

體育班課程計畫

一、115 學年度永豐高中國中部體育班課程節數一覽表

年級				七年級		八年級		九年級	
領域/科目				上	下	上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1		
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3				
			理化			3	3	2	1
			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) 115學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明									
科目名稱		教學重點				評量方式			
射箭		基本體能、基本動作				成績記錄表 動作標準度 測驗分數表 比賽積分表			
跆拳道		1. 基本體能訓練。 2. 步伐動作訓練。 3. 專項動作。 4. 心裡放鬆技巧。 5. 伸展、柔軟度訓練				1. 基本體能測驗表。 2. 動作標準度。 3. 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		基本動作、正反手擊球、發接發、基礎戰術、比賽規則				技術 40%、對抗 40%、 比賽 20%			
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	0828-0830	有氧訓練	品德	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙	品德	武術最新規則、武術基本功動作學習	品德	握拍、站位、基本動作	安全

				手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
2	0831-0906	上肢訓練	性別	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆	性別平等	武術最新規則、武術基本功動作學習	性別平等	正手擊球	性別

				技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
3	0907-0913	下肢訓練	生命	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踹踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整	生命	武術基本功動作學習、難度基本技術（起跳）	生命	反手推球	性別

				潔、消毒。					
4	0914-0920	核心訓練	安全	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。對練-綜合踢擊（側踹踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	安全	武術基本功動作學習、難度基本技術（旋轉）	安全	正反手連續擊球	生涯
5	0921-0927	彈力帶-站姿	多元文化	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作	多元文化	武術基本功動作學習、難度基本	多元文化	基本步法（側步、併步）	安全

				訓練：綜合 步伐演練-前 行步、弓箭 步、馬步、 三七步、移 位。 3. 專項訓 練： 品勢-基本 動作-下防、 中防、上 防、單手 刀、雙手 刀、型場演 練（太極一~ 四場）。 對練-綜合 踢擊（側踩 踢擊）。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法（核心 肌群）。 5. 伸展、柔 軟度訓練。 6. 環境整 潔、消毒。		技術 （擺 腳）			
6	0928-1004	彈力帶- 前手	戶外	上學期第一 次綜合演練 1. 基本體能 訓練：有氧 訓練、肌力 訓練。 2. 基本專項 動作訓練： 校內模擬 賽。 3. 心裡放鬆 技巧訓練-漸	法治	武術基 本功動 作學 習、難 度基本 技術 （落 地）	法治	發球基 本動作	科技

				進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。					
7	1005-1011	彈力帶-後手	品德	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	基本體能訓練	戶外
8	1012-1018	彈力帶-身體重心	法治	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	發接發練習	品德
9	1019-1025	木弓-前手	性別	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移	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	正手拉球基礎	生涯

				位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一～四場）。 對練-綜合踢擊（側踢、踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
10	1026-1101	木弓-後手	生命	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手	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	反手穩定控制	安全

				刀、雙手 刀、型場演 練（太極一～ 四場）。 對練-綜合 踢擊（側踩 踢擊）。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法（核心 肌群）。 5. 伸展、柔 軟度訓練。 6. 環境整 潔、消毒。					
11	1102-1108	木弓-身 體重心	法治	1. 基本體能 訓練：有氧 訓練、肌力 訓練。 2. 步伐動作 訓練：綜合 步伐演練-前 行步、弓箭 步、馬步、 三七步、移 位。 3. 專項訓 練： 品勢-基本 動作-下防、 中防、上 防、單手 刀、雙手 刀、型場演 練（太極一～ 四場）。 對練-綜合 踢擊（側踩 踢擊）。	法治	武術基 本功、A 級難度 動作學 習 （五）、 長拳套 路複習	防災	控球穩 定訓練	品德

				4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
12	1109-1115	木弓-引弓瞄準	安全	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踹踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 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）	性別平等	落點控制	多元

				6. 環境整潔、消毒。					
13	1116-1122	彈力帶-放箭	法治	上學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。	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	發球落點變化	科技
14	1123-1129	木弓-3公尺近距離放箭	多元文化	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	基本體能測驗	戶外
15	1130-1206	木弓-3公尺近距離放箭	戶外	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。	法治	武術基本功、A級難度動作組合（一）、	閱讀素養	簡易戰術（長短球）	生涯

				2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。		南拳套路學習 (四)			
16	1207-1213	木弓-18公尺近距離放箭-空靶	品德	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踢踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	品德	武術基本功、A級難度動作組合（二）、南拳套路複習	戶外	分組對打	品德
17	1214-1220	木弓-18公尺近距離放	法治	全國理事長盃跆拳道錦標賽	法治	武術基本功、A級難度	國際	模擬比賽	品德

		箭-貼靶紙		以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。		動作組合 (三)、太極拳套路學習 (一)			
18	1221-1227	木弓-18公尺近距離單局測驗	性別	桃園市主委盃跆拳道錦標賽暨全國中等學校運動會桃園市跆拳道代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	比賽規則與判讀	法治
19	1228-0103	木弓-18公尺近距離雙局測驗	法治	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。	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	校內對抗賽	品德

				3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一～四場）。 對練-綜合踢擊（側踢踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
20	0104-0110	木弓-18公尺近距離雙局排名比賽	法治	上學期第三次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整	法治	武術基本功、A級難度動作組合（六）太極拳套路學習（四）	性別平等	技術修正	生涯

				潔、消毒。 6.學期訓練 狀況討論及 調整。					
21	0111-0117	木弓-18 公尺近 距離對 抗比賽	生命	段考前一週 1. 媒體識 讀：比賽影 片檢討及優 秀好手優劣 分析。 2. 心理/戰術 調整。 3. 心得分 享。	生命	武術基 本功、A 級難度 動作測 驗、三 項套路 總複習	身心障 礙者權 益	綜合測 驗	安全
22	0118-0120	木弓-18 公尺近 距離對 抗比賽	多元文 化	段考週 1. 媒體識 讀：比賽影 片檢討及優 秀好手優劣 分析。 2. 心理/戰術 調整。 3. 心得分 享。	品德	套路總 複習	性別平 等	成果評 量	品德

(二) 115 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. 基本體能訓練。 2. 步伐動作訓練。 3. 專項動作。 4. 心裡放鬆技巧。 5. 伸展、柔軟度訓練				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		技術穩定、旋轉、組合技術、戰術應用				技術 40%、對抗 40%、 比賽 20%			
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	0211-0214	有氧訓練	品德	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複	品德	短器械基本動作學習	品德	技術複習	安全

				習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
2	0215-0221	上肢訓練	性別	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹	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	正反手穩定度	品德

				等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
3	0222-0228	下肢訓練	生命	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練 (太極五場、太極六場)、型場複習 (太極一場-太極四場)。 對練-綜合踢擊 (側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆	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	發球旋轉 (上旋)	科技

				弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
4	0301-0307	核心訓練	安全	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踢等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整	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	發球旋轉（下旋）	科技

				潔、消毒。					
5	0308-0314	木弓-3公尺近距離射箭	多元文化	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	接發球判斷	品德
6	0315-0321	木弓-3公尺近距離射	戶外	世界青少年、亞洲青少年、亞洲	法治	短器械基本功、劍	法治	拉球訓練	生涯

		箭(2)		青年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。		術 A 級難度動作複習、劍術套路複習			
7	0322-0328	木弓-18公尺近距離射箭	品德	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	基本體能訓練	戶外
8	0329-0404	木弓-18公尺近距離射箭(2)	法治	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	發球+第三板	生涯
9	0405-0411	木弓-18公尺近距離單局測驗	性別	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。	性別	短器械基本動作、刀術 A 級難度動	科技	上肢訓練	性別

				2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		作學習 (三)、 刀術套 路學習 (三)			
10	0412-0418	木弓-18 公尺近 距離單 局排名	生命	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、	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	防守轉 攻	安全

				三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
11	0419-0425	木弓-18公尺近距離雙局測驗	法治	全國中等學校跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	戰術（壓反手）	生涯

12	0426-0502	木弓-18 公尺近 距離雙 局排名	安全	下學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。	安全	武術基本功、長器械基本動作學習	原住民族	戰術（調動）	多元
13	0503-0509	5 公尺近 距離技術調整 訓練	法治	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	下肢訓練	性別
14	0510-0516	核心及體能訓練	多元文化	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。	多元文化	長器械基本功、棍術 A 級難度動作學習（二）、棍術套	能源	模擬比賽	品德

				3. 心得分享。		路學習 (二)			
15	0517-0523	5 公尺近距離技術調整訓練(2)	戶外	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	比賽策略	生涯
16	0524-0530	18 公尺近距離技術調	品德	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力	品德	長器械基本功、棍	戶外	校內賽	品德

		整訓練		訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		術 A 級 難度動作學習（四）、棍術套路學習（四）			
17	0531-0606	18 公尺 近距離 技術調整訓練（2）	法治	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前	法治	長器械 基本功、棍術 A 級 難度動作複習、棍術套路	國際	技術修正	生涯

				行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		複習			
18	0607-0613	木弓-18公尺近距離雙局排名比賽	性別	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：	性別	武術基本功、劍術難度測驗	資訊	綜合訓練	安全

				練： 品勢-選拔 型場演練 (太極五場、太極六場)、型場複習(太極一場-太極四場)。 對練-綜合踢擊(側踹等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。 6. 環境整潔、消毒。					
19	0614-0620	木弓-18公尺近距離雙局對抗比賽	法治	下學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔	法治	武術基本功、刀術難度測驗	品德	基本體能測驗	戶外

				軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。					
20	0621-0627	木弓-18公尺近距離對抗比賽	法治	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	法治	武術基本功、棍術難度測驗	性別平等	成績評量	品德
21	0628-0630	木弓-18公尺近距離對抗比賽	多元文化	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	生命	劍術、刀術、棍術三項套路測驗	身心障礙者權益	成果檢核	品德

(三) 115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. 體能訓練。 2. 動作訓練。 3. 專項訓練。 4. 心裡放鬆技巧。 5. 伸展、柔軟度訓練。				1. 基本體能測驗表。 2. 動作標準度。 3. 比賽積分表。			
武術		器械基本動作、器械彈跳、器械套路(南刀、太極劍、槍術)				綜合表現評量			
桌球		技術穩定提升、旋轉變化、發接發戰術、比賽應用				技術 40%、對抗 40%、比賽 20%			
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	0828-0830	木弓-3公尺近距離練習	品德	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋	品德	武術最新規則、短器械基本動作學習	品德	基本技術檢核（正反手）	安全

				踢、下壓、側踹等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
2	0831-0906	木弓-3公尺技術調整	性別	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練 (太極八場、高麗型)、型場複習 (太極四場-太極七場)。 對練-綜合踢擊 (旋踢、下壓、側踹等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。	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	基本體能訓練	戶外

				5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
3	0907-0913	比賽弓引弓練習-站姿	生命	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踢等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	發球旋轉（上旋/下旋）	科技
4	0914-0920	比賽弓引弓練習-後手	安全	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練、	安全	短器械基本動作、南刀 A 級	安全	發球落點控制	科技

				練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		難度動作學習（三）、南刀套路學習（三）			
5	0921-0927	比賽弓引弓練習-前手	多元文化	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練	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	接發球判斷（旋轉）	品德

				(太極八場、高麗型)、型場複習(太極四場-太極七場)。 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踹等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
6	0928-1004	比賽弓引弓練習-重心	戶外	上學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	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	發球搶攻(第三球)	生涯

7	1005-1011	比賽弓 引弓練習-瞄準	品德	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	上肢訓練	性別
8	1012-1018	比賽弓 引弓練習-各項微調	法治	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	正手拉球穩定	生涯
9	1019-1025	比賽弓- 3 公尺 射箭訓練	性別	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練 (太極八場、高麗型)、型場複習 (太極四	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	基本體能訓練	戶外

				場-太極七場)。 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
10	1026-1101	比賽弓-3公尺射箭訓練(2)	生命	1. 體能訓練：有氣訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、型場複習(太極四場-太極七場)。 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆	生命	短器械基本功、太極劍 A 級難度動作學習(四)、太極劍套路學習(四)	生涯規劃	步法結合技術	安全

				技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
11	1102-1108	比賽弓-30 公尺 射箭訓練	法治	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	攻防轉換（快節奏）	品德

12	1109-1115	比賽弓-30 公尺 射箭訓練(2)	安全	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踢等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	安全	武術基本功、長器械基本動作學習	原住民族	戰術（壓反手）	生涯
13	1116-1122	比賽弓-30 公尺 單局測驗	法治	上學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：	法治	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習（一）、槍術套	海洋	戰術（調動跑位）	多元

				校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。		路學習（一）			
14	1123-1129	比賽弓-30 公尺雙局測驗	多元文化	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	下肢訓練	性別
15	1130-1206	比賽弓-30 公尺個人對抗	戶外	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	分組對抗	品德
16	1207-1213	比賽弓-30 公尺團體對抗	品德	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓	品德	長器械基本功、槍術 A 級難度動作學習（四）、槍術套路學習	戶外	模擬比賽	品德

				練： 品勢-選拔 型場演練 (太極八 場、高麗 型)、型場複 習(太極四 場-太極七 場)。 對練-綜合 踢擊(旋 踢、下壓、 側踩等模式 踢擊)。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法(核心 肌群)。 5. 伸展、柔 軟度訓練。 6. 環境整 潔、消毒。		(四)			
17	1214-1220	比賽弓- 30 公尺 混雙對抗	法治	全國理事長 盃跆拳道錦 標賽 以賽代訓、 賽後調整： 1. 媒體識 讀：比賽影 片檢討及優 秀好手優劣 分析。 2. 心理/戰術 調整。 3. 心得分 享。	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	比賽策 略應用	生涯
18	1221-1227	比賽弓- 3 公尺 技術調	性別	桃園市主委 盃跆拳道錦 標賽暨全國	性別	武術基 本功、 南刀難	資訊	校內對 抗賽	品德

		整		中等學校運動會桃園市跆拳道代表隊選拔賽以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。		度測驗			
19	1228-0103	比賽弓-30 公尺單局排名賽	法治	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸	法治	武術基本功、太極劍難度測驗	品德	技術修正	生涯

				進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
20	0104-0110	比賽弓-30 公尺雙局排名賽	法治	上學期第三次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	法治	武術基本功、槍術難度測驗	性別平等	綜合測驗	安全
21	0111-0117	比賽弓-30 公尺個人對抗賽	生命	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	生命	南刀、太極劍、槍術三項套路測驗	身心障礙者權益	成績評量	品德
22	0118-0120	比賽弓-30 公尺團體對抗賽	品德	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優	品德	套路總複習	性別平等	成果檢核	品德

				秀好手優劣 分析。 2. 心理/戰術 調整。 3. 心得分 享。					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

(四) 115 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. 體能訓練。 2. 動作訓練。 3. 專項訓練。 4. 心裡放鬆技巧。 5. 伸展、柔軟度訓練。				1. 基本體能測驗表。 2. 動作標準度。 3. 比賽積分表。			
武術		器械基本動作、器械彈跳、器械套路(太極扇、南棍、第三套南棍)				綜合表現評量			
桌球		組合技術、戰術運用、比賽能力提升				技術 40%、對抗 40%、 比賽 20%			
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	0211-0214	近距離調整	品德	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練	品德	武術最新規則、短器械基本動作學習	品德	技術複習與檢核	安全

				(金剛型、太白型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
2	0215-0221	30 公尺訓練	性別	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練 (金剛型、太白型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式	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	發球變化(側旋)	科技

				踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
3	0222-0228	30 公尺 單局測驗	生命	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練 (金剛型、太白型)、型場複習 (太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊 (旋踢、下壓、側踢等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整	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	接發球控制	品德

				潔、消毒。					
4	0301-0307	30 公尺 雙局測驗	安全	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練 (金剛型、太白型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	發球+第三球戰術	生涯
5	0308-0314	30 公尺 排名對抗	多元文化	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步	多元文化	短器械基本動作、太極扇 A 級難度動作學習	多元文化	基本核心訓練	戶外

				伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔 型場演練 (金剛型、 太白型)、型 場複習(太 極四場-高麗 型) 對練-綜合 踢擊(旋 踢、下壓、 側踩等模式 踢擊)。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法(核心 肌群)。 5. 伸展、柔 軟度訓練。 6. 環境整 潔、消毒。		(四)、 太極扇 套路學 習 (四)			
6	0315-0321	30 公尺 個人對抗	戶外	世界青少年、亞洲青 少年、亞洲 青年跆拳道 錦標賽國家 代表隊選拔 賽 以賽代訓、 賽後調整： 1. 媒體識 讀：比賽影 片檢討及優 秀好手優劣 分析。 2. 心理/戰術 調整。	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	多球訓 練(速 度)	安全

				3. 心得分享。					
7	0322-0328	30 公尺 團體對抗	品德	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	品德	長器械基本功、南棍 A 級難度動作學習（一）、南棍套路學習（一）	環境	多球訓練、上肢訓練	性別
8	0329-0404	30 公尺 混雙對抗	法治	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	步法強化	安全
9	0405-0411	50 公尺 練習	性別	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔 型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合	性別	長器械基本動作、南棍 A 級難度動作學習（三）、南棍套路學習（三）	科技	攻擊節奏控制	品德

				踢擊（旋踢、下壓、側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
10	0412-0418	50 公尺練習(2)	生命	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踹等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。	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	下肢訓練	性別

				5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
11	0419-0425	50 公尺 單局測驗	法治	全國中等學校跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	戰術（正手主攻）	生涯
12	0426-0502	50 公尺 雙局測驗	安全	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。	安全	武術基本功、長器械基本動作學習	原住民族	戰術（反手控制）	多元

				4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
13	0503-0509	50 公尺技術調整	法治	下學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	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	限制對打（戰術）	品德
14	0510-0516	50 公尺技術調整(2)	多元文化	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	分組競賽	品德

15	0517-0523	50 公尺 練習(3)	戶外	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	基本體能操練	戶外
16	0524-0530	50 公尺 單局測驗(2)	品德	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔	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	比賽策略修正	生涯

				軟度訓練。 6.環境整潔、消毒。					
17	0531-0606	50 公尺 雙局測驗(2)	法治	1.體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2.動作訓練：綜合步伐演練 3.專項訓練： 品勢-選拔型場演練 (金剛型、太白型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4.心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5.伸展、柔軟度訓練。 6.環境整潔、消毒。	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	校內賽	品德
18	0607-0613	50 公尺 單局排名	性別	1.體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2.動作訓	性別	武術基本功、太極扇難度測驗	資訊	技術修正	生涯

				練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練 (金剛型、太白型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踢等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
19	0614-0620	50 公尺雙局排名	法治	下學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。	法治	術基本功、南棍難度測驗	品德	綜合訓練	安全

				4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。					
20	0621-0627	50 公尺 個人排名對抗	法治	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	法治	武術基本功、第三套南棍難度測驗	性別平等	對抗測驗	品德
21	0628-0630	50 公尺 團體排名對抗	多元文化	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	成績評量	品德

(五) 115學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
射箭	射箭基礎複習、射箭基礎動作複習、射箭複習	成績紀錄表 動作標準度 測驗分數表
跆拳道	1. 進階體能訓練。 2. 進階動作訓練。 3. 專項訓練。 4. 心裡放鬆技巧訓練。 5. 模擬賽訓練(品勢-型場演練、對練-對練)。	1. 基本體能測驗表。 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

桌球		個人技術風格、戰術應用、競賽能力強化					技術 40%、對抗 40%、比賽 20%		
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	0828-0830	專項體能訓練	品德	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	品德	武術最新規則、武術進階基本功動作學習	品德	技術能力檢核	安全
2	0831-0906	專項核心訓練	性別	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。	性別	武術最新規則、武術進階基本功	性別平等	個人技術修正	生涯

				2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		動作學習			
3	0907-0913	基本動作技術微調-後手	生命	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋	生命	武術進階基本動作學習、難度進階技術（起跳）	生命	發球戰術設計	科技

				踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
4	0914-0920	基本動作技術微調-前手	安全	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。	安全	武術進階基本動作學習、難度進階技術（旋轉）	安全	上肢訓練	性別

				6. 環境整潔、消毒。					
5	0921-0927	基本動作技術微調-身體重心	多元文化	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	第三球攻擊強化	生涯
6	0928-1004	3 公尺技術微調	戶外	上學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。	法治	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（落地）	法治	第五球連續攻擊	生涯

				3. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法（核心 肌群）。 4. 伸展、柔 軟度訓練。 5. 環境整 潔、消毒。					
7	1005-1011	30 公尺 射箭訓 練	品德	段考前一週 1. 媒體識 讀：比賽影 片檢討及優 秀好手優劣 分析。 2. 心理/戰術 調整。 3. 心得分 享。	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	高強度 多球訓 練	安全
8	1012-1018	50 公尺 射箭訓 練	法治	段考週 1. 媒體識 讀：比賽影 片檢討及優 秀好手優劣 分析。 2. 心理/戰術 調整。 3. 心得分 享。	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	快節奏 對打	品德
9	1019-1025	50 公尺 技術調 整	性別	1. 進階體能 訓練：有氧 訓練、肌力 訓練（重量 訓練）。 2. 進階動作 訓練：綜合 步伐演練 3. 專項訓 練：	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	壓迫式 打法	生涯

				品勢-選拔 型場演練 (平原型、 十進型) 對練-轉身 動作-轉身旋 踢、轉身下 壓、後踢、 後旋、模式 踢擊。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法 (核心 肌群)。 5. 伸展、柔 軟度訓練。 6. 環境整 潔、消毒。					
10	1026-1101	50 公尺 技術調 整(2)	生命	1. 進階體能 訓練：有氣 訓練、肌力 訓練 (重量 訓練)。 2. 進階動作 訓練：綜合 步伐演練 3. 專項訓 練： 品勢-選拔 型場演練 (平原型、 十進型) 對練-轉身 動作-轉身旋 踢、轉身下 壓、後踢、 後旋、模式 踢擊。 4. 心裡放鬆	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	防守反 擊	品德

				技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
11	1102-1108	50 公尺 單局測驗調整	法治	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	戰術（針對對手弱點）	生涯
12	1109-1115	50 公尺 雙局測驗調整	安全	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力	安全	武術進階基本功、B 級	原住民族	戰術（節奏變化）	多元

				訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		難度動作學習（六）、第三套南拳套路學習（一）			
13	1116-1122	50 公尺雙局測驗排名	法治	上學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。	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	下肢訓練	性別

				4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。					
14	1123-1129	50 公尺 個人對抗練習	多元文化	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	分組對抗	品德
15	1130-1206	50 公尺 團體對抗練習	戶外	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	基本體能訓練	戶外
16	1207-1213	50 公尺 混雙對抗練習	品德	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋	品德	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	戶外	比賽策略分析	生涯

				踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
17	1214-1220	50 公尺個人排名對抗	法治	全國理事長盃跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	校內排名賽	品德
18	1221-1227	50 公尺團體排名對抗	性別	桃園市主委盃跆拳道錦標賽暨全國中等學校運動會桃園市跆拳道代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣	性別	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）	資訊	技術修正	生涯

				分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。					
19	1228-0103	50 公尺 技術調整訓練	法治	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型）、型場複習（太極四場-金剛型）。 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	綜合測驗	安全
20	0104-0110	50 公尺 個人排名對抗	法治	上學期第三次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧	法治	武術進階基本功、B 級	性別平等	基本體能訓練進階	戶外

		比賽		訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。		難度動作組合（六）、第三套太極拳套路學習（四）			
21	0111-0117	50 公尺團體排名對抗比賽	生命	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	成績評量	品德
22	0118-0120	50 公尺混雙對抗比賽	多元文化	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	品德	套路總複習	性別平等	成果檢核	品德

(六) 115 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明									
科目名稱		教學重點				評量方式			
射箭		射箭技術訓練、射箭訓練				動作標準度 技術完成度 測驗成績表			
跆拳道		1. 進階體能訓練。 2. 進階動作訓練。 3. 專項訓練。 4. 心裡放鬆技巧訓練。 5. 模擬賽訓練(品勢-型場演練、對練-對練)。				1. 基本體能測驗表。 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)、畢業生涯發展				綜合表現評量			
桌球		比賽成績導向、臨場應變、升學銜接				技術 20%、對抗 40%、 比賽 40%			
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	0211-0214	近距離動作訓練	品德	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練(重量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練(太極四場-十進型)、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、	品德	短器械進階動作學習	品德	技術總檢核	安全

				專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
2	0215-0221	30 公尺動作訓練	性別	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整	性別	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）	性別平等	發球戰術優化	科技

				潔、消毒。					
3	0222-0228	50 公尺 動作訓練	生命	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	接發球搶攻	品德
4	0301-0307	50 公尺 動作調整練習	安全	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練	安全	短器械進階動作、劍術 B 級難度動作學習（三）、第三套	安全	第三球強化	生涯

				3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練 (太極四場-十進型)、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		劍術套路學習 (三)			
5	0308-0314	50 公尺 瞄準練習	多元文化	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練(重量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練 (太極四場-十進型)、重點動作解析。 對練-約束對練、組合	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	下肢訓練	性別

				模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。					
6	0315-0321	50 公尺 瞄點訓練	戶外	世界青少年、亞洲青少年、亞洲青年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	比賽節奏控制	品德
7	0322-0328	50 公尺 技術調整	品德	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	品德	短器械 進階基本功、 刀術 B 級難度 動作學習（一）、 第三套刀術套路學習（一）	環境	上肢訓練	性別
8	0329-0404	50 公尺 單局檢測	法治	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。	法治	短器械 進階基本功、 刀術 B	人權	對手分析	多元

				2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。		級難度動作學習 (二)、第三套刀術套路學習 (二)			
9	0405-0411	50 公尺雙局檢測	性別	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	基本體能訓練	戶外
10	0412-0418	50 公尺個人對	生命	1. 進階體能訓練：有氧	生命	短器械進階基	生涯規劃	模擬比賽	品德

		抗檢測		訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。		本功、刀術 B 級難度動作學習（四）、第三套刀術套路學習（四）			
11	0419-0425	50 公尺團體對抗檢測	法治	全國中等學校跆拳道錦標賽以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	排名賽	品德
12	0426-0502	50 公尺混雙對	安全	下學期第一次綜合演練 1. 基本體能	安全	武術進階基本	原住民	比賽修正	生涯

		抗檢測		訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。		功、長器械進階動作學習			
13	0503-0509	近距離動作調整	法治	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	綜合訓練	安全
14	0510-0516	50 公尺技術調整練習	多元文化	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	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	基本體能測驗	戶外

15	0517-0523	50 公尺 射箭技術訓練	戶外	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	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	成績評量	品德
16	0524-0530	短距離 動作回復調整	品德	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：	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	戶外	基本體能測驗	戶外

				品勢-選拔 型場演練 (太極四場- 十進型)、重 點動作解 析。 對練-約束 對練、組合 模式踢擊、 專長動作演 練。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法 (核心 肌群)。 5. 伸展、柔 軟度訓練。 6. 環境整 潔、消毒。		路學習 (四)、 延續學 生學習 發展			
17	0531-0606	短距離 動作回 復調整	性別	1. 進階體能 訓練：有氧 訓練、肌力 訓練 (重量 訓練)。 2. 進階動作 訓練：綜合 步伐演練 3. 專項訓 練： 品勢-選拔 型場演練 (太極四場- 十進型)、重 點動作解 析。 對練-約束 對練、組合 模式踢擊、 專長動作演	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 複習、 延續學 生學習 發展	身心障 礙者權 益	課程總 結	生涯

				練。 4. 心裡放鬆 技巧訓練-漸 進式肌肉鬆 弛法（核心 肌群）。 5. 伸展、柔 軟度訓練。 6. 環境整 潔、消毒。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(七) 115 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第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____射箭_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週__8__節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習	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		

重點		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	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

		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	(20%)
4	基本體能-核心訓練	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*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	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	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	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		*30、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	
7	基本動作-彈力帶-後手	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*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%)
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	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%)

		*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	
10	基本動作-木弓-後手	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*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	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	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	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%)

		左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3. 競技綜合訓練表現(20%)
13	基本動作-彈力帶-放箭	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*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	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%)
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	1. 個人體能表現(10%) 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 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
16	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	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(10%) 2. 個人專項技術能力

		驗	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	(70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
	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%)
	第 2 學 期	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. 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

		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	(20%)
2	進階基本體能-上肢訓練	一、個人體能訓練 1. (棒式抬腿左右各 1min*1、左右側橋*1min、動態小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 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	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	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力

	距離射箭	二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(40%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
6	射箭基本動作-3 公尺近距離射箭(2)	一、個人體能訓練 1. 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
7	射箭基本動作-18 公尺近距離射箭	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. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
10	射箭基本動作-18公尺近距離單局排名	一、個人體能訓練 1. 核心訓練：棒式*1分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v字打水*30、交叉*30/背肌*30、30秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
11	射箭基本動作-18公尺近距離雙局測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
12	射箭基本動作-18公尺近距離雙局排名	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 2. 伸展 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現	1. 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%)

		1. 基本動作檢測	
13	射箭基本動作-5 公尺近距離技術調整訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
14	核心及體能訓練	一、個人體能訓練 1. 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
15	射箭-5 公尺近距離技術調整訓練(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	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%)

		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	
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	一、個人體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

	練-比賽弓引 弓練習-重心	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%)
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 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	
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	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%)
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2	1	射箭訓練-近距離調整 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

學 期		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%)
	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. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)

7	射箭訓練-30公尺團體對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
8	射箭訓練-30公尺混雙對抗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
9	射箭技術練習-50公尺練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
10	射箭技術練習-50公尺練習(2)	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
11	射箭技術練習-50公尺單局測驗	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
12	射箭技術練習-50公尺雙局練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作	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	
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 公尺單局排名	一、個人體能訓練 1. 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		1. 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3. 競技綜合訓練表現(20%)
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. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
	4	射箭基礎動作複習-基本	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

	射箭動作-前手	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%)
5	射箭基礎動作複習-基本箭動作-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 三、綜合訓練表現 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	射箭複習-50公尺技術調整(2)	一、個人體能訓練 1. 4000 千公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
11	射箭複習-50公尺單局測驗調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
12	射箭複習-50公尺雙局測驗調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
13	射箭複習-50公尺雙局測驗排名	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
14	射箭複習-50公尺個人對抗練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
15	射箭複習-50公尺團體對抗練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

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

第2學期			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%)
	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%)
	1	射箭技術訓練-近距離動作訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	2	射箭技術訓練-30公尺動作訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	3	射箭技術訓練-50公尺動作訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	4	射箭技術訓練-50公尺動作調整練習	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 2. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 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%)
	5	射箭技術訓練	一、個人體能訓練	1. 個人體能表現(10%)

	練-50 公尺瞄準練習	1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
6	射箭技術訓練-50 公尺瞄點訓練	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
7	射箭技術訓練-50 公尺動作調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
8	射箭技術訓練-50 公尺單局檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
9	射箭技術訓練-50 公尺雙局檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)
10	射箭技術訓練-50 公尺個人對抗檢測	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%)

		1. 基本動作檢測	
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. 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%)
17	射箭訓練-短距離動作回復調整	一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人射箭技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(50%) 2. 團隊對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	室外及室內射箭場、靶及靶紙、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			

(七) 115 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

桃園市立永豐高級中等學校體育班跆拳道道隊七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		七年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 □體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 □體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 □體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。		
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升心肺耐力、肌力、爆發力與柔軟度，以應付高強度的跆拳道競技與專項訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：精熟跆拳道品勢基本與進階動作，以及對練之步法與腿法（如旋踢、下壓、側踹、後踢等），提高動作標準度與實戰技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：理解並於競賽中靈活運用主動攻擊與防禦反擊戰術，熟悉並確實遵守各項競賽規則與指令。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：提升抗壓性與專注力，透過漸進式肌肉鬆弛法與賽後檢討，建立自信心與良好的運動家精神。		
表現任務		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		

(總結性評量)		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	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	2	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	3	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	4	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%)

		場)。 對練-綜合踢擊(側踩踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	5. 競技綜合訓練表現(40%)
5	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練(太極一~四場)。 對練-綜合踢擊(側踩踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
6	學期綜合演練與成效評量	上學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
7	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
8	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
9	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練：	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%)

		品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
10	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
11	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
12	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
13	學期綜合演練與成效評量	上學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%)

		5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。	5. 競技綜合訓練表現(40%)
14	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
15	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
16	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
17	賽事參與與實戰檢討	全國理事長盃跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
18	性別	桃園市主委盃跆拳道錦標賽暨全國中等學校運動會桃園市跆拳道代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
19	基礎體能與	1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。	1. 個人專項體能表

第2學期		品勢對練訓練	2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-基本動作-下防、中防、上防、單手刀、雙手刀、型場演練（太極一~四場）。 對練-綜合踢擊（側踩踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	20	學期綜合演練與成效評量	上學期第三次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	21	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	22	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	1	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

2	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
3	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
4	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
5	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

		5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	
6	賽事參與與實戰檢討	世界青少年、亞洲青少年、亞洲青年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
7	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
8	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
9	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
10	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

		4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	
11	賽事參與與實戰檢討	全國中等學校跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
12	學期綜合演練與成效評量	下學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。 6. 學期訓練狀況討論及調整。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
13	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
14	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
15	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極五場、太極六場)、型場複習(太極一場-太極四場)。 對練-綜合踢擊(側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

		5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	
16	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
17	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
18	基礎體能與品勢對練訓練	1. 基礎體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 步伐動作訓練：綜合步伐演練-前行步、弓箭步、馬步、三七步、移位。 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極五場、太極六場）、型場複習（太極一場-太極四場）。 對練-綜合踢擊（側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
19	學期綜合演練與成效評量	下學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表

		6. 學期訓練狀況討論及調整。	現(40%)
20	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
21	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 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(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)		
教學設施設備需求	跆拳道道場、跆拳道道墊、速度靶、防禦靶、龜形靶、電子護具、電子哨、跆拳道道服、重量訓練室、沙袋、戰繩、負重背心		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材 5. 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班跆拳道隊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-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升心肺耐力、肌力、爆發力與柔軟度，以應付高強度的跆拳道競技與專項訓練。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：精熟跆拳道品勢基本與進階動作，以及對練之步法與腿法（如旋踢、下壓、側踩、後踢等），提高動作標準度與實戰技術。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：理解並於競賽中靈活運用主動攻擊與防禦反擊戰術，熟悉並確實遵守各項競賽規則與指令。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：提升抗壓性與專注力，透過漸進式肌肉鬆弛法與賽後檢討，建立自信心與良好的運動家精神。		
表現任務 (總結性評		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。		

量)				
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	進階體能與品勢對練訓練 1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	2	進階體能與品勢對練訓練 1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	3	進階體能與品勢對練訓練 1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
	4	進階體能與品勢對練訓練 1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極八場、高麗型）、型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表	

		式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	現(40%)
5	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、型場複習(太極四場-太極七場)。 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踹等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
6	學期綜合演練與成效評量	上學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
7	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
8	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
9	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%)

		型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
10	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、 型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
11	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、 型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
12	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、 型場複習（太極四場-太極七場）。 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
13	學期綜合演練與成效評量	上學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能

		3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
14	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀:比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
15	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀:比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
16	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練:有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練:綜合步伐演練 3. 專項訓練: 品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、 型場複習(太極四場-太極七場)。 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
17	賽事參與與實戰檢討	全國理事長盃跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整: 1. 媒體識讀:比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
18	賽事參與與實戰檢討	桃園市主委盃跆拳道錦標賽暨全國中等學校運動會桃園市跆拳道代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整: 1. 媒體識讀:比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%)

		2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	19	進階體能與品勢對練訓練 1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極八場、高麗型)、型場複習(太極四場-太極七場)。 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	20	學期綜合演練與成效評量 上學期第三次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	21	賽前準備與戰術調整 段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	22	媒體識讀與心理素質訓練 段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
第2學期	1	進階體能與品勢對練訓練 1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(金剛型、太白型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表

		式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	現(40%)
2	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
3	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
4	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
5	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%)

		型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
6	賽事參與與實戰檢討	世界青少年、亞洲青少年、亞洲青年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
7	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
8	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
9	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(金剛型、太白型)、型場複習(太極四場-高麗型) 對練-綜合踢擊(旋踢、下壓、側踩等模式踢擊)。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
10	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能

		3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
11	賽事參與與實戰檢討	全國中等學校跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
12	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
13	學期綜合演練與成效評量	下學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
14	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
15	媒體識讀與	段考週	1. 個人專項體能表

	心理素質訓練	1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
16	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
17	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
18	進階體能與品勢對練訓練	1. 體能訓練：有氧訓練、肌力訓練、核心訓練。 2. 動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（金剛型、太白型）、型場複習（太極四場-高麗型） 對練-綜合踢擊（旋踢、下壓、側踩等模式踢擊）。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
19	學期綜合演練與成效評量	下學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能

		3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
20	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀:比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
21	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀:比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 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(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)		
教學設施設備需求	跆拳道道場、跆拳道道墊、速度靶、防禦靶、龜形靶、電子護具、電子哨、跆拳道道服、重量訓練室、沙袋、戰繩、負重背心		
教材來源	1 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 中華民國跆拳道協會	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐高級中等學校體育班跆拳道道隊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 8 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。		
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升心肺耐力、肌力、爆發力與柔軟度，以應付高強度的跆拳道競技與專項訓練。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：精熟跆拳道品勢基本與進階動作，以及對練之步法與腿法（如旋踢、下壓、側踹、後踢等），提高動作標準度與實戰技術。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：理解並於競賽中靈活運用主動攻擊與防禦反擊戰術，熟悉並確實遵守各項競賽規則與指令。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：提升抗壓性與專注力，透過漸進式肌肉鬆弛法與賽後檢討，建立自信心與良好的運動家精神。		
表現任務		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		

(總結性評量)		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	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	2	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	3	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	4	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型）	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%)

		對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	5. 競技綜合訓練表現(40%)
5	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練(重量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(平原型、十進型) 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
6	學期綜合演練與成效評量	上學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
7	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
8	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
9	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練(重量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練：	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%)

		品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
10	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
11	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
12	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（平原型、十進型） 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
13	學期綜合演練與成效評量	上學期第二次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 4. 伸展、柔軟度訓練。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%)

		5. 環境整潔、消毒。	5. 競技綜合訓練表現(40%)
14	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
15	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
16	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練(重量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(平原型、十進型) 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
17	賽事參與與實戰檢討	全國理事長盃跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
18	賽事參與與實戰檢討	桃園市主委盃跆拳道錦標賽暨全國中等學校運動會桃園市跆拳道代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
19	進階體能與品	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練(重	1. 個人專項體能表

第2學期		勢對練訓練	量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(平原型、十進型)、 型場複習(太極四場-金剛型)。 對練-轉身動作-轉身旋踢、轉身下壓、 後踢、後旋、模式踢擊。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	20	學期綜合演練 與成效評量	上學期第三次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	21	賽前準備與戰 術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優 劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	22	媒體識讀與心 理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優 劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
	1	進階體能與品 勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練 (重量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極四場-十進 型)、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長 動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法 (核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

			6. 環境整潔、消毒。	
2	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
3	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
4	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	
5	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)	

		(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	
6	賽事參與與實戰檢討	世界青少年、亞洲青少年、亞洲青年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
7	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
8	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
9	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
10	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表

		動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	現(40%)
11	賽事參與與實戰檢討	全國中等學校跆拳道錦標賽 以賽代訓、賽後調整： 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
12	學期綜合演練與成效評量	下學期第一次綜合演練 1. 基本體能訓練：有氧訓練、肌力訓練。 2. 基本專項動作訓練：校內模擬賽。 3. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法(核心肌群)。 4. 伸展、柔軟度訓練。 5. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
13	賽前準備與戰術調整	段考前一週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
14	媒體識讀與心理素質訓練	段考週 1. 媒體識讀：比賽影片檢討及優秀好手優劣分析。 2. 心理/戰術調整。 3. 心得分享。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
15	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練(重量訓練)。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練(太極四場-十進型)、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)

		(核心肌群)。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	
16	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)
17	進階體能與品勢對練訓練	1. 進階體能訓練：有氧訓練、肌力訓練（重量訓練）。 2. 進階動作訓練：綜合步伐演練 3. 專項訓練： 品勢-選拔型場演練（太極四場-十進型）、重點動作解析。 對練-約束對練、組合模式踢擊、專長動作演練。 4. 心裡放鬆技巧訓練-漸進式肌肉鬆弛法（核心肌群）。 5. 伸展、柔軟度訓練。 6. 環境整潔、消毒。	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 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(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 出缺勤狀況(15%) 4. 訓練日誌(15%) 5. 競技綜合訓練表現(40%)		
教學設施設備需求	跆拳道道場、跆拳道道墊、速度靶、防禦靶、龜形靶、電子護具、跆拳道道服、重量訓練室、沙袋、戰繩、負重背心		
教材來源	體育專業領域課程綱要	師資來源	校內

	自編教材 中華民國跆拳道協會		
備註			

(七) 115 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第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>武術</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用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，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	武術最新規則、武術基本功動作學習	1. 武術套路規則介紹 2. 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	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

			3. 選手心理訓練:專注	(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（一）、長拳套路學習（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	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	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	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力

		(六)、南拳 套路學習 (一)	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	(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 (八)、南拳 套路學習 (三)	1. 綜合體能訓練: 術基本功、A 級難 度動作組合訓練 2. 組合技術訓練: 南拳第一、二段動 作複習, 第三段動作學習、A 級難度 -盤跌腿 360°動作學習 3. 選手心理訓練: 溝通	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (10%) 4. 參賽運動表現(10%)
	15	武術基本 功、A 級難度 動作組合 (一)、南拳 套路學習 (四)	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%)
	22	套路總複習	套路總複習	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (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°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°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	1. 綜合體能訓練:短器械基本功 2. 組合技術訓練:刀術套路第一、二、三段動作複習，第四段動作學習、刀術 A 級難度-帶刀旋風腳 360°連接馬步動作學習	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

		習（四）	3. 選手心理訓練:自信心	(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° 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° 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° 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	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	1. 個人專項體能表現 (40%)

		級難度動作 複習、棍術 套路複習	術 A 級難度複習 3. 選手心理訓練:自信心	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	6. 體育專業領域課程綱要 7. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市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

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。 1c-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級難度動作學習(二)、南刀套路學習(二)	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	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	1. 綜合體能訓練:武術基本功複習、	1. 個人專項體能表現

	功、南刀 A 級難度動作複習、南刀套路複習	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	(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°、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°、騰空擺蓮 360°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°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 A 級難度動作學習（四）、太極劍套路學習（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-低勢前蹠腿平衡、旋子轉體 360°動作學習 3. 選手心理訓練：動機	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (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	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

		3. 選手心理訓練: 自信心	(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	長器械基本功、槍術 A 級難度動作複習、槍術套路複習	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: 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、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	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%)

		難度測驗	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	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	套路總複習	套路總複習	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (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 (一)、太極扇套路學習 (一)	1. 綜合體能訓練：短器械基本功 2. 組合技術訓練：太極扇套路第一段動作學習、太極扇 A 級難度-掃腿轉身動作學習 3. 選手心理訓練：目標設定	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (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	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、	1. 個人專項體能表現 (40%)

	扇 A 級難度動作學習 (三)、太極扇套路學習 (三)	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	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 A 級難度動作學習 (三)、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:南棍套路第一、二段動作複習，第三段動作學習、南棍 A 級難度-左轉身跳雲棍動作學習 3. 選手心理訓練:溝通	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (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°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°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°側仆 3. 選手心理訓練:放鬆	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (10%) 4. 參賽運動表現(10%)
16	長器械基本功、第三套南棍 A 級難度動作學習 (四)、第三套南棍套路學習 (四)	1. 綜合體能訓練:長器械基本功 2. 組合技術訓練:第三套南棍套路第一、二、三段動作複習, 第四段動作學習、第三套南棍 A 級難度-帶棍鯉魚打挺連接蝶步動作學習 3. 選手心理訓練:運動傷害	1. 個人專項體能表現 (40%) 2. 個人專項技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (10%) 4. 參賽運動表現(10%)
17	基本功、第三套南棍 A 級難度動作複習、第三	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%)

	套南棍套路 複習		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	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第一學期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>武術</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用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（擺腳）	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	武術進階基本功動作學習、難度進階技術（落）	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	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%)

	地)	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	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(六)、第三套南拳套路學習(一)	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	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	武術進階基本功、B級難	1. 綜合體能訓練: 武術進階基本功、B級難度動作組合訓練	1. 個人專項體能表現(40%)

	度動作學習 (七)、第三套南拳套路學習(二)	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	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	武術進階基本功、B 級難度動作組合(五)、第三套太極拳套路學習	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	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%)

		(三)	3. 選手心理訓練:運動傷害	
	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%)
	22	套路總複習	套路總複習	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
第2學期	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	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	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

	套路學習 (三)	3. 選手心理訓練: 意象	(20%)
5	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)	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、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	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	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	1. 個人專項體能表現 (40%)

	術 B 級難度動作複習、第三套刀術套路複習	習、第三套刀術 B 級難度複習 3. 選手心理訓練:目標設定	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、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-旋子轉體 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)、延續學生學習發展	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 4. 學長姐經驗傳承	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、	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%)

	第三套棍術 套路複習、 延續學生學 習發展	4. 運動生涯規劃	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	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

(七) 115 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：_____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 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	本課程以建立學生桌球運動之基礎能力為核心，依據體育班課程發展精神，結合系統化訓練原則，規劃由基礎技術、動作穩定到初階戰術應用之學習歷程，奠定未來競技能力發展之基礎。		
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 具備桌球專項體能（速度、敏捷、反應）並應用於比賽。 T-IV-1 熟練桌球基本技術（正反手擊球、發接發球）。 Ta-IV-1 應用桌球基本戰術（落點、旋轉、節奏變化）。 Ps-IV-1 調整比賽心理狀態，展現運動道德與競賽精神。		
	學習內容	P-IV-A1 桌球專項體能訓練（敏捷、反應、協調）。 T-IV-B1 桌球基本與組合技術（攻球、推擋、拉球）。 Ta-IV-C1 桌球基本戰術（發接發、攻防轉換）。 Ps-IV-D1 桌球心理素質與比賽調適。		
課程目標		一、培養桌球專項體能（敏捷、反應、爆發力） 二、建立正確基本技術（正手、反手、發接發球） 三、發展基礎戰術運用能力 四、提升比賽心理素質與穩定性		
表現任務 （總結性評量）		讓學生完成以下任務，展現桌球基本技術與初階戰術應用能力： 基本技術表現、組合技術應用、基礎戰術運用、對抗與比賽表現、學習態度與運動精神。		
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	握拍、站位、基本動作	1. 熱身：慢跑＋動態伸展＋協調動作 2. 基本動作教學：握拍（直/橫拍）、預備姿勢、重心轉移 3. 空拍訓練：正反手揮拍各 100 下（建立動作） 4. 多球訓練：教練餵球→正手定點擊球（50 顆×3 組） 5. 對打練習：正手定點對打 6. 體能：核心＋折返跑	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	2	正手擊球	1. 熱身 2. 動作分解：揮拍路徑、擊球點（上升期） 3. 多球訓練：正手定點→移動擊球（100 顆×3 組） 4. 對打：正手對正手→加節奏 5. 條件對打：只能正手	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%

3	反手推擋	1. 熱身 2. 動作教學：拍面控制、手腕穩定 3. 多球：反手連續推擋（50 顆×4 組） 4. 對打：反手對反手 5. 穩定挑戰：連續 30 顆以上	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
4	正反手連續擊球	1. 熱身＋步法 2. 多球：左右兩點→三點移動 3. 對打：正反手轉換 4. 節奏訓練：快慢節奏變化	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
5	基本步法（側步、併步）	1. 敏捷訓練：梯子＋腳步 2. 步法教學 3. 步法＋擊球：兩點→多點 4. 對打：移動中擊球 5. 體能：短距離衝刺	1. 個人專項體能表現 50% 2. 個人專項技術能力 45% 3. 小組綜合技術應用 5%
6	發球基本動作	1. 熱身 2. 發球規則講解 3. 發球練習：短球/長球（各 50 顆） 4. 發球＋接發 5. 小比賽：發球得分	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
7	基本體能訓練	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
8	發接發練習	1. 發球 2. 接發 3. 第三球：發球→接發→攻擊 4. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
9	正手拉球基礎	1. 熱身 2. 動作分解：摩擦球、旋轉 3. 多球：慢節奏拉球 4. 對打：拉球對推擋	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
10	反手穩定控制	1. 多球：反手穩定 2. 落點訓練：直線/斜線 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
11	控球穩定訓練	1. 多球：穩定回球 2. 挑戰：連續 20－50 顆 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
12	落點控制	1. 多球：長短球 2. 移動訓練：左右調動 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
13	發球落點變化	1. 發球：長短＋左右 2. 發球＋對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
14	基本體能測	1. 熱身	1. 個人專項體能表現 70%

		驗	2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈(計時測驗)	2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	15	簡易戰術 (長短球)	1. 戰術講解 2. 多球 3. 對打：短→長→攻	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	16	分組對打	1. 條件對打 2. 分組對抗 3. 檢討	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	17	模擬比賽	1. 比賽 2. 教練指導	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	18	規則與判讀	1. 規則講解 2. 裁判實作 3. 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	19	校內對抗賽	1. 分組循環賽 2. 檢討	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	20	技術修正	1. 個別指導 (60 分鐘) 2. 弱項補強 (30 分鐘)	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	21	綜合測驗	1. 技術測驗 2. 對打測驗 3. 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
第 2 學 期	22	成果評量	1. 綜合評量 2. 成績統整+回饋	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	1	技術複習與 銜接	1. 熱身+協調訓練 2. 技術檢核：正反手、發球、步法 3. 多球：基本動作穩定 (50 顆x3 組) 4. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	2	正反手穩定 度	1. 多球：正反手連續擊球 2. 穩定挑戰：連續 30 - 50 顆 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	3	發球旋轉 (上旋)	1. 發球動作分解 2. 發球練習：上旋 (100 顆) 3. 發球+對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	4	發球旋轉 (下旋)	1. 下旋發球教學 2. 發球 3. 接發	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	5	接發球判斷	1. 旋轉判斷 2. 多球：上/下旋接發 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	6	拉球基礎	1. 動作分解	1. 個人專項體能表現 35%

	(正手)	2. 多球：慢節奏拉球 3. 對打	2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
7	基本體能訓練	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
8	發球＋第三球	1. 發球 2. 第三球攻擊 3. 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
9	上肢訓練	1. 肩推 8*2 組 2. 舉啞鈴 8*2 組 3. 上胸訓練	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
10	防守轉攻	1. 多球：被動→主動 2. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
11	戰術（壓反手）	1. 戰術說明 2. 多球 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
12	戰術（調動）	1. 多球：左右調動 2. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
13	下肢訓練	1. 深蹲 15*2 組 2. 袋鼠跳 5 組 3. 小碎步、收腹跳 15*2 組	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
14	模擬比賽	1. 正式比賽 2. 即時指導	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
15	比賽策略入門	1. 戰術講解 2 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
16	校內比賽	分組循環賽（80 分鐘）	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
17	技術修正	1. 個別指導 2. 弱項補強	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
18	綜合訓練	1. 多球 2. 對打 3. 體能	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
19	基本體能測驗	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈（計時測驗）	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%

	20	成績評量	技術評量＋比賽		1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	21	成果檢核	綜合評估＋回饋		1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 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. 個人技術(40%)： (1)基本動作與穩定性（20%） (2)發球與控球能力（20%） 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)旋轉與進攻技術（20%） (2)控球與落點變化（20%） 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		桌球拍、桌球、桌球練習場、重量訓練室、操場			
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					

(七) 115 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：_____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 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	本課程承接七年級所建立之基本技術與動作基礎，進一步強化桌球專項技術之穩定性與一致性，並導入技術整合與戰術運用之訓練，培養學生具備初階競技能力與比賽應用能力。		
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 具備桌球專項體能（速度、敏捷、反應）並應用於比賽。 T-IV-1 熟練桌球基本技術（正反手擊球、發接發球）。 Ta-IV-1 應用桌球基本戰術（落點、旋轉、節奏變化）。 Ps-IV-1 調整比賽心理狀態，展現運動道德與競賽精神。		
	學習內容	P-IV-A1 桌球專項體能訓練（敏捷、反應、協調）。 T-IV-B1 桌球基本與組合技術（攻球、推擋、拉球）。 Ta-IV-C1 桌球基本戰術（發接發、攻防轉換）。 Ps-IV-D1 桌球心理素質與比賽調適。		
課程目標		一、提升專項運動之競技體能（體能訓練） 二、精進專項運動之技術整合能力（技術訓練） 三、發展專項運動之戰術運用能力（戰術訓練） 四、強化專項運動之心理素質（心理訓練） 五、培養運動倫理與團隊合作精神		
表現任務 (總結性評量)		學生能完成基本技術組合，於對打及比賽中運用發接發與簡易戰術，並展現穩定控球能力與競賽表現。		
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	技術檢核與強化	1. 熱身+動態伸展 2. 技術檢測：正反手、發球、步法 3. 多球：針對弱項（每人100顆×3組） 4. 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
	2	基本體能訓練	1. 熱身 2. 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	3	發球旋轉（上/下旋）	1. 發球分解 2. 發球練習：上旋/下旋各 100 顆 3. 發球+對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
	4	發球落點控制	1. 發球：長短+左右 2. 發球搶攻	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70%

			3. 小組綜合技術應用 5%
5	接發球判斷	1. 旋轉判斷 2. 多球：接發控制 3. 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
6	第三球搶攻	1. 發球→第三球 2. 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
7	上肢訓練	1. 肩推 8*2 組 2. 舉啞鈴 8*2 組 3. 上胸訓練	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
8	正手拉球穩定	1. 多球：拉球穩定 2. 拉球對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
9	基本體能訓練	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
10	步法結合技術	1. 敏捷訓練 2. 多點移動 3. 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
11	攻防轉換	1. 多球：攻防切換 2. 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
12	戰術（壓反手）	1. 戰術講解 2 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
13	戰術（調動）	1. 多球 2. 對打	1. 個人專項體能表現 25% 2. 個人專項技術能力 70% 3. 小組綜合技術應用 5%
14	下肢訓練	1. 深蹲 15*2 組 2. 袋鼠跳 5 組 3. 小碎步、收腹跳 15*2 組	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
15	分組對抗	分組比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
16	模擬比賽	正式比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
17	比賽策略	比賽＋戰術調整	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
18	校內對抗賽	循環賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
19	技術修正	個別指導	1. 個人專項體能表現 35%

			2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	20	綜合測驗	技術＋對打測驗 1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	21	成績評量	比賽評量＋紀錄 1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	22	成果檢核	綜合評估＋回饋 1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
第2學期	1	技術整合與檢核	1. 熱身 2. 技術測試：正反手、發球、步法 3. 多球：弱項強化（100顆×3組） 4. 對打 1. 個人專項體能表現 30% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 10%
	2	發球變化（旋轉＋落點）	1. 發球：上旋、下旋、側旋＋長短 2. 發球＋對打 1. 個人專項體能表現 30% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 10%
	3	發球戰術（假動作）	1. 發球動作變化 2. 發球＋第三球 1. 個人專項體能表現 30% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 10%
	4	接發球控制	1. 多球：旋轉判斷 2. 對打：接發穩定 1. 個人專項體能表現 30% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 10%
	5	基本核心訓練	1. 波比跳 30*2 組 2. 仰臥起坐 30*2 組 3. 棒式 2 分鐘*2 組 1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	6	第三球攻擊強化	1. 多球：發球後攻擊 2. 對打 1. 個人專項體能表現 30% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 10%
	7	上肢訓練	1. 肩推 8*2 組 2. 舉啞鈴 8*2 組 3. 上胸訓練 1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	8	正反手攻擊組合	1. 多球：連續進攻 2. 對打 1. 個人專項體能表現 30% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 10%
	9	高強度步法訓練	1. 敏捷 2. 多點移動 3. 對打 1. 個人專項體能表現 30% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 10%
	10	下肢訓練	1. 深蹲 15*2 組 2. 袋鼠跳 5 組 3. 小碎步、收腹跳 15*2 組 1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	11	戰術（主攻＋控制）	1. 戰術講解 2. 對打 1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	12	戰術（調動）	1. 多球 1. 個人專項體能表現 35%

	對手)	2. 對打	2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
13	限制條件比賽	1. 設定戰術條件 2. 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
14	分組對抗 (強度提升)	分組比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
15	基本體能操練	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
16	比賽策略修正	比賽+檢討	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
17	校內排名賽	排名制度比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
18	技術修正	1. 個別指導 2. 強化訓練	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
19	綜合對抗測驗	對打+比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
20	成績評量	技術+比賽評量	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
21	成果檢核	綜合回饋	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 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. 個人技術(40%)： (1)進攻技術與旋轉運用 (20%) (2)發接發與技術整合 (20%) 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)組合技術與連續進攻 (20%) (2)發接發進階與控制能力 (20%) 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	桌球拍、桌球、桌球練習場、重量訓練室、操場		
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>桌球</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	本課程承接七、八年級所建立之基礎技術與戰術能力，進一步強化學生桌球專項之競技表現與實戰能力，並以比賽成果導向為核心，培養具備穩定技術、成熟戰術及良好心理素質之運動選手。		
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 具備桌球專項體能（速度、敏捷、反應）並應用於比賽。 T-IV-1 熟練桌球基本技術（正反手擊球、發接發球）。 Ta-IV-1 應用桌球基本戰術（落點、旋轉、節奏變化）。 Ps-IV-1 調整比賽心理狀態，展現運動道德與競賽精神。	
	學習 內容	P-IV-A1 桌球專項體能訓練（敏捷、反應、協調）。 T-IV-B1 桌球基本與組合技術（攻球、推擋、拉球）。 Ta-IV-C1 桌球基本戰術（發接發、攻防轉換）。 Ps-IV-D1 桌球心理素質與比賽調適。	
課程目標		一、強化專項運動之競技體能（體能訓練） 二、精熟專項運動之技術整合能力（技術訓練）	

		三、深化專項運動之戰術運用能力（戰術訓練） 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練） 五、培養運動專業素養與生涯發展能力		
表現任務 (總結性評量)		學生需於學期末達成以下能力，展現桌球專項之競技整合與實戰運用能力： 專項技術整合表現、戰術運用與臨場判斷能力、競賽實戰表現能力、競技心理與自我調整能力、運動態度與專業素養		
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	技術總檢核	1. 熱身：慢跑＋動態伸展＋協調動作 2. 基本動作教學：握拍（直/橫拍）、預備姿勢、重心轉移 3. 空拍訓練：正反手揮拍各 100 下（建立動作） 4. 多球訓練：教練餵球→正手定點擊球（50 顆×3 組） 5. 對打練習：正手定點對打 6. 體能：核心＋折返跑	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	2	個人技術修正	1. 熱身 2. 動作分解：揮拍路徑、擊球點（上升期） 3. 多球訓練：正手定點→移動擊球（100 顆×3 組） 4. 對打：正手對正手→加節奏 5. 條件對打：只能正手	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	3	發球戰術設計	1. 熱身 2. 動作教學：拍面控制、手腕穩定 3. 多球：反手連續推擋（50 顆×4 組） 4. 對打：反手對反手 5. 穩定挑戰：連續 30 顆以上	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	4	上肢訓練	1. 肩推 8*2 組 2. 舉啞鈴 8*2 組 3. 上胸訓練	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	5	第三球強化	1. 敏捷訓練：梯子＋腳步 2. 步法教學 3. 步法＋擊球：兩點→多點 4. 對打：移動中擊球 5. 體能：短距離衝刺	1. 個人專項體能表現 50% 2. 個人專項技術能力 45% 3. 小組綜合技術應用 5%
	6	第五球連續攻擊	1. 熱身 2. 發球規則講解 3. 發球練習：短球/長球（各 50 顆） 4. 發球＋接發 5. 小比賽：發球得分	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	7	高強度多球	1. 熱身 2. 旋轉判斷教學 3. 多球：上旋/下旋接發	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%

		4. 對打：接發後對打 5. 條件練習：限定接發方式	
8	快節奏對打	1. 發球 2. 接發 3. 第三球：發球→接發→攻擊 4. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
9	壓迫式打法	1. 熱身 2. 動作分解：摩擦球、旋轉 3. 多球：慢節奏拉球 4. 對打：拉球對推擋	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
10	防守反擊	1. 多球：反手穩定 2. 落點訓練：直線/斜線 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
11	對手分析	1. 多球：穩定回球 2. 挑戰：連續 20 - 50 顆 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
12	戰術變化	1. 多球：長短球 2. 移動訓練：左右調動 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
13	下肢訓練	1. 深蹲 15*2 組 2. 袋鼠跳 5 組 3. 小碎步、收腹跳 15*2 組	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
14	分組對抗	1. 多球：推→攻 2. 對打：攻防節奏	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
15	基本體能訓練	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
16	策略分析	1. 條件對打 2. 分組對抗 3. 檢討	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
17	校內排名賽	1. 比賽 2. 教練指導	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
18	技術修正	1. 規則講解 2. 裁判實作 3. 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
19	綜合測驗	1. 分組循環賽 2. 檢討	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
20	基本體能訓練進階	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%

		5. 長跑 15 圈 6. 衝刺跑 1 圈*6 組	
	21	成績評量 1. 技術測驗 2. 對打測驗 3. 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	22	成果檢核 1. 綜合評量 2. 成績統整+回饋	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
第 2 學 期	1	技術總檢核 1. 技術評估 2. 多球：弱項強化 3. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	2	發球戰術優化 1. 發球套路 2. 發球+第三球	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	3	接發球搶攻 1. 多球 2. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	4	第三球強化 1. 多球 2. 對打	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 60% 3. 小組綜合技術應用 5%
	5	上肢訓練 1. 肩推 8*2 組 2. 舉啞鈴 8*2 組 3. 上胸訓練	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	6	比賽節奏控制 1. 領先/落後情境 2. 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	7	下肢訓練 1. 深蹲 15*2 組 2. 袋鼠跳 5 組 3. 小碎步、收腹跳 15*2 組	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
	8	對手分析 1. 計算對手回球線路 2. 分析落點、弱點解析	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	9	分組對抗 比賽（70 分鐘）	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	10	模擬比賽 淘汰制比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	11	排名賽 校內排名循環賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	12	比賽修正 個別指導	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
	13	綜合訓練 技術+對打測驗	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40%

			3. 小組綜合技術應用 25%
14	基本體能測驗	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
15	成績評量	1. 技術測驗 2. 對打測驗 3. 比賽	1. 個人專項體能表現 35% 2. 個人專項技術能力 40% 3. 小組綜合技術應用 25%
16	基本體能測驗	1. 熱身 2 慢跑 15 分鐘 3. 伏地挺身 30*2 組 4. 仰臥起坐 30*2 組 5. 長跑 15 圈	1. 個人專項體能表現 70% 2. 個人專項技術能力 25% 3. 小組綜合技術應用 5%
17	課程總結	1. 個人化 → 高強度 → 升學比賽 2. 回顧三年訓練重點(循序漸進)	1. 個人專項體能表現 5% 2. 個人專項技術能力 50% 3. 小組綜合技術應用 45%
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) 競技技術穩定與進攻能力 (20%) (2) 發接發與戰術起手能力 (20%) 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) 進階競技技術整合 (20%) (2) 戰術成熟與比賽應用能力 (20%) 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	桌球拍、桌球、桌球練習場、重量訓練室、操場		
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 115 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)。