

5-1-4 體育班課程計畫

體育班課程計畫

一、112 學年度永豐高中國中部體育班課程節數一覽表

年級				七年級		八年級		九年級	
領域/科目				上	下	上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1		
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3				
			理化			3	3	2	2
			地球科學					1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1		
			視覺藝術	1	1			1	1
			表演藝術			1	1	1	1
		科技(1-2)	生活科技			1	1		
			資訊科技	1	1			1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	1	1	1	1		
			家政	1	1			1	1
			輔導活動			1	1	1	1
		健康與體育 (2-3)	健康	1	1	1	1	1	1
			體育	1	1	1	1	1	1
	特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	4	4	4	4	5	5
領域學習節數合計				30	30	30	30	30	30
校 訂 課 程	彈性 學習 課程 / 節 數	統整性主題/專題 /議題探究課程	跨閱新視界					1	1
		社團活動與技藝 課程	聯課	1	1	1	1		
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		班級活動	班週會	1	1	1	1	1	1
		課程	補救教學						

總節數(每週)	35	35	35
---------	----	----	----

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 112學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
擊劍		基本體能測驗、基本腳步前進、基本腳步後退、手部控劍動作組合			成績紀錄表 動作標準度 比賽積分表	
射箭		基本體能、基本動作			成績記錄表 動作標準度 測驗分數表 比賽積分表	
跆拳道		進階體能、基本動作、比賽模式訓練			動作標準度 比賽積分表	
武術		基本動作、彈跳、武術套路			動作標準度 比賽積分表 成績記錄表	
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道	武術	議題融入
1	08/27～ 09/02	基本腳步前進	有氧訓練	進度：基本擊動作 議題:品德	武術最新規則、武術基本功動作學習	品德
2	09/03～ 09/09	複習基本腳步	上肢訓練	進度：品勢基本動作 議題:性別	武術基本功動作學習	性別
3	09/10～ 09/16	基本長刺	下肢訓練	進度：基本踢擊動作 議題:生命	武術基本功動作學習、難度基本技術（起跳）	生命
4	09/17～ 09/23	基本體能測驗	核心訓練	進度：品勢基本動作 議題:安全	武術基本功動作學習、難度基本技術（旋轉）	安全
5	09/24～ 09/30	基本手部四分位	彈力帶-站姿	進度：基本踢擊動作 議題:多元文	武術基本功動作學習、難度基本技術（擺	多元文化

				化	腳)	
6	10/01~ 10/07	基本手部六分 位	彈力帶-前手	進度：核心訓 練 議題：法治	武術基本功動 作學習、難度 基本技術（落 地）	法治
7	10/08~ 10/14	基本手部七分 位	彈力帶-後手	進度：太極一 章 議題：品德	武術基本功、 A 級難度動作 學習（一）、 長拳套路學習 （一）	品德
8	10/15~ 10/21	基本手部八分 位	彈力帶-身體重 心	進度：旋踢、 旋踢上端 議題：法治	武術基本功、 A 級難度動作 學習（二）、 長拳套路學習 （二）	法治
9	10/22~ 10/28	手部控劍動作 複習	木弓-前手	進度：前腳旋 踢、太極一章 議題：性別	武術基本功、 A 級難度動作 學習（三）、 長拳套路學習 （三）	性別
10	10/29~ 11/04	基本腳步-躍 步	木弓-後手	進度：前腳旋 踢上端、太極 一章 議題：生命	武術基本功、 A 級難度動作 學習（四）、 長拳套路學習 （四）	生命
11	11/05~ 11/11	基本腳步-飛 刺	木弓-身體重心	進度：前腳下 壓、太極二章 議題：法治	武術基本功、 A 級難度動作 學習（五）、 長拳套路複習	法治
12	11/12~ 11/18	組合腳步-躍 步長刺	木弓-引弓瞄準	進度：前腳旋 踢、前腳下 壓、太極二章 議題：安全	武術基本功、 A 級難度動作 學習（六）、 南拳套路學習 （一）	安全
13	11/19~ 11/25	組合腳步-前 進飛刺	彈力帶-放箭	進度：墊步旋 踢、太極二章 議題：法治	武術基本功、 A 級難度動作 學習（七）、 南拳套路學習	法治

					(二)	
14	11/26~ 12/02	組合腳步-躍步飛刺	木弓-3 公尺近距離放箭	進度：墊步旋踢上端、太極二章 議題：多元文化	武術基本功、A 級難度動作學習（八）、南拳套路學習（三）	多元文化
15	12/03~ 12/09	手部控劍動作組合-四分位	木弓-3 公尺近距離放箭	進度：跑步旋踢、太極三章 議題：法治	武術基本功、A 級難度動作組合（一）、南拳套路學習（四）	法治
16	12/10~ 12/16	手部控劍動作組合-六分位	木弓-18 公尺近距離放箭-空靶	進度：跑步旋踢上端、太極三章 議題：品德	武術基本功、A 級難度動作組合（二）、南拳套路複習	品德
17	12/17~ 12/23	手部控劍動作組合-七分位	木弓-18 公尺近距離放箭-貼靶紙	進度：空中兩腳、太極三章 議題：法治	武術基本功、A 級難度動作組合（三）、太極拳套路學習（一）	法治
18	12/24~ 12/30	手部控劍動作組合-八分位	木弓-18 公尺近距離單局測驗	進度：空中換腳 議題：性別	武術基本功、A 級難度動作組合（四）、太極拳套路學習（二）	性別
19	12/31~ 01/06	進度：簡易對打比賽說明（銳劍）	木弓-18 公尺近距離雙局測驗	進度：旋踢品勢複習 議題：法治	武術基本功、A 級難度動作組合（五）、太極拳套路學習（三）	法治
20	01/07~ 01/13	對打體驗-銳劍	木弓-18 公尺近距離雙局排名比賽	進度：比賽模式 議題：法治	武術基本功、A 級難度動作組合（六）、太極拳套路學習（四）	法治
21	01/14~ 01/20	對打比賽	木弓-18 公尺近距離對抗比賽	進度：比賽模式 議題：生命	武術基本功、A 級難度動作測驗、三項套	生命

				路總複習	
--	--	--	--	------	--

填表說明：

(二) 112 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
擊劍		複習組合腳步-前進與後退、持劍基本動作(起勢)			動作標準度 比賽積分表	
射箭		進階基本體能、射箭基本動作、射箭射箭			成績記錄表 動作標準度 測驗分數表	
跆拳道		基本體能、基本動作、比賽模式訓練			動作標準度 比賽積分表 成績紀錄表	
武術		器械基本動作、器械彈跳、器械套路			動作標準度 比賽積分表 成績記錄表	
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道	武術	議題融入
1	02/11~ 02/17	複習組合腳步	有氧訓練	進度：品勢基本步伐 議題:品德	短器械基本動作學習	品德
2	02/18~ 02/24	複習組合腳步-前進長刺	上肢訓練	進度：品勢基本動作 議題:性別	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習（一）、劍術套路學習（一）	性別
3	02/25~ 03/02	複習組合腳步-躍步長刺	下肢訓練	進度：基本足技動作 議題:生命	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習（二）、劍術套路學習（二）	生命
4	03/03~ 03/09	進度：複習組合腳步-飛刺	核心訓練	進度：基本足技動作 議題:安全	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習（三）、劍術套路學習	安全

					(三)	
5	03/10~ 03/16	團體腳步	木弓-3 公尺近 距離射箭	進度：核心訓 練 議題：多元文 化	短器械基本動 作、劍術 A 級 難度動作學習 (四)、劍術 套路學習 (四)	多元文化
6	03/17~ 03/23	組合撥檔-4-6	木弓-3 公尺近 距離射箭(2)	進度：墊步下 壓 議題：法治	短器械基本 功、劍術 A 級難度動作複 習、劍術套路 複習	法治
7	03/24~ 03/30	組合撥檔-7-8	木弓-18 公尺 近距離射箭	進度：墊步下 壓、太極四 議題：品德	短器械基本 功、刀術 A 級 難度動作學習 (一)、刀術 套路學習 (一)	品德
8	03/31~ 04/06	組合撥檔-6-8	木弓-18 公尺 近距離射箭(2)	進度：跑步下 壓、太極四章 議題：法治	短器械基本 功、刀術 A 級 難度動作學習 (二)、刀術 套路學習 (二)	法治
9	04/07~ 04/13	雙人對練-原 地刺擊	木弓-18 公尺 近距離單局測 驗	進度：跑步下 壓、太極四章 議題：性別	短器械基本動 作、刀術 A 級 難度動作學習 (三)、刀術 套路學習 (三)	性別
10	04/14~ 04/20	雙人對練-刺 擊腳步應用	木弓-18 公尺 近距離單局排 名	進度：主動、 反擊下壓、太 極五章 議題：生命	短器械基本 功、刀術 A 級 難度動作學習 (四)、刀術 套路學習 (四)	生命
11	04/21~ 04/27	雙人對練-距 離判斷	木弓-18 公尺 近距離雙局測	進度：側踢、 太極五章	短器械基本 功、刀術 A	法治

			驗	議題:法治	級難度動作複習、刀術套路複習	
12	04/28~ 05/04	雙人對練-分位撥檔	木弓-18 公尺 近距離雙局排名	進度:側踢、 太極五章 議題:安全	武術基本功、 長器械基本動作學習	安全
13	05/05~ 05/11	個人賽對打- 戰術應用(腳步)	5 公尺近距離 技術調整訓練	進度:側踢上 端、太極六章 議題:法治	長器械基本 功、棍術 A 級 難度動作學習 (一)、棍術 套路學習 (一)	法治
14	05/12~ 05/18	個人賽對打- 戰術應用(手部持劍)	核心及體能訓練	進度:側踢上 端、太極六章 議題:多元文化	長器械基本 功、棍術 A 級 難度動作學習 (二)、棍術 套路學習 (二)	多元文化
15	05/19~ 05/25	個人賽對打- 戰術應用(進攻)	5 公尺近距離 技術調整訓練 (2)	進度:前腳側 踢、太極六章 議題:法治	長器械基本 功、棍術 A 級 難度動作學習 (三)、棍術 套路學習 (三)	法治
16	05/26~ 06/01	個人賽對打- 戰術應用(防守)	18 公尺近距離 技術調整訓練	進度:墊步側 踢 議題:法治	長器械基本 功、棍術 A 級 難度動作學習 (四)、棍術 套路學習 (四)	品德
17	06/02~ 06/08	個人循環賽對打	18 公尺近距離 技術調整訓練 (2)	進度:上步側 踢 議題:性別	長器械基本 功、棍術 A 級 難度動作複習、棍術套路複習	法治
18	06/09~ 06/15	個人循環賽對打	木弓-18 公尺 近距離雙局排名比賽	進度:後踢 議題:法治	武術基本功、 劍術難度測驗	性別

19	06/16～ 06/22	個人循環賽對 打	木弓-18 公尺 近距離雙局對 抗比賽	進度：後踢 議題：法治	武術基本功、 刀術難度測驗	法治
20	06/23～ 06/29	個人循環賽對 打	木弓-18 公尺 近距離對抗比 賽	進度：比賽模 式 議題：生命	武術基本功、 棍術難度測驗	法治

填表說明：

(三) 112 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
擊劍		手部控劍-換側攻擊、延續攻擊、組合進攻		動作標準度 成績紀錄表	
射箭		基本動作訓練		動作標準度	
跆拳道		體能、基本動作、比賽模式訓練		動作標準度 比賽積分表	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道	議題融入
1	08/27 ~ 09/02	手部控劍-換側 攻擊四分位	木弓-3 公尺近距 離練習	進度：品勢基本 步伐 議題:品德	品德
2	09/03 ~ 09/09	手部控劍-換側 攻擊六分位	木弓-3 公尺技術 調整	進度：品勢基本 動作 議題:性別	性別
3	09/10 ~ 09/16	手部控劍-換側 攻擊七分位	比賽弓引弓練習 -站姿	進度：基本踢擊 動作 議題:生命	生命
4	09/17 ~ 09/23	手部控劍-換側 攻擊八分位	比賽弓引弓練習 -後手	進度：基本踢擊 動作 議題:安全	安全
5	09/24 ~ 09/30	敲劍-四分位	比賽弓引弓練習 -前手	進度：轉身旋踢 議題:多元文化	多元文化
6	10/01 ~ 10/07	敲劍-六分位	比賽弓引弓練習 -重心	進度：轉身旋 踢、太極七章議 題:法治	法治

7	10/08 ~ 10/14	敲劍-七分位	比賽弓引弓練習 -瞄準	進度：轉身步下 壓、太極七章 議題：品德	品德
8	10/15 ~ 10/21	敲劍-八分位	比賽弓引弓練習 -各項微調	進度：墊步後 踢、太極七章 議題：法治	法治
9	10/22 ~ 10/28	交劍-四分位	比賽弓-3 公尺射 箭訓練	進度：上步後 踢、太極七章 議題：性別	性別
10	10/29 ~ 11/04	交劍-六分位	比賽弓-3 公尺射 箭訓練(2)	進度：墊步後 踢、上步後踢、 太極七章 議題：生命	生命
11	11/05 ~ 11/11	交劍-七分位	比賽弓-30 公尺 射箭訓練	進度：後旋、太 極八章 議題：法治	法治
12	11/12 ~ 11/18	交劍-八分位	比賽弓-30 公尺 射箭訓練(2)	進度：後旋、太 極八章 議題：安全	安全
13	11/19 ~ 11/25	延續攻擊-四分 位	比賽弓-30 公尺 單局測驗	進度：反擊後 踢、太極八章 議題：法治	法治
14	11/26 ~ 12/02	延續攻擊-六分 位	比賽弓-30 公尺 雙局測驗	進度：反擊後 踢、太極八章 議題：多元文化	多元文化
15	12/03 ~ 12/09	延續攻擊-七分 位	比賽弓-30 公尺 個人對抗	進度：反擊後旋 議題：法治	法治
16	12/10 ~ 12/16	延續攻擊-八分 位	比賽弓-30 公尺 團體對抗	進度：反擊後旋 議題：品德	品德
17	12/17 ~ 12/23	組合進攻-四、 六分位	比賽弓-30 公尺 混雙對抗	進度：假動作、 移位步伐 議題：法治	法治

18	12/24 ~ 12/30	組合進攻-七、 八分位	比賽弓-3 公尺技 術調整	進度：假動作、 移位步伐+正拳 議題：性別	性別
19	12/31 ~ 01/06	組合進攻-六、 八分位	比賽弓-30 公尺 單局排名賽	進度：假動作、 移位步伐+正拳 議題：法治	法治
20	01/07 ~ 01/13	組合進攻-四、 七分位	比賽弓-30 公尺 雙局排名賽	進度：比賽模式 議題：法治	法治
21	01/14 ~ 01/20	組合進攻-分位	比賽弓-30 公尺 個人對抗賽	進度：比賽模式 議題：生命	生命

(四) 112 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
擊劍		防守、戰術訓練-inline、技術訓練-簡單攻擊、個人賽		動作標準度 比賽積分表	
射箭		射箭訓練、射箭技術練習		動作標準度 測驗分數表	
跆拳道		基本體能、旋踢模式、高麗型、比賽模式訓練		成績紀錄表 比賽積分表	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道	議題融入
1	02/11 ～ 02/17	防守-四分位	近距離調整	進度：旋踢模式、高麗型 議題:品德	品德
2	02/18 ～ 02/24	防守-六分位	30 公尺訓練	進度：墊步旋踢模式、高麗型 議題:性別	性別
3	02/25 ～ 03/02	防守-七分位	30 公尺單局測驗	進度：旋踢模式、高麗型 議題:生命	生命
4	03/03 ～ 03/09	防守-八分位	30 公尺雙局測驗	進度：墊步旋踢模式、高麗型 議題:安全	安全
5	03/10 ～ 03/16	戰術訓練-IN LINE	30 公尺排名對抗	進度：主動、反擊空中兩腳、高麗型 議題:多元文化	多元文化
6	03/17 ～ 03/23	戰術訓練-後退假防守轉閃身	30 公尺個人對抗	進度：主動、反擊空中兩腳 議題:法治	法治
7	03/24 ～ 03/30	戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻	30 公尺團體對抗	進度：主動旋踢連擊、反擊旋踢連擊 議題:品德	品德

8	03/31 ~ 04/06	戰術訓練-後退 假防守轉撥檔刺	30 公尺混雙對抗	進度：旋踢、下 壓連擊 議題：法治	法治
9	04/07 ~ 04/13	技術訓練-簡單 攻擊	50 公尺練習	進度：轉身踢擊 模式、金剛型 議題：性別	性別
10	04/14 ~ 04/20	技術訓練-複雜 攻擊	50 公尺練習(2)	進度：側踩模 式、金剛型 議題：生命	生命
11	04/21 ~ 04/27	技術訓練-間接 攻擊	50 公尺單局測驗	進度：側踩模 式、金剛型 議題：法治	法治
12	04/28 ~ 05/04	技術訓練-延續 攻擊	50 公尺雙局測驗	進度：墊步側踩 模式 議題：安全	安全
13	05/05 ~ 05/11	個人賽-5 點循環	50 公尺技術調整	進度：墊步下壓 模式 議題：法治	法治
14	05/12 ~ 05/18	個人賽-15 點循 環	50 公尺技術調整 (2)	進度：移位踢擊 訓練 議題：多元文化	多元文化
15	05/19 ~ 05/25	個人賽-單敗淘 汰	50 公尺練習(3)	進度：自由踢擊 訓練 議題：法治	法治
16	05/26 ~ 06/01	個人賽-雙敗淘 汰	50 公尺單局測驗 (2)	進度：約束對練 議題：品德	品德
17	06/02 ~ 06/08	團體賽-賽制介 紹	50 公尺雙局測驗 (2)	進度：約束對練 議題：品德	法治
18	06/09 ~ 06/15	團體賽-排位講 解	50 公尺單局排名	進度：賽場體能 訓練 議題：性別	性別
19	06/16 ~ 06/22	團體賽-三人	50 公尺雙局排名	進度：賽場體能 訓練 議題：法治	法治
20	06/23 ~ 06/29	團體賽-實戰對 打	50 公尺個人排名 對抗	進度：比賽模式 議題：法治	法治

填表說明：

(五) 112 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
擊劍		綜合腳步應用、組合手部應用、團體腳步與持劍		技術應用積分表 動作標準度 個人賽-比賽積分表	
射箭		射箭基礎複習、射箭基礎動作複習、射箭複習、		成績紀錄表 動作標準度 測驗分數表	
跆拳道		基本體能、比賽模式訓練		動作標準度 成績紀錄表	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道	議題融入
1	08/27 ~ 09/02	半步前進交叉前進	專項體能訓練	進度：移位訓練 議題:品德	品德
2	09/03 ~ 09/09	後退兩步長刺	專項核心訓練	進度：側踩連擊訓練 議題:性別	性別
3	09/10 ~ 09/16	划步前進長刺	基本動作技術微調-後手	進度：側踩重擊訓練、太白型 議題:生命	生命
4	09/17 ~ 09/23	躍步前進躍步長刺	基本動作技術微調-前手	進度：側踩重擊、旋踢重擊、太白型 議題:安全	安全
5	09/24 ~ 09/30	後退防守 4、6 圓形 6	基本動作技術微調-身體重心	進度：側踩不落地連拍模式、太白型 議題:多元文化	多元文化
6	10/01 ~ 10/07	後退防守 6、4 圓形 4	3 公尺技術微調	進度：旋踢不落地連拍模式 議題:法治	法治

7	10/08 ~ 10/14	後退防守 6、8 圓形 8	30 公尺射箭訓練	進度：下壓不落 地連拍模式 議題：品德	品德
8	10/15 ~ 10/21	後退防守 8、6 圓形 6	50 公尺射箭訓練	進度：對練對抗 性訓練、平原型 議題：法治	法治
9	10/22 ~ 10/28	團體腳步與持劍	50 公尺技術調整	進度：對練近身 攻擊訓練、平原型 議題：性別	性別
10	10/29 ~ 11/04	團體腳步與持劍	50 公尺技術調整 (2)	進度：對練正拳 移位訓練、 平原型 議題：生命	生命
11	11/05 ~ 11/11	團體腳步與持劍	50 公尺單局測驗 調整	進度：重擊訓練 議題：法治	法治
12	11/12 ~ 11/18	團體腳步與持劍	50 公尺雙局測驗 調整	進度：速度踢擊 訓練 議題：安全	安全
13	11/19 ~ 11/25	雙人對練-換側 刺	50 公尺雙局測驗 排名	進度：對練賽場 體能訓練 議題：法治	法治
14	11/26 ~ 12/02	雙人對練-敲劍 刺	50 公尺個人對抗 練習	進度：轉身重 擊、品勢步伐訓 練 議題：多元文化	多元文化
15	12/03 ~ 12/09	雙人對練-敲劍 換側	50 公尺團體對抗 練習	進度：連續重 擊、品勢踢擊訓 練 議題：法治	法治
16	12/10 ~ 12/16	雙人對練-V 字換 側	50 公尺混雙對抗 練習	進度：對練肌力 對抗訓練、品勢 穩定性訓練 議題：品德	品德
17	12/17 ~ 12/23	個人賽對打-5 點	50 公尺個人排名 對抗	進度：約束對 練、品勢穩定性 訓練 議題：法治	法治

18	12/24 ~ 12/30	個人賽對打-實戰應用	50 公尺團體排名對抗	進度：約束對練、品勢表現性訓練 議題：性別	性別
19	12/31 ~ 01/06	個人賽對打-戰術應用	50 公尺技術調整訓練	進度：轉身專長動作訓練 議題：法治	法治
20	01/07 ~ 01/13	個人賽對打-15點	50 公尺個人排名對抗比賽	進度：電子護具應用、比賽模式 議題：法治	法治
21	01/14 ~ 01/20	個人賽對打-循環賽	50 公尺團體排名對抗比賽	進度：電子護具應用、比賽模式 議題：生命	生命

填表說明：

(六) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
擊劍		擊打防守、戰術訓練-對抗、團體對打		技術應用積分表 團體賽-比賽積分表	
射箭		射箭技術訓練、射箭訓練		動作標準度 技術完成度 測驗成績表	
跆拳道		體能、比賽模式訓練		動作標準度 比賽積分表	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道	議題融入
1	02/11 ～ 02/17	向前防守	近距離動作訓練	進度：側踩速度 訓練 議題:品德	品德
2	02/18 ～ 02/24	後退防守	30 公尺動作訓練	進度：連續側踩 訓練 議題:性別	性別
3	02/25 ～ 03/02	後退拉開距離的 防守	50 公尺動作訓練	進度：側踩連擊 模式 議題:生命	生命
4	03/03 ～ 03/09	擊打防守	50 公尺動作調整 練習	進度：對練對抗 訓練 議題:安全	安全
5	03/10 ～ 03/16	假防守	50 公尺瞄準練習	進度：卡腳訓練 議題:多元文化	多元文化
6	03/17 ～ 03/23	戰術訓練-1 分鐘	50 公尺瞄點訓練	進度：卡腳應用 訓練 議題:法治	法治
7	03/24 ～ 03/30	戰術訓練-消極 比賽	50 公尺技術調整	進度：近身攻擊 訓練 議題:品德	品德

8	03/31 ~ 04/06	戰術訓練-決勝點	50 公尺單局檢測	進度：近身防禦訓練 議題：法治	法治
9	04/07 ~ 04/13	戰術訓練-邊線戰	50 公尺雙局檢測	進度：沙袋訓練 議題：性別	性別
10	04/14 ~ 04/20	戰術訓練-底線戰	50 公尺個人對抗檢測	進度：距離感訓練 議題：生命	生命
11	04/21 ~ 04/27	戰術訓練-對抗	50 公尺團體對抗檢測	進度：距離感訓練 移位訓練 議題：法治	法治
12	04/28 ~ 05/04	戰術訓練-追分策略	50 公尺混雙對抗檢測	進度：距離感訓練、移位訓練 假動作接正拳訓練 議題：安全	安全
13	05/05 ~ 05/11	劃圓〔圓周〕防守	近距離動作調整	進度：對練戰術應用 議題：法治	法治
14	05/12 ~ 05/18	劃半圓防守	50 公尺技術調整練習	進度：卡腳後攻擊訓練 議題：多元文化	多元文化
15	05/19 ~ 05/25	團體對打-四人 45 分	50 公尺射箭技術訓練	進度：約束對練 議題：法治	法治
16	05/26 ~ 06/01	團體對打-四人 80 分	短距離動作回復調整	進度：電子護具應用、比賽模式訓練 議題：品德	品德

填表說明：

(七) 112 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課

程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市永豐高中國中部體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：擊劍	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 7 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		☐ 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 重點	學習 表現	P-IV-1 能了解並執行一般體適能各項訓練。 T-IV-1 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 具體表現 能確實要求自己做到基本體能的要求，並了解基本腳步節奏的運用。 能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。 能確實運用所學習的基本手部及腳步的變化融合在個人對打中。 能在訓練之過程時刻提醒自己應該注意的事項，並有目標設定，並經由團體討論的過程去修正自己的缺失。		
	學習 內容	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 .		

課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合個人及團體對打，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	體能測驗 基腳步前進 基本腳步後退	一. 綜合體能訓練 1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 左腳抬膝 4. 右腳抬膝 5. 左右腳抬膝 6. 空中換腳 7. 波比 8. 步伐移位 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位 二. 個人技術訓練 1. 步伐、手部姿勢、出劍動作 2. 前進、後退、及跳躍練習 3. 防守練習 4. fencing game 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	1. 個人體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(15%)
	2	複習基本腳步	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 前進 2. 後退 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10	1. 專項腳步：前進、後退(50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊(30%) 3. 綜合體能訓練(20%)

		3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	
3	複習基本腳步 基本長刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 長刺 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2 立定三次跳 3 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、 仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：長刺、後退(50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊(30%) 3. 綜合體能訓練(20%)
4	基本體能測驗 介紹基本分位四、六、七、八	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 四分位 2. 六分位 3. 七分位 4. 八分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：(50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊(30%) 3. 綜合體能訓練(20%)
5	基本手部四分位 複習前進	一. 綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 波比 10 下 6. 坐地跳躍 10 下	1. 個人體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(15%)

		7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 後勾 10 下 11. 瑪莉跳 10 下 二. 組合技術訓練 1. 原地動作修正 2. 修正後動作定型 3. 手、腳、腰動作配合 4. 出劍動作修正 5. 鏡子觀看自己動作修正 6. 前進、後退、及跳躍練習 7. 分位組合練習 8. 模擬對練 9. 個別 lesson 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	
6	基本手部六分位 複習長刺	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 手部六分位 2. 長刺 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：(50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊(30%) 3. 綜合體能訓練(20%)
7	基本手部七分位 組合腳步前進長刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 手部七分位 2. 腳步組合 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10	1. 專項腳步 (50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊(30%) 3. 綜合體能訓練(20%)

		2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	
8	基本手部八分位 複習組合腳步	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1 手部八分位 2. 組合腳步：前進、後退、長刺。 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步(50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊(30%) 3. 綜合體能訓練(20%)
9	基本體能測驗 手部控劍動作複習	一. 綜合體能訓練 1. 慢跑 6 圈操場 2. 200 公尺衝刺*6 趟 3. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳 二. 組合技術訓練 1. 前進、後退、及跳躍練習 2. 基本組合練習 3. 牆壁靶練習 4. 手把練習 5. 模擬對練 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(15%)
10	基本腳步-躍	一、熱身：3000M	1. 專項腳步：(50%)

		步	二、專項技術 1. 躍步 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	2. 專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	11	基本腳步-飛刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 飛刺、 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步 (50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	12	組合腳步-躍步長刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 躍步 2. 長刺 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步 (50%) 2. 專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	13	組合腳步-前進飛刺	一、綜合體能訓練 1. 慢跑 10 圈計時 2. 馬克操 3. 衝刺 6 趟 60 公尺	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (60%)

			4. 核心 tabata 兩組 二. 組合技術訓練 1. 架劍防守 4 換 8 刺 2. 8 分位換圓形再次 4 分位刺腰， 3. 6 分位換 7 分位刺腰，6 分位再次 6 分位，做的時候要看教練的手部位，再決定刺點，手部要放輕鬆，動作才會流暢 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	3.. 競技綜合訓練表現 (15%)
	14	組合腳步-躍步 飛刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 躍步 2. 飛刺 3. 躍步飛刺 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：基本腳步組合 (20%) 2. 專項技術 (50%) 3. 綜合體能訓練 (30%)
	15	手部控劍動作組合-四分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 手部控劍-四分位 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步 (30%) 2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	16	手部控劍動作組合-六分	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術	1. 專項腳步：基本腳步 (30%)

		位	1. 手部控劍-六分位 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	17	手部控劍動作組合-七分位	一. 綜合體能訓練 1. 慢跑 8 圈計時 2. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 3. 立定三次跳 4. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟) 二. 組合技術訓練 1. 劍尖原地刺時，要用手指確實感覺教練的劍慢慢往後移動以後才可以刺，另外感覺劍尖壓迫後轉移刺。 2. 前腳前進半步觀察，移動慢配合教練腳步，後腳跟上踏步刺。手部位置圓形防守 4 分位停觀察後，直接刺，教練換 6 分位則防守 6 刺、再次架 8 刺腰，換圓形 6 分位時則一樣。 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (15%)
	18	手部控劍動作組合-八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 手部控劍-八分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步 (20%) 2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	19	複習手部與腳步、簡易對打比賽說明	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 複習手部與腳步 2. 對打規則講解	1. 專項腳步 (30%) 2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)

			三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
	20	複習手部與腳步對打體驗	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 循環對打 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步 (30%) 2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 對打比賽 (20%)
	21	基本體能測驗對打比賽	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 15 點分組比賽 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步 (20%) 2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 對打比賽 (30%)
第	1	複習組合腳	一. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現

二學期		步-前進與後退、持劍基本動作(起勢)	1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 左腳抬膝 4. 右腳抬膝 5. 左右腳抬膝 6. 空中換腳 7. 波比 8. 步伐移位 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位 二. 個人技術訓練 1. 手部熱身為 4 防守停、刺，停、換側刺。原地防守 4 分位過劍尖。 2. 教練靠近轉 6 分位刺，如果沒靠近則是刺腰。 三. 小組綜合技術應用 1. 兩人一組面對面，一人先主動另一人被動(前進後退) 2. 兩步攻擊 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	(25%) 2. 個人專項技術能力 (50%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 競技綜合訓練表現 (15%)
	2	複習組合腳步-前進長刺、持劍基本動作(四分位撥檔)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 複習手部與腳步 2. 持劍四分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步 (30%) 2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	3	複習組合腳步-躍步長	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術	1. 專項腳步 (30%) 2. 專項技術：控劍 (50%)

		刺、持劍基本動作(六分位撥檔)	1. 複習手部與腳步 2. 持劍六分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	3. 對打比賽 (20%)
	4	複習組合腳步-飛刺、持劍基本動作(七分位撥檔)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 複習腳步 2. 持劍七分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步 (20%) 2. 專項技術：控劍 (50%) 3. 對打比賽(30%)
	5	團體腳步、持劍基本動作(八分位撥檔)	綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 波比 10 下 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 後勾 10 下 11. 瑪莉跳 10 下	1. 個人專項體能表現 (25%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (15%)

			二、組合技術訓練 1. 快速前進兩步後退兩步 2. 快速前進三步後退三步 3. 快速前進三步後退一步跳後退 4. 前進兩步，後半前進，後退兩步，後半前半後退 5. 小步前進跳小步往前，後退兩步躍步長刺 三、綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	
	6	團體腳步、 組合撥檔-4-6	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 撥檔動作 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%) 2. 專項技術：撥擋(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	7	團體腳步、 組合撥檔-7-8	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 組合撥檔 7-8 分位 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%) 2. 專項技術：撥擋(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	8	團體腳步、 組合撥檔-6-8	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步訓練 3. 撥檔 6-8 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%) 2. 專項技術：撥擋(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
	9	雙人對練-原地刺擊	綜合體能訓練 1. 慢跑 6 圈操場 2. 200 公尺衝刺*6 趟 3. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳 組合技術訓練 攻擊部分，教練先退，不要馬上跟，以自己的節奏往前走等看到教練停住往前時換側進攻，做距離保持，主動半步停，教練縮手反攻刺擋，教練停伸手刺，才可以防守刺。 小組技術實戰應用戰術訓練 6 圓形 6 刺 圓形 6 防守 4 架刺 圓型 6 防手 6 架刺伸手兩次。 四. 團隊分組對抗及選手心理訓練 1. 目標設定並模擬對手特定動作 2. 團體討論動作之優缺點 3. 團體對打 五. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	1. 個人專項體能表現 (15%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (15%)
	10	雙人對練-刺擊腳步應用	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 兩人一組練習 2. 綜合腳步 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合(30%) 2. 專項技術：雙人訓練(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
	11	雙人對練-距離判斷	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 兩人一組對練 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練 (30%) 2. 專項技術：雙人對練訓練 (50%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	12	雙人對練-分位撥檔	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 兩人對練分位撥檔 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合 (30%) 2. 專項技術：撥擋 (50%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	13	個人賽對打-戰術應用(腳步)	綜合體能訓練 1. 慢跑 8 圈計時 2. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60	1. 個人專項體能表現 (15%) 2. 個人專項技術能力

			3. 立定三次跳 4. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟) 組合技術訓練 1. 下蹲前後跳長刺 2. 前後跳快速往前-前後跳快速往後 3. 下蹲前跳兩次-躍步長刺 4. 下蹲前跳兩次-前進長刺 5. 下蹲前跳兩次-飛刺 小組綜合技術實戰應用戰術訓練 1. 實戰循環對打 5 點 2. 淘汰賽 15 點 團隊分組對抗 給予分數的差別性來調整對手的強度。 五. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現 六. 全國中等學校運動會個人與團體賽前三名 1. 第一名 10 分 2. 第二名 8 分 3. 第三名 6 分 4. 參賽 4 分	(30%) 3. 小組綜合技術應用 (10%) 4. 團隊分組對抗競賽 (20%) 5. 競技綜合訓練表現 (15%) 全國中等學校運動會 (10%)
	14	個人賽對打-戰術應用(手部持劍)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 戰術訓練-對抗 1.1. 個人賽 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合 (30%) 2. 專項技術：戰術訓練 (50%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	15	個人賽對打-戰術應用(進攻)	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 戰術訓練-追分策略.	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練 (30%) 2. 專項技術：戰術訓練 (50%)

			三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	3. 綜合體能訓練(20%)
	16	個人賽對打-戰術應用(防守)	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 戰術訓練-防守策略. 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2. 專項技術：戰術訓練(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	17	個人循環賽對打	綜合體能訓練 1. 追逐跑 6 圈 2. 400 公尺*90 秒*4 趟 3. 慢跑收操 組合技術訓練 手部熱身為 4 防守停、刺，停、換側刺。原地防守 4 分位過劍尖 實戰圓型 6 防手 6 架刺伸手兩次。 戰術訓練 1. 近身戰對刺(一人先發動) 2. 底線打法(一人進攻另一人防守) 3. 同時攻擊 選手心理訓練 團體討論並想像自己的慣用動作如何創造最大優勢 五. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 心理訓練 (20%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	18	個人循環賽對打	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 對打 5 點全循環 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(30%) 2. 專項技術：對打積分(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
	19	個人循環賽 對打	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 15 點淘汰賽 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步節奏訓練 (30%) 2. 專項技術：15 淘汰賽 積分排名(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	20	個人循環賽 對打	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 15 點淘汰賽 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌力訓練 (30%) 2. 專項技術：15 點淘汰 賽排名(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
議題融入		☒ 品德 ☐ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☒ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權		

	益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 手部及腳步(30%) (2) 個別練習技術(10%) 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 手部及腳步(30%) (2) 個別練習技術(10%) 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u> 射箭 </u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u> 7 </u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	V 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。 V 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。 V 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。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 能理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-2 能理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現 Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析 Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能		
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練 T-VI-B1 應用動作訓練 T-VI-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析 Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：射箭之精準技術應用。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	一	基本體能-有氧訓練	個人體能訓練 1. 追逐慢跑 1000 公尺*3 2. 慢跑 3000 公尺*1 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	二	基本體能-上肢訓練	個人體能訓練 (棒式*1min、左右側橋*1min、小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
三	基本體能-下肢訓練	個人體能訓練 (深蹲 30 下、側蹲 30 下、左右弓箭步各 30)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
四	基本體能-核心訓練	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
五	基本動作-彈力帶-站姿	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
六	基本動作-彈力帶-前手	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
七	基本動作-彈力帶-後手	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
八	基本動作-彈力帶-身體重心	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現

		順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%)
九	基本動作-木弓-前手	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十	基本動作-木弓-後手	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十一	基本動作-木弓-身體重心	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十二	基本動作-木弓-引弓瞄準	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十三	基本動作-彈力帶-放箭	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌	1. 個人體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十四	基本動作-木弓-3 公尺近距離放箭	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十五	基本動作-木弓-3 公尺近距離放箭	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

十六	基本動作-木弓-18 公尺近距離放箭-空靶	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十七	基本動作-木弓-18 公尺近距離放箭-貼靶紙	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十八	基本動作-木弓-18 公尺近距離單局測驗	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

第 2 學期			摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
	十九	基本動作-木弓-18 公尺近距離雙局測驗	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	二十	基本動作-木弓-18 公尺近距離雙局排名比賽	個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	二十一	基本動作-木弓-18 公尺近距離對抗比賽	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	一	進階基本體能-有氧訓練	個人體能訓練 1. 追逐慢跑 1000 公尺*3 2. 慢跑 3000 公尺*1 二、個人專項技術訓練	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
二	進階基本體能-上肢訓練	個人體能訓練 (棒式抬腿左右各 1min*1、左右側橋*1min、動態小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
三	進階基本體能-下肢訓練	個人體能訓練 (深蹲 35 下、側蹲 35 下、左右弓箭步各 35)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
四	進階基本體能-核心訓練	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(70%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

五	射箭基本動作-3 公尺近距離射箭	個人體能訓練 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
六	射箭基本動作-3 公尺近距離射箭(2)	個人體能訓練 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
七	射箭基本動作-18 公尺近距離射箭	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
八	射箭基本動作 18 公尺近距離射箭(2)	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
九	射箭基本動作-18 公尺近距離單局測驗	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十	射箭基本動作-18 公尺近距離單局排名	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十一	射箭基本動作-18 公尺近距離雙局測驗	個人體能訓練 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
十二	射箭基本動作-18 公尺近距離雙局排名	個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 2. 伸展 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(25%)
十三	射箭基本動作-5 公尺近距離技術調整訓練	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
十四	核心及體能訓練	個人體能訓練 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

十五	射箭-5 公尺 近距離技術 調整訓練(2)	個人體能訓練 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十六	射箭-18 公尺 近距離技術 調整訓練	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十七	射箭-18 公尺 近距離技術 調整訓練(2)	個人體能訓練 1. 核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十八	射箭-18 公尺 近距離雙局	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	排名比賽	二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十九	射箭-18 公尺 近距離雙局 對抗比賽	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
二十	射箭-18 公尺 近距離對抗 比賽	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
議題融入	V 品德 ☐ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 V 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 V 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 V 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人射箭技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	室外及室內射箭場、靶以及靶紙、射箭器材及裝備、望遠鏡		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____ 武術	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週_____節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		☐ 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 重點	學習 表現	P-III-1 實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1 認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題		
	學習 內容	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1 目標設定		
課程目標		一、 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行專項運動之力量、速度、柔韌性、協調性等體能，增進競技體能。 二、 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：認識並模仿各項基本動作組合表現，發展專項運動潛能。 三、 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。 四、 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行。		

表現任務 (總結性評量)		能完成個人綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	武術最新規則、武術基本功動作學習	1. 武術套路規則介紹 2. 武術基本功：手型、步型訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	2	武術基本功動作學習	武術基本功：手型、步型複習，身型、步法訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	3	武術基本功動作學習、難度基本技術(起跳)	1. 武術基本功：手型、步型、身型、步法複習 2. 難度基本起跳動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	4	武術基本功動作學習、難度基本技術(旋轉)	1. 武術基本功複習、屈伸性腿法 2. 難度基本起跳動作複習、旋轉動作、角度控制學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	5	武術基本功動作學習、難度基本技術(擺腳)	1. 武術基本功複習、掃轉性腿法 2. 難度基本起跳動作、旋轉動作、角度控制複習，空中擺腳、空中身體平衡學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	6	武術基本功動作學習、難度基本技術(落地)	1. 武術基本功複習、屈伸性、掃轉性腿法複習 2. 難度基本起跳動作、旋轉動作、角度控制、空中擺腳、空中身體平衡複習，落地動作身體平衡學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	7	武術基本功、A級難度動作學習(一)、長拳套路學習(一)	1. 武術基本功、基本彈跳組合訓練 2. 長拳第一段動作學習 3. A級難度-後掃腿 360°、騰空飛腳動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	8	武術基本功、A級難度動作學習(二)、長拳套路學習(二)	1. 武術基本功、基本彈跳組合訓練 2. 長拳第一段動作複習、第二段動作學習 3. A級難度-旋風腳 180°、騰空擺蓮 360°動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	9	武術基本功、A級難度動作學習(三)、長拳	1. 武術基本功、A級難度動作組合訓練 2. 長拳第一、二段動作複習，第三段學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)

	套路學習 (三)	3. A 級難度-側空翻、旋子 360 ⁰ 動作學習	
10	武術基本功、A 級難度動作學習 (四)、長拳套路學習 (四)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 長拳第一、二、三段動作複習，第四段學習 3. A 級難度-低勢前踩腿平衡、旋子轉體 360 ⁰ 動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
11	武術基本功、A 級難度動作學習 (五)、長拳套路複習	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 長拳全套複習 3. A 級難度-低勢前舉腿平衡、旋風腳 360 ⁰ 動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
12	武術基本功、A 級難度動作學習 (六)、南拳套路學習 (一)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 南拳第一段動作學習 3. A 級難度-後空翻、單腳落地連接動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
13	武術基本功、A 級難度動作學習 (七)、南拳套路學習 (二)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 南拳第一段動作複習，第二段動作學習 3. A 級難度-分蹬腳、跌豎叉動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
14	武術基本功、A 級難度動作學習 (八)、南拳套路學習 (三)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 南拳第一、二段動作複習，第三段動作學習 3. A 級難度-盤跌腿 360 ⁰ 動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
15	武術基本功、A 級難度動作組合 (一)、南拳套路學習 (四)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 南拳第一、二、三段動作複習，第四段動作學習 3. A 級難度-連接難度蝶步、剪勢學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
16	武術基本功、A 級難度動作組合 (二)、南拳套路複習	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 南拳全套複習 3. A 級難度-騰空飛腳連接旋風腳 x10、騰空外擺連接拍地 x10	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
17	武術基本功、A 級難度動作組合 (三)、太極	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 太極拳第一段動作學習 3. A 級難度-騰空飛腳連接旋風腳	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)

		拳套路學習 (一)	x10、騰空外擺連接拍地 x10	
	18	武術基本功、A 級難度動作組合 (四)、太極拳套路學習 (二)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 太極拳第一段動作複習，第二段動作學習 3. A 級難度-旋子連接單拍腳 x10、後掃腿 x10	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	19	武術基本功、A 級難度動作組合 (五)、太極拳套路學習 (三)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 太極拳第一、二段動作複習，第三段動作學習 3. A 級難度-分蹬腳 x10、盤碟腿連接鯉魚打挺 x10	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	20	武術基本功、A 級難度動作組合 (六)、太極拳套路學習 (四)	1. 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2. 太極拳第一、二、三段動作複習，第四段動作學習 3. A 級難度-十字平衡 x10、扣腿平衡 x10	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	21	武術基本功、A 級難度動作測驗、三項套路總複習	武術基本功、A 級難度動作測驗、拳術測驗	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
第 2 學期	1	短器械基本動作學習	1. 武術基本功 2. 短器械基本動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	2	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習 (一)、劍術套路學習 (一)	1. 短器械基本功 2. 劍術套路第一段動作學習 3. 劍術 A 級難度-扣腿平衡學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	3	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習 (二)、劍術套路學習 (二)	1. 短器械基本功 2. 劍術套路第一段動作複習，第二段動作學習 3. 劍術 A 級難度-望月平衡學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	4	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習 (三)、劍術套路學	1. 短器械基本功 2. 劍術套路第一、二段動作複習，第三段動作學習 3. 劍術 A 級難度-連接坐盤動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)

	習 (三)		
5	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習 (四)、劍術套路學習 (四)	1. 短器械基本功 2. 劍術套路第一、二、三段動作複習，第四段動作學習 3. 劍術 A 級難度-連接步型動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
6	短器械基本功、劍術 A 級難度動作複習、劍術套路複習	1. 短器械基本功 2. 劍術全套複習 3. 劍術 A 級難度複習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
7	短器械基本功、刀術 A 級難度動作學習 (一)、刀術套路學習 (一)	1. 短器械基本功 2. 刀術套路第一段動作學習 3. 刀術 A 級難度-帶刀旋風腳 360° 動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
8	短器械基本功、刀術 A 級難度動作學習 (二)、刀術套路學習 (二)	1. 短器械基本功 2. 刀術套路第一段動作複習，第二段動作學習 3. 刀術 A 級難度-跳空中雙扎刀動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
9	短器械基本動作、刀術 A 級難度動作學習 (三)、刀術套路學習 (三)	1. 短器械基本功 2. 刀術套路第一、二段動作複習，第三段動作學習 3. 刀術 A 級難度-帶刀旋子 360° 動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
10	短器械基本功、刀術 A 級難度動作學習 (四)、刀術套路學習 (四)	1. 短器械基本功 2. 刀術套路第一、二、三段動作複習，第四段動作學習 3. 刀術 A 級難度-帶刀旋風腳 360° 連接馬步動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
11	短器械基本功、刀術 A 級難度動作複習、刀術套路複習	1. 短器械基本功 2. 刀術全套複習 3. 刀術 A 級難度複習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
12	武術基本功、長器械基本動作學習	1. 武術基本功 2. 長器械基本動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
13	長器械基本	1. 長器械基本功	1. 個人專項體能表現(40%)

	功、棍術 A 級難度動作學習 (一)、棍術套路學習 (一)	2. 棍術套路第一段動作學習 3. 棍術 A 級難度-帶棍旋子 360° 動作學習	2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
14	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習 (二)、棍術套路學習 (二)	1. 長器械基本功 2. 棍術套路第一段動作複習，第二段動作學習 3. 棍術 A 級難度-帶棍旋風腳 360° 動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
15	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習 (三)、棍術套路學習 (三)	1. 長器械基本功 2. 棍術套路第一、二段動作複習，第三段動作學習 3. 棍術 A 級難度-帶棍翻身跳仆步	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
16	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習 (四)、棍術套路學習 (四)	1. 長器械基本功 2. 棍術套路第一、二、三段動作複習，第四段動作學習 3. 棍術 A 級難度-帶棍旋風腳 360° 連接坐盤動作學習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
17	長器械基本功、棍術 A 級難度動作複習、棍術套路複習	1. 長器械基本功 2. 棍術全套複習 3. 棍術 A 級難度複習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
18	武術基本功、劍術難度測驗	短器械基本功、劍術套路、劍術難度測驗	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
19	武術基本功、刀術難度測驗	短器械基本功、刀術套路、刀術難度測驗	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
20	武術基本功、棍術難度測驗	長器械基本功、棍術套路、棍術難度測驗	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%) 4. 參賽運動表現(10%)
議題融入	■品德 ■性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ■生命 ■法治 ■科技 ■資訊 ☐ 能源 ■安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(80%)：		

	(1)基本功 (2)難度 (3)套路 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(80%)： (1)基本功 (2)難度 (3)套路 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	室內場地、訓練鞋、刀、劍、棍		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 跆拳道	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 7 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 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。		

學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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	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-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。		
課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人綜合技術操作，配合團隊訓練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本體能 基本踢擊動作	基本體能訓練 1. 跳繩*500 2. 伏地挺身*10 3. 捲腹仰臥起坐*10 4. V字型*10 5. 划船*10 6. 跳碰胸*10 7. 直膝跳*10 8. 開腿跳*10 9. 後勾跳*10 二、個人專項技術訓練 1. 基本踢擊動作預備 2. 前抬腿 3. 前踢 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
	2	基本體能	一、基本體能訓練	1. 個人體能表現(60%)

3	品勢基本動作	1. 1000 公尺*1 2. 400 公尺*3 3. 200 公尺*3 二、個人專項技術訓練 1. 馬步正拳 2. 綜合基本動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	2. 個人專項技術能力 (10%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
	基本體能 基本踢擊動作	一、基本體能訓練 1. 跳繩*500 2. 伏地挺身*10 3. 捲腹仰臥起坐*10 3. 前後跳*10 4. 左右跳*10 5. 前後左右跳*10 6. 開合跳*20 二、個人專項技術訓練 1. 前抬腿 2. 前踢 3. 前踩 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (60%) 2. 個人專項技術能力 (10%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
	基本體能 品勢基本動作	基本體能訓練 1. 跳繩*500 2. 蹲身*30 3. 左腳蹲身*10 4. 蹲跳*20 5. 划船*10 6. 半蹲併步*20 7. 側併步*30 二、個人專項技術訓練 1. 平行預備 2. 前行步 3. 弓步 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
	基本體能 基本踢擊動作	一、基本體能訓練 1. 400 公尺*2 2. 200 公尺*3 3. 100 公尺*5	1. 個人體能表現 (50%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 競技綜合訓練表現

			二、個人專項技術訓練 1. 下壓 2. 外掛 3. 內掛 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
6	基本體能 核心訓練	一、基本體能訓練 1. 棒式*1 分鐘 2. 側棒式*1 分鐘 3. 超人*1 分鐘 4. 捲腹仰臥起坐*30 5. 捲腹側邊*30 6. V 字型*30 7. 背肌*30 8. 蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1. 腳背前踢 2. 腳掌前踢 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
7	基本動作- 太極一章 12 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 太極一章前 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
8	基本體能- 旋踢、旋踢 上端	一、基本體能訓練 1. 跳繩*500 2. 跳繩二迴旋*50 3. 跳馬背*50 二、個人專項技術訓練 1. 旋踢 2. 旋踢上端 三、綜合訓練表現	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	

			1. 基本動作檢測	
9	基本體能 前腳旋踢、 太極一章	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1 2. 800 公尺*2 3. 200 公尺*3 二、個人專項技術訓練 1. 前腳旋踢 2. 太極一章 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
10	基本體能- 前腳旋踢上 端、太極一 章	一、基本體能訓練 1. 跳繩 1000 下 2. 跳繩二迴旋 100 下 二、個人專項技術訓練 1. 前腳旋踢上端 2. 太極一章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
11	基本體能- 前腳下壓、 太極二章前 6 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 趟 2. S 型跑*2 趟 3. 跳馬背*2 趟 4. 敏捷跑*2 趟 5. 雙腳跳/單腳跳*2 趟 6. 跨步跑*2 趟 7. 追逐跑*2 趟 二、個人專項技術訓練 1. 前腳下壓 2. 太極二章 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
12	基本體能- 前腳旋踢、 前腳下壓、 太極二章前 12 動	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 前腳旋踢 2. 前腳下壓 3. 太極二章 12 動 三、綜合訓練表現	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	

			1. 基本動作檢測	
13	基本體能- 墊步旋踢、 太極二章	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/倒退跑*10 2. 伏地挺身*10 3. 仰臥起坐*10 4. 坐地跳躍*10 5. 波比跳*10 二、個人專項技術訓練 1. 墊步旋踢 2. 太極二章 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
14	基本體能 墊步旋踢上 端、 太極二章	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 墊步旋踢上端 2. 太極一、二章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
15	基本體能 核心- 跑步旋踢、 太極三章 6 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 跑步旋踢 2. 太極三章 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
16	基本體能- 跑步旋踢上 端、太極三 章 12 動	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1 2. 800 公尺*3 3. 100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1. 跑步旋踢上端 2. 太極三章 12 動 三、綜合訓練表現	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	

			1. 基本動作檢測	
17	基本體能- 空中兩腳、 太極三章	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 趟 2. S 型跑*2 趟 3. 跳馬背*2 趟 4. 敏捷跑*2 趟 5. 雙腳跳/單腳跳*2 趟 6. 跨步跑*2 趟 7. 追逐跑*2 趟 二、個人專項技術訓練 1. 空中兩腳 2. 太極一、二、三章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
18	基本體能 空中換腳*10	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 空中換腳*10 10 趟 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
19	基本體能 旋踢 品勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 移位踢擊 2. 品勢一、二、三章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
20	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 趟 2. S 型跑*2 趟 3. 跳馬背*2 趟 4. 敏捷跑*2 趟 5. 雙腳跳/單腳跳*2 趟	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現	

			6. 跨步跑*2 趟 7. 追逐跑*2 趟 二、個人專項技術訓練 1. 自由踢擊 2. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(10%)
	21	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1. 跳繩 1000 下 2. 跳繩二迴旋 100 下 二、個人專項技術訓練 1. 主動、反擊比賽模式 2. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
第 2 學 期	1	進階體能 品勢基本步 伐	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*20 2. 仰臥起坐*20 3. V 字型*20 4. 划船*20 5. 坐地跳躍*20 6. 波比*20 7. 跳碰胸*20 8. 跳直腿*20 9. 跳開腿*20 10. 跳後勾*20 二、個人專項技術訓練 1. 弓步 2. 馬步 3. 三七步 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力 (10%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
	2	進階體能 品勢基本動 作	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*20 2. 仰臥起坐*20 3. 左腳踮膝*30 4. 右腳踮膝*30 5. 左右腳踮膝*30 6. 空中換腳踮膝*30 7. 同腳兩次換腳踮膝*30	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力 (10%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

			8. 切邊左腳踏膝*10 9. 切邊右腳踏膝*10 二、個人專項技術訓練 1. 前行步下防 2. 前行步中防 3. 前行步上防 4. 單手刀 5. 雙手刀 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
3	進階體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1. 基本踢擊動作 2. 品勢一、二、三章 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
4	進階體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1. 蹲身*40 2. 左腳蹲身*15 3. 右腳蹲身*15 4. 蹲跳*25 5. 半蹲併步*25 6. 側併步*30 二、個人專項技術訓練 1. 基本踢擊動作複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
5	基本體能 核心訓練	一、基本體能訓練 1. 棒式*1 分鐘 2. 側棒式*1 分鐘 3. 超人*1 分鐘 4. 捲腹仰臥起坐*30 5. 捲腹側邊*30 6. V 字型*30 7. 背肌*30 8. 蛙人操*30 二、個人專項技術訓練	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	

			1. 移位踢擊動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
6	基本體能 墊步下壓	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 墊步下壓 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
7	基本體能 墊步下壓、 太極四章 6 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 趟 2. S 型跑*2 趟 3. 大跳馬*2 趟 4. 小跳馬*2 趟 5. 敏捷跑*2 趟 6. 雙腳跳/單腳跳*2 趟 7. 跨步跑*2 趟 8. 追逐跑*2 趟 二、個人專項技術訓練 1. 墊步下壓 2. 太極四章前 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
8	基本體能 跑步下壓、 太極四章 12 動	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 跑步下壓 2. 太極四章 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
9	基本動作- 跑步下壓、 太極四章	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1 2. 800 公尺*3 3. 100 公尺*6	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現	

			二、個人專項技術訓練 1. 跑步下壓 2. 太極四章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
10	基本體能 主動、反擊 下壓、太極 五章 6 動	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 2000 下 2. 二迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1. 主動、反擊下壓 2. 太極五章前 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
11	基本體能- 側踢、太極 五章 12 動	一、基本體能訓練 1. 10 公尺折返跑*10 趟 2. 10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟 3. 衝刺 10 公尺*10 趟 4. 蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1. 側踢 2. 太極五章前 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
12	基本體能 側踢、太極 五章	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1. 側踢 2. 太極五章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
13	基本體能 側踢上端、 太極六章 6 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	

			7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 側踢上端 2. 太極六章前 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
14	基本體能 側踢上端、 太極六章 12 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 趟 2. S 型跑*2 趟 3. 大跳馬*2 趟 4. 小跳馬*2 趟 5. 敏捷跑*2 趟 6. 雙腳跳/單腳跳*2 趟 7. 跨步跑*2 趟 8. 追逐跑*2 趟 二、個人專項技術訓練 1. 側踢上端 2. 太極六章前 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
15	基本體能 前腳側踢 踩、太極六 章	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 前腳側踢 2. 太極六章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	
16	基本體能 墊步側踢 品勢複習	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1 2. 800 公尺*2 3. 200 公尺*3 二、個人專項技術訓練 1. 墊步側踢 2. 品勢一、二、三章複習	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)	

			三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
17	基本體能 上步側踢 品勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 上步側踢 2. 品勢四、五、六章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
18	基本體能 後踢 品勢複習	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 後踢 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
19	基本體能 後踢 品勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 上後踢 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)	
20	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 趟 2. S 型跑*2 趟 3. 大跳馬*2 趟 4. 小跳馬*2 趟	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)	

			5. 敏捷跑*2 趟 6. 雙腳跳/單腳跳*2 趟 7. 跨步跑*2 趟 8. 追逐跑*2 趟 二、個人專項技術訓練 1. 對練比賽模式 2. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	4. 競技參賽運動表現 (10%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2. 競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2. 競技參賽運動表現(40%)			
教學設施 設備需求	防禦靶、速度靶、龜型靶、方形靶、傳統護具、電子護具，電腦，沙袋、綠波墊、跳墊、重量訓練器材			
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材		師資來源	校內
備註				

桃園市永豐高中（國中部）體育班 112 學年度 八年級 專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：擊劍	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 7 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面		

		均能有效地提昇運動競技能力。
核心素養 具體內涵		☐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 重點	學習 表現	P-IV-1 能了解並執行一般體適能各項訓練。 T-IV-1 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 具體表現 能確實要求自己做到基本體能的要求，並了解基本腳步節奏的運用。 能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。 能確實運用所學習的基本手部及腳步的變化融合在個人對打中。 能在訓練之過程時刻提醒自己應該注意的事項，並有目標設定，並經由團體討論的過程去修正自己的缺失。
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ps-IV-D1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧

		應用技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學 期	1	手部控劍-換側攻擊四分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 控劍-換側四分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%) 2. 專項技術：控劍-換側四分位(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	2	手部控劍-換側攻擊六分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 控劍-換側六分位 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(25%) 2. 專項技術：控劍-換側六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)

		10.瑪莉跳 10 下	
3	手部控劍-換側攻擊七分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3.控劍-換側六分位 綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(25%) 2. 專項技術：控劍-換側六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
4	手部控劍-換側攻擊八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 控劍-換側八分位 綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(25%) 2. 專項技術：控劍-換側八分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
5	敲劍-四分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 敲劍四分位 三、綜合體能訓練	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(25%) 2. 專項技術：敲劍四分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)

			1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、 仰臥舉腿*30*兩趟)	
6	敲劍-六分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 敲劍-六分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌力訓 練(25%) 2. 專項技術：敲劍-六 分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)	
7	敲劍-七分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 敲劍-七分位 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步節奏訓 練(25%) 2. 專項技術：敲劍-七 分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)	
8	敲劍-八分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步協調訓 練(25%)	

		2. 基本腳步組合 3. 敲劍-八分位 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	2. 專項技術：敲劍-八分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
9	交劍-四分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 交劍-四分位 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(25%) 2. 專項技術：交劍-四分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
10	交劍-六分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 交劍-六分位 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(25%) 2. 專項技術：交劍-六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
11	交劍-七分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 交劍-七分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%) 2. 專項技術：交劍-七分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)

		6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
12	交劍-八分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 交劍-八分位 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步敏捷訓練(10%) 2. 專項技術：交劍-八 分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
13	延續攻擊-四分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 延續攻擊-四分位 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌力訓練(10%) 2. 專項技術：延續攻擊 -四分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
14	延續攻擊-六分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 延續攻擊-六分位 三、綜合體能訓練	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步節奏訓練(10%) 2. 專項技術：延續攻擊 -六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)

		1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	
15	延續攻擊-七分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 延續攻擊-七分位 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(10%) 2. 專項技術：延續攻擊-七分位 50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
16	延續攻擊-八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 延續攻擊-八分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(10%) 2. 專項技術：延續攻擊-八分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
17	組合進攻-四、六分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 組合進攻-四、六分位 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(10%) 2. 專項技術：組合進攻-四、六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)

		6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	
18	組合進攻-七、八分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 組合進攻-七、八分位 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%) 2. 專項技術：組合進攻-七、八分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
19	組合進攻-六、八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 組合進攻-六、八分位 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(10%) 2. 專項技術：組合進攻-六、八分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
20	組合進攻-四、七分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 組合進攻-四、七分位 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(10%) 2. 專項技術：組合進攻-四、七分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
21	組合進攻-分位隨機	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(10%)

			2. 腳步節奏訓練 3. 組合進攻-分位隨機 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、 仰臥舉腿*30*兩趟)	2. 專項技術：組合進攻-分位隨機(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
第 2 學 期	1	防守-四分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 防守-四分位 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步節奏訓 練(10%) 2. 專項技術：防守-四 分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	2	防守-六分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 防守-六分位 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步協調訓 練(20%) 2. 專項技術：防守-六 分位(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	3	防守-七分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5	1. 專項腳步：12 種基本

			二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 防守-七分位 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	腳步組合、基本腳步組合(20%) 2. 專項技術：防守-七分位(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	4	防守-八分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 防守-八分位 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(20%) 2. 專項技術：防守-八分位(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	5	戰術訓練-IN LINE	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 戰術訓練-IN LINE 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練-IN LINE (60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	6	戰術訓練-後退假防守轉閃身	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 戰術訓練-後退假防守轉閃身 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練-後退假防守轉閃身(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
7	戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)	
8	戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)	
9	技術訓練-簡單攻擊	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(20%) 2. 專項技術：技術訓練	

			3. 技術訓練-簡單攻擊 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	-簡單攻擊(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	10	技術訓練-複雜攻擊	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 技術訓練-複雜攻擊 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、 仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、基本腳步組 合(20%) 2. 專項技術：技術訓練 -複雜攻擊(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	11	技術訓練-間 接攻擊	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 技術訓練-間接攻擊 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌耐力 訓練(20%) 2. 專項技術：技術訓練 -間接攻擊(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	12	技術訓練-延 續攻擊	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 技術訓練-延續攻擊 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步距離感 訓練(30%) 2. 專項技術：技術訓練 -延續攻擊(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	
	13	個人賽-5 點循環	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 個人賽-5 點循環 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%) 2. 專項技術：個人賽-5 點循環(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	14	個人賽-15 點循環	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 個人賽-15 點循環 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(30%) 2. 專項技術：個人賽-15 點循環(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	15	個人賽-單敗淘汰	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 個人賽-單敗淘汰 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%) 2. 專項技術：個人賽-單敗淘汰(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	16	個人賽-雙敗	一、熱身：3000M	1. 專項腳步：12 種基本

		淘汰	二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 個人賽-雙敗淘汰 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	腳步組合、腳步協調訓練(30%) 2. 專項技術：個人賽-雙敗淘汰(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
17		團體賽-賽制介紹	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 團體賽-賽制介紹 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%) 2. 專項技術：團體賽-賽制積分(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
18		團體賽-排位講解	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 團體賽-排位講解 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2. 專項技術：團體賽-排位講解(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			(2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
	19	團體賽-三人	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 團體賽-三人 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(30%) 2. 專項技術：團體賽-三人(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	20	團體賽-實戰對打	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 團體賽-實戰對打 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%) 2. 專項技術：團體賽-實戰對打(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☒ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施		室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道		

設備需求			
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>射箭</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	V 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。 V 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。 V 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。 V 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。 V 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 重點	學習 表現	P-IV-1 能理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-2 能理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現 Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析 Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能	
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練 T-VI-B1 應用動作訓練 T-VI-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析 Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。	

課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：射箭之精準技術應用。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	一	基本動作訓練-木弓-3公尺近距離練習	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	二	基本動作訓練-木弓-3公尺技術調整	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	三	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-站姿	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	四	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-後手	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
五	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-前手	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
六	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-重心	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
七	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-瞄準	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
八	基本動作訓練-比賽弓-各項微調	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
九	基本動作訓練	個人體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

	練-比賽弓-3 公尺射箭訓 練	慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十	基本動作訓 練-比賽弓-3 公尺射箭訓 練(2)	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十一	基本動作訓 練-比賽弓- 30 公尺射箭 訓練	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十二	基本動作訓 練-比賽弓- 30 公尺射箭 訓練(2)	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十三	基本動作訓 練-比賽弓- 30 公尺單局 測驗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十四	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺雙局測驗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十五	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺個人對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十六	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺團體對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十七	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺混雙對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

	十八	射箭動作訓練-比賽弓-3公尺技術調整	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	十九	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺單局排名賽	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	二十	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺雙局排名賽	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	二十一	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺個人對抗賽	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	第 2 學期	射箭訓練-近距離調整	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現

		基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%)
二	射箭訓練-30公尺訓練	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
三	射箭訓練-30公尺單局測驗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
四	射箭訓練-30公尺雙局測驗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
五	射箭訓練-30公尺排名對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

六	射箭訓練-30公尺個人對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
七	射箭訓練-30公尺團體對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
八	射箭訓練-30公尺混雙對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
九	射箭技術練習-50公尺練習	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十	射箭技術練習-50公尺練習(2)	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十一	射箭技術練習-50 公尺單局測驗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十二	射箭技術練習-50 公尺雙局練習	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十三	射箭技術練習-50 公尺技術調整	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十四	射箭技術訓練-50 公尺技術調整(2)	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)

		1. 基本動作檢測	
十五	射箭訓練-50公尺練習	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十六	射箭訓練-50公尺單局測驗(2)	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十七	射箭訓練-50公尺雙局測驗(2)	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十八	射箭訓練-50公尺單局排名	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十九	射箭訓練-50公尺雙局排	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	名	二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
二十	射箭訓練-50 公尺個人排 名對抗	個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
議題融入	V 品德 ☐ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 V 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 V 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 V 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人射箭技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	室外及室內射箭場、靶以及靶紙、射箭器材及裝備、望遠鏡		
教材來源	7. 體育專業領域課程綱要 8. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 跆拳道	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 7 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面		

		均能有效地提昇運動競技能力。
核心素養 具體內涵		☐ 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 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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	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-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。
課程目標		一。培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。
表現任務 (總結性評量)		能完成個人綜合技術操作，配合團隊訓練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學 期	1	基本體能 品勢基本步 伐	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*25 2. 仰臥起坐*25 3. V 字型*25 4. 划船*25 5. 坐地跳躍*20 6. 波比*20 7. 跳碰胸*15 8. 跳直腿*15 9. 跳開腿*15 10. 跳後勾*15 二、個人專項技術訓練 1. 前行步 2. 弓步 3. 三七步 4. 小虎步 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力 (10%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
	2	基本體能 品勢基本動 作	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*25 2. 仰臥起坐*25 3. 左腳踮膝*30 4. 右腳踮膝*30 5. 左右腳踮膝*30 6. 空中換腳踮膝*30 7. 同腳兩次換腳踮膝*30 8. 單邊空中換腳踮膝*30 二、個人專項技術訓練 1. 單手刀 2. 雙手刀 3. 掌拳 4. 側防 5. 側擊 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力 (10%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
	3	基本體能 基本踢擊動 作	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力 (10%)

		3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 基本踢擊動作複習 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
4	基本體能 基本踢擊動作	一、基本體能訓練 1. 蹲身*40 2. 左腳蹲身*15 3. 右腳蹲身*15 4. 蹲跳*25 5. 半蹲併步*25 6. 側併步*30 二、個人專項技術訓練 1. 基本踢擊動作複習 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
5	核心訓練 轉身旋踢	一、基本體能訓練 1. 棒式*1 分鐘 2. 側棒式*1 分鐘 3. 超人*1 分鐘 4. 捲腹仰臥起坐*30 5. 捲腹側邊*30 6. V 字型*30 7. 背肌*30 8. 蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1. 轉身旋踢 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
6	基本體能 轉身旋踢、 太極七章 6 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

		1. 轉身旋踢 2. 太極七章前 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
7	基本體能 轉身步下 壓、太極七 章 12 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 趟 2. S 型跑*2 趟 3. 大跳馬*2 趟 4. 小跳馬*2 趟 5. 敏捷跑*2 趟 6. 雙腳跳/單腳跳*2 趟 7. 跨步跑*2 趟 8. 追逐跑*2 趟 二、個人專項技術訓練 1. 轉身下壓 2. 太極七章前 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
8	基本體能 墊步後踢、 太極七章 18 動	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 墊步後踢 2. 太極七章 18 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
9	基本體能 上步後踢、 太極七章	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1 2. 800 公尺*2 3. 200 公尺*3 二、個人專項技術訓練 1. 上步後踢 2. 太極七章 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
10	基本體能 墊步後踢、 上步後踢、 太極七章	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 2000 下 2. 2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1. 墊步後踢、 2. 上步後踢	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現

		3. 太極七章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(10%)
11	基本體能 後旋、太極 八章 6 動	一、基本體能訓練 1. 10 公尺折返跑*10 趟 2. 10 公尺側併步/交叉步折返跑*10 趟 3. 衝刺 10 公尺*10 趟 4. 蹲姿/坐姿/臥姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1. 後旋 2. 太極八章前 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
12	基本體能 後旋、太極 八章 12 動	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 後旋 2. 太極八章前 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
13	基本體能 反擊後踢、 太極八章 18 動	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 反擊後踢 2. 太極八章前 18 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
14	基本動作- 反擊後踢、 太極八章	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現

		4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 反擊後踢 2. 太極八章 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
15	基本體能 反擊後旋、 太極八章複 習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 反擊後旋 2. 太極八章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
16	基本體能 反擊後旋、 太極八章複 習	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1 2. 800 公尺*3 3. 100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1. 反擊後旋 2. 太極八章複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
17	基本體能 假動作、移 位步伐	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

		二、個人專項技術訓練 1. 假動作 2. 移位步伐 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
18	基本體能 假動作、移 位步伐+正拳	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 假動作 2. 移位步伐+正拳 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
19	基本體能 假動作、移 位步伐+正拳	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 假動作 2. 移位步伐+正拳 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
20	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 對練比賽模式 2. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
21	比賽模式	一、基本體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

1	訓練	1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 對練比賽模式 2. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
	基本體能- 旋踢模式、 高麗型 6 動	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*20 2. 仰臥起坐*20 3. V 字型*20 4. 划船*20 5. 坐地跳躍*20 6. 波比*20 7. 跳碰胸*20 8. 跳直腿*20 9. 跳開腿*20 10. 跳後勾*20 二、個人專項技術訓練 1. 不同腳旋踢連擊 2. 同腳旋踢連擊 3. 高麗型前 6 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
	基本體能 墊步旋踢模 式、高麗型 12 動	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*20 2. 仰臥起坐*20 3. 左腳跽膝*30 4. 右腳跽膝*30 5. 左右腳跽膝*30 6. 空中換腳跽膝*30 7. 同腳兩次換腳跽膝*30 8. 單邊空中換腳跽膝*30 二、個人專項技術訓練 1. 墊步旋踢接不同腳旋踢連擊	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)

		2. 墊步旋踢接同腳旋踢連擊 3. 高麗型 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
3	基本體能 旋踢模式、 高麗型 18 動	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1. 不同腳旋踢連擊中上端搭配 2. 同腳旋踢連擊中上端搭配 3. 高麗型 18 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
4	基本體能 墊步旋踢模 式、高麗型 24 動	一、基本體能訓練 1. 蹲身*40 2. 左腳蹲身*15 3. 右腳蹲身*15 4. 蹲跳*25 5. 半蹲併步*25 6. 側併步*30 二、個人專項技術訓練 1. 墊步旋踢接不同腳旋踢連擊中 上端搭配 2. 墊步旋踢接同腳旋踢連擊中 上端搭配 3. 高麗型 24 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
5	核心訓練 主動、反擊 空中兩腳、 高麗型	一、基本體能訓練 1. 棒式*1 分鐘 2. 側棒式*1 分鐘 3. 超人*1 分鐘 4. 捲腹仰臥起坐*30 5. 捲腹側邊*30 6. V 字型*30 7. 背肌*30 8. 蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1. 主動空中兩腳	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

		2. 反擊空中兩腳 3. 高麗型 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
6	基本體能 主動、反擊 空中兩腳、 高麗型複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 主動空中兩腳 2. 反擊空中兩腳 3. 高麗型複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
7	基本體能 主動旋踢連 擊、反擊旋 踢連擊、品 勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 主動旋踢連擊 2. 反擊旋踢連擊 3. 品勢複習一到五章 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
8	基本體能 旋踢、下壓 連擊、品勢 複習	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 主動旋踢、下壓連擊 2. 反擊旋踢、下壓連擊 3. 品勢複習六章到高麗型 三、綜合訓練表現	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

		1. 基本動作檢測	
9	基本體能 轉身踢擊模 式、金剛型 12 動	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1 2. 800 公尺*2 3. 200 公尺*3 二、個人專項技術訓練 1. 轉身踢擊模式 2. 金剛型前 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
10	基本體能 側踩模式、 金剛型 24 動	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 2000 下 2. 2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1. 側踩模式 2. 金剛型 24 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
11	基本體能 側踩模式、 金剛型	一、基本體能訓練 1. 10 公尺折返跑*10 趟 2. 10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟 3. 衝刺 10 公尺*10 趟 4. 蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1. 側踩模式 3. 金剛型 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
12	跆拳道訓練- 墊步側踩模 式、品勢複 習	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 墊步側踩模式 2. 金剛型複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
13	基本體能 墊步下壓模	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	式、品勢複習	2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 墊步下壓模式 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
14	基本體能 移位踢擊訓練、品勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 移位踢擊訓練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
15	基本體能 自由踢擊訓練、品勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 自由踢擊訓練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
16	基本體能 約束對練、	一、基本體能訓練 1. 1000 公尺慢跑*1	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	品勢複習	2. 800 公尺*3 3. 200 公尺*3 二、個人專項技術訓練 1. 約束對練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
17	基本體能 約束對練、 品勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 約束對練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
18	基本體能 賽場體能訓練、品勢複習	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 賽場體能訓練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
19	基本體能 賽場體能訓練、品勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 賽場體能訓練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

20	基本體能比賽模式	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 對練比賽模式 2. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2. 競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2. 競技參賽運動表現(40%)		
教學設施設備需求	防禦靶、速度靶、龜型靶、方形靶、傳統護具、電子護具，電腦，沙袋、綠波墊、跳墊、重量訓練器材		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中（國中部）體育班 112 學年度 九年級 專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：擊劍	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
------	----------------------	------	----------------------

實施年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 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。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 能了解並執行一般體適能各項訓練。 T-IV-1 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 具體表現 能確實要求自己做到基本體能的要求，並了解基本腳步節奏的運用。 能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。 三、能確實運用所學習的基本手部及腳步的變化融合在個人對打中。 四、能在訓練之過程時刻提醒自己應該注意的事項，並有目標設定，並經由團體討論的過程去修正自己的缺失。	
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ps-IV-D1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。	

課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	綜合腳步應用-半步前進交叉前進	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 半步前進交叉前進 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(25%) 2. 專項技術：半步前進交叉前進(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)

	2	綜合腳步應用-後退兩步長刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 後退兩步長刺 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(25%) 2. 專項技術：後退兩步長刺(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
	3	綜合腳步應用-划步前進長刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 划步前進長刺 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(25%) 2. 專項技術：划步前進長刺(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
	4	綜合腳步應用-躍步前進躍步長刺	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 躍步前進躍步長刺 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(25%) 2. 專項技術：躍步前進躍步長刺(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
	5	組合手部應用-後退防守	一、熱身：3000M 二、專項技術	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感

6	4、6 圓形 6	1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 後退防守 4、6 圓形 6 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、 仰臥舉腿*30*兩趟)	訓練(25%) 2. 專項技術：後退防守 4、6 圓形 6 (50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
	組合手部應用-後退防守 6、4 圓形 4	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 後退防守 6、4 圓形 4 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步敏捷訓 練(25%) 2. 專項技術：後退防守 6、4 圓形 4 (50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
	組合手部應用-後退防守 6、8 圓形 8	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 後退防守 6、8 圓形 8 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌力訓 練(25%) 2. 專項技術：後退防守 6、8 圓形 8 (50%) 3. 綜合體能訓練(25%)

8	組合手部應用-後退防守 8、6 圓形 6	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 後退防守 8、6 圓形 6 4. 5 點-循環賽 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(25%) 2. 專項技術：後退防守 8、6 圓形 6 (50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
9	團體腳步與持劍	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 腳步節奏配合出手動作 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(25%) 2. 專項技術：腳步節奏配合出手動作(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
10	團體腳步與持劍	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 音樂配合出手動作. 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(10%) 2. 專項技術：出手動作(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
11	團體腳步與持劍	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 方向反應腳步與持劍手刺擊 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(10%) 2. 專項技術：方向反應腳步與持劍手刺擊(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)

			2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
12	團體腳步與持劍	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 距離保持配合出手動作 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%) 2. 專項技術：距離保持配合出手動作 3. 綜合體能訓練(30%)	
13	雙人對練-換側刺	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 換側刺 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(10%) 2. 專項技術：換側刺(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)	
14	雙人對練-敲劍刺	一、熱身：3000M 二、專項技術	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓	

		1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 敲劍刺 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	練(10%) 2. 專項技術：敲劍刺 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
15	雙人對練-敲劍換側	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 敲劍換側 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(10%) 2. 專項技術：敲劍換側 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
16	雙人對練-V字換側	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. V 字換側 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(10%) 2. 專項技術：V 字換側 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
17	個人賽對打-5 點	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 對打-5 點 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(10%) 2. 專項技術：對打-5 點 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)

		2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	
18	個人賽對打-實戰應用	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 對打-實戰應用 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(10%) 2. 專項技術：對打-實戰應用表(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
19	個人賽對打-戰術應用	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 對打-戰術應用 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%) 2. 專項技術：對打-戰術應用(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
20	個人賽對打-15 點	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 校內賽(分組) 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(10%) 2. 專項技術：積分表(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)

第 2 學 期			仰臥舉腿*30*兩趟)	
	21	個人賽對打- 循環賽	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 校內賽(分組) 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、 仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步敏捷訓 練(10%) 2. 專項技術：積分表 (50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	1	向前防守	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 向前防守 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌力訓 練(20%) 2. 專項技術：向前防守 (60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	2	後退防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 後退防守 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10	1. 專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步節奏訓 練(20%) 2. 專項技術：後退防守 60%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	
3	後退拉開距離的防守	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 後退拉開距離的防守 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(20%) 2. 專項技術：後退拉開距離的防守 (60%) 3. 綜合體能訓練(20%)	
4	擊打防守	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 擊打防守 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(20%) 2. 專項技術：擊打防守 (60%) 3. 綜合體能訓練(20%)	
5	假防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 假防守 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(20%) 2. 專項技術：假防守 (60%) 3. 綜合體能訓練(20%)	
6	戰術訓練-1 分鐘	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 戰術訓練-1 分鐘	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練 (60%)	

			4. 團體賽 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	3. 綜合體能訓練(20%)
	7	戰術訓練-消極比賽	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 戰術訓練-消極比賽 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	8	戰術訓練-決勝點	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 戰術訓練-決勝點 4. 團體賽 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			(4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
	9	戰術訓練-邊線戰	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 戰術訓練-邊線戰 4. 個人賽 5. 團體賽 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	10	戰術訓練-底線戰	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步協調訓練 3. 戰術訓練-底線戰 4. 個人賽 5. 團體賽 6. 全中運比賽 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(20%) 2. 專項技術：戰術訓練(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	11	戰術訓練-對抗	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 基本腳步組合 3. 戰術訓練-對抗 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%) 2. 專項技術：戰術訓練(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)

			9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
	12	戰術訓練-追分策略	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌耐力訓練 3. 戰術訓練-追分策略 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2. 專項技術：戰術訓練(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	13	劃圓防守	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 劃圓防守 三、綜合體能訓練 1. 100 公尺間歇跑*6 趟 2. 協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(30%) 2. 專項技術：劃圓防守(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	14	劃半圓防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 劃半圓防守 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%) 2. 專項技術：劃半圓防守 (50%) 3. 綜合體能訓練(20%)

15	團體對打-四人 45 分	一、熱身：3000M 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步肌力訓練 3. 對打-四人 45 分 4. 校內-積分賽(團體) 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(30%) 2. 專項技術：團體積分表 (50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
16	團體對打-四人 80 分	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 對打-四人 80 分 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%) 2. 專項技術：對打-四人 80 分積分表(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益	
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 手部及腳步(30%) (2) 個別練習技術(10%) 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 手部及腳步(30%)	

	(2)個別練習技術(10%) 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>射箭</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 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。 V 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。 V 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。 V 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 能理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-2 能理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現 Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析 Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能	
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練 T-VI-B1 應用動作訓練	

		T-VI-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析 Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。		
課程目標		五. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 六. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：射箭之精準技術應用。 七. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 八. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	一	射箭基礎複習-專項體能訓練	個人體能訓練 1. (棒式*1min、左右側橋*1min、小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 2. (深蹲 30 下、側蹲 30 下、左右弓箭步各 30)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：射箭引弓訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	二	射箭基礎複習-專項核心訓練	個人體能訓練 1. 核心訓練： (棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30)*2 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
三	射箭基礎複習-基本射箭動作-後手	個人體能訓練 1. 追逐跑 10 分鐘*3 組 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
四	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-前手	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
五	射箭基礎動作複習-基本箭動作-身體重心	個人體能訓練 1. 追逐跑 15 分鐘*3 組 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
六	射箭基礎動作複習-3 公尺技術微調	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

七	射箭複習-30 公尺射箭訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
八	射箭複習-50 公尺射箭訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
九	射箭複習-50 公尺技術調整	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十	射箭複習-50 公尺技術調整(2)	個人體能訓練 1. 4000 千公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十一	射箭複習-50 公尺單局測驗調整	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現

		基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%)
十二	射箭複習-50 公尺雙局測 驗調整	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十三	射箭複習-50 公尺雙局測 驗排名	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十四	射箭複習-50 公尺個人對 抗練習	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十五	射箭複習-50 公尺團體對 抗練習	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)

十六	射箭複習-50公尺混雙對抗練習	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十七	射箭複習-50公尺個人排名對抗	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十八	射箭複習-50公尺團體排名對抗	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
十九	射箭複習-50公尺技術調整訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
二十	射箭複習-50公尺個人排名對抗比賽	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%)

第 2 學期			二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3. 競技綜合訓練表現 (20%)
	二十一	射箭複習-50 公尺團體排名對抗比賽	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
	一	射箭技術訓練-近距離動作訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
	二	射箭技術訓練-30 公尺動作訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
	三	射箭技術訓練-50 公尺動作訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)

		1. 基本動作檢測	
四	射箭技術訓練-50 公尺動作調整練習	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
五	射箭技術訓練-50 公尺瞄準練習	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
六	射箭技術訓練-50 公尺瞄點訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
七	射箭技術訓練-50 公尺動作調整	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
八	射箭技術訓練-50 公尺單	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	局檢測	二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
九	射箭技術訓練-50 公尺雙局檢測	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
十	射箭技術訓練-50 公尺個人對抗檢測	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
十一	射箭技術訓練-50 公尺團體對抗檢測	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
十二	射箭技術訓練-50 公尺混雙對抗檢測	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十三	射箭技術訓練-近距離動作調整	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
十四	射箭訓練-50公尺技術調整練習	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
十五	射箭訓練-50公尺射箭技術訓練	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
十六	射箭訓練-短距離動作回復調整	個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
議題融入	V 品德 ☐ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 V 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 V 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 V 多元文化		

	☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人射箭技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	室外及室內射箭場、靶以及靶紙、射箭器材及裝備、望遠鏡		
教材來源	9. 體育專業領域課程綱要 10. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 跆拳道	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 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。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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	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-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人綜合技術操作，配合團隊訓練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本體能 移位訓練	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 2000 下 2. 二迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1. 對練移位訓練 2. 對練切邊訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
	2	基本體能 側踩連擊訓練、太白型 12 動	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*30 2. 仰臥起坐*30 3. V 字型*30 4. 划船*30 5. 坐地跳躍*30 6. 波比*30 7. 跳碰胸*15	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)

		8. 跳直腿*15 9. 跳開腿*15 10. 跳後勾*15 二、個人專項技術訓練 1. 側踩連擊訓練 2. 太白型 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
3	基本體能 側踩重擊訓練、太白型 18 動	一、基本體能訓練 1. 伏地挺身*20 2. 仰臥起坐*20 3. 左腳踮膝*30 4. 右腳踮膝*30 5. 左右腳踮膝*30 6. 空中換腳踮膝*30 7. 同腳兩次換腳踮膝*30 8. 單邊空中換腳踮膝*30 二、個人專項技術訓練 1. 側踩重擊訓練 2. 太白型 18 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
4	基本體能 側踩重擊、 旋踢重擊、 太白型	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 2000 下 2. 二迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1. 側踩重擊 2. 旋踢重擊 2. 太白型 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
5	基本體能 側踩不落地 連拍模式、 太白型複習	一、基本體能訓練 1. 棒式*1 分鐘 2. 側棒式*1 分鐘 3. 超人*1 分鐘 4. 捲腹仰臥起坐*30 5. 捲腹側邊*30 6. V 字型*30 7. 背肌*30 8. 蛙人操*30	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)

		二、個人專項技術訓練 1. 側踩不落地連拍模式 2. 太白型複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
6	基本體能 旋踢不落地 連拍模式、 太白型複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 旋踢不落地連拍模式 2. 太白型複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
7	基本體能 下壓不落地 連拍模式、 品勢複習	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 下壓不落地連拍模式 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
8	基本體能 對練對抗性 訓練、平原 型 12 動	一、基本體能訓練 1. TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1. 對練對抗性訓練 2. 平原型前 12 動 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
9	基本體能 對練近身攻 擊訓練、平 原型	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 1000 下 2. 二迴旋 200 下 3. 快速跳 100 下跳繩*5 二、個人專項技術訓練 1. 對練近身攻擊訓練 2. 平原型	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
10	基本體能 對練正拳移位訓練、 平原型複習	一、基本體能訓練 1. 10 公尺折返跑*10 趟 2. 10 公尺側併步/交叉步折返跑*10 趟 3. 衝刺 10 公尺*10 趟 4. 蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1. 對練正拳移位訓練 2. 平原型複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
11	基本體能 重擊訓練 品勢複習	一、基本體能訓練 1. 10 公尺折返跑*10 趟 2. 10 公尺側併步/交叉步折返跑*10 趟 3. 衝刺 10 公尺*10 趟 4. 蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1. 重擊訓練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
12	基本體能 速度踢擊訓練、品勢複習	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 1000 下 2. 二迴旋 200 下 3. 快速跳 100 下跳繩*5 二、個人專項技術訓練 1. 速度踢擊訓練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
13	基本體能 對練賽場體能訓練、品勢複習	一、基本體能訓練 1. 800 公尺*2 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 對練賽場體能訓練 2. 品勢複習	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
14	基本體能 轉身重擊、 品勢步伐訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 轉身重擊 2. 品勢步伐訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
15	基本體能 連續重擊、 品勢踢擊訓練	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 1000 下 2. 二迴旋 200 下 3. 快速跳 100 下跳繩*5 二、個人專項技術訓練 1. 連續重擊 2. 品勢踢擊訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
16	基本體能 對練肌力對抗訓練、品 勢穩定性訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 對練肌力對抗訓練 2. 品勢平衡訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
17	基本體能	一、基本體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

	約束對練、 品勢穩定性 訓練	1. 棒式*1 分鐘 2. 側棒式*1 分鐘 3. 超人*1 分鐘 4. 捲腹仰臥起坐*30 5. 捲腹側邊*30 6. V 字型*30 7. 背肌*30 8. 蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1. 約束對練 2. 品勢穩定性訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
18	基本體能 約束對練、 品勢表現性 訓練	一、基本體能訓練 1. 800 公尺*2 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 約束對練 2. 品勢表現性訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
19	基本體能 轉身專長動 作訓練、品 勢複習	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 轉身專長動作訓練 2. 品勢複習 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
20	基本體能 電子護具應 用、比賽模 式	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)

第二學期			5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 電子護具應用訓練 2. 對練比賽模式 3. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	4. 競技參賽運動表現(10%)
	21	基本體能 電子護具應用、比賽模式	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 電子護具應用訓練 2. 對練比賽模式 3. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
	1	基本體能 側踩速度訓練	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 1000 下 2. 二迴旋 200 下 3. 快速跳 100 下跳繩*5 二、個人專項技術訓練 1. 側踩速度訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
	2	基本體能 連續側踩訓練	一、基本體能訓練 1. 10 公尺折返跑*10 趟 2. 10 公尺側併步/交叉步折返跑*10 趟	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現

		3. 衝刺 10 公尺*10 趟 4. 蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1. 連續側踩訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
3	基本體能 側踩連擊模 式	一、基本體能訓練 1. 800 公尺*2 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 側踩連擊模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
4	基本體能 對練對抗訓 練	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 對練對抗訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
5	基本體能 卡腳訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2 7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 卡腳訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
6	基本體能	一、基本體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

	卡腳應用訓練	1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 卡腳應用訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
7	基本體能 近身攻擊訓練	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 1000 下 2. 二迴旋 200 下 3. 快速跳 100 下跳繩*5 二、個人專項技術訓練 1. 近身攻擊訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
8	基本體能 近身防禦訓練	一、基本體能訓練 1. 跳繩雙腳 1000 下 2. 二迴旋 200 下 3. 快速跳 100 下跳繩*5 二、個人專項技術訓練 1. 近身防禦訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)
9	基本體能 沙袋訓練	一、基本體能訓練 1. 棒式*1 分鐘 2. 側棒式*1 分鐘 3. 超人*1 分鐘 4. 捲腹仰臥起坐*30 5. 捲腹側邊*30 6. V 字型*30 7. 背肌*30 8. 蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1. 沙袋訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現 (10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%) 4. 競技參賽運動表現 (10%)

10	基本體能 距離感訓練	一、基本體能訓練 1. 10 公尺折返跑*10 趟 2. 10 公尺側併步/交叉步折返跑*10 趟 3. 衝刺 10 公尺*10 趟 4. 蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1. 距離感訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
11	基本體能 距離感訓練 移位訓練	一、基本體能訓練 1. 1600 公尺*1 2. 200 公尺*5 3. 100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1. 距離感訓練 2. 移位訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
12	基本體能 距離感訓練 移位訓練 假動作接正拳訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 距離感訓練 2. 移位訓練 3. 假動作接正拳訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
13	基本體能 對練戰術應用	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S 型跑*2 3. 大跳馬*2 4. 小跳馬*2 5. 敏捷跑*2 6. 雙腳跳/單腳跳*2	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)

		7. 跨步跑*2 8. 追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 對練戰術應用 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
14	基本體能 卡腳後攻擊 訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 卡腳後攻擊訓練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
15	基本體能 約束對練	一、基本體能訓練 1. 慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2. 伏地挺身伸展 3. 核心撐伸展 4. 核心撐爬姿 5. 核心撐後爬姿 6. 小碎步 7. 跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 約束對練 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
16	電子護具應 用、比賽模 式訓練	一、基本體能訓練 1. 慢跑*10 2. S型跑*2 二、個人專項技術訓練 1. 電子護具應用 2. 對練比賽模式 3. 品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 競技參賽運動表現(10%)
議題融入 ☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技			

	☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2. 競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2. 競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	防禦靶、速度靶、龜型靶、方形靶、傳統護具、電子護具，電腦，沙袋、綠波墊、跳墊、重量訓練器材		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			