附件一

# 109 學年度體育班課程與教學規劃

| 領域 | 科目 | 課綱比重 | 七年級 | 八年級 | 九年級 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 語文 | 國語文 | 20-30% | 5 | 5 | 5 | |
| | 英語 | | 3 | 3 | 4 | |
| 數學 | | 10-15% | 4 | 4 | 4 | |
| 科技 | 資訊科技 | 10-15% | 1 | 0 | 0 | |
| | 生活科技 | 10-15% | 0 | 1 | 0 | |
| 自然 | 生物 | 10-15% | 3 | 0 | 0 | |
| | 理化 | | 0 | 3 | 3 | |
| | 地科 | | 0 | 0 | 1 | |
| 社會 | 歷史 | 10-15% | 1 | 1 | 2 | |
| | 地理 | | 1 | 1 | 1 | |
| | 公民 | | 1 | 1 | 1 | |
| 藝術與人文 | 音樂 | 10-15% | 1 | 1 | 1 | |
| | 美術 | | 1 | 0 | 0 | |
| | 表演 | | 0 | 1 | 0 | |
| 健體 | 健康 | 10-15% | 1 | 1 | 1 | |
| | 體育 | | 1 | 1 | 0 | |
| 綜合活動 | 家政 | 10-15% | 1 | 0 | 1 | |
| | 童軍 | | 0 | 1 | 0 | |
| | 輔導活動 | | 1 | 1 | 1 | |
| 體育專業 | 體育專業 | 10-15% | 5 | 5 | 5 | |
| 領域學習結數合計 | | | 30 | 30 | 30 | |
| 彈性學習課程 | | | 5 | 5 | 5 | |
| 校訂課程 | 忠孝新主人 | 彈性學習節數 | 1 | 1 | 1 | |
| | 多元學習 | | 1 | 1 | 1 | |
| | 悅文章讀生活 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 文言文閱讀 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 忠孝創業夢 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 站在偉人肩膀看世界 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 繪生活/唱生命 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 我是大明星 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 趣旅行 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 地球與環境 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 新舊之間~從校園出發/新舊之間~走向社區、省視生活 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 影視史學 | | 0 | 0 | 0 | |
| | 體育專業(其他特殊需求) | | 3 | 3 | 3 | |
| 小計 | | | 5 | 5 | 5 | |
| 每週學習總結數 | | | 35 | 35 | 35 | |

附件一

專長訓練課程：

(一)年度訓練週期－1.調整期 2.訓練期 3.強化期 4.比賽期 5.過渡期

(二)週間訓練週期－(一星期訓練五天，星期六與星期日調整休息)

(三)日間訓練週期－專項技術訓練

1.田徑項目

| 星期/節次 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|
| 節次 | 第6、7節 | 第6、7節 | 第7節 | 第6、7節 | 7節 |

2.舉重項目

| 星期/節次 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|
| 節次 | 第6、7節 | 第6、7節 | 第7節 | 第6、7節 | 7節 |

3.空手道項目

| 星期/節次 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|
| 節次 | 第6、7節 | 第6、7節 | 第7節 | 第6、7節 | 7節 |

(四) 訓練內容：

1. 技術訓練：加強基本動作穩定性、各種攻防位置訓練、戰術訓練、增加實戰經驗。
2. 心理訓練：意象訓練、集中力訓練、靜坐訓練、心理輔導、精神講話、放鬆訓練。
3. 體能訓練：重量訓練、專項技術訓練、心肺耐力訓練。
4. 器材管理：場地整理、器材準備。
5. 選手管理：生活管理、課業輔導、健康管理。

**專長配課:**

目前安排專長配課老師共六位，分別為陳慶霖主任、游志皓老師、劉子凡老師、張華恩老師、謝佳翰老師與吳啟道老師，其配課結束如下:

陳慶霖主任:2 節

吳啟道老師:4 節

劉子凡老師:4 節

張華恩老師:4 節

游志皓老師:5 節

謝佳翰老師:5 節

# 新北市立 忠孝 國民中學 109 學年度第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫　設計者： 忠孝國中體育團隊

（每 1 運動種類填寫 1 份）

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1.■挑戰類型運動： 田徑　2.□競爭類型運動：＿＿＿＿　3.□表現類型運動：＿＿＿＿　4.□防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週( 8 )節，實施(20)週，共(160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

四、課表呈現：(例)

| | 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 晨間活動 | 07:30~08:20 | | | | | |
| 第一節 | 08:30~09:15 | | | | | |
| 第二節 | 09:25~10:10 | | | | | |
| 第三節 | 10:20~11:05 | | | | | |
| 第四節 | 11:15~12:00 | | | | | |
| 午休活動 | 12:00~13:00 | | | | | |
| 第五節 | 13:10~13:55 | | | | | |
| 第六節 | 14:05~14:50 | 體育專訓 | 體育專訓 | | 體育專訓 | |
| 第七節 | 15:05~15:50 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 |

註：1.部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2.請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
| --- | --- |
| ■ A1身心素質與自我精進<br>■ A2系統思考與解決問題<br>■ A3規劃執行與創新應變<br>■ B1符號運用與溝通表達<br>■ B2科技資訊與媒體素養<br>■ B3藝術涵養與美感素養<br>■ C1道德實踐與公民意識<br>■ C2人際關係與團隊合作<br>■ C3多元文化與國際理解 | 體育班學生透過彈性課程安排專長訓練內容，透過運動技能訓練結合健康與體育之基本觀念，並培養學生正確學習態度之目的。課程設計包含人文素養、解決問題之能力、表達溝通、資訊與藝術素養、人際團體互動、等多元文化國際觀。 |

五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 學習內容 | 學習表現 | | | | | | |
| 第一週<br>2/16-2/19 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 | 1.介紹本學期上課內容大綱<br>2.講解上課規定與本學期上課計畫目標。 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 2/18 開學日<br>2/20 補課 |
| 第二週<br>2/22-2/26 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.基本體能檢測<br>4.加強馬克操動作解析<br>5.講解繩梯動作要領<br>6.綜合練習<br>7.收操 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 2/24-2/25 九年級第三次複習考 |
| 第三週<br>3/1-3/5 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.基礎有氧練習<br>4.馬克操動作分解練習<br>5.繩梯敏捷練習(初階)<br>6.收操 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 3/1 補休一天 |
| 第四週<br>3/8-3/12 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方 | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.基礎有氧練習<br>4.肌力循環訓練 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 法。 | | 5.收操按摩 | | | | | |
| 第五週<br>3/15-3/19 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 4c-IV-2 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.短距離檢測<br>4.爆發力跳躍練習<br>5.長時間有氧練習<br>6.收操按摩 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第六週<br>3/22-3/26 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 4c-IV-2 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.基礎有氧練習<br>4.專項分組訓練<br>5.專項分組計時測驗 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第七週<br>3/29-4/2 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 4c-IV-2 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.基礎有氧練習<br>4.速耐力有氧訓練<br>5. 300 公尺計時<br>6.收操按摩 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 3/30-3/31 第一次段考 |
| 第八週<br>4/5-4/9 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 4c-IV-2 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 專項技術練習：<br>1.熱身馬克操<br>3.短距離檢測<br>4.節奏耐力跑<br>200M-300M-400M-300M-200M*2 組<br>5.跳繩練習 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 4/2-4/5 連假 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 6.收操按摩 | | | | | |
| 第九週<br>4/12-4/16 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通與和諧互動。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.基礎有氧練習<br>4.速度耐力 300M*3 趟*2 組<br>5.折返跑敏捷練習<br>6.收操按摩 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第十週<br>4/19-4/23 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通與和諧互動。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.角錐操<br>3.節奏耐力檢測<br>4.反覆有氧訓練 600M*3*2<br>5.跳繩有氧<br>6.收操按摩 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 4/22-4/23 第四次複習考 |
| 第十一週<br>4/26-4/30 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通與和諧互動。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.角錐操<br>3.反覆有氧訓練 1000M*3<br>4.肌力大循環<br>5.收操按摩 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第十二週<br>5/3-5/7 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通與和諧互動。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.欄架伸展操<br>3.欄架輔助操<br>4.三步跨欄架練習<br>5. 速 度 練 習 30M*5-60M*3- | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 05/06-05/07 九年級第二次段考 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 80M*1-150M*4<br>6.收操按摩 | | | | | |
| 第十三週<br>5/10-5/14 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.欄架伸展操<br>3.欄架輔助操<br>4.六個欄架練習<br>5.速度練習<br>30M*5-60M*3-80M*1-150M*4<br>6.繩梯敏捷練習<br>7.收操按摩 | 8 | 角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 5/13-5/14<br>七、八年級第二次段考 |
| 第十四週<br>5/17-5/21 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 8 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.欄架伸展操<br>3.欄架輔助操<br>4.三步跨欄架練習<br>5.速度練習 100M*3-120M*2-150M*2<br>6.收操按摩 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第十五週<br>5/24-5/28 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 8 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.繩梯訓練<br>3.有氧耐力<br>4.收操按摩 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第十六週<br>5/31-6/4 | Ab-IV-1體適能促進策略與活 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 8 | 專項技術練習：<br>1.熱身+馬克操<br>2.傳接棒練習<br>3.直道進彎道練習 | 1.實務操作<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 動方法。 | | | | 4.彎道出直道練習<br>5.收操按摩 | | | |
| 第十七週<br>6/7-6/11 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 8 | 專項技術練習：<br>1.熱身+馬克操<br>2.跳躍練習<br>3.起跑架練習<br>4.4x100 接力技巧訓練<br>5.體能肌力循環<br>6.收操按摩 | 1. 實務操作<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第十八週<br>6/14-6/18 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 8 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.繩梯敏捷練習<br>4.4x100 測驗<br>5.球類放鬆<br>6.收操按摩 | 1. 實務操作<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第十九週<br>6/21-6/25 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 8 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.上肢小循環練習<br>4.跳繩速度練習<br>5.收操按摩 | 1. 實務操作<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | |
| 第二十週<br>6/28-7/2 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 8 | 專項技術練習：<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.下肢小循環練習<br>4.跳繩速度練習<br>5.收操按摩 | 1. 實務操作<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 成果表現 | 性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。 | 6/28-6/29 第三次段考<br>6/30 休業式<br>7/1 暑假開始 |

# 新北市立 忠孝 國民中學 109 學年度第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫　設計者： 忠孝國中體育團隊

（每 1 運動種類填寫 1 份）

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ■挑戰類型運動：舉重　2.□競爭類型運動：＿＿＿＿　3.□表現類型運動：＿＿＿＿　4.□防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週( 8 )節，實施(20)週，共(160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

四、課表呈現：(例)

| | 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 晨間活動 | 07:30~08:20 | | | | | |
| 第一節 | 08:30~09:15 | | | | | |
| 第二節 | 09:25~10:10 | | | | | |
| 第三節 | 10:20~11:05 | | | | | |
| 第四節 | 11:15~12:00 | | | | | |
| 午休活動 | 12:00~13:00 | | | | | |
| 第五節 | 13:10~13:55 | | | | | |
| 第六節 | 14:05~14:50 | 體育專訓 | 體育專訓 | | 體育專訓 | |
| 第七節 | 15:05~15:50 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 |

註：1.部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2.請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
| --- | --- |
| ■ A1身心素質與自我精進<br>■ A2系統思考與解決問題<br>■ A3規劃執行與創新應變<br>■ B1符號運用與溝通表達<br>■ B2科技資訊與媒體素養<br>■ B3藝術涵養與美感素養<br>■ C1道德實踐與公民意識<br>■ C2人際關係與團隊合作<br>■ C3多元文化與國際理解 | 本體育班專項術科為舉重運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，展現力與美，加深對於健康、安全、防護的基本認知。<br><br>A1A3 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。<br><br>A2B1 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。<br><br>C1C3 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。<br><br>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。 |

五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 學習內容 | 學習表現 | | | | | | |
| 第一週<br>2/16-2/19 | P-IV-A1<br>進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各項訓練 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.BOX 抓舉<br>3.寬蹬拉<br>4.寬後支撐蹲<br>5.飛鳥<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.BOX<br>2.槓鈴<br>3.槓片<br>4.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | 2/18 開學日<br>2/20 補課 |
| 第二週<br>2/22-2/26 | P-IV-A1<br>進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各項訓練 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.BOX 上脖<br>3.BOX 挺高拉<br>4.BOX 窄硬舉<br>5.槓鈴提拉<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.BOX<br>2.槓鈴<br>3.槓片<br>4.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | 2/24-2/25 九年級第三次複習考 |
| 第三週<br>3/1-3/5 | P-IV-A1<br>進階心肺、肌 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.BOX 抓舉 | 8 | 專項技術：<br>1.BOX<br>2.槓鈴 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育 | 3/1 補休一天 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | 項訓練 | 3.BOX 抓高拉<br>4.寬後推<br>5.弓背<br>6.收操 | | 3.槓片<br>4.深蹲架<br>5.弓背架 | 現<br>4.同儕互評 | 4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第四週<br>3/8-3/12 | P-IV-A1<br>進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各項訓練 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.BOX 上脖<br>3.BOX 窄高拉<br>4.窄支撐蹲<br>5.倒立<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.BOX<br>2.槓鈴<br>3.槓片<br>4.深蹲架<br>5.軟墊 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第五週<br>3/15-3/19 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.Snatch<br>3.寬硬舉<br>4.Back Squat<br>5.飛鳥<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第六週<br>3/22-3/26 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.Clean&Jerk<br>3.窄硬舉<br>4.Front Squat<br>5.實力推<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第七週<br>3/29-4/2 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.Snatch<br>3.抓速拉<br>4.寬後借力推<br>5.單臂提肘拉<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架<br>4.啞鈴 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | 3/30-3/31 第一次段考 |
| 第八週<br>4/5-4/9 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.Clean&Jerk<br>3.窄高拉<br>4.頸前借力推<br>5.倒力<br>6.收操 | 6 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架<br>4.軟墊 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育 | 4/2-4/5 連假 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 | | | | | 8.國際教育 | |
| 第九週<br>4/12-4/16 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.寬後借力推<br>3.寬後支撐蹲<br>4.趴拉<br>5.核心訓練<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架<br>4.軟墊 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第十週<br>4/19-4/23 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.頸前借力推<br>3.實力推<br>4.單槓<br>5.核心訓練<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架<br>4.單槓架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | 4/22-4/23 第四次複習考 |
| 第十一週<br>4/26-4/30 | Ab-IV-1<br>體適能促進策略與 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.Back Squat | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 活動方法。 | 溝通與和諧互動。 | 3.後半蹲<br>4.小八蹲<br>5.核心訓練<br>6.收操 | | 3.深蹲架<br>4.軟墊 | 現<br>4.同儕互評 | 4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第十二週<br>5/3-5/7 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.Front Squat<br>3.負重預蹲<br>4.槓鈴提拉<br>5.核心訓練<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架<br>4.軟墊 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | 05/06-05/07<br>九年級第二次段考 |
| 第十三週<br>5/10-5/14 | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C2<br>競賽與情報蒐集<br>Ta-IV-C3<br>運動道德 | 專項技術訓練：<br>(模擬比賽)<br>1.熱身<br>2.抓舉技術<br>3.挺舉技術<br>4.前蹲<br>5.實力推<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | 5/13-5/14<br>七、八年級第二次段考 |
| 第十四週<br>5/17-5/21 | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C2<br>競賽與情報蒐集<br>Ta-IV-C3<br>運動道德 | 專項技術訓練：<br>(模擬比賽)<br>1.熱身<br>2.抓舉技術 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3.挺舉技術<br>4.前蹲<br>5.實力推<br>6.收操 | | | 4.同儕互評 | 5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第十五週<br>5/24-5/28 | Ta-Ⅳ-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-Ⅳ-C2<br>競賽與情報蒐集<br>Ta-Ⅳ-C3<br>運動道德 | 專項技術訓練：<br>(模擬比賽)<br>1.熱身<br>2.抓舉技術<br>3.挺舉技術<br>4.前蹲<br>5.寬後推<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第十六週<br>5/31-6/4 | Ta-Ⅳ-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-Ⅳ-C2<br>競賽與情報蒐集<br>Ta-Ⅳ-C3<br>運動道德 | 專項技術訓練：<br>(模擬比賽)<br>1.熱身<br>2.抓舉技術<br>3.挺舉技術<br>4.前蹲<br>5.實力推<br>6.收操 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第十七週<br>6/7-6/11 | Ta-Ⅳ-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-Ⅳ-C2<br>競賽與情報蒐集<br>Ta-Ⅳ-C3<br>運動道德 | 專項技術訓練：<br>(模擬比賽)<br>1.熱身<br>2.抓舉技術<br>3.挺舉技術<br>4.前蹲<br>5.實力推 | 8 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 6.收操 | | | | 8.國際教育 | |
| 第十八週<br>6/14-6/18 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項體能訓練：<br>1.熱身<br>2.Back Squat<br>3.後半蹲<br>4.小八蹲<br>5.法式堆<br>6.收操 | 8 | 專項體能：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第十九週<br>6/21-6/25 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 | T-IV-B1<br>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 | 專項體能訓練：<br>1.熱身<br>2.跳槓片<br>3.法式推<br>4.槓鈴二頭<br>5.早安<br>6.收操 | 8 | 專項體能：<br>1.槓鈴<br>2.槓片 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現<br>4.同儕互評 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育<br>5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |
| 第二十週<br>6/28-7/2 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、 擲/ | T-IV-B1<br>跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 | 專項技術訓練：<br>1.熱身<br>2.Snatch<br>3.寬高拉 | 5 | 專項技術：<br>1.槓鈴<br>2.槓片<br>3.深蹲架 | 1.課堂觀察<br>2.參與態度<br>3.實作及表現 | 1.性別平等<br>2.人權平等<br>3.環境教育<br>4.健康教育 | 6/28-6/29 第三次段考<br>6/30 休業式<br>7/1 暑假開始 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 踢、蹬、划等專項技術 | 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 | 4.寬後支撐蹲<br>5.趴拉<br>6.收操 | | | 4.同儕互評 | 5.安全教育<br>6.生涯規劃<br>7.戶外教育<br>8.國際教育 | |

# 新北市立 忠孝 國民中學 109 學年度第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫　設計者： 忠孝國中體育團隊

（每 1 運動種類填寫 1 份）

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1.□挑戰類型運動：＿＿＿＿　2.□競爭類型運動：＿＿＿＿　3.□表現類型運動：＿＿＿＿　4. ■防衛類型運動：空手道

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週( 8 )節，實施(20)週，共(160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

四、課表呈現：(例)

| | 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 晨間活動 | 07:30~08:20 | | | | | |
| 第一節 | 08:30~09:15 | | | | | |
| 第二節 | 09:25~10:10 | | | | | |
| 第三節 | 10:20~11:05 | | | | | |
| 第四節 | 11:15~12:00 | | | | | |
| 午休活動 | 12:00~13:00 | | | | | |
| 第五節 | 13:10~13:55 | | | | | |
| 第六節 | 14:05~14:50 | 體育專訓 | 體育專訓 | | 體育專訓 | |
| 第七節 | 15:05~15:50 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 | 體育專訓 |

註：1.部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2.請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
| --- | --- |
| ■ A1身心素質與自我精進<br>■ A2系統思考與解決問題<br>■ A3規劃執行與創新應變<br>■ B1符號運用與溝通表達<br>■ B2科技資訊與媒體素養<br>■ B3藝術涵養與美感素養<br>■ C1道德實踐與公民意識<br>■ C2人際關係與團隊合作<br>■ C3多元文化與國際理解 | 體育班學生透過彈性課程安排專長訓練，藉此學習到運動技能訓練及健康與體育之基本觀念，學習過程中包含了教導學生覺知各種運動與生活情境，引導學生認識體育專業課程，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並強調培養個人、團隊溝通思辨，且在活動過程中能與他人互動合作，再以行動力進行專項運練，達到自發、互動、共好之課程理念。 |

五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 學習內容 | 學習表現 | | | | | | |
| 第一週<br>2/16-2/19 | P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各項訓練 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.繩梯敏捷訓練<br>4.角錐折返訓練<br>5.收操 | 8 | 體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | 2/18 開學日<br>2/20 補課 |
| 第二週<br>2/22-2/26 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套 | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.基本步法<br>4.攻擊、防守動作<br>5.綜合訓練<br>6.收操 | 8 | 技術:護具、速度靶。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | 2/24-2/25 九年級第三次複習考 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 路整合與應用 | | | | | | | |
| 第三週<br>3/1-3/5 | P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各項訓練 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.短距離衝刺<br>4.核心訓練<br>5.收操 | 8 | 體能:角錐、彈力帶、藥球。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | 3/1 補休一天 |
| 第四週<br>3/8-3/12 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.基本步法<br>4.攻擊、防守動作<br>5.綜合訓練<br>6.收操 | 8 | 技術:護具、速度靶。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第五週<br>3/15-3/19 | P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各項訓練 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.繩梯敏捷訓練<br>4.角錐折返訓練<br>5.收操 | 8 | 體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | |
| 第六週<br>3/22-3/26 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.套路指導<br>4.攻擊、防守動作<br>5.綜合訓練<br>6.收操 | 8 | 技術:護具、速度靶。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | |
| 第七週<br>3/29-4/2 | T-IV-B1 攻擊與防 | 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 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展 | 8 | 技術:護具 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、 | 3/30-3/31 第一次段考 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | 運動成績。 | 5.模擬比賽<br>6.收操 | | | 4.實作及表現 | 多元文化、<br>戶外教育、<br>國際教育、 | |
| 第八週<br>4/5-4/9 | 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，處理競技運的問題。 | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力<br>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.基本技術訓練<br>3.意象訓練<br>4.目標設定<br>5.競賽動機分析<br>6.收操 | 8 | 無 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>戶外教育、<br>國際教育、 | 4/2-4/5 連假 |
| 第九週<br>4/12-4/16 | Ta-IV-C1主動、被動攻擊 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 | 專項技術訓練<br>1.熱身<br>2.動態熱身<br>3.基本技術訓練 | 8 | 技術:護具、速度靶 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表 | 性別平等、<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德 | Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 4.導競賽規則分析<br>5.戰術情境指導<br>6.運動家精神養成<br>7.收操 | | | 現 | 戶外教育、<br>國際教育、 | |
| 第十週<br>4/19-4/23 | P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | P-IV-1<br>了解並執行一般體能各項訓練 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.馬克操<br>3.繩梯敏捷訓練<br>4.角錐折返訓練<br>5.收操 | 8 | 體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>戶外教育、<br>國際教育、 | 4/22-4/23 第四次複習考 |
| 第十一週<br>4/26-4/30 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合 | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.攻擊、防守動作<br>4.綜合訓練<br>5.收操 | 8 | 技術:護具、速度靶 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>戶外教育、<br>國際教育、 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | | | | | | | |
| 第十二週<br>5/3-5/7 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.防守反擊訓練<br>4.綜合訓練<br>5.收操 | 8 | 技術:護具、速度靶 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | 05/06-05/07<br>九年級第二次段考 |
| 第十三週<br>5/10-5/14 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手 | T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用， | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.防守反擊訓練 | 8 | 技術:護具、速度靶 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、 | 5/13-5/14<br>七、八年級第二次段考 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | 提升參賽運動成績。 | 4.套路指導<br>5.收操 | | | 現 | 戶外教育、<br>國際教育、 | |
| 第十四週<br>5/17-5/21 | P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.循環體能<br>4.收操 | 8 | 體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球、平衡板。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>戶外教育、<br>國際教育、 | |
| 第十五週<br>5/24-5/28 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV- | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.防守反擊訓練<br>4.情境訓練<br>5.收操 | 8 | 技術:護具、速度靶 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>戶外教育、<br>國際教育、 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | | | | | | | |
| 第十六週<br>5/31-6/4 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.模擬比賽<br>5.收操 | 8 | 技術:護具 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | |
| 第十七週<br>6/7-6/11 | P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.循環體能<br>4.收操 | 8 | 體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球、平衡板。 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 衡能力等專項體能 | | | | | | | |
| 第十八週<br>6/14-6/18 | Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3運動道德 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br><br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 專項技術訓練<br>1.熱身<br>2.動態熱身<br>3.基本技術訓練<br>4.導競賽規則分析<br>5.戰術情境指導<br>6.運動家精神養成<br>7.收操 | 8 | 技術:護具、速度靶 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | |
| 第十九週<br>6/21-6/25 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2攻擊 | 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。 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.動態伸展<br>3.比賽情境戰術模擬<br>5.收操 | 8 | 技術:護具 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 | | | | | | | |
| 第二十週<br>6/28-7/2 | 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，處理競技運的問題。 | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力<br>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 | 專項技術訓練:<br>1.熱身<br>2.基本技術訓練<br>3.意象訓練<br>4.目標設定<br>5.競賽動機分析<br>6.收操 | 8 | 無 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、 | 6/28-6/29 第三次段考<br>6/30 休業式<br>7/1 暑假開始 |