛攻球進行滾翻動作訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第 11 週	跳躍漂浮發球	跳躍漂浮發球指定位置搭配隊形進行隊形接球訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第 12 週	基本體能訓練	下肢肌群訓練穩定下半身肌群。	個人專項技術能力(100%)
	第 13 週	隊形接發球進行組織訓練	訓練隊形接發球進行戰術進攻反防訓練。	綜合訓練表現(100%)
	第 14 週	段考週(心理)	增強、回饋與內在動機	心理訓練表現(100%)
	第 15 週	防守組織進攻	防守結合修正球。(3 號)，了解修正球的重要性。	個人專項技術能力(100%)
	第 16 週	模擬比賽情境	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時，我應如何調整狀態?	心理訓練表現(100%)
	第 17 週	攔網腳步訓練	熟悉攔網步伐並結合邊位攔網默契訓練搭配。	個人專項技術能力(100%)
	第 18 週	攔網組織訓練	1 號組合攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第 19 週	3 號攔網組織訓練	3 號組合攔網訓練	個人專項技術能力(100%)
	第 20 週	防守搭配攔網訓練	比賽情境進行組合攔網並結合後排防守訓練	綜合訓練表現(100%)
	第 21 週	段考週	影片戰術分析，壓力與焦慮。	戰術分析能力(50%) 心理訓練表現(50%)

第2學期	第1週	基本體能訓練	核心、速度、肌耐力。	個人專項體能表現(100%)
	第2週	接斜線強力扣球	防守判斷進行斜線攻擊防守,並接到好球帶。	個人專項技術能力(100%)
	第3週	滾翻移位救球	判斷小球進行滾翻救球進行連貫補位動作。	個人專項技術能力(100%)
	第4週	攻擊完進行攔網連貫動作	攻擊完攔網動作了解我方攻擊手攻擊時防守需要做的補位觀念。	個人專項技術能力(100%)
	第5週	接球補位	個人專項技術能力(100%)	個人專項技術能力(100%)
	第6週	攔網時間差分配	訓練組合攔網判斷對方戰術進行時間差攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第7週	考試週(心理)	心理:狀態不好時我改如何調整自我?如何跟隊友溝通?	個人心理訓練表現(100%)
	第8週	攔網時間差分配	強化時間差攔網,熟悉動作並強化溝通提醒觀察的能力。	個人專項技術能力(100%)
	第9週	攔網位置退下在組織攻擊	防守守起進行各專位組織1、3號進攻訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第10週	模擬比賽情境	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時,我應如何調整狀態?	心理訓練表現(100%)
	第11週	由攔網位置退下在組織攻擊	防守守起進行後排攻擊訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第12週	基本體能訓練	肌耐力、爆發力訓練	個人專項體能表現(100%)
	第13週	攔網與防守結合訓練	防守者虛判斷攻擊者的攻擊動作進行防守訓練。(專位防守)	個人專項技術能力(100%)
	第14週	考試週	心理團隊紀律、合作	心理訓練表現(100%)
	第15週	攔網與防守結合訓練	防守者虛判斷攻擊者的攻擊動作進行防守訓練。(大砲位防守)	個人專項技術能力(100%)
	第16週	攔網與防守結合訓練	防守者虛判斷攻擊者的攻擊動作進行防守訓練。(舉球員防守)	個人專項技術能力(100%)
	第17週	基本體能訓練	敏捷、爆發力訓練	個人專項體能表現(100%)

第 18 週	接發球組織 進攻	接發球進行 A、B、C、D 式快攻	個人專項技術能力(100%)
第 19 週	防守強擊球 進行修正進 攻	防守強擊球進行修正、後排進攻	個人專項技術能力(100%)
第 20 週	組合搭配	隊形組織搭配進攻訓練	綜合訓練表現(100%)
第 21 週	考試週(心理)	心理：比分落後時，我要如何應對？	心理素質表現(100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人專項體能表現(100%) 2. 個人專項技術能力(100%) 3. 綜合訓練表現(100%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(100%) 2. 個人專項技術能力(100%) 3. 綜合訓練表現(100%)		
教學設施 設備需求	排球，牆面、重量訓練室、室內排球場，風雨操場，操場		
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

3. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。		

		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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	學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。		
	學習重點	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能。 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能完成 1500 公尺 8 分鐘測驗。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能完成高、低手連續傳接球。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能完成移動接球接到定點目標。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：互相加油、鼓勵完成目標。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	專項體能	提升個人力量、速度、爆發力。	個人專項體能表現(100%)
	第 2 週	準確性低手 移動專位防守	移動中接球到定點目標位置，專位防守到定點目標位置。	個人專項技術能力(100%)
	第 3 週	專位防守 專位移動接扣球	高抬強擊扣球防守者接到定點目標。 (舉球員) 高抬強扣防守者，移動接球到定點目標。(3m 線內)	個人專項技術能力(100%)
	第 4 週	跳躍發球 (定點準確)	提升跳躍發球的距離準確性，目標指定 1、5 號位。 心理：比分落後時，我要如何應對？	個人專項技術能力(50%) 心理訓練表現(50%)
	第 5 週	跳躍發球結 合隊型接發球	強化選手發球目標準確性、穩定性與強度，接發球者訓練判斷球線與移動腳步進行接發球。	個人專項技術能力(100%)

第 6 週	跳躍發球結合隊型接發球	接發球者訓練判斷球線與移動腳步進行接發球要求並執行接起的對位率。	個人專項技術能力(100%)
第 7 週	段考週	選手心理訓練：比分領先時，我要如何應對？	心理訓練表現(100%)
第 8 週	連續修正防守進攻	防守結合修正球。(1、3 號)。	個人專項技術能力(100%)
第 9 週	機會球進攻	機會球結合快攻 A、C、B 訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 10 週	目標性正面上發飄球之應用	模擬比賽對手弱點，進行專為發球訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 11 週	跳躍飄球之應用	模擬比賽對手弱點，進行專為發球訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 12 週	專項體能	敏捷、爆發力訓練。	個人專項體能表現(100%)
第 13 週	接發球、防守組織進攻及隊形變化之應用	修正攻擊訓練、防守隊形及發球策略。	個人專項技術能力(100%)
第 14 週	段考週	選手心理訓練：訓練時，遇到瓶頸無法突破，我該如何調解？	心理訓練表現(100%)
第 15 週	攔網戰術之應用	個人攔網訓練，攔網戰術之應用。	個人專項技術能力(100%)
第 16 週	個人攔網	搭配戰術進行個人攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 17 週	組合攔網	搭配戰術進行組合攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 18 週	各項基本技術、隊形配置之應用	個人專位防守，搭配組合攔網戰術進行防守訓練。	個人專項技術能力(100%)
第 19 週	各項基本技術、隊形配置之應用	個人專位防守，搭配組合攔網戰術進行防守訓練並組織攻擊。	個人專項技術能力(100%)
第 20 週	模擬比賽情境	心理訓練：重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時，我應如何調整狀態？	心理訓練表現(100%)
第 21 週	段考週	心理：狀態不好時我改如何調整自我？	心理訓練表現(100%)
第 1 週	專項體能	核心、爆發力、速度。	個人專項體能能力(100%)
第 2 週	隊形專位防守機會球	隊形防守須判斷出聲，執行接到定點目標。	個人專項技術能力(100%)
第 3 週	隊形專位防守強扣球	隊形防守須判斷出聲，執行接到定點目標並接高以利執行攻擊。	個人專項技術能力(100%)

第 2 學期	第 4 週	專項體能	敏捷、爆發力、速度。	個人專項技術能力(100%)	
	第 5 週	專位移動防守加前撲動作	了解前撲防守的關聯性,徒手訓練調整前撲動作,熟悉小碎步移動前撲動作執行,鬚攻球救球。	個人專項技術能力(100%)	
	第 6 週	專位移動防守加滾翻動作	熟悉防守滾翻的關聯性,徒手訓練調整滾翻動作,熟悉移動滾翻動作執行,鬚攻球及強力扣球的防守。	個人專項技術能力(100%)	
	第 7 週	段考週(心理)	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時,我應如何調整狀態?	心理訓練表現(100%)	
	第 8 週	連續定點專位攻擊	舉球員舉時間差、快攻、P 連續攻擊,熟悉戰術進行連續跑位攻擊。	個人專項技術能力(100%)	
	第 9 週	攻擊進攻防守攔網防守補位	連續專位進攻突破攔網,舉球員須將球搭配戰術結合攻擊手,熟悉隊形防守補位。	個人專項技術能力(100%)	
	第 10 週	熟悉攻擊戰術	熟悉接發球戰術搭配,舉球員搭配攻擊手進行戰術連續攻擊。	個人專項技術能力(100%)	
	第 11 週	連續修正防守進攻	防守結合修正球。(1、3 號)。	個人專項技術能力(100%)	
	第 12 週	機會球進攻	機會球結合快攻 A、C、B 訓練。	個人專項技術能力(100%)	
	第 13 週	接發球進攻	接發球結合修正球、後排攻擊進行補位。	個人專項技術能力(100%)	
	第 14 週	段考週(心理)	心理訓練:情緒過於高漲或低落時,我應該如何調整?	心理素質表現(100%)	
	第 15 週	目標性正面肩上發飄球之應用	模擬比賽對手弱點,進行專為發球訓練。	個人專項技術能力(100%)	
	第 16 週	專項體能	核心、敏捷、爆發力。	個人專項體能能力(100%)	
	第 17 週	熟悉攻擊戰術	熟悉強力扣球防守守起戰術搭配,舉球員搭配攻擊手進行戰術連續攻擊。	個人專項技術能力(100%)	
	第 18 週	比賽戰術之策略(接發球)	分析對手接發球策略,攻擊戰術搭配並模擬比賽,進行訓練。	個人專項技術能力(100%)	
	第 19 週	比賽戰術之策略(發球)	分析對手進行發球策略,攻擊戰術搭配並模擬比賽,進行訓練。	個人專項技術能力(100%)	
	第 20 週	綜合訓練	模擬比賽。	綜合訓練表現(100%)	
	第 21 週	段考週(心理)	戰術分析、比數進入關鍵時如何戰勝心中的擔憂?	戰術分析能力(50%) 心理素質表現(50%)	
	議題融入		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技		

	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人專項體能表現(100%) 2. 個人專項技術能力(100%) 3. 綜合訓練表現(100%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(100%) 2. 個人專項技術能力(100%) 3. 綜合訓練表現(100%)		
教學設施設備需求	排球，牆面、重量訓練室、室內排球場，風雨操場，操場		
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

4. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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	學習	P-III-2 認識專項體能各項訓練	

習重點	表現	T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能 Ta-III-1 認識並練習競技基礎攻防戰術 Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練		
	學習內容	P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-III-B2 攻擊與防禦之步法、腿法基本技術與套路組合 Ta-III-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術 Ps-III-D2 專注力與基本放鬆技巧		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)：12 分鐘測驗男 2000 公尺、女 1800 公尺</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)：基本踢擊動作能力</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練)：主被動攻防戰術運用至少一種</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練)：鼓勵隊友擊自身一起努力</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	跆拳道入門	對打基本動作腿法	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 2 週	個人技術訓練	基本踢擊動作及步法	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 3 週	綜合體能訓練	協調、反應訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 4 週	選手心理訓練	認識跆拳道原理 (團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 5 週	綜合體能訓練	下肢爆發力及重心穩定訓練	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 6 週	個人技術訓練	單拍踢擊及多拍踢擊	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 7 週	段考週	個人目標設定及心理抗壓	個人心理技術表現(100%)
	第 8 週	綜合體能訓練	上、下肢肌耐力訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 9 週	選手心理訓練	目標設定、專注力、穩定度	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 10 週	綜合體能訓練	敏捷協調訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 11 週	個人技術訓練	攻反踢擊運用	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 12 週	選手心理訓練	認識跆拳道原理 (團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 跆拳道原理(30%)

第 13 週	綜合體能訓練	步伐移位協調訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)	
第 14 週	段考週	壓力管理、放鬆訓練	個人心理技術表現(100%)	
第 15 週	綜合體能訓練	重量肌力訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)	
第 16 週	個人技術訓練	不定向、近身踢擊運用	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)	
第 17 週	選手心理訓練	認識跆拳道原理 (團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 跆拳道原理(30%)	
第 18 週	綜合體能訓練	徒手核心肌力訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)	
第 19 週	個人技術訓練	防禦踢擊、不定向踢擊運用	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)	
第 20 週	選手心理訓練	認識跆拳道原理(團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)	
第 21 週	段考週	運動生理學	個人心理技術表現(100%)	
第 2 學期	第 1 週	跆拳道規則	對打動作分析說明	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 2 週	綜合體能訓練	徒手核心肌力訓練	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 3 週	個人技術訓練	攻反踢擊運用	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 4 週	選手心理訓練	跆拳道競賽規則	1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道規則(40%)
	第 5 週	綜合體能訓練	下肢爆發力訓練	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 6 週	個人技術訓練	連拍動作踢擊	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 7 週	段考週	個人目標設定	1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道規則(40%)
	第 8 週	選手心理訓練	模擬對打攻防戰術	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 9 週	綜合體能訓練	互擊增強性訓練	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 10 週	個人技術訓練	攻守練習	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 11 週	選手心理訓練	模擬賽事單一動作	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 12 週	綜合體能訓練	上肢背肌訓練	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 13 週	專項戰術訓練	分析動作、分析對手	1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 14 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
	第 15 週	綜合體能訓練	心肺耐力訓練	1. 專項體能表現(50%)

				2. 個人專項技術能力(50%)
第 16 週	個人技術訓練	攻守練習		1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
第 17 週	選手心理訓練	模擬賽事綜合型動作		1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
第 18 週	專項戰術訓練	場地空間感訓練		1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
第 19 週	專項戰術訓練	模擬實戰		1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
第 20 週	綜合體能訓練	壓力管理、放鬆訓練		個人心理技術表現(100%)
第 21 週	段考週	戰術檢討與心理素質分析		個人心理技術表現(100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)基本踢擊動作動作 (2)組合動作踢擊 2. 團隊心理表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)基本踢擊動作動作 (2)組合動作踢擊 2. 競技參賽運動表現(50%)			
教學設施 設備需求	跆拳道踢靶、繩梯、登階、多功能教室、操場、風雨操場、集合場			
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	

5. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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		

		<p>學習與創新求變的能力。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能</p> <p>Ta-III-1 認識並練習競技基礎攻防戰術</p> <p>Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A2 進階速度、敏捷身、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>TaIII-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)：提升全身性肌力、協調、敏捷能力</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)：提升破壞、不定向踢擊等專項能力</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 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</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質 (Ps 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</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	綜合體能訓練	意象訓練(模擬賽事體能)	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第2週	個人技術訓練	破壞踢擊練習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第3週	小組戰術訓練	攻反戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)

第 4 週	綜合體能訓練	有氧訓練、肌力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 5 週	個人技術訓練	不定向踢擊(正攻)	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 6 週	實戰戰術訓練	小組分組模擬	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 7 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第 8 週	選手心理訓練	戰術戰略應用	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰略應用(10%)
第 9 週	綜合體能訓練	有氧訓練、彈跳訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 10 週	組合技術訓練	模式踢擊練習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 11 週	實戰戰術訓練	小組分組競賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 12 週	選手心理訓練	戰術戰略應用分析	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 13 週	組合技術訓練	模式攻踢擊練習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 14 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第 15 週	實戰戰術訓練	模擬練習賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 16 週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 17 週	綜合體能訓練	上肢上臂正拳訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 18 週	組合技術訓練	車輪戰 1 分鐘輪替	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 19 週	實戰戰術訓練	模擬練習賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 20 週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 21 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)

第2學期	第1週	綜合體能訓練	爆發力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第2週	個人技術訓練	破壞踢擊	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第3週	小組戰術訓練	攻防戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第4週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第5週	個人技術訓練	不定向踢擊訓練(反攻)	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第6週	實戰戰術訓練	分組競賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第7週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
	第8週	選手心理訓練	言語刺激對抗模式	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第9週	綜合體能訓練	肌耐力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第10週	組合技術訓練	破壞搭配近身踢擊	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第11週	實戰戰術訓練	分組競賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第12週	選手心理訓練	意象訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第13週	組合技術訓練	基本踢擊動作	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第14週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
	第15週	實戰戰術訓練	分組競賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第16週	選手心理訓練	臨場感訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第17週	綜合體能訓練	核心肌力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)

第 18 週	組合技術訓練	基本踢擊動作	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 19 週	實戰戰術訓練	模擬賽事	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 20 週	選手心理訓練	目標設定及心境調適	個人心理技術表現(100%)
第 21 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%) (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 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)體能與肌力 (2)專項性基本動作 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	跆拳道踢靶、繩梯、登階、多功能教室、操場、風雨操場、集合場		
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

6. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。		

		<p>■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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能</p> <p>Ta-III-1 認識並練習競技基礎攻防戰術</p> <p>Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A2 進階速度、敏捷身、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>TaIII-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p>		
課程目標		<p>五. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)：提升全身性肌力、協調、敏捷能力</p> <p>六. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)：提升破壞、不定向踢擊等專項能力</p> <p>七. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 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</p> <p>八. 提升專項運動之心理素質 (Ps 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</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	綜合體能訓練	10K 訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第2週	個人技術訓練	破壞踢擊練習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第3週	小組戰術訓練	攻防戰術訓練(連續)	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)

第 4 週	選手心理訓練	戰略應用對抗	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 5 週	個人技術訓練	不定向踢擊	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 6 週	實戰戰術訓練	小組分組模擬	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 7 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第 8 週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 9 週	綜合體能訓練	有氧訓練、肌力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 10 週	組合技術訓練	模式踢擊練習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 11 週	實戰戰術訓練	小組分組競賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 12 週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 13 週	組合技術訓練	模式踢擊訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 14 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第 15 週	實戰戰術訓練	模擬練習賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 16 週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 17 週	綜合體能訓練	肌耐力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第 18 週	組合技術訓練	車輪戰	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 19 週	實戰戰術訓練	模擬練習賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)
第 20 週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練 (10%)

	第 21 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第 2 學期	第 1 週	綜合體能訓練	爆發力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 2 週	個人技術訓練	破壞踢擊	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 3 週	小組戰術訓練	攻防戰術練習	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第 4 週	選手心理訓練	模式對抗心理應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第 5 週	個人技術訓練	肌耐力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 6 週	實戰戰術訓練	不定向踢擊訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 7 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
	第 8 週	選手心理訓練	戰略應用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第 9 週	綜合體能訓練	無氧訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 10 週	組合技術訓練	破壞搭配近身踢擊	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 11 週	實戰戰術訓練	分組競賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第 12 週	選手心理訓練	意象訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第 13 週	組合技術訓練	爆發力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 14 週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
	第 15 週	實戰戰術訓練	分組競賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第 16 週	選手心理訓練	臨場感訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
	第 17 週	綜合體能訓練	核心肌力訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
	第 18 週	組合技術訓練	基本踢擊動作	1. 個人專項體能表現(40%)

				2. 個人專項技術能力(60%)
第 19 週	實戰戰術訓練	分組競賽		1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 20 週	選手心理訓練	戰略應用		1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%)
第 21 週	段考週	強化心理訓練		個人心理技術表現(100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%) (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 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)體能與肌力 (2)專項性基本動作 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	跆拳道踢靶、繩梯、登階、多功能教室、操場、風雨操場、集合場			
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內	

7. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>橄欖球</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	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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		

		<p>學習與創新求變的能力。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練)</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練)</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	橄欖球入門	1. 綜合體能訓練:基礎體能測驗	個人專項體能表現 (100%)
	第2週	技術訓練	1. 綜合體能訓練:基礎體能測驗 2. 個人技術訓練:傳球準確性	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (80%)
	第3週	技術訓練	1. 綜合體能訓練:基礎體能測驗 2. 個人技術訓練:跑動傳球	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (80%)
	第4週	速度提升	1. 綜合體能訓練:基礎體能測驗 2. 個人技術訓練:接球	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (80%)
	第5週	敏捷訓練	1. 綜合體能訓練:馬克操與繩梯的訓	個人專項體能表現 (100%)

		練		
第 6 週	橄欖球心理	1. 綜合體能訓練:馬克操與繩梯的訓練 2. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 心理素質評估 (40%)	
第 7 週	段考週	1. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	1. 心理素質評估 (100%)	
第 8 週	橄欖球體能	1. 綜合體能訓練:體適能動作	個人專項技術能力 (100%)	
第 9 週	橄欖球基礎	1. 技術訓練:接高球與撿地球基礎	個人專項技術能力 (100%)	
第 10 週	橄欖球體能	1. 專項體能:撞擊訓練及保護動作	個人專項技術能力 (100%)	
第 11 週	橄欖球技術	1. 技術訓練:撞擊訓練後續動作連結	個人專項技術能力 (100%)	
第 12 週	橄欖球技術	1. 專項體能:撞擊及擒抱訓練	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)	
第 13 週	橄欖球技巧	1. 旋轉球訓練	個人專項技術能力 (100%)	
第 14 週	段考週	1. 強化信心建立默契	1. 心理素質評估 (100%)	
第 15 週	橄欖球技巧	1. 旋轉球跑位傳接	個人專項技術能力 (100%)	
第 16 週	橄欖球技巧	1. 旋轉球使用時機與用途	個人專項技術能力 (100%)	
第 17 週	橄欖球戰術	1. 二對一攻防訓練	1. 個人專項技術能力 (60%) 2. 競技綜合戰術表現 (40%)	
第 18 週	橄欖球戰術	1. 二對一攻防訓練	1. 個人專項技術能力 (60%) 2. 競技綜合戰術表現 (40%)	
第 19 週	橄欖球戰術	1. 二對二攻防訓練	1. 個人專項技術能力 (60%) 2. 競技綜合戰術表現 (40%)	
第 20 週	橄欖球戰術	1. 二對二攻防訓練	1. 個人專項技術能力 (60%) 2. 競技綜合戰術表現 (40%)	
第 21 週	段考週	1. 統整本學期訓練內容解說	心理素質評估 (100%)	
第 2 學期	第 1 週	橄欖球基礎	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:跑位傳接球	個人專項體能表現 (100%)
	第 2 週	橄欖球基礎	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:跑衛傳接球	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
	第 3 週	橄欖球體能	1. 綜合體能訓練:敏捷訓練 2. 個人技術訓練:跑衛傳接球	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
	第 4 週	橄欖球競技	1. 綜合體能訓練:跳躍訓練 2. 個人技術訓練:攻守練習	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
	第 5 週	橄欖球競技	1. 綜合體能訓練:徒手核心訓練 2. 個人技術訓練:攻守遊戲	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
	第 6 週	橄欖球競技	1. 綜合體能訓練:徒手核心訓練 2. 個人技術訓練:攻守遊戲	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
	第 7 週	段考週	了解橄欖球規則運用	1. 競技綜合戰術表現 (90%) 2. 心理素質評估 (10%)
	第 8 週	橄欖球技術	1. 個人技術訓練:攻守練習	個人專項技術能力 (100%)

第 9 週	橄欖球技術	1. 個人技術訓練:攻守練習	個人專項技術能力 (100%)
第 10 週	橄欖球技術	1. 多人技術訓練:攻守練習	個人專項技術能力 (100%)
第 11 週	橄欖球技術	1. 二對一技術訓練:攻守練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第 12 週	橄欖球技術	1. 二對一技術訓練:攻守練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第 13 週	橄欖球技術	1. 二對二技術訓練:攻守練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第 14 週	段考週	戰術運用時機	1. 競技綜合戰術表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
第 15 週	橄欖球競技	1. 亂集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第 16 週	橄欖球競技	1. 亂集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第 17 週	橄欖球競技	1. 正集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第 18 週	橄欖球競技	1. 正集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第 19 週	橄欖球競技	1. 正集團默契配合訓練	1. 競技綜合戰術表現 (90%) 2. 心理素質評估 (10%)
第 20 週	橄欖球競技	1. 正集團默契配合訓練	1. 競技綜合戰術表現 (90%) 2. 心理素質評估 (10%)
第 21 週	段考週	統整學期訓練內容	心理素質評估 (100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)傳接球動作 (2)檢地球動作 2. 團隊心理表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)接高球動作 (2)跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%)		
教學設施設備需求	橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場		
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			

8. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>橄欖球</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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)

	<input type="checkbox"/> 九年級		
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	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p>	
課程目標	<p>一. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練)</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練)</p>		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]

週次/節數				
第1學期	第1週	橄欖球體能	基礎體能訓練 敏捷、速度及協調訓練 肌耐力、爆發力訓練、	個人專項體能表現 (100%)
	第2週	橄欖球體能	敏捷、速度及協調訓練 肌耐力、爆發力訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第3週	橄欖球體能	循環訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第4週	橄欖球體能	耐力訓練(3000~5000公尺路跑)	個人專項體能表現 (100%)
	第5週	橄欖球體能 (綜合訓練)	基礎體能訓練 1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第6週	橄欖球體能	1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第7週	段考週	強化心理, 建立自信	心理素質評估 (100%)
	第8週	橄欖球體能 (綜合訓練)	1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第9週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則。	1. 競技綜合戰術表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
	第10週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式	1. 競技綜合戰術表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)

		並熟記規則。	
第 11 週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 4. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	1. 競技綜合戰術表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
第 12 週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 4. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	1. 競技綜合戰術表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
第 13 週	基本動作	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
第 14 週	基本動作	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
第 15 週	亂集團運用時機	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:亂集團訓練	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
第 16 週	亂集團運用時機	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:亂集團訓練	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
第 17 週	前鋒正集團訓練	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:正集團訓練	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (60%)
第 18 週	橄欖球心理	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
第 19 週	橄欖球心理	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
第 20 週	橄欖球心理	1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	1. 個人專項體能表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
第 21 週	橄欖球心理	1. 綜合體能訓練:體適能動作	1. 個人專項體能表現 (70%)

		2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)	2. 心理素質評估 (30%)	
第2學期	第1週	橄欖球基礎	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:走位傳接球 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 心理素質評估 (10%)
	第2週	橄欖球基礎	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:走位傳接球 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 心理素質評估 (10%)
	第3週	個人位置訓練	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:爭邊球訓練 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 心理素質評估 (10%)
	第4週	個人位置訓練	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:爭邊球訓練 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 心理素質評估 (10%)
	第5週	橄欖球綜合訓練	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:擒抱訓練 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 心理素質評估 (10%)
	第6週	橄欖球綜合訓練	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:擒抱訓練 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 心理素質評估 (10%)
	第7週	段考週	強化信心, 建立自信	心理素質評估 (100%)
	第8週	橄欖球綜合訓練	1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:擒抱訓練 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (30%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 心理素質評估 (10%)
	第9週	橄欖球規則	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力, 以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度, 激發對橄欖球運動的興趣, 培養欣賞與參與的能力。	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
	第10週	橄欖球規則	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力, 以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度, 激發	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)

		對 橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	
第 11 週	橄欖球規則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 12 週	橄欖球規則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 13 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會 ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)

		守而改變的動作要領。	
第 14 週	段考週	了解技術使用時機	心理素質評估 (100%)
第 15 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會 ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 16 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會 ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 17 週	橄欖球基礎	<p>綜合技術及戰術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本防守動作及站位訓練 2. 傳訓練 3. 踢球訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)

			4. 接球訓練 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 7. 進攻及防守戰術講解	
第 18 週	橄欖球基礎		綜合技術及戰術訓練 1. 基本防守動作及站位訓練 2. 傳訓練 3. 踢球訓練 4. 接球訓練 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 7. 進攻及防守戰術講解	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 19 週	橄欖球基礎		綜合技術及戰術訓練 1. 基本防守動作及站位訓練 2. 傳訓練 3. 踢球訓練 4. 接球訓練 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 7. 進攻及防守戰術講解	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 20 週	橄欖球基礎		綜合技術及戰術訓練 1. 基本防守動作及站位訓練 2. 傳訓練 3. 踢球訓練 4. 接球訓練 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 7. 進攻及防守戰術講解	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 21 週	段考週		統整學期訓練內容	心理素質評估 (100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)傳接球動作 (2)檢地球動作 2. 團隊心理表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)：			

	(1)接高球動作 (2)跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%)		
教學設施 設備需求	橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場		
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			

9. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>橄欖球</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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p>	

學習內容		P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練) 二. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練) 三. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練) 四. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練)		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
	第2週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
	第3週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
	第4週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
	第5週	橄欖球規則	橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (20%)

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 6 週	橄欖球規則	<p>橄欖球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 7 週	段考週	建立信心, 強化帶隊能力	心理素質評估 (100%)
第 8 週	橄欖球規則	<p>橄欖球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 9 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)

		6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。	
第 10 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
第 11 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
第 12 週	橄欖球競技	強化實力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%)

		<ol style="list-style-type: none"> 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 複習踢球、傳球的練習方式。 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。 	3. 競技綜合戰術表現 (20%)
第 13 週	橄欖球心理	<ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:體適能動作 技術訓練:接高球與撿地球基礎 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 心理素質評估 (20%)
第 14 週	段考週	建立信心, 強化自信	心理素質評估 (100%)
第 15 週	橄欖球心理	<ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:體適能動作 技術訓練:接高球與撿地球基礎 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 心理素質評估 (20%)
第 16 週	橄欖球心理	<ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:體適能動作 技術訓練:接高球與撿地球基礎 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 心理素質評估 (20%)
第 17 週	橄欖球競技	<p>團隊進攻訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行伸展操及如影隨形活動。 教導二人小組進攻。 教導三人小組進攻。 教導前鋒整組戰術。 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (20%)
第 18 週	橄欖球競技	<p>團隊進攻訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行伸展操及如影隨形活動。 教導二人小組進攻。 教導三人小組進攻。 教導前鋒整組戰術。 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (20%)
第 19 週	橄欖球競技	團隊進攻訓練	1. 個人專項體能表現 (20%)

		1. 進行伸展操及如影隨形活動。 2. 教導二人小組進攻。 3. 教導三人小組進攻。 4. 教導前鋒整組戰術。	2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)	
第 20 週	橄欖球競技	團隊進攻訓練 1. 進行伸展操及如影隨形活動。 2. 教導二人小組進攻。 3. 教導三人小組進攻。 4. 教導前鋒整組戰術。	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)	
第 21 週	段考週	統合學期內容	心理素質評估 (100%)	
第 2 學期	第 1 週	橄欖球基礎	1. 綜合體能訓練: 欄架訓練 2. 個人技術訓練: 走位傳接球 3. 選手心理訓練: 橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
	第 2 週	橄欖球基礎	1. 綜合體能訓練: 欄架訓練 2. 個人技術訓練: 走位傳接球 3. 選手心理訓練: 橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
	第 3 週	正集團強化	1. 綜合體能訓練: 欄架訓練 2. 個人技術訓練: 正集團及亂集團 3. 選手心理訓練: 橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
	第 4 週	正集團強化	1. 綜合體能訓練: 欄架訓練 2. 個人技術訓練: 正集團及亂集團 3. 選手心理訓練: 橄欖球規則	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
	第 5 週	橄欖球競技	團隊防守訓練 1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導二人小組防守。 3. 教導三人小組防守。 4. 教導前鋒團隊防守方式	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
	第 6 週	橄欖球競技	團隊防守訓練 1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導二人小組防守。 3. 教導三人小組防守。 4. 教導前鋒團隊防守方式	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)
	第 7 週	段考週	帶隊能力提升, 建立信心	心理素質評估 (100%)
	第 8 週	橄欖球競技	團隊防守訓練 1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導二人小組防守。 3. 教導三人小組防守。	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (20%)

		4. 教導前鋒團隊防守方式	
第 9 週	橄欖球戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 10 週	橄欖球戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 11 週	橄欖球戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 12 週	橄欖球戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)

		橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	
第 13 週	橄欖球競技	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會 ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 14 週	段考週	與自己對話, 強化信心	心理素質評估 (100%)
第 15 週	橄欖球競技	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會 ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 16 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會 ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)

		<p>的組合練習、及進攻和防守的正確位置。</p> <p>3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。</p> <p>4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭</p> <p>5. 複習踢球、傳球的練習方式。</p> <p>6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領</p>	
第 17 週	橄欖球心理	<p>1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技巧並應用於比賽實作中</p> <p>2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力</p> <p>3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力</p>	<p>1. 個人專項體能表現 (20%)</p> <p>2. 個人專項技術能力 (60%)</p> <p>3. 競技綜合戰術表現 (10%)</p> <p>4. 心理素質評估 (10%)</p>
第 18 週	橄欖球心理	<p>求取勝利</p> <p>1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技巧並應用於比賽實作中</p> <p>2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力</p> <p>3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力</p>	<p>1. 個人專項體能表現 (20%)</p> <p>2. 個人專項技術能力 (60%)</p> <p>3. 競技綜合戰術表現 (10%)</p> <p>4. 心理素質評估 (10%)</p>
第 19 週	橄欖球心理	<p>1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技巧並應用於比賽實作中</p> <p>2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力</p> <p>3. 提高參與過程之體驗深度，激發</p>	<p>1. 個人專項體能表現 (20%)</p> <p>2. 個人專項技術能力 (60%)</p> <p>3. 競技綜合戰術表現 (10%)</p> <p>4. 心理素質評估 (10%)</p>

			對 橄欖球運動的興趣，培養欣賞與 參與的能力	
第 20 週	橄欖球心理		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與 技 巧並應用於比賽實作中 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以 改 善缺點或開發能力 3. 提高參與過程之體驗深度，激發 對 橄欖球運動的興趣，培養欣賞與 參與的能力	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第 21 週	段考週		信心建立, 強化身心	心理素質評估 (100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)傳接球動作 (2)檢地球動作 2. 團隊心理表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)接高球動作 (2)跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%)			
教學設施 設備需求	橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場			
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內	
備註				