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

			國民中學			
			,	第四學習階段		
石块1	科目/實施規	新笳數	7年級	8年級	9年級	
包现不	什日/ 真他炕。	 即	節數	節數	節數	
			國語文(5)	5	5	5
		語文	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) 2理、公民與社會)	3	3	3
部定課程	領域學習課程		然科學(3) 生物、地球科學)	3	3	3
課程			藝術(2-3) 視覺藝術、表演藝 術)	2	2	2
			☆活動(2-3) 、童軍、輔導)	2	2	2
		·	斗技(1-2) ↑技、生活科技)	1	1	1
			與體育(2-3) :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
	•	&領域學習節 領域學習節婁		31	31	31
			整性主題/專題/ 議題探究課程	0	0	1
校訂	七八年級彈 習課程(1		團活動與技藝課程	1	1	1
課程	九年級彈性 課程(1-	上子白	殊需求領域課程 (體育專業)	2	2	2
			其他類課程	1	1	1
		と學習總節數 學習總節數(· ·	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)

貝 2001 1000					口门及双人
星期節次	1	11	=	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)

ㅈ	, 40 Not		1 1 1 1 1		1 136 (176 13	HIXXI
	星期	_	1	=	四	五
	節次					
	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)

, , , , , , ,		1 .>6		1 .> 2 (1) 2 .>	
星期節次	1	-1	Щ	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
	星次 一 二 三 四 五 六期 節 節 節 節 節	星期 節次 第一節 第二節 第二節 第五節 第五節 第五節 第六節	星期 節次 第一節 第二節 第四節 第五節 第六節 特殊需求	星期 二 節次 第一節 第二節 第三節 第四節 第五節 第六節 特殊需求	星期 一 二 三 第一節 第二節 第三節 第四節 第五節 特殊需求 特殊需求

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(<u>桌球</u>)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。

			■部定課程/特殊類型班及課程(體育
细印夕顿	占水	課程	專業,每週5節)
課程名稱	桌球	類別	■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)
安长年卯	□ 5年級□6年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節
實施年級	□ 7年級□8年級■9年級	即數	第 2 學期 共102節
	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蓄	見念,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	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	得謙虚、不斷反省自己,才能夠打出最
設計理念	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
改引生态	實施與綜合成效評量,轉變學生	上在專項	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絲	宗合練習	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	及具體方	法,並能在比賽中完成個人及小組綜合
	技術操作,穩定表現出綜合戰役	뜃及戰略	應用,提高運動表現,並能於實戰中取
	得良好成績。		
	一、培養專項運動之競技體能((體能訓練	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	練):能具備分析專項運動技術優缺點,
課程目標	並精進專項運動之技術水	崖 。	
	三、發展專項運動之戰術運用((戰術訓練	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作	青境脈絡	0
	四、提升專項運動之心理素質(心理訓約	陳):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。					
核べ	公素養	學習與創新之 □體-J-B3具備 以增進生活。	審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質 P豐富的美感體驗。 敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技	與表現方式,		
		學習 體能:P- 表現 技術:T- 戰術:Ta	IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練, 防戰術 -IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 -IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成	執行組合性攻 合性攻防戰術 4他人,提升網		
學重	習階段 站	內容 P- 技術:T- T- 戰術:Ta 下a 心理:Ps				
			技術			
學習 /週	引進度 次	單元/主題	教學內容	[評量]		
	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)		
第1學期	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 缺席(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 缺席(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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)

		1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
	· 弧圈球技術	2. 弧圈球技術要領及練習/2節	(30%)、課堂出
労 19 개	派 國 球 投 術 正 反 手 前 沖 弧	2. <u>姚</u>	缺席(30%)、專
第10 週			項技術測驗 (30%)、運動成
	圈球技術訓練	4. 升降賽/2節	就(10%)
给11 油	0. 4 油	5.多球訓練/1節	
年14 週	段考週	課程複習 1. 升降賽/1節	訓練表現
	亚国计计处		(30%)、課堂出
炒1 Г′四	弧圈球技術	2. 弧圈球技術要領及練習/2節	缺席(30%)、專
第10 週	正手前沖弧圈	3. 高階正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節	項技術測驗 (30%)、運動成
	球技術訓練	4. 發球接發球練習/1節	就(10%)
		5. 反手接發球擰球練習/1節	訓練表現
		1. 綜合體能訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出
** 10		2. 個人各專項比賽驗收/2節	缺席(30%)、專
第16週	比賽期	3. 賽後檢討影片分析/2節	項技術測驗
		4. 雙打練習/2節	(30%)、運動成 就(10%)
		5. 諸羅山盃	· ·
		1. 綜合體能訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出
	綜合練習 (步	2. 三點跑位獲一邊兩個正手跑位 /1節	缺席(30%)、專
第17调	法技術、攻球	3. 兩面銜接擺速練習/1節	項技術測驗
7/11~	技術)	4. 升降賽/1節	(30%)、運動成 就(10%)
	7又7的 /	5. 多球訓練/2節	孙(10/0)
		6. 發球接發球練習/1節	
		1. 綜合體能訓練/1節	訓練表現
	綜合練習(步	2. 全台正手拉腳步訓練/2節	(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
第18週	法技術、攻球	3. 正反手兩面防守訓練/1節	項技術測驗
	技術)	4. 雙打練習/2節	(30%)、運動成
		5. 發球搶攻結合技戰術/1節	就(10%)
			訓練表現
		1. 體能耐力、核心肌群訓練/2節	(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
第19週	考前緩和	2. 學科課程複習/5節	項技術測驗
		2. 于们环任役日700	(30%)、運動成
な O O N PR	on to sm	MR 60 1/5 313	就(10%)
承20週	段考週	課程複習	訓練表現
	桌球運動簡介	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動現況/1節	訓練表現 (30%)、課堂出
第1週	及桌球運動傷	3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節	缺席(30%)、專
N 1 -VI	害防治	4. 發球搶攻判斷旋轉擰起搶主動/3節	項技術測驗
	百闪石	5. 耐力、核心肌群要領訓練/1節	(30%)、運動成 就(10%)
		1. 全身性力力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
		2. 精進攻球技術要領及練習/2節	(30%)、課堂出
第2週	高階技術訓練	3. 單打全台正手跑位/2節	缺席(30%)、專 項技術測驗
		4. 接發球擰起全台對全台演練/1節	(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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、

	1	技術)	3. 雙打練習/1食	<u>た</u>		項技術測驗
		1文101 /	3. 受打練百/18 4. 多球練習/2筒	•		(30%)、運動成
			5. 自由杯	1.		就(10%)
						訓練表現
			1. 下极力量			(30%)、課堂出
		綜合練習(中遠	, ,	• • •		缺席(30%)、專
	第13週	台攻球、正手	3. 反手相持訓約			項技術測驗 (30%)、運動成
		近台攻球)		吉合搶攻訓練/1節		就(10%)
			5. 多球步伐訓絲	米/1即		
	炒 1 4 7四	A + vm	6. 升降賽/2節			
	第14週	會考週	課程複習			刘备丰田
		四人 4 四 / 上 土		反應速度訓練/1節		訓練表現 (30%)、課堂出
	ht 1 =	綜合練習(中遠		* . ,		缺席(30%)、專
	第15週	台攻球、正手	3. 兩面銜接擺边			項技術測驗
		近台攻球)	4. 兩面防守訓經			(30%)、運動成 就(10%)
			5. 多球訓練/2頁	p		
	第16週	段考週	課程複習			
			•	量、反應速度訓練/1	節	訓練表現 (30%)、課堂出
		綜合練習(進攻		时要領及練習/2節		缺席(30%)、專
	第17週	策略)	3. 單打全台正寺	手跑位/2節		項技術測驗
		X 6)		全台對全台演練/1節		(30%)、運動成 就(10%)
			5. 技戰術講解/	1節		羽(10/0)
評量	量規劃	訓練表現(30%)	、課堂出缺席(3	0%)、專項技術測驗	(30%)、運動成就	(10%)
教學	是設施	卓球場、桌球、	泉球拍、桌球桌	具、回收網、多球架	、發球機、三角鉛	推、操場、
設作	莆需求	繩梯、墊子、路	兆繩、藥球 、視	聽器材、碼表		
					李俊霖老師,具	-備教育部初
					級專任運動教練	送及 A 級教
					練證的體育教師	1
教材	才來源	自編訓練計畫		師資來源 代課教師-李俊霖	教育部學校專教練證書	保護事業1056000030種 (上運動) 用き乗き枚事 大明を乗き枚男 水) 加減等性
						月14 日

課程名稱	桌球	課程	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節)				
		類別	■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	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節				
A 40 1 100	□ 7年級■8年級□9年級	71. 24	第 2 學期 共126節				
			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蓄	煛念 ,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	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	得謙虚、不斷反省自己,才能夠打出最				
加土田人	好的球,也教育學生學習運動的	内技術之	外,更重要的是態度,並透過課程的實				
設計理念	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	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。						
	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,				
W 4 - 1 II	並精進專項運動之技術水之	集 。					
課程目標	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作	青境脈絡	. •				
	四、提升專項運動之心理素質(心理訓練	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。						
			达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						
			某體,以增進競技運動學習的素養,並察				
核心素養	覺、思辨人與科技、資訊、頻 □體-I-C9 L 備利他及会群的知		動關係。 E,並在競技運動中培育相互合作及與人				
	和諧互動的素養。	no が 必及	· 业在加权过期 后月阳五日 7 人类八				

		表現 技術:Ta 戰術:Ta	IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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 I-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 IS-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			
學習階段 重點 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/牆性球類運動已發、接發、傳接、舉、殺、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 技術						
學習/週	引進度 次	單元/主題	教學內容	[評量]		
	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1學期	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	
		1. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現
		2. 腳步步伐基本功練習/2節	(30%)、課堂
第6週	中階發球、接	3. 隊內升降賽/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
	發球技術訓練	4. 短球控制反控制盯半出抬起板/1節	(30%)、運動
		5. 發球練習/1節	就(10%)
		6. 接發球挑或擺短批長/1節	
第7週	段考週	課程複習	
		1. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現
		2. 反中反正嫌解擺速練習/2節	(30%)、課堂
<i>አ</i> አ በ ነመ	中階發球、接	3. 雙打訓練/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
第8週	發球技術訓練	4. 短球控制後挑或擰連續進攻/1節	(30%)、運動
		5. 發球練習/1節	就(10%)
		6. 多球訓練兩面擺速銜接訓練 /1節	
		1. 下肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
		2. 正手中遠台對拉/1節	(30%)、課堂
tk 0 vm	中階發球、接 發球技術訓練	3. 反手相持訓練/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
第9週		4. 揭發糗擰起結合搶攻訓練/1節	(30%)、運動
	12 132111 2 1212	5. 多球步伐訓練/1節	就(10%)
		6. 升降賽/2節	
		1. 力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
		2. 精進攻球技術要領及練習/2節	(30%)、課堂
	精進攻球技術	3. 比賽技戰術運用/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
第10週	訓練	4. 雙打默契配合及戰術運用/2節	(30%)、運動
	371072	5. 發球搶攻結合進攻或防守訓練/1節	就(10%)
		6. 縣長盃	
		1. 下肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
		2. 正手中遠台對拉/1節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
<i>tt</i> 11	精進攻球技術	3. 反手相持訓練/1節	項技術測驗
第11週	訓練	4. 揭發糗擰起結合搶攻訓練/1節	(30%)、運動
		5. 多球步伐訓練/1節	就(10%)
		6. 升降賽/2節	
		1. 下肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
	14 - 10 - 11 - 11 - 11	2. 發球搶攻練習/1節	(30%)、課堂
第12週	精進攻球技術	3. 接發球擰起擺速練習/2節	缺席(30%)、 項技術測驗
•	訓練	4. 中遠台對拉/1節	(30%)、運動
		5. 雙打配合訓練/2節	就(10%)
		1. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現
	弧圈球技術	2. 正手一邊兩個步伐練習/2節	(30%)、課堂
第13週	正手前沖弧圈	3. 雙打訓練/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
., =	球技術訓練	4. 短球控制後挑或擰連續進攻/1節	(30%)、運動
	1.455.14 11.15	5. 發球練習/1節	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 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)	 下肢力量、反應速度訓練/1節 發球搶攻練習/1節 接發球擰起擺速練習/2節 中遠台對拉/1節 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: 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動 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%)、課堂上 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動反 就(10%)
	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%)、課堂と 缺席(30%)、基 項技術測驗 (30%)、運動方 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: 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動; 就(10%)

	-h- mh- JÝ + L-à	1. 發球接發球練習/1節 2. 半台不定點步伐訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、
第4週	中階發球、接	3. 擰球練習/1節	項技術測驗
., .	發球技術訓練	4. 多球單項技術訓練/1節	(30%)、運動
		5. 升降賽/2節	就(10%)
		1. 上肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
	精進攻球技術	2. 發球搶攻練習/1節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第5週	訓練	3. 接發球擰起擺速練習/2節	項技術測驗
	训练	4. 中遠台對拉/1節	(30%)、運動
		5. 多球訓練/2節	就(10%)
		1. 下肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
	精進攻球技術	2. 發球搶攻練習/1節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第6週		3. 接發球擰起擺速練習/2節	項技術測驗
	訓練	4. 中遠台對拉/1節	(30%)、運動
		5. 雙打配合訓練/2節	就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
		1. 基本綜合體能訓練/2節	訓練表現
		2. 個人各專項比賽驗收/1節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第8週	比賽期	3. 賽後檢討影片分析/1節	項技術測驗
		4. 模擬比賽訓練/3	(30%)、運動
		4. 教育盃	就(10%)
		1. 上肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
	弧圈球技術	2. 多球訓練正反手下旋拉/2節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第9週	正手前沖弧圈	3. 多球訓練反拉練習/2節	項技術測驗
	球技術訓練	4. 發球接發球訓練/1節	(30%)、運動
		5. 擰起結合搶攻擺速訓練/1節	就(10%)
		1. 下肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
	弧圈球技術	2. 發球搶攻練習/1節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第10週	正手前沖弧圈	3. 接發球擰起擺速練習/2節	項技術測驗
	球技術訓練	4. 中遠台對拉/1節	(30%)、運動
		5. 雙打配合訓練/2節	就(10%)
		1. 綜合體能訓練/1節	訓練表現
	綜合練習 (步	2. 全台正手跑位訓練/1節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第11週	法技術、攻球	3. 反中反正兩面拉銜接練習/2節	項技術測驗
	技術)	4. 發球搶攻結合技戰術/1節	(30%)、運動
		5. 升降賽/2節	就(10%)
		1. 綜合體能訓練/1節	訓練表現
	123 A 12 207 / 12	2. 一邊兩個正手連續拉/1節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
kk 10:-	綜合練習(步	3. 發球接發球練習/1節	項技術測驗
第12週	法技術、攻球	3. 雙打訓練/2節	(30%)、運動
	技術)	4. 模擬比賽訓練/2節	就(10%)
		5. 自由盃	
第13週	綜合練習(中遠		訓練表現

		16 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	9 bi E +b /b /a /a	比口12唧/1-丛羽/15		独度(20%)、 事	
		近台攻球)		带反拉戰術練習/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					
				也擺速銜接訓練/1節		就(10%)	
			6. 升降賽/1節				
	第14週	段考週	課程複習			訓練(30%) (30	
			1. 核心力量、反	反應速度訓練/1節			
		綜合練習(中遠	2. 正手中遠台	對拉/1節			
		台攻球、正手	3. 批長球後準備	肯反拉戰術練習/1節		項技術測驗	
	₩ 10 × 0		4. 接發球擺短銜	钉接擰球基本功訓練	/2節		
		近台攻球)	5. 接長球拉起後	後擺速銜接訓練/1節		私(10%)	
			6. 雙打默契配台	♪訓練/1節			
			1. 綜合體能訓練	東/1節			
		綜合練習(中遠	2. 全台正手跑位	立訓練/1節			
	第16週	台攻球、正手	3. 反中反正兩面	面拉銜接練習/2節			
		近台攻球)	4. 發球搶攻結台	♪技戰術/1節			
			5. 多球步伐結台	合腳步訓練/2節		就(10%)	
			1. 一邊兩個正手	手步伐訓練/1節			
			2. 進攻防守練習	大防守練習、實戰演練/2節			
	<i>tt</i> 1 = 1 = 1	綜合練習(進攻 策略)	3. 雙打實戰訓練/1節				
	第17週		4. 發球搶攻訓絲				
			5. 接發球搶攻詢	就(10%)			
			6. 長跑體能訓練	, , ,			
			1.一邊兩個正手	·		訓練表現	
			-	習、實戰演練/2節			
		綜合練習(防守 策略)	3. 雙打實戰訓練				
	第18週		4. 發球搶攻訓練				
			5. 下旋拉起兩面	就(10%)			
			6. 長跑體能訓練				
				1		訓練表現	
			1 甘 上 咄 小 元 〕	b 14、四型训体/9	<i>አ</i>		
	第19週	考前緩和		り、核心肌群訓練/3	即		
			2. 學科課程複習	3/4即		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
						就(10%)	
	第20週	段考週	課程複習				
評量	是規劃	訓練表現(30%)	、課堂出缺席(3)	0%)、專項技術測驗	(30%)、運動成就	.(10%)	
教导	是設施	桌球場、桌球、	桌球拍、桌球桌	卓、回收網、多球架	、發球機、三角釒	維、操場、	
設備	請需求	 繩梯、墊子、B	k繩、藥球 、視	聽器材、碼表			
					李俊霖老師,具	-備教育部初	
					級專任運動教練證及B級		
h/ 1	上击 叮	占公山社上上五		師資來源			
(教育	才來源	自編訓練計畫		代課教師-李俊霖	練證的體育教師	J	
				1 4 21 - 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12			
		l		l	1		

		教育部學校專任運動 教練證書 李皇母及與一個 (
備註		

備註			
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育
課程名稱	 桌球	課程	專業,每週5節)
	N. 12	類別	■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	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節
7, 10, 1, 12	■ 7年級 8年級 9年級	7 20	第 2 學期 共126節
	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蓄	見念,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	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
設計理念	好的球,也教育學生學習運動的	内技術之	外,更重要的是態度,並透過課程的實
以叶工心	施與綜合成效評量,轉變學生不	主專項體	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	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	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	及戰略應	用,提高運動表現,並能於實戰中取得
	良好成績。		
	一、培養專項運動之競技體能((體能訓練	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	練):能具備分析專項運動技術優缺點,
課程目標	並精進專項運動之技術水差	上 。	
环准口尔	三、發展專項運動之戰術運用((戰術訓練	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作	青境脈絡	•
	四、提升專項運動之心理素質(心理訓絲	煉):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。

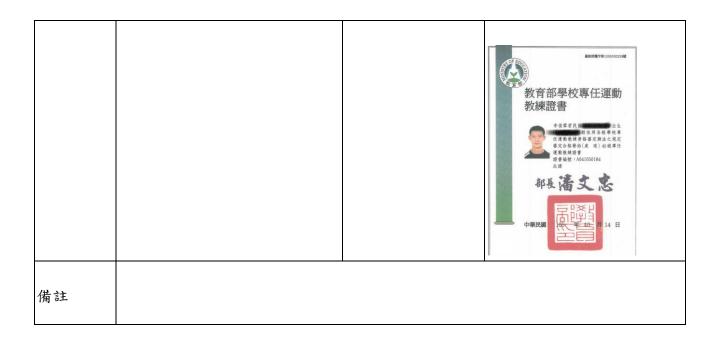
核べ	3 素養	□體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 □體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 □體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。				
		表現 技行 戦行	淅:T-] 淅:Ta 理:Ps	Ⅳ-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ⅳ-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,幸 防戰術 -IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 -IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與何 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績	执行組合性攻 性攻防戰術 也人,提升網	
學習階段 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						
學習/週	引進度 次	單元/主	上題	教學內容	[評量]	
	第1週	桌球運動 及桌球運 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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
第 1 學	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%)	
子期	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)	
	第4週 基本技術訓練		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 缺席(30%)、專 項技術測驗	

		4. 正反手定點拉/2節 5. 名球步伐的位集大功訓練/2節	(30%)、運動 就(10%)
		5. 多球步伐跑位基本功訓練/2節	
		1. 耐力、核心肌群訓練/2節	訓練表現 (30%)、課堂
<i>tt</i> =	基本發球、接	2. 發球、接發球練習/2節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第5週	發球技術訓練	3. 隊內升降賽/1節	項技術測驗
		4. 正反手下旋拉基本功練習/2節	(30%)、運動; 就(10%)
		1. 協調、肌力訓練/2節	訓練表現
		2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節	(30%)、課堂
第6週	基本發球、接	3. 發長球或發短球搶攻練習/2節	缺席(30%)、 項技術測驗
71.0~	發球技術訓練	4. 多球防守訓練/1節	(30%)、運動
		5. 雙打配短練習/1節	就(10%)
 第7週	段考週	課程複習	
7,11-0		1. 協調、肌力訓練/2節	訓練表現
		2. 正反手切球對切控制練習/1節	(30%)、課堂
	基本發球、接	3. 正手跑位一邊兩個或半台連續拉/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
第8週	登球技術訓練	4. 發長球旋轉及落點要求訓練/1節	(30%)、運動
	· 文本文 中 西中 四	5. 發短球不出台及旋轉變化/1節	就(10%)
		6. 正反手挑球訓練/1節	
		1. 協調、肌力訓練/1節	訓練表現
		2. 擺短批長後搶攻練習/1節	(30%)、課堂
	基本發球、接 發球技術訓練	3. 發長球搶攻訓練/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
第9週		4. 發短球搶攻練習/1節	(30%)、運動
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5.發球搶攻結合搶攻防守訓練/2節	就(10%)
		6. 中台對拉練習/1節	
		1. 協調、敏捷訓練/2節	訓練表現
		2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節	(30%)、課堂
第10週	精進攻球技術	3. 發長球或發短球搶攻練習/2節	缺席(30%)、 項技術測驗
N•10 ~	訓練	4. 多球防守訓練/1節	(30%)、運動
		5. 雙打配短練習/1節	就(10%)
		1. 耐力長跑訓練/1節	訓練表現
		2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節	(30%)、課堂
	精進攻球技術	3. 正手全台連續拉跑位訓練 /2節	缺席(30%)、 項技術測驗
第11週	訓練	4. 多球防守訓練/1節	(30%)、運動
		5. 雙打配對練習/1節	就(10%)
		6. 接發球擰起訓練/1節	
		1. 協調、敏捷訓練/2節	訓練表現
	11	2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節	(30%)、課堂
第12週	精進攻球技術	3. 發長球或發短球搶攻練習/2節	缺席(30%)、 項技術測驗
•	訓練	4. 多球防守訓練/1節	(30%)、運動
		5. 雙打配合默契練習/1節	就(10%)
	弧圈球技術	1. 下肢力量、反應速度訓練/2節	訓練表現
第13週	正手前沖弧圈	2. 弧圈球技術要領及練習/1節	(30%)、課堂
	球技術訓練	3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節	缺席(30%)、 項技術測驗

			4. 發球搶攻/1節	(30%)、運動成
			5. 全台中遠台對拉/1節	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		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		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%)、運動点 就(10%)
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/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%)、運動点 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%)、課堂上 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

		1. 肌耐力、核心肌群訓練/2節	訓練表現
	11 m/s 1	2. 發球、接發球練習/1節	(30%)、課堂台
第4週	基本發球、接	3. 反手對撕訓練/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
A1 1-2	發球技術訓練	4. 正手快帶/1節	項投机 例
		5. 升降賽/2節	就(10%)
		1. 發球接發球練習/1節	訓練表現
	ht 1/2 / - 12 / 11 / 12	2. 腳步步伐基本功練習/2節	(30%)、課堂 b 缺席(30%)、基
第5週	精進攻球技術	3. 兩面擺速基本功訓練/1節	項技術測驗
.,	訓練	4. 多球步伐移動基本功訓練/2節	(30%)、運動
		5. 耐力、核心肌群訓練/1節	就(10%)
		1. 雙打練習/2節	訓練表現
		2. 發球搶攻技戰術執行訓練/2節	(30%)、課堂:
	精進攻球技術	3. 雙打默契配合/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
第6週	訓練	4. 發長球準備反拉訓練/1節	(30%)、運動)
	المارية المارية	5. 接發球擰起搶攻訓練/1節	就(10%)
		6. 全中運	
第7週	段考週	課程複習	
<u> </u>	12.7.2	1. 基本綜合體能訓練/2節	訓練表現
		2. 個人各專項比賽驗收/2節	(30%)、課堂:
第8週	比賽期	3. 賽後檢討影片分析/1節	缺席(30%)、
N10-73	10 有 列	4. 個人計畫訓練/2節	項技術測驗 (30%)、運動)
		5. 教育盃	就(10%)
		1. 上肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現
	弧圈球技術	2. 初階弧圈球技術要領及練習/2節	(30%)、課堂:
第9週	正手前沖弧圈	3. 初階正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節	缺席(30%)、 項技術測驗
	球技術訓練	4. 正反手下旋拉基本功訓練/2節	(30%)、運動)
			就(10%)
		1. 下肢力量、反應速度訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂:
	弧圈球技術	2. 多球下旋兩點跑位前衝球訓練/2節	缺席(30%)、
第10週	正手前沖弧圈	3. 發完球側身搶衝兩大角/1節	項技術測驗
	球技術訓練	4. 正反手下旋拉基本功訓練/2節	(30%)、運動)
		5. 升降賽/1節	就(10%)
		1. 耐力長跑訓練/1節	訓練表現
	 綜合練習(步	2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節	(30%)、課堂; 缺席(30%)、
站 11 2 田		3. 正手全台連續拉跑位訓練 /2節	項技術測驗
弗 11週	法技術、攻球	4. 多球防守訓練/1節	(30%)、運動)
	技術)	5. 雙打配對練習/1節	就(10%)
		6. 接發球擰起訓練/1節	
		1. 耐力長跑訓練/1節	訓練表現
	12 A 12 797 / 12	2. 接發球搶攻或擺短控制練習/1節	(30%)、課堂:
	綜合練習(步	3. 正手全台連續拉跑位訓練 /2節	缺席(30%)、 項技術測驗
第12週	法技術、攻球	4. 多球短球擺短批長或挑訓練/1節	(30%)、運動)
	技術)	5. 雙打配對練習/1節	就(10%)
		6. 接發球擰起訓練/1節	
		0.1女孩 水炉处训练/1即	

		T	Т			T
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1.協調、敏捷言			訓練表現 (30%)、課堂出
	** 1 3 · · ·	綜合練習(中遠		战擺短控制練習/1節		缺席(30%)、專
	第13週	台攻球、正手		豆球搶攻練習/2節		項技術測驗
		近台攻球)	4. 多球防守訓絲	•		(30%)、運動成 就(10%)
			5. 雙打配合默基	契練習/1節		AVG (10/0)
	第14週	段考週	課程複習			
			1. 發球接發球絲	•		訓練表現 (30%)、課堂出
		綜合練習(中遠	2. 腳步步伐基本			缺席(30%)、專
	第15週	台攻球、正手	3. 中遠台對拉言			項技術測驗
		近台攻球)		劢基本功訓練/2節		(30%)、運動成 就(10%)
				正手快帶訓練/1節		
			1. 發球搶攻連約	, , , , ,		訓練表現 (30%)、課堂出
		綜合練習(中遠		面銜接擺速訓練/1節		缺席(30%)、專
	第16週	台攻球、正手	3. 發球接發球絲	•		項技術測驗
	近台攻球)		4. 多球防守訓約	•		(30%)、運動成 就(10%)
			5. 升降賽訓練/			
			1. 雙打練習/2節	•		訓練表現 (30%)、課堂出
				践術執行訓練/2節		缺席(30%)、專
	第17週	週 綜合練習(進攻	3. 雙打默契配合/1節			項技術測驗
	7V11-C	(策略)	4. 發長球準備反拉訓練/1節			(30%)、運動成 就(10%)
			5. 接發球擰起扣	倉攻訓練/1節		WC(10/0)
			1. 模擬比賽練習	图/2節		訓練表現
			2. 發長球搶攻打	支戰術執行訓練/2節		(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
	第18週	綜合練習(防守	3. 雙打默契配台	~ 1節		項技術測驗
	W1075	策略)	4. 發短球擰起銜	舒接兩面擺速訓練/1	節	(30%)、運動成
			5. 發球搶攻結合	合技戰術訓練/1節		就(10%)
						訓練表現
			 1. 基本體能耐力	力、核心肌群訓練/2	節	(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
	第19週	考前緩和	2. 學科課程複習			項技術測驗
				• • • • •		(30%)、運動成
	第20週	段考週	課程複習			就(10%)
	<u> </u>			NO()、東石北仏別臥	(200/)、溜私上山	(10%)
評量	 規劃	训练衣光(30%)	·	0%)、專項技術測驗	(00/0/、生期成訊	.(1U/0 <i>)</i>
教导	學設施	桌球場、桌球、	泉球拍、桌球桌	具、回收網、多球架	、發球機、三角針	維、操場、
設係	莆需求	繩梯、墊子、路	兆繩、藥球 、視	聽器材、碼表		
				在冬水	李俊霖老師,具	·備教育部初
教材	才來源	自編訓練計畫		師資來源	級專任運動教練	·證及 B 級教
	-			代課教師-李俊霖	練證的體育教師	•
		<u> </u>			沙 型 門 短 月 教 門	•



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、體育專業領域課程網要等相關辦法辦理。
 - 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。

			■部定課程/特殊類型班及課程(體育		
課程名稱	拳擊	課程	專業,每週5節)		
	学	類別	■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	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節		
貝地干級	□ 7年級 □ 8年級 ■ 9年級	即数	第 2 學期 共102節		
	本課程計畫旨在通過系統化的言	川練,全	面提升學生的拳擊技術、身體素質及戰		
机址佃人	術理解,並且關注學生的心理方	素質培養	,最終達到學生在體育競技中取得優秀		
設計理念	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。			
	一、培養專項運動之體能:增見	鱼學生的	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				
課程目標	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、培養專項注	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、拉姜東佰	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				
	口 石灰牙久					
		手的心理,從賽季初到賽季末,來提昇整體的心理				
		素質。				
	五、培養專項主	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。				
		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					
		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				
		應用於日常生活中。 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,				
		中豐富的美感體驗。				
核心素養		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				
	参與公益團 類	豐活動,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。					
		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:	其间的左共。 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。				
		P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。				
	• • -	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。				
		T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。				
		Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。				
约 35 mb /n		Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。				
學習階段		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。				
重點	-	D-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。				
	• • • • • • • • • • • • • • • • • •	P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。				
	• -	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。				
	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。				
		Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。				
		Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等				
	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	單元/主題	数學內容 [評量]				
/週次	十九/王成	秋十77分 [訂里]				

_		1	T	ᆀᄷᆂᅲ
	第1週	高階拳擊運動 簡介及拳擊運	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	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗
		動傷害防治	4. 耐力、核心肌群要領訓練/3節	(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	(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	(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%) 訓練表現
	第4週	高階基本技術 訓練	技術 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	(30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第 1 學		1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 高階步伐搭配 技術訓練 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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
当		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 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 缺席(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 缺席(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 缺席(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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	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 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	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	6週 高階模擬比賽		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 缺席(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 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(10000公尺)/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1週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力(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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成

			就(10%)
			訓練表現
	.	1. 基本體能耐力(左右側並步來回)/2節	(30%)、課堂
第3週	高階步伐搭配	2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節	缺席(30%)、
N10-73	技術訓練		項技術測驗
		3. 假動作與組合拳之運用/1節	(30%)、運動
			就(10%)
		1. 基本體能耐力(折返衝刺)/2節	(30%)、課堂
佐 A Y田	高階步伐搭配		缺席(30%)、
第4週	技術訓練	2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節	項技術測驗
		3. 閃躲與反擊之運用/1節	(30%)、運動
			就(10%)
		1 —	訓練表現 (30%)、課堂
	高階組合拳組	1. 反應速度體能訓練/2節	(30%)、誅室 缺席(30%)、
第5週	訓練	2. 試探腳步的混合運用/4節	項技術測驗
	0104	3. 腳步轉換與移動之運用/1節	(30%)、運動
			就(10%)
		1. 肌力、爆發力體能訓練/2節	訓練表現
	高階組合拳組	2. 閃躲的混合運用/4節	(30%)、課堂
第6週	•	1	缺席(30%)、 項技術測驗
	訓練	3. 閃躲與組合拳之運用/1節	(30%)、運動
		4. 教育盃拳擊錦標賽	就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
			訓練表現
	高階綜合練習	1. 動作、步伐訓練/2節	(30%)、課堂 缺席(30%)、
第8週	(進攻策略)	2. 進攻練習、實戰演練/4節	項技術測驗
		3. 假動作與組合拳之運用/1節	(30%)、運動
			就(10%)
			訓練表現
	古吡岭人编羽	1. 動作、步伐訓練/2節	(30%)、課堂
第9週	高階綜合練習	2. 進攻練習、實戰演練/4節	缺席(30%)、 項技術測驗
	(進攻策略)	3. 手臂擋與腳步移動之混合運用/1節	(30%)、運動
			就(10%)
			訓練表現
	古吡仙人丛羽	1. 動作、步伐訓練/2節	(30%)、課堂
第10週	高階綜合練習	2. 防守練習、實戰演練/4節	缺席(30%)、
	(防守策略)	3. 閃躲與腳步移動之混合運用/1節	項技術測驗 (30%)、運動
		C. LAMBACK DAY ON CHORD TO CHALL IN	就(10%)
		1 克公庇賟丝训婦/9签	訓練表現
	古此世四八曲	1. 高強度體能訓練/2節	(30%)、課堂
第11週	高階模擬比賽	2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節	缺席(30%)、
	訓練	3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/1節	項技術測驗 (30%)、運動
		4. 手臂擋、撥擋之運用/1節	(30%)、運動 就(10%)
			訓練表現
		1. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節	(30%)、課堂
			11 - (2000)
笙19调	寒前緩和	3 選手模擬訓練 (模擬對片) /9 篇	
第12週	賽前緩和	3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 2. 賽前檢討影片分析/3節	缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動

	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)	 基本體能耐力(左右側並步來回)/2節 動作、步伐訓練/2節 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 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)				
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			(10%)			
教	學設施	拳擊場、拳擊台	3、拳套、繃帶、	牙墊、護頭、手靶	、藥球、啞鈴、彈	單力繩、跳
'	備需求	繩、戰繩、大輔				
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,具級專任運動教練教練證的教練 「行政院體育委員學校專任運動教練器」 「持政院體育委員學校專任運動教練器」 「持成院體育委員學校專任運動教練器」 「持成院體育委員學校專任理事務」 「持成院體育委員会」 「持成院學校專任理事務」 「持成院體育委員会」 「持成院學校專任理事務」 「持成院學校專任理事務」 「持成院體育委員会」 「持成院學校專任理事務」 「持成院學校專任理事務」 「持成院體育委員会」 「持成院學校專任理事務」 「持成院學校專任理事務」 「持成院體育委員会」 「持成院體育委員会」 「持成院學校專任理事務」 「持成院體育委員会」 「持成院學校園」 「持成院學校園」 「持成院學校園」 「持成院學校園」 「持成院學校園」 「持成院學校園」 「持成院學校園」 「持成院養育」 「持成院學校園」 「持成院學校	證及國家級		
備	註					

			■部定課程/特殊類型班及課程(體育				
課程名稱	拳擊	課程	專業,每週5節)				
2/2/22/14		類別	■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)				
安北左加	□ 5年級 □ 6年級	然 舭	每週 7節 第 1 學期 共126節				
實施年級	□ 7年級 ■ 8年級 □ 9年級	節數	第 2 學期 共126節				
	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				
設計理念	練,逐步提升拳擊專項體能、打	支術與戰	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	考即可信	作出精準的判斷與操作。				
	一、培養專項運動之體能:依專	長的特別					
	 カ等	5,並增達	進專項競技的能力。				
	 二、培養專項運動之技術:依專	長的特別	性、要點來學習技術和鍛鍊,並發展出				
	一· 与						
	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。						
課程目標	·		能訓練、或科學化方式,來增強運動選				
			從賽季初到賽季末,來提昇整體的心理				
	大型 素質		风景于初到景子水 不极开正胆明 3 至				
			做什本的美效車巨私你的美术。并去故				
			模仿來培養該專長動作的美感,並有效 作的結束, 並以業器 F D 傑惠斯 4 A 苯 B				
		•	作熟練度,並培養選手品鑑事物的差異				
	能力 「蛐_I_A9目供理報語共運動的		故獨立思考與分析的知能,進而運用適				
	□ 置 5 M2共 備	_	之成獨立心方典力析的邓彪、是而是用過				
	□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。						
			某體,以增進競技運動學習的素養,並察				
核心素養	覺、思辨人與科技、資訊、頻	•					
			¥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縣 □ □ □ □ □ C □ □ 供 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		- "				
	□ 體-J-UI 具備生活甲角關競技: 參與公益團體活動,關懷社會		道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動				
	分兴公益团股伯别,删谈仁智	Ŭ					
1							

		段羽甲山ル	• 1	D IV 1 7 初 的 第 日 的 酬 孙 刘 体 上 压 时 压 四	
		·		P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。	
		表現		P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。	مقد د د د ۱۳۳۶ میرو
			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、划等專項技行	村。
			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。	
學習	習階段	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/	青境中,處理
重黑				競技運動的問題。。	-
里志	u	學習 體能		P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體質	能。
		內容		.P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專J	
				T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。	
				T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	0
				Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。	
		1+2/19		Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。	
		いい田		. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧	· 、東江 力学
				. rs-IV-D1 祝養勤機、日保政及、壓刀管理、放松投行 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與語	
				10 IV D4分性'> 吐仅')尔 守识训然央别货的视行典员	10
學習	建度	單元/主法	銆	 教學內容	「証書」
/週	次	ー デル/エ ³	Æ.	(A) 十八分	[四里]
				1. 拳擊發展史、班規擬定/2節	訓練表現
	第1週	中階拳擊運	動	2. 拳擊運動的起源與發展/1節	
		簡介及拳擊	運	3. 說明上課規定事項及編組/1節	
		動傷害防治	ì	4. 拳擊運動起源與現況/1節 5. 其土的类數比實規則/2等	(30%)、運動成
				5. 基本的拳擊比賽規則/2節	就(10%)
				 1. 著名拳手之介紹/2節	
	な O vm	中階基本技	術	2. 拳擊在現代運動中的地位與影響/1節	(30%)、課室出 缺席(30%)、專
	第2週	訓練		3. 拳擊運動傷害之預防與急救/2節	術。
				4. 訓練中的安全措施,如何避免受傷/2節	
第				1. 基本體能耐力/2節	
1	第3週	中階基本技	術	2. 核心肌群訓練/1節	缺席(30%)、專
學	かり週	訓練		3. 拳擊基本動作分析/2節	情。情。 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
-				4. 拳擊步伐站姿(左架與右架)/2節	
期				1. 基本體能耐力/2節	
				1.	(30%)、課堂出
	第4週	中階基本技	術	2. 核乙肌杆訓練/1即 3. 上身與下肢的協調運動/1節	
	94世	訓練			
				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	
				1. 基本體能訓練/2節	
		中階步伐搭	配	2. 核心肌群訓練/1節	
	第5週	技術訓練	_,_	3. 拳擊米字型腳步移動/1節	
		17 161 M.J.M.		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	がし(1U% <i>)</i>

		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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 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 缺席(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 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	
	第1週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐力(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 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. 基本體能耐力(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第 2	第3週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
學期	第4週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力(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 缺席(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 缺席(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 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	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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第9週	中階綜合練習(進攻策略)	 4. 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第12週	比賽期	全國中等學校運動會	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第13週	賽後緩和	 賽後整理訓練環境 /2節 賽後檢討影片分析/2節 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)

第18週		中階綜合練習	1. 基本體能耐力2. 移動式雙手上	擊拳/2節	.	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專	
		(攻守策略)	-) /2節	項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)			
	第19週	考前緩和	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	力規劃	訓練表現(30%))、課堂出缺席(3	0%)、專項技術測驗	(30%)、運動成就	.(10%)	
教學	设施	拳擊場、拳擊	台、拳套、繃帶、	、牙墊、護頭、手靶	、藥球、啞鈴、引	單力繩、跳	
設備	肯需求	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,具級專任運動教練教練證的教練證的教練證的教練證的教練學學校專任運動教練學學校專任運動教練學學校專任運動教練學學校專任運動教練學學	公證及國家級	
備註	Ē						

	T						
迪 和夕轮	岩 般	課程	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節)				
課程名稱	拳擊	類別	■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	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節				
貝心计談	■ 7年級 □ 8年級 □ 9年級	叫到	第 2 學期 共126節				
	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巧	頁體能、	技術與戰術應用能力。通過系統性的訓				
設計理念	練內容,以及將音樂和比賽情步	竟融入學	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	深刻烙戶	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。				
	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				
課程目標	上來執行戰術,並提高執行的成功率。						
吹红口 尔	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	j心理,	從賽季初到賽季末,來提昇整體的心理				
	素質	(、以及)	状態 。				
	五、培養專項運動之美感:透過	題察、	模仿來培養該專長動作的美感,並有效				
	的损	是昇專項	動作熟練度,並培養選手品鑑事物的差				
	2171	力。					
	□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與羽魚創新求繼的作力。						
	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						
核心素養	覺、思辨人與科技、資訊、媒 □體-J-B3具備審美與表現的能		動關係。 ¥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	•					
			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	► 0					
	<u> </u>						

			.P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。	
		· ·	B. 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:	.T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項打	支術。
			 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。 	
		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。 	
學習	冒階段	心理:	.Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競爭	賽情境中,處理
重黑	'Ŀ		競技運動的問題。。	
里亦		學習 體能:	.P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般開	豊能。
		內容 2	2.P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等。	享 項體能。
		技術:	.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F	月。
		戰術:	.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:	.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	具評估
學習	習進度	四二/上版	机组动应	「北田」
/週	次	單元/主題	教學內容	[計重]
			1 20 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	訓練表現
		初階拳擊運動	1. 說明上課規定事項及編組/2節2. 運動起源與現況/2節	
	第1週	簡介及拳擊運	3. 運動傷害之預防與急救/1節	
		動傷害防治	4. 基礎體能訓練/2節	ラ、専注力等 評估 「評估 「評估 「評估 「評估 「評估 「課題 「訓練表(30%)。 「現表現。(30%)。 「現技術)、 「別練動成就(10%) 「訓練表(30%)。現現技術、 「現技術、 「現技術、 「現技術、 「現まで、 「現技術、 「現技術、 「現技術、 「現技術、 「現技術、 「はいい。」 「は表現。 「はいい。」 「は表現。 「はいい。」 「は、表現。 「は、表現。 「は、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、
			1. 基礎體能訓練(10000公尺慢跑)/2節	世東 項
	第2週	初階基本技術	2. 拳擊站姿動作分析/4節	缺席(30%)、專
	N1 L-23	訓練	3. 訓練心得分享 /1節	
			0. m/wc - N ガ 子 / T III	
大				
第		初階基本技術	1. 基礎體能訓練(3000公尺)/2節	
1	第3週	訓練	2. 拳擊站姿練習/4節	
學		المارية	3. 訓練心得分享 /1節	(30%)、運動成
期				
			1. 基本體能耐力(5000公尺)/2節	
	第4週	初階基本技術	2. 拳擊站姿練習/4節	缺席(30%)、專
	77420	訓練	3. 拳擊基礎腳步移動/1節	
			0. 宇丰圣诞师夕初到/1时	
			1. 核心肌群訓練(平板支撐)/2節	訓練表現
		Some in its time.	2. 米字型腳步移動/2節	
	第5週	初階步伐搭配	3. 拳擊站姿前進與後退腳步移動/2節	
		技術訓練	4. 練後檢討 /1節	(30%)、運動成
			5. 縣長盃拳擊錦標賽	就(10%)
	1	-L		

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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第10週	初階組合拳組訓練	 爆發力體能訓練(深蹲跳)/2節 移動式前手直拳/2節 移動式後手直拳/2節 練後教練講評/1節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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. 原地前手語後手連續打擊/3節 4. 心得分享/1節	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	初階專項技術訓練	 高強度體能訓練(爆發力)/2節 移動式勾拳實際操作/2節 個人技術加強訓練/2節 整理環境/1節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)

	I	<u> </u>	T	ᆈᄷᆂᅖ
			1. 高強度體能訓練(爆發力)/2節	訓練表現 (30%)、課堂出
	100 d = 1	初階模擬比賽	2. 原地上擊拳實際操作/2節	缺席(30%)、專
	第17週	訓練	3. 選手模擬訓練(模擬演練)/2節	項技術測驗
		训练		(30%)、運動成
			4. 心得分享/1節	就(10%)
				訓練表現
			1. 基本綜合體能訓練/2節	(30%)、課堂出
	第10 调	比賽期	2. 個人技術個別指導/4節	缺席(30%)、專
	为10巡	10 實		項技術測驗
			3. 肌肉放鬆/1節	(30%)、運動成
				就(10%)
				訓練表現
			1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3節	(30%)、課堂出
	第19週	考前緩和		缺席(30%)、專 項技術測驗
			2. 學科課程複習/4節	(30%)、運動成
				就(10%)
	第20调	段考週	課程複習	φω (10/0)
	71. 10.20		四十八人口	訓練表現
			1. 基本體能耐力(3000公尺)/2節	(30%)、課堂出
	炒1 畑	初階基本技術		缺席(30%)、專
	第1週	訓練	2. 各種拳種動作複習/3節	項技術測驗
		571912	3. 直拳與勾拳的基本動作解析/2節	(30%)、運動成
				就(10%)
			1. 核心肌群訓練/2節	訓練表現
		二吡廿上山小		(30%)、課堂出
	第2週	初階基本技術	2. 直拳種動作練習/2節	缺席(30%)、專
	71 0	訓練	3. 腳步綜合應用/1節	項技術測驗
			4. 伸展運動/2節	(30%)、運動成
				就(10%) 訓練表現
			1 甘土 蛐 华 叶力 (5000 八 口) / 9 签	(30%)、課堂出
	** 0	初階步伐搭配	1. 基本體能耐力(5000公尺)/2節	缺席(30%)、專
	第3週	技術訓練	2. 步伐搭配技術訓練/4節	項技術測驗
		1X MI DIME	3. 伸展運動/1節	(30%)、運動成
第				就(10%)
2			1. 核心肌群訓練(藥球)/2節	訓練表現
學		3 . mle ile ils latere		(30%)、課堂出
期	第4週	初階步伐搭配	2. 核心肌群訓練(仰臥起坐)/1節	缺席(30%)、專
别	N 1~	技術訓練	3. 勾拳與擺拳基礎練習/3節	項技術測驗
			4. 擺拳的動作解析/1節	(30%)、運動成
				就(10%)
			1. 基本體能耐力(短衝)/2節	訓練表現 (30%)、課堂出
		初階組合拳組	2. 爆發力綜合體能訓練/1節	缺席(30%)、專
	第5週	· · · · · · · · ·	3. 勾拳與擺拳基礎練習/3節	項技術測驗
	'	訓練	4. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成
				就(10%)
			5. 教育盃拳擊錦標賽	訓練表現
			1 四九朵化训练/9约	訓練表現 (30%)、課堂出
		初階組合拳組	1. 肌力體能訓練/2節	缺席(30%)、
	第6週	訓練	2. 原地前手與後手上擊拳/3節	項技術測驗
		可怀	3. 學科溫書/2節	(30%)、運動成
				就(10%)
	第7週	段考週	課程複習	
	第1週	权方迥		

		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	訓練表現
	初階綜合練習	1. 步伐的練習(前進)/3節	(30%)、課堂
第8週		2. 基本體能訓練/2節	缺席(30%)、
, -	(進攻策略)	3. 重量訓練(啞鈴)/2節	項技術測驗
			(30%)、運動
			就(10%)
			訓練表現
	一胜他人结羽	1. 步伐的練習(後退)/3節	(30%)、課堂
第9週	初階綜合練習	2. 進攻與壓制的練習/2節	缺席(30%)、
7,00	(進攻策略)		項技術測驗
		3. 基本的腳步與出拳結合/2節	(30%)、運動
			就(10%)
			訓練表現
	` mb / m	1. 步伐的練習(側移)/3節	(30%)、課堂
第10週	初階綜合練習	2. 出拳組合與防守技巧/2節	缺席(30%)、
护10 题	(防守策略)		項技術測驗
		3. 防守動作(擋拳)/2節	(30%)、運動
			就(10%)
			訓練表現
		1. 基本體能/2節	(30%)、課堂
始11 m	初階綜合練習		缺席(30%)、
第11週	(防守策略)	2. 防守練習、實戰演練/4節	項技術測驗
	(M) T A TO	3. 分析與回饋/1節	(30%)、運動
			就(10%)
			訓練表現
		1. 有氧訓練(跳繩)/2節	(30%)、課堂
	初階模擬比賽		缺席(30%)、
第12週		2. 影像模擬與實戰技巧 /3節	項技術測驗
	訓練	3. 教練練後講評/2節	(30%)、運動
		0. 10 Mark 10 11 12 M	就(10%)
第13调	比賽期	全國中等學校運動會	₩C(10/0)
	段考週	課程複習	
<i>/</i> (-1-0	1270		訓練表現
		1 四 由 北 杉 / / 公	(30%)、課堂
		1. 肌肉放鬆/4節	缺席(30%)、
第15週	初階賽後緩和	2. 賽後檢討/2節	
		3. 影片分析/1節	項技術測驗
		0. 15 11 14 14 17 ± M ²	(30%)、運動
			就(10%)
		1. 步伐綜合練習/2節	訓練表現(20%)、調告
	初階綜合練習	2. 敏捷訓練(繩梯)/2節	(30%)、課堂
第16週			缺席(30%)、
. •	(攻守策略)	3. 重量訓練(槓)/2節	項技術測驗
		4. 分析與回饋/1節	(30%)、運動
			就(10%)
		1. 體能驗收/2節	訓練表現
	初階綜合練習	2. 敏捷訓練(繩梯) /2節	(30%)、課堂
第17週			缺席(30%)、
-,· - · ·	(攻守策略)	3. 重量訓練(啞鈴)/2節	項技術測驗
		4. 分析與回饋/1節	(30%)、運動
	1	A 11/1 · · · · A 1	就(10%)
		1.5000公尺跑步/1節	訓練表現
	1-17H /		(30%)、課堂
第18週	初階綜合練習	2. 實戰對練 /2節	缺席(30%)、
	(攻守策略)	3. 練後講評/2節	項技術測驗
为10週	八人人,从一个人		
为10週	(久,水石)	4. 學科溫書/2節	(30%)、運動

	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	量規劃	訓練表現(30%))、課堂出缺席(30	D%)、專項技術測驗((30%)、運動成就	(10%)
教學	是設施	拳擊場、拳擊	台、拳套、繃帶、	牙墊、護頭、手靶	、藥球、啞鈴、引	單力繩、跳
設備	肯需求	繩、戰繩、大	輪胎、沙袋。			
教材	十 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,具級專任運動教練教練證的教練證的教練證的教練。 「行政院體育委員會 學校專任運動教練證書 「所政院體育委員會 學校專任運動教練證書 「所成院體育委員會 學校專任運動教練證書 「用意用表面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面	證及國家級
備註	Ė					

彰化縣立成功高級中學112學年度體育班(<u>曲棍球</u>)體育專業 課程計畫

- 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。

	I		
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	須彎下腰去帶球、迎球、擊球 做事的態度,唯有懂得謙虚、之 生學習運動的技術之外,更重 量,轉變學生在專項體能訓練 訓練及競技綜合練習表現等,記 基本戰術的意涵及具體方法,或	,下要、裹龙带反是真生在	棍球活動的特性,在參與活動的同時必了品格教育,懂得彎下腰,謙卑去學習自己,才能夠打出最好的球,也教育學態度,並透過課程的實施與綜合成效評術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組握曲棍球的學生,都能迅速了解曲棍球賽中完成個人及小組綜合技術操作,配略應用,提高運動表現,並能於實戰中
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(昇運動表現。 二、精進專項運動之技術水準(並精進專項運動之技術水準) 三、發展專項運動之戰術運用(促使學生熟悉比賽環境及例	技術訓 準。 〔戦術訓 情境脈絡 〔心理訓	練):能透過科學化之訓練方法,循序漸

潜			情增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探 ,並積極實踐。	索自我價值				
□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水變的能力。 □體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝適互動,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-B2具備著美與表現的能力,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,並主動麥與公益團體活動,關懷社會。 □體-J-C2具備剂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-C2具備剂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-C2具備剂他及合群的知能與態度,並在競技運動納力。 「整理」 - C2具備剂性及合作的治療,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 體能:P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性關係進攻、防守戰術與氣感運用 心理:Ps-IV-27解離並執行陣地攻守性球類運動之組合性關係進攻、防守戰術與氣勢運用 心理:Ps-IV-27解離地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控升成績 中口V-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控升成績 「T-IV-B3陣地攻守性球類運動之達度、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達度、協調、執持、穩定及身體控重點 整體、學習。 「中國工作學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學		,		進而運用適				
學習與創新表變的能力。 □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,以增進生活中營富的美感體驗。 □體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諸互動的素養。 □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諸互動的素養。 □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諸互動的素養。 □體-J-C2具備利性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諸互動的素養。 □體-J-C2具備利性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諸互動的素養。 □體-J-C2具備利性及合群的知能與態度,並有與性別一人工具體的表質。 「體能:P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個係進攻、防守戰務衛等工一IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個際進攻、防守戰分額與關係狀態,運用心理技能提升成績學習體能:P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敵捷、穩定及身體控升成績 學習機能:P-IV-B3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敵捷、穩定及身體控升成績 中-IV-B4陣地攻守性球類運動之達度、協調、衛士、穩定及身體控制技術:T-IV-B3陣地攻守性球類運動之建度、協調、衛士、穩定及身體控度的中央步伐。 T-IV-B4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關係合作技術 戰術:Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之俱合性關係進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之自合性關係進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之自合性關係進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之自發展發力								
□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-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,並專重與欣賞其間的差異。 □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,並專重與欣賞其間的差異。 □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,並專重與欣賞其間的差異。 □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,並專重與欣賞其間的差異。 □體-J-C3具備數察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並專重與欣賞其間的差異。 □體-J-C3具備數察和接納至文性球類運動之組合性關係進攻、防守戰術與策略運用 ○理:Ps-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性關隊進攻、防守戰術與等略運用 ○理:Ps-IV-A3陣地攻守性球類運動之達(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性方等數件與步伐 □-IV-B3陣地攻守性球類運動之連(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性方等數件與步伐 □-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関隊會作技術 戰術:Ta-IV-C3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関隊會作技術 戰術:Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之自性國際連攻戰術 □-IV-C4陣地攻守性球類運動之自性國際連攻戰術 □-IV-C4陣地攻守性球類運動之自性國際連攻戰術 □-IV-C4陣地攻守性球類運動之自性國際連攻戰術 □-IV-C4陣地攻守性球類運動之自性國際連攻戰術 □-IV-C4陣地攻守性球類運動之自性國際連攻戰術 □-IV-C4陣地攻守性球類運動之則人於守、區域 協防等組合性防守、企理。 □-IV-D4中地攻守性球類運動之則人於守、區域 協防等組合性防守、企理。 □-IV-D4中地攻守性球類運動之則人於守、區域 協防等組合性防守、企理。 □-IV-D4中地攻守性球類運動之則人於方式,以對於方式,與對於方式,以對於於方式,以對於於對於方式,以對於方式,以對於於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於可以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於方式,以對於可以對於可以對於可以對於可以對於可以對於可以對於可以對於可以對於可以對於可			, = · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	並發揮主動				
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,並繁愛、思辨-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諸互動的素養。 □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 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表現。 「技術:T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個係追攻、防守戰術與策略運用 心理:Ps-IV-27解離地抗行陣地攻守性球類運動之組合性關係追攻、防守戰術與策略運用 心理:Ps-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控升成績 學習階段 「整部:P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控升成績 學習階段 「本語、P-IV-A3陣地攻守性球類運動之達度、協調、報費、人養定及身體控升成績 「本語、中國、一個、一個、一個、一個、一個、一個、一個、一個、一個、一個、一個、一個、一個、				語甘渾動的				
核心素養 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-B2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,並主動麥與公益團體活動,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-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 -P-V-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練表現。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了解連執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰所公理:Ps-IV-27解血、致守性球類運動之建度、協調、敏捷、穩定及身體控制。 投術: T-IV-B3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達度、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達度、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達度、協調、報報、穩定及身體控制。 技術: T-IV-B3陣地攻守性球類運動之達度、協調、報報、10人組合性。 於守動作與步伐								
核心素養 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,以增進生活中實富的美感體驗。 □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-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 體能: P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動紅合性體能訓練技術: 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了解連執行陣地攻守性球類運動之組合性個隊進攻、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階段 重點 學習 體能: P-IV-A3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 體能: P-IV-B3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達(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進功守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性性防守動作與步伐 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之沙、截、盯人與區域等,個人組合性度等的作政時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便各接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術戰術: Ta-IV-C4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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之銀合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之銀合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4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 學習進度		_ , , ,		素養,並察				
□贈-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活養,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 體能:P-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 ○理:Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰升成績 學習 體能:P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控升成績 中-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 並新:T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性建攻動作 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性度的守動作與步伐 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(路)、罰等,個人組合性性的守動作與步伐 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之後長球、快攻、多打少之攻防等組合性関係合作技術 戰術:Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 Ta-IV-C4中地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 可由。IV-C4中地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 可由。IV-C4中地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 可由。IV-C4中地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 可由。IV-C4中地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 可由。IV-C4中地攻守性球類運動之組合性関隊進攻戰術 可由。IV-C4中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	核心素養							
□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諸互動的素養。 □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 體能: P-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個人動作技術、團隊合作技術戰術: Ta-IV-2了解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 □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 體能: P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、穩定及身體控制 查點 整整 計 技術: T-IV-B3陣地攻守性球類運動之達度、協調、敏 捷、穩定及身體控制 重點 「中-IV-B4中地攻守性球類運動之達度、協調、敏 技、穩定及身體控制。 在合性建攻動作 「T-IV-B3陣地攻守性球類運動之進度、協調、級 提、穩定及身體控制。 「中国學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學		□體-J-B3具係	青審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與	表現方式,				
 麥與公益團體活動,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具備赦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 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表現技術: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 體能:P-IV-A3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,個人組合性防守動作與步伐								
□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 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表現技術:Ta-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 體能:P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、穩定及身體控制 內容 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,個人组合性 防守動作與步伐 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之少、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関係合作技術 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-C3陣地攻守性球類運動之和合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之和合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之和合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之間入防守、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				識,並主動				
一體-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 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表現技術: 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 體能: P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、穩定及身體控制內容 學習階段 型點 整部: T-IV-B3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、穩定及身體控制 超合性進攻動作 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關係合作技術戰計工。「計學」以表現的一個人組合性與關係合作技術戰計工。「以上與一個人組合性性與與運動之傳接。」以表現,個人組合性性對力學對進度 學習進度 學習進度 學習進度 學習進度 本學內容 「評量」		, , ,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	人化工物)				
□體-J-C3具備數察和接納多元文化的涵養,關心本上與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。 學習 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 ○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 體能: P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、穩定及身體控制。 中-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。 接術: T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性防守性球類運動之學接球、快攻、多打少之攻防等組合性關係合作技術戰術: Ta-IV-C3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關係合作技術戰術: 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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4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即人防守、區域 協防等組合性防守策略。 ○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 學習進度				合作及與人				
學習 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表現 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 體能: P-IV-A3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 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連(控)、投、射(踢)、罰等,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関係企作技術 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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻戰術 Ta-IV-C4車地攻守性球類運動之組合性國際進攻 Ta-IV-B5車 T								
表現 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 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運(控)、投、射(踢)、罰等,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沙、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								
以理:Ps-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 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沙、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即人防守、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		學習 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					
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 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沙、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,模球、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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4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目人防守、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		表現 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				
新與策略運用 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 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,個人組合性防守動作與步伐 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紅合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之打人防守、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 學習進度 教學內容 「評量」								
學習階段 重點 提能: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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之即人防守、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 單元/主題 教學內容 [評量]		戦術:T		E攻、防守戰				
學習階段 重點 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 防守動作與步伐 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 單元/主題 教學內容		心理:P	s-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用	一心理技能提				
學習階段 重點 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組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之打人防守、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 單元/主題 教學內容 「評量」		1	十成績					
學習階段 重點 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 單元/主題 教學內容 「評量」		學習 體能:P	-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的					
重點 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 教學內容 [評量]	題 羽 rtt fl	內容 P	-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、穩	美定及身體控				
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 單元/主題 教學內容 「評量」	, .,		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					
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 單元/主題 教學內容 「評量」	重點	技術:T		罰等,個人				
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 單元/主題 教學內容 「評量」								
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 單元/主題 教學內容 「評量]								
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 單元/主題 教學內容 「評量]		T.						
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 單元/主題 教學內容 「評量」								
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 單元/主題 教學內容 [評量]								
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 單元/主題 教學內容 [評量]		T	a-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域 協防等	幹組合性防守				
學習進度 單元/主題 教學內容 [評量]								
單元/主題 教學內容 [評量]		<u> </u> 心理:P	S-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通 T	及凝聚力				
一	學習進度	留元/十55	数 與 內 穴	「垭里」				
	/週次	半儿/土咫	教学内 各	[丁里]				

	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 缺席(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 缺席(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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第1學期	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 缺席(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 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、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 缺席(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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成

			就(10%)
	進階盤球、過		訓練表現
	人、傳接球技	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節	(30%)、課金
	術、短腳球、	2.400公尺*4目標1分30秒內/1節	缺席(30%) 項技術測驗
第11週			(30%)、運動
	七碼球、射門	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	就(10%)
	圈射門和體能	4. 七碼球、短腳球進攻防守、射門圈射門練習/4節	476(1070)
	訓練		
	進階盤球、過	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節	訓練表現 (30%)、課堂
<i>**</i> 10	人、傳接球技	2.400公尺*4目標1分30秒內/1節	缺席(30%)
第12週	術、綜合練習	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	項技術測驗
	和體能訓練	4. 綜合練習-帶球、過人、傳球、補門練習/4節	(30%)、運動
			就(10%)
	進階盤球、過	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節	訓練表現 (30%)、課堂
	人、傳接球技	2.400公尺*4目標1分30秒內/1節	缺席(30%)
第13週	術、5vs5進攻	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	項技術測驗
,	防守和體能訓	4. 說明5vs5進攻防守戰術和注意事項/1節	(30%)、運動
	練	5.5vs5進攻防守戰術練習/3節	就(10%)
第14週	段考週	課程複習、段考	
×1·~	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		訓練表現
	1.2. A 1.1. and	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節	(30%)、課金
第15週	綜合練習、比	2.400公尺*4目標1分30秒內/1節	缺席(30%)
N 10~	賽和體能訓練	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	項技術測驗
		4. 比賽/4節	(30%)、運動 就(10%)
		1. 基本綜合體能訓練/1節	訓練表現
	比賽期-賽前裝	2. 基本綜合技術練習/1節	(30%)、課金
始1C :田	備整理和選手	3. 團隊專項比賽驗收/2節	缺席(30%)
年10 週			項技術測驗 (30%)、運動
	賽前調整	4. 賽後檢討影片分析/2節	就(10%)
		5. 運動防護、按摩/1節	
	放鬆期-賽後裝	1. 整理裝備/2節	訓練表現(30%)、課堂
	備整理和選手	2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、	缺席(30%)
第17週	賽後調整、球	足壘球、鬼抓人/3節	項技術測驗
	類運動	3. 運動防護、按摩/2節	(30%)、運動
	類理 期	J. 建期防设、按序/4即	就(10%)
		1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節	訓練表現
	進階盤球、過	2.400公尺*4目標1分30秒內/1節	(30%)、課金
	人、傳接球技	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	缺席(30%) 項技術測驗
第18週	術、綜合練習	4. 綜合練習-盤球、帶球、過人、補門練習/2節	以 (30%)、運動
			就(10%)
	和體能訓練	5. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節	
		6. 趣味遊戲-鬼抓人/1節	
	進階盤球、過	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節	訓練表現(30%)、課堂
<i>W</i> 10:-	人、傳接球技	2.400公尺*4目標1分30秒內/1節	缺席(30%)
第19週	術、比賽戰術	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	項技術測驗
	和體能訓練	4. 比賽戰術講解和模擬/4節	(30%)、運動
			就(10%)
た O O N M	段考週	課程複習、段考	ĺ

	1	T		T
	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 缺席(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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
2 學期	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 缺席(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 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、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 缺席(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 缺席(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 缺席(30%)、專

		٠٠	0 14 5 4 00 5	a de 4 1 m de C +		五 11 /h- ml ox
		術、比賽戰術	3. 折返跑20公尺	-		項技術測驗 (30%)、運動成
		練習和體能訓	4. 說明比賽戰術	 行和模擬/2節		就(10%)
		練	5. 比賽戰術練習	3/3節.		4,0(10,0)
		進階盤球、過	1 耐力医助訓練	東10圈20分內/1節		訓練表現
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· ·	•		(30%)、課堂出
	第11週	人、傳接球技		標1分25秒內/1節		缺席(30%)、專
	71110	術、綜合練習	3. 折返跑20公尺	2*4趟*8組/1節		項技術測驗
		和體能訓練	4. 綜合訓練-傳	球、帶球、過人/4筐	ŕ	(30%)、運動成 就(10%)
		· 스 마는 해 구노 ㆍ 너	1 7 L L E 114 - 114	よ10回00八 カ /1 炊		訓練表現
		進階盤球、過	· ·	東10圈20分內/1節		(30%)、課堂出
	第12週	人、傳接球技	2.400公尺*4目	標1分25秒內/1節		缺席(30%)、專
	和14型	術、綜合練習	3. 折返跑20公尺	に *4趟*8組/1節		項技術測驗
		和體能訓練	4. 1vs1 \ 2vs1 \	· 3vs2小組進攻練習	/4節	(30%)、運動成
		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				就(10%)
		進階盤球、過	1. 耐力長跑訓練	東10圈20分內/1節		(30%)、課堂出
	炊 1 0 xm	人、傳接球技	2.400公尺*4目	標1分25秒內/1節		缺席(30%)、專
	第13週	術、混合比賽	3. 折返跑20公尺	2*4趟*8組/1節		項技術測驗
		和體能訓練	4. 混合比賽 /4			(30%)、運動成
				<u>'</u>		就(10%)
	第14週	會考週	課程複習、會者	Ž		
		進階盤球、過	1 耐力長跑訓練	東10圈20分內/1節		訓練表現
		人、傳接球技	· ·	標1分25秒內/1節		(30%)、課堂出
	第15週					缺席(30%)、專
		術、混合比賽	3. 折返跑20公尺	- '		項技術測驗 (30%)、運動成
		和體能訓練	4. 混合比賽 /4	節		就(10%)
	第16週	段考週	課程複習、段表	7 5		
		隊上文化傳	1. 隊上文化的係	· 專承和繼承/2節		
		承、學長姐精	•	精神上的傳遞和各自	白的细龄公享/9	
	第17週			俩什工的 付处作合	可性吸力于/0	
		神的傳遞和經	節	9 -		
		驗談	3. 歡送畢業的學	是長姐/2節		
評量	是規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)				
粉導	是設施	曲桿球、曲桿球	· · · · · · · · · · · · · ·		網梯、執子 、曲	根球場、視
	肯需求			— /12F 1/1 3/1		100-11-30
政循	目而 水	聽器材、碼表				
					許宗聖老師,具	人合格教師證
					及C級教練證的	的校內體育教
					4-	
					師	
				師資來源		.II. 40 cn th A
教材	十來源	自編訓練計畫		化硼基红 步卢斯	中華民國	曲棍球協會 C級運動教練證
				代理教師 許宗聖		CC109001292
					姓名: 運動種類:	許宗聖曲棍球
					身分證號:	Green (S)
					核准字號:	體總業字第1090001281號 113年08月02日
					有效期限:	:110-TUO 7 U2 C
		1			1	

備註		

彰化縣立成功高級中學113學年度體育班(<u>籃球</u>)體育專業 課程計畫

- 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。

	<u> </u>						
) III den	■部定課程/特殊類型班及課程(體育				
課程名稱	籃球	課程	專業,每週5節)				
114	4-	類別	■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)				
ウ リケム	□ 5年級□6年級	<i>tt</i>	每週 7節 第 1 學期 共126節				
實施年級	■ 7年級□8年級□9年級	節數	第 2 學期 共102節				
	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						
設計理念	 三、戰術運用:情境模擬、演縛	ζ.					
	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				
	(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						
課程目標	(四)熟練動作技巧進行對抗賽						
	(五)模擬比賽情境,實施戰術導	建用					
	(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						
		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。						
核心素養]理心與人溝通互動,並理解競技運動的				
水の水板	基本概念,應用於日常生活中						
			某體,以增進競技運動學習的素養,並察				
	覺、思辨人與科技、資訊、頻	•					
			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	- 0					

	學習	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	
	表現	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 隊合作技術)作技術、團
		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追 術與策略運用	೬攻、防守戰
			-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用 成績	 心理技能提
	學習	體能:P-	N-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的	为組合性體能
	內容	P-1	Ⅳ-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、穩	急定及身體控
學習階段			制	•
重點		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	字,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	幹組合性防守
			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
的羽以六		•		
學習進度/週次	單	元/主題	教學內容	[評量]
				訓練表現

學習/週	進度次	單元/主題	教學內容	[評量]
	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第 1	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
學期	第3週	雙人傳球	 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 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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成

			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: 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運! 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 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運 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 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運 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 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運 就(10%)
第10週	單打技巧	 刺探步練習//1節 切入腳步訓練/2節 切入腳步變化/2節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運 就(10%)
第11週	單打技巧	 刺探步練習//1節 切入腳步訓練/2節 切入腳步變化/2節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運 就(10%)
第12週	單打技巧	 刺探步練習//1節 切入腳步訓練/2節 切入腳步變化/2節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運: 就(10%)
第13週	綜合運球組合	 突破運球腳步,腳步變化(教材輔助,例:網球.角錐.彈力繩)/2節 腳步.節奏變化(教材輔助,例:網球.角錐.彈力繩)/3節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課: 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運: 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	綜合運球組合	 突破運球腳步, /2節 腳步. 節奏變化(增加假動作. 判斷防守者) /3節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課 缺席(30%) 項技術測驗

				(30%)、運動成
				就(10%)
				訓練表現
			1. 基本綜合體能訓練	(30%)、課堂出
	第16调	比賽期間	2. 個人各專項比賽驗收	缺席(30%)、專
	N110-2	10 J. 50 10		項技術測驗
			3. 賽後檢討影片分析	(30%)、運動成
				就(10%)
			1. 動作、移動速度訓練/2節	訓練表現
		綜合練習(快	2. 一對一攻守、二對二攻防守、	(30%)、課堂出
	第17週	攻、團隊攻		缺席(30%)、專
		守)	三對三攻守練習/3節	項技術測驗 (30%)、運動成
		1 7	4. 分析與回饋/2節	就(10%)
				訓練表現
		炒入结羽(出	1.55八加,火坦山 宝 /9 签	(30%)、課堂出
		綜合練習(快	1.55分組、半場比賽/3節	缺席(30%)、專
	第18週	攻、團隊攻	2. 區域防守盯人防守練習/2節	項技術測驗
		守)	3. 分析與回饋/2節	(30%)、運動成
				就(10%)
				訓練表現
				(30%)、課堂出
	炒 1 ∩ v□	# *	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3節	缺席(30%)、專
	第19週	考前緩和	2. 學科課程複習/4節	項技術測驗
			2. 于打断征及日产工机	(30%)、運動成
				就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
		準備期	1 10 - 10 10 10 - 10 - 10 - 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	訓練表現
			1. 說明上課規定事項及熱身方式/1節	(30%)、課堂出
	第1週	目標設定	2. 運球、傳球、投籃基本動作要領說明/2節	缺席(30%)、專
	7/1-2	基本動作	3. 運動傷害之預防與急救/2節	項技術測驗
		一般體能	4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	(30%)、運動成
		71 人 月豆 710		就(10%)
				訓練表現
			1. 運球動作練習/3節	(30%)、課堂出
	第2週	基本動作訓練	2. 投籃基本動作練習/2節	缺席(30%)、專
	71 0	2 1 0% 11 27 11 12	3. 分析與回饋/2節	項技術測驗
				(30%)、運動成
				就(10%)
第			1 At 1 1h -1- 10h 10 10 kt	訓練表現(20%)、課告出
2			1. 雙人快攻路線/3節	(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
	第3週	雙人快攻	2. 雙人快攻上籃. 雙人快攻投籃/2節	缺席(30%)、等 項技術測驗
學			3. 分析與回饋/2節	(30%)、運動成
期			5. 7, 7, 5, Ca 12, 7 2 M	就(10%)
				訓練表現
			1. 雙人快攻路線/3節	(30%)、課堂出
	bk 1			缺席(30%)、專
	第4週	雙人快攻	2. 雙人快攻上籃. 雙人快攻投籃/2節	項技術測驗
			3. 分析與回饋/2節	(30%)、運動成
			,	就(10%)
				訓練表現
			1. 三人快攻路線/3節	(30%)、課堂出
	怂Fvm	- 1 14 1.		缺席(30%)、專
	第5週	三人快攻	2. 三人快攻上籃.三人快攻投籃/2節	項技術測驗
			3. 快攻路線變化分析與回饋/2節	(30%)、運動成
1	1	1		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 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第9週	兩人攻防組合	 指拆組合攻防路線及變化/3節 切入傳球組合攻防路線及變化/2節 傳球切入組合攻防路線及變化/2節 	訓練表現 (30%)、課金 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第10週	2人攻防組合	 指拆組合攻防路線及變化/3節 切入傳球組合攻防路線及變化/2節 傳球切入組合攻防路線及變化/2節 中學盃籃球賽 	訓練表現 (30%)、課金 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第11週	3人攻防組合	 擋拆戰術組合攻防路線及變化/3節 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 	訓練表現 (30%)、課金 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第12週	3人攻防組合	 指拆戰術組合攻防路線及變化/1節 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課金 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
	4人攻防組合	 擋拆戰術組合攻防路線及變化/1節 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	4人攻防組合	 擋拆戰術組合攻防路線及變化/1節 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課望 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)

第 7 3 周		綜合練習(戰術 策略)	1. 動作、移動速 2. 多打少進攻防 三打二、二打一 3. 分析與回饋/	方守練習、 一實戰演練/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%) 訓練表現 (30%)、課堂出
	第18週	綜合練習(實戰 演練)	1.5人分組比賽2.分析與回饋/	及實戰演練/5節 2節		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2. 學科課程複習	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	量規劃	訓練表現(30%)	、課堂出缺席(3)	0%)、專項技術測驗(30%)、運動成就	(10%)
' '	B設施 情需求	籃球、三角錐、	彈力繩			
教材	才來源	自編訓練計畫		師資來源 正式專任教練 馬澤閎	具合格專任教練練證的校內體育 教育部學校專任運動教練證書 新有新學校專任運動教練證書 「新有新原展」即用出版傳統 沒有問題。 第1 出版 第 沒有問題	
備言	È					

彰化縣立成功高級中學114學年度體育班(<u>籃球</u>)體育專業 課程計畫

- 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。

		1					
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育				
課程名稱	 籃球	課程	專業,每週5節)				
W.任心	血水	類別	■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)				
ウィケロ	□ 5年級□6年級	<i>tt</i> b	每週 7節 第 1 學期 共126節				
實施年級	□ 7年級 8年級 9年級	節數	第 2 學期 共102節				
	一、競技體能:協調、敏捷、反	應力量	、間歇訓練、重量訓練				
10 11 mm A	二、技術水準:專項訓練						
設計理念	三、戰術運用:情境模擬、演練	<u>L</u>					
	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				
	(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						
課程目標	(四)熟練動作技巧進行對抗賽						
	(五)模擬比賽情境,實施戰術運	建用					
	(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				
		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。		the state of the s				
	□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。						
核心素養]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 □ ➡ I D2目供美田切開到社		上脚,以前,在碎片,写和照羽,从丰美,子穷				
			以贈,以增進競技運動學習的素養,並察 與關係。				
	覺、思辨人與科技、資訊、頻 □ 蛐 _ I_C1 目供上 汪中右 閱 莊 廿	•	助關係。 [德思辨與實踐能力及環境意識,並主動]				
	□		1.信心班與貝埃那刀及塚現思鹹,业土期				
	多兴公血凹腔伯勒,關限仁胃						

	學	習 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	
	表	現 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 隊合作技術	か作技術、團
		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並 術與策略運用	進攻、防守戰
			-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用成績	用心理技能提
	學:	習 體能:P-	IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的	 り組合性體能
學習階.	段	容 P-	IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏 捷、科制	穩定及身體控
重點		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	学 ,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	穿組合性防守
			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				-
/週次	-	單元/主題	教學內容	[評量]
	淮ノ	H. Hn		訓練表現

學習/週	進度次	單元/主題	教學內容	[評量]
	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第 1	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
學期	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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成

		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 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 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%)、課金 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 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	 協調、肌力訓練/2節 敏捷訓練/1節 行進間傳球、接球要領及練習/2節 分析與回饋/2節 	訓練表現 (30%)、課 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第10週	單打技巧	 刺探步練習/2節 切入腳步訓練/2節 切入腳步變化/2節 分析與回饋/1節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第11週	單打技巧	 刺探步練習/2節 切入腳步訓練/2節 切入腳步變化/2節 分析與回饋/1節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%) 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第12週	單打技巧	 刺探步練習/2節 切入腳步訓練/2節 切入腳步變化/2節 分析與回饋/1節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)。 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第13週	綜合運球組合	 突破運球腳步,腳步變化(教材輔助,例:網球. 角錐.彈力繩)/3節 腳步.節奏變化(教材輔助,例:網球.角錐.彈力繩)/3節 分析與回饋/1節 	訓練表現 (30%)、課金 缺席(30%)。 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗

			3. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成
				就(10%)
				訓練表現
			1. 基本綜合體能訓練	(30%)、課堂出
	第16週	比賽期間	2. 個人各專項比賽驗收	缺席(30%)、專
		X //	3. 賽後檢討影片分析	項技術測驗
				(30%)、運動成 就(10%)
			1 和 从 如利 法 应训体 /0 然	訓練表現
			1. 動作、移動速度訓練/2節	(30%)、課堂出
		綜合練習(快	2. 一對一攻守、二對二攻防守、	缺席(30%)、專
	第17週	攻、團隊攻	三對三攻守練習/2節	項技術測驗
		守)	3.多打少模擬進攻訓練/2節	(30%)、運動成
		1 7		就(10%)
			4. 分析與回饋/1節) 1 / h - h - m
			1.55分組、半場比賽/2節	訓練表現
		綜合練習(快	2. 區域防守盯人防守練習/2節	(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
	第18週	攻、團隊攻		項技術測驗
		守)	3. 戰術訓練/2節	(30%)、運動成
		1	4. 分析與回饋/1節	就(10%)
				訓練表現
				(30%)、課堂出
	<i>k</i> 10 m	h 1/- 1/- 1	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3節	缺席(30%)、專
	第19週	考前緩和	2. 學科課程複習/4節	項技術測驗
			2. 于们城北极日产生的	(30%)、運動成
				就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
		準備期	1 33 明上週日宁東西及劫自士子/1 签	訓練表現
			1. 說明上課規定事項及熱身方式/1節	(30%)、課堂出
	第1週	目標設定	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	缺席(30%)、專
		基本動作	1	項技術測驗 (30%)、運動成
		一般體能	4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	(30%)、運動放 就(10%)
				訓練表現
			1. 運球動作練習/3節	(30%)、課堂出
	hh 0			缺席(30%)、專
	第2週	基本動作訓練	2. 投籃基本動作練習/3節	項技術測驗
			3. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成
				就(10%)
ケ				訓練表現
戶			1. 雙人快攻路線/3節	(30%)、課堂出
2	第3週	雙人快攻	2. 雙人快攻上籃. 雙人快攻投籃/3節	缺席(30%)、專
3	おり廻	支入伏以		項技術測驗
月			3. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成
7]				就(10%)
			1. 雙人快攻路線/2節	訓練表現
				(30%)、課堂出
	第4週	雙人快攻	2. 雙人快攻上籃. 雙人快攻投籃/2節	缺席(30%)、專
			3.雙人快攻轉換/2節	項技術測驗
			4. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成 (10%)
	-			就(10%)
			1 - 1 14 - 1 14 19 15	訓練表現 (30%)、課堂出
	l		1. 三人快攻路線/3節	缺席(30%)、 缺席(30%)、專
	第5週	三人快攻	2. 三人快攻上籃. 三人快攻投籃/3節	項技術測驗
			3. 快攻路線變化分析與回饋/1節	(30%)、運動成

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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第9週	兩人攻防組合	 指拆組合攻防路線及變化/3節 切入傳球組合攻防路線及變化/2節 傳球切入組合攻防路線及變化/2節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第11週	3人攻防組合	 指拆戰術組合攻防路線及變化/3節 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
	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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	4人攻防組合	 指拆戰術組合攻防路線及變化/2節 切入傳球戰術組合攻防路線及變化/2節 傳球切入戰術組合攻防路線及變化/2節 分析與回饋/1節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)

	第17週	綜合練習(戰術 策略)	1. 動作、移動过 2. 多打少進攻於 三打二、二打一 3. 分析與回饋/	一實戰演練/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18週	綜合練習(實戰 演練)	1.5人分組比賽 2. 戰術演練/36 3.分析與回饋/]	•		(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2. 學科課程複習	力、核心肌群訓練/3 億 星/4節	र्ग	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	量規劃	訓練表現(30%)	、課堂出缺席(3	0%)、專項技術測驗(30%)、運動成就	(10%)
' '	B設施 情需求	籃球、三角錐、	操場、繩梯、種	新撞墊子 、籃球場、	計時器、碼表、	彈力繩
教术	才來源	自編訓練計畫		師資來源 正式運動教練-馬澤 関	具合格專任教練練證的校內體育 練證的校內體育 教育部學校專任選教練證書 新月本年年 教育部學校專任選教練證書 新月本年年年 新月本年年年 新月本年年年 新月本年年年 新月本年年年 新月本年年年 新月本年 新月本年 本年 本年 本年 本年 本年 本年 本年 本年 本年	教師 運動 #故事 之说定 被果住
備言	È			,	,	

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

- 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	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節)				
課程名稱	田徑	類別	■校定課程/彈性學習課程/特殊需求				
		22.77	領域課程(體育專業課程,每週2節)				
實施年級	□ 5年級□6年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節				
	■ 7年級□8年級□9年級		第 2 學期 共102節				
	一、競技體能:協調、敏捷、反	應、力	量、間歇訓練、爆發力				
加山四人	二、技術水準:專項訓練						
設計理念	三、戰術運用:情境模擬、演練	۲					
	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						
	(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						
課程目標	(三)培養田賽及徑賽的個人技巧	į					
	(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						
	□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						
核心素養	基本概念,應用於日常生活中		4. 中中中中中中中中中中中中中中				
			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		E. 计左端计逻数由均匀和互入价及由 1				
	□	<u>化兴</u> 怨及	E, 並在競技運動中培育相互合作及與人				
	1 1 日立初的亦作						

	學習	體能:P-	IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則	
	表現	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	0
		T-	Ⅳ-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	之進階技術
		戦術:Ta	-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集	
		Та	-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	
學習階段				
重點	學習	體能:P-	IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之力	原理原則
生和	內容	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	力作、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	賣及完成動作
		之進階技	術	
		T-	IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	
		戦術:Ta	-IV-C1配速與競賽規則	
			-IV-C2競賽與情報蒐集	
			-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	
			-IV-D2訓練、競賽與心理技巧	
		1	750.77	
學習進度	單方	元/主題	教學內容	[評量]

學習/週	進度次	單元/主題	教學內容	[評量]
	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第 1 學	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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
子期	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 缺席(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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

於「加	跳遠	1. 了解如何整理跳遠沙坑/1 節 2. 了跳遠的危險性及保護動作/2節	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、
第5週		3. 學會整理沙坑/2節 4. 跳遠的學會保護動作/2節	項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	200M 跑	 了解200M 跑的技巧/1節 學會200M 跑的技巧/2節 學會彎道跑的技巧/2節 學會彎轉直線跑的技巧/2節 	訓練表現 (30%)、課堂 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)

		100M 76	T	訓練表現
		400M 跑	1 7 知 10011 的 25 24 27 79 经	訓練表現 (30%)、課堂出
			1. 了解400M 跑的技巧/2節	缺席(30%)、 專
	第16週		2. 學會400M 跑的技巧/3節	項技術測驗
			3. 學會400M 的配速/2節	(30%)、運動成
				就(10%)
		800M 跑		訓練表現
		000M #C	1. 了解800M 跑的技巧/2節	(30%)、課堂出
	给17 :田			缺席(30%)、專
	第17週		2. 學會800M 跑的技巧/3節	項技術測驗
			3. 學會800M 的配速/2節	(30%)、運動成
				就(10%)
		1500M 跑		訓練表現
			1. 了解1500M 跑的技巧/2節	(30%)、課堂出
	第18週		2. 學會1500M 跑的技巧/3節	缺席(30%)、專
	7,10~			項技術測驗
			3. 學會1500M 的配速/2節	(30%)、運動成
				就(10%)
		4X100M 接力跑	1. 了解 4X100M 跑的技巧/1 節	訓練表現
			2. 了解接力區的位置/1 節	(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
	第19週		3. 了解傳接棒的技巧/1節	缺席(30%)、專 項技術測驗
	7,10~			(30%)、運動成
			4. 學會4X100M 跑的技巧/2節	就(10%)
			5. 學會接棒的方法/2節	# 3 (1979)
	第20週	段考週	課程複習	
		鐵餅	1. 了解擲鐵餅的正確動作/1 節	訓練表現
			2. 了解擲鐵餅的輔助動作/2節	(30%)、課堂出
	第1週			缺席(30%)、專 項技術測驗
			3. 學會擲鐵餅的正確動作/2節	(30%)、運動成
			4. 學會擲鐵餅輔助動作/2節	就(10%)
		鐵餅		訓練表現
		少式(以)		(30%)、課堂出
	始り 囲		1. 了解擲鐵餅擲遠的技巧/3節	缺席(30%)、專
	第2週		2. 學會擲鐵餅擲遠的技巧/4節	項技術測驗
			1 4 64 52(8) 64 5 17 4	(30%)、運動成
				就(10%)
		標槍	1. 了解標槍的握法/1 節	訓練表現
			,	(30%)、課堂出
第	第3週		2. 了解擲標槍的正確動作/2節	缺席(30%)、專
2			3. 學會標槍握法/2節	項技術測驗
シ			4. 學會擲標槍的正確動作/2節	(30%)、運動成 就(10%)
期				訓練表現
切		標槍		(30%)、課堂出
	h.		1. 了解擲標槍的技巧/4節	缺席(30%)、專
	第4週		2. 學會擲標槍的技巧/3節	項技術測驗
			2. 于自场仍然信仰双列	(30%)、運動成
				就(10%)
		5000M 跑		訓練表現
			1. 了解5000M 的配速技巧/3節	(30%)、課堂出
	第5週			缺席(30%)、專 石出信測點
			2. 學會5000M 的配速技巧/4節	項技術測驗 (30%)、運動成
				(30%)、運動及 就(10%)
		10000M 跑	1 -> 47110000W 11 12 10 15 10 15	
	第6週	10000M 市品	1. 了解10000M 的配速技巧/3節	(30%)、課堂出
	71.0	i	2. 學會10000M 的配速技巧/4節	缺席(30%)、專

			項技術測驗 (30%)、運動
			就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
	欄架操	1. 了解跨欄的原理/1 節	訓練表現
		2. 了解跨欄的動作/2節	(30%)、課金
第8週		3. 學會跨欄的原理/2節	缺席(30%) 項技術測驗
71.0~		4. 學會跨欄的動作/2節	(30%)、運動
		5. 參加彰化縣長盃田徑錦標賽	就(10%)
	n+ 10H		訓練表現
	跨欄	1. 了解跨欄身體的運用。/1 節	(30%)、課金
な O vm		2. 了解跨欄的正確動作。/2節	缺席(30%)
第9週		3. 學會跨欄身體的運用/2節	項技術測驗
		4. 學會跨欄的正確動作/2節	(30%)、運動
			就(10%)
	短距離跨欄		訓練表現 (30%)、課業
炊 1 0 xm		1. 了解跨欄搭配速度的技巧/4節	缺席(30%)
第10週		2. 學會跨欄搭配的技巧/3節	項技術測驗
		1 1 1 W 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(30%)、運動
			就(10%)
	競走	1. 了解競走的技巧/1 節	訓練表現 (30%)、課業
		2. 了解身體的協調性/2節	缺席(30%)
第11週		3. 學會競走的技巧/2節	項技術測驗
		4. 學會身體的協調性/2節	(30%)、運動
		4.子胃分短的肠酮生/2即	就(10%)
	跳高		訓練表現 (30%)、課堂
		1. 了解背向式過桿技術/3節	缺席(30%)
第12週		2. 學會背向式過桿技術/4節	項技術測驗
		一一一一一一一一一	(30%)、運動
			就(10%)
	跳遠		訓練表現
		1. 了解走步式入坑技術/3節	(30%)、課堂 缺席(30%)。
第13週		2. 學會走步式入坑技術/4節	項技術測驗
		一一一一一一一	(30%)、運動
			就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
	鉛球	1. 了解蹬、轉、送的技巧/1 節	訓練表現
		2. 了解增加擲遠的訓練方法/2節	(30%)、課金 缺席(30%)
第15週			缺席(30%) 項技術測驗
		3. 學會蹬、轉、送的技巧/2節	(30%)、運動
		4. 學會增加擲遠的訓練方法/2節	就(10%)
	4X100M/4X400M	1. 了解團隊配合的精神/2 節	訓練表現
		1. 了	(30%)、課金
第16週			缺席(30%) 項技術測驗
		3. 學會互相溝通討論問題的能力/3 節	(30%)、運動
			就(10%)
	短距離衝刺跑	1. 了解短距離的重心、腳推蹬的技巧/4節	訓練表現
第17週	加斯斯斯斯斯	1 · 1 / // / / / / / / / / / / / / / / /	(30%)、課金

	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 1. 了解比賽前所需要的暖身動作及時間 2. 體會比賽情境中的緊張感/2節	缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%) 訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%) 訓練表現 (30%)、運動成 就(10%) 訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、課堂出 缺席(30%)、專
	第13 週		3. 學會賽前注意時間及賽前暖身所需動 4. 學會有效調解心理壓力/2節	7作/2節 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%	6)、運動成就(10%)
, ,	設施	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		合格專任教練證及C級教證的校內體育教師 證的校內體育教師 教育部學校專任運動 教練證書 R 2 年 4 月 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2
備註	<u> </u>			

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

- 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。

		细和	■部定課程/特殊類型班及課程(體育 專業,每週5節)			
課程名稱	 田徑	課程	等亲,母妈3即)			
		類別	■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	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節			
貝他干級	□ 7年級■8年級□9年級	即数	第 2 學期 共102節			
	一、競技體能:協調、敏捷、反	應、力	量、間歇訓練、爆發力			
設計理念	二、技術水準:專項訓練					
改引生心	三、戰術運用:情境模擬、演練	۲.				
	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					
	(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					
課程目標	(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					
		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。 □ 蛐-I-D1目供性音声法的能力,能以同理心與人港通互動,并理解語社運動的					
核心素養	□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。					
7次 0 余食			[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	• 0				
		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	體能:P-	IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則	
	表現	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。	o
		T-	IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術≥	2進階技術
		戰術:Ta	-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集	
		Ta	ι-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	
學習階段				
重點	學習	體能:P-	IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原	原理原則
主加	內容	P-	IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原	
		技術: T-	IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	5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	
		Та	-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	ㅁ -	· / + 85	加 组 中 应	「北目]

學習/週	建度 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	 體能:全身性耐力訓練/3節 技術:跑、跳、欄架基本練習/3節 戰術:無 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2週	馬克操	参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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	跳高	参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 缺席(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 缺席(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 缺席(30%)、專

		3. 戰術:無 4. 心理: 意志力、自信心、/1節	項技術測驗(30%)、運動就(10%)
		5.	496 (1070)
	跳遠	1. 體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2節	訓練表現
		2. 技術: 跳、擲專項性技術練習/2節	(30%)、課金
第6週		3. 戰術:接力戰術/2節	缺席(30%) 項技術測驗
		4. 心理:意志力、自信心/1節	(30%)、運動
		4. 02. 8.67 日 18 6/1 18	就(10%)
			技能向度
			(跑跳擲
给 7油	机拉用	스 마 4마 25 3 경	擬比賽專
第7週	段考週	課程複習	測驗)
			情意向度
			(訓練日
	鉛球	參加縣長盃田徑錦標賽	訓練表現
		1. 體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2節	(30%)、課金
第8週		2. 技術: 跳、擲專項性技術練習(模擬)/2節	缺席(30%) 項共振測點
AN U-W		2. 投侧: 此· 翔寺項往投侧 然 自 (侯媛) / 2 即 3. 戰術: 接力戰術、模擬比賽/2節	項技術測驗 (30%)、運動
		3. \(\forall \)	就(10%)
	かい エ よ		訓練表現
	鉛球	1. 體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2節	訓練衣玩 (30%)、課堂
第9週		2. 技術:跳、擲專項性技術練習(站立)/2節	缺席(30%)
分り週		3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/2節	項技術測驗
		4. 心理:目標設定、自信心/1節	(30%)、運動 就(10%)
	站立式起跑	1. 體能:速度訓練(衝刺訓練)/2 節	訓練表現
		2. 技術: 跳、擲專項性技術練習(半程)/3節	(30%)、課堂
第10週		3. 戰術:接力戰術、模擬比賽/1節	缺席(30%)、 項技術測驗
N11073		4. 心理:目標設定、自信心/1節	(30%)、運動
		5. 参加全中等學校田徑錦標賽	就(10%)
	三點式蹲踞式		訓練表現
		1. 體能:越野跑訓練/2節	(30%)、課堂
第11週	起跑	2. 技術:運動按摩術/3 節	缺席(30%)
\\\ 1 1 1 · · ·		3. 戰術: 無	項技術測驗 (30%)、運動
		4. 心理:自我放鬆/2節	(30%)、理里 就(10%)
	蹲踞式起跑	1. 體能: 越野跑訓練/3 節	訓練表現
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		(30%)、課堂
第12週		2. 技術:運動按摩術/3節	缺席(30%)、 項技術測驗
		3. 戰術:無	項技術測驗(30%)、運動
	_	4. 心理:自我放鬆/1節	就(10%)
	100M 跑	1. 體能:全身性耐力訓練/3節	訓練表現
		2. 技術: 跑基本練習/3節	(30%)、課堂 缺席(30%)。
第13週		3. 戰術:無	項技術測驗
		4. 心理:目標設定、自信心/1節	(30%)、運動
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	就(10%)
	印 上 油	課程複習	
第14週	权考题 200M 跑	环任後日	訓練表現

			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2學期	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

		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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 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 缺席(30%)、 項技術測驗 (30%)、運動 就(10%)

		4X100M/4X400M	1. 體能:肌肉耐	力訓練 /2 節		訓練表現		
第]	16週		1. 短舵. 机闪帆 2. 技術: 仰臥起 3. 戰術: 球類運 4. 心理: 自我放	坐/2 節 動/1節		(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	3. 戰術:無	耐力訓練/3 節 、欄架基本練習/3 定、自信心/1節	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					
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			就(10%) 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	20週	段考週	第三次段考 學期結束			40(1000)		
評量規	劃	訓練表現(30%)	、課堂出缺席(3	0%)、專項技術測縣	g(30%)、運動成就	(10%)		
教學設 設備需		起跑架、三角錐	、鉛球、鐵餅、	·碼表、彈力繩、網	B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	具合格專任教練練證的校內體育物學校專任運教練證書學校專任運教練證書學校專任運教練經過學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	数 6市 動 此 生 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		
備註								

_	Т		ı			1	
星期週次	∖ 目		=	Ξ	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	19 國三畢業旅行 籃球柏釧盃	20 籃球柏釧盃 ^{桌球理事長盃}
	21 籃球柏釧盃 ^{桌球理事長盃}	22	23	24 拳擊縣長盃	25 拳擊縣長盃	26	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	全 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	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 ^{県球全國諸羅山杯} 拳撃總統盃	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
	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 桌球全國生達杯	6 桌球全國生達杯
7 桌球全國生達杯	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	