

彰化縣113學年度二林高級中學 體育班

國中體育專業課程計畫

113年5月27日體育班發展委員會審議通過

113年6月6日課程發展委員會審議通過

彰化縣政府114年1月17日府教體字第1140026802號函核准

彰化縣立二林高中國中部 113 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文（5）	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1		
			英語文（3）	3	3	3	
		數學(4)		4	4	4	
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3	3	3	
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3	3	3	
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝 術）		2	2	2	
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2	2	2	
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		1	1	1	
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2	2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		5	5	5	
七八年級領域學習節數(31-34) 九年級領域學習節數(30-34)				31	31	30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		0	0	0	
		社團活動與技藝課程		1	1	1	
		特殊需求領域課程 （體育專業）		2	2	2	
		其他類課程		1	1	1	
學習總節數(33-35)				35	35	34	

彰化縣立二林高中國中部 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☒7 年級☐8 年級☐9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		特殊需求	特殊需求		
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立二林高中國中部 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☒8 年級☐9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		特殊需求	特殊需求		
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立二林高中國中部 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☐8 年級☒9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		特殊需求	特殊需求		
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立二林高級中學國中部113學年度體育班(拳擊)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	拳擊	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週7節 第1學期 共119節 第2學期 共118節
設計理念	課程透過專業的編排，讓選手能有效率並安全的實施訓練，並配合系統化、科學化及專業化的訓練內容，搭配與比賽情境的練習，強化拳擊專項體能和技術及熟練戰術戰略的應用，讓選手於比賽時能立即發揮。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	<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>		
學習階段重點		學習表現	<p>體能：1. P-IV-1了解並執行一般體能各項訓練。 2. P-IV-2了解熟悉並執行專項體能訓練。</p> <p>技術：1. T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。</p>	
		學習內容	<p>體能：1. P-IV-A1進階心肺進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p> <p>技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 3. Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	拳擊及運動運動傷害防護介紹	1. 上課規定事項及注意要點說明/1節 *開學典禮	課堂出缺席(30%) 運動傷害急救知識(70%)
	第2週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第3週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第4週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節 *中秋節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)

第5週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳法）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第6週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳法）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第7週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習 *國慶日	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第8週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳法）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳攻擊）/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第10週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳攻擊）/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第11週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第13週	比賽期	※參加全國總統盃拳擊錦標賽	課堂出缺席(30%) 賽後比賽分析(70%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習考試	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 基本體能(30%) 比賽心得反饋(40%)
第16週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第17週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第18週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步伐技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第19週	基本體能	1. 基本體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(基本拳路攻擊)/3節 *元旦	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第20週	基本體能	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練(基本拳路攻擊)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第21週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習/2節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)

第2學期	第1週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右直拳組合拳）/3節 *第一周開學典禮	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第2週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右直拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第3週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右上勾拳組合拳）/3節 *228連假	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第4週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右上勾拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第5週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右平勾拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第6週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右平勾拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第8週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/4節 *清明節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第10週	模擬比賽訓練	1. 進攻策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第11週	模擬比賽訓練	1. 防守策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第13週	比賽期	1. 賽後討論/1節 ※參加全國中等學校運動會	專項技術表現(25%) 綜合戰術應用(25%) 賽事表現(50%)
	第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 賽後比賽分析(50%)
	第16週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對進攻反擊戰術及近身戰術練習/3節 3. 分析與回饋/1節 ※端午節補假	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)

	第17週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對體型較高大及體型較矮小戰術練習/3節 3. 分析與回饋/2節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
	第18週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 對左撇子選手及體能較優異戰術練習/3節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
	第19週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對快速連擊拳及對技術較優異戰術練習/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
	第20週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
評量規劃		依據課堂出缺席、基本體能、基本動作、進階動作、專項體能、專項技術表現、綜合戰術應用、分析回饋、賽事表現等分配給分		
教學設施 設備需求		拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、沙袋。		
教材來源		肌力與體能訓練-林正常總校閱 女子拳擊訓練實務-徐進賢主編	師資來源	校內專任運動教練，具有教育部體育署拳擊中級拳擊專任運動教練證書，證號： A031060022
備 註				

彰化縣立二林高級中學國中部113學年度體育班(拳擊)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	拳擊	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週7節 第1學期 共119節 第2學期 共101節
設計理念	課程透過專業的編排，讓選手能有效率並安全的實施訓練，並配合系統化、科學化及專業化的訓練內容，搭配與比賽情境的練習，強化拳擊專項體能和技術及熟練戰術戰略的應用，讓選手於比賽時能立即發揮。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	<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>		
學習階段重點		學習表現	<p>體能：1. P-IV-1了解並執行一般體能各項訓練。 2. P-IV-2了解熟悉並執行專項體能訓練。</p> <p>技術：1. T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。</p>	
		學習內容	<p>體能：1. P-IV-A1進階心肺進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p> <p>技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 3. Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	拳擊及運動運動傷害防護介紹	1. 上課規定事項及注意要點說明/1節 *開學典禮	課堂出缺席(30%) 運動傷害急救知識(70%)
	第2週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第3週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第4週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/2節 *中秋節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)

第5週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練（組合拳法）/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第6週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳法）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第7週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習 *國慶日	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第8週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳法）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳攻擊）/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第10週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（組合拳攻擊）/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第11週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第13週	比賽期	※參加全國總統盃拳擊錦標賽	課堂出缺席(30%) 賽後比賽分析(70%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 基本體能(30%) 比賽心得反饋(40%)
第16週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第17週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第18週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步伐技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第19週	基本體能	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練(基本拳路攻擊)/2節 *元旦	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第20週	基本體能	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本拳路攻擊)/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第21週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習/2節	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)

第2學期	第1週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右直拳組合拳）/3節 *開學典禮	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第2週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右直拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第3週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右上勾拳組合拳）/3節 *228連假	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第4週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右上勾拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第5週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右平勾拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第6週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練（左右平勾拳組合拳）/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第8週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/4節 *清明節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第10週	模擬比賽訓練	1. 進攻策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第11週	模擬比賽訓練	1. 防守策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第13週	比賽期	1. 賽後討論/1節 ※參加全國中等學校運動會	專項技術表現(25%) 綜合戰術應用(25%) 賽事表現(50%)
	第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 賽後比賽分析(50%)
	第16週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對進攻反擊戰術及近身戰術練習/3節 3. 分析與回饋/1節 ※端午節補假	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)

	第17週	戰略戰術訓練 (畢業週)	1. 基本體能訓練/2節 2. 對體型較高大及體型較矮小戰術練習/3節 ※畢業典禮06/03		課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
	第18週	綜合座談	1. 歡送畢業生/1節 ※國三課程至06/09		
評量規劃		依據課堂出缺席、基本體能、基本動作、進階動作、專項體能、專項技術表現、綜合戰術應用、分析回饋、賽事表現等分配給分			
教學設施 設備需求		拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、沙袋。			
教材來源		肌力與體能訓練-林正常總校閱 女子拳擊訓練實務-徐進賢主編	師資來源		校內專任運動教練，具有教育部體育署拳擊中級拳擊專任運動教練證書，證號： A031060022
備 註					

彰化縣立二林高級中學國中部113學年度體育班(田徑)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週7節 第1學期 共122節 第2學期 共113節
設計理念	透過課程擬定與運用，使學生在專項技術與體能訓練上，能發揮最大的效益，以補足並加強不部分，進而提高運動表現，並在比賽中獲得優異成績。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、專精專項運動之技術：依各專長項目的特性、學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練，來增強運動選手的心理素質，改善對比賽與練習中的臨場表現，從賽季初到賽季末，來提昇整心理素質。		
核心素養	<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		

		<p>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>		
學習階段 重點		學習 表現	<p>體能：P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全與運動防護。</p> <p>技術：T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。</p> <p>戰術：Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：Ps-IV-1了解並運用心理技巧。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。</p>	
		學習 內容	<p>體能：P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>技術：T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>戰術：Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：Ts-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 Ts-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ts-IV-D3溝通管道與方法。 Ts-IV-D4訓練與競賽環境。</p>	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /1節 ※第一週開學典禮	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 體能測驗:30分鐘跑(40%)
	第2週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 肌力測驗（40%）

第3週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 體能測驗:30分鐘跑 (40%)
第4週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節 ※中秋節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 肌力測驗（40%）
第5週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /4 節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 肌力測驗（40%）
第6週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術）/4節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 各單項專長測驗 (40%)
第7週	段考週	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /2 節 2. 課程複習與考試 ※國慶日	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第8週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 爆發力測驗（40%）
第9週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術）/4節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
第10週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練）/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(50%)
第11週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練）/5節	課堂出缺席(30%) 個人專長表現（70%）
第12週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 伸展放鬆（70%）
第13週	專項技術訓練	1. 個人技術訓練(各專項分組)/3節 ※參加彰化縣縣長盃田徑錦標賽	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
第14週	段考週	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /3節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)

	第17週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
	第18週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第19週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/2節 ※元旦	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第20週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第21週	段考週	1. 基本體能訓練/5節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第2學期	第1週	綜合技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心）/6節 ※第一週開學典禮	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第2週	綜合技術訓練	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第3週	比賽期	※參加彰化縣中小學聯合運動會2/24-2/27 ※228放假	個人專項測驗(100%)
	第4週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練(耐力、爆發力、核心)/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第5週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練(耐力、爆發力、核心)/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第6週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 柔軟伸展放鬆(70%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
	第8週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/2節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※清明節連假	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(50%)
	第9週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 肌力訓練(50%)
	第10週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑

		2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	(50%)
第11週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、爆發力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 爆發力練習(50%)
第12週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 耐力訓練(50%)
第13週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、爆發力) /4節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 肌耐力(50%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專項技術 (40%)
第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/3節 ※端午節補假	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第17週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第18週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第19週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第20週	段考週	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /1節 2. 個人技術訓練 (各專項分組訓練) /2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
評量規劃	按照各週訓練進度進行評量規劃		
教學設施 設備需求	釘鞋、束褲、擲部鞋、練習衣、欄架、起跑架、田賽項目器材。		
教材來源	1. 參加田徑教練研習相關教案 2. 參考田徑訓練書(王淑華 著)	師資來源	校內專任運動教練，具有初級專任運動田徑教練證，證號：體委競字第09400194392號
備 註			

彰化縣立二林高級中學國中部113學年度體育班(田徑)體育專業 課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。

2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。

課程名稱	田徑	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）</p>
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	<p>每週7節 第1學期 共122節</p> <p>第2學期 共104節</p>
設計理念	透過課程擬定與運用，使學生在專項技術與體能訓練上，能發揮最大的效益，以補足並加強不部分，進而提高運動表現，並在比賽中獲得優異成績。		
課程目標	<p>一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。</p> <p>二、專精專項運動之技術：依各專長項目的特性、學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。</p> <p>三、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練，來增強運動選手的心理素質，改善對比賽與練習中的臨場表現，從賽季初到賽季末，來提昇整心理素質。</p>		
核心素養	<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>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全與運動防護。</p> <p>技術：T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階 技術。</p> <p>戰術：Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：Ps-IV-1了解並運用心理技巧。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。</p>		
	學習 內容	<p>體能：P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>技術：T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>戰術：Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：Ts-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 Ts-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ts-IV-D3溝通管道與方法。 Ts-IV-D4訓練與競賽環境。</p>		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /1節 ※第一週開學典禮	訓練表現（30%） 課堂出席（30%） 體能測驗:30分鐘跑（40%）
	第2週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（30%） 課堂出席（30%） 肌力測驗（40%）

第3週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 體能測驗:30分鐘跑 (40%)
第4週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節 ※中秋節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 肌力測驗（40%）
第5週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /4 節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 肌力測驗（40%）
第6週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術）/4節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 各單項專長測驗 (40%)
第7週	段考週	2. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /2 節 課程複習與考試 ※國慶日	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第8週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 爆發力測驗（40%）
第9週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術）/4節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
第10週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練）/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(50%)
第11週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練）/5節	課堂出缺席(30%) 個人專長表現（70%）
第12週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 伸展放鬆（70%）
第13週	專項技術訓練	1. 個人技術訓練(各專項分組)/3節 ※參加彰化縣縣長盃田徑錦標賽	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
第14週	段考週	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /3節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)

	第17週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
	第18週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第19週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/2節 ※元旦	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第20週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/4節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/3節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第21週	段考週	1. 基本體能訓練/5節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第2學期	第1週	綜合技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心）/6節 ※第一週開學典禮	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第2週	綜合技術訓練	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第3週	比賽期	※參加彰化縣中小學聯合運動會 ※228放假	個人專項測驗(100%)
	第4週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練(耐力、爆發力、核心)/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第5週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練(耐力、爆發力、核心)/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第6週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 柔軟伸展放鬆(70%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
	第8週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/2節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※清明節連假	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(50%)
	第9週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 肌力訓練(50%)
	第10週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力）/5節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑

		2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	(50%)
第11週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、爆發力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 爆發力練習(50%)
第12週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 耐力訓練(50%)
第13週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、爆發力) /4節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 肌耐力(50%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專項技術 (40%)
第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/3節 ※端午節補假	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第17週	專項技術訓練 (畢業週)	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/3節 ※畢業典禮06/03	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第18週	綜合座談	1. 歡送畢業生/1節 ※國三課程至06/09	
評量規劃	按照各週訓練進度進行評量規劃		
教學設施 設備需求	釘鞋、束褲、擲部鞋、練習衣、欄架、起跑架、田賽項目器材。		
教材來源	1. 參加田徑教練研習相關教案 2. 參考田徑訓練書(王淑華 著)	師資來源	校內專任運動教練，具有初級專任運動田徑教練證，證號：體委競字第09400194392號
備 註			

彰化縣二林高級中學國中部113學年度體育班(巧固球)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	巧固球	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）</p>
實施年級	<p>■ 7年級 ■ 8年級 □ 9年級</p>	節數	<p>每週 7 節 第1學期 共127節</p> <p>第2學期 共123節</p>
設計理念	<p>透過課程的實施，學生可以有效地提昇專項體能的表現、專項技術的能力、小組技術的整合、團隊分組對抗的應用等，並能在實際競技中取得優異成績。</p>		
課程目標	<p>一、培養巧固球運動之競技體能（體能訓練）：依巧固球運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體適能，提昇運動表現。</p> <p>二、精進巧固球運動之技術水準（技術訓練）：能藉由巧固球運動技術的學習與分析，精進個人與團隊之巧固球運動技術水準。</p> <p>三、發展巧固球運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐巧固球運動戰術戰技之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升巧固球運動之心理素質（心理訓練）：能運用運動科學之訓練方法，增強巧固球運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<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>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練。</p> <p>技術：T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。</p> <p>戰術：Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p> <p>心理：Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>		
	學習 內容	<p>體能：1. P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。</p> <p>2. P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制。</p> <p>技術：1. T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。</p> <p>2. T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p> <p>2. Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	巧固球運動簡介	1. 說明上課規定事項及編組/1節 ※第一週開學典禮	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第2週	基本動作技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/3節 2. 說明傳球時機、傳球要領練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第3週	二人基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/2節 2. 二人傳球動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第4週	二人基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 說明二人傳球、接球要領練習/2節 ※中秋節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第5週	三角基本傳接	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%)

	球技術訓練	2. 三人移位傳接球練習/4節	專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第6週	三角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 複習三人移位傳接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第7週	段考週	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 ※國慶日	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第8週	四角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 四人移位傳球、接球要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第9週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 說明防守基礎跑位訓練技巧時機要領/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第10週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第11週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 ※參加彰化縣縣長盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第12週	比賽期	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 接球訓練(壓球、定點接高球)/4節 ※參加全國中正盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第13週	二人基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第14週	二人基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第15週	基本射網技術訓練	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 高壓射網、水平射網練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第16週	基本射網技術訓練	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 高壓射網、水平射網練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第17週	綜合練習(小組聯合攻守練習)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 四角傳接球、移動式防守、反覆射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第18週	綜合練習(小組聯合攻守練習)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/1節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/3節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)

	第19週	綜合練習（七人聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節 ※元旦	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第20週	綜合練習（小組聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/1節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/3節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第21週	段考週	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/3節 2. 學期訓練分析與回饋/2節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
第2學期	第1週	巧固球運動簡介	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/1節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 4節 ※第一週開學典禮	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第2週	巧固球運動簡介及運動安全守則	1. 巧固球運動起源與現況/2節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/2節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 3節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第3週	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/4節 2. 說明比賽中各項射網時機與技巧之應用/2節 ※228休假	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第4週	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 配球射網、三步接球配球射網練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第5週	小組射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 一人空中配球射網、複習各種射網技巧/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第6週	小組射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 二人空中配球射網、複習接球射網技巧/4節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第7週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 三人空中配球射網、複習接球射網技巧/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第8週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 一人空中配球射網、複習各種射網技巧/4節 ※清明節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第9週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 四角傳接球、二人小組傳球射網/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第10週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 四角傳接球、三人小組傳球射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第11週	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低收接球、防守跑位、移動式前排防守/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%）

		3. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節	專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第12週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節 3. 分析與回饋/1節 ※參加彰化縣教育盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第13週	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低收接球、防守跑位、移動式前排防守/1節 3. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/1節 ※參加全國師生盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第15週	綜合練習 (小組聯合攻守練習)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第16週	綜合練習(防守意識)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 二人一組前後排防守、二人移位定點前後排防守、一人、二人、三人半場防守/3節 3. 分析與回饋/1節 ※端午節補假	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/3節 2. 三人三步配球射網、五對五半場、七 vs 七全場實戰演練/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第18週	綜合練習 (攻守)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/3節 2. 七 vs 七全場、3-1-3全場防守訓練/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第19週	綜合練習 (攻守)	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/3節 2. 七 vs 七全場、4-3全場防守訓練/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第20週	段考週	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/3節 2. 七 vs 七全場比賽心理素質訓練與培養/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施 設備需求	巧固球、三角錐、跳繩、藥球、繩梯、滾筒、重量訓練室、巧固球場、視聽器材、多功能計時器		
教材來源	巧固球技術教學訓練法 方慎思著	師資來源	校內教師授課，具有中華民國 C 級巧固球教練證 巧協 C 教證字第027號
備註			

彰化縣二林高級中學國中部113學年度體育班(巧固球)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	巧固球	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）</p>
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	<p>每週 7 節 第1學期 共127節</p> <p>第2學期 共104節</p>
設計理念	透過課程的實施，學生可以有效地提昇專項體能的表現、專項技術的能力、小組技術的整合、團隊分組對抗的應用等，並能在實際競技中取得優異成績。		
課程目標	<p>一、培養巧固球運動之競技體能（體能訓練）：依巧固球運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體適能，提昇運動表現。</p> <p>二、精進巧固球運動之技術水準（技術訓練）：能藉由巧固球運動技術的學習與分析，精進個人與團隊之巧固球運動技術水準。</p> <p>三、發展巧固球運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐巧固球運動戰術戰技之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升巧固球運動之心理素質（心理訓練）：能運用運動科學之訓練方法，增強巧固球運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<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>		
學習階段重點		學習表現	<p>體能：P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練。</p> <p>技術：T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。</p> <p>戰術：Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p> <p>心理：Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>	
		學習內容	<p>體能：1. P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。</p> <p>2. P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制。</p> <p>技術：1. T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。</p> <p>2. T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p> <p>2. Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	巧固球運動簡介	1. 說明上課規定事項及編組/1節 ※第一週開學典禮	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第2週	基本動作技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/3節 2. 說明傳球時機、傳球要領練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第3週	二人基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/2節 2. 二人傳球動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第4週	二人基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 說明二人傳球、接球要領練習/2節 ※中秋節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)

第5週	三角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 三人移位傳接球練習/4節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第6週	三角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 複習三人移位傳接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第7週	段考週	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 ※國慶日	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第8週	四角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 四人移位傳球、接球要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第9週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 說明防守基礎跑位訓練技巧時機要領/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第10週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第11週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 ※參加彰化縣縣長盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第12週	比賽期	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 接球訓練(壓球、定點接高球)/4節 ※參加全國中正盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第13週	二人基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/1節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第15週	二人基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第16週	基本射網技術訓練	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 高壓射網、水平射網練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第17週	綜合練習 (小組聯合攻守練習)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 四角傳接球、移動式防守、反覆射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第18週	綜合練習 (小組聯合攻守練習)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/1節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/3節	訓練表現 (30%) 課堂出席率(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)

		4. 分析與回饋/1節	
第19週	綜合練習（七人聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節 ※元旦	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
第20週	綜合練習（小組聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/1節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/3節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
第21週	段考週	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/3節 2. 學期訓練分析與回饋/2節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
第2學期	第1週	巧固球運動簡介 1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/1節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 4節 ※第一週開學典禮	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第2週	巧固球運動簡介及運動安全守則 1. 巧固球運動起源與現況/2節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/2節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 3節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第3週	射網技術訓練 1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/4節 2. 說明比賽中各項射網時機與技巧之應用/2節 ※228連假	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第4週	射網技術訓練 1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 配球射網、三步接球配球射網練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第5週	小組射網技術訓練 1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 一人空中配球射網、複習各種射網技巧/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第6週	小組射網技術訓練 1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 二人空中配球射網、複習接球射網技巧/4節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第7週	段考週 1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 三人空中配球射網、複習接球射網技巧/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第8週	射網技術、傳接球技術訓練 1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 一人空中配球射網、複習各種射網技巧/4節 ※清明節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第9週	射網技術、傳接球技術訓練 1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 四角傳接球、二人小組傳球射網/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）
	第10週	射網技術、傳接球技術訓練 1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 四角傳接球、三人小組傳球射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出席率（30%） 專項技術測驗（30%） 運動成就（10%）

第11週	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低收接球、防守跑位、移動式前排防守/1節 3. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第12週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節 3. 分析與回饋/1節 ※參加彰化縣教育盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第13週	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低收接球、防守跑位、移動式前排防守/1節 3. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/1節 ※參加全國師生盃巧固球錦標賽	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第15週	綜合練習（小組聯合攻守練習）	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第16週	綜合練習(防守意識)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 二人一組前後排防守、二人移位定點前後排防守、一人、二人、三人半場防守/3節 3. 分析與回饋/1節 ※端午節補假	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第17週	畢業週 綜合練習(進攻策略)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/2節 2. 三人三步配球射網、五對五半場、七 vs 七全場實戰演練/3節 ※畢業典禮6/3	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第18週	綜合分享	1. 回饋分享/1節 ※國三畢業課程至6/9	
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施 設備需求	巧固球、三角錐、跳繩、藥球、繩梯、滾筒、重量訓練室、巧固球場、視聽器材、多功能計時器		
教材來源	巧固球技術教學訓練法 方慎思著	師資來源	校內教師授課，具有中華民國 C 級巧固球教練證 巧協 C 教證字第027號
備註			