

八斗國民中學 112 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

年級		七年級	八年級	九年級	
部定課程	領域科目	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	1 本土語	
		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	1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)
	健康與體育	2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2-3) (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) (專項體能訓練、技術訓練)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	
學習節數		31 (30-34)	31 (30-34)	30 (30-34)	
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求領域課程-專項術科	3	3	3
		其他(班會)	1	1	1+1(閱讀)
學習總節數		35(32-35)	35(32-35)	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. 112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) 112 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 3. 一般體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力 	<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. 基本踢擊動作：前踢、旋踢、側踢、轉身。 2. 組合踢擊運用：不定向組合作動。 3. 比賽觀念與實戰：對抗賽事、品勢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不定向踢擊 2 分鐘三回合。 2. 品勢測驗(依照級數)。 3. 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. 學習態度檢測 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 0901	一般體能訓練 (有氧慢跑、 低手球感訓練)	基礎介紹體能 (跑步、重訓 器材)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 球感訓練)						
2	0904 0908	正面接球、左 右移位接球腳 步流暢	基礎體能講解 動作操作單一	球感練習						
3	0911 0915	定點機會球	單一踢擊 前踢、旋踢	橄欖球 規則介紹						
4	0918 0923	移動中接 機會球	左右腿踢擊 前踢、旋踢	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 球感訓練)						
5	0925 0928	定點低手接球	基本拳法 正拳運用	旋轉球練習						
6	1002 1006	一般體能訓練 (有氧慢跑、 高手球感訓練)	品勢一章 1-6 動 旋踢左右腳	持球倒地練習						

7	1011 1013	考試週	考試週	第一次術科測驗						
8	1016 1020	接強扣球、守吊球	踢擊攻擊 單一後腳踢擊	兩人傳接球						
9	1023 1027	增加站立發球	連拍攻擊 (旋踢+下壓)	橄欖球 規則介紹						
10	1030 1103	增加站立發球	連拍攻擊 (旋踢+下壓+ 步伐)	兩人傳接球						
11	1106 1110	提升站立發球 強度	踢擊反擊 單一後腳	三人小組傳接 球						
12	1113 1117	提升站立發球 強度	組合反攻擊	五人小組傳接 球、踢球練習						
13	1120 1124	一般體能訓練 (有氧跑步、 防守移動訓練)	主動攻擊 反擊單拍	比賽情境模式						
14	1127 1201	考試週	考試週	第二次術科測驗						

15	1204 1208	修正 1 號球 (長攻)	調整個人專長	兩人傳接球						
16	1211 1215	修正後排	測驗 12 分鐘	三人小組傳接球						
17	1218 1222	修正後排	補側 12 分鐘 品勢測驗	五人小組傳接球、踢球練習						
18	1225 1229	防守結合舉球 搭配一號攻擊	模式假動作訓練+連拍	自我對話 (比賽影片 檢討)						
19	0102 0105	防守結合舉球 搭配快攻	競技實戰	五人小組傳接球、踢球練習						
20	0108 0112	一般體能訓練 (跳箱訓練、 跳躍攻擊步伐 訓練)	競技實戰對抗	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 重量訓練)						
21	0115 0119	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：

(二) 112 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本踢擊動作 2. 組合踢擊運用 3. 體能 12 分鐘耐力檢測、品勢測驗。 4. 實戰對抗擊防守位移。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本單腿法：旋踢、下壓、轉身。 2. 基本體能：12 分鐘耐力測驗。 3. 基本動作：品勢(依照級數)。
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. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 培養學生對於橄欖球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5. 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. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 觀察記錄 4. 常識和技能實測 5. 實務操作

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	0213 0217	專項體能 (防守移動訓練)	假動作模式 (上步、近步)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、重量訓練)						
2	0220 0223	站立式發球 加低手接發球	假動作模式 (轉身、退步)	強化個人實力 (個人傳球)						
3	0227 0303	站立式發球 加低手接發球	假動作+1拍 (上步+旋踢)	比賽時期 (賽事影片檢討)						
4	0306 0310	移位滾翻救球	假動作+2拍 (上步+旋踢下壓)	比賽時期 (賽事影片檢討)						
5	0313 0317	判斷移位滾翻 防守	假動作+1拍反擊 (上步+反擊旋踢)	比賽時期 (賽事影片檢討)						
6	0320 0323	專項體能 (跳箱訓練、 攻擊跳躍能力)	假動作完加攻 擊、反擊模式	強化基本傳接 球能力						

7 段 考	0327 0331	考試週	考試週	第一次術科測驗						
8	0403 0407	自拋自扣攻擊	競技對抗對練 (心理抗壓)	強化踢球實力 (定點踢球)						
9	0410 0414	定點自拋自扣 攻擊	競技對抗對練 心理+距離判 斷	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 重量訓練)						
10	0417 0421	搭配攻擊	反擊單一對抗	戰術訓練						
11	0424 0428	個位置定點攻 擊	近身短距離踢 擊前、後腳	團隊進攻訓練						
12	0501 0505	由攔網位置退 下在組織攻擊	近身短距離踢 擊上端	強化踢球實力 (踢球時機)						
13	0508 0512	專項體能 (防守移動能 力、敏捷、速 度)	近身短距離踢 擊中、上端	團隊進攻訓練						
14 段 考	0515 0519	考試週	考試週	第二次術科測 驗						

15	0522 0526	攔網與防守結合有利位置	防守練習 (速度靶)	團隊進攻訓練						
16	0529 0602	由攔網位置退下在組織攻擊加防守	防守練習 (速度靶+大方靶)	基礎體能訓練 (有氧跑步及繩梯訓練)						
17 畢業	0605 0609	A、B、C、D式快攻	1分鐘防守反擊對抗	強化傳球實力 (遠距離傳球)						
18	0612 0616	A、B、C、D式快攻	1分鐘主、反側踩	基礎體能訓練 (有氧跑步及繩梯訓練)						
19	0619 0623	各專位1.2.3.4號位定點攻擊	不定向踢擊2分鐘	強化傳球實力 (行進中跑動傳球)						
20	0626 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：

(三) 112 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。	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. 進行橄欖球技術上的訓練。 2. 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 3. 專項體能及耐力訓練	1. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 團隊跑位戰術演練
		B

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 0901	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 0908	正面接球、左 右移位接球腳 步流暢	步伐移位	橄欖球規則						
3	0911 0915	定點機會球	主動破壞踢擊 反擊上端攻擊 模式	模擬比賽碰撞訓 練						
4	0918 0923	移動中接 機會球	主動破壞踢擊 完單一反擊模 式	綜合技術及戰術 訓練						
5	0925 0928	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	1002 1006	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	1011 1013	考試週	考試週	第一次術科測驗						
8	1016 1020	接強扣球、守吊球	主動破壞近身	團隊進攻訓練						
9	1023 1027	跳躍漂浮發球	主動破壞攻擊近身上端	團隊防守訓練						
10	1030 1103	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	1106 1110	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	1113 1117	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	1120 1124	專項體能訓練 防守間歇訓練	近身切邊正拳	團隊進攻訓練						
14	1127 1201	考試週	考試週	第二次術科測驗						

15	1204 1208	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	1211 1215	修正後排	近身切邊正拳	團隊防守碰撞 訓練						
17	1218 1222	修正後排	近身切邊正拳+ 內掛	長距離傳接球						
18	1225 1229	防守結合舉球 搭配一號攻擊	防守身體練習	基礎體能訓練 (短距離爆發訓 練)						
19	0102 0105	防守結合舉球 搭配快攻	防守頭部練習	長距離踢球						
20	0108 0112	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	0115 0119	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：

(四) 112 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 側踩踢擊。 2. 不定向踢擊。 3. 主動反擊對抗。 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 培養學生對於橄欖球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5. 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. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 觀察記錄 4. 常識和技能實測 5. 實務操作

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	0213 0217	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	0220 0223	跳躍發球 低手接發球	品勢 級數分配	碰撞亂集團 攻防						
3	0227 0303	跳躍發球 低手接發球	側踩單一準確 度	橄欖球規則/ 高飛球接球						
4	0306 0310	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	0313 0317	判斷移位滾翻 防守	側踩防守前腳 1拍	正集團訓練						
6	0320 0323	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	0327 0331	考試週	考試週	第一次術科測驗						
8	0403 0407	自拋自扣攻擊	側踩防守前腳 落地後 1 拍	兩人傳接球						
9	0410 0414	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	0417 0421	搭配攻擊	側踩防守前腳 落地後 2 拍攻 擊反擊 1 拍	兩人傳接球						
11	0424 0428	個位置定點攻 擊	側踩防守前腳 落地後 2 拍攻 擊反擊 1 拍	三人小組傳接 球						
12	0501 0505	由攔網位置退 下在組織攻擊	側踩防守前腳 2 拍攻擊反擊 1 拍	五人小組傳接 球、踢球練習						
13	0508 0512	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	0515 0519	考試週	考試週	第二次術科測驗						
15	0522 0526	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	0529 0602	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	0605 0609	A、B、C、D 式快攻	晉身短打中端	五人小組傳接球、踢球練習						
18	0612 0616	A、B、C、D 式快攻	正拳練習	目標設定自我對話(各年紀自我要求及對話)						
19	0619 0623	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	0626 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：

(五) 112 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	<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. 專項體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接發球 10 顆算到位成功率 2. 定點攻擊直線斜線各 10 顆成功率
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉橄欖球基本規則。 2. 了解橄欖球運動的操作過程。 3. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 專項體能及技術加強 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 常識和技能實測 3. 實務操作

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 0901	專項體能訓練 移動低手防守, 負重訓練。	個人專項加強	強化個人實力 (傳接球能力)						
2	0904 0908	正面接球、左右移位接球腳步流暢	同面前腳破壞	團隊進攻訓練 (整組進攻跑位)						
3	0911 0915	定點機會球	同面滑步前腳偷襲	團隊進攻訓練 (整組進攻跑位)						
4	0918 0923	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	0925 0928	定點低手接球	同面滑步前腳偷襲+近身正拳內掛	比賽時期						
6	1002 1006	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	橄欖球運動的歷史的起源						

7	1011 1013	考試週	考試週	第一次術科測驗						
8	1016 1020	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	1023 1027	增加站立發球	調整個人專長	體能訓練 (短距離爆發訓練)						
10	1030 1103	增加站立發球	比賽 (對練)	戰術訓練						
11	1106 1110	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	1113 1117	提升站立發球強度	前腳破壞 轉身破壞	強化爭邊球能力						
13	1120 1124	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	1127 1201	考試週	考試週	第二次術科測驗						

15	1204 1208	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	1211 1215	修正後排	不定向近身正 拳+轉身	體能訓練 (短距離爆發 訓練)						
17	1218 1222	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	1225 1229	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	0102 0105	防守結合舉球 搭配快攻	背部強化肌力 腿部強化激勵	強化踢球實力 (行進間踢球)						
20	0108 0112	專項體能訓 練, 上肢爆發, 下肢爆發力訓 練。	模擬對打	隊形整合						
21	0115 0119	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:

(六) 112 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升擋踢技術及破壞踢擊 2. 提高轉身時間差 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 培養學生對於橄欖球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5. 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. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 觀察記錄 4. 常識和技能實測 5. 實務操作

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	0213 0217	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	0220 0223	站立式發球 加低手接發球	轉身單一訓 練	亂集團攻守						
3	0227 0303	站立式發球 加低手接發球	後踢訓練 (左右腳)	橄欖球規則						
4	0306 0310	移位前撲	反擊跳後踢 (左腳)	專項體能訓練 (擒抱及亂集 團)						
5	0313 0317	判斷移位前撲 防守	反擊跳後踢 (左右)	旋轉球搭配跑 位練習						
6	0320 0323	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	0327 0331	考試週	考試週	第一次術科測驗						
8	0403 0407	連續定點攻擊	不定向攻擊 後踢反擊	橄欖球規則						
9	0410 0414	定點自拋自扣 攻擊	移位訓練 (長距離變化)	五人傳接球						
10	0417 0421	搭配攻擊	移位訓練 (短距離變化)	五人傳接球						
11	0424 0428	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	0501 0505	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	0508 0512	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						
14 段 考	0515 0519	考試週	體能訓練 (耐力+背肌 強化)	第二次術科測 驗						

15	0522 0526	攔網與防守結合有利位置	不定向防守 快攻	兩人傳接球						
16	0529 0602	由攔網位置退下在組織攻擊加防守	實戰戰術搶分	三人小組傳接球						
17 畢業	0605 0609	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	0612 0616	A、B、C、D 式快攻	實戰分組對抗動作判斷訓練	五人小組傳接球、踢球練習						
19	0619 0623	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	0626 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) 112 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	定點防守	接機會球到定點目標。	綜合訓練表現(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	運動團隊運動道德、倫理	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	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	低手發球接發球	了解接發球動作要點。	個人專項技術能力(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	運動心理目標設定、自我對話	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	扣球防守加滾翻救球訓練。	扣球結合滾翻訓練完成防守動作。	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	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	心理學目標設定、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	比賽心理狀態分析	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	運動心理目標設定、自我對話	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	課程	特殊類型班級課程

	運動種類： <u>排球</u>	類別	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)	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		

	量)	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	影片戰術分析。	戰術分析能力(100%)
	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	影片戰術分析	戰術分析能力(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	考試週	影片戰術分析。	戰術分析能力
	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。	戰術分析能力(100%)
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	模擬比賽訓練	綜合訓練表現(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	由攔網位置退下在組織攻擊	防守守起進行各專位組織進行時間差進攻訓練。	個人專項技術能力(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	模擬比賽訓練	綜合訓練表現(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

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。	個人專項技術能力(100%)
	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 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	綜合訓練	模擬比賽	綜合訓練表現(100%)
第 21 週	段考週	戰術分析支應用	戰術分析能力(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	心理訓練:情緒過於高漲或低落時,我應該如何調整?	心理訓練表現(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	戰術分析支應用	戰術分析能力(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

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	<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 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。</p> <p><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。</p> <p><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。</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	學習表現	P-III-2 認識專項體能各項訓練 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	

點		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 TaIII-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		

		<p>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	第 1 週	綜合體能	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%)

學期		訓練	
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。 <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。	
學習重點	學習表現	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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-IV-A2 進階速度、敏捷身、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 TaIII-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	
課程目標		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 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 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 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	
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	第 1 週	綜合體能	爆發力訓練	1. 個人專項體能表現(40%)

2 學 期		訓練		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。		

		<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	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:馬克操與繩梯的訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第6週	橄欖球心理	1. 綜合體能訓練:馬克操與繩梯的訓練	1. 個人專項體能表現 (60%) 2. 心理素質評估 (40%)

		2. 選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)		
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 <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>■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 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 第1週	橄欖球體能	基礎體能訓練 敏捷、速度及協調訓練	個人專項體能表現 (100%)

學 期			肌耐力、爆發力訓練、	
	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並熟記規則。	1. 競技綜合戰術表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)
	第 11 週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。	1. 競技綜合戰術表現 (70%) 2. 心理素質評估 (30%)

		<ol style="list-style-type: none"> 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) 	
第 12 週	橄欖球規則	<p>橄欖球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 知道橄欖球場地的標準。 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 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"> 競技綜合戰術表現 (70%) 心理素質評估 (30%)
第 13 週	基本動作	<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 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (40%) 個人專項技術能力 (60%)
第 14 週	基本動作	<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 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (40%) 個人專項技術能力 (60%)
第 15 週	亂集團運用時機	<ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:體適能動作 技術訓練:亂集團訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (40%) 個人專項技術能力 (60%)
第 16 週	亂集團運用時機	<ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:體適能動作 技術訓練:亂集團訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (40%) 個人專項技術能力 (60%)
第 17 週	前鋒正集團訓練	<ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:體適能動作 技術訓練:正集團訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (40%) 個人專項技術能力 (60%)
第 18 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 (70%) 心理素質評估 (30%)
第 19 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 (70%) 心理素質評估 (30%)
第 20 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 (70%) 心理素質評估 (30%)
第 21 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 (70%) 心理素質評估 (30%)
第 1 週	橄欖球基礎	<ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:欄架訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (30%)

2 學 期			2. 個人技術訓練:走位傳接球 3. 選手心理訓練:橄欖球規則	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 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	了解技術使用時機	心理素質評估 (100%)
第 15 週	橄欖球競技	強化實力	1. 個人專項體能表現 (20%)

		<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"> 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 4. 接球訓練 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 	<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%)

			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>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>	

		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. 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	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>記規則</p> <p>3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則</p> <p>4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則</p>	
第 6 週	橄欖球規則	<p>橄欖球規則</p> <p>1. 知道橄欖球場地的標準。</p> <p>2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則</p> <p>3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則</p> <p>4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則</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 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> <p>1. 知道橄欖球場地的標準。</p> <p>2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則</p> <p>3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則</p> <p>4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則</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 9 週	橄欖球競技	<p>強化實力</p> <p>1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。</p> <p>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。</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</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>

		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	<p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確 	<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%)

		<p>動作與防守的正確動作。</p> <p>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。</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 13 週	橄欖球心理	<p>1. 綜合體能訓練:體適能動作</p> <p>2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎</p> <p>3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)</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. 心理素質評估 (20%)</p>
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	<p>1. 綜合體能訓練:體適能動作</p> <p>2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎</p> <p>3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)</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. 心理素質評估 (20%)</p>
第 16 週	橄欖球心理	<p>1. 綜合體能訓練:體適能動作</p> <p>2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎</p> <p>3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重)</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. 心理素質評估 (20%)</p>
第 17 週	橄欖球競技	<p>團隊進攻訓練</p> <p>1. 進行伸展操及如影隨形活動。</p> <p>2. 教導二人小組進攻。</p> <p>3. 教導三人小組進攻。</p> <p>4. 教導前鋒整組戰術。</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 (20%)</p>
第 18 週	橄欖球競技	<p>團隊進攻訓練</p> <p>1. 進行伸展操及如影隨形活動。</p> <p>2. 教導二人小組進攻。</p> <p>3. 教導三人小組進攻。</p> <p>4. 教導前鋒整組戰術。</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 (20%)</p>
第 19 週	橄欖球競技	<p>團隊進攻訓練</p> <p>1. 進行伸展操及如影隨形活動。</p> <p>2. 教導二人小組進攻。</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 (20%)</p>

		3. 教導三人小組進攻。 4. 教導前鋒整組戰術。		
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。 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 9 週	橄欖球戰術	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%)

		<p>個人單打技巧能力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>3. 競技綜合戰術表現 (10%)</p> <p>4. 心理素質評估 (10%)</p>
第 10 週	橄欖球戰術	<p>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。</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 11 週	橄欖球戰術	<p>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。</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 12 週	橄欖球戰術	<p>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。</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 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、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 	<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%)

		<ol style="list-style-type: none"> 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 	
第 17 週	橄欖球心理	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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 18 週	橄欖球心理	<p>求取勝利</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<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 19 週	橄欖球心理	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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%)

			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				