

彰化縣114學年度二林高級中學 體育班

國中體育專業課程計畫

114年5月27日體育班發展委員會審議通過

114年6月6日課程發展委員會審議通過

彰化縣政府114年9月12日府教體字第1140370733號函核准

彰化縣立二林高中國中部 114 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	
7-8年級領域學習節數(31-34) 9年級領域學習節數(30-34)				31	31	30	
校訂課程	7-8年級彈性學 習課程(1-4) 9年級彈性學習 課程(1-5)	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	
7-8年級學習總節數(33-35) 9年級學習總節數(32-35)				35	35	34	

彰化縣立二林高中國中部 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立二林高中國中部 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立二林高中國中部 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立二林高級中學國中部114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	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 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	☒ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週7節 第1學期 共122節 第2學期 共112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	☒ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的		

		基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點		學習表現	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。 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。 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。 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。	
		學習內容	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。 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。 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。 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。	
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 ※第一週開學典禮	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/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/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	段考前一週 休養期	1. 考前課程輔導/5節 ※中秋節10/6 ※國慶日10/10	課堂出缺席(100%)
第7週	段考週	1. 個人技術訓練（組合拳法）/2節 2. 課程複習考試/1節 ※第一次段考10/14-15	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 段考前一週	※參加全國總統盃拳擊錦標賽	運動成就(100%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習考試/1節 ※第二次段考12/2-3	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/2節 2. 步伐技術訓練(拳路與步法搭配)/4節 ※元旦1/1	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)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第20週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)

	第21週	段考週	※第三次段考1/19-20	課堂出缺席(100%)
第2學期	第1週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 個人技術訓練 (左右直拳組合拳)/2節 ※第一週開學典禮	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/1節 ※春節2/16-19	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調整放假一天	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/2節 2. 個人技術訓練 (左右平勾拳組合拳)/4節 ※校慶運動會3/13	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第6週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習/1節 ※第一次段考3/24-25	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第8週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 個人技術訓練 (左右平勾拳組合拳)/4節 ※兒童節調整放假4/3	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第9週	模擬比賽訓練	1. 防守策略模擬演練/6節 ※清明節調整放假4/6	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第10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11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12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13週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
	第14週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習/1 ※第二次段考5/12-13	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第15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16週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節	課堂出缺席(30%)

			2. 對進攻反擊戰術及近身戰術練習/4節 3. 分析與回饋/1節	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/3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	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/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19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20週	段考前一週		1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
第21週	段考週		※第三次段考6/29-30	課堂出缺席(100%)
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	正式專任運動教練洪瑞彬， 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114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	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 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	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週7節 第1學期 共122節 第2學期 共94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	☒ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的		

		基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點		學習表現	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。 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。 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。 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。	
		學習內容	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。 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。 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。 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。	
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 ※第一週開學典禮	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/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）/4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	段考前一週	1. 考前課程輔導/5節 ※中秋節10/6 ※國慶日10/10	課堂出缺席(100%)
第7週	段考週	1. 個人技術訓練（組合拳法）/2節 2. 課程複習考試/1節 ※第一次段考10/14-15	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	運動成就(100%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習/1節 ※第二次段考12/2-3	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/2節 2. 步伐技術訓練(拳路與步法搭配)/4節 ※元旦1/1	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)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第20週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)

	第21週	段考週	※第三次段考1/19-20	課堂出缺席(100%)
第2學期	第1週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 個人技術訓練 (左右直拳組合拳)/2節 ※第一週開學典禮	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/1節 ※春節2/16-19	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調整放假一天	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)/3節 ※校慶運動會3/13	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第6週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習/1節 第一次期中考3/24-25	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 ※兒童節放假4/3	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 ※清明節放假4/6	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	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12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13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/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14週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
	第15週	段考週	1. 基本體能訓練/2節 2. 課程複習/1節 ※國三期末考5/19-20	課堂出缺席(50%) 基本體能(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/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17週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 對體型較高大及體型較矮小戰術練習/4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/1節 2. 對左撇子選手及體能較優異戰術練習/2節 ※畢業典禮6/10		課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
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		正式專任運動教練洪瑞彬，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114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	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 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	☒ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週7節 第1學期 共125節 第2學期 共114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	☒ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		

		■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點		學習表現	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。 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。 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。 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。	
		學習內容	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。 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。 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。 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。	
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）/5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2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	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 肌力測驗 (40%)

		2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	
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) /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	段考前一週	1. 考前課程輔導/5節 ※中秋節10/6 ※國慶日10/10	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第7週	段考週	1. 課程複習與考試/1 節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2 節 ※第一次段考10/14-15	課堂表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
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	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	課堂出缺席(30%) 個人專長表現 (70%)
第11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12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13週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第14週	段考週	1. 課程複習與考試/1節 2. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 ※第二次段考12/2-3	課堂表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術練習(40%)
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)/4節 ※元旦	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	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
	第21週	段考週	1. 課程複習與考試 ※第三次段考1/19-20	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第2學期	第1週	綜合技術訓練	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)/2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）/1節 ※春節2/16-2/19	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第3週	專項技術訓練	1. 個人技術訓練(速度、技術)/1節 ※參加港都盃全國田徑錦標賽	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	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)/4節 ※校慶運動會3/13	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第6週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
	第7週	段考週	1. 課程複習與考試/1節 2. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 ※第一次段考3/24-3/25	課堂表現（30%） 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
	第8週	基本體能	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)/3節 ※兒童節調整放假4/3	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）/4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%)

		※清明節調整放假4/6	
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 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(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）/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%) 耐力訓練(50%)
第13週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第14週	段考週	1. 課程複習與考試/1節 2. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 ※第二次段考5/12-13	課堂表現（30%） 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
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)/4節	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	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第21週	段考週	※第三次段考6/29-30	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
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	正式專任運動教練鄭勝凱， 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114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	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■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	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週7節 第1學期 共125節 第2學期 共95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	■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		

		■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點		學習表現	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。 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。 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。 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。	
		學習內容	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。 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。 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。 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。	
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）/5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2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	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 肌力測驗 (40%)

		2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	
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) /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	段考前一週	1. 考前課程輔導/5節 ※中秋節10/6 ※國慶日10/10	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第7週	段考週	1. 課程複習與考試/1 節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2 節 ※第一次段考10/14-15	課堂表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
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	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	課堂出缺席(30%) 個人專長表現 (70%)
第11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12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13週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第14週	段考週	1. 課程複習與考試/1節 2. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 ※第二次段考12/2-3	課堂表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
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)/4節 ※元旦	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	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
	第21週	段考週	※第三次段考1/19-20	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第2學期	第1週	綜合技術訓練	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)/2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）/1節 ※春節2/16-19	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第3週	專項技術訓練	1. 個人技術訓練(速度、技術)/1節 ※參加港都盃全國田徑錦標賽	訓練表現（20%） 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	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)/4節 ※校慶運動會3/13	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第6週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
	第7週	段考週	1. 課程複習與考試/1節 2. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心）/2節 ※第一次段考3/24-25	課堂表現（30%） 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
	第8週	基本體能	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)/3節 ※兒童節調整放假4/3	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）/4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%)

		※清明節調整放假4/6	
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 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現（20%） 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(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）/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%) 耐力訓練(50%)
第13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14週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
第15週	段考週	1. 課程複習與考試/1 2. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心）/2節 ※國三期末考5/19-20	課堂表現(50%) 課堂出缺席(50%)
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）/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）/1節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/2節 ※畢業典禮6/10	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	正式專任運動教練鄭勝凱， 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114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	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 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	☒ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7 節 第1學期 共127節 第2學期 共122節
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	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。 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。 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。 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。		
核心素養	☒ 體 -J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體 -J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體 -J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體 -J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體 -J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體 -J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方		

		式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體 -J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體 -J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體 -J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段 重點	學習 表現	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。 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。 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。 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。		
	學習 內容	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	巧固球運動簡介與基本動作技術訓練	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/2節 3. 說明傳球時機、傳球要領練習/3節 4. 分析與回饋/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	2. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/2節 3. 說明傳球時機、傳球要領練習/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/4節 2. 說明二人傳球、接球要領練習/3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%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第6週	段考前一週 休養期	1. 考前課程輔導/5節 ※中秋節10/6 ※國慶日10/10	課堂出缺席(100%)
第7週	段考週	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 複習三人移位傳接球/1節 ※第一次段考10/14-15	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	比賽期	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 ※參加彰化縣縣長盃巧固球錦標賽11/6	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/2節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 ※參加全國中正盃巧固球錦標賽11/14	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	基本防守技術訓練	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 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13週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
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 ※第二次段考12/2-3	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/3節 2. 四角傳接球、移動式防守、反覆射網/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(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 ※元旦1/1	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學期	第19週	綜合練習（小組聯合攻守練習）	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 3. 七人團隊攻防練習/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%)
	第20週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
	第21週	段考週	※第三次段考1/19-20	課堂出缺席(100%)
	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/ 2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	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/1節 ※春節2/16-19	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	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 說明比賽中各項射網時機與技巧之應用/3節 ※228調整放假一天	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	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/4節 2. 配球射網、三步接球配球射網練習/3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	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 ※校慶運動會3/13	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第6週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
	第7週	段考週	1. 三人空中配球射網、複習接球射網技巧/2節 2. 分析與回饋/1節 ※第一次段考3/24-25	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	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 ※清兒童節調整放假4/3	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 ※清明節調整放假4/6	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	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%） 課堂出缺席(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/2節 3. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/3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	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2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	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	比賽期 段考前一週	1. 考前課程輔導/3節 ※參加全國師生盃巧固球錦標賽5/4-5	課堂出缺席(50%) 運動成就(50%)

		※參加彰化縣教育盃巧固球錦標賽5/7	
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/1節 ※第二次段考5/12-13	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/3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	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 ※畢業典禮6/10	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、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20週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
第21週	段考週	※第三次段考6/29-30	課堂出缺席(100%)
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	正式體育教師張世欣，具有中華民國乙級巧固球運動教練證，核准字號:體總業字第1130001899號
備註			

彰化縣二林高級中學國中部114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	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■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	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 7 節 第1學期 共127節 第2學期 共97節
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	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。 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。 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。 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。		
核心素養	■體 -J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體 -J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體 -J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體 -J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體 -J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體 -J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方		

		式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體 -J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體 -J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體 -J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點	學習表現	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。 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。 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。 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。		
	學習內容	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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		
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	巧固球運動簡介與基本動作技術訓練	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/2節 3. 說明傳球時機、傳球要領練習/3節 4. 分析與回饋/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	2. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/2節 3. 說明傳球時機、傳球要領練習/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/4節 2. 說明二人傳球、接球要領練習/3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%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第6週	段考前一週 休養期	1. 考前課程輔導/5節 ※中秋節10/6 ※國慶日10/10	課堂出缺席(100%)
第7週	段考週	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 複習三人移位傳接球/1節 ※第一次段考10/14-15	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	比賽期	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 ※參加彰化縣縣長盃巧固球錦標賽11/6	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/2節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 ※參加全國中正盃巧固球錦標賽11/14	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	基本防守技術訓練	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 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13週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
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 ※第二次段考12/2-3	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/3節 2. 四角傳接球、移動式防守、反覆射網/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(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	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%)

		習)	3. 七人團隊攻防練習/3節 ※元旦1/1	運動成就(10%)
第19週	綜合練習 (小組聯合攻守練習)		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 3. 七人團隊攻防練習/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%)
第20週	段考前一週		1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
第21週	段考週		※第三次段考1/19-20	課堂出缺席(100%)
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/ 2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	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/1節 ※春節2/16-19	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	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 說明比賽中各項射網時機與技巧之應用/3節 ※228調整放假一天	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	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/4節 2. 配球射網、三步接球配球射網練習/3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	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 ※校慶運動會3/13	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第6週	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
	第7週	段考週	1. 三人空中配球射網、複習接球射網技巧/2節 2. 分析與回饋/1節 ※第一次期中考3/24-25	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	射網技術、傳接球技術訓練	3. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 4. 一人空中配球射網、複習各種射網技巧/4節 ※兒童節放假4/3	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 ※清明節放假4/6	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	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%) 課堂出缺席(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/2節 3. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/3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	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 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%)

		3. 分析與回饋/1節	運動成就(10%)
第13週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 ※參加全國師生盃巧固球錦標賽5/4-5 ※參加彰化縣教育盃巧固球錦標賽5/7	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	段考前一週	1. 考前課程輔導/7節	課堂出缺席(100%)
第15週	段考週	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 分析與回饋/1節 ※國三期末考5/19-20	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/3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	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	畢業週	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/3節 ※畢業典禮6/10	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	正式體育教師張世欣，具有中華民國乙級巧固球運動教練證，核准字號:體總業字第1130001899號
備註			