

5-1-4 體育班課程計畫

體育班課程計畫

一、114 學年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) 114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.基礎體能訓練：有氧、肌力、肌耐力、核心、間歇。 2.專項基本動作：品勢、腿法。 3.伸展、柔軟度訓練。 4.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練)。				基本體能測驗表 動作標準度 比賽積分表			
武術		拳術基本動作、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	8/29-8/31	有氧訓練	品德	1.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 2.伸展、柔軟度訓練。	品德	武術最新規則、武術基本功動作學習	品德	(技術訓練) 1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置)2.正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3.正手下上旋球(訓練動作轉換)	品德、安全

								(戰術訓練) 1.發球搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
2	9/1- 9/7	上肢訓練	性別	1.基礎體能訓練： 有氧、肌耐力。 2.專項基本動作： 品勢 (基本動作及 步伐)、 腿法： (基礎腿法及步伐 移位)。 3.伸展、 柔軟度訓練。	性別	武術最新規則、武術基本功動作學習	性別平等	(技術訓練) 1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置)2.正手三點拉(要求步伐與三點連接性)3.正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 1.發球搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品、 德、 安 全
3	9/8- 9/14	下肢訓練	生命	1.基礎體能訓練：	生命	武術基本功動	生命	(技術訓練) 1.反	品、 德、

				肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。		作學習、難度基本技術(起跳)		中反正(重視兩面轉換流暢度) 2.擺速(全台不定點兩面結合)(戰術訓練) 1.發兩邊長球完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性)(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	安全
4	9/15-9/21	核心訓練	安全	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	安全	武術基本功動作學習、難度基本技術(旋轉)	安全	(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	品德、家庭教育

								練) 1.發球搶攻(體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
5	9/22-9/28	彈力帶-站姿	多元文化	1.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.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)	多元文化	(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(體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
6	9/29-10/5	彈力帶-前手	法治	1.基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：基礎腿法及步伐移位)。	法治	武術基本功動作學習、難度基本技術(落地)	法治	(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	環境、家庭教育

				3.伸展、柔軟度訓練。				個(全台伐移位)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(體能訓練)1.有氧耐力3.柔軟性4.協調性5.敏捷性	
7	10/6-10/12	彈力帶-後手	品德	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 3.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)	環境	(技術訓練)1.全檯一下正手拉(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)(戰術訓練)1.控制反控制(體能訓練)1.有氧耐力3.柔軟性	品德、戶外教育

								4.協調性 5.敏捷性	
8	10/13-10/19	彈力帶- 身體重心	法治	1.基礎體 能訓練： 肌力、核 心。 2.專項基 本動作： 品勢（基 本動作及 步伐）、 腿法： （基礎腿 法及步伐 移位）。 3.伸展、 柔軟度訓 練。	法治	武術基 本功、A 級難度 動作學 習 （二）、 長拳套 路學習 （二）	人權	(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.劈長反拉(防守轉進攻) (戰術訓練) 1.發球搶攻 (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	環 境、 家 庭 教 育
9	10/20-10/26	木弓-前 手	性別	1.基礎體 能訓練： 間歇。 2.專項基 本動作： 品勢（基 本動作及 步伐）、 腿法： （基礎腿 法及步伐 移位）。 3.伸展、 柔軟度訓	性別	武術基 本功、A 級難度 動作學 習 （三）、 長拳套 路學習 （三）	科技	(技術訓練) 1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2.正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3.	品 德、 戶 外 教 育

				練。				正手下 上旋球 (訓練動作轉換) (戰術訓練) 1.發球 搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
10	10/27-11/2	木弓-後手	生命	1.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.伸展、柔軟度訓練。	生命	武術基本功、A級難度動作學習(四)、長拳套路學習(四)	生涯規劃	(技術訓練) 1.反中反正(重視兩面轉換流暢度) 2.擺速(全台不定點兩面結 (戰術訓練) 1.劈長防守(注重站位、借力黏球) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
11	11/3-11/9	木弓-身體重心	法治	1.基本動作：品勢(基本動	法治	武術基本功、A級難度	防災	(技術訓練) 1.正手兩點	品德、家庭

				作及步伐)、腿法：基礎腿法及步伐移位)。 2.伸展、柔軟度訓練。		動作學習 (五)、 長拳套路複習		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(穩定性)(體能訓練)1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	教 育
12	11/10-11/16	木弓-引弓瞄準	安全	1.基礎體能訓練：有 氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	安全	武術基本功、A級難度動作學習 (六)、 南拳套路學習 (一)	原住民族	(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(體能訓練)1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性	品 德、 家 庭 教 育

								5.敏捷性	
13	11/17-11/23	彈力帶-放箭	法治	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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）	海洋	(技術訓練)1.全檯一邊一下正手拉（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)(戰術訓練) 1.控制反控制(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
14	11/24-11/30	木弓-3公尺近距離放箭	多元文化	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	多元文化	武術基本功、A級難度動作學習（八）、南拳套路學習（三）	能源	(技術訓練)1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置)2.正手三點拉(要求步伐與三點連接性)3.	品德、家庭教育

				練。				正手下 上旋球 (訓練動作轉換) (戰術訓練) 1.發球 搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
15	12/1-12/7	木弓-3 公尺近 距離放 箭	法治	1.專項基本動作： 品勢(基本動作及 步伐)、 腿法： (基礎腿 法及步伐 移位)。 2.模擬賽 訓練(品 勢-太極 一~三 場、對打 -約束對 練) 3.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)	閱讀素 養	(技術訓練) 1.正 手三分 之二台 拉(步法 移動在 各種不 同的位 置)2.正 手三點 拉(要求 步伐與 三點連 接性)3. 正手下 上旋球 (訓練動作轉換) (戰術訓練) 1.發球 搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性	品德、 家庭 教育

								4.協調性 5.敏捷性	
16	12/8-12/14	木弓-18公尺近距離放箭-空靶	品德	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	品德	武術基本功、A級難度動作組合（二）、南拳套路複習	戶外	(技術訓練) 1.反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2.擺速 (全台不定點兩面結 (戰術訓練)) 1.發兩邊長球完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育
17	12/15-12/21	木弓-18公尺近距離放箭-貼靶紙	法治	1.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 2.專項基本動作：品勢（基本動作及	法治	武術基本功、A級難度動作組合（三）、太極拳套路學習（一）	國際	(技術訓練) 1.反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2.擺速 (全台不定點兩面結 (戰術訓	品德、家庭教育

				步伐)、 腿法： (基礎腿 法及步伐 移位)。 3.伸展、 柔軟度訓 練。				練) 1.發兩邊 長球完 第三板 搶攻(注 重站 位、上 旋球發 力穩定 性) (體能訓 練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
18	12/22-12/28	木弓-18 公尺近 距離單 局測驗	性別	1.專項基 本動作： 品勢(基 本動作及 步伐)、 腿法： (基礎腿 法及步伐 移位)。 2.模擬賽 訓練(品 勢-太極 一~三 場、對打 -約束對 練) 3.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)	資訊	(技術訓 練) 1.反 中反正 (重視兩 面轉換 流暢度) 2.擺速 (全台不 定點兩 面結 (戰術訓 練) 1.發兩邊 長球完 第三板 搶攻(注 重站 位、上 旋球發 力穩定 性) (體能訓 練) 1.有 氧耐力	品 德、 家庭 教育

								3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
19	12/29-1/4	木弓-18 公尺近 距離雙 局測驗	法治	1.基礎體 能訓練： 有氧、肌 耐力。 2.專項基 本動作： 品勢（基 本動作及 步伐）、 腿法： （基礎腿 法及步伐 移位）。 3.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）	品德	(技術訓 練) 1.正 手三分 之二台 拉(步法 移動在 各種不 同的位 置)2.正 手三點 拉(要求 步伐與 三點連 接性)3. 正手下 上旋球 (訓練動 作轉換) (戰術訓 練) 1.發球 搶攻 (體能訓 練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶外教 育
20	1/5-1/11	木弓-18 公尺近 距離雙 局排名 比賽	法治	1.基礎體 能訓練： 肌力、核 心。 2.專項基 本動作： 品勢（基 本動作及 步伐）、	法治	武術基 本功、A 級難度 動作組 合 （六） 太極拳 套路學 習	性別平等	(技術訓 練) 1.正 手三分 之二台 拉(步法 移動在 各種不 同的位 置)2.正	品 德、 戶外教 育

				腿法： (基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。		(四)		手三點拉(要求步伐與三點連接性)3.正手下上旋球(訓練動作轉換)(戰術訓練) 1.發球搶攻(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
21	1/12-1/18	木弓-18公尺近距離對抗比賽	生命	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法： (基礎腿法及步伐移位)。 3.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	性別平等	(技術訓練)1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置)2.正手三點拉(要求步伐與三點連接性)3.正手下上旋球(訓練動作轉換)(戰術訓練) 1.發球	品德、戶外教育

								搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
22	1/19-1/20	木弓-18 公尺近 距離對抗比賽	多元文化	1.基礎體 能訓練： 間歇。 2. 專項基 本動作： 品勢 (基 本動作及 步伐)、 腿法： (基礎腿 法及步伐 移位)。 3.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	性別平 等	(技術訓 練) 1.正 手三分 之二台 拉(步法 移動在 各種不 同的位 置)2.正 手三點 拉(要求 步伐與 三點連 接性)3. 正手下 上旋球 (訓練動 作轉換) (戰術訓 練) 1.發球 搶攻 (體能訓 練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶外教 育

(二) 114 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				成績記錄表 動作標準度 測驗分數表			
跆拳道		1.基礎體能訓練：有氧、肌力、肌耐力、核心、間歇。 2. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。 4.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練)。				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	2/11-2/15	有氧訓練	品德	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.伸展、柔軟度訓練。	品德	短器械基本動作學習	品德	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐) 2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練) 1.有氧耐力	品德、家庭教育

								3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
2	2/16-2/22	上肢訓練	性別	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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）	性別平等	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育
3	2/23-3/1	下肢訓練	生命	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	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	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反守位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)	品德、戶外教育

				練。				量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
4	3/2-3/8	核心訓練	安全	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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）	安全	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反守位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
5	3/9-3/15	木弓-3公尺近距離射箭	多元文化	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練（品	多元文化	短器械基本動作、劍術 A 級難度動作學習（四）、劍術套路學習（四）	多元文化	(技術訓練)1.推側撲（訓練交叉步伐)2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練)	品德、家庭教育

				勢 - 太極一~三場、對打 - 約束對練) 3.伸展、柔軟度訓練。				(訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
6	3/16-3/22	木弓-3公尺近距離射箭(2)	法治	1.基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	短器械基本功、劍術A級難度動作複習、劍術套路複習	法治	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
7	3/23-3/29	木弓-18公尺近距離射箭	品德	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及	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)	環境	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反	品德、戶外教育

				步伐)、腿法:(基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。				手位對抗能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
8	3/30-4/5	木弓-18公尺近距離射箭(2)	法治	1.基礎體能訓練:肌力、核心。 2.專項基本動作:品勢(基本動作及步伐)、腿法:(基礎腿法及步伐移位)。 3.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)	人權	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反守位對抗能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育
9	4/6-4/12	木弓-18公尺近距離單局測驗	性別	1.基礎體能訓練:間歇。 2.專項基	性別	短器械基本動作、刀術 A級難度動作學習	科技	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後	品德、家庭教育

				本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。		（三）、刀術套路學習（三）		步伐) 2. 反手對撕變線(訓練反守位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
10	4/13-4/19	木弓-18公尺近距離單局排名	生命	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.伸展、柔軟度訓練。	生命	器械基本功、刀術A級難度動作學習（四）、刀術套路學習（四）	生涯規劃	(技術訓練)1.推側撲(訓練交叉步伐) 2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育

11	4/20-4/26	木弓-18公尺近距離雙局測驗	法治	1.基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：基礎腿法及步伐移位)。 2.伸展、柔軟度訓練。	法治	短器械基本功、刀術A級難度動作複習、刀術套路複習	防災	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有氧耐力3.柔軟性4.協調性5.敏捷性	品德、戶外教育
12	4/27-5/3	木弓-18公尺近距離雙局排名	安全	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	安全	武術基本功、長器械基本動作學習	原住民族	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有	品德、戶外教育

								氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
13	5/4-5/10	5 公尺近距離技術調整訓練	法治	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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）	海洋	（技術訓練）1.推側撲（訓練交叉步伐）2.擺速（訓練反應、調節能力）（多球訓練）（訓練動作、基本功增量訓練）（體能訓練）1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育
14	5/11-5/17	核心及體能訓練	多元文化	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	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）	能源	（技術訓練）1.推側撲（訓練交叉步伐）2.擺速（訓練反應、調節能力）（多球訓練）（訓練動作、基本功增量訓練）	品德、家庭教育

								(體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
15	5/18-5/24	5 公尺近 距離技術調整 訓練(2)	法治	1.專項基本動作： 品勢（基本動作及 步伐）、 腿法：（基礎腿法及 步伐移位）。 2.模擬賽訓練（品 勢-太極一~三場、 對打-約束對練） 3.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 （三）、棍 術套路學習 （三）	閱讀素 養	(技術訓練) 1.四 點拉(訓練前後 步伐) 2. 反手對 撕變線 (訓練反 守位對 抗能力)(多球 訓練) (訓練動作、基 本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
16	5/25-5/31	18 公尺 近距離技術調整 訓練	品德	1.基礎體 能訓練： 肌力、核 心。 2.專項基本動作： 品勢（基本動作及 步伐）、 腿法：（基礎腿法及 步伐移	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）	戶外	(技術訓練) 1.推 側撲（訓練交叉 步伐) 2. 擺速(訓練反 應、調 節能力)(多球 訓練) (訓練動	品 德、 戶 外 教 育

				位)。 3.伸展、 柔軟度訓練。				作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
17	6/1-6/7	18 公尺 近距離 技術調整訓練 (2)	法治	1.模擬賽 訓練(品 勢-太極 一~三場、 對打-約 束對練) 2.專項基本動作： 品勢(基本動作及 步伐)、 腿法:(基礎腿法及 步伐移位)。 3.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	國際	(技術訓練)1.推 側撲(訓練交叉 步伐)2. 擺速(訓練反應、調 節能力)(多球 訓練) (訓練動作、基本功 增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
18	6/8-6/14	木弓-18 公尺近 距離雙 局排名 比賽	性別	1.專項基本動作： 品勢(基本動作及 步伐)、 腿法:(基礎腿法及 步伐移位)。 2.模擬賽	性別	武術基本功、劍術難 度測驗	資訊	(技術訓練)1.四 點拉(訓練前後 步伐)2. 反手對 撕變線 (訓練反 手位對 抗能	品 德、 家 庭 教 育

				訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.伸展、柔軟度訓練。				力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
19	6/15-6/21	木弓-18公尺近距離雙局對抗比賽	法治	1.基礎體能訓練： 有氣、肌耐力。 2.專項基本動作： 品勢(基本動作及步伐)、 腿法:(基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、刀術難度測驗	品德	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氣耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育
20	6/22-6/28	木弓-18公尺近距離對抗比賽	法治	1.基礎體能訓練： 肌力、核心。 2.專項基本動作：	法治	武術基本功、棍術難度測驗	性別平等	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對	品德、家庭教育

				品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。				撕變線（訓練反守位對抗能力）（多球訓練）（訓練動作、基本功增量訓練）（體能訓練）1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
21	6/29-6/30	木弓-18公尺近距離對抗比賽	多元文化	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	生命	劍術、刀術、棍術三項套路測驗	身心障礙者權益	（技術訓練）1.四點拉（訓練前後步伐）2.反手對撕變線（訓練反守位對抗能力）（多球訓練）（訓練動作、基本功增量訓練）（體能訓練）1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育

(三) 114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.基礎體能訓練：有氧、肌力、肌耐力、核心、間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。 4.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。				1.專項體能測驗表 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			
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	8/29-8/31	木弓-3公尺近距離練習	品德	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	品德	武術最新規則、短器械基本動作學習	品德	(技術訓練)1.全檯一邊一下正手拉（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)(戰術訓練) 1.控制反控制（體能訓練) 1.有	品德、家庭教育

								氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
2	9/1- 9/7	木弓-3公尺技術調整	性別	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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）	性別平等	(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(穩定性) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育
3	9/8- 9/14	比賽弓引弓練習-站姿	生命	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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）	生命	(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(穩定性)	品德、戶外教育

				練。				(體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
4	9/15-9/21	比賽弓 引弓練習-後手	安全	1.進階動作：品勢 組合動作 (進階動作、進階 步伐)、 腿法： (進階腿 法及進階 步伐移 位)。 2.模擬賽 訓練(品 勢-太極 四~八 場、對打 -約束對 練)。 3.戰術檢 討、心裡 訓練。 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)	安全	(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 (體能訓 練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 家庭 教育
5	9/22-9/28	比賽弓 引弓練習-前手	多元文 化	1.基礎體 能訓練： 有氧、肌 耐力。 2.進階動作：品勢 組合動作 (進階動作、進階 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 路學習 (四)	多元文 化	(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	品 德、 戶外 教育

				腿法：(進階腿法及進階步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。				伐移位)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(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
6	9/29-10/5	比賽弓引弓練習-重心	法治	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階步伐)、腿法：(進階腿法及進階步伐移位)。 3.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	法治	(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(全台伐移位)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(體能訓練)1.有	品德、家庭教育

								氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
7	10/6-10/12	比賽弓引弓練習-瞄準	品德	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	品德	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）	環境	(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(體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
8	10/13-10/19	比賽弓引弓練習-各項微調	法治	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品	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）	人權	(技術訓練) 1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2.正手三點拉(要求步伐與三點連	品德、安全

				勢-太極 四~八 場、對打 -約束對 練)。 3.戰術檢 討、心裡 訓練。 4.伸展、 柔軟度訓 練。				接性) 3. 正手下 上旋球 (訓練動 作轉換) (戰術訓 練) 1.發球 搶攻 (體能訓 練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
9	10/20-10/26	比賽弓-3 公尺射 箭訓練	性別	1.基礎體 能訓練： 有氧、肌 耐力。 2.進階動 作：品勢 組合動作 (進階動 作、進階 步伐)、 腿法：(進 階腿法及 進階步伐 移位)。 3.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)	科技	(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 (體能訓 練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
10	10/27-11/2	比賽弓-3 公尺射	生命	1.基礎體 能訓練：	生命	短器械 基本	生涯規劃	(技術訓 練) 1.全	品 德、

		箭訓練 (2)		肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。		功、太極劍 A 級難度動作學習（四）、太極劍套路學習（四）		檯正手拉（步法移動在各種不同的位置）2.一邊兩個（全台伐移位）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（體能訓練）1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	戶外教育
11	11/3-11/9	比賽弓-30 公尺射箭訓練	法治	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	防災	（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）	品德、家庭教育

				練。				練) 1.發球搶攻(體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
12	11/10-11/16	比賽弓-30 公尺 射箭訓練(2)	安全	1.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階步伐)、腿法：(進階腿法及進階步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.伸展、柔軟度訓練。	安全	武術基本功、長器械基本動作學習	原住民族	(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(體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 安 全
13	11/17-11/23	比賽弓-30 公尺 單局測驗	法治	1.基礎體能訓練：有 氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階	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	海洋	(技術訓練) 1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2.正	品 德、 安 全

				步伐)、腿法:(進階腿法及進階步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。		(一)		手三點拉(要求步伐與三點連接性)3.正手下上旋球(訓練動作轉換)(戰術訓練) 1.發球搶攻(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
14	11/24-11/30	比賽弓-30 公尺雙局測驗	多元文化	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階步伐)、腿法:(進階腿法及進階步伐移位)。 3.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)	能源	(技術訓練)1.正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置)2.正手三點拉(要求步伐與三點連接性)3.正手下上旋球(訓練動作轉換)(戰術訓練) 1.發球	品德、安全

								搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
15	12/1-12/7	比賽弓- 30 公尺 個人對抗	法治	1.基礎體 能訓練： 間歇。 2.進階動 作：品勢 組合動作 (進階動 作、進階 步伐)、 腿法：(進 階腿法及 進階步伐 移位)。 3.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 (三)、 槍術套 路學習 (三)	閱讀素養	(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 伐移位) 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 (體能訓 練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
16	12/8-12/14	比賽弓- 30 公尺 團體對抗	品德	1.進階動 作：品勢 組合動作 (進階動 作、進階 步伐)、	品德	長器械 基本 功、槍 術 A 級 難度動 作學習	戶外	(技術訓 練) 1.全 檯正手 拉 (步 法移動 在各種	品 德、 戶 外 教 育

				腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。		(四)、 槍術套路學習 (四)		不同的位置)2.一邊兩個(全台伐移位)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(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
17	12/15-12/21	比賽弓-30公尺混雙對抗	法治	1.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階步伐)、腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢	法治	長器械基本功、槍術A級難度動作複習、槍術套路複習	國際	(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(全台伐移位)訓練定點兩面結合)3.下旋起銜接上旋(穩定性)(戰術訓練)	品德、戶外教育

				討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。				1.發球搶攻 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
18	12/22-12/28	比賽弓-3 公尺技術調整	性別	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	性別	武術基本功、南刀難度測驗	資訊	(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 伐移位) 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 (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
19	12/29-1/4	比賽弓- 30 公尺 單局排 名賽	法治	1.基礎體 能訓練： 間歇。 2.進階動作：品勢	法治	武術基本 功、太極劍 難度測驗	品德	(技術訓練) 1.反 手兩點 拉(步法 移動在	品 德、 安 全

				組合動作 (進階動作、進階步伐)、 腿法:(進階腿法及進階步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。				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(體能訓練)1.有氧耐力3.柔軟性4.協調性5.敏捷性	
20	1/5-1/11	比賽弓-30公尺雙局排名賽	法治	1.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階步伐)、腿法:(進階腿法及進階步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	武術基本功、槍術難度測驗	性別平等	(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(體能訓練)1.有氧耐力3.柔軟性4.協調性	品德、安全

								5.敏捷性	
21	1/12-1/18	比賽弓-30 公尺個人對抗賽	生命	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練（品勢-太極四~八場、對打-約束對練）。 3.伸展、柔軟度訓練。	生命	南刀、太極劍、槍術三項套路測驗	身心障礙者權益	（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（體能訓練）1.有氧耐力3.柔軟性4.協調性5.敏捷性	品德、安全
22	1/19-1/20	比賽弓-30 公尺團體對抗賽	品德	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練（品勢-太極四~八場、對打-約	生命	南刀、太極劍、槍術三項套路測驗	身心障礙者權益	（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	品德、安全

				束對練)。 3.伸展、 柔軟度訓 練。				性)(戰 術訓 練) 1. 發球搶 攻 (體能訓 練) 1. 有氧耐 力 3. 柔 軟性 4. 協調性 5. 敏捷 性	
--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	---	--

(四) 114 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.基礎體能訓練：有氧、肌力、肌耐力、核心、間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。 4.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。					1.專項體能測驗表 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		
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	2/11-2/15	近距離調整	品德	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	品德	武術最新規則、短器械基本動作學習	品德	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐) 2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性	品德、戶外教育

								4.協調性 5.敏捷性	
2	2/16-2/22	30 公尺 訓練	性別	1.基礎體 能訓練： 肌力、核 心。 2.進階動 作：品勢 組合動作 （進階動 作、進階 步伐）、 腿法： （進階腿 法及進階 步伐移 位）。 3.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）	性別平等	(技術訓 練)1.四 點拉(訓 練前後 步伐)2. 反手對 撕變線 (訓練反 手位對 抗能 力)(多球 訓練) (訓練動 作、基 本功增 量訓練) (體能訓 練)1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
3	2/23-3/1	30 公尺 單局測 驗	生命	1.基礎體 能訓練： 間歇。 2.進階動 作：品勢 組合動作 （進階動 作、進階 步伐）、 腿法： （進階腿 法及進階 步伐移 位）。 3.伸展、 柔軟度訓	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 習 （二）	生命	(技術訓 練)1.推 側撲 (訓 練交叉 步伐)2. 擺速(訓 練反 應、調 節能 力)(多球 訓練) (訓練動 作、基 本功增 量訓練) (體能訓	品 德、 安 全

				練。				練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
4	3/2-3/8	30 公尺 雙局測 驗	安全	1.進階動作：品勢 組合動作 (進階動作、進階 步伐)、 腿法： (進階腿 法及進階 步伐移 位)。 2.模擬賽 訓練(品 勢-太極 四~八 場、對打 -約束對 練)。 3.戰術檢 討、心裡 訓練。 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)	安全	(技術訓練)1.推 側撲 (訓練交叉 步伐) 2. 擺速(訓練反應、調 節能力)(多球 訓練) (訓練動作、基本功增 量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 安全
5	3/9-3/15	30 公尺 排名對抗	多元文化	1.基礎體 能訓練： 有氧、肌 耐力。 2.進階動作：品勢 組合動作 (進階動作、進階 步伐)、 腿法：	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	多元文化	(技術訓練)1.推 側撲 (訓練交叉 步伐) 2. 擺速(訓練反應、調 節能力)(多球 訓練)	品 德、 戶外 教育

				(進階腿法及進階步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。		(四)		(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
6	3/16-3/22	30 公尺 個人對抗	法治	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階步伐)、腿法：(進階腿法及進階步伐移位)。 3.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	法治	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
7	3/23-3/29	30 公尺 團體對抗	品德	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階	品德	長器械 基本功、南棍 A 級難度動作學習(一)、南棍套	環境	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反	品德、戶外教育

				步伐)、腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。		路學習 (一)		手位對抗能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
8	3/30-4/5	30 公尺 混雙對抗	法治	1.進階動作：品勢組合動作 (進階動作、進階步伐)、 腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	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)	人權	(技術訓練)1.推側撲 (訓練交叉步伐) 2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 家庭 教育
9	4/6-4/12	50 公尺 練習	性別	1.基礎體能訓練：	性別	長器械 基本動	科技	(技術訓練)1.推	品 德、

				有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。		作、南棍 A 級難度動作學習（三）、南棍套路學習（三）		側撲（訓練交叉步伐）2.擺速（訓練反應、調節能力）（多球訓練）（訓練動作、基本功增量訓練）（體能訓練）1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	家庭教育
10	4/13-4/19	50 公尺練習(2)	生命	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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）	生涯規劃	（技術訓練）1.推側撲（訓練交叉步伐）2.擺速（訓練反應、調節能力）（多球訓練）（訓練動作、基本功增量訓練）（體能訓練）1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、家庭教育

11	4/20-4/26	50 公尺 單局測驗	法治	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	長器械基本功、南棍 A 級難度動作複習、南棍套路複習	防災	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有氧耐力3.柔軟性4.協調性5.敏捷性	品德、家庭教育
12	4/27-5/3	50 公尺 雙局測驗	安全	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。	安全	武術基本功、長器械基本動作學習	原住民族	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐)2.反手對撕變線(訓練反手位對抗能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有	品德、家庭教育

				3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。				氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
13	5/4-5/10	50 公尺 技術調整	法治	1.基礎體能訓練： 有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法： （進階腿法及進階步伐移位）。 3.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）	海洋	(技術訓練)1.推側撲（訓練交叉步伐）2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練)(訓練動作、基本功增量訓練)(體能訓練)1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
14	5/11-5/17	50 公尺 技術調整(2)	多元文化	1.基礎體能訓練： 肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法： （進階腿法及進階	多元文化	長器械基本功、第三套南棍 A 級難度動作學習（二）、第三套南棍套路學習（二）	能源	(技術訓練)1.推側撲（訓練交叉步伐）2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練)(訓練動作、基	品德、戶外教育

				步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。				本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
15	5/18-5/24	50 公尺 練習(3)	法治	1.基礎體能訓練： 間歇。 2.進階動作：品勢 組合動作（進階動作、 進階步伐）、腿法： （進階腿法及進階 步伐移位)。 3.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（三）、 第三套南棍 套路學習（三）	閱讀素養	(技術訓練)1.推 側撲（訓練交叉 步伐) 2. 擺速(訓練反應、 調節能力)(多球 訓練) (訓練動作、基 本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
16	5/25-5/31	50 公尺 單局測驗(2)	品德	1.進階動作：品勢 組合動作（進階動作、 進階步伐）、腿法： （進階腿法及進階 步伐移位)。	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）	戶外	(技術訓練)1.推 側撲（訓練交叉 步伐) 2. 擺速(訓練反應、 調節能力)(多球 訓練)	品 德、 戶 外 教 育

				2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。				(訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
17	6/1-6/7	50 公尺雙局測驗(2)	法治	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	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	國際	(技術訓練)1.推側撲 (訓練交叉步伐) 2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品德、戶外教育
18	6/8-6/14	50 公尺單局排名	性別	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢	性別	武術基本功、太極扇難度測驗	資訊	(技術訓練)1.四點拉(訓練前後步伐) 2.反手對	品德、戶外教育

				組合動作 (進階動作、進階步伐)、 腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 3.伸展、 柔軟度訓練。				撕變線 (訓練反手位對抗能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
19	6/15-6/21	50 公尺 雙局排名	法治	1.基礎體能訓練： 間歇。 2.進階動作：品勢 組合動作 (進階動作、進階步伐)、 腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 3.伸展、 柔軟度訓練。	法治	術基本功、 南棍難度測驗	品德	(技術訓練)1.四 點拉(訓練前後 步伐) 2. 反手對 撕變線 (訓練反手位對抗 能力)(多球訓練) (訓練動作、基 本功增量訓練) (體能訓練) 1.有 氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	品 德、 戶 外 教 育
20	6/22-6/28	50 公尺 個人排	法治	1.進階動作：品勢	法治	武術基本 功、第三套	性別平等	(技術訓練)1.推	品 德、

		名對抗		組合動作 (進階動作、進階步伐)、 腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。		南棍難度測驗		側撲 (訓練交叉步伐) 2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氧耐力 3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	戶外教育
21	6/29-6/30	50 公尺團體排名對抗	多元文化	1.進階動作：品勢 組合動作 (進階動作、進階步伐)、 腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。	生命	太極扇、南棍、第三套南棍三項套路測驗	身心障礙者權益	(技術訓練) 1.推側撲 (訓練交叉步伐) 2.擺速(訓練反應、調節能力)(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 1.有氧耐力	品德、戶外教育

				3.伸展、 柔軟度訓練。				3.柔軟性 4.協調性 5.敏捷性	
--	--	--	--	-----------------	--	--	--	-------------------------	--

(五) 114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		
擊劍		綜合腳步應用、組合手部應用、團體腳步與持劍					<u>技術應用積分表</u> <u>動作標準度</u> <u>個人賽-比賽積分表</u>		
跆拳道		1. 體能訓練：有氧、肌力、肌耐力、核心、協調、間歇。 2. 專項組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3. 伸展、柔軟度訓練。 4. 模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。					1. 專項體能測驗表 2. 動作標準度 3. 比賽積分表		
武術		進階拳術動作、拳術彈跳、拳術套路(第三套長拳、第三套南拳、第三套太極拳)					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	擊劍	議題	跆拳道	議題	武術	議題
1	8/29-8/31	專項體能訓練	品德	半步前進交叉前進	品德	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：	品德	武術最新規則、武術進階基本功動作學習	品德

						(進階腿法及進階步伐移位)。 3. 伸展、柔軟度訓練。			
2	9/1- 9/7	專項核心訓練	性別	後退兩步長刺	性別	1. 基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	性別	武術最新規則、武術進階基本功動作學習	性別平等
3	9/8- 9/14	基本動作技術微調-後手	生命	滑步前進長刺	生命	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、	生命	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（起跳）	生命

						柔軟度訓練。			
4	9/15-9/21	基本動作技術微調-前手	安全	躍步前進躍步長刺	安全	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3. 戰術檢討、心裡訓練。 4. 伸展、柔軟度訓練。	安全	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（旋轉）	安全
5	9/22-9/28	基本動作技術微調-身體重心	多元文化	後退防守 4、6 圓形 6	多元文化	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移	多元文化	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（擺腳）	多元文化

						位)。 3. 伸展、 柔軟度訓練。			
6	9/29-10/5	3 公尺技術微調	法治	後退防守 6、4 圓形 4	法治	1. 基礎體能訓練： 肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	法治	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（落地）	法治
7	10/6-10/12	30 公尺射箭訓練	品德	後退防守 6、8 圓形 8	品德	1. 基礎體能訓練： 間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	品德	武術進階基本功、B 級難度動作學習（一）、第三套長拳套路學習（一）	環境

8	10/13-10/19	50 公尺 射箭訓練	法治	後退防守 8、6 圓形 6	法治	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3. 戰術檢討、心裡訓練。 4. 伸展、柔軟度訓練。	法治	武術進階基本功、B 級難度動作學習（二）、第三套長拳套路學習（二）	人權
9	10/20-10/26	50 公尺 技術調整	性別	團體腳步與持劍	性別	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、	性別	武術進階基本功、B 級難度動作學習（三）、第三套長拳套路學習（三）	科技

						柔軟度訓練。			
10	10/27-11/2	50 公尺技術調整(2)	生命	團體腳步與持劍	生命	1. 基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	生命	武術進階基本功、B 級難度動作學習（四）、第三套長拳套路學習（四）	生涯規劃
11	11/3-11/9	50 公尺單局測驗調整	法治	團體腳步與持劍	法治	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	法治	武術進階基本功、B 級難度動作學習（五）、第三套長拳套路複習	防災
12	11/10-11/16	50 公尺雙局測驗調整	安全	團體腳步與持劍	安全	1. 進階動作：品勢組合動作	安全	武術進階基本功、B 級難度動作學	原住民族

						(進階動作、進階步伐)、腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3. 戰術檢討、心裡訓練。 4. 伸展、柔軟度訓練。		習(六)、第三套南拳套路學習(一)	
13	11/17-11/23	50 公尺雙局測驗排名	法治	雙人對練-換側刺	法治	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作(進階動作、進階步伐)、腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 3. 伸展、柔軟度訓練。	法治	武術進階基本功、B級難度動作學習(七)、第三套南拳套路學習(二)	海洋

14	11/24-11/30	50 公尺 個人對抗練習	多元文化	雙人對練-敲劍刺	多元文化	1. 基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	多元文化	武術進階基本功、B 級難度動作學習（八）、第三套南拳套路學習（三）	能源
15	12/1-12/7	50 公尺 團體對抗練習	法治	雙人對練-敲劍換側	法治	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	法治	武術進階基本功、B 級難度動作組合（一）、第三套南拳套路學習（四）	閱讀素養
16	12/8-12/14	50 公尺 混雙對抗練習	品德	雙人對練-V 字換側	品德	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階	品德	武術進階基本功、B 級難度動作組合（二）、第三套南拳	戶外

						步伐)、 腿法： (進階腿 法及進階 步伐移 位)。 2. 模擬賽 訓練(品 勢-太極 四~八 場、對打 -約束對 練)。 3. 戰術檢 討、心裡 訓練。 4. 伸展、 柔軟度訓 練。		套路複習	
17	12/15- 12/21	50 公尺 個人排 名對抗	法治	個人賽 對打-5 點	法治	1. 基礎體 能訓練： 有氧、肌 耐力。 2. 進階動 作：品勢 組合動作 (進階動 作、進階 步伐)、 腿法： (進階腿 法及進階 步伐移 位)。 3. 伸展、 柔軟度訓 練。	法治	武術進階基 本功、B 級 難度動作組 合(三)、 第三套太極 拳套路學習 (一)	國際
18	12/22- 12/28	50 公尺 團體排 名對抗	性別	個人賽 對打-實 戰應用	性別	1. 基礎體 能訓練： 肌力、核	性別	武術進階基 本功、B 級 難度動作組	資訊

						心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。		合（四）、第三套太極拳套路學習（二）	
19	12/29-1/4	50 公尺技術調整訓練	法治	個人賽對打-戰術應用	法治	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3. 伸展、柔軟度訓練。	法治	武術進階基本功、B 級難度動作組合（五）、第三套太極拳套路學習（三）	品德
20	1/5-1/11	50 公尺個人排名對抗比賽	法治	個人賽對打-15 點	法治	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿	法治	武術進階基本功、B 級難度動作組合（六）、第三套太極拳套路學習（四）	性別平等

						法及進階 步伐移 位)。 2. 模擬賽 訓練(品 勢-太極 四~八 場、對打 -約束對 練)。 3. 戰術檢 討、心裡 訓練。 4. 伸展、 柔軟度訓 練。			
21	1/12-1/18	50 公尺 團體排 名對抗 比賽	生命	個人賽 對打-循 環賽	生命	1. 進階動 作：品勢 組合動作 (進階動 作、進階 步伐)、 腿法： (進階腿 法及進階 步伐移 位)。 2. 模擬賽 訓練(品 勢-太極 四~八 場、對打 -約束對 練)。 3. 伸展、 柔軟度訓 練。	生命	武術進階基 本功、B 級 難度動作測 驗、三項套 路總複習	身心障礙者 權益
22	1/19-1/20	50 公尺 混雙對 抗比賽	多元文 化	個人賽 對打-淘 汰賽	戶外教 育	1. 進階動 作：品勢 組合動作	生命	武術進階基 本功、B 級 難度動作測	身心障礙者 權益

						(進階動作、進階步伐)、 腿法： (進階腿法及進階步伐移位)。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3. 伸展、柔軟度訓練。		驗、三項套 路總複習	
--	--	--	--	--	--	---	--	---------------	--

(六) 114 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		
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		
跆拳道		1.體能訓練：有氧、肌力、肌耐力、核心、協調、間歇。 2.專項組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。 4.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。					1.專項體能測驗表 2.動作標準度 3.比賽積分表		
武術		進階器械動作、器械彈跳、器械套路(第三套劍術、第三套刀術、第三套棍術)					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	擊劍	議題	跆拳道	議題	武術	議題
1	2/11-2/15	近距離動作訓練	品德	向前防守	品德	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。	品德	短器械進階動作學習	品德
2	2/16-2/22	30 公尺動作訓練	性別	後退防守	性別	1.體能訓練：有氧間歇。	性別	短器械進階動作、劍術B 級難度動	性別平等

						2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。		作學習 (一)、第三套劍術套路學習 (一)	
3	2/23-3/1	50 公尺動作訓練	生命	後退拉開距離的防守	生命	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。	生命	短器械進階動作、劍術B級難度動作學習 (二)、第三套劍術套路學習 (二)	生命
4	3/2-3/8	50 公尺動作調整練習	安全	擊打防守	安全	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽)	安全	短器械進階動作、劍術B級難度動作學習 (三)、第三套劍術套路學習 (三)	安全

						程演 練)。 3.伸展、 柔軟度訓 練。			
5	3/9-3/15	50 公尺 瞄準練 習	多元文 化	假防守	多元文化	1.體能訓 練：有氧 肌耐力、 協調。 2.組合動 作：品勢 (步伐演 練、手部 動作)、 對打(模 式踢 擊)。 3.伸展、 柔軟度訓 練。	多元 文化	短器械進階 動作、劍術 B 級難度動 作學習 (四)、第 三套劍術套 路學習 (四)	多元 文化
6	3/16-3/22	50 公尺 瞄點訓 練	法治	戰術訓 練-1 分 鐘	法治	1.體能訓 練：有氧 間歇。 2.組合動 作：品勢 (步伐演 練、手部 動作)、 對打(模 式踢 擊)。 3.伸展、 柔軟度訓 練。	法治	短器械進階 基本功、 劍術 B 級 難度動作複 習、第三套 劍術套路複 習	法治
7	3/23-3/29	50 公尺 技術調 整	品德	戰術訓 練-消極 比賽	品德	1.體能訓 練：肌 力、核 心。 2.組合動 作：品勢	品德	短器械進階 基本功、刀 術 B 級難 度動作學習 (一)、第 三套刀術套	環境

						(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。		路學習 (一)	
8	3/30-4/5	50 公尺 單局檢測	法治	戰術訓練-決勝點	法治	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作學習(二)、第三套刀術套路學習(二)	人權
9	4/6-4/12	50 公尺 雙局檢測	性別	戰術訓練-邊線戰	性別	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。	性別	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作學習(三)、第三套刀術套路學習(三)	科技

						3.伸展、柔軟度訓練。			
10	4/13-4/19	50 公尺 個人對抗檢測	生命	戰術訓練-底線戰	生命	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。	生命	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作學習(四)、第三套刀術套路學習(四)	生涯規劃
11	4/20-4/26	50 公尺 團體對抗檢測	法治	戰術訓練-對抗	法治	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作複習、第三套刀術套路複習	防災
12	4/27-5/3	50 公尺 混雙對抗檢測	安全	戰術訓練-追分策略	安全	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。	安全	武術進階基本功、長器械進階動作學習	原住民族

						2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.伸展、柔軟度訓練。			
13	5/4-5/10	近距離動作調整	法治	劃圓〔圓周〕防守	法治	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。	法治	長器械進階基本功、棍術 B 級難度動作學習(一)、第三套棍術套路學習(一)	海洋
14	5/11-5/17	50 公尺技術調整練習	多元文化	劃半圓防守	多元文化	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。	多元文化	長器械進階基本功、棍術 B 級難度動作學習(二)、第三套棍術套路學習(二)	能源

15	5/18-5/24	50 公尺 射箭技 術訓練	法治	團體對 打-四人 45 分	法治	1.體能訓 練：肌 力、核 心。 2.組合動 作：品勢 (步伐演 練、手部 動作)、 對打(模 式踢 擊)。 3.伸展、 柔軟度訓 練。	法治	長器械進階 基本功、第 三套棍術 B 級難度動作 學習 (三)、棍 術套路學習 (三)	閱讀素養
16	5/25-5/31	短距離 動作回 復調整	品德	團體對 打-四人 80 分	品德	1.組合動 作：品勢 (步伐演 練、手部 動作)、 對打(模 式踢 擊)。 2.模擬賽 訓練(品 勢-太極 四場~太 白、對打 -實際賽 程演 練)。 3.伸展、 柔軟度訓 練。	品德	長器械進階 基本功、棍 術 B 級難 度動作學習 (四)、第 三套棍術套 路學習 (四)	戶外
17	6/1-6/7	短距離 動作回 復調整	性別	團體對 打-雙人 20 分	多元文化	1.組合動 作：品勢 (步伐演 練、手部 動作)、 對打(模	法治	長器械進階 基本功、 棍術 B 級 難度動作複 習、第三套 棍術套路複	身心障礙者 權益

						式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.伸展、柔軟度訓練。		習	
--	--	--	--	--	--	---	--	---	--

(七) 114 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市永豐高中國中部體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____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 <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	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%)

		*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：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	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%)

		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	
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	1. 個人體能表現(30%) 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 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	(50%) 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. 個人體能表現(20%)

		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：彈力帶射箭動作 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 (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 公尺近距離放箭-空靶	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	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. 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			1. 基本動作檢測	
	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	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%)

		作 三、綜合訓練表現 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. 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%)

		1. 基本動作檢測	
7	射箭基本動作-18 公尺近距離射箭	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：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%)
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. 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%)

		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	
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	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

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%)
15	射箭-5 公尺 近距離技術 調整訓練(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：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	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 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-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					

桃園市永豐高中國中部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. 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	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-比賽弓-3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 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	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	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	
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. 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	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%)

	對抗	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%)
18	射箭動作訓練-比賽弓-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 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 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%)
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 四、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 1	射箭訓練-近	一、個人體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

2 學 期		距離調整	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%)
	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%)
	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. 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	
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	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

		作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(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 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	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

	名	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%)
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	
----	--

桃園市永豐高中國中部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. 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	
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

		作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%)
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	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力

	抗練習	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	(70%) 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公尺團體排名對抗比賽	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%)
	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 四、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	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
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. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%)

		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(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%)
	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			

桃園市立永豐高中國中部體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <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 <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-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。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：…………… 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：…………… 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：…………… 四、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	1.專項基本動作 2.伸展、柔軟度訓練	1. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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%)

	度訓練		
4	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
6	1.專項基本動作 2.伸展、柔軟度訓練	1.基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：基礎腿法及步伐移位）。 2.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
11	1.專項基本動作 2.伸展、柔軟	1.基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：基礎腿法及步伐移位）。	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%)

	度訓練	2.伸展、柔軟度訓練。	
12	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
16	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)

	度訓練	4.伸展、柔軟度訓練。	
19	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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.專項基本動作 2.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.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%)
	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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%)
	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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%)
	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
6	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：基礎腿法及步伐移位）。 2.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(?) 2.個人專項技術能力(?) 3.競技綜合訓練表現(?) 4.競技參賽運動表現(?)
10	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
11	1.專項基本動作 2.伸展、柔軟度訓練	1. 基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：基礎腿法及步伐移位）。 2.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
16	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
18	1.基礎體能訓練 2.模擬賽訓練 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極一~三場、對打-約束對練) 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
19	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.專項基本動作：品勢（基本動作及步伐）、腿法：（基礎腿法及步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.專項基本動作：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%)

	作 3.伸展、柔軟度訓練	伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	
21	1.基礎體能訓練 2.專項基本動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.專項基本動作：品勢(基本動作及步伐)、腿法：(基礎腿法及步伐移位)。 3.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(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)		
教學設施 設備需求	跆拳道道場、速度靶、防禦靶、龜型靶、沙袋、戰神、跆拳道道服、負重背心、階梯、方型靶		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高中國中部 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 內容	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。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：..... 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：..... 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：..... 四、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	1.基礎體能訓練 2. 進階動作 3.伸展、柔軟	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法	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%)

	度訓練	及進階步伐移位)。 3.伸展、柔軟度訓練。	
2	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
5	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)

9	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
13	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)

	4. 伸展、柔軟度訓練	打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	
17	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4. 伸展、柔軟度訓練	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
18	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4. 伸展、柔軟度訓練	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
19	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3. 伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4. 伸展、柔軟度訓練	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
21	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4. 伸展、柔軟度訓練	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
22	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)

		度訓練	3.戰術檢討、心裡訓練。 4. 伸展、柔軟度訓練。	
第2學期	1	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
	5	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)

	心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	
9	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3. 戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2. 模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
13	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：肌力、核心。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2. 進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1. 基礎體能訓練：間歇。 2. 進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
17	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：有氧、肌耐力。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：肌力、核心。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.伸展、柔軟度訓練	1.基礎體能訓練：間歇。 2.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 3.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	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
21	1.基礎體能訓練作 2.進階動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練	1.進階動作：品勢組合動作（進階動作、進階步伐）、腿法：（進階腿法及進階步伐移位）。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四~八場、對打-約束對練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
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(20%) 2.個人專項技術能力(25%)		

	3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)		
教學設施 設備需求	跆拳道道場、速度靶、防禦靶、龜型靶、沙袋、戰神、跆拳道道服、負重背心、階梯、方型靶		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高中國中部 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-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。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：..... 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：..... 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：..... 四、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	1	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1. 體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2. 組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。	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%)

期			3.伸展、柔軟度訓練。	
	2	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧、間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
	5	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧、肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧、間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
	9	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
13	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
17	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
18	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
19	1.體能訓練	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%)

		2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.伸展、柔軟度訓練。	3.競技綜合訓練表現(40%)
	20	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
	5	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
9	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
13	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧肌耐力、協調。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：有氧間歇。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作 3.伸展、柔軟度訓練。	1.體能訓練：肌力、核心。 2.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 3.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	1.體能訓練 2.組合動作	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%)

	3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
17	1.體能訓練 2.組合動作 3.戰術檢討、心裡訓練 4.伸展、柔軟度訓練。	1.組合動作：品勢(步伐演練、手部動作)、對打(模式踢擊)。 2.模擬賽訓練(品勢-太極四場~太白、對打-實際賽程演練)。 3.戰術檢討、心裡訓練。 4.伸展、柔軟度訓練。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)
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(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(25%)		
教學設施 設備需求	跆拳道道場、速度靶、防禦靶、龜型靶、沙袋、戰神、跆拳道道服、負重背心、階梯、方型靶		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中國中部體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習 內容	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
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，穩定表現出綜合戰術應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	武術最新規則、武術基本功動作學習	1.武術套路規則介紹 2.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(20%)
	2	武術最新規則、武術基本功動作學習	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(20%)
	3	武術基本功動作學習、難度基本技術(起跳)	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(20%)
	4	武術基本功動作學習、難度基本技術(旋轉)	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(20%)
	5	武術基本功動作學習、難度基本技術(擺腳)	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(20%)
	6	武術基本功動作學習、難度基本技術(落地)	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級難度動作學習	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:長拳第一段動作學	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力

	(一)、長拳 套路學習 (一)	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	(40%) 3.競技綜合訓練表現 (10%) 4.參賽運動表現(10%)
8	武術基本 功、A 級難 度動作學習 (二)、長拳 套路學習 (二)	1.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)	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 (20%)
10	武術基本 功、A 級難 度動作學習 (四)、長拳 套路學習 (四)	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 (20%)
11	武術基本 功、A 級難 度動作學習 (五)、長拳 套路複習	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 (20%)
12	武術基本 功、A 級難 度動作學習 (六)、南拳 套路學習 (一)	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 (20%)
13	武術基本 功、A 級難 度動作學習 (七)、南拳 套路學習 (二)	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	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (40%) 3.競技綜合訓練表現 (10%) 4.參賽運動表現(10%)
14	武術基本 功、A 級難 度動作學習	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	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力

	(八)、南拳 套路學習 (三)	作複習，第三段動作學習、A 級難度-盤跌腿 360 ⁰ 動作學習 3.選手心理訓練:溝通	(40%) 3.競技綜合訓練表現 (10%) 4.參賽運動表現(10%)
15	武術基本功、A 級難度 動作組合 (一)、南拳 套路學習 (四)	1.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	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)	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 (20%)
18	武術基本功、A 級難度 動作組合 (四)、太極 拳套路學習 (二)	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 (20%)
19	武術基本功、A 級難度 動作組合 (五)、太極 拳套路學習 (三)	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 (20%)
20	武術基本功、A 級難度 動作組合 (六)太極 拳套路學習 (四)	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 (20%)
21	武術基本 功、A 級難度	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、	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力

		動作測驗、 三項套路總 複習	拳術測驗 3.選手心理訓練:意象	(40%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	22	武術基本 功、A 級難度 動作測驗、 三項套路總 複習	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 (20%)
第 2 學 期	1	短器械基本 動作學習	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 (20%)
	2	短器械基本 動作、劍術 A 級難度動作 學習 (一)、 劍術套路學 習 (一)	1.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 (20%)
	3	短器械基本 動作、劍術 A 級難度動作 學習 (二)、 劍術套路學 習 (二)	1.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 (20%)
	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)	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 (20%)
	5	短器械基本 動作、劍術 A 級難度動作 學習 (四)、 劍術套路學 習 (四)	1.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 (20%)
	6	短器械基本 功、劍術 A 級難度動作 複習、劍術 套路複習	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)	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 ⁰ 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)	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)	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 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 (20%)
10	器械基本功、刀術 A 級難度動作學習 (四)、刀術套路學習 (四)	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 ⁰ 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 (20%)
11	短器械基本功、刀術 A 級難度動作複習、刀術套路複習	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 (20%)
12	武術基本功、長器械基本動作學習	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 (20%)
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)	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 ⁰ 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)	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 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%)
15	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習 (三)、棍術套路學習 (三)	1.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%)
16	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習 (四)、棍術套路學習 (四)	1.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 ⁰ 連接坐盤動作學習 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%)
17	長器械基本功、棍術 A 級難度動作複習、棍術套路複習	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(20%)
18	武術基本功、劍術難度測驗	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(20%)
19	武術基本功、刀術難度測驗	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(20%)
20	武術基本功、棍術難度測驗	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(20%)

21	劍術、刀術、棍術三項套路測驗	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(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(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	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中國中部體育班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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
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，穩定表現出綜合戰術應用，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	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(20%)
	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)	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(20%)
	3	短器械基本動作、南刀A級難度動作	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	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力

	學習（二）、 南刀套路學 習（二）	習 3.選手心理訓練:溝通	(40%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
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）	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 (20%)
5	短器械基本 動作、南刀 A 級難度動作 學習（四）、 南刀套路學 習（四）	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 (20%)
6	短器械基本 功、南刀 A 級難度動作 複習、南刀 套路複習	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	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）	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	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）	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	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）	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 (20%)
10	短器械基本 功、太極劍	1.綜合體能訓練: 武術基本功、A 級 難度動作組合訓練	1.個人專項體能表現 (40%)

	A 級難度動作學習（四）、太極劍套路學習（四）	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° 動作學習 3.選手心理訓練：動機	2.個人專項技術能力 (40%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
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	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° 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 (20%)
12	武術基本功、長器械基本動作學習	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 (20%)
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）	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	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）	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	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習（三）、槍術套路學習（三）	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	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習（四）、槍術套路學習（四）	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	長器械基本	1.綜合體能訓練：武術基本功、A 級	1.個人專項體能表現

		功、槍術 A 級難度動作複習、槍術套路複習	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	(40%) 2.個人專項技術能力 (40%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	18	武術基本功、南刀難度測驗	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 (20%)
	19	武術基本功、太極劍難度測驗	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 (20%)
	20	武術基本功、槍術難度測驗	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 (20%)
	21	南刀、太極劍、槍術三項套路測驗	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 (20%)
	22	南刀、太極劍、槍術三項套路測驗	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 (20%)
第 2 學期	1	武術最新規則、短器械基本動作學習	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 (20%)
	2	短器械基本動作、太極扇 A 級難度動作學習	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	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (40%)

	(一)、太極扇套路學習 (一)	3.選手心理訓練:目標設定	3.競技綜合訓練表現 (20%)
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)	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 (20%)
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)	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 (20%)
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)	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 (20%)
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	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)	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)、南棍套路學習 (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 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	長器械基本動作、南棍	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	1.個人專項體能表現 (40%)

	A 級難度動作學習（三）、南棍套路學習（三）	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	2.個人專項技術能力 (40%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
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）	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 (20%)
11	長器械基本功、南棍 A 級難度動作複習、南棍套路複習	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 (20%)
12	武術基本功、長器械基本動作學習	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 (20%)
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）	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 ⁰ 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 級難度動作學習（二）、第三套南棍套路學習（二）	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、第三套南棍 A 級難度-帶棍外擺腿 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%)
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）	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 ⁰ 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	1.綜合體能訓練:長器械基本功	1.個人專項體能表現

	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)	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	(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	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	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 (20%)
18	武術基本功、太極扇難度測驗	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 (20%)
19	術基本功、南棍難度測驗	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 (20%)
20	武術基本功、第三套南棍難度測驗	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 (20%)
21	太極扇、南棍、第三套南棍三項套路測驗	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 (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(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、太極劍、南棍、扇、槍		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中國中部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：_____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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
	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，穩定表現出綜合戰術應用，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、武術進階基本功動作學習	1.武術套路規則介紹 2.綜合體能訓練:武術進階基本功 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(20%)
	2	武術最新規則、武術進階基本功動作學習	1.綜合體能訓練:武術進階基本功 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(20%)
	3	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（起跳）	1.綜合體能訓練:武術進階基本功 2.組合技術訓練:手型、步型、身型、步法複習、難度進階技術起跳動作學習 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(20%)
	4	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（旋轉）	1.綜合體能訓練:武術進階基本功複習、屈伸性腿法 2.組合技術訓練:難度進階技術起跳動作複習、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(20%)
	5	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（擺	1.綜合體能訓練:武術進階基本功複習、掃轉性腿法 2.組合技術訓練:難度進階技術起跳動作、旋轉動作、角度控制複習，空	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

	腳)	中擺腳、空中身體平衡學習 3.選手心理訓練:專注	(20%)
6	武術進階基本功動作學習、難度進階技術(落地)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功複習、屈伸性、掃轉性腿法複習 2.組合技術訓練:難度進階技術起跳動作、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	武術進階基本功、B級難度動作學習(一)、第三套長拳套路學習(一)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、進階彈跳組合訓練 2.組合技術訓練:第三套長拳第一段動作學習、B級難度-十字平衡、前掃腿 900°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	武術進階基本功、B級難度動作學習(二)、第三套長拳套路學習(二)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、進階彈跳組合訓練 2.組合技術訓練:第三套長拳第一段動作複習、第二段動作學習、B級難度-騰空正踢腿、騰空擺蓮 540°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	武術進階基本功、B級難度動作學習(三)、第三套長拳套路學習(三)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套長拳第一、二段動作複習,第三段學習、B級難度-旋風腳 540°、旋子轉體 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(20%)
10	武術進階基本功、B級難度動作學習(四)、第三套長拳套路學習(四)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套長拳第一、二、三段動作複習,第四段學習、B級難度-騰空飛腳+(1步內)側空翻連接動作學習 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(20%)
11	武術進階基本功、B級難度動作學習(五)、第三套長拳套路複習	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套長拳全套複習、B級難度-側空翻轉體 360°、單跳後空翻動作學習 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(20%)
12	武術進階基本功、B級難度動作學習	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級 2.組合技術訓練:第三套南拳第一段動	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力

	(六)、第三套南拳套路學習(一)	作學習、B級難度-旋風腳 540°+馬步動作學習 3.選手心理訓練:自信心	(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
13	武術進階基本功、B級難度動作學習(七)、第三套南拳套路學習(二)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套南拳第一段動作複習,第二段動作學習、B級難度-旋風腳 360°+(2步內)騰空外擺腿 540°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%)
14	武術進階基本功、B級難度動作學習(八)、第三套南拳套路學習(三)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套南拳第一、二段動作複習,第三段動作學習、B級難度-騰空飛腳+(2步內)單跳後空翻動作學習 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	武術進階基本功、B級難度動作組合(一)、第三套南拳套路學習(四)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套南拳第一、二、三段動作複習,第四段動作學習、B級難度-騰空外擺腿 540°+馬步學習 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	武術進階基本功、B級難度動作組合(二)、第三套南拳套路複習	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套南拳全套複習、B級連接難度-鯉魚打挺+蝶步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	武術進階基本功、B級難度動作組合(三)、第三套太極拳套路學習(一)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套太極拳第一段動作學習、B級難度-後插腿低勢平衡+擺蓮腳轉體 180°成提膝獨立動作學習 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(20%)
18	武術進階基本功、B級難度動作組合(四)、第三套太極拳套路學習(二)	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練:第三套太極拳第一段動作複習,第二段動作學習、B級難度-後插腿低勢平衡+蹬腳/分腳動作學習 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(20%)
19	武術進階基	1.綜合體能訓練:武術進階基本功、B	1.個人專項體能表現

第2學期		本功、B級難度動作組合（五）、第三套太極拳套路學習（三）	級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練：第三套太極拳第一、二段動作複習，第三段動作學習、B級難度-騰空飛腳+騰空擺蓮450°（女）動作學習 3.選手心理訓練：運動傷害	(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	20	武術進階基本功、B級難度動作組合（六）、第三套太極拳套路學習（四）	1.綜合體能訓練：武術進階基本功、B級難度動作組合訓練 2.組合技術訓練：第三套太極拳第一、二、三段動作複習，第四段動作學習、B級難度-騰空正踢腿+起跳腳落地動作學習 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(20%)
	21	武術進階基本功、B級難度動作測驗、三項套路總複習	1.綜合體能訓練：武術進階基本功 2.組合技術訓練：B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(20%)
	1	短器械進階動作學習	1.武術套路規則介紹 2.個人技術訓練：短器械進階動作學習 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(20%)
	2	短器械進階動作、劍術B級難度動作學習（一）、第三套劍術套路學習（一）	1.綜合體能訓練：短器械進階基本功 2.組合技術訓練：第三套劍術套路第一段動作學習、第三套劍術B級難度-騰空飛腳+騰空擺蓮540°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(20%)
	3	短器械進階動作、劍術B級難度動作學習（二）、第三套劍術套路學習（二）	1.綜合體能訓練：短器械進階基本功 2.組合技術訓練：第三套劍術套路第一段動作複習，第二段動作學習、第三套劍術B級難度-旋風腳360°+提膝獨立動作學習 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(20%)
	4	短器械進階動作、劍術B級難度動作學習（三）、第三套劍術套路學習（三）	1.綜合體能訓練：短器械進階基本功 2.組合技術訓練：第三套劍術套路第一、二段動作複習，第三段動作學習、第三套劍術B級難度-旋風腳360°+騰空擺蓮540°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(20%)
	5	短器械進階	1.綜合體能訓練：短器械進階基本功	1.個人專項體能表現

	動作、劍術 B 級難度動作學習 (四)、第三套劍術套路學習 (四)	2.組合技術訓練: 第三套劍術套路第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、第三套劍術 B 級難度-旋風腳 540°+跌豎叉動作學習 3.選手心理訓練:溝通	(40%) 2.個人專項技術能力 (40%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
6	短器械進階基本功、劍術 B 級難度動作複習、第三套劍術套路複習	1.綜合體能訓練:短器械進階基本功 2.組合技術訓練: 第三套劍術全套複習、第三套劍術 B 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	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作學習 (一)、第三套刀術套路學習 (一)	1.綜合體能訓練:短器械進階基本功 2.組合技術訓練: 第三套刀術套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、第三套刀術 B 級難度-旋風腳 540°+坐盤動作學習 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	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作學習 (二)、第三套刀術套路學習 (二)	1.綜合體能訓練:短器械進階基本功 2.組合技術訓練: 第三套刀術套路第一段動作複習, 第二段動作學習、第三套刀術 B 級難度-騰空擺蓮 540°+坐盤動作學習 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	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作學習 (三)、第三套刀術套路學習 (三)	1.綜合體能訓練:短器械進階基本功 2.組合技術訓練: 第三套刀術套路第一、二段動作複習, 第三段動作學習、第三套刀術 B 級難度-鍬子 +前掃腿 540°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 (20%)
10	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作學習 (四)、第三套刀術套路學習 (四)	1.綜合體能訓練:短器械進階基本功 2.組合技術訓練: 第三套刀術套路第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、第三套刀術 B 級難度-鍬子轉體 360°+跌豎叉動作學習 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 (20%)
11	短器械進階基本功、刀術 B 級難度動作複習、第三套刀術	1.綜合體能訓練:短器械進階基本功 2.組合技術訓練: 第三套刀術全套複習、第三套刀術 B 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 (20%)

	套路複習		
12	武術進階基本功、長器械進階動作學習	1.綜合體能訓練:武術進階基本功 2.組合技術訓練:長器械進階動作學習 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(20%)
13	長器械進階基本功、棍術 B 級難度動作學習 (一)、第三套棍術套路學習 (一)	1.綜合體能訓練:長器械進階基本功 2.組合技術訓練:第三套棍術套路第一段動作學習、第三套棍術 B 級難度-鏟子轉體 360°+(4 步內)旋風腳 540°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	長器械進階基本功、棍術 B 級難度動作學習 (二)、第三套棍術套路學習 (二)	1.綜合體能訓練:長器械進階基本功 2.組合技術訓練:第三套棍術套路第一段動作複習,第二段動作學習、第三套棍術 B 級難度-側空翻+(4 步內)旋風腳 540°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	長器械進階基本功、第三套棍術 B 級難度動作學習 (三)、棍術套路學習 (三)	1.綜合體能訓練:長器械進階基本功 2.組合技術訓練:第三套棍術套路第一、二段動作複習,第三段動作學習、第三套棍術 B 級難度-拋+旋風腳 360°+接動作學習 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%)
16	長器械進階基本功、棍術 B 級難度動作學習 (四)、第三套棍術套路學習 (四)	1.綜合體能訓練:長器械進階基本功 2.組合技術訓練:第三套棍術套路第一、二、三段動作複習,第四段動作學習、第三套棍術 B 級難度-拋+騰空擺蓮 360°+接動作學習 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%)
17	長器械進階基本功、棍術 B 級難度動作複習、第三套棍術套路複習	1.綜合體能訓練:長器械進階基本功 2.組合技術訓練:第三套棍術全套複習、第三套棍術 B 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(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(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	7. 體育專業領域課程綱要 8. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中國中部體育班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	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-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-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-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 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能(體能訓練):心肺、肌耐力、敏捷、爆發力訓練 2. 精進專項運動之技術水準(技術訓練):桌球基本功能紮實奠定基礎 3. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):各項技術可銜接上戰術 4. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):展現心理技能於比賽中		
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	1	(技術訓練) 1. 正手三分	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

期		之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	2	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	3	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

	法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
4	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步伐移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
5	(技術訓練) 1. 反中反正(重視兩面轉換流暢度)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		2. 擺速（全台不定點兩面結合） （戰術訓練） 發兩邊長球完第三板搶攻（注重站位、上旋球發力穩定性） （體能訓練） 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	6	（技術訓練） 1. 反中反正 （重視兩面轉換流暢度） 2. 擺速（全台不定點兩面結合） （戰術訓練） 發兩邊長球完第三板搶攻（注重站位、上旋球發力穩定性） （體能訓練） 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	7	（技術訓練） 1. 反中反正 （重視兩面轉換流暢度） 2. 擺速（全台不定點兩面結合） （戰術訓練） 發兩邊長球	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	四.體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	8	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) (戰術訓練) 發兩邊長球 完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	9	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		協調性 敏捷性	5. 協調訓練	
	10	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	11	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	12	(技術訓練) 1. 反手兩點 拉(步法移動 在各種不同 的位置)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		2. 一邊一個 (全台定點兩面結合) 3. 下旋球 (穩定性) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	13	(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 (全台伐移位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	14	(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 (全台伐移位)訓練定點兩面結合) 3. 下旋起銜	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		接上旋 (穩定性) (戰術訓練) 1. 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	15	(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 (全台伐移位) 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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	16	(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 (全台伐移位) 訓練定點兩面結合) 3. 下旋起銜接上旋 (穩定性) (戰術訓練)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		1. 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	17	(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(全台伐移位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	18	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		柔軟性 協調性 敏捷性		
	19	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2. 擺速 (全台不定點兩面結合) (戰術訓練) 1. 發兩邊長球完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	20	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	21	(技術訓練) 1. 全檯正手拉 (步法移動在各種不	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		同的位置) 2. 一邊兩個 (全台伐移 位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	22	(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 (全台伐移 位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
第 2 學 期	1	(技術訓練) 1. 四點拉(訓 練前後步伐) 2. 反手對撕 變線(訓練反 手位對抗能 力)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		(多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
2		(技術訓練) 1. 四點拉(訓練前後步伐) 2. 反手對撕變線(訓練反手位對抗能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
3		(技術訓練) 1. 四點拉(訓練前後步伐) 2. 反手對撕變線(訓練反手位對抗能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

4	(技術訓練) 1. 四點拉(訓練前後步伐) 2. 反手對撕變線(訓練反手位對抗能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
5	(技術訓練) 1. 四點拉(訓練前後步伐) 2. 反手對撕變線(訓練反手位對抗能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
6	(技術訓練) 1. 推側撲(訓練交叉步伐) 2. 擺速(訓練反應、調節能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	7	(技術訓練) 1. 推側撲(訓練交叉步伐) 2. 擺速(訓練反應、調節能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	8	(技術訓練) 1. 推側撲(訓練交叉步伐) 2. 擺速(訓練反應、調節能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	9	(技術訓練) 1. 推側撲(訓	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		練交叉步伐) 2. 擺速(訓練反應、調節能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	3. 小組綜合技術應用(10%)
	10	(技術訓練) 1. 推側撲(訓練交叉步伐) 2. 擺速(訓練反應、調節能力) (多球訓練) (訓練動作、基本功增量訓練) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	11	(技術訓練) 1. 全檯一邊一下正手拉 (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)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		(戰術訓練) 控制反控制 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	12	(技術訓練) 1. 全檯一邊 一下正手拉 (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) (戰術訓練) 控制反控制 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	13	(技術訓練) 1. 全檯一邊 一下正手拉 (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) (戰術訓練) 控制反控制 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	14	(技術訓練)	一. 基本做操、跑步操	1. 個人專項體能表現(20%)

		1. 全檯一邊 一下正手拉 (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) (戰術訓練) 控制反控制 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	15	(技術訓練) 1. 全檯一邊 一下正手拉 (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) (戰術訓練) 控制反控制 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	16	(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)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		3. 上下旋球 (穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	17	(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 (穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	18	(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 (穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	19	(技術訓練) 1. 正手兩點	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		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(穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	3. 小組綜合技術應用(10%)
	20	(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(穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	21	(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(穩定性) (體能訓練)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 發球搶攻 2. 控制反控制	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		有 氧 耐 力 柔 軟 性 協 調 性 敏 捷 性	四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
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(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)			
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	9. 體育專業領域課程綱要 10. 自編教材	師資來源	校內	
備註				

桃園市永豐高中國中部體育班第一學期八年級專項術科課程計畫(範本)

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	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-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-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-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 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能(體能訓練):心肺、肌耐力、敏捷、爆發力訓練 2. 精進專項運動之技術水準(技術訓練):桌球基本功能紮實奠定基礎 3. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):各項技術可銜接上戰術 4. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):展現心理技能於比賽中		
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	1	(技術訓練) 1. 正手三分	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

期		之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	2	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	3	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

	法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
4	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
5	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉換流暢度)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		2. 擺速（全台不定點兩面結合） （戰術訓練） 發兩邊長球完第三板搶攻（注重站位、上旋球發力穩定性） （體能訓練） 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	6	（技術訓練） 1. 反中反正（重視兩面轉換流暢度） 2. 擺速（全台不定點兩面結合） （戰術訓練） 發兩邊長球完第三板搶攻（注重站位、上旋球發力穩定性） （體能訓練） 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	7	（技術訓練） 1. 反中反正（重視兩面轉換流暢度） 2. 擺速（全台不定點兩面結合） （戰術訓練） 發兩邊長球	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	四.體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	8	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) (戰術訓練) 發兩邊長球 完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	9	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		協調性 敏捷性	5. 協調訓練	
	10	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	11	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	12	(技術訓練) 1. 反手兩點 拉(步法移動 在各種不同 的位置)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		2. 一邊一個 (全台定點兩面結合) 3. 下旋球 (穩定性) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	13	(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 (全台伐移位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	14	(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 (全台伐移位)訓練定點兩面結合) 3. 下旋起銜	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		接上旋 (穩定性) (戰術訓練) 1. 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	15	(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 (全台伐移位) 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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	16	(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 (全台伐移位) 訓練定點兩面結合) 3. 下旋起銜接上旋 (穩定性) (戰術訓練)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		1. 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	17	(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(全台伐移位)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(體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	18	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻(體能訓練) 有氧耐力	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		柔軟性 協調性 敏捷性		
	19	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2. 擺速 (全台不定點兩面結合) (戰術訓練) 1. 發兩邊長球完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	20	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	21	(技術訓練) 1. 全檯正手拉 (步法移動在各種不	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		同的位置) 2. 一邊兩個 (全台伐移 位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	22	(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 (全台伐移 位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
第 2 學期	1	(技術訓練) 1. 正手三分 之二台拉(步 法移動在各 種不同的位 置) 2. 正手三點	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	2	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	3	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	4	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	5	(技術訓練) 1. 反中反正(重視兩面轉換流暢度) 2. 擺速(全台不定點兩面結合)	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		(戰術訓練) 發兩邊長球 完第三板搶 攻(注重站 位、上旋球 發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	6	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉 換流暢度) 2. 擺速 (全 台不定點兩 面結合) (戰術訓練) 發兩邊長球 完第三板搶 攻(注重站 位、上旋球 發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	7	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉 換流暢度) 2. 擺速 (全 台不定點兩 面結合) (戰術訓練) 發兩邊長球 完第三板搶 攻(注重站	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		位、上旋球 發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	8	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2. 擺速 (全台不定點兩面結合) (戰術訓練) 發兩邊長球 完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	9	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		協調性 敏捷性	5. 協調訓練	
	10	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	11	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	12	(技術訓練) 1. 反手兩點 拉(步法移動 在各種不同	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	13	(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 (全台伐移位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	14	(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 (全台伐移位)訓練定點	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		兩面結合) 3. 下旋起 銜 接上旋 (穩定性) (戰術訓練) 1. 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	15	(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 (全台伐移 位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	16	(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 (全台伐移 位)訓練定點 兩面結合) 3. 下旋起	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		銜接上旋 (穩定性) (戰術訓練) 1. 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	17	(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(全台伐移位)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 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	18	(技術訓練) 1. 正手三分之二台拉(步法移動在各種不同的位置) 2. 正手三點拉(要求步伐與三點連接性) 3. 正手下上旋球(訓練動	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		作轉換) (戰術訓練) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	19	(技術訓練) 1. 反中反正 (重視兩面轉換流暢度) 2. 擺速 (全台不定點兩面結合) (戰術訓練) 1. 發兩邊長球完第三板搶攻(注重站位、上旋球發力穩定性) (體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)
	20	(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) 發球搶攻 (體能訓練) 有氧耐力	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

		柔軟性 協調性 敏捷性	4. 核心訓練 5. 協調訓練	
	21	(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(全台伐移位)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(體能訓練) 有氧耐力 柔軟性 協調性 敏捷性	一. 基本做操、跑步操 1. 做操 20 分鐘 2. 動態操、靜態操 二. 個人專項技術 1. 活動熱身基本功 2. 訓練腳步跑位技術、兩面轉換技術 三. 綜合技戰術訓練 1. 多球單練 2. 劈長防守 四. 體能訓練 1. 3000 公尺 2. 衝刺跑 3. 肌耐力訓練 4. 核心訓練 5. 協調訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

桃園市立永豐高中國中部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	☐ 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 一、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。 二、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	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.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%)

			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	
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	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(25%) 3.綜合體能訓練(25%) 參加全國青年暨青少年擊劍錦標賽賽事(25%)	

		2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	
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 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌力訓 練(25%) 2.專項技術：後退防守 6、8 圓形 8 (50%) 3.綜合體能訓練(25%)
8	組合手部應用-後退防守	一、熱身：3000M 二、專項技術	1.專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步節奏訓

		8、6 圓形 6	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	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(20%) 2.專項技術：出手動作(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
11		團體腳步與持劍	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3.方向反應腳步與持劍手刺擊 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 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	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(10%) 2.專項技術：方向反應腳步與持劍手刺擊(50%) 3.綜合體能訓練(30%)

			10.側併步移位	
	12	團體腳步與持劍	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3.距離保持配合出手動作 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(20%) 2.專項技術：距離保持配合出手動作 (50%) 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(15%) 2.專項技術：換側刺(55%) 3.綜合體能訓練(30%)
	14	雙人對練-敲劍刺	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(15%) 2.專項技術：敲劍換側(55%) 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.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(15%) 2.專項技術：敲劍換側(55%) 3.綜合體能訓練(30%)

			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)	
	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(15%) 2.專項技術：V 字換側 (55%) 3.綜合體能訓練(30%)
	17	個人賽對打 5 點	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 對打-5 點 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 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(15%) 2.專項技術：對打-5 點 (55%) 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	1.專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌耐力 訓練(15%) 2.專項技術：對打-實 戰應用表(55%) 3.綜合體能訓練(30%)

			(3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
	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(15%) 2.專項技術：對打-戰 術應用(55%) 3.綜合體能訓練(30%)
	20	個人賽對打 15 點	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3.校內賽(分組) 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、 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(15%) 2.專項技術：積分表 (50%) 3.綜合體能訓練(35%)
	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(10%) 校內比賽排名積分(20%)
第 2 學	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	1.專項腳步：12 種基本 腳步組合、腳步肌力訓 練(20%)

期			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	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 40%) 3.綜合體能訓練(10%) 4.參加青年暨青少年擊劍錦標賽(30%)
	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	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.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	3.綜合體能訓練(20%)
	5	假防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3.假防守 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(20%) 2.專項技術：假防守(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	6	戰術訓練-1 分鐘	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3.戰術訓練-1 分鐘 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	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%)

			9.開腿 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(10%) 2.專項技術：戰術訓練(40%) 3.綜合體能訓練(10%) 4.參加全中運比賽(40%)
	11	戰術訓練-對抗	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 三、1.12 種基本腳步組合 四、2.基本腳步組合 五、3.戰術訓練-對抗 六、三、綜合體能訓練 七、1.伏地挺身 50*2	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%) 2.專項技術：戰術訓練(50%) 3.綜合體能訓練(20%)

			八、2.仰臥起坐 50*2 九、3.左腳抬膝 25*2 十、4.右腳抬膝 25*2 十一、 5.左右腳抬膝 25*2 十二、 6.空中換腳 十三、 7.繩梯快步 十四、 8.步伐移位 3min*3 十五、 9.坐地跳躍 十六、 10.側併步移位	
	12	戰術訓練-追分策略	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3.戰術訓練-追分策略 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2.專項技術：戰術訓練(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	13	劃圓防守	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3.劃圓防守 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(30%) 2.專項技術：劃圓防守(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	14	劃半圓防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3.劃半圓防守 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟	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%)

			3.核心 Tabata 兩組	
	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	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	校內
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 114 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上開會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。