

5-1-4 體育班課程計畫

體育班課程計畫

一、113 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	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	5	5	5	5	5	5
領域學習節數合計				31	31	31	31	31	31
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							
		社團活動與 技藝課程							
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		其他類課程	班週會	1	1	1	1	1	1
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) 113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			
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		1.基本體能、專項體能測驗。 2.基本動作。 3.模擬賽訓練(品勢-型場演練、對打-對練)。				1.基本體能測驗表 2.動作標準度 3.比賽積分表			
武術		基本動作、拳術彈跳、拳術套路(長拳、南拳、太極拳)				綜合表現評量			
桌球		增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現				綜合表現評量			
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	射箭	議題	跆拳道	議題	武術	議題	桌球	議題
1	8/29-9/1	有氧訓練	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	武術最新規則、武術基本功動作學習、選手心理訓練：目標設定	品德	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	品德、家庭教育

2	9/02-9/08	上肢訓練	性別	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢 (基本動作及步伐)、 對打(單一踢擊及 步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓 練。	性別	武術基本功動作學習、選手 心理訓練:團隊 凝聚力	性別	(體能訓練) 1.一般性力 量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手 拉(步法移動 在各種不同 的位置) 2.擺速(全台 不定點兩面 結合) 3.上下旋球 (穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	品德、家庭教育
3	09/09-09/15	下肢訓練	生命	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢 (基本動作及步伐)、 對打(單一踢擊及 步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓 練。	生命	武術基本功動作學習、難度 基本技術(起 跳)、選手心理 訓練:溝通	生命	(體能訓練) 1.一般性力 量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.全檯正手 拉(步法移動 在各種不同 的位置) 2.擺速(全台 不定點兩面 結合) 3.上下旋球 (穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	品德、安全
4	09/16-09/22	核心訓練	安全	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢 (基本動作及步伐)、 對打(單一踢擊及 步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓 練。	安全	武術基本功動作學習、難度	安全	(體能訓練) 1.一般性力	品德

				2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		基本技術(旋轉)、選手心理訓練:自信心		量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	、安全
5	09/23-09/29	彈力帶-站姿	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	多元文化	武術基本功動作學習、難度基本技術(擺腳)、選手心理訓練:專注	多元文化	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.反手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個(全台定點兩面結合) 3.下旋球(穩定性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	環境、家庭教育
6	09/30-10/06	彈力帶-前手	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及	法治	武術基本功動作學習、難度基本技術(落地)、選手心理	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力	環境、家

				步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		訓練:動機		3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1. 反手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	庭教育
7	10/07-10/13	彈力帶-後手	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	武術基本功、A 級難度動作學習(一)、長拳 套路學習(一)、選手心理訓練:覺醒調整	品德	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊兩個(全台定點兩面結合) 3.下旋起銜接上旋(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	環境、家庭教育
8	10/14-10/20	彈力帶-身體重心	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢	法治	武術基本功、A 級難度動作學習(二)、長拳 套路學習(二)、選手心	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性	品德、戶外

				擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		理訓練:運動傷害		4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊兩個(全台定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	教育
9	10/21-10/27	木弓-前手	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	武術基本功、A級難度動作學習(三)、長拳套路學習(三)、選手心理訓練:意象	性別	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台不定點兩面結合) 3.下旋起銜接上旋(銜接流暢性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	品德、戶外教育
10	10/28-11/03	木弓-後手	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢	生命	武術基本功、A級難度動作學習(四)、長拳套路學習(四)、選手心	生命	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性	品德、戶外

				擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		理訓練:動機		4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.全臺正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台不定點兩面結合) 3.下旋起銜接上旋(銜接流暢性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	教育
11	11/04-11/10	木弓-身體重心	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、A級難度動作學習(五)、長拳套路複習、選手心理訓練:目標設定	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.全臺正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台不定點兩面結合) 3.下旋起銜接上旋(銜接流暢性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	環境、家庭教育
12	11/11-11/17	木弓-引弓瞄準	安全	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：	安全	武術基本功、A級難度動作學習(六)、南拳	安全	(體能訓練) 1.一般性力量	環境、

				品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		套路學習 (一)、選手心理訓練:自信心		2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.反手中間反手正手(全台定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	家庭教育
13	11/18-11/24	彈力帶-放箭	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、A級難度動作學習(七)、南拳 套路學習 (二)、選手心理訓練:覺醒調整	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	品德、安全
14	11/25-12/01	木弓-3公尺近距離	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及	多元文化	武術基本功、A級難度動作學習(八)、南拳 套路學習	多元文化	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力	品德、安

		放箭		步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		(三)、選手心理訓練:溝通		3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	全
15	12/02-12/08	木弓-3公尺近距離放箭	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、A級難度動作組合(一)、南拳套路學習 (四)、選手心理訓練:自信心	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定	品德、性別
16	12/09-12/15	木弓-18公尺近距離放箭-空靶	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四	品德	武術基本功、A級難度動作組合(二)、南拳套路複習、選手心理訓練:意象	品德	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、性別

				~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。				(技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定)	
17	12/16-12/22	木弓-18公尺近距離放箭-貼靶紙	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、A級難度動作組合(三)、太極拳套路學習(一)、選手心理訓練:專注	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.推側撲(兩面大範圍腳步訓練) 3.上下旋球(穩定)	品德、性別
18	12/23-12/29	木弓-18公尺近距離單局測驗	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	武術基本功、A級難度動作組合(四)、太極拳套路學習(二)、選手心理訓練:放鬆	性別	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置)	環境、家庭教育

								2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定)	
19	12/30-01/05	木弓-18公尺近距離雙局測驗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、A級難度動作組合(五)、太極拳套路學習(三)、選手心理訓練:運動傷害	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定)	環境、家庭教育
20	01/06-01/12	木弓-18公尺近距離雙局排名比賽	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、A級難度動作組合(六)、太極拳套路學習(四)、選手心理訓練:意象	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.推側撲(兩面大範圍腳步訓練) 3.上下旋球(穩定)	環境、家庭教育

21	01/13-01/19	木弓-18公尺近距離對抗比賽	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	生命	武術基本功、A級難度動作測驗、三項套路總複習、選手心理訓練:意象	品德	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.推側撲(兩面大範圍腳步訓練) 3.上下旋球(穩定	環境、家庭教育
22	01/20	木弓-18公尺近距離對抗比賽	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~太白)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	模擬比賽	性別	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.推側撲(兩面大範圍腳步訓練) 3.上下旋球(穩定	環境、家庭教育

(二) 113 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

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	1.基本體能、專項體能測驗。 2.基本動作。 3.模擬賽訓練(品勢-型場演練、對打-對練)。	1.基本體能測驗表。 2.動作標準度。 3.比賽積分表。
武術	器械基本動作、器械彈跳、器械套路(劍術、刀術、棍術)	綜合表現評量
桌球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、 團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現	綜合表現評量

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	射箭	議題	跆拳道	議題	武術	議題	桌球	議題
1	02/10-02/16	有氧訓練	品德	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	品德	短器械基本動作學習、選手心理訓練:目標設定	品德	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶	品德、家庭教育

								攻	
2	02/17-02/23	上肢訓練	性別	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	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)、選手心理訓練：動機	性別	((體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	品德、家庭教育
3	02/24-03/02	下肢訓練	生命	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打	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	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓	品德、安全

				(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		選手心理訓練: 覺醒調整		練) 1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	
4	03/03-03/09	核心訓練	安全	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	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(三)、選手心理訓練：意象	安全	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1. 全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋	品德、安全

								球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	
5	03/10-03/16	木弓-3公尺近距離射箭	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	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)、選手心理訓練：溝通	多元文化	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.反手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊一個(全台定點兩面結合) 3.下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	環境、家庭教育
6	03/17-03/23	木弓-3公尺近距離射箭(2)	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作	法治	短器械基本功、劍術 A 級難度動作複習、劍	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性	環境、家庭教育

				及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		術套路複習、選手心理訓練：自信心		4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.反手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	
7	03/24-03/30	木弓-18公尺近距離射箭	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步	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)、選手心理訓練：團隊凝聚力	品德	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.一邊兩個(全台	環境、家庭教育

				伐移位)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。				定點兩 面結合) 3.下旋起 銜接上 旋(穩定 性) (戰術訓 練) 1.發球搶 攻	
8	03/31-- 04/06	木弓-18 公尺近 距離射 箭(2)	法治	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作 及 太 極四場)、 對 打 (模 式踢擊、 步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	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)、 選手心 理訓練： 運動傷 害	法治	(體能訓 練) 1.一般性 力量 2.有氧耐 力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓 練) 1.正手反 手拉(步 法移動 在各種 不同的 位置) 2.一邊兩 個(全台 定點兩 面結合) 3.上下旋 球(穩定 性) (戰術訓 練) 1.發球搶 攻	品 德、 戶 外 教 育
9	04/07-- 04/13	木弓-18 公尺近	性別	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓	性別	短器械 基本動	性別	(體能訓 練)	品 德

		距離單局測驗		練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		作、刀術 A 級難度動作學習(三)、刀術套路學習(三)、選手心理訓練：動機		1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台不定點兩面結合) 3.下旋起銜接上旋(銜接流暢性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	、戶外教育
10	04/14-04/20	木弓-18公尺近距離單局排名	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐)	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)、選手心	生命	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練)	品德、戶外教育

				移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		理訓練： 自信心		1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台不定點兩面結合) 3.下旋起銜接上旋(銜接流暢性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	
11	04/21-04/27	木弓-18公尺近距離雙局測驗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。	法治	短器械基本功、刀術A級難度動作複習、刀術套路複習、選手心理訓練：目標設定	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.全檯正手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全	環境、家庭教育

				4.伸展、柔軟度訓練。				台不定點兩面結合) 3.下旋起銜接上旋(銜接流暢性)(戰術訓練) 1.發球搶攻	
12	04/28-05/04	木弓-18公尺近距離雙局排名	安全	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	安全	武術基本功、長器械基本動作學習、選手心理訓練:覺醒調整	安全	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.反手中間反手正手(全台定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性)(戰術訓練) 1.發球搶	環境、家庭教育

								攻	
13	05/05-05/11	5 公尺近距離技術調整訓練	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓練：品 勢 (踢 擊 動 作、太 極 四 ~ 六 場)、對 打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	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)、選手心理訓練：放鬆	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	品德、安全
14	05/12-05/18	核心及體能訓練	多元文化	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊	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	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓	品德、安全

				及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		選手心理訓練： 意象		練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻	
15	05/19-05/25	5公尺近距離技術調整訓練(2)	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度	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)、選手心理訓練：運動傷害	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台定點兩面結	品德、性別

				訓練。				合) 3.上下旋球(穩定	
16	05/26-06/01	18 公尺 近距離 技術調整訓練	品德	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓練：品 勢 (踢 擊 動 作、太 極 四 ~ 八 場)、對 打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	長器械 基本 功、棍 術 A 級 難度動 作學習 (四)、 棍術套 路學習 (四)、 選手心 理訓練： 溝通	品德	(體能訓練) 1.一般性 力量 2.有氧耐 力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩 點拉(步 法移動 在各種 不同的 位置) 2.中間一 個兩邊 一個(全 台定點 兩面結 合) 3.上下旋 球(穩定	品 德、 性 別
17	06/02-06/08	18 公尺 近距離 技術調整訓練 (2)	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓練：品 勢 (踢 擊 動 作、太 極 四 ~ 八 場)、對 打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	長器械 基本 功、棍 術 A 級 難度動 作複 習、棍 術套路 複習、 選手心 理訓練： 自信心	法治	(體能訓練) 1.一般性 力量 2.有氧耐 力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手兩	品 德、 性 別

				3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。				點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.推側撲(兩面大範圍腳步訓練) 3.上下旋球(穩定	
18	06/09-06/15	木弓-18公尺近距離雙局排名比賽	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場～高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	武術基本功、劍術難度測驗、選手心理訓練:放鬆	性別	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定	環境、家庭教育
19	06/16-06/22	木弓-18公尺近距離雙局對抗比賽	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動	法治	武術基本功、刀術難度測驗、選	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐	環境、家庭

				作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		手心理 訓練:團隊凝聚力		力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.中間一個兩邊一個(全台定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定	教育
20	06/23-06/29	木弓-18公尺近距離對抗比賽	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。	法治	武術基本功、棍術難度測驗、選手心理訓練:意象	法治	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.推側撲(兩面大範圍腳	環境、家庭教育

				4.伸展、柔軟度訓練。				步訓練) 3.上下旋球(穩定	
21	06/30	木弓-18公尺近距離對抗比賽	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	生命	劍術、刀術、棍術三項套路測驗、選手心理訓練：意象	生命	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性(技術訓練) 1.正手兩點拉(步法移動在各種不同的位置) 2.推側撲(兩面大範圍腳步訓練) 3.上下旋球(穩定	環境、家庭教育

(三) 113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
射箭	基本動作訓練	動作標準度
跆拳道	1.基本體能、專項體能測驗。 2.基本動作。 3.模擬賽訓練(品勢-型場演練、對打-對練)。	1.基本體能測驗表。 2.動作標準度。 3.比賽積分表。

武術	器械基本動作、器械彈跳、器械套路(南刀、太極劍、槍術)	綜合表現評量
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

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	射箭	議題	跆拳道	議題	武術	議題	擊劍	議題
1	8/29-9/1	木弓-3公尺近距離練習	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	武術最新規則、短器械基本動作學習、選手心理訓練：目標設定	品德	手部控劍-換側攻擊四分位	品德
2	9/02-9/08	木弓-3公尺技術調整	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	短器械基本動作、南刀A級難度動作學習(一)、南刀套路學習(一)、選手心理訓練：覺醒調整	性別	手部控劍-換側攻擊六分位	性別

3	09/09-09/15	比賽弓引弓練習-站姿	生命	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	生命	短器械基本動作、南刀 A 級難度動作學習(二)、南刀套路學習(二)、選手心理訓練：動機	生命	手部控劍-換側攻擊七分位	生命
4	09/16-09/22	比賽弓引弓練習-後手	安全	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	安全	短器械基本動作、南刀 A 級難度動作學習(三)、南刀套路學習(三)、選手心理訓練：溝通	安全	手部控劍-換側攻擊八分位	安全
5	09/23-09/29	比賽弓引弓練習-前手	多元文化	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、	多元文化	短器械基本動作、南刀 A 級難度動作學習(四)、南刀套	多元文化	敲劍-四分位	多元文化

				對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		路學習(四)、選手心理訓練：自信心			
6	09/30-10/06	比賽弓引弓練習-重心	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	短器械基本功、南刀A級難度動作複習、南刀套路複習、選手心理訓練：運動傷害	法治	敲劍-六分位	法治
7	10/07-10/13	比賽弓引弓練習-瞄準	品德	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力	品德	短器械基本功、太	品德	敲劍-七分位	品德

				訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		極劍 A 級難度動作學習 (一)、太極劍套路學習 (一)、選手心理訓練: 意象			
8	10/14-10/20	比賽弓引弓練習-各項微調	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。	法治	短器械基本功、太極劍 A 級難度動作學習 (二)、太極劍套路學習 (二)、選手心理訓練: 團隊凝聚力	法治	敲劍-八分位	法治

				4.伸展、柔軟度訓練。					
9	10/21-10/27	比賽弓-3公尺射箭訓練	性別	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓練：品勢 (踢 擊 動 作 及 太 極 四 場)、對 打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	短器械基本動作、太極劍 A 級難度動作學習 (三)、太極劍套路學習 (三)、選手心理訓練：目標設定	性別	交劍-四分位	性別
10	10/28-11/03	比賽弓-3公尺射箭訓練 (2)	生命	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓練：品勢	生命	短器械基本功、太極劍 A 級難度動作學習 (四)、太極劍套路學習 (四)、選手心理訓練：	生命	交劍-六分位	生命

				(踢擊動作、太極四 ~ 五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		動機			
11	11/04-11/10	比賽弓-30 公尺 射箭訓練	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四 ~ 五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	短器械 基本功、太極劍 A 級難度動作複習、太極劍套路複習、選手心理訓練:覺醒調整	法治	交劍-七分位	法治
12	11/11-11/17	比賽弓-30 公尺 射箭訓練(2)	安全	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基	安全	武術基本功、長器械基本動作學習、選手心理	安全	交劍-八分位	安全

				本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		訓練:溝通			
13	11/18-11/24	比賽弓-30公尺單局測驗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	長器械基本功、槍術A級難度動作學習(一)、槍術套路學習(一)、選手心理訓練:放鬆	法治	延續攻擊-四分位	法治

14	11/25-12/01	比賽弓-30 公尺雙局測驗	多元文化	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓練：品 勢 (踢 擊 動 作、太 極 四 ~ 七 場)、對 打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	多元文化	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習 (二)、槍術套路學習 (二)、選手心理訓練：溝通	多元文化	延續攻擊-六分位	多元文化
15	12/02-12/08	比賽弓-30 公尺個人對抗	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓 練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓練：品 勢 (踢 擊 動 作、太 極 四 ~ 七	法治	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習 (三)、槍術套路學習 (三)、選手心理訓練：意象	法治	延續攻擊-七分位	法治

				場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
16	12/09-12/15	比賽弓-30公尺團體對抗	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	長器械基本功、槍術A級難度動作學習(四)、槍術套路學習(四)、選手心理訓練：自信心	品德	延續攻擊-八分位	品德
17	12/16-12/22	比賽弓-30公尺混雙對抗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單	法治	長器械基本功、槍術A級難度動作複習、槍術套路複習、	法治	組合進攻-四、六分位	法治

				一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作、太極 四 ~ 八 場)、對打 (模 式 踢 擊、步伐 移 位 及 對練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。		選手心 理訓練: 目標設 定			
18	12/23- 12/29	比賽弓-3 公尺技 術調整	性別	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐) 、對打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作、太極 四場~高 麗)、對打 (模 式 踢 擊、步伐 移 位 及 對練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	性別	武術基 本功、 南刀難 度測 驗、選 手心理 訓練:覺 醒調整	性別	組合進 攻-七、 八分位	性別
19	12/30- 01/05	比賽弓- 30 公尺	法治	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓	法治	武術基 本功、	法治	組合進 攻-六、	法治

		單局排名賽		練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		太極劍難度測驗、選手心理訓練:運動傷害		八分位	
20	01/06-01/12	比賽弓-30公尺雙局排名賽	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐	法治	武術基本功、槍術難度測驗、選手心理訓練:團隊凝聚力	法治	組合進攻-四、七分位	品德

				移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
21	01/13-01/19	比賽弓-30公尺個人對抗賽	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	生命	南刀、太極劍、槍術三項套路測驗、選手心理訓練:覺醒調整	生命	組合進攻-一分位	生命
22	01/20	比賽弓-30公尺團體對抗賽	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。	品德	模擬比賽	安全	組合進攻-二、三分位	多元文化

				3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~太白)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(四) 113 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			
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		1.基本體能、專項體能測驗。 2.基本動作。 3.模擬賽訓練(品勢-型場演練、對打-對練)。				1.基本體能測驗表。 2.動作標準度。 3.比賽積分表。			
武術		器械基本動作、器械彈跳、器械套路(太極扇、南棍、第三套南棍)				綜合表現評量			
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			
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	射箭	議題	跆拳道	議題	武術	議題	擊劍	議題
1	02/10-02/16	近距離調整	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：	品德	武術最新規則、短器械基本動作學習、選手心理訓練：	安全	防守-四分位	品德

				3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		放鬆			
2	02/17-02/23	30 公尺訓練	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	短器械基本動作、太極扇 A 級難度動作學習 (一)、太極扇套路學習 (一)、選手心理訓練：目標設定	法治	防守-六分位	性別
3	02/24-03/02	30 公尺單局測驗	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品	生命	短器械基本動作、太極扇 A 級難度動作學習 (二)、太極扇套路學	多元文化	防守-七分位	生命

				勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		習 (二)、選手心理訓練: 意象			
4	03/03-03/09	30 公尺雙局測驗	安全	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	安全	短器械基本動作、太極扇 A 級難度動作學習 (三)、太極扇套路學習 (三)、選手心理訓練: 自信心	法治	防守-八分位	安全
5	03/10-03/16	30 公尺排名對抗	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單	多元文化	短器械基本動作、太極扇 A 級難度動作學習 (四)、太極扇套路學習 (四)、	品德	戰術訓練-IN LINE	多元文化

				一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。		選手心理訓練: 覺醒調整			
6	03/17-03/23	30 公尺 個人對抗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	短器械 基本功、太極扇 A 級難度動作複習、太極扇套路複習、選手心理訓練:動機	法治	戰術訓練-後退假防守轉閃身	法治

7	03/24-03/30	30 公尺 團體對抗	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	長器械基本功、南棍 A 級難度動作學習(一)、南棍套路學習(一)、選手心理訓練：覺醒調整	性別	戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻	品德
8	03/31--04/06	30 公尺 混雙對抗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐)	法治	長器械基本功、南棍 A 級難度動作學習(二)、南棍套路學習(二)、選手心理訓練：運動傷害	生命	戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺	法治

				移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
9	04/07-- 04/13	50 公尺 練習	性別	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌 力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	長器械 基本動作、南 棍 A 級 難度動作學習 (三)、 南棍套 路學習 (三)、 選手心 理訓練： 溝通	法治	技術訓練-簡單 攻擊	性別

10	04/14-04/20	50 公尺練習(2)	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	生命	長器械基本功、南棍 A 級難度動作學習(四)、南棍套路學習(四)、選手心理訓練：團隊凝聚力	安全	技術訓練-複雜攻擊	生命
11	04/21-04/27	50 公尺單局測驗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單	法治	長器械基本功、南棍 A 級難度動作複習、南棍套路複習、選手心理訓練：自信心	多元文化	技術訓練-間接攻擊	法治

				一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
12	04/28-05/04	50 公尺雙局測驗	安全	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對	安全	武術基本功、長器械基本動作學習、選手心理訓練:目標設定	法治	技術訓練-延續攻擊	安全

				練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。					
13	05/05- 05/11	50 公尺 技術調 整	法治	1.基本體 能訓 練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練：品 勢(基本 動作及 步伐)、 對打(單 一踢擊 及步伐 移位)。 3.專項訓 練：品 勢(踢擊 動作、 太極四~ 六場)、 對打(模 式踢 擊、步 伐移位 及對 練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	法治	長器械 基本 功、第 三套南 棍 A 級 難度動 作學習 (一)、 第三套 南棍套 路學習 (一)、 選手心 理訓練: 團隊凝 聚力	品德	個人賽- 5 點循環	法治
14	05/12- 05/18	50 公尺 技術調 整(2)	多元文 化	1.基本體 能訓 練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練：品	多元 文化	長器械 基本 功、第 三套南 棍 A 級 難度動 作學習 (二)、	品德	個人賽- 15 點循 環	多元文 化

				勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		第三套南棍套路學習(二)、選手心理訓練：意象			
15	05/19-05/25	50 公尺練習(3)	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模	法治	長器械基本功、第三套南棍A級難度動作學習(三)、第三套南棍套路學習(三)、選手心理訓練：放鬆	性別	個人賽-單敗淘汰	法治

				式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
16	05/26-06/01	50 公尺單局測驗(2)	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	長器械基本功、第三套南棍 A 級難度動作學習(四)、第三套南棍套路學習(四)、選手心理訓練：運動傷害	生命	個人賽-雙敗淘汰	品德
17	06/02-06/08	50 公尺雙局測驗(2)	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練	法治	長器械基本功、第三套南棍 A 級	多元文化	團體賽-賽制介紹	法治

				練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		難度動作複習、第三套南棍套路複習、選手心理訓練：動機			
18	06/09-06/15	50 公尺單局排名	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊	性別	武術基本功、太極扇難度測驗、選手心理訓練：覺醒調整	法治	團體賽-排位講解	性別

				動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
19	06/16-06/22	50 公尺雙局排名	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、南棍難度測驗、選手心理訓練:溝通	品德	團體賽-三人	法治

20	06/23-06/29	50 公尺 個人排名對抗	法治	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌 力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基本動作及 步伐)、對打(單 一踢擊及步伐 移位)。 3.專項訓練：品 勢(踢擊動作、 太極四場~金 剛)、對打(模式 踢擊、步伐移 位及對練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	法治	武術基 本功、 第三套 南棍難 度測 驗、選 手心理 訓練:意 象	法治	團體賽- 實戰對 打	多元文 化
21	06/30	50 公尺 團體排名對抗	多元文 化	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌 力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基本動作及 步伐)、對打(單	生命	太極 扇、南 棍、第 三套南 棍三項 套路測 驗、選 手心理 訓練:自 信心	性別	團體賽- 戰術對 打(換人 戰術)	戶外教 育

				一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(五) 113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			
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		1.基本體能、專項體能測驗。 2.基本動作。 3.模擬賽訓練(品勢-型場演練、對打-對練)。				1.基本體能測驗表。 2.動作標準度。 3.比賽積分表。			
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			
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	射箭	議題	跆拳道	議題	擊劍	議題		
1	8/29-9/1	專項體能訓練	品德	1.基本體能訓練： 有 氧 訓 練、肌力訓練。	品德	半步前進交叉前進	品德		

				2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
2	9/02-9/08	專項核心訓練	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	後退兩步長刺	性別		
3	09/09-09/15	基本動作技術微調-後手	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。	生命	划步前進長刺	生命		

				4.伸展、柔軟度訓練。					
4	09/16-09/22	基本動作技術微調-前手	安全	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	安全	躍步前進躍步長刺	安全		
5	09/23-09/29	基本動作技術微調-身體重心	多元文化	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、	多元文化	後退防守 4、6 圓形 6	多元文化		

				柔軟度 訓練。					
6	09/30- 10/06	3 公尺技 術微調	法治	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作 及 太 極一~二 場)、對打 (模 式 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	法治	後退防 守 6、4 圓形 4	法治		
7	10/07- 10/13	30 公尺 射箭訓 練	品德	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作 及 太	品德	後退防 守 6、8 圓形 8	品德		

				極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
8	10/14-10/20	50 公尺 射箭訓練	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	後退防守 8、6 圓形 6	法治		
9	10/21-10/27	50 公尺 技術調整	性別	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基本動作及步伐)、對打(單	性別	團體腳步與持劍	性別		

				一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作 及 太 極四場)、 對 打 (模 式踢擊、 步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。					
10	10/28- 11/03	50 公尺 技術調 整(2)	生命	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作、太極 四 ~ 五 場)、對打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	生命	團體腳 步與持 劍	生命		
11	11/04- 11/10	50 公尺 單局測	法治	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓	法治	團體腳 步與持	法治		

		驗調整		練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。		劍			
12	11/11-11/17	50 公尺雙局測驗調整	安全	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～六場)、對打(模式踢擊、步伐	安全	團體腳步與持劍	安全		

				移 位 及 對練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。					
13	11/18- 11/24	50 公尺 雙局測 驗排名	法治	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作、太極 四 ~ 六 場)、對打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	法治	雙人對 練-換側 刺	法治		
14	11/25- 12/01	50 公尺 個人對 抗練習	多元文 化	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移位)。	多元 文化	雙人對 練-敲劍 刺	多元文 化		

				3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。						
15	12/02-12/08	50 公尺 團體對抗練習	法治	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	雙人對練-敲劍換側	法治			
16	12/09-12/15	50 公尺 混雙對抗練習	品德	1.基本體能訓練：有 氧 訓練、肌力訓練。 2.基本動	品德	雙人對練-V 字換側	品德			

				作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
17	12/16-12/22	50 公尺個人排名對抗	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四～八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、	法治	個人賽對打-5點	法治		

				柔軟度 訓練。					
18	12/23- 12/29	50 公尺 團體排 名對抗	性別	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動 作、太極 四場~高 麗)、對打 (模 式 踢 擊、步 伐 移 位 及 對 練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	性別	個人賽 對打-實 戰應用	性別		
19	12/30- 01/05	50 公尺 技術調 整訓練	法治	1.基本體 能訓練： 有 氧 訓 練、肌力 訓練。 2.基本動 作訓練： 品 勢 (基 本 動 作 及 步 伐)、 對 打 (單 一 踢 擊 及 步 伐 移 位)。 3.專項訓 練：品勢 (踢擊動	法治	個人賽 對打-戰 術應用	法治		

				作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
20	01/06-01/12	50 公尺 個人排名對抗比賽	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	法治	個人賽 對打-15點	法治		
21	01/13-01/19	50 公尺 團體排名對抗比賽	生命	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作	生命	個人賽 對打-循環賽	生命		

				及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
22	01/20	50 公尺混雙對抗比賽	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~太白)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	個人賽對打-淘汰賽	戶外教育		

(六) 113 學年度九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		
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		1.基本體能、專項體能測驗。 2.基本動作。 3.模擬賽訓練(品勢-型場演練、對打-對練)。					1.基本體能測驗表。 2.動作標準度。 3.比賽積分表。		
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		
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	射箭	議題	跆拳道	議題	擊劍	議題	專項項目	議題
1	02/10-02/16	近距離動作訓練	品德	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	品德	向前防守	品德		
2	02/17-02/23	30 公尺動作訓	性別	1.基本體能訓	性別	後退防守	性別		

		練		練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練： 3.專項訓 練：品 勢(基本 動作及 步伐)、 對打(單 一踢擊 及步伐 移位)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。					
3	02/24- 03/02	50 公尺 動作訓 練	生命	1.基本體 能訓 練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練： 3.專項訓 練：品 勢(基本 動作及 步伐)、 對打(單 一踢擊 及步伐 移位)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	生命	後退拉 開距離 的防守	生命		
4	03/03- 03/09	50 公尺 動作調 整練習	安全	1.基本體 能訓 練：有 氧訓	安全	擊打防 守	安全		

				練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
5	03/10-03/16	50 公尺 瞄準練習	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、	多元文化	假防守	多元文化		

				柔軟度 訓練。					
6	03/17- 03/23	50 公尺 瞄點訓 練	法治	1.基本體 能訓 練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練：品 勢(基本 動作及 步伐)、 對打(單 一踢擊 及步伐 移位)。 3.專項訓 練：品 勢(踢擊 動作及 太極一~ 二場)、 對打(模 式踢擊 及步伐 移位)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	法治	戰術訓 練-1 分 鐘	法治		
7	03/24- 03/30	50 公尺 技術調 整	品德	1.基本體 能訓 練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練：品 勢(基本 動作及 步伐)、 對打(單	品德	戰術訓 練-消極 比賽	品德		

				一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
8	03/31--04/06	50 公尺單局檢測	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度	法治	戰術訓練-決勝點	法治		

				訓練。					
9	04/07-- 04/13	50 公尺 雙局檢 測	性別	1.基本體 能訓 練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練：品 勢(基本 動作及 步伐)、 對打(單 一踢擊 及步伐 移位)。 3.專項訓 練：品 勢(踢擊 動作及 太極四 場)、對 打(模式 踢擊、 步伐移 位及對 練)。 4.伸展、 柔軟度 訓練。	性別	戰術訓 練-邊線 戰	性別		
10	04/14- 04/20	50 公尺 個人對 抗檢測	生命	1.基本體 能訓 練：有 氧訓 練、肌 力訓 練。 2.基本動 作訓 練：品 勢(基本 動作及 步伐)、	生命	戰術訓 練-底線 戰	生命		

				對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
11	04/21-04/27	50 公尺 團體對抗檢測	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位)	法治	戰術訓練-對抗	法治		

				及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
12	04/28-05/04	50 公尺混雙對抗檢測	安全	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	安全	戰術訓練-追分策略	安全		
13	05/05-05/11	近距離動作調整	法治	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練	法治	劃圖〔圓周〕防守	法治		

				練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
14	05/12-05/18	50 公尺技術調整練習	多元文化	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、	多元文化	劃半圓防守	多元文化		

				對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
15	05/19-05/25	50 公尺 射箭技術訓練	法治	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品 勢(基本動作及步伐)、 對打(單一踢擊及步伐 移位)。 3.專項訓練：品 勢(踢擊動作、太極四~ 七場)、對打(模式踢 擊、步伐移位及對 練)。 4.伸展、柔軟度 訓練。	法治	團體對 打-四人 45 分	法治		
16	05/26-06/01	短距離 動作回 復調整	品德	1.基本體能訓練：有 氧訓練、肌	品德	團體對 打-四人 80 分	品德		

				力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
17	06/02-06/08	短距離動作回復調整	性別	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品	法治	團體對打-雙人 20 分	多元文化		

				勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(七) 113 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。

桃園市立永豐高級中等學校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：_____射箭_____	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 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	1	基本體能-有 氧訓練	一、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. 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 2. 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%)
	2	基本體能-上 肢訓練	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：(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 2. 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%)
	3	基本體能-下 肢訓練	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：(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 1. 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%)
	4	基本體能-核 心訓練	一、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	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%)

		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. 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	
5	基本動作-彈力帶-站姿	一、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. 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%)
6	基本動作-彈力帶-前手	一、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. 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%)
7	基本動作-彈力帶-後手	一、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	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/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. 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	
8	基本動作-彈力帶-身體重心	一、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. 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%)
9	基本動作-木弓-前手	一、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 1. 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%)
10	基本動作-木弓-後手	一、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	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%)

		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 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	3. 競技綜合訓練表現(20%)
11	基本動作-木弓-身體重心	一、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 1. 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%)
12	基本動作-木弓-引弓瞄準	一、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. 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%)
13	基本動作-彈力帶-放箭	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：棒式*1 分鐘/仰臥	1. 個人體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力

		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 1. 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	(60%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
14	基本動作-木 弓-3 公尺近 距離放箭	一、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. 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%)
15	基本動作-木 弓-3 公尺近 距離放箭	一、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. 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%)
16	基本動作-木 弓-18 公尺近	一、個人體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

	距離放箭-空靶	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. 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	2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
17	基本動作-木弓-18 公尺近距離放箭-貼靶紙	一、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 1. 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%)
18	基本動作-木弓-18 公尺近距離單局測驗	一、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 1. 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%)

第2學期	19	基本動作-木弓-18公尺近距離雙局測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	20	基本動作-木弓-18公尺近距離雙局排名比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	21	基本動作-木弓-18公尺近距離對抗比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	22	基本動作-木弓-18公尺近距離對抗比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	1	進階基本體能-有氧訓練	一、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. 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%)
	2	進階基本體能-上肢訓練	一、個人體能訓練 1. (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 1. 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現	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%)

		1. 基本動作檢測	
3	進階基本體能-下肢訓練	一、個人體能訓練 1. (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 1. 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%)
4	進階基本體能-核心訓練	一、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. 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%)
5	射箭基本動作-3 公尺近距離射箭	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
6	射箭基本動作-3 公尺近距離射箭(2)	一、個人體能訓練 1. 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
7	射箭基本動作-18 公尺近	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：棒式*1 分鐘/仰臥	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力

	距離射箭	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. 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	(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
8	射箭基本動作 18 公尺近距離射箭(2)	一、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. 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%)
9	射箭基本動作-18 公尺近距離單局測驗	一、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 1. 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%)

10	射箭基本動作-18 公尺近距離單局排名	一、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 1. 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%)
11	射箭基本動作-18 公尺近距離雙局測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
12	射箭基本動作-18 公尺近距離雙局排名	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 2. 伸展 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
13	射箭基本動作-5 公尺近距離技術調整訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
14	核心及體能訓練	一、個人體能訓練 1. 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
15	射箭-5 公尺近距離技術	一、個人體能訓練 1. 3000 公尺慢跑	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	調整訓練(2)	二、個人專項技術訓練 1. 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%)
16	射箭-18 公尺 近距離技術 調整訓練	一、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. 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%)
17	射箭-18 公尺 近距離技術 調整訓練(2)	一、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. 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%)
18	射箭-18 公尺 近距離雙局 排名比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
19	射箭-18 公尺 近距離雙局 對抗比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作	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	
20	射箭-18 公尺 近距離對抗 比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
21	射箭-18 公尺 近距離對抗 比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	■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	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班體育班跆拳道隊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： <u>跆拳道</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	✓七年級	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-2 熟悉並執行專項體能訓練。 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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。
	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-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。
課程目標		五. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：…………… 六. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：…………… 七. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：…………… 八. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：……………
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	2	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	
4	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
5	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
6	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
7	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
8	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
9	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

10	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
11	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
12	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
13	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
14	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
15	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	
16	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
17	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
18	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
19	基本體能 品勢複習	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
20	比賽模式訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
21	比賽模式訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

			3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	
	22	比賽模式訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~太白)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
第2學期	1	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	2	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	4	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	5	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	6	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	
7	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
8	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
9	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
10	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
11	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
12	基本體能	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。	1.個人專項體能表現(30%)

	核心訓練	練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
13	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
14	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
15	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
16	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
17	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		4.伸展、柔軟度訓練。	
18	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
19	基本體能 品勢複習	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
20	比賽模式 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
21	比賽模式 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
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.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)		
教學設施	跆拳道道場、跆拳道墊、速度靶、防禦靶、龜形靶、電子護具、電子哨、跆拳道服		

設備需求	拳道道服、重量訓練室、沙袋、戰繩、負重背心		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材 5. 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班第一學期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： <u>武術</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。 ☐ 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	武術最新規則、武術基本功動作學習、選手心理訓練:目標設定	1. 武術套路規則介紹 2. 綜合體能訓練:武術基本功 3. 個人技術訓練:手型、步型訓練 4. 選手心理訓練:目標設定	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、選手心理訓練:團隊凝聚力	1. 綜合體能訓練:武術基本功 2. 組合技術訓練:手型、步型複習，身型、步法訓練 3. 選手心理訓練:團隊凝聚力	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）、選手心理訓練:溝通	1. 綜合體能訓練:武術基本功 2. 組合技術訓練:手型、步型、身型、步法複習、難度基本起跳動作學習 3. 選手心理訓練:溝通	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）、選手心理訓練:自信心	1. 綜合體能訓練:武術基本功複習、屈伸性腿法 2. 組合技術訓練:難度基本起跳動作複習、旋轉動作、角度控制學習 3. 選手心理訓練:自信心	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）、選手心理訓練:專注	1. 綜合體能訓練:武術基本功複習、掃轉性腿法 2. 組合技術訓練: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 3. 選手心理訓練:專注	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）、選手心理訓練:動機	1. 綜合體能訓練:武術基本功複習、屈伸性、掃轉性腿法複習 2. 組合技術訓練: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 3. 選手心理訓練:動機	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	1. 綜合體能訓練:武術基本功、基本彈跳組合訓練	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%)

	度動作學習 (一)、長拳 套路學習 (一)、選手 心理訓練:覺 醒調整	2.組合技術訓練:長拳第一段動作學 習、A級難度-後掃腿 360 ⁰ 、騰空飛 腳動作學習 3.選手心理訓練:覺醒調整	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)、選手 心理訓練:運 動傷害	1.綜合體能訓練:武術基本功、基本 彈跳組合訓練 2.組合技術訓練:長拳第一段動作複 習、第二段動作學習、A級難度-旋 風腳 180 ⁰ 、騰空擺蓮 360 ⁰ 動作學習 3.選手心理訓練:運動傷害	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 套路學習 (三)、選手 心理訓練:意 象	1.綜合體能訓練:武術基本功、A級 難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:長拳第一、二段動 作複習,第三段學習、A級難度-側 空翻、旋子 360 ⁰ 動作學習 3.選手心理訓練:意象	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	武術基本 功、A級難 度動作學習 (四)、長拳 套路學習 (四)、選手 心理訓練:動 機	1.綜合體能訓練:武術基本功、A級 難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:長拳第一、二、三 段動作複習,第四段學習、A級難度 -低勢前踩腿平衡、旋子轉體 360 ⁰ 動 作學習 3.選手心理訓練:動機	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、 選手心理訓 練:目標設定	1.綜合體能訓練:武術基本功、A級 難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:長拳全套複習、A 級難度-低勢前舉腿平衡、旋風腳 360 ⁰ 動作學習 3.選手心理訓練:目標設定	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)、選手 心理訓練:自 信心	1.綜合體能訓練:武術基本功、A級 難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:南拳第一段動作學 習、A級難度-後空翻、單腳落地連 接動作學習 3.選手心理訓練:自信心	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	1.綜合體能訓練:武術基本功、A級	1.個人專項體能表現(40%)

	功、A 級難度動作學習 (七)、南拳套路學習 (二)、選手心理訓練:覺醒調整	難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 南拳第一段動作複習, 第二段動作學習、A 級難度-分蹬腳、跌豎叉動作學習 3.選手心理訓練:覺醒調整	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)、選手心理訓練:溝通	1.綜合體能訓練: 術基本功、A 級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 南拳第一、二段動作複習, 第三段動作學習、A 級難度-盤跌腿 360°動作學習 3.選手心理訓練:溝通	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)、選手心理訓練:自信心	1.綜合體能訓練: 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 南拳第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、A 級難度-連接難度蝶步、剪勢學習 3.選手心理訓練:自信心	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、 選手心理訓練:意象	1.綜合體能訓練: 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 南拳全套複習、A 級難度-騰空飛腳連接旋風腳 x10、騰空外擺連接拍地 x10 3.選手心理訓練:意象	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)、太極拳套路學習 (一)、選手心理訓練:專注	1.綜合體能訓練: 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 太極拳第一段動作學習、A 級難度-騰空飛腳連接旋風腳 x10、騰空外擺連接拍地 x10 3.選手心理訓練:專注	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、A 級難度動作組合 (四)、太極拳套路學習 (二)、選手心理訓練:放鬆	1.綜合體能訓練: 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 太極拳第一段動作複習, 第二段動作學習、A 級難度-旋子連接單拍腳 x10、後掃腿 x10 3.選手心理訓練:放鬆	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）、選手心理訓練:運動傷害	1.綜合體能訓練: 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 太極拳第一、二段動作複習，第三段動作學習、A 級難度-分蹬腳 x10、盤碟腿連接鯉魚打挺 x10 3.選手心理訓練:運動傷害	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）、選手心理訓練:意象	1.綜合體能訓練: 武術基本功、A 級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練: 太極拳第一、二、三段動作複習，第四段動作學習、A 級難度-十字平衡 x10、扣腿平衡 x10 3.選手心理訓練: 選手心理訓練:意象	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、選手心理訓練:意象	1.綜合體能訓練: 武術基本功 2.組合技術訓練: A 級難度動作測驗、拳術測驗 3.選手心理訓練:意象	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%)
	22	模擬比賽	1. 模擬比賽	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%)
第二學期	1	短器械基本動作學習、選手心理訓練:目標設定	1. 武術套路規則介紹 2.個人技術訓練:短器械基本動作學習 3.選手心理訓練:目標設定	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）、選手心理訓練:動機	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:劍術套路第一段動作學習、劍術 A 級難度-扣腿平衡學習 3.選手心理訓練:動機	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）、選手心理訓練:	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:劍術套路第一段動作複習，第二段動作學習、劍術 A 級難度-望月平衡學習 3.選手心理訓練:覺醒調整	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%)

	覺醒調整		
4	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習 (三)、劍術套路學習 (三)、選手心理訓練: 意象	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練: 劍術套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、劍術 A 級難度-連接坐盤動作學習 3.選手心理訓練:意象	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	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)、選手心理訓練: 溝通	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:劍術套路第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、劍術 A 級難度-連接步型動作學習 3.選手心理訓練:溝通	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、選手心理訓練:自信心	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:劍術全套複習、劍術 A 級難度複習 3.選手心理訓練:自信心	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)、選手心理訓練: 團隊凝聚力	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:刀術套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、刀術 A 級難度-帶刀旋子 360°動作學習 3.選手心理訓練:團隊凝聚力	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)、選手心理訓練: 運動傷害	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:刀術套路第一段動作複習, 第二段動作學習、刀術 A 級難度-跳空中雙扎刀動作學習 3.選手心理訓練:運動傷害	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)、選	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:刀術套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、刀術 A 級難度-帶刀旋子 360°動作學習 3.選手心理訓練:動機	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%)

	手心理訓練: 動機		
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)、選手心理訓練: 自信心	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:刀術套路第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、刀術 A 級難度-帶刀旋風腳 360° 連接馬步動作學習 3.選手心理訓練:自信心	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、選手心理訓練:目標設定	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:刀術全套複習、刀術 A 級難度複習 3.選手心理訓練:目標設定	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、選手心理訓練:覺醒調整	1.綜合體能訓練:武術基本功 2.組合技術訓練:長器械基本動作學習 3.選手心理訓練:覺醒調整	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	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習 (一)、棍術套路學習 (一)、選手心理訓練:放鬆	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:棍術套路第一段動作學習、棍術 A 級難度-帶棍旋子 360° 動作學習 3.選手心理訓練:放鬆	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	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習 (二)、棍術套路學習 (二)、選手心理訓練:意象	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:棍術套路第一段動作複習, 第二段動作學習、棍術 A 級難度-帶棍旋風腳 360° 動作學習 3.選手心理訓練:意象	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)、選手心理訓練:	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:棍術套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、棍術 A 級難度-帶棍翻身跳仆步 3.選手心理訓練:運動傷害	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%)

	運動傷害		
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）、選手心理訓練：溝通	1.綜合體能訓練：長器械基本功 2.組合技術訓練：棍術套路第一、二、三段動作複習，第四段動作學習、棍術 A 級難度-帶棍旋風腳 360° 3.選手心理訓練：溝通	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、選手心理訓練：自信心	1.綜合體能訓練：長器械基本功 2.組合技術訓練：棍術全套複習、棍術 A 級難度複習 3.選手心理訓練：自信心	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、選手心理訓練：放鬆	1.綜合體能訓練：短器械基本功 2.組合技術訓練：劍術套路、劍術難度測驗 3.選手心理訓練：放鬆	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、選手心理訓練：團隊凝聚力	1.綜合體能訓練：短器械基本功 2.組合技術訓練：刀術套路、刀術難度測驗 3.選手心理訓練：團隊凝聚力	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、選手心理訓練：意象	1.綜合體能訓練：長器械基本功 2.組合技術訓練：棍術套路、棍術難度測驗 3.選手心理訓練：意象	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	劍術、刀術、棍術三項套路測驗、選手心理訓練：意象	1.綜合體能訓練：武術基本功 2.組合技術訓練：劍術、刀術、棍術三項套路測驗 3.選手心理訓練：意象	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(外)場地、訓練鞋、刀、劍、棍		
教材來源	6. 體育專業領域課程綱要 7. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校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：_____桌球_____	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	第 1/2 學期每週 7 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 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-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 . .	

		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	九. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：..... 十. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：..... 十一. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：..... 十二. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：.....		
		表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
		學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1~4 週	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 (技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) (戰術訓練) 1.發球搶攻' (奠定前3板搶攻) (心理訓練) 為自己訂定未來目		P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練,執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻 防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
	5~8 週	(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 (技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調		P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練,執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運

	性) 3.中間一個全台一個 (正反手連續能力) (戰術訓練) 1.發球搶攻' (前 3 板 搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發 球控制能力) (心理訓練) 比賽場上面對困難 能力	牆性球類運動比 賽的組合 性攻 防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性 運 動心理技能,了解 自我與他 人,提升網 /牆性球類運動團 隊 凝聚力與專項運動比 賽 成	動之組合 性運動心理技 巧
9~12 週	(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 (技術訓練) 1.增加拉球速度、力 量、旋轉 2.增加來回球能力 (戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 (心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球 類運動組合性體能 訓練處 方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球 類運動組合性技術 訓練,執 行 組合性攻 防戰術 P-IV-1 理解並執行網/牆性 球 類運動組合性體能 訓練處 方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球 類運動組合性技術 訓練,執 行 組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性攻防實務 技術 P-IV-A1 網/牆性球類運 動 組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性攻防實務 技術
13~16 週	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T(技術訓練) 1.增加對拉能力、正 手力量、旋轉 2.增加來正反手來回 球能力 3 增加擰球能力 Ta(戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps(心理訓練) 模擬比賽、訓練日 記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球 類運動組合性體能 訓練處 方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球 類運動組合性技術 訓練,執 行 組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性攻防實務 技術
17~20 週	P-(體能訓練) 1.一般性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性 體能

		2.專項性體能 T(技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta(戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps(心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術 訓練,執行 組合性攻 防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
	21~22週	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T(技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta(戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps(心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球 類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術 訓練,執行 組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
第2學期	1-4 週	P(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 T(技術訓練) 1.正手反手拉(步法移動在各種不同的位置) 2.擺速(全台不定點兩面結合) 3.上下旋球(穩定性) Ta(戰術訓練) 1.發球搶攻' (奠定前3 板搶攻)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球 類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術 訓練,執行 組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻 防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

	Ps(心理訓練) 為自己訂定未來目標	動心理技能,了解自我與他人,提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	
5-8 週	P-(體能訓練) 1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性 6.專項性體能 T(技術訓練) 1.正手反手拉轉換(全台移位) 2.推側撲(腳步協調性) 3.中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta(戰術訓練) 1.發球搶攻(前3板搶攻能力) 2.接發球搶攻(接發球控制能力) Ps(心理訓練) 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練,執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧
9-12 週	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T(技術訓練) 1.增加拉球速度、力量、旋轉 2.增加來回球能力 Ta(戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps(心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練,執行組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
13-16 週	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T(技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

	2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta(戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 Ps(心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	類運動組合性技術 訓練,執行 組合性攻 防戰術	
17-20 週	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T(技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta(戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps(心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球 類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術 訓練,執行 組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
21 週	P-(體能訓練) 1.一般性體能 2.專項性體能 T(技術訓練) 1.增加對拉能力、正手力量、旋轉 2.增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta(戰術訓練) 1.加強攻防能力 2.加強各項專長技術 3.加強上下旋轉換能力 Ps(心理訓練) 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球 類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術 訓練,執行 組合性攻 防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術
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%): 2.團隊合作能力(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%): 2.團隊合作能力(20%) 3.競技參賽運動表現(40%)		
教學設施設備需求	桌球桌、桌球拍、球、桌球回收網、桌球練習場		
教材來源	8. 體育專業領域課程綱要 9. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班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： <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。 ■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	1	基本動作訓練-木弓-3公尺近距離練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	2	基本動作訓練-木弓-3公尺技術調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	3	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-站姿	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	4	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-後手	一、個人體能訓練 1. 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%)

		1. 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%)
5	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-前手	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
6	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-重心	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
7	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-瞄準	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
8	基本動作訓練-比賽弓-各項微調	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
9	基本動作訓練-比賽弓-3公尺射箭訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
10	基本動作訓練	一、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(2)	1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
11	基本動作訓 練-比賽弓- 30 公尺射箭 訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
12	基本動作訓 練-比賽弓- 30 公尺射箭 訓練(2)	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 2. 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%)
13	基本動作訓 練-比賽弓- 30 公尺單局 測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
14	射箭動作訓 練-比賽弓- 30 公尺雙局 測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
15	射箭動作訓 練-比賽弓- 30 公尺個人 對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	
16	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺團體對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
17	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺混雙對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
18	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺技術調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 2. 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%)
19	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺單局排名賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
20	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺雙局排名賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
21	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺個人對抗賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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

第 2 學期			作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%)
	22	射箭動作訓練-比賽弓-30 公尺團體對抗賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	1	射箭訓練-近距離調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	2	射箭訓練-30 公尺訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	3	射箭訓練-30 公尺單局測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	4	射箭訓練-30 公尺雙局測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	5	射箭訓練-30 公尺排名對	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	抗	二、個人專項技術訓練 1. 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%)
6	射箭訓練-30公尺個人對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
7	射箭訓練-30公尺團體對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 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%)
8	射箭訓練-30公尺混雙對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
9	射箭技術練習-50公尺練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
10	射箭技術練習-50公尺練習(2)	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)

11	射箭技術練習-50 公尺單局測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
12	射箭技術練習-50 公尺雙局練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
13	射箭技術練習-50 公尺技術調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
14	射箭技術訓練-50 公尺技術調整(2)	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
15	射箭訓練-50 公尺練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
16	射箭訓練-50 公尺單局測驗(2)	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	
17	射箭訓練-50公尺雙局測驗(2)	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
18	射箭訓練-50公尺單局排名	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
19	射箭訓練-50公尺雙局排名	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
20	射箭訓練-50公尺個人排名對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
21	射箭訓練-50公尺團體排名對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	■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	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班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： <u>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	✓八年級	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。 ✓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-2 熟悉並執行專項體能訓練。 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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	
	學習	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	

內容	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。
課程目標	十三. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：…………… 十四. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：…………… 十五. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：…………… 十六. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：……………
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數	單元 子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1 基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	2 基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3 基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	4 基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	5 基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	6 基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現

		踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	(40%)
7	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
8	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
9	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
10	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
11	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
12	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
13	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
14	基本體能	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢	1.個人專項體能表現(30%)

	品勢 基本動作	擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
15	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
16	基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
17	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
18	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
19	基本體能 品勢複習	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
20	比賽 模式訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
21	比賽 模式訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

	22	比賽 模式 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~太白)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
第2學期	1	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	2	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	4	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	5	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	6	基本 體能 核心 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	7	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	8	基本	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。	1.個人專項體能表現

	體能 品勢 基本 動作	2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	(30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
9	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
10	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
11	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
12	基本 體能 核心 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
13	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
14	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
15	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)

		4.伸展、柔軟度訓練。	
16	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
17	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
18	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
19	基本體能 品勢複習	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
20	比賽 模式訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
21	比賽 模式訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
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.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 【下學期】		

	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)		
教學設施設備需求	跆拳道道場、跆拳道墊、速度靶、防禦靶、龜形靶、電子護具、電子哨、跆拳道道服、重量訓練室、沙袋、戰繩、負重背心		
教材來源	10. 體育專業領域課程綱要 11. 自編教材 12. 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班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：_____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__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-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	武術最新規則、短器械基本動作學習、選手心理訓練:目標設定	1. 武術套路規則介紹 2. 個人技術訓練:短器械基本動作學習 3. 選手心理訓練:目標設定	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、南刀A級難度動作學習(一)、南刀套路學習(一)、選手心理訓練:覺醒調整	1. 綜合體能訓練:短器械基本功 2. 組合技術訓練:南刀套路第一段動作學習、南刀A級難度-連接蝶步學習 3. 選手心理訓練:覺醒調整	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、南刀A級難度動作學習(二)、南刀套路學習(二)、選手心理訓練:動機	1. 綜合體能訓練:短器械基本功 2. 組合技術訓練:南刀套路第一段動作複習，第二段動作學習、南刀A級難度-旋風腳360°連接蝶步學習 3. 選手心理訓練:動機	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、南刀A級難度動作學習(三)、南刀套路學習(三)、選手心理訓練:溝通	1. 綜合體能訓練:短器械基本功 2. 組合技術訓練:南刀套路第一、二段動作複習，第三段動作學習、南刀A級難度-跳落仆步學習 3. 選手心理訓練:溝通	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	短器械基本動作、南刀	1. 綜合體能訓練:短器械基本功 2. 組合技術訓練:南刀套路第一、二、	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%)

	A 級難度動作學習（四）、南刀套路學習（四）、選手心理訓練:自信心	三段動作複習，第四段動作學習、南刀 A 級難度-後擺腿連接步型動作學習 3.選手心理訓練:自信心	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、南刀 A 級難度動作複習、南刀套路複習、選手心理訓練:運動傷害	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:南刀全套複習、南刀 A 級難度複習 3. 選手心理訓練:運動傷害	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、太極劍 A 級難度動作學習（一）、太極劍套路學習（一）、選手心理訓練:意象	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極劍套路第一段動作學習、太極劍 A 級難度-掃腿轉身動作學習 3.選手心理訓練:意象	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、太極劍 A 級難度動作學習（二）、太極劍套路學習（二）、選手心理訓練:團隊凝聚力	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極劍套路第一段動作複習，第二段動作學習、太極劍 A 級難度-分腳點劍動作學習 3.選手心理訓練:團隊凝聚力	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、太極劍 A 級難度動作學習（三）、太極劍套路學習（三）、選手心理訓練:目標設定	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極劍套路第一、二段動作複習，第三段動作學習、太極劍 A 級難度-蹬腳架劍動作學習 3.選手心理訓練:目標設定	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、太極劍 A 級難度動作學習（四）、太極劍套路學習（四）、選手心理訓練	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極劍套路第一、二、三段動作複習，第四段動作學習、太極劍 A 級難度-帶劍擺蓮動作學習 3.選手心理訓練:動機	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%)

	練:動機		
11	短器械基本功、太極劍 A 級難度動作複習、太極劍套路複習、選手心理訓練:覺醒調整	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極劍全套複習、太極劍 A 級難度複習 3. 選手心理訓練:覺醒調整	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、選手心理訓練:溝通	1.綜合體能訓練:武術基本功 2.組合技術訓練:長器械基本動作學習 3.選手心理訓練:溝通	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	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習 (一)、槍術套路學習 (一)、選手心理訓練:放鬆	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:槍術套路第一段動作學習、槍術 A 級難度-跳轉身劈槍動作學習 3.選手心理訓練:放鬆	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	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習 (二)、槍術套路學習 (二)、選手心理訓練:溝通	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:槍術套路第一段動作複習, 第二段動作學習、槍術 A 級難度-帶槍翻身跳仆步動作學習 3. 選手心理訓練:溝通	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、槍術 A 級難度動作學習 (三)、槍術套路學習 (三)、選手心理訓練:意象	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:槍術套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、槍術 A 級難度-帶槍轉身坐盤動作學習 3.選手心理訓練:意象	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、槍術 A 級難度動作學習 (四)、槍術套路學習 (四)、選手心理訓練:自信心	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:槍術套路第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、槍術 A 級難度-掄背槍動作學習 3.選手心理訓練:自信心	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、槍術A級難度動作複習、槍術套路複習、選手心理訓練:目標設定	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:槍術全套複習、槍術A級難度複習 3.選手心理訓練:目標設定	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、南刀難度測驗、選手心理訓練:覺醒調整	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:南刀難度測驗 3.選手心理訓練:覺醒調整	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、太極劍難度測驗、選手心理訓練:運動傷害	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極劍難度測驗 3.選手心理訓練:運動傷害	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、槍術難度測驗、選手心理訓練:團隊凝聚力	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:槍術難度測驗 3.選手心理訓練:團隊凝聚力	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	南刀、太極劍、槍術三項套路測驗、選手心理訓練:覺醒調整	1.綜合體能訓練:武術基本功 2.組合技術訓練:南刀、太極劍、槍術三項套路測驗 3.選手心理訓練:覺醒調整	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%)
	22	模擬比賽	1.模擬比賽	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%)
第二學期	1	武術最新規則、短器械基本動作學習、選手心理訓練:放鬆	1.武術套路規則介紹 2.個人技術訓練:短器械基本動作學習 3.選手心理訓練:放鬆	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、太極扇A級難度動作學習(一)、太極扇套路學習(一)、選手心理訓練:目標設定	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極扇套路第一段動作學習、太極扇A級難度-掃腿轉身動作學習 3.選手心理訓練:目標設定	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、太極扇 A 級難度動作學習 (二)、太極扇套路學習 (二)、選手心理訓練:意象	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極扇套路第一段動作複習,第二段動作學習、太極扇 A 級難度-望月開扇平衡學習 3.選手心理訓練:意象	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、太極扇 A 級難度動作學習 (三)、太極扇套路學習 (三)、選手心理訓練:自信心	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極扇套路第一、二段動作複習,第三段動作學習、太極扇 A 級難度-轉身歇步動作學習 3.選手心理訓練:自信心	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	短器械基本動作、太極扇 A 級難度動作學習 (四)、太極扇套路學習 (四)、選手心理訓練:覺醒調整	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極扇套路第一、二、三段動作複習,第四段動作學習、太極扇 A 級難度-連續雲扇動作學習 3.選手心理訓練:覺醒調整	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、太極扇 A 級難度動作複習、太極扇套路複習、選手心理訓練:動機	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極扇全套複習、太極扇 A 級難度複習 3.選手心理訓練:動機	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	長器械基本功、南棍 A 級難度動作學習 (一)、南棍套路學習 (一)、選手心理訓練:覺醒調整	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:南棍套路第一段動作學習、南棍 A 級難度-帶棍虎跳連接弓步動作學習 3.選手心理訓練:覺醒調整	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	長器械基本功、南棍 A 級難度動作學習 (二)、	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:南棍套路第一段動作複習,第二段動作學習、南棍 A 級難度-帶棍橫釘腿動作學習	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%)

	南棍套路學習 (二)、選手心理訓練:運動傷害	3.選手心理訓練:運動傷害	
9	長器械基本動作、南棍 A 級難度動作學習 (三)、南棍套路學習 (三)、選手心理訓練:溝通	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:南棍套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、南棍 A 級難度-左轉身跳雲棍動作學習 3.選手心理訓練:溝通	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	長器械基本功、南棍 A 級難度動作學習 (四)、南棍套路學習 (四)、選手心理訓練:團隊凝聚力	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:南棍套路第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、南棍 A 級難度-帶棍翻身跳仆步拍地動作學習 3.選手心理訓練:團隊凝聚力	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	長器械基本功、南棍 A 級難度動作複習、南棍套路複習、選手心理訓練:自信心	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:南棍全套複習、南棍 A 級難度複習 3. 選手心理訓練:自信心	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、選手心理訓練:目標設定	1.綜合體能訓練:武術基本功 2.組合技術訓練:長器械基本動作學習 3.選手心理訓練:目標設定	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	長器械基本功、第三套南棍 A 級難度動作學習 (一)、第三套南棍套路學習 (一)、選手心理訓練:團隊凝聚力	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:第三套南棍套路第一段動作學習、第三套南棍 A 級難度-帶棍旋風腳 360° 動作學習 3.選手心理訓練:團隊凝聚力	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	長器械基本功、第三套南棍 A 級難	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:第三套南棍套路第二段動作學習, 第一段動作複習、第三	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%)

	度動作學習 (二)、第三套南棍套路學習(二)、選手心理訓練:意象	套南棍 A 級難度-帶棍外擺腿 360° 動作學習 3.選手心理訓練:意象	4. 參賽運動表現(10%)
15	長器械基本功、第三套南棍 A 級難度動作學習(三)、第三套南棍套路學習(三)、選手心理訓練:放鬆	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:第三套南棍套路第一、二段動作複習,第三段動作學習、第三套南棍 A 級難度-帶棍騰空盤腿 360° 側仆 3.選手心理訓練:放鬆	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、第三套南棍 A 級難度動作學習(四)、第三套南棍套路學習(四)、選手心理訓練:運動傷害	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:第三套南棍套路第一、二、三段動作複習,第四段動作學習、第三套南棍 A 級難度-帶棍鯉魚打挺連接蝶步動作學習 3.選手心理訓練:運動傷害	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、第三套南棍 A 級難度動作複習、第三套南棍套路複習、選手心理訓練:動機	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:第三套南棍全套複習、第三套南棍 A 級難度複習 3.選手心理訓練:動機	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、太極扇難度測驗、選手心理訓練:覺醒調整	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:太極扇難度測驗 3.選手心理訓練:覺醒調整	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、南棍難度測驗、選手心理訓練:溝通	1.綜合體能訓練:短器械基本功 2.組合技術訓練:南棍難度測驗 3.選手心理訓練:溝通	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、第三套南棍難度測驗、選手心	1.綜合體能訓練:長器械基本功 2.組合技術訓練:第三套南棍難度測驗 3.選手心理訓練:意象	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%)

	理訓練:意象		
21	太極扇、南棍、第三套南棍三項套路測驗、選手心理訓練:自信心	1.綜合體能訓練:武術基本功 2.組合技術訓練:太極扇、南棍、第三套南棍三項套路測驗 3.選手心理訓練:自信心	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(外)場地、訓練鞋、南刀、南棍、太極劍、太極扇、槍		
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			

桃園市立永豐高級中等學校體育班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 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。 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	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

		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	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 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(25%) 2. 專項技術：控劍-換側六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
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. 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(25%) 2. 專項技術：敲劍四分位(50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
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	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%)

		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	
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 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	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：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. 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%)

			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)	
	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 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%)
	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	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-

			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	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. 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(10%) 2. 專項技術：延續攻擊-六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	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	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%)

			7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
	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 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(10%) 2. 專項技術：組合進攻-四、六分位(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	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	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%)

			2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	
	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-1 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 2. 腳步節奏訓練 3. 組合進攻-1 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)	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：組合進攻-1 分位隨機(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	22	組合進攻-二、三分位隨機	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步節奏訓練 3. 組合進攻-二、三分位隨機 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(10%) 2. 專項技術：組合進攻-二、三分位隨機(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	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%)

			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	
	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 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	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：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	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%)

			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	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 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(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%)
	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	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%)

			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	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 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	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-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. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓

			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	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 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(30%) 2. 專項技術：技術訓練-延續攻擊(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	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	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%)

			(3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
	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-雙敗淘汰	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. 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	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：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. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合

			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	(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 (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(30%) 2. 專項技術：團體賽-排位講解(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	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	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

			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)	戰對打(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	21	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%)
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	13. 體育專業領域課程綱要 14. 自編教材	師資來源	校內	

備註	
----	--

桃園市立永豐高級中等學校體育班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： <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。 ☒ 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	1	射箭基礎複習-專項體能訓練	一、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 1. 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%)
	2	射箭基礎複習-專項核心訓練	一、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 1. 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(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	3	射箭基礎複習-基本射箭動作-後手	一、個人體能訓練 1. 追逐跑 10 分鐘*3 組 二、個人專項技術訓練 1. 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%)

4	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-前手	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
5	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-身體重心	一、個人體能訓練 1. 追逐跑 15 分鐘*3 組 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
6	射箭基礎動作複習-3 公尺技術微調	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
7	射箭複習-30 公尺射箭訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
8	射箭複習-50 公尺射箭訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
9	射箭複習-50 公尺技術調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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(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	
10	射箭複習-50公尺技術調整(2)	一、個人體能訓練 1. 4000 千公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
11	射箭複習-50公尺單局測驗調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
12	射箭複習-50公尺雙局測驗調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
13	射箭複習-50公尺雙局測驗排名	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
14	射箭複習-50公尺個人對抗練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
15	射箭複習-50公尺團體對抗練習	一、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%)

		1. 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%)
16	射箭複習-50公尺混雙對抗練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
17	射箭複習-50公尺個人排名對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
18	射箭複習-50公尺團體排名對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
19	射箭複習-50公尺技術調整訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
20	射箭複習-50公尺個人排名對抗比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
21	射箭複習-50	一、個人體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

		公尺團體排名對抗比賽	1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
	22	射箭複習-50 公尺混雙排名對抗比賽	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
第 2 學期	1	射箭技術訓練-近距離動作訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	2	射箭技術訓練-30 公尺動作訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	3	射箭技術訓練-50 公尺動作訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
	4	射箭技術訓練-50 公尺動作調整練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 2. 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	
5	射箭技術訓練-50 公尺瞄準練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
6	射箭技術訓練-50 公尺瞄點訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
7	射箭技術訓練-50 公尺動作調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
8	射箭技術訓練-50 公尺單局檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
9	射箭技術訓練-50 公尺雙局檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
10	射箭技術訓練-50 公尺個人對抗檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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

		作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(30%)
11	射箭技術訓練-50 公尺團體對抗檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
12	射箭技術訓練-50 公尺混雙對抗檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
13	射箭技術訓練-近距離動作調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
14	射箭訓練-50 公尺技術調整練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
15	射箭訓練-50 公尺射箭技術訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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%)
16	射箭訓練-短	一、個人體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

	距離動作回復調整	1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
17	射箭訓練-短距離動作回復調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 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	■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	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班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： <u>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	✓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。 ✓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-2 熟悉並執行專項體能訓練。 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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。
	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-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。
課程目標		十七. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：…………… 十八. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：…………… 十九. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：…………… 二十. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：……………
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1 基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	2 基本體能 品勢基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3 基本體能 基本	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%)

	踢擊動作	步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	3.競技綜合訓練表現(40%)
4	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
5	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
6	基本體能 核心訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
7	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
8	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
9	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
10	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
11	基本體能	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力

	基本 踢擊 動作	3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	(30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
12	基本 體能 核心 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
13	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
14	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
15	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
16	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
17	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
18	基本 體能 核心 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
19	基本	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。	1.個人專項體能表現

		體能 品勢 複習	2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~高麗)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	20	比賽 模式 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	21	比賽 模式 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~金剛)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	22	比賽 模式 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四場~太白)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
第2學期	1	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	2	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	4	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練： 3.專項訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	5	基本	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一	1.個人專項體能表現(30%)

	體能 基本 踢擊 動作	踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
6	基本 體能 核心 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~二場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
7	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極一~三場)、對打(模式踢擊及步伐移位)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
8	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
9	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作及太極四場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
10	基本 體能 品勢 基本 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
11	基本 體能 基本 踢擊 動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~五場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)
12	基本 體能 核心 訓練	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (40%)

13	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~六場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
14	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
15	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~七場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
16	基本體能 品勢 基本動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
17	基本體能 基本踢擊動作	1.基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2.基本動作訓練：品勢(基本動作及步伐)、對打(單一踢擊及步伐移位)。 3.專項訓練：品勢(踢擊動作、太極四~八場)、對打(模式踢擊、步伐移位及對練)。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
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.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)		
教學設施 設備需求	跆拳道道場、跆拳道墊、速度靶、防禦靶、龜形靶、電子護具、電子哨、跆拳道道服、重量訓練室、沙袋、戰繩、負重背心		

教材來源	15. 體育專業領域課程綱要 16. 自編教材 17. 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班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	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	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%)

		9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	
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 4、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)	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：後退防守 4、6 圓形 6 (50%) 3. 綜合體能訓練(25%)
	6	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%)
	7	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	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%)

		9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	
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	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

12		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	(50%) 3. 綜合體能訓練(30%)
	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. 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	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：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	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%)

		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	3. 綜合體能訓練(30%)
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	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			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)	
	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%)
	22	個人賽對打- 淘汰賽	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-依個人賽初賽排名進行 64 強淘汰 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	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 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(20%) 2. 專項技術：後退防守(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	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. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力

			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)	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 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	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%) 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	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%)	

			10. 瑪莉跳 10 下	
	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 (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(20%) 2. 專項技術：戰術訓練(60%) 3. 綜合體能訓練(20%)
	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	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5	1. 專項腳步：12 種基本

		抗	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 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	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%)
	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	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%)

			(2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
	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%)

	17	團體對打-二人 20 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. 腳步距離感訓練 3. 對打-二人 20 分 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(30%) 2. 專項技術：對打-二人 20 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				