

彰化縣114學年度成功高級中學 國中部體育班

國中體育專業課程計畫

成功高級中學體育班發展委員會114年6月10日審議通過

成功高級中學課程發展委員會114年6月13日審議通過

彰化縣政府114年6月20日府教體字第1140409416號核准

彰化縣立成功高級中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文（5）	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1		
			英語文（3）	3	3	3	
		數學(4)		4	4	4	
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3	3	3	
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3	3	3	
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝 術）		2	2	2	
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2	2	2	
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		1	1	1	
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2	2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		5	5	5	
七八年級領域學習節數(31-34) 九年級領域學習節數(30-34)				31	31	31	
校訂課程	七八年級彈性學 習課程(1-4) 九年級彈性學習 課程(1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		0	0	1	
		社團活動與技藝課程		1	1	1	
		特殊需求領域課程 （體育專業）		2	2	2	
		其他類課程		1	1	1	
七八年級學習總節數(33-35節) 九年級學習總節數(32-35節)				35	35	35	

彰化縣立成功高級中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☒7 年級☐8 年級☐9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	特殊需求			特殊需求	
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立成功高級中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☒8 年級☐9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	特殊需求			特殊需求	
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立成功高級中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☐8 年級☒9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	特殊需求			特殊需求	
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立成功高級中學114學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

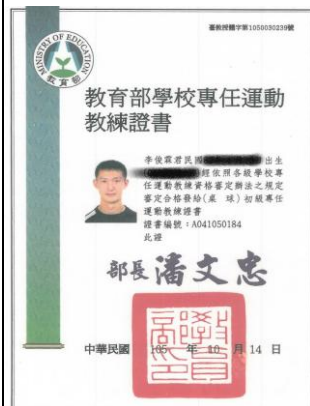
課程名稱	桌球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	桌球運動雖是一種老少咸宜並且深受大眾喜愛的項目之一，但進入競技等級，是相當考驗此一運動的技巧與觀念，技能動作的學習與穩定需要長時間的反覆練習，觀念及良好的運動習慣也需長時間的建立及養成，從訓練中帶入了品格教育，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是「態度」，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握桌球的學生，都能迅速了解桌球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，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。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提升運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸		

		進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		
核心素養		☐ 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-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-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。		
學習階段重點	學習表現	體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 技術：T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 戰術：Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 心理：Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習內容	體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 技術：T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	桌球運動簡介及桌球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動起源與現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 高階正反對拉練習/2節 5. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 6. 發球搶攻的觀念培養/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	高階技術訓練	1. 肌耐力、核心肌群要領訓練/2節 2. 高階正反對拉練習/1節 3. 比賽戰術分析，心理建設/1節 4. 腳步三點跑位/1節 5. 防守訓練/1節 6. 發球搶攻練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	高階技術訓練	1. 發球接發球銜接連續球/2節 2. 併步步伐基本功練習/1節 3. 全台對拉/1節 4. 升降比賽/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

			5. 耐力、核心肌群訓練/1節 6. 多球訓練/1節	
第4週	高階技術訓練		1. 發球接發球練習 /1節 2. 雙打步伐練習/2節 3. 兩面拉擺速練習/1節 4. 反中反正銜接練習/1節 5. 隊內升降賽/1節 6. 長跑訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第5週	高階發球、接 發球技術訓練		1. 肌耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種發球、接發球練習/2節 3. 兩面拉擺速銜接練習/2節 4. 防守或反拉訓練/1節 5. 隊內升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第6週	高階發球、接 發球技術訓練		1. 腳步協調、肌力訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/2節 3. 多球訓練/2節 4. 隊內升降賽/1節 5. 技戰術講解/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週		課程複習	
第8週	高階發球、接 發球技術訓練		1. 腳步協調、肌力訓練/1節 2. 發球、接發球技術及練習/2節 3. 雙打步伐練習/2節 4. 單打全台正手跑位/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	高階發球、接 發球技術訓練		1. 腳步協調、肌力訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/2節 3. 技戰術講解/1節 4. 防守或反拉訓練/1節 5. 各種發球、接發球練習/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	精進攻球技術 訓練		1. 全身性力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/3節 3. 比賽技戰術運用/1節 4. 多球訓練/2節 5. 縣長盃	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	精進攻球技術 訓練		1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/2節 3. 單打全台正手跑位/2節 4. 接發球擰起全台對全台演練/1節 5. 技戰術講解/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	精進攻球技術 訓練		1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/2節 3. 正手全台連續拉/2節 4. 多球訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

	第13週	弧圈球技術 正反手前沖弧 圈球技術訓練	1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 全台正手下旋練習/1節 4. 升降賽/2節 5. 多球訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第14週	段考週	課程複習	
	第15週	弧圈球技術 正手前沖弧圈 球技術訓練	1. 升降賽/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 高階正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 發球接發球練習/1節 5. 反手接發球擰球練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第16週	比賽期	1. 綜合體能訓練/1節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節 4. 雙打練習/2節 5. 諸羅山盃	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第17週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 綜合體能訓練/1節 2. 三點跑位獲一邊兩個正手跑位 /1節 3. 兩面銜接擺速練習/1節 4. 升降賽/1節 5. 多球訓練/2節 6. 發球接發球練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第18週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 綜合體能訓練/1節 2. 全台正手拉腳步訓練/2節 3. 正反手兩面防守訓練/1節 4. 雙打練習/2節 5. 發球搶攻結合技戰術/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第 2 學 期	第1週	桌球運動簡介 及桌球運動傷 害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 發球搶攻判斷旋轉擰起搶主動/3節 5. 耐力、核心肌群要領訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	高階技術訓練	1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/2節 3. 單打全台正手跑位/2節 4. 接發球擰起全台對全台演練/1節 5. 技戰術講解/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

第3週	高階發球、接發球技術訓練	1. 升降賽/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 高階正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 發球接發球練習/1節 5. 反手接發球擰球練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第4週	高階發球、接發球技術訓練	1. 腳步協調、肌力訓練/1節 2. 發球、接發球技術及練習/2節 3. 雙打步伐練習/2節 4. 單打全台正手跑位/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第5週	精進攻球技術訓練	1. 核心力量、反應速度訓練/1節 2. 正反手下旋拉訓練 /2節 3. 發球強攻連續拉/1節 4. 多球訓練/2節 5. 升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	精進攻球技術訓練	1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/2節 3. 單打全台正手跑位/2節 4. 接發球擰起全台對全台演練/1節 5. 技戰術講解/1節 6. 全中運	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節 4. 多球單項技術練習/2節 5. 教育盃	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 下肢力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 多球步伐高強度跑位訓練/2節 4. 升降賽/1節 5. 雙打訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 核心力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 全台正手對拉結合兩點跑位練習/2節 4. 發球搶攻練習/1節 5. 發球結合技戰術搶攻練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	綜合練習（步法技術、攻球技術）	1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/2節 3. 單打全台正手跑位/2節 4. 接發球擰起全台對全台演練/1節 5. 技戰術講解/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	綜合練習（步法技術、攻球	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/3節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專

	技術)	3. 雙打練習/1節 4. 多球練習/2節 5. 自由杯	項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 下肢力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台對拉/1節 3. 反手相持訓練/1節 4. 揭發糗擰起結合搶攻訓練/1節 5. 多球步伐訓練/1節 6. 升降賽/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	會考週	課程複習	
第15週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 核心力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台對拉/1節 3. 兩面銜接擺速訓練/2節 4. 兩面防守訓練/1節 5. 多球訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	段考週	課程複習	
第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 全身性力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/2節 3. 單打全台正手跑位/2節 4. 接發球擰起全台對全台演練/1節 5. 技戰術講解/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求	桌球場、桌球、桌球拍、桌球桌、回收網、多球架、發球機、三角錐、操場、繩梯、墊子、跳繩、藥球、視聽器材、碼表		
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 代課教師-李俊霖	李俊霖老師，具備教育部初級專任運動教練證及 A 級教練證的體育教師 
備註			

課程名稱	桌球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	桌球運動雖是一種老少咸宜並且深受大眾喜愛的項目之一，但進入競技等級，是相當考驗此一運動的技巧與觀念，技能動作的學習與穩定需要長時間的反覆練習，觀念及良好的運動習慣也需長時間的建立及養成，從訓練中帶入了品格教育，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握桌球的學生，都能迅速了解桌球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，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。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提升運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		
核心素養	☐ 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-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-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。		

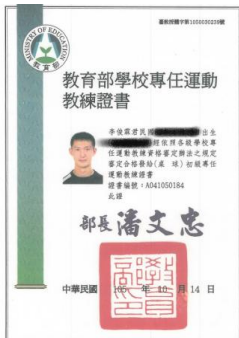
學習階段 重點		學習 表現	體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 技術：T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻 防戰術 戰術：Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 心理：Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
		學習 內容	體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 技術：T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與 技術		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容		[評量]
第 1 學 期	第1週	桌球運動簡介 及桌球運動傷 害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動起源與現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 中階正反手拉兩面弧圈練習/2節 5. 耐力、核心肌群要領訓練/2節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	中階技術訓練	1. 肌耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 正手連續拉及發球練習/1節 3. 多球腳步訓練/2節 4. 雙打練習/1節 5. 發球搶攻結合比賽技戰術運用/2節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	中階技術訓練	1. 敏捷、核心肌群要領訓練/1節 2. 正手連續拉及發球練習/1節 3. 接長球擰起銜接擺速訓練/2節 4. 雙打練習/1節 5. 發球搶攻結合比賽技戰術運用/2節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第4週	中階技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 腳步步伐基本功練習/2節 3. 隊內升降賽/1節 4. 短球控制反控制盯半出抬起板/1節 5. 發球練習/1節 6. 接發球挑或擺短批長/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第5週	中階發球、接 發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 正手一邊兩個步伐練習/2節 3. 雙打訓練/1節 4. 短球控制後挑或擰連續進攻/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

			5.發球練習/1節 6.多球訓練兩面擺速銜接訓練 /1節	
第6週	中階發球、接發球技術訓練		1.耐力、核心肌群訓練/1節 2.腳步步伐基本功練習/2節 3.隊內升降賽/1節 4.短球控制反控制盯半出抬起板/1節 5.發球練習/1節 6.接發球挑或擺短批長/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週		課程複習	
第8週	中階發球、接發球技術訓練		1.耐力、核心肌群訓練/1節 2.反中反正嫌解擺速練習/2節 3.雙打訓練/1節 4.短球控制後挑或擰連續進攻/1節 5.發球練習/1節 6.多球訓練兩面擺速銜接訓練 /1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	中階發球、接發球技術訓練		1.下肢力量、反應速度訓練/1節 2.正手中遠台對拉/1節 3.反手相持訓練/1節 4.揭發糗擰起結合搶攻訓練/1節 5.多球步伐訓練/1節 6.升降賽/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	精進攻球技術訓練		1.力量、反應速度訓練/1節 2.精進攻球技術要領及練習/2節 3.比賽技戰術運用/1節 4.雙打默契配合及戰術運用/2節 5.發球搶攻結合進攻或防守訓練/1節 6.縣長盃	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	精進攻球技術訓練		1.下肢力量、反應速度訓練/1節 2.正手中遠台對拉/1節 3.反手相持訓練/1節 4.揭發糗擰起結合搶攻訓練/1節 5.多球步伐訓練/1節 6.升降賽/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	精進攻球技術訓練		1.下肢力量、反應速度訓練/1節 2.發球搶攻練習/1節 3.接發球擰起擺速練習/2節 4.中遠台對拉/1節 5.雙打配合訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	弧圈球技術 正手前沖弧圈 球技術訓練		1.耐力、核心肌群訓練/1節 2.正手一邊兩個步伐練習/2節 3.雙打訓練/1節 4.短球控制後挑或擰連續進攻/1節 5.發球練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

			6. 多球訓練兩面擺速銜接訓練 /1節	
	第14週	段考週	課程複習	
	第15週	弧圈球技術 正手前冲弧圈 球技術訓練	1. 核心力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 全台正手對拉結合兩點跑位練習/2節 4. 發球搶攻練習/1節 5. 發球結合技戰術搶攻練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第16週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/1節 4. 升降賽模擬比賽/2節 5. 諸羅山盃	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第17週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 下肢力量、反應速度訓練/1節 2. 發球搶攻練習/1節 3. 接發球擰起擺速練習/2節 4. 中遠台對拉/1節 5. 雙打配合訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第18週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 腳步步伐基本功練習/2節 3. 隊內升降賽/1節 4. 短球控制反控制盯半出抬起板/1節 5. 發球練習/1節 6. 接發球挑或擺短批長/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第 2 學 期	第20週	段考週	課程複習	
	第1週	桌球運動簡介 及桌球運動傷 害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 5. 說明各種球種時機要領練習/1節 6. 升降賽/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	中階技術訓練	1. 肌耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 正手連續拉及發球練習/1節 3. 多球腳步訓練/2節 4. 雙打練習/1節 5. 發球搶攻結合比賽技戰術運用/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	中階發球、接 發球技術訓練	1. 肌耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 兩面連續拉銜接訓練/1節 3. 多球腳步訓練/2節 4. 雙打練習/1節 5. 發球搶攻結合比賽技戰術運用/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

第4週	中階發球、接發球技術訓練	1. 發球接發球練習/1節 2. 半台不定點步伐訓練/2節 3. 擰球練習/1節 4. 多球單項技術訓練/1節 5. 升降賽/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第5週	精進攻球技術訓練	1. 上肢力量、反應速度訓練/1節 2. 發球搶攻練習/1節 3. 接發球擰起擺速練習/2節 4. 中遠台對拉/1節 5. 多球訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	精進攻球技術訓練	1. 下肢力量、反應速度訓練/1節 2. 發球搶攻練習/1節 3. 接發球擰起擺速練習/2節 4. 中遠台對拉/1節 5. 雙打配合訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/1節 3. 賽後檢討影片分析/1節 4. 模擬比賽訓練/3 4. 教育盃	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 上肢力量、反應速度訓練/1節 2. 多球訓練正反手下旋拉/2節 3. 多球訓練反拉練習/2節 4. 發球接發球訓練/1節 5. 擰起結合搶攻擺速訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 下肢力量、反應速度訓練/1節 2. 發球搶攻練習/1節 3. 接發球擰起擺速練習/2節 4. 中遠台對拉/1節 5. 雙打配合訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	綜合練習(步法技術、攻球技術)	1. 綜合體能訓練/1節 2. 全台正手跑位訓練/1節 3. 反中反正兩面拉銜接練習/2節 4. 發球搶攻結合技戰術/1節 5. 升降賽/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	綜合練習(步法技術、攻球技術)	1. 綜合體能訓練/1節 2. 一邊兩個正手連續拉/1節 3. 發球接發球練習/1節 3. 雙打訓練/2節 4. 模擬比賽訓練/2節 5. 自由盃	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	綜合練習(中遠台攻球、正手)	1. 下肢力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台對拉/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席

		近台攻球)	3. 批長球後準備反拉戰術練習/1節 4. 多球擺速銜接基本功訓練/2節 5. 發球兩面拉起擺速銜接訓練/1節 6. 升降賽/1節	缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第14週	段考週	課程複習	
	第15週	綜合練習(中遠 台攻球、正手 近台攻球)	1. 核心力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台對拉/1節 3. 批長球後準備反拉戰術練習/1節 4. 接發球擺短銜接擰球基本功訓練/2節 5. 接長球拉起後擺速銜接訓練/1節 6. 雙打默契配合訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第16週	綜合練習(中遠 台攻球、正手 近台攻球)	1. 綜合體能訓練/1節 2. 全台正手跑位訓練/1節 3. 反中反正兩面拉銜接練習/2節 4. 發球搶攻結合技戰術/1節 5. 多球步伐結合腳步訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第17週	綜合練習(進攻 策略)	1. 一邊兩個正手步伐訓練/1節 2. 進攻防守練習、實戰演練/2節 3. 雙打實戰訓練/1節 4. 發球搶攻訓練/1節 5. 接發球搶攻訓練/1節 6. 長跑體能訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第18週	綜合練習(防守 策略)	1. 一邊兩個正手步伐訓練/1節 2. 進攻防守練習、實戰演練/2節 3. 雙打實戰訓練/1節 4. 發球搶攻訓練/1節 5. 下旋拉起兩面銜接擺速/1節 6. 長跑體能訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3節 2. 學科課程複習/4節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施 設備需求	桌球場、桌球、桌球拍、桌球桌、回收網、多球架、發球機、三角錐、操場、 繩梯、墊子、跳繩、藥球、視聽器材、碼表			
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 代課教師-李俊霖	李俊霖老師，具備教育部初 級專任運動教練證及B級教 練證的體育教師	

			
備註			

課程名稱	桌球	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	桌球運動雖是一種老少咸宜並且深受大眾喜愛的項目之一，但進入競技等級，是相當考驗此一運動的技巧與觀念，技能動作的學習與穩定需要長時間的反覆練習，觀念及良好的運動習慣也需長時間的建立及養成，從訓練中帶入了品格教育，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握桌球的學生，都能迅速了解桌球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，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。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提昇運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		

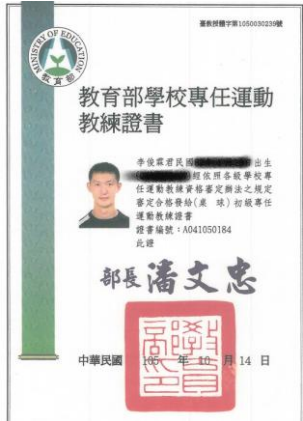
核心素養		☐ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
學習階段重點		學習表現	體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 技術：T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 戰術：Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 心理：Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
		學習內容	體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 技術：T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	桌球運動簡介及桌球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動起源與現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 初階正反手拉兩面弧圈練習/1節 3. 比賽戰術分析, 心理建設/1節 4. 多球基本功訓練/2節 5. 升降賽/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	基本技術訓練	1. 發球接發球練習/1節 2. 腳步步伐基本功練習/2節 3. 兩面擺速基本功訓練/2節 4. 短球擺短或批長練習/1節 5. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本技術訓練	1. 發長球練習/1節 2. 發短球練習/1節 3. 擰球練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

			4. 正反手定點拉/2節 5. 多球步伐跑位基本功訓練/2節	(30%)、運動成就(10%)
第5週	基本發球、接發球技術訓練		1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 發球、接發球練習/2節 3. 隊內升降賽/1節 4. 正反手下旋拉基本功練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	基本發球、接發球技術訓練		1. 協調、肌力訓練/2節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 發長球或發短球搶攻練習/2節 4. 多球防守訓練/1節 5. 雙打配短練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週		課程複習	
第8週	基本發球、接發球技術訓練		1. 協調、肌力訓練/2節 2. 正反手切球對切控制練習/1節 3. 正手跑位一邊兩個或半台連續拉/1節 4. 發長球旋轉及落點要求訓練/1節 5. 發短球不出台及旋轉變化/1節 6. 正反手挑球訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	基本發球、接發球技術訓練		1. 協調、肌力訓練/1節 2. 擺短批長後搶攻練習/1節 3. 發長球搶攻訓練/1節 4. 發短球搶攻練習/1節 5. 發球搶攻結合搶攻防守訓練/2節 6. 中台對拉練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	精進攻球技術訓練		1. 協調、敏捷訓練/2節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 發長球或發短球搶攻練習/2節 4. 多球防守訓練/1節 5. 雙打配短練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	精進攻球技術訓練		1. 耐力長跑訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 正手全台連續拉跑位訓練 /2節 4. 多球防守訓練/1節 5. 雙打配對練習/1節 6. 接發球擰起訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	精進攻球技術訓練		1. 協調、敏捷訓練/2節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 發長球或發短球搶攻練習/2節 4. 多球防守訓練/1節 5. 雙打配合默契練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練		1. 下肢力量、反應速度訓練/2節 2. 弧圈球技術要領及練習/1節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

			4. 發球搶攻/1節 5. 全台中遠台對拉/1節	(30%)、運動成就(10%)
	第14週	段考週	課程複習	
	第15週	弧圈球技術 正手前沖弧圈 球技術訓練	1. 上肢力量、反應速度訓練/1節 2. 接發球半出台拉轉訓練/2節 3. 正手前沖兩大角搶攻訓練/2節 4. 正反手下旋拉基本功訓練/1節 5. 雙打練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第16週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 個人各專項比賽驗收/1節 3. 賽後檢討影片分析/2節 4. 模擬比賽訓練/3節 5. 諸羅山盃	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第17週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 綜合體能訓練/2節 2. 全台正手連續拉步伐訓練/2節 3. 接發球擰起擺速銜接訓練/1節 4. 多球訓練防守練習/1節 5. 升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第18週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 耐力長跑訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 正手全台連續拉跑位訓練 /2節 4. 多球防守訓練/1節 5. 雙打配對練習/1節 6. 接發球擰起訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第 2 學 期	第1週	桌球運動簡介 及桌球運動傷 害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 5. 步伐基本功訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 初階正反手拉兩面弧圈練習/1節 3. 比賽戰術分析, 心理建設/1節 4. 多球基本功訓練/2節 5. 升降賽/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	基本發球、接 發球技術訓練	1. 發球接發球練習/1節 2. 腳步步伐基本功練習/2節 3. 兩面擺速基本功訓練/2節 4. 短球擺短或批長練習/1節 5. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

第4週	基本發球、接發球技術訓練	1. 肌耐力、核心肌群訓練/2節 2. 發球、接發球練習/1節 3. 反手對撕訓練/1節 4. 正手快帶/1節 5. 升降賽/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第5週	精進攻球技術訓練	1. 發球接發球練習/1節 2. 腳步步伐基本功練習/2節 3. 兩面擺速基本功訓練/1節 4. 多球步伐移動基本功訓練/2節 5. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	精進攻球技術訓練	1. 雙打練習/2節 2. 發球搶攻技戰術執行訓練/2節 3. 雙打默契配合/1節 4. 發長球準備反拉訓練/1節 5. 接發球擰起搶攻訓練/1節 6. 全中運	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/1節 4. 個人計畫訓練/2節 5. 教育盃	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 上肢力量、反應速度訓練/1節 2. 初階弧圈球技術要領及練習/2節 3. 初階正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 正反手下旋拉基本功訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 下肢力量、反應速度訓練/1節 2. 多球下旋兩點跑位前衝球訓練/2節 3. 發完球側身搶衝兩大角/1節 4. 正反手下旋拉基本功訓練/2節 5. 升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	綜合練習（步法技術、攻球技術）	1. 耐力長跑訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 正手全台連續拉跑位訓練 /2節 4. 多球防守訓練/1節 5. 雙打配對練習/1節 6. 接發球擰起訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	綜合練習（步法技術、攻球技術）	1. 耐力長跑訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 正手全台連續拉跑位訓練 /2節 4. 多球短球擺短批長或挑訓練/1節 5. 雙打配對練習/1節 6. 接發球擰起訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

	第13週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 協調、敏捷訓練/2節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節 3. 發長球或發短球搶攻練習/2節 4. 多球防守訓練/1節 5. 雙打配合默契練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第14週	段考週	課程複習	
	第15週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 發球接發球練習/1節 2. 腳步步伐基本功練習/2節 3. 中遠台對拉訓練/1節 4. 多球步伐移動基本功訓練/2節 5. 反手快撕、正手快帶訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第16週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 發球搶攻連續進攻訓練/2節 2. 接發球起兩面銜接擺速訓練/1節 3. 發球接發球練習/1節 4. 多球防守訓練/1節 5. 升降賽訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 雙打練習/2節 2. 發球搶攻技戰術執行訓練/2節 3. 雙打默契配合/1節 4. 發長球準備反拉訓練/1節 5. 接發球擰起搶攻訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	綜合練習(防守策略)	1. 模擬比賽練習/2節 2. 發長球搶攻技戰術執行訓練/2節 3. 雙打默契配合/1節 4. 發短球擰起銜接兩面擺速訓練/1節 5. 發球搶攻結合技戰術訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求		桌球場、桌球、桌球拍、桌球桌、回收網、多球架、發球機、三角錐、操場、繩梯、墊子、跳繩、藥球、視聽器材、碼表		
教材來源		自編訓練計畫	師資來源 代課教師-李俊霖	李俊霖老師，具備教育部初級專任運動教練證及B級教練證的體育教師

			
備註			

彰化縣立成功高級中學113學年度體育班(拳擊)體育專業

課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。 2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。 3. []處為可選填之項目。			
課程名稱	拳擊	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	本課程計畫旨在通過系統化的訓練，全面提升學生的拳擊技術、身體素質及戰術理解，並且關注學生的心理素質培養，最終達到學生在體育競技中取得優秀成績的目標。同時，強調學生的自我學習能力和團隊合作精神，並希望能在未來職業生涯中為學生打下扎實的基礎。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：增強學生的基礎體能，包括力量、耐力、爆發力、靈活性、協調性等，為專項拳擊技能的發展奠定堅實的基礎。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。		

	三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	☐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-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。		
學習階段重點	學習表現	體能：1. P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 2. P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 3. P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術：1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 2. T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。 戰術：1. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。	
	學習內容	體能：1. P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第1學期	第1週	高階拳擊運動簡介及拳擊運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 拳擊運動起源與現況/1節 3. 拳擊運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力(5000公尺)/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力(3000公尺)/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力(5000公尺)/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 練後檢討/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 動作分析/1節 4. 縣長盃拳擊錦標賽	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	高階步伐搭配技術訓練	1. 核心肌群訓練(藥球)/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 動作分析1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習	
	第8週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力(折返衝刺、短衝)/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第9週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第10週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第11週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力與反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

			3. 分析與回饋/1節	項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第12週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力訓練/2節 2.透過高階腳步來製造進攻假象，同時在虛實之間進行攻擊/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)	
第13週	高階組合拳組訓練	1. 反應速度訓練/2節 2. 透過試探腳步來製造進攻假象/4節 3. 分析與回饋/1節 4. 全國總統盃拳擊錦標賽	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)	
第14週	段考週	課程複習		
第15週	高階專項技術訓練	1. 高強度體能訓練(短距離衝刺)/2節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 動作分析 /2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)	
第16週	高階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(3000公尺)/2節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/1節 4. 模擬後分析 /1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)	
第17週	高階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(5000公尺)/2節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練（模擬對抗）/1節 4. 模擬後分析/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)	
第18週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練(3000公尺、折返跑)/2節 2. 個人各專項比賽驗收/4節 3. 賽後檢討影片分析/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)	
第19週	考前緩和	1. 基本體能耐耐力(10000公尺)/2節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)	
第20週	段考週	課程複習		
第2學期	第1週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐耐力(短距離衝刺)/2節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 腳步轉換與移動之運用/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
	第2週	高階基本技術訓練	1. 核心肌群訓練(藥球)/2節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 閃躲與組合拳之運用/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)

			就(10%)
第3週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐(力)(左右側並步來回)/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 假動作與組合拳之運用/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第4週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐(力)(折返衝刺)/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 閃躲與反擊之運用/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第5週	高階組合拳組訓練	1. 反應速度體能訓練/2節 2. 試探腳步的混合運用/4節 3. 腳步轉換與移動之運用/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力體能訓練/2節 2. 閃躲的混合運用/4節 3. 閃躲與組合拳之運用/1節 4. 教育盃拳擊錦標賽	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	高階綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 假動作與組合拳之運用/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	高階綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 手臂擋與腳步移動之混合運用/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	高階綜合練習(防守策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 防守練習、實戰演練/4節 3. 閃躲與腳步移動之混合運用/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	高階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/1節 4. 手臂擋、撥擋之運用/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	賽前緩和	1. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 2. 賽前檢討影片分析/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第13週	比賽期	全國中等學校運動會	
第14週	會考週	課程複習	
第15週	高階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐(力)(左右側並步來回)/2節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 手肘擋與勾拳、上擊拳之運用/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	段考週	課程複習	
第17週	高階綜合練習 (攻守策略)	1. 核心肌群訓練(藥球)/2節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 閃躲與移動式勾拳、上擊拳之運用/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施 設備需求	拳擊場、拳擊台、拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、大輪胎、沙袋。		
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 正式運動教練洪政代	洪政代教練，具備教育部初級專任運動教練證及國家級教練證的教練 
備註			

課程名稱	拳擊	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	課程目標是透過專業且有系統的編排，讓選手在安全、高效的環境中進行訓練，逐步提升拳擊專項體能、技術與戰術應用的能力，最終能夠在比賽中將訓練的成果自然展現，無需過多思考即可作出精準的判斷與操作。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	☐ 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-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。		

學習階段 重點		學習 表現	體能：1. P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 2. P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 3. P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術：1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 2. T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。 戰術：1. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理 競技運動的問題。。	[評量]
		學習 內容	體能：1. P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	中階拳擊運動 簡介及拳擊運 動傷害防治	1. 拳擊發展史、班規擬定/2節 2. 拳擊運動的起源與發展/1節 3. 說明上課規定事項及編組/1節 4. 拳擊運動起源與現況/1節 5. 基本的拳擊比賽規則/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	中階基本技術 訓練	1. 著名拳手之介紹/2節 2. 拳擊在現代運動中的地位與影響/1節 3. 拳擊運動傷害之預防與急救/2節 4. 訓練中的安全措施，如何避免受傷/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	中階基本技術 訓練	1. 基本體能耐/2節 2. 核心肌群訓練/1節 3. 拳擊基本動作分析/2節 4. 拳擊步伐站姿（左架與右架）/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第4週	中階基本技術 訓練	1. 基本體能耐/2節 2. 核心肌群訓練/1節 3. 上身與下肢的協調運動/1節 4. 拳擊站姿前進與後退之腳步移動/1節 5. 耐力、核心肌群要領訓練【一】/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第5週	中階步伐搭配 技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 核心肌群訓練/1節 3. 拳擊米字型腳步移動/1節 4. 前進與後退、向左與向右之腳步移動/1節 5. 原地直拳基本教學/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

		6. 縣長盃拳擊錦標賽	
第6週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 前進與後退、向左與向右之腳步移動/1節 3. 拳擊腳步綜合應用/2節 4. 原地直拳基本教學/1節 4. 原地直拳，前手與後手交換打擊/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 訓練耐力與爆發力/1節 3. 原地直拳，前手與後手動作分析/2節 4. 原地前手、後手交換打擊/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 強化核心肌群與下肢力量/1節 3. 學習如何有效防守/2節 4. 基本的勾拳與擺拳技巧/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 距離控制與擊打技巧/1節 3. 提高連貫性與擊打準確度/2節 4. 各種拳法的結合與應用/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳(前手勾拳、後手勾拳)/1節 3. 防守後快速反擊的技巧/2節 4. 各種拳法的結合與應用/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/1節 3. 與同學進行輕度對抗練習/2節 4. 強化反應速度與實戰技巧/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	中階組合拳組訓練	1. 綜合訓練(耐力、靈敏度、力量)/2節 2. 加強上肢、核心、腿部力量/3節 3. 進行模擬對抗，體驗實戰氛圍/2節 4. 全國總統盃拳擊錦標賽	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	中階專項技術訓練	1. 長距離體能訓練(爆發力、肌耐力)/2節 2. 組合拳(前手勾拳、後手勾拳)/2節 3. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節 4. 核心、腿部力量/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	中階模擬比賽訓練	1. 長距離體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬、對抗)/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

			4. 肌肉伸展與放鬆/1節	(30%)、運動成就(10%)
	第17週	中階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	比賽期	1. 肌肉伸展與放鬆/4節 2. 賽後檢討影片分析/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 學科課程複習/7節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐(爆發力)/2節 2. 各種直拳動作複習/1節 3. 拳擊步伐前進、後退之移動/2節 4. 拳擊腳步左、右之移動/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐(肌耐力)/2節 2. 各種直拳動作複習/1節 3. 拳擊步伐跳動前進與後退之移動/2節 4. 拳擊步伐跳動前手打擊/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐(爆發力)/2節 2. 拳擊步伐搭配直拳打擊/2節 3. 拳擊米字型腳步移動/2節 4. 拳擊步伐跳動後手打擊/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐(肌耐力)/2節 2. 拳擊步伐搭配直拳打擊/2節 3. 拳擊步伐跳動前進與後退之移動/2節 4. 拳擊步伐跳動直拳前手、後手打擊/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	中階組合拳組訓練	1. 反應速度訓練/2節 2. 原地勾拳前手與後手/2節 3. 移動式勾拳前手與後手/2節 4. 拳擊步伐跳動勾拳前手、後手打擊/1節 5. 教育盃拳擊錦標賽	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	中階組合拳組訓練	1. 反應速度訓練/2節 2. 組合拳(前手、後手)/2節 3. 沙袋直拳打擊/2節 4. 空拳速度打擊/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

				就(10%)
第7週	段考週	課程複習		
第8週	中階綜合練習 (進攻策略)	1. 拳擊腳步訓練/2節 2. 直拳、勾拳動作複習 /2節 3. 進攻練習、實戰演練/2節 4. 沙袋組合拳(直拳、勾拳)打擊 /1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第9週	中階綜合練習 (進攻策略)	1. 拳擊腳步訓練/2節 2. 直拳、勾拳動作複習/2節 3. 進攻練習、實戰演練/2節 4. 沙袋組合拳(直拳、勾拳)打擊 /1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第10週	中階綜合練習 (防守策略)	1. 拳擊腳步訓練/2節 2. 組合拳(直拳、勾拳)之運用/2節 3. Slip 練習/2節 4. 實戰演練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第11週	中階模擬比賽 訓練	1. 短距離衝刺體能訓練(爆發力、肌耐力)/2節 2. 組合拳(直拳、勾拳)之運用/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 4. 模擬後檢討/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第12週	比賽期	全國中等學校運動會	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第13週	賽後緩和	1. 賽後整理訓練環境 /2節 2. 賽後檢討影片分析/2節 3. 溫書/3節		
第14週	段考週	課程複習		
第15週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力(爆發力)/2節 2. Roll 練習/2節 2. Slip、Roll 與組合拳之混合運用/2節 3. 進攻結合防守練習、實戰演練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第16週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力(肌耐力)/2節 2. 原地前手上擊拳/2節 2. 移動式前手上擊拳/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第17週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力(爆發力)/2節 2. 移動式後手上擊拳/2節 2. 移動式雙手上擊拳之連擊與腳步之運用/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	

	第18週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐(肌耐力)/2節 2. 移動式雙手上擊拳/2節 2. 組合拳連擊(直拳、勾拳、上擊拳) /2節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 學科課程複習/7節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習		
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施 設備需求		拳擊場、拳擊台、拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、大輪胎、沙袋。			
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 正式運動教練洪政代		洪政代教練，具備教育部初級專任運動教練證及國家級教練證的教練 	
備註					

課程名稱	拳擊	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	此課程的核心理念是透過專業、科學化的訓練設計，幫助選手在有效率且安全的運動環境中全面提升拳擊專項體能、技術與戰術應用能力。通過系統性的訓練內容，以及將音樂和比賽情境融入學習過程，課程強調不僅要提升體能和技巧，更要在選手的肌肉記憶中深刻烙印，讓他們在比賽中能夠不經思考地迅速、自然地運用所學，展現出最佳的競技實力。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質、以及狀態。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效的提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	☐ 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。		

學習階段 重點		學習 表現	體能：1. P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 2. P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 3. P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術：1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 2. T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。 戰術：1. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。。	
		學習 內容	體能：1. P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	初階拳擊運動簡介及拳擊運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/2節 2. 運動起源與現況/2節 3. 運動傷害之預防與急救/1節 4. 基礎體能訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	初階基本技術訓練	1. 基礎體能訓練(10000公尺慢跑)/2節 2. 拳擊站姿動作分析/4節 3. 訓練心得分享 /1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	初階基本技術訓練	1. 基礎體能訓練(3000公尺)/2節 2. 拳擊站姿練習/4節 3. 訓練心得分享 /1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	初階基本技術訓練	1. 基本體能耐(5000公尺)/2節 2. 拳擊站姿練習/4節 3. 拳擊基礎腳步移動/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	初階步伐搭配技術訓練	1. 核心肌群訓練(平板支撐)/2節 2. 米字型腳步移動/2節 3. 拳擊站姿前進與後退腳步移動/2節 4. 練後檢討 /1節 5. 縣長盃拳擊錦標賽	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第6週	初階步伐搭配技術訓練	1. 核心肌群訓練(側平板支撐)/2節 2. 前進與後退腳步移動/2節 3. 向左與向右腳步移動/2節 4. 心得分享 /1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	初階步伐搭配技術訓練	1. 核心肌群訓練(反向仰臥起坐)/2節 2. 前進、後退、向左、向右腳步移動/2節 3. 拳擊基礎腳步之綜合應用/2節 4. 練後教練講評 /1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	初階組合拳組訓練	1. 核心肌群訓練(自行車捲腹)/2節 2. 肌力體能訓練(深蹲、俯臥撐)/1節 3. 原地前手直拳動作講解/2節 4. 原地後手直拳動作講解/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	初階組合拳組訓練	1. 爆發力體能訓練(深蹲跳)/2節 2. 移動式前手直拳/2節 3. 移動式後手直拳/2節 4. 練後教練講評/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	初階組合拳組訓練	1. 爆發力體能訓練(單腿跳)/2節 2. 腳步綜合應用/1節 3. 原地前手後手連續打擊/3節 4. 心得分享/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	初階組合拳組訓練	1. 反應速度體能訓練/2節 2. 移動式前手與後手/2節 3. 原地勾拳動作分析/2節 4. 原地勾拳實際操作/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	初階組合拳組訓練	1. 肌力體能訓練/2節 2. 原地勾拳前手/2節 3. 原地勾拳後手/2節 4. 考前溫書/1節 5. 全國總統盃拳擊錦標賽	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	初階專項技術訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力)/2節 2. 移動式勾拳實際操作/2節 3. 個人技術加強訓練 /2節 4. 整理環境 /1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	初階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(肌耐力)/2節 2. 原地上擊拳動作分析/1節 3. 個人技術個別指導/3節 4. 選手模擬訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

	第17週	初階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練（爆發力）/2節 2. 原地上擊拳實際操作/2節 3. 選手模擬訓練（模擬演練）/2節 4. 心得分享/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人技術個別指導/4節 3. 肌肉放鬆/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/3節 2. 學科課程複習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	初階基本技術訓練	1. 基本體能耐耐力(3000公尺)/2節 2. 各種拳種動作複習/3節 3. 直拳與勾拳的基本動作解析/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	初階基本技術訓練	1. 核心肌群訓練/2節 2. 直拳種動作練習/2節 3. 腳步綜合應用/1節 4. 伸展運動/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	初階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐耐力(5000公尺)/2節 2. 步伐搭配技術訓練/4節 3. 伸展運動/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	初階步伐搭配技術訓練	1. 核心肌群訓練(藥球)/2節 2. 核心肌群訓練(仰臥起坐)/1節 3. 勾拳與擺拳基礎練習/3節 4. 擺拳的動作解析/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	初階組合拳組訓練	1. 基本體能耐耐力(短衝)/2節 2. 爆發力綜合體能訓練/1節 3. 勾拳與擺拳基礎練習/3節 4. 分析與回饋/1節 5. 教育盃拳擊錦標賽	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	初階組合拳組訓練	1. 肌力體能訓練/2節 2. 原地前手與後手上擊拳/3節 3. 學科溫書/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習	

第8週	初階綜合練習 (進攻策略)	1. 步伐的練習 (前進) /3節 2. 基本體能訓練/2節 3. 重量訓練(啞鈴)/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	初階綜合練習 (進攻策略)	1. 步伐的練習 (後退) /3節 2. 進攻與壓制的練習/2節 3. 基本的腳步與出拳結合/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	初階綜合練習 (防守策略)	1. 步伐的練習 (側移) /3節 2. 出拳組合與防守技巧/2節 3. 防守動作 (擋拳) /2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	初階綜合練習 (防守策略)	1. 基本體能/2節 2. 防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	初階模擬比賽 訓練	1. 有氧訓練(跳繩)/2節 2. 影像模擬與實戰技巧 /3節 3. 教練練後講評/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	比賽期	全國中等學校運動會	
第14週	段考週	課程複習	
第15週	初階賽後緩和	1. 肌肉放鬆/4節 2. 賽後檢討/2節 3. 影片分析/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	初階綜合練習 (攻守策略)	1. 步伐綜合練習/2節 2. 敏捷訓練(繩梯)/2節 3. 重量訓練(槓)/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第17週	初階綜合練習 (攻守策略)	1. 體能驗收/2節 2. 敏捷訓練(繩梯) /2節 3. 重量訓練(啞鈴)/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第18週	初階綜合練習 (攻守策略)	1. 5000公尺跑步/1節 2. 實戰對練 /2節 3. 練後講評/2節 4. 學科溫書/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

	第19週	初階考前緩和	1. 總結評估/3節 2. 學科課程複習/4節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習		
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施 設備需求		拳擊場、拳擊台、拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳 繩、戰繩、大輪胎、沙袋。			
教材來源		自編訓練計畫	師資來源 正式運動教練洪政代	洪政代教練，具備教育部初 級專任運動教練證及國家級 教練證的教練 	
備註					

彰化縣立成功高級中學112學年度體育班(曲棍球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	曲棍球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	“彎得下腰，才能打出好球。”因為曲棍球活動的特性，在參與活動的同時必須彎下腰去帶球、迎球、擊球，也帶入了品格教育，懂得彎下腰，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握曲棍球的學生，都能迅速了解曲棍球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中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。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提升運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		

核心素養	☐ 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。		
學習階段 重點	學習 表現	體能：P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術：T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 戰術：Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 心理：Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	
	學習 內容	體能：P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 技術：T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 戰術：Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 心理：Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第1學期	第1週	曲棍球運動簡介及曲棍球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 6. 複習帶球、過人、傳球練習/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 進階盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 3. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 4. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 5. 複習帶球、過人、傳球練習、3人 PASS 射門/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	進階盤球、傳接球技術訓練和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/4節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	進階盤球、防守、傳接球技術前鋒中鋒後位講解和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明前鋒中鋒後位跑位和注意事項/1節 5. 前鋒中鋒後位跑位練習/3節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	進階盤球、過人、傳接球技術、5VS5戰術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明5vs5戰術講解和注意事項/2節 5. 5vs5戰術練習/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	進階盤球、過人、傳接球技術、小組比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 5vs5小組比賽/4節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習、段考	
	第8週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 5vs5小組比賽/4節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第9週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/1節 3. 團隊專項比賽驗收/1節 4. 賽後檢討影片分析/2節 5. 運動防護、按摩/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第10週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備/2節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

				就(10%)
第11週	進階盤球、過人、傳接球技術、短腳球、七碼球、射門、射門和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 七碼球、短腳球進攻防守、射門、射門練習/4節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合練習-帶球、過人、傳球、補門練習/4節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	進階盤球、過人、傳接球技術、5vs5進攻防守和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明5vs5進攻防守戰術和注意事項/1節 5. 5vs5進攻防守戰術練習/3節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習、段考		
第15週	綜合練習、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽/4節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/1節 3. 團隊專項比賽驗收/2節 4. 賽後檢討影片分析/2節 5. 運動防護、按摩/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第17週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備/2節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第18週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合練習-盤球、帶球、過人、補門練習/2節 5. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節 6. 趣味遊戲-鬼抓人/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第19週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽戰術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽戰術講解和模擬/4節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第20週	段考週	課程複習、段考		

第2學期	第1週	曲棍球運動簡介及運動安全守則防治及比賽規則講解	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 講解比賽規則/1節 6. 綜合練習-盤球、過人、傳球、補門練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 進階盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 3. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 4. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 5. 5vs5進攻防守戰術練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	進階盤球、過人、傳接球技術、短腳球、七碼球、射門圈射門和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 七碼球、短腳球進攻防守、射門圈射門練習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習、段考	
	第8週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/1節 3. 團隊專項比賽驗收/1節 4. 賽後檢討影片分析/2節 5. 運動防護、按摩/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第9週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備/2節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第10週	進階盤球、過人、傳接球技	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/3節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

		術、比賽戰術練習和體能訓練	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/2節 4. 說明比賽戰術和模擬/2節 5. 比賽戰術練習/3節.	項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第11週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合訓練-傳球、帶球、過人/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第12週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第13週	進階盤球、過人、傳接球技術、混合比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 混合比賽 /4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第14週	會考週	課程複習、會考	
	第15週	進階盤球、過人、傳接球技術、混合比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 混合比賽 /4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第16週	段考週	課程複習、段考	
	第17週	隊上文化傳承、學長姐精神的傳遞和經驗談	1. 隊上文化的傳承和繼承/2節 2. 3年來學長姊精神上的傳遞和各自的經驗分享/3節 3. 歡送畢業的學長姐/2節	
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施設備需求	曲棍球、曲棍球棍、護脛、牙套、三角錐、操場、繩梯、墊子、曲棍球場、視聽器材、碼表			
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 代理教師 許宗聖	許宗聖老師，具合格教師證及C級教練證的校內體育教師 	

備註	
----	--

彰化縣立成功高級中學113學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	籃球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	一、競技體能：協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練 二、技術水準：專項訓練 三、戰術運用：情境模擬、演練 四、心理素質：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、團隊精神		
課程目標	(一)能理解籃球規則並做出基本動作 (二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作 (三)培養個人技巧至團隊合作的概念 (四)熟練動作技巧進行對抗賽 (五)模擬比賽情境，實施戰術運用 (六)熟練攻守轉換、小組合作、練習賽 (七)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力 課程		
核心素養	☐ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-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-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。		

學習階段重點		學習表現	體能：P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術：T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 戰術：Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 心理：Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	
		學習內容	體能：P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 技術：T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 戰術：Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 心理：Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	1. 說明上課規定事項及熱身方式/1節 2. 運球、傳球、投籃基本動作要領說明/2節 3. 運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本動作訓練	1. 運球動作練習/3節 2. 投籃基本動作練習/2節 3. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	雙人傳球	1. 原地雙人傳球:雙手、單手、反手、過頂、胸前、地板等等(動作修正)/3節 2. 傳球腳步變化、傳球節奏變化、距離變化/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本動作訓練	1. 運球、傳球動作練習/2節 2. 傳球、投籃基本動作練習/3節 3. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

				就(10%)
第5週	基本防守訓練	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 防守步伐、姿勢、位置練習/3節 3. 分析與回饋/2節 4. 縣長盃籃球錦標賽		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	基本防守訓練	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 防守步伐、姿勢、位置練習/3節 3. 分析與回饋/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習		
第8週	基本持球、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 行進間傳球、接球要領及練習/3節 3. 分析與回饋/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/3節 3. 賽後檢討影片分析/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	單打技巧	1. 刺探步練習//1節 2. 切入腳步訓練/2節 3. 切入腳步變化/2節 4. 分析與回饋/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	單打技巧	1. 刺探步練習//1節 2. 切入腳步訓練/2節 3. 切入腳步變化/2節 4. 分析與回饋/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	單打技巧	1. 刺探步練習//1節 2. 切入腳步訓練/2節 3. 切入腳步變化/2節 4. 分析與回饋/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	綜合運球組合	1. 突破運球腳步, 腳步變化(教材輔助, 例: 網球. 角錐. 彈力繩) /2節 2. 腳步. 節奏變化(教材輔助, 例: 網球. 角錐. 彈力繩) /3節 3. 分析與回饋/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習		
第15週	綜合運球組合	1. 突破運球腳步, /2節 2. 腳步. 節奏變化(增加假動作. 判斷防守者) /3節 3. 分析與回饋/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

				(30%)、運動成就(10%)
	第16週	比賽期間	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	綜合練習(快攻、團隊攻守)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 一對一攻守、二對二攻防守、三對三攻守練習/3節 4. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	綜合練習(快攻、團隊攻守)	1. 55分組、半場比賽/3節 2. 區域防守盯人防守練習/2節 3. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐、核心肌群訓練/3節 2. 學科課程複習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	1. 說明上課規定事項及熱身方式/1節 2. 運球、傳球、投籃基本動作要領說明/2節 3. 運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本動作訓練	1. 運球動作練習/3節 2. 投籃基本動作練習/2節 3. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	雙人快攻	1. 雙人快攻路線/3節 2. 雙人快攻上籃、雙人快攻投籃/2節 3. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	雙人快攻	1. 雙人快攻路線/3節 2. 雙人快攻上籃、雙人快攻投籃/2節 3. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	三人快攻	1. 三人快攻路線/3節 2. 三人快攻上籃、三人快攻投籃/2節 3. 快攻路線變化分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第6週	四人快攻	1. 四人快攻路線/3節 2. 四人快攻上籃. 四人快攻投籃/2節 3. 快攻路線變化分析與回饋/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	五人快攻	1. 五人快攻路線/2節 2. 五人快攻上籃. 五人快攻投籃/3節 3. 快攻路線變化分析與回饋/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	兩人攻防組合	1. 擋拆組合攻防路線及變化/3節 2. 切入傳球組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入組合攻防路線及變化/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	2人攻防組合	1. 擋拆組合攻防路線及變化/3節 2. 切入傳球組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入組合攻防路線及變化/2節 4. 中學盃籃球賽	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	3人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/3節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	3人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/1節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 4. 分析與回饋/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	4人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/1節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 4. 分析與回饋/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	4人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/1節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 4. 分析與回饋/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	五人快攻	1. 五人快攻路線/2節 2. 五人快攻上籃. 五人快攻投籃/3節 3. 快攻路線變化分析與回饋/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

	第17週	綜合練習(戰術策略)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 多打少進攻防守練習、三打二、二打一實戰演練/3節 3. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	綜合練習(實戰演練)	1. 5人分組比賽及實戰演練/5節 2. 分析與回饋/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3節 2. 學科課程複習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求		籃球、三角錐、操場、繩梯、衝撞墊子、籃球場、計時器、碼表、彈力繩		
教材來源		自編訓練計畫	師資來源 正式專任教練 馬澤閔	具合格專任教練證及C級教練證的校內體育教師 
備註				

彰化縣立成功高級中學114學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	籃球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	一、競技體能：協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練 二、技術水準：專項訓練 三、戰術運用：情境模擬、演練 四、心理素質：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、團隊精神		
課程目標	(一)能理解籃球規則並做出基本動作 (二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作 (三)培養個人技巧至團隊合作的概念 (四)熟練動作技巧進行對抗賽 (五)模擬比賽情境，實施戰術運用 (六)熟練攻守轉換、小組合作、練習賽 (七)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力 課程		
核心素養	☐ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-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-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。		

學習階段重點		學習表現	體能：P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術：T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 戰術：Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 心理：Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	
		學習內容	體能：P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 技術：T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 戰術：Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 心理：Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	1. 說明上課規定事項及熱身方式/1節 2. 運球、傳球、投籃基本動作要領說明/2節 3. 運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本動作訓練	1. 運球動作練習/2節 2. 節奏運球變化/2節 3. 投籃基本動作練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	雙人傳球	1. 原地雙人傳球:雙手、單手、反手、過頂、胸前、地板等等(動作修正)/4節 2. 傳球腳步變化、傳球節奏變化、距離變化/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本動作訓練	1. 運球、傳球動作練習/2節 2. 傳球、投籃基本動作練習/2節 3. 情境運球訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

			4. 分析與回饋/1節	就(10%)
第5週	基本防守訓練	1. 動作、移動速度、敏捷訓練/2節 2. 防守步伐、姿勢、位置練習/3節 3. 分析與回饋/2節 4. 縣長盃籃球錦標賽		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第6週	基本防守訓練	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 防守步伐、姿勢、位置練習/4節 3. 分析與回饋/2節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週	課程複習		
第8週	基本持球、傳 接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 敏捷訓練/1節 3. 行進間傳球、接球要領及練習/2節 4. 分析與回饋/2節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 個人動作模擬運動/2節 4. 賽後檢討影片分析/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	單打技巧	1. 刺探步練習/2節 2. 切入腳步訓練/2節 3. 切入腳步變化/2節 4. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	單打技巧	1. 刺探步練習/2節 2. 切入腳步訓練/2節 3. 切入腳步變化/2節 4. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	單打技巧	1. 刺探步練習/2節 2. 切入腳步訓練/2節 3. 切入腳步變化/2節 4. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	綜合運球組合	1. 突破運球腳步, 腳步變化(教材輔助, 例: 網球. 角錐. 彈力繩) /3節 2. 腳步. 節奏變化(教材輔助, 例: 網球. 角錐. 彈力 繩) /3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第14週	段考週	課程複習		
第15週	綜合運球組合	1. 突破運球腳步, /3節 2. 腳步. 節奏變化(增加假動作. 判斷防守者) /3 節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗

			3. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成就(10%)
	第16週	比賽期間	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	綜合練習(快攻、團隊攻守)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 一對一攻守、二對二攻防守、三對三攻守練習/2節 3. 多打少模擬進攻訓練/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	綜合練習(快攻、團隊攻守)	1. 55分組、半場比賽/2節 2. 區域防守盯人防守練習/2節 3. 戰術訓練/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/3節 2. 學科課程複習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	1. 說明上課規定事項及熱身方式/1節 2. 運球、傳球、投籃基本動作要領說明/2節 3. 運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本動作訓練	1. 運球動作練習/3節 2. 投籃基本動作練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	雙人快攻	1. 雙人快攻路線/3節 2. 雙人快攻上籃. 雙人快攻投籃/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	雙人快攻	1. 雙人快攻路線/2節 2. 雙人快攻上籃. 雙人快攻投籃/2節 3. 雙人快攻轉換/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	三人快攻	1. 三人快攻路線/3節 2. 三人快攻上籃. 三人快攻投籃/3節 3. 快攻路線變化分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第6週	四人快攻	4. 四人快攻路線/3節 5. 四人快攻上籃. 四人快攻投籃/3節 6. 快攻路線變化分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	五人快攻	1. 五人快攻路線/3節 2. 五人快攻上籃. 五人快攻投籃/2節 3. 五人轉換快攻路線/1節 4. 快攻路線變化分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	兩人攻防組合	1. 擋拆組合攻防路線及變化/3節 2. 切入傳球組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入組合攻防路線及變化/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	2人攻防組合	1. 擋拆組合攻防路線及變化/3節 2. 切入傳球組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入組合攻防路線及變化/2節 4. 中學盃籃球賽	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	3人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/3節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	3人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/2節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	4人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/2節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	4人攻防組合	1. 擋拆戰術組合攻防路線及變化/2節 2. 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 3. 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	五人快攻	1. 五人快攻路線/3節 2. 五人快攻上籃. 五人快攻投籃/3節 3. 快攻路線變化分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

	第17週	綜合練習(戰術策略)	1.動作、移動速度、敏捷訓練/3節 2.多打少進攻防守練習、三打二、二打一實戰演練/3節 3.分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	綜合練習(實戰演練)	1.5人分組比賽及實戰演練/3節 2.戰術演練/3節 3.分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1.基本體能耐Ⓒ力、核心肌群訓練/3節 2.學科課程複習/4節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求		籃球、三角錐、操場、繩梯、衝撞墊子、籃球場、計時器、碼表、彈力繩		
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 正式運動教練-馬澤閔	具合格專任教練證及C級教練證的校內體育教師 	
備註				

彰化縣立成功高級中學113學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

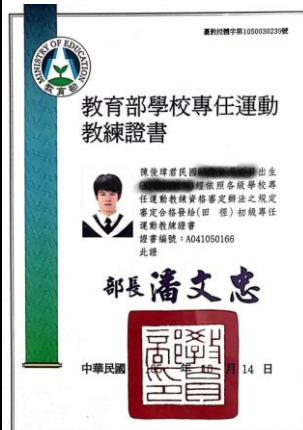
課程名稱	田徑	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	一、競技體能：協調、敏捷、反應、力量、間歇訓練、爆發力 二、技術水準：專項訓練 三、戰術運用：情境模擬、演練 四、心理素質：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、團隊精神		
課程目標	(一)熟悉田徑規則並做出基本動作 (二)學會運動賽場禮儀及倫理道德 (三)培養田賽及徑賽的個人技巧 (四)模擬比賽情境，實施戰術運用 (五)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力課程		
核心素養	☐ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-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。		

學習階段 重點		學習 表現	體能：P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 技術：T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 戰術：Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 心理：Ps-IV-2了解並運用心理技巧 Ps-IV-3理解並演練溝通能力		
		學習 內容	體能：P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 技術：T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 戰術：Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 心理：Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	準備期 田徑規則	1. 說明上課規定事項及熱身方式/2節 2. 田徑場場地介紹/1節 3. 講解田徑田賽基本規則/2節 4. 講解田徑競賽/2節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
	第2週	馬克操	1. 了解活動前的伸展、暖身等多項動作/2節 2. 學會活動前的伸展、暖身等多項動作/3節 3. 分析與回饋/2節 4. 參加彰化縣中小聯合運動會 5. 參加 2024 年港都盃全國田徑錦標賽		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
	第3週	跳高	1. 了解起跳姿勢的種類 /2節 2. 了解助跑及布點的測量/2節 3. 學會測量助跑距離及布點/2節 4. 認識各種起跳姿勢/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
	第4週	跳高	1. 了解起跳姿勢的種類/1 節 2. 了解助跑及布點的測量/2節 3. 保護動作/2 節 4. 學會跳高技巧/2節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)

第5週	跳遠	1. 了解如何整理跳遠沙坑/1 節 2. 了解跳遠的危險性及保護動作/2節 3. 學會整理沙坑/2節 4. 跳遠的學會保護動作/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第6週	跳遠	1. 了解跳遠的技巧/3節 2. 學會跳遠的技巧/4節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	鉛球	1. 了解鉛球的動作/3 節 2. 了解鉛球的危險性/2節 3. 學會擲鉛球的正確動作/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	鉛球	1 了解鉛球擲遠的技巧/3 節 2. 學會鉛球擲遠的技巧/4節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	站立式起跑	1. 了解站立式起跑的動作技巧/3節 2. 學會站立式起跑的動作技巧/4節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	三點式蹲踞式 起跑	1. 了解三點式蹲踞式起跑技巧/3節 2. 學會三點式蹲踞式起跑技巧/4節 3. 參加全國中等學校運動會	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	蹲踞式起跑	1. 了解蹲踞式起跑技巧/1節 2. 了解起跑架的使用方法/1節 3. 學會蹲踞式起跑技巧/3節 4. 了解起跑架的使用方法/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	100M 跑	1. 了解100M 跑的技巧/2節 2. 學會100M 跑的技巧/2節 3. 學會前30M 後速度的運用/3節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	200M 跑	1. 了解200M 跑的技巧/1節 2. 學會200M 跑的技巧/2節 3. 學會彎道跑的技巧/2節 4. 學會彎轉直線跑的技巧/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

	第16週	400M 跑	1. 了解400M 跑的技巧/2節 2. 學會400M 跑的技巧/3節 3. 學會400M 的配速/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第17週	800M 跑	1. 了解800M 跑的技巧/2節 2. 學會800M 跑的技巧/3節 3. 學會800M 的配速/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第18週	1500M 跑	1. 了解1500M 跑的技巧/2節 2. 學會1500M 跑的技巧/3節 3. 學會1500M 的配速/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	4X100M 接力跑	1. 了解 4X100M 跑的技巧/1 節 2. 了解接力區的位置/1 節 3. 了解傳接棒的技巧/1節 4. 學會4X100M 跑的技巧/2節 5. 學會接棒的方法/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	鐵餅	1. 了解擲鐵餅的正確動作/1 節 2. 了解擲鐵餅的輔助動作/2節 3. 學會擲鐵餅的正確動作/2節 4. 學會擲鐵餅輔助動作/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	鐵餅	1. 了解擲鐵餅擲遠的技巧/3節 2. 學會擲鐵餅擲遠的技巧/4節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	標槍	1. 了解標槍的握法/1 節 2. 了解擲標槍的正確動作/2節 3. 學會標槍握法/2節 4. 學會擲標槍的正確動作/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第4週	標槍	1. 了解擲標槍的技巧/4節 2. 學會擲標槍的技巧/3節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第5週	5000M 跑	1. 了解5000M 的配速技巧/3節 2. 學會5000M 的配速技巧/4節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第6週	10000M 跑	1. 了解10000M 的配速技巧/3節 2. 學會10000M 的配速技巧/4節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專

				項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習		
第8週	欄架操	1. 了解跨欄的原理/1 節 2. 了解跨欄的動作/2節 3. 學會跨欄的原理/2節 4. 學會跨欄的動作/2節 5. 參加彰化縣長盃田徑錦標賽		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第9週	跨欄	1. 了解跨欄身體的運用。/1 節 2. 了解跨欄的正確動作。/2節 3. 學會跨欄身體的運用/2節 4. 學會跨欄的正確動作/2節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第10週	短距離跨欄	1. 了解跨欄搭配速度的技巧/4節 2. 學會跨欄搭配的技巧/3節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第11週	競走	1. 了解競走的技巧/1 節 2. 了解身體的協調性/2節 3. 學會競走的技巧/2節 4. 學會身體的協調性/2節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第12週	跳高	1. 了解背向式過桿技術/3節 2. 學會背向式過桿技術/4節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第13週	跳遠	1. 了解走步式入坑技術/3節 2. 學會走步式入坑技術/4節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習		
第15週	鉛球	1. 了解蹬、轉、送的技巧/1 節 2. 了解增加擲遠的訓練方法/2節 3. 學會蹬、轉、送的技巧/2節 4. 學會增加擲遠的訓練方法/2節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第16週	4X100M/4X400M	1. 了解團隊配合的精神/2 節 2. 了解溝通的重要性/2 節 3. 學會互相溝通討論問題的能力/3 節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第17週	短距離衝刺跑	1. 了解短距離的重心、腳推蹬的技巧/4節 2. 學會短距離的重心、腳推蹬的技巧/3節		訓練表現 (30%)、課堂出席

				缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第18週	中長距離耐力跑	1. 了解中長距離的配速/2 節 2. 了解舒緩放肌肉動作/2節 3. 了解中長距離的配速/2節 4. 了解舒緩放肌肉動作/1節		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第19週	模擬比賽	1. 了解比賽前所需要的暖身動作及時間的掌握/1節 2. 體會比賽情境中的緊張感/2節 3. 學會賽前注意時間及賽前暖身所需動作/2節 4. 學會有效調解心理壓力/2節		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第20週	段考週	課程複習		
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施設備需求	起跑架、三角錐、鉛球、鐵餅、碼表、彈力繩、繩梯、欄架、標槍			
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 代理教師-陳俊瑋	具合格專任教練證及 C 級教練證的校內體育教師 	
備註				

彰化縣立成功高級中學113學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

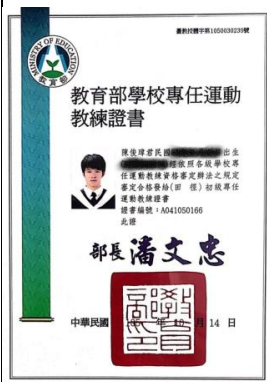
課程名稱	田徑	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週2節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	一、競技體能：協調、敏捷、反應、力量、間歇訓練、爆發力 二、技術水準：專項訓練 三、戰術運用：情境模擬、演練 四、心理素質：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、團隊精神		
課程目標	(一)熟悉田徑規則並做出基本動作 (二)學會運動賽場禮儀及倫理道德 (三)培養田賽及徑賽的個人技巧 (四)模擬比賽情境，實施戰術運用 (五)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力課程		
核心素養	☐ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-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。		

學習階段 重點		學習 表現	體能：P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 技術：T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 戰術：Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 心理：Ps-IV-2了解並運用心理技巧 Ps-IV-3理解並演練溝通能力	
		學習 內容	體能：P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 技術：T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 戰術：Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 心理：Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	準備期 田徑規則	1. 體能:全身性耐力訓練/3 節 2. 技術:跑、跳、欄架基本練習/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:目標設定、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	馬克操	參加港都盃全國田徑錦標賽 1. 體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/3 節 2. 技術:馬克操/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:意志力、自信心、/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	跳高	參加彰化縣中小聯合運動會 1. 體能:心肺耐力訓練、反覆訓練/3 節 2. 技術:欄架基本練習/2 節 3. 戰術:無 4. 心理:意志力、自信心、/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第4週	跳高	1. 體能:心肺耐力訓練、重量訓練/3 節 2. 技術:馬克操/2 節 3. 戰術:無 4. 心理:意志力、自信心、/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第5週	跳遠	1. 體能:心肺能力耐力訓練、循環訓練/3 節 2. 技術:跳躍基本練習/3 節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專

			3. 戰術:無 4. 心理:意志力、自信心、/1節 5.	項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第6週	跳遠		1. 體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習/2節 3. 戰術:接力戰術/2節 4. 心理:意志力、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週		課程複習	技能向度 (跑跳擲模擬比賽專項測驗) 情意向度 (訓練日誌)
第8週	鉛球		參加縣長盃田徑錦標賽 1. 體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習(模擬)/2 節 3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/2節 4. 心理:意志力、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第9週	鉛球		1. 體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習(站立)/2 節 3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/2節 4. 心理:目標設定、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第10週	站立式起跑		1. 體能:速度訓練(衝刺訓練)/2 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習(半程)/3 節 3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/1節 4. 心理:目標設定、自信心/1節 5. 參加全中等學校田徑錦標賽	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第11週	三點式蹲踞式起跑		1. 體能:越野跑訓練/2 節 2. 技術:運動按摩術/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:自我放鬆/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第12週	蹲踞式起跑		1. 體能:越野跑訓練/3 節 2. 技術:運動按摩術/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:自我放鬆/1 節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第13週	100M 跑		1. 體能:全身性耐力訓練/3 節 2. 技術:跑基本練習/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:目標設定、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週		課程複習	
第15週	200M 跑		1. 體能:心肺耐力訓練、循環訓練/3 節	訓練表現 (30%)、課堂出

			2. 技術: 跑、跳、擲專項性技術練習/3 節 3. 戰術: 無 4. 心理: 意志力、自信心、/1 節	缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第16週	400M 跑	1. 體能: 心肺耐力訓練、循環訓練/3 節 2. 技術: 跑、跳、擲專項性技術練習/3 節 3. 戰術: 無 4. 心理: 意志力、自信心、/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	800M 跑	1. 體能: 心肺耐力訓練、循環訓練/3 節 2. 技術: 跑、跳、擲專項性技術練習/3 節 3. 戰術: 無 4. 心理: 意志力、自信心、/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	1500M 跑	1. 體能: 心肺耐力訓練、循環訓練/3 節 2. 技術: 跑、跳、擲專項性技術練習/3 節 3. 戰術: 無 4. 心理: 意志力、自信心、/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	4X100M 接力跑	1. 體能: 全身性耐力訓練/3 節 2. 技術: 跑、跳、擲專項性技術練習/3 節 3. 戰術: 無 4. 心理: 目標設定、自信心/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	鐵餅	1. 體能: 心肺耐力訓練、間歇訓練/1 節 2. 技術: 跳、擲專項性技術練習/3 節 3. 戰術: 接力戰術/2 節 4. 心理: 意志力、自信心/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	鐵餅	1. 體能: 動力訓練、速度訓練(變速跑)/1 節 2. 技術: 跳、擲專項性技術練習/3 節 3. 戰術: 接力戰術/2 節 4. 心理: 意志力、自信心/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	標槍	彰化縣中小學聯合運動會 1. 體能: 速度訓練(衝刺訓練)/2 節 2. 技術: 跳、擲專項性技術練習(半程)/2 節 3. 戰術: 接力戰術、模擬比賽/2 節 4. 心理: 目標設定、自信心/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	標槍	1. 體能: 速度訓練(衝刺訓練)/2 節 2. 技術: 跳、擲專項性技術練習(全程)/3 節 3. 戰術: 接力戰術、模擬比賽/1 節 4. 心理: 自信心/1 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	5000M 跑	新北市全國青年盃田徑錦標賽 1. 體能: 速度訓練(衝刺訓練)/2 節 2. 技術: 跳、擲專項性技術練習(全程)/3 節	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

		3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/1節 4. 心理:自信心/1節	就(10%)
第6週	10000M 跑	1. 體能:動力訓練、速度訓練(變速跑)/3 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習/2 節 3. 戰術:接力戰術/1節 4. 心理:意志力、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週	第一次段考	
第8週	欄架操	4/3 清明節、4/4 兒童節 1. 體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習(模擬)/3 節 3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/1節 4. 心理:意志力、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	跨欄	1. 體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習(站立)/3 節 3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/1節 4. 心理:目標設定、自信心/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	短距離跨欄	1. 體能:速度訓練(衝刺訓練)/1 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習(全程)/2 節 3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/2節 4. 心理:自信心/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	競走	全國中等學校運動會 1. 體能:速度訓練(衝刺訓練)/1 節 2. 技術:跳、擲專項性技術練習(全程)/2 節 3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/2節 4. 心理:自信心/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	跳高	1. 體能:越野跑訓練/3 節 2. 技術:運動按摩術/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:自我放鬆/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	跳遠	1. 體能:法特雷克訓練/3 節 2. 技術:柔軟度訓練(瑜珈伸展)/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:自我放鬆/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第14週	段考週	第二次段考	
第15週	鉛球	1. 體能:全面體能訓練/2 節 2. 技術:立定跳遠/3 節 3. 戰術:球類運動/1節 4. 心理:自我放鬆/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

	第16週	4X100M/4X400M	1. 體能:肌肉耐力訓練/3 節 2. 技術:仰臥起坐/2 節 3. 戰術:球類運動/1 節 4. 心理:自我放鬆/1 節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第17週	短距離衝刺跑	1. 體能:全身性耐力訓練/3 節 2. 技術:跑、跳、欄架基本練習/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:目標設定、自信心/1 節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第18週	中長距離耐力 跑	1. 體能:全身性耐力訓練/3 節 2. 技術:跑基本練習/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:目標設定、自信心/1 節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	模擬比賽	1. 體能:全身性耐力訓練/3 節 2. 技術:跑基本練習/3 節 3. 戰術:無 4. 心理:目標設定、自信心/1 節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	第三次段考 學期結束	
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施 設備需求		起跑架、三角錐、鉛球、鐵餅、碼表、彈力繩、繩梯、欄架、標槍		
教材來源	自編訓練計畫	師資來源 代理教師 陳俊瑋	具合格專任教練證及 C 級教 練證的校內體育教師 	
備註				

星期 週次	日	一	二	三	四	五	六
暑 9	24	25	26	27	28 桌球-乾杯邀請 賽	29	30
1	31	9/1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11 防護講座	12	13
	14	15	16	17 國三畢業旅行	18 國三畢業旅行	19 國三畢業旅行 籃球柏鈞盃	20 籃球柏鈞盃 桌球理事長盃
	21 籃球柏鈞盃 桌球理事長盃	22	23	24 拳擊縣長盃	25 拳擊縣長盃	26 拳擊縣長盃	27
	28 籃球訓練站	29 補假 桌球縣長盃 籃球訓練站	30 桌球縣長盃 籃球訓練站	10/1 桌球縣長盃 籃球訓練	2 桌球縣長盃 曲棍球縣長 盃 籃球訓練站	3 桌球縣長盃 籃球訓練站	4
	5	6 中秋節	7 防護講座 賽後補課	8 賽後補課	9 賽後補課	10 國慶	11
	12	13 課後輔導	14 課後輔導	15 課後輔導	16 段考	17 段考	18
	19 籃球資格賽	20 籃球資格賽	21 籃球資格賽	22 籃球資格賽	23 籃球資格賽	24 補假 籃球資格賽 桌球觀音杯 拳擊總統盃	25 桌球觀音杯 拳擊總統盃
	26 桌球觀音杯 拳擊總統盃	27 籃球縣長盃 桌球全國諸羅山杯 拳擊總統盃	28 籃球縣長盃 桌球全國諸羅山杯 拳擊總統盃	29 籃球縣長盃 桌球全國諸羅山杯 拳擊總統盃	30 籃球縣長盃 拳擊總統盃	31 籃球縣長盃	11/1 籃球中正盃
	2 籃球中正盃	3 籃球中正盃	4 籃球中正盃	5 籃球中正盃	6 籃球中正盃	7 籃球中正盃	8
	9	10 賽後補課	11 田徑縣長盃	12 田徑縣長盃	13 禁藥講座	14 賽後補課	15

			賽後補課	賽後補課	田徑縣長盃 賽後補課		
	16	17 賽後補課	18 賽後補課	19 賽後補課	20 課後輔導	21 課後輔導	22
	23	24 課後輔導	25 課後輔導	26 課後輔導	27 課後輔導	28 課後輔導	29
	30	12/1 課後輔導	2 段考	3 段考	4	5 桌球全國生運杯	6 桌球全國生運杯
	7 桌球全國生運杯	8	9	10	11	12 校慶	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25 行憲紀念日 放假	26	27
	28	29	30	31	115/1/1 元旦放假	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12 課後輔導	13 課後輔導	14 課後輔導	15 課後輔導	16 課後輔導	17
	18	19 段考	20 段考	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
	2/1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16 除夕	17 初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
	22 初六	23 開學	24 田徑小聯運	25 田徑小聯運	26 田徑小聯運	27 和平紀念日 田徑小聯運	28
	3/1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	4/1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	5/1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	6/1	2	3	4	5	6
	7	8 國三畢業週	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	7/1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	