

新北市立 新泰 國民中學 115 學年度 七、八、九 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：陳瑛昌
(每 1 運動種類填寫 1 份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☒競爭類型運動：網球 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(126)節

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50				特殊需求 領域課程	
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

註：部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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-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。

六、課程架構：（自行視需要決定是否呈現）

體能訓練	目 的	訓練時間內鞏固既有的基礎能力外，再求突破性發展
	內 容	一、 以繩梯、角錐、阻力帶…等進行協調敏捷的相關訓練 二、 以啞鈴、槓鈴、藥球…等進行力量與爆發力的相關訓練
技術訓練	目 的	個人技術動作強化，另外再加強訓練選手面對不同打法選手時的對應能力
	內 容	強化弱項技巧訓練，加強底線快速移位回擊，進而提升攻擊的速度，轉守為攻
心智訓練	目 的	增進運動表現，增加球員學習的樂趣並自我肯定
	內 容	首要為教導球員熟練地使用心理技能（如目標設定、自我對話、意象訓練等）

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球)	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球)	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 對抽練習：直線對角(三條線)、一切一抽、一截一抽	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	接、舉、殺、抽、挑、截、攔、切、移位與過渡等組合性技術							
第四週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、截、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 對抽練習：直線對角、(三條線)、一切一抽、一截一抽	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、截、攔、切、移	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 對抽練習：直線對角、(三條線)、一切一抽、一截一抽	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	位與過渡等 組合性技術							
第六週	P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 T-IV-B1 網/牆性球類 運動之發、 接發、傳 接、舉、 殺、抽、 挑、截、 攔、切、移 位與過渡等 組合性技術	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	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高 壓殺球、切球) 3. 底線快速移位回擊組合 訓練	6	1. 體育專業領 域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第七週	P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 T-IV-B1 網/牆性球類 運動之發、 接發、傳 接、舉、 殺、抽、 挑、截、	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	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高 壓殺球、切球) 3. 底線快速移位回擊組合 訓練	6	1. 體育專業領 域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	攔、切、移位與過渡等組合性技術							
第八週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、截、攔、切、移位與過渡等組合性技術	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	1. 體能訓練（核心、耐力、折返跑） 2. 基本動作訓練（正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球） 3. 底線快速移位回擊組合訓練	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第九週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1	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	1. 體能訓練（核心、耐力、折返跑） 2. 基本動作訓練（正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球） 3. 對抽練習：2 加 1、變線、 4. 底線快速移位回擊組合訓練	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	網/牆性球類運動個人組合性戰術							
第十週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	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	1. 體能訓練（核心、耐力、折返跑） 2. 基本動作訓練（正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球） 3. 對抽練習：2 加 1、變線、 4. 底線快速移位回擊組合訓練	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十一週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1	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	1. 體能訓練（核心、耐力、折返跑） 2. 基本動作訓練（正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球） 3. 對抽練習：2 加 1、變線、 4. 底線快速移位回擊組合訓練	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	網/牆性球類運動個人組合性戰術							
第十二週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	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	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 底線快速移位回擊組合訓練 4. 網前高低截擊訓練 (含高壓殺球)	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十三週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1	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	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 底線快速移位回擊組合訓練 4. 網前高低截擊訓練 (含高壓殺球)		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	網/牆性球類運動個人組合性戰術							
第十四週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	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	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 底線快速移位回擊組合訓練 4. 網前高低截擊訓練 (含高壓殺球)		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 一攻一守對抽練習 4. 接、發球訓練	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	網/牆性球類 運動個人組 合性戰術							
第十六週	P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 T-IV-B1 網/牆性球類 運動之發、 接發、傳 接、舉、 殺、抽、 挑、截、 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 Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1	P-IV-1 理解並執行網 /牆性球類運 動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網 /牆性球類運 動組合性技術 訓練，執行組 合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並 運用網/牆性 球類運動比賽 的組合性攻防 戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德 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	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高 壓殺球、切球) 3. 一攻一守對抽練習 4. 接、發球訓練 5. 單打練習	6	1. 體育專業領 域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 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	升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等						
第十七週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、截、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	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5	1. 體能訓練（核心、耐力、折返跑） 2. 基本動作訓練（正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球） 3. 單打練習 4. 模擬比賽	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 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	遵守並運用競賽規則、指令與道德 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						
第十八週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 雙打練習 4. 模擬比賽	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	殺、抽、挑、截、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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 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	訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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					
--	--	--	--	--	--	--	--

第十九週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、截、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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	1. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 2. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 3. 雙打練習 4. 模擬比賽	6	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
------	--	--	--	---	--------------------------	--	---------------------	---

	性運動心理技巧 Ps-IV-D2 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	聚力與專項運動比賽成績等						
第二十週	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	6. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 7. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 8. 一攻一守對抽練習 9. 接、發球訓練 10. 單打練習	6	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術							
第二一週	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 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	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	5. 體能訓練 (核心、耐力、折返跑) 6. 基本動作訓練 (正反拍、接發球、截擊高壓殺球、切球) 7. 雙打練習 5. 模擬比賽	6	3. 體育專業領域課程綱要 3. 自編教材	1. 觀察記錄 2. 態度檢核 3. 實務操作 4. 分組比賽	品德教育 安全教育、 性別平等教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

(新北市立新泰國中) 115學年度 7.8.9 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：李 建 忠
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☐競爭類型運動：_____ 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☒防衛類型運動： 跆拳道

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(126)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50				特殊需求 領域課程	
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 □ B1符號運用與溝通表達 □ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	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，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 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變化。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第1週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	專項體能訓練— 1. 下肢肌力(阻力、斜坡訓練) 2. 下肢肌耐力強化(階梯訓練、千足踢擊) 3 身體平衡能力(核心肌群訓練)	6	1. 碼錶 2. 拉力帶 3. 龜型靶 4. 速度靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第2週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	基本體能訓練— 1. 心肺耐力訓練(萬尺長跑、5000公尺跑、3000公尺跑) 2. 肌耐力訓練(跳繩、重量訓練) 3. 核心肌群訓練 體能遊戲(單腳跳搶踢靶攻防戰)	6	1. 重訓器材 2. 跳繩 3. 碼錶 4. 速度靶	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 實作及表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第3週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，	基本技術動作訓練— 1. 基本動作踢擊(強化空中兩腳、後踢、後旋踢)	6	1. 防禦靶 2. 速度靶 3. 伊朗靶	1. 觀察記錄 2. 實作及表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

	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	提升參賽運動成績	2. 近身踢擊(近身攻、反擊)連續踢擊(不定向踢擊)基本技術動作訓練—		4. 鏡子			授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第4週	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	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	1. 基本動作踢擊(強化旋踢、下壓、側踩、正拳) 2. 步法練習(攻、反擊步法、近身步法、閃躲步法)	6	1. 防禦靶 2. 速度靶 3. 伊朗靶 4. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 實作及表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第5週	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	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	對練技術動作訓練— 1. 反應踢擊模式訓練(模擬對練踢擊動作)	6	1. 聲光控制器 2. 防禦靶 3. 速度靶 4. 電子護具	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第6週	Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊與防 衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防 禦、欺敵等 攻擊與防衛 戰術 Ta-IV-C3 運動道德 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	Ta-IV-1 理解各種型態 的戰術，並應 用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德 P-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	對練戰術及賽場體能訓練—— 1. 競賽規則 2. 攻、反擊戰術 3. 佯攻戰術 4. 突擊戰術 5. 牽制戰術 6. 壓迫戰術 賽場體能(2分鐘3回合無氧 踢擊)	6	1. 個人裝備 2. 電子護具 3. 防禦靶 4. 速度靶 5. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。	☐實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第7週	Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊與防 衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防 禦、欺敵等 攻擊與防衛 戰術 Ta-IV-C3 運動道德 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	Ta-IV-1 理解各種型態 的戰術，並應 用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德 P-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	對練戰術應用及賽場體能訓練—— 1. 自由對練 2. 循環對練 3. 競賽規則、空間掌握 賽場體能(2分鐘3回合無氧 踢擊)	6	1. 個人裝備 2. 電子護具 3. 防禦靶 4. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度	【安全教育】 安J2 判斷常見的事 故傷害 【品德教育】 品J2 重視群體規範 與榮譽。	☐實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第8週	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	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	對練技、戰術強化訓練— 1. 約束對練 2. 技術動作缺點矯正 戰術複習	6	1. 對練裝備 2. 電子護具 3. 速度靶	1. 觀察紀錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第9週	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 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	專長動作訓練及心智訓練— 1. 個人專長技術動作強化 2. 意象訓練 3. 目標設定 4. 精神訓練 5. 運動防護、貼紮 伸展動作、調整訓練	6	1. 速度靶 2. 肌內效貼布 3. 白貼 4. 按摩滾筒 5. 恢復棒 6. 學習單	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 學習單	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	Ps-IV-D1 競賽動機、 目標設定、 壓力管理、 放鬆技巧、 專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技 巧於專項訓 練與競賽的 執行與評估							
第10週	T-IV-B1 攻擊與防衛 之手法及套 路整合應用 T-IV-B2 攻擊與防衛 之步法、腿 法及套路整 合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊與防衛 戰術 Ta-IV-C2 距離、防 禦、欺敵等 攻擊與防衛 戰術 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊與防 衛、套路整 合與應用，提升 參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態 的戰術，並應 用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德	調整訓練與比賽— 1. 專長技術動作強化 2. 肌肉伸展、放鬆 3. 戰術複習 2019年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽(11/01-11/04)	5	1. 速度靶 2. 按摩滾筒 3. 恢復棒	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及比 現 4. 比賽	【品德教育】 品J2 重視群體規範 與榮譽。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第11週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	賽後檢討及趣味化訓練— 1. 2019年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽(11/01-11/04) 2. 賽後影片檢討(優、缺點探討) 3. 缺點修正 4. 球類遊戲(足壘球、籃球) 體能遊戲(接力跑、殺手刀攻防戰)	5	1. 電腦 2. 液晶顯示器 3. 足球 4. 籃球 5. 接力棒 6. 分組討論	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現 5. 比賽成績	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J9 知行合一與自我反省。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第12週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	基本體能訓練— 4. 心肺耐力訓練(萬尺長跑、5000公尺跑、3000公尺跑) 5. 肌耐力訓練(跳繩、重量訓練) 6. 核心肌群訓練 體能遊戲(單腳跳搶踢靶攻防戰)	6	4. 重訓器材 5. 跳繩 6. 碼錶 4. 速度靶	4. 觀察記錄 5. 參與態度 6. 合作能力 7. 實作及表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第13週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專	基本及專項體能訓練— 1. 短距離衝刺(400公尺跑、200公尺跑、100公尺跑) 2. 肌力訓練(拉力帶阻力訓練、障礙跑)	6	1. 碼錶 2. 拉力帶 3. 小欄架 4. 步頻訓練器 5. 防禦靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現 8. 測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____

	P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	項體能訓練	3. 步法敏捷訓練(步頻訓練) 跳躍踢擊					2. 協同節數： _____
第14週	P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	基本及專項體能訓練— 1. 登階訓練(正面抬腿、側 面抬腿、快速登階) 2. 反應踢擊 3. 爆發力訓練(立定跳、立 定三次跳) 4. 分站體能(循環) 速力踢擊	6	1. 碼錶 2. 登階板 3. 聲光控制器 4. 三角錐 5. 小欄架 6. 龜型靶	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現測驗		☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第15週	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	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊與防 衛、套路整合 與應用，提升 參賽運動成績	基本技術動作訓練— 1. 攻擊技術動作組合(連續 踢擊) 2. 反擊技術動作組合(連續 踢擊) 近身技術動作組合(連續踢 擊)	6	1. 防禦靶 2. 速度靶 3. 龜型靶 4. 伊朗靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及比 現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第16週	T-IV-B1 攻擊與防衛 之手法及套 路整合與應 用 T-IV-B2	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊與防 衛、套路整合 與應用，提升 參賽運動成績	對練技術動作訓練— 1. 模式踢擊(攻、反擊) 2. 閃躲訓練(一閃一擊) 間歇訓練(不定向踢擊1分鐘 中間休息20秒)	6	1. 個人裝備 2. 電子護具 3. 防禦靶 4. 碼錶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表 現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和 諧人際關係。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____

	攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練						2. 協同節數： _____
第17週	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 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	對練技、戰術訓練— 1. 模式對練(戰術應用) 2. 約束對練 無氧踢擊(不定向踢擊2分鐘三回合)	6	1. 個人裝備 2. 電子護具 3. 碼錶 4. 龜型靶	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第18週	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 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	調整訓練與比賽— 1. 技術動作強化 2. 肌肉伸展、放鬆 3. 戰術複習 比賽(108年新北市菁英選手排名賽)	6	1. 防禦靶 2. 按摩滾筒 3. 恢復棒	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現比賽	【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第19週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1	賽後檢討、趣味化訓練及技術動作缺點修正— 1. 賽後影片檢討(優、缺點探討) 2. 技術動作缺點修正	6	1. 電腦 2. 液晶顯示器 3. 足球 4. 防禦靶 5. 分組討論	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現 5. 比賽成績	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J9 知行合一與自我反省。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	3. 體能遊戲(一對一殺手刀、殺手刀攻防戰、足球) 優秀選手比賽影片觀摩					
第20週	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 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	基本技術動作、體能與趣味化訓練— 1. 障礙接力踢擊遊戲 2. 專長技術動作強化 3. 模式踢擊(攻、反擊組合) 4. 肌耐力強化(千足踢擊) 協調訓練(跳躍轉向、側向交叉步、手腳反向動作)	6	1. 速度靶 2. 小欄架 3. 防禦靶 4. 電子護具	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第21週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉執行專項體能訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	對練技術動作訓練— 3. 模式踢擊(攻、反擊) 4. 閃躲訓練(一閃一擊) 間歇訓練(不定向踢擊1分鐘中間休息20秒)	6	5. 個人裝備 6. 電子護具 7. 防禦靶 8. 碼錶	5. 觀察記錄 6. 合作能力 7. 參與態度 8. 實作及表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

第四階段	內容 課程	學習內容	學習表現	
	體能	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	P-IV-1了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練	20-25%
	技術	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	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	55 - 65%
	戰術	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	10 - 15%
	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	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	5 - 10%

(新北市立新泰國中)115學年度 七、八、九 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 梁如豪
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☒類型運動：守備/跑分性球類運動 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☐防衛類型運動：_____

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(126)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

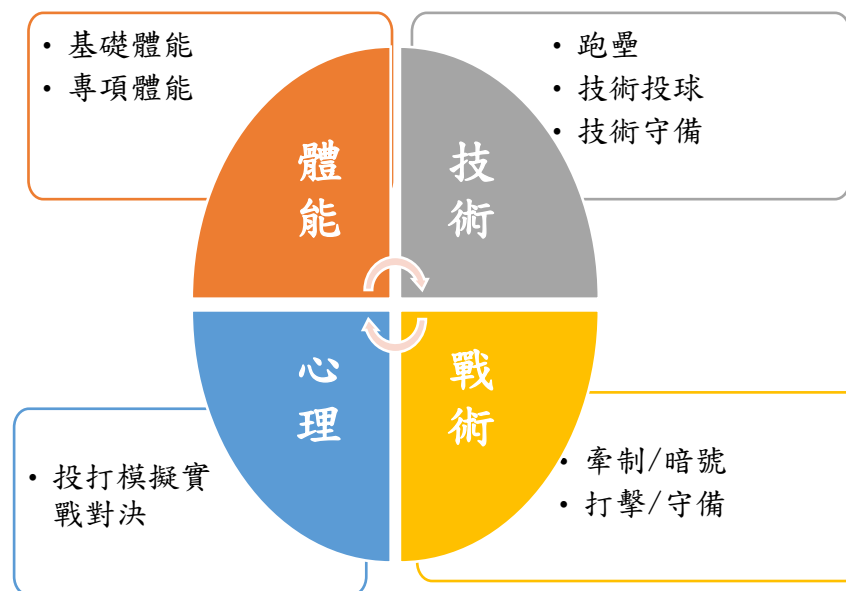
	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50		體育專業	體育專業	特殊需求 領域課程	
第七節	15:05~15:50		體育專業	體育專業	體育專業	

註：部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	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。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



七、素養導向教學規劃：

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第1週	P-IV-A5 守備/跑分性 球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	基礎體能 1. 心肺訓練-有氧基礎 (1)5000公尺長跑 (2)15分鐘心肺耐力跑 2. 負重訓練-重量訓練 3. 核心穩定訓練 4. 守備訓練-傳接球訓練 5. 打擊訓練-揮棒訓練	6	1. 碼錶 2. 重量訓練器材 3. 球棒 4. 棒球 5. 角椎	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現 6. 測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第2週	P-IV-A5 守備/跑分性 球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性 球類運動之敏捷及柔韌組合	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	基礎體能 1. 心肺訓練-有氧基礎 (1)5000公尺長跑 (2)15分鐘心肺耐力跑 2. 心肺訓練-無氧爆發力 (1)100公尺間歇跑 3. 負重訓練 (1)藥球訓練 (2)彈力繩訓練 4. 敏捷性訓練-繩梯訓練 5. 守備訓練-傳接球訓練 6. 打擊訓練-揮棒訓練	6	1. 碼錶 2. 重量訓練器材 3. 球棒 4. 棒球 5. 角椎 6. 繩梯	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第3週	P-IV-A5 守備/跑分性 球類運動之	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動	1. 守備訓練-內外野分開訓練 2. 打擊訓練-每人打500顆 基礎體能	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度	【品德教育】 品J1	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	速度、肌力及肌耐力組合	速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	3. 跑壘訓練 (1)本壘到一壘 *5趟 (2)本壘到二壘 *3趟 (3)本壘到三壘*1趟 (4)本壘到本壘*1趟 (5)一壘到二壘*3趟 (6)一壘到三壘*2趟 (7)一壘到本壘*1趟		4. 打擊網 5. 壘包	4. 合作能力 5. 實作表現	溝通合作與和諧人際關係。	
第4週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)400公尺*10趟 技術投球體能 1. 傳接球訓練 2. 壘間傳接球訓練 3. 轉傳訓練 4. 投捕投球訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 壘包	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第5週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)200公尺*15趟 技術守備體能 1. 內外野分開訓練 2. 綜合守備訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	3. 投手守備捕位訓練					
第6週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	技術打擊體能 1. 短打 2. 突擊短打 3. 犧牲短打 4. 推進短打 5. 打帶跑 6. 跑代打 7. 假點真打 假點等待攻擊 基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)50公尺折返跑 *6趟	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 打擊網	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第7週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	基礎體能 1. 心肺訓練-無氧爆發力 (1)150公尺*20趟 技術體能 1. 守備訓練 (1)傳接球訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 藥球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	(2)壘間傳接球訓練 (3)轉傳訓練 (4)投捕投球訓練 a. 內角 b. 外角 c. 變化球 d. 吊球 2. 藥球訓練					
第8週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)50公尺折返跑 技術體能 1. 守備訓練 (1)內外野分開訓練 (2)綜合守備訓練 (3)投手守備捕位訓練 2. 跳箱運動	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 跳箱	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第9週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性	技術體能-跑壘夾殺練習 1. 跑壘訓練 (1)本壘到一壘*5趟	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度	【品德教育】 品J1	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	(2)本壘到二壘*3趟 (3)本壘到三壘*1趟 (4)本壘到本壘*1趟 (5)一壘到二壘*3趟 (6)一壘到三壘*2趟 (7)一壘到本壘*1趟 2. 內外野分開訓練 3. 綜合守備訓練 4. 投手一壘牽制訓練 5. 投手二壘牽制訓練		4. 壘包	4. 合作能力 5. 實作表現	溝通合作與和諧人際關係。	
第10週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	運動代表隊運動傷害防護研習 邀請本校運動傷害防護員針對常見運動傷害及處理方式建立本校運動代表隊選手對運動傷害的正確觀念，當傷害發生時可先瞭解可能的問題所在以及嚴重性，避免二度傷害同時做為尋求醫療協助的參考。 進階體能 1. 50公尺間歇跑 2. 繩梯訓練 技術體能-跑壘夾殺練習 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 繩梯	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	安全議題融入	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第11週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	戰術-守備戰術運用 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練 戰術-打擊戰術運用 1. 短打 2. 突擊短打 3. 跑代打 假點真打 進階體能 1. 15分鐘心肺耐力跑 2. 重量訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 重訓器材 5. 打擊網	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第12週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	進階體能 1. 100公尺*15趟 2. 50公尺*20趟 3. 30公尺*20趟 戰術-守備戰術運用 戰術-打擊戰術運用 4. 短打 5. 突擊短打 6. 犧牲短打 7. 推進短打 8. 打帶跑 9. 跑代打 10. 假點真打 11. 假點等待攻擊 12. 投手一壘牽制訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現 6. 測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			13. 投手二壘牽制訓練 14. 投手暗號演練 15. 投手短打戰術演練					
第13週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	技術體能 1. 跑壘訓練 (1) 本壘到一壘*5趟 (2) 本壘到二壘*3趟 (3) 本壘到三壘*1趟 (4) 本壘到本壘*1趟 (5) 一壘到二壘*3趟 (6) 一壘到三壘*2趟 (7) 一壘到本壘*1趟 戰術-守備戰術運用 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練 戰術-打擊戰術運用 1. 短打 2. 突擊短打 3. 犧牲短打 4. 推進短打 5. 打帶跑 6. 跑代打 7. 假點真打 8. 假點等待攻擊	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 壘包 5. 打擊網	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第14週	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	戰術-守備狀況演練 (跑壘員+出局數) 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練	6	1. 球棒 2. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第15週	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	戰術-守備狀況演練 (跑壘員+出局數) 1. 投手暗號演練 2. 投手短打戰術演練	6	1. 球棒 2. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第16週	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團	進階體能 1. 爆發力訓練 2. 繩梯訓練 3. 登階運動 心理-投打模擬實戰對決 (跑壘員+出局數配合攻擊暗號)	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 繩梯	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	態 Ps-IV-D6 守備/跑分性 球類運動之 團隊運動道 德倫理與行 為	隊訓練狀況， 並能自我調整心 態做出符合運 動道德倫理的 行為及有利於 團隊的道德行 為						
第17週	P-IV-A6 守備/跑分性 球類運動之 敏捷及柔韌 組合 Ps-IV-D5 守備/跑分 性球類運動 組合性心理 調節及團隊 狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分 性球類運動 之團隊運動 道德倫理與 行為	P-IV-3了解並 運用守備/跑分 性球類運動速 度、肌力、肌 耐力、敏捷及 柔韌組合性訓 練 Ps-IV-3 了解守備/跑 分性球類運 動團隊訓練 狀況，並能自 我調整心態做 出符合運動 道德倫理的 行為及有利 於團隊的道 德行為	進階體能 1. 敏捷訓練 心理-投打模擬實戰對決 (跑壘員+出局數配合攻擊暗 號)	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與 和諧人際關 係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第18週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	進階體能 1. 爆發力訓練 2. 藥球訓練 綜合練習與修正技能動作 1. 綜合守備訓練 2. 投手守備捕位訓練 3. 打擊訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 藥球 5. 打擊網	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第19週	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心	進階體能 1. 敏捷訓練 模擬比賽 1. 分組對抗比賽 2. 友誼賽	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	守備/跑分性球類運動之團隊運動道德倫理與行為	態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為						
第20週	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德倫理與行為	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	進階體能 1. 爆發力訓練 模擬比賽 1. 分組對抗比賽 2. 友誼賽	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第21週	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速	進階體能 1. 敏捷訓練 心理-投打模擬實戰對決	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度	【品德教育】 品J1	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	敏捷及柔韌組合 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德倫理與行為	度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	(跑壘員+出局數配合攻擊暗號)			4. 合作能力 5. 實作表現	溝通合作與和諧人際關係。	

新北市立新泰國民中學115學年度七、八、九年級第1學期體育班體育專業課程計畫 設計者：劉雅玲
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. ☒挑戰類型運動：田徑 2. ☐競爭類型運動： 3. ☐表現類型運動： 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(126)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50				特殊需求 領域課程	
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

註：部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。

六、課程架構：（自行視需要決定是否呈現）

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第 1 週	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 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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 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	單元：引發身體跑動的能力活動： 1. 基礎跑動作訓練 2. 基礎有氧耐力訓練 3. 基礎速度訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基礎柔軟度	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		
第2週	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	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 P-IV-3	單元：了解田徑基本動作 分析馬克操如何增進跑步姿勢 1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎間歇訓練 3. 基礎有氣、無氧耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基礎速度訓練 6. 基礎柔軟度	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		

	原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術						
第 3 週	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 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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 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	單元：馬克操增進跑步姿勢1 1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎間歇訓練 3. 基礎有氧、無氧耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基礎速度訓練 6. 基礎柔軟度	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		115 年臺北市秋季全國田徑公開賽

第 4 週	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 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等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-B2 接力準備動作與接力動作	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 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 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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：馬克操增進跑步姿勢2 1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎間歇訓練 3. 基礎有氧、無氧耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基礎速度訓練 6. 基礎柔軟度 7. 賽後影片動作分析	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 電腦	觀察 實作及表現 參與態度		
-------	---	---	--	---	--	------------------------------------	--	--

	之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划之 運動力學原理							
第 5 週	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 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 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	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 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 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	單元：精進馬克操1 1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎間歇訓練 3. 基礎有氧、無氧耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基礎速度訓練 6. 基礎柔軟度 7. 基礎專項訓練 8. 賽後影片動作分析	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 電腦	觀察 實作及表現 參與態度		115 年新北 城市盃全國 田徑公開賽

	動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術						
第 6 週	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 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1	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 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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	單元：精進馬克操2 1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎間歇訓練 3. 基礎有氧、無氧耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基礎速度訓練 6. 基礎柔軟度 7. 基礎專項訓練 8. 賽後影片動作分析	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 電腦	觀察 實作及表現 參與態度		115 年新北城市盃全國田徑公開賽

	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術					
第 7 週	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 P-IV-A3	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 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循	單元：精進馬克操3 1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎間歇訓練 3. 基礎有氧、無氧耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基礎速度訓練 6. 基礎柔軟度 7. 基礎專項訓練 8. 賽後影片動作分析	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 電腦	觀察 實作及表現 參與態度	

	有氧訓練、無氧訓練、歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術						
第 8 週	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、連結動作	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、	單元：提升跑步之運動能力1 1. 提升跑步動作訓練 2. 提升間歇訓練 3. 提升有氧、無氧耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升速度訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		

	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	6. 提升專項訓練					
第 9 週 10/24 ~ 10/30	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：提升跑步之運動能力2 1. 提升跑步動作訓練 2. 提升間歇訓練 3. 提升有氧、無氧耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升速度訓練 6. 提升專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		

	運動力學原理							
第 10 週	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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 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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：提升跑步之運動能力3 1. 提升跑步動作訓練 2. 提升間歇訓練 3. 提升有氧、無氧耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升速度訓練 6. 提升專項訓練 7. 運動傷害研習	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 肌內效貼布 白貼 按摩滾筒	觀察 實作及表現 參與態度	安全議題融入	運動代表隊運動傷害防護研習 115 年全國中等學校田徑錦標賽
第 11 週	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	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	單元：提升跑步之運動能力4 1. 提升跑步動作訓練 2. 提升間歇訓練 3. 提升有氧、無氧耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升速度訓練 6. 提升專項訓練 7. 賽後影片動作分析	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 電腦	觀察 實作及表現 參與態度		

	完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術						
第 12 週	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：增強田徑能力1 1. 加強跑步動作訓練 2. 加強間歇訓練 3. 加強有氧、無氧耐力訓練 4. 加強肌力訓練 5. 加強速度訓練 6. 加強專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		

第 13 週	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：增強田徑能力2 1. 加強跑步動作訓練 2. 加強間歇訓練 3. 加強有氧、無氧耐力訓練 4. 加強肌力訓練 5. 加強速度訓練 6. 加強專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		
第 14 週	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-B2	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 T-IV-3 理解並操作接力	單元：增強田徑能力3 1. 加強跑步動作訓練 2. 加強間歇訓練 3. 加強有氧、無氧耐力訓練 4. 加強肌力訓練 5. 加強速度訓練 6. 加強專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		115 年屏東盃全國中小學田徑賽

	接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	動作之進階技術						
第 15 週	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：增強田徑能力4 1. 加強跑步動作訓練 2. 加強間歇訓練 3. 加強有氧、無氧耐力訓練 4. 加強肌力訓練 5. 加強速度訓練 6. 加強專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		
第 16 週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	單元：提升自我的田徑能力1 1. 增進跑步動作之技術 2. 增進間歇訓練 3. 增進有氧、無氧耐力訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩	觀察 實作及表現 參與態度		

	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	4. 增進肌力訓練 5. 增進速度訓練 6. 增進個人專項訓練		拉力帶 起跑架 鉛球 欄架 皮尺			
第 17 週	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-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 T-IV-3	單元：提升自我的田徑能力2 1. 增進跑步動作之技術 2. 增進間歇訓練 3. 增進有氧、無氧耐力訓練 4. 增進肌力訓練 5. 增進速度訓練 6. 增進個人專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 起跑架 鉛球 欄架 皮尺	觀察 實作及表現 參與態度		

	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	理解並操作接力動作之進階技術						
第 18 週	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：提升自我的田徑能力3 1. 增進跑步動作之技術 2. 增進間歇訓練 3. 增進有氧、無氧耐力訓練 4. 增進肌力訓練 5. 增進速度訓練 6. 增進個人專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 起跑架 鉛球 欄架 皮尺	觀察 實作及表現 參與態度		

	划之運動力學原理							
第 19 週	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	單元：提升自我的田徑能力4 1. 增進跑步動作之技術 2. 增進間歇訓練 3. 增進有氧、無氧耐力訓練 4. 增進肌力訓練 5. 增進速度訓練 6. 增進個人專項訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 起跑架 鉛球 欄架 皮尺帶	觀察 實作及表現 參與態度		
第 20 週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	單元：提升自我的田徑能力5 1. 增進跑步動作之技術 2. 增進間歇訓練 3. 增進有氧、無氧耐力訓練 4. 增進肌力訓練	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶	觀察 實作及表現 參與態度		

	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	5. 增進速度訓練 6. 增進個人專項訓練 7.		起跑架 鉛球 欄架 皮尺			
第 21 週	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-B2	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 T-IV-3 理解並操作接	單元：提升自我的田徑能力6 1. 增進跑步動作之技術 2. 增進間歇訓練 3. 增進有氧、無氧耐力訓練 4. 增進肌力訓練 5. 增進速度訓練 6. 增進個人專項訓練 7. 術科測驗	6	碼表 小欄架 安全欄架 繩梯 彈力繩 拉力帶 起跑架 鉛球 欄架 皮尺	觀察 實作及表現 參與態度		

	接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	力動作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力						
--	--	--	--	--	--	--	--	--