壹、體育班課程計畫

一、體育班學習節數調整分配表

表 7-1 基隆市立中正國中 113 學年度體育班七八九年級學習節數調整分配表

年級						1 6 10
領域	/科目			七年級	八年級	九年級
		語	國語文(5)	5	5	5
		文	本土語文(1)	1	1	
			英語文(3)	3	3	3
	 	數學	學(4)	4	4	4
	 	社會	(3)			
		(歷	史、地理、公民	3	3	3
		與礼	上會)			
	石	自忽				
	· 領 · 域	(理	化、生物、地球	3	3	3
	學	科与	學)			
部	子習	藝術	句(2-3)			
定	課	(音樂、視覺藝術、		3	3	3
課	砕	表演藝術)				
程	往	綜合活動(2-3)		3	3	3
		(家政、童軍、輔				
		導)				
		科技	支(1-2)			
		(資	訊科技、生活科	1	1	1
		技)				
		健原	長與體育(2-3)	3	3	3
		(健	康教育、體育)	0	0	0
	特殊類		育專業(5)			
	型班級	(1	享項體能訓練、	5	5	5
	課程	專工	頁技術訓練)			
領域	領域學習節數		34 節	34 節	33 節	
校	彈性學		朱需求領域課程-			
訂	習課程	體了	育專業(專項術	1 節	1 節	1 節
課	課 科)					
程			也類課程-			1 節
		班為	及自治活動			- M

學習總節數	35 節	35 節	35 節

備註:

1. 體育班課程應依110年3月2日修正之高級中等以下學校體育班設立辦法第14條規定辦理,該條規定略以:體育班課程,應依體育班課程綱要與規範實施,並符合下列規定:國民中學體育專業課程,每週以六節至八節為限,並以上課日之第六節課以後實施為原則;出賽期間必要時,並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。

2. 113學年度各年級體育班課表,應於開學前送本府備查。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 第一學期七年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 113 學年度第一學期七年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

	全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱	教學重點	評量方式					
跳繩	個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作	 一、教練評量: 1.持繩動作技巧。 2.跳繩動作技巧。 3.連續跳躍能力。 4.整體流暢能力。 二、練習紀錄、跳繩技術能力檢核等。 					
扯鈴	個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作	一、教練評量: 1. 運鈴、調鈴技巧。 2. 個人協調能力-手眼協調。 3. 整體流暢能力。 二、練習紀錄、技能演練完成度等。					

		一、教練評量:
		1. 體能:
		基礎三項"立定跳遠""60M折返跑""1500M"分別於
		第三週新生週期前測
		第七週新生週期中測
田徑	短距離跑	第十四週新生週期後測及鍛鍊期前最大肌測試
		第二十週鍛鍊期後最大肌測試
		2. 技術:
		跑姿馬克操的強化
		起跑架使用及個人特化
		二、個人紀錄檢核等。
		一、教練評量:
		1. 技術評量:評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分
		析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正
		確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等
AFT T.F	加力甘上升,从一军升,加人的都让战力	2. 比賽表現評量:在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部
網球	個人基本動作、運動認知與擊球變化	分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。
		比賽評量可以包括單打或雙打比賽,並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評
		估。
		3. 前測及後測差異評量:各項技術分成學期第3周及第14周與20周測驗是否有
		顯著提升。

基本技術訓練

耐力訓練

力量訓練

速度訓練

游泳

傷害防護

教練評量:

自由式

手臂劃水:評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。

侧身呼吸:呼吸動作的穩定性和配合度、呼吸頻率和節奏的掌握。

腳部踢水:腳部踢水的力度和頻率、腳部動作與手臂劃水的協調性。

仰泳

背部劃水:評估背部劃水的技術正確性和力度、手臂和身體的協調性。

轉身技巧:轉身技術的正確性和流暢性、轉身速度和出發反應。

頭部穩定性:游泳過程中頭部的穩定性、呼吸動作的協調性。

蛙泳

手臂和腿部動作:評估手臂和腿部的同步動作、手臂和腿部動作的協調性。 蝶泳

手臂劃水:評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。

腿部海豚踢:腿部海豚踢的力度和頻率、腿部動作與手臂劃水的協調性。

長距離游泳

有氧耐力:評估長距離游泳的持久力、心肺功能的表現。

間歇性高強度訓練

有氧與無氧耐力:評估高強度訓練中的耐力表現、恢復速度和耐力提升情況。

陸上力量訓練

核心力量:評估核心力量訓練的效果、核心力量對游泳技術的支持。

上肢和下肢力量:

評估上肢和下肢力量的提升、力量訓練對游泳速度和耐力的影響。

水中阻力訓練

水中力量和耐力:評估水中阻力訓練的效果、水中力量和耐力的提升情況。

短距離衝刺訓練

游泳速度和爆發力:評估短距離衝刺的速度和爆發力、衝刺訓練的技術正確性。 高強度短距離游泳

傷害預防知識:

評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。

各週教學進度及議題融入規劃

週 日	期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1 8/	/30	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳: 正迴旋、逆迴旋、 正側交互迴旋。 雙人跳: 單人持繩子前母 後同向、兄弟同向併列跳。	 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人 高手運鈴 金雞上架 雙人 一線一鈴 金雞上 	心理 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 在新生完成課表後勉勵 之 使其建立初入競技運動 的 新生對其運動的成就感 認同度。	技術練習 1:介紹網球場地和訓練器 材,講解基本規則,練習握 拍方式。	

		體能	體能		熱身活動	自由泳技術訓練及基本熱
2	9/2- 9/6	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人 垂直運鈴 螞蟻上 樹	扶牆單腳抬腿 30 秒*10 組(雙腳輪流) 扶牆單腳抬腿 10 秒*15 次 *10 組 (聽令跳起換腳)		身 1. 手臂劃水技術 2. 側身呼吸技巧
		後同向、兄弟同向併列跳。 一字型 交叉型 相 繞型波浪型 : 徒手雙腳 跳、徒手跑步跳。	團體 單頭鈴 直上青雲		 練習反手擊球技巧,學 習正手和反手的區別。 	

		體能	體能	第三週新生週期前測	熱身活動	仰泳技術訓練及肩膀保護
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	體能三測	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 肌(耐)力訓練	"立定跳遠" "60M 折返	2. 馬克操	1. 背部劃水動作
		技術	技術	跑"		2. 轉身技巧
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 高手運鈴 直上青	" 1500M"	技術練習	3. 頭部穩定性
		正側交互迴旋、開叉跳、交	雲		1. 練習不同的擊球方式,	
		叉跳。	雙人 一線一鈴 直上青		如切球和放高球。	
3	9/9-	雙人跳:雙人持繩子前母	雲			
3	9/13	後同向、兄弟異向併列跳。	團體 單頭鈴 跳繩		2. 整合正手和反手擊球技	
		一字型 交叉型 相	前測		巧,加強球路控制能力。	
		繞型波浪型 :徒手雙腳	定點直上青雲不計次數			
		跳、徒手跑步跳、單人正迴	青龍繞玉柱不計秒數		3. 第三周基本能力測驗:	
		跳。	低手運鈴不計秒數		底線正手拍及反手拍直線	
					與對角精準度測驗,10 顆	
					進入目標 5 顆。觀察是否	
					達成。	

		體能	體能	● 扶牆抬腿跑姿練習	熱身活動	蛙泳技術訓練及膝蓋保護
4	9/16- 9/20	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳: 正迴旋、逆迴旋、 正側交互迴旋、開叉跳、交 叉跳、一手前一手後。 雙人跳: 雙人持繩子前母 後同向、兄弟異向併列跳。	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 垂直運鈴 平沙落 曜人 一線 一段 平沙落 で 一線 一段 平沙落 で 一線 一段 単頭鈴 で 一式 単頭鈴 で 一根 で式 単頭鈴 で は 単頭鈴	扶牆直膝雙腳併跳 30 次 *10 組 扶牆連續抬腿跑 40 次*10 組	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化發球技巧,加強球速和準確性。 2. 進行小型比賽和實戰訓練,應用之前學到的技巧。	1. 手臂和腿部同步動作 2. 蹬腿和劃臂協調

5	9/23- 9/27	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳: 正迴旋、開叉跳、 正側交互迴旋、開叉跳、 更到此、 要人跳: 單人持繩 長 後相向 外跳。 母 份 別 段 月 段 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	2.協調訓練 體能 徒手體操 技術 單人 圓周運鈴 金蟬脫 殼	階梯單腳跨步(二階)40 階 *10 組 階梯單腳跨步(三階)60 階 *10 組 連續階梯跨步(三階)80 階 *10 組 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 在課表完成後持續	1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強調比賽戰術,包括角 度控制和位置選擇。	
		列跳。	功 團體 如意棒	對新生做精神喊話勉勵	並學習如何快速轉換位 置。	

		體能	體能	● 階梯上下抬腿跑	熱身活動	長距離游泳及姿勢調整
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	(單階、低高度)	1. 動態伸展操	
		2. 敏捷訓練	2. 柔軟度訓練	階梯上下抬腿跑 30 次*10	2. 馬克操	1. 1500 米長距離游泳
		技術	技術	組(先左腿上		2. 改進游泳姿勢
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 高手運鈴 神龍繞	階梯上下抬腿跑 30 次*10	技術練習	
		正側交互迴旋、開叉跳、交	玉柱	組	1:加強比賽技巧,如破壞	
	9/30-	叉跳、一手前一手後、蹲迴	雙人 一線一鈴 神龍繞	(先右腿上	對手節奏和利用對手弱	
6	$\frac{3700}{10/4}$	旋。	玉柱	左右協調平衡	點。	
	10/ 1	雙人跳:單人持繩子前母	團體 如意棒	戰術		
		後相向、兄弟雙繩同向併		1. 競賽與情報蒐集。	2. 進行模擬比賽和實戰訓	
		列跳。			練,提高比賽經驗和應對	
		一字型 交叉型 相			壓力的能力。	
		繞型波浪型 :徒手雙腳				
		跳、徒手跑步跳、單人正迴				
		跳、單人正開叉跳。				

		體能	體能	第七週新生週期前測	熱身活動	陸上力量訓練及自我保護
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	體能三測	1. 動態伸展操	技巧
		2. 肌(耐)力訓練	因應段考週停止肌(耐)力	"立定跳遠" "60M 折返	2. 馬克操	
		技術	訓練。	跑"		1. 核心力量訓練
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	技術	" 1500M"	技術練習	2. 上肢和下肢力量訓
		正側交互迴旋、開叉跳、交	單人 垂直運鈴 一帶纏		1. 訓練力量和耐力,進一	練
	10/7-	叉跳、一手前一手後、蹲迴	腰		步提高球速和持久力。	
7	10/1	旋。	雙人 一線一鈴 左右彈			
	10/11	雙人跳:單人持繩子前母	跳鈴		2. 練習戰術的變化和應	
		後相向、兄弟雙繩異向併	團體 一鈴 仙人過橋		用,學習如何適應不同的	
		列跳。	減量 (段考週)		比賽情境。	
		一字型 交叉型 相				
		繞型波浪型 :徒手雙腳				
		跳、徒手跑步跳、單人正迴				
		跳、單人正開叉跳。				

		體能	體能	● 階梯衝刺跑(低高度)	熱身活動	短距離衝刺及高強度後恢
8	10/14 - 10/18	1. 熱身語樂 (1. 熱身 (1. 熱身 (1.) 數身 (1.) 數身 (1.) 數 (1.) 數 (1.) 数 (1.	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人 圓周運鈴 拋鈴跳 雙人 一線一鈴 拋鈴跳 豐體 一鈴 仙人過橋 心理 自我對話與人際溝通技巧	階梯衝刺跑(二階)80 階 *10 趟 階梯衝刺跑(三階)90 階 *10 趟 戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 一系列的賽季後,與	1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化技術和戰術,加強 綜合應用能力。 2. 進行高強度訓練和實戰 模擬,提高反應速度和適	復 1. 50 米短距離衝刺 2. 肌肉放鬆和恢復
		跳、徒手跑步跳、車人止迴跳、單人正開叉跳。 心理 自我對話與人際溝通技巧				

		體能	體能	● 運動營養學(營養攝	熱身活動	比賽模擬及比賽前準備
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	取來源及方式	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 協調訓練	● 基礎重量訓練動作	2. 馬克操	1. 比賽策略演練
		技術	技術	(半蹲姿、臥推)		2. 戰術配合
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 高手運鈴 繞手	抱 10KG 沙包半蹲 20 次*6	技術練習	
		正側交互迴旋、開叉跳、交	雙人 一線一鈴 前、後摩	組	1. 分析比賽錄像,提供個	
		叉跳、一手前一手後、蹲迴		11 5 7 0 3 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	別反饋並進行技術和戰術	
9	_	旋、跑步跳、二跳一迴旋。	團體 一鈴衝鈴 仙人過		改進。	
	10/25	雙人跳:單人持繩子前母	橋			
		後相向、兄弟雙繩異向併			2. 重點訓練比賽中的心理	
		列跳。			準備和策略,學習處理比	
		一字型 交叉型 相			賽壓力和焦慮。	
		繞型波浪型 :徒手雙腳				
		跳、徒手跑步跳、單人正迴				
		跳、單人正開叉跳。				

		體能	體能		熱身活動	技術綜合訓練及技術保護
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	(全蹲姿、立姿上推)	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 柔軟度訓練		2. 馬克操	1. 綜合技術訓練
		技術	技術	組 15KG 沙包立姿上推 15 次		2. 技術細節改進
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 垂直運鈴 左 右	*6組	技術練習	
		正側交互迴旋、開叉跳、交	14 - 114 D	戰術	1. 強化比賽技巧,加強對	
	10/28	叉跳、一手前一手後、蹲迴	雙人 一線一鈴 前後轉	1. 運動道德。	手犯錯的能力。	
10	-11/1	旋、跑步跳、二跳一迴旋。		心理		
	11/1	雙人跳:單人持繩子前母	團體 一鈴衝鈴 仙人過	 Ps-IV-2 理解並演練溝通	2. 進行模擬比賽和實戰訓	
		後背向、兄弟雙繩換位併	橋	能力	練,測試學生的技能和戰	
		列跳。		持續與新生對談引導及傾	術應用。	
		一字型 交叉型 相		聽		
		繞型波浪型 :徒手雙腳				
		跳、徒手跑步跳、單人正迴				
		跳、單人正開叉跳。				

11	11/4- 11/8	2. 敏捷訓練 技術 單人跳:正迴旋、逆迴旋、 正側交互迴旋、開叉跳、 叉跳、一手後、開叉跳 旋、 一手後、 題步跳、左右開子 的 、 題 。 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是	雙人 一線一鈴 兩人左 右換腳 團體 二鈴 仙人過橋	尼亞蹲舉、滑輪機下 拉) 羅馬尼亞蹲舉(低高度跳 箱)15 次*6 組 滑輪機下拉(30%)15 次*6 組	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析之前比賽的錄像,提供反饋和個別指導。 2. 強調比賽中的戰術變化和應用,學習如何適應對手的風格和策略。	
		•			手的風格和策略。	

		體能	體能		熱身活動	速度訓練及營養補充
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	負重半蹲跳、引體向	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 有氧訓練	上)	2. 馬克操	1. 高強度短距離游泳
		技術	技術	10KG 半蹲跳 15 次*6 組 引體向上(使用 25KG 彈力		2. 訓練後營養補充
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 高手運鈴 前 後		技術練習	
		正側交互迴旋、開叉跳、交	摩天輪	戦術	1. 訓練力量和耐力,加強	
		叉跳、一手前一手後、蹲迴	雙人 二線一鈴 左右彈	1. 配速與競賽規則。	球速和持久力。	
		旋、跑步跳、左右開合跳。				
12	_	雙人跳:單人持繩子前母	團體 二鈴 仙人過橋		2. 練習比賽中常見的戰術	
	11/15	後背向、兄弟雙繩換位併	心理		情境,如破壞對手節奏和	
		列跳。	專注力訓練		利用對手弱點。	
		一字型 交叉型 相				
		繞型波浪型 :徒手雙腳				
		跳、徒手跑步跳、單人正迴				
		跳、單人正開叉跳。				
		心理				
		專注力訓練				

		體能	體能	第十四週新生週期後測及	熱身活動	戰術與	心理訓練
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	鍛鍊期前最大肌測試	1. 動態伸展操		
		2. 協調訓練	2. 柔軟度訓練	體能三測	2. 馬克操	1.	比賽策略和心理素
		技術	因應段考週停止肌(耐)力	"立定跳遠" "60M 折返			質訓練
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	訓練。	跑"	技術練習	2.	團隊合作和戰術配
		正側交互迴旋、開叉跳、交	技術	" 1500M"	1. 加強技術和戰術,注重		合
		叉跳、一手前一手後、蹲迴	單人 圓周運鈴 步步高	最大肌力測試	比賽中的角度控制和位置		
	11/25	旋、跑步跳、左右開合跳、	升	深蹲	選擇。		
14		前舉後振跳。	雙人 高手運鈴 前鐘擺	六角槓蹲舉			
14	11/29	雙人跳:單人持繩子前母	團體 二鈴衝鈴 仙人過	臥推	2. 進行模擬比賽,測試學		
	11/20	後背向、兄弟雙繩換位併	橋	四分之一蹲舉	生在實際比賽場景中的技		
		列跳。	減量 (段考週)		能和決策能力。		
		一字型 交叉型 相					
		繞型波浪型 :通過跳、徒			3. 第十四周基本能力測		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、單			驗:底線正手拍及反手拍		
		人正迴跳、單人正開叉跳、			直線與對角精準度測驗,		
		加中繩。			10 顆進入目標 6 顆。觀察		
					是否達成。		

		體能	體能	● Gasser run 的原理及	熱身活動	技術細節調整及恢復技巧
15	12/2-		1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 技術 單人 高手運鈴 放雙手 雙人 直上青雲 後風車 團體 兩人一鈴對拋	• Gasser run 的原理及 孰悉 Gasser run 2 組 48M 折返跑 (22 秒內完成 間休 40~50 秒)*10 趟=一 組 組休 4 分	熱身活動 1.動 2.馬 類 1.馬克 響 力 度。 2.馬 類 力 度。 2.練習 力 度。 2.練習 力 度。 2.練習 力 度。 4. 一 数 数 段 的 的 的 。 整 一 。 一 。 他 一 。 。 他 一 。 。 。 。	1. 技術細節改進 2. 訓練後恢復技巧

			體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術	● 跑姿基本動作各關節 的強化 伏地側抬腿(左右)20 次*6 組	1 動能伸展堤	綜合訓練及體能儲備 1. 綜合技術和體能訓 練
16	12/9- 12/13	單人跳:正迴旋、逆迴旋、 正側交互迴旋、開叉跳、交 叉跳、一手前一手後、蹲迴 旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳:雙人持繩子前母 後背向、兄弟雙繩換位併 列跳。	單直運鈴 高拋 电重運鈴 高拋 惠直運鈴 高拋 團體 四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	熊爬 30M*5 趙 蜥蜴爬 30M*5 趙 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 持續與學生對談引導及傾 聽	技術練習 1. 進一步完善技術和戰 術,強調比賽中的全面應 用能力。 2. 進行實戰模擬和比賽情境的 應對和策略。	

		體能	體能	● 敏捷訓練	熱身活動	戰術與心理訓練
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	欄架操及繩梯	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 協調訓練	球類活動	2. 馬克操	1. 比賽策略和心理素
		技術	技術			質訓練
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 高手運鈴 後鐘擺		技術練習	2. 團隊合作和戰術配
		正側交互迴旋、開叉跳、交	雙人 雙鈴繞 上架		1. 進行高強度訓練和實戰	合
	12/16	叉跳、一手前一手後、蹲迴	團體 圓周運鈴 神龍繞		模擬,提高耐力和反應速	
17	12/10	旋、跑步跳、逆二迴旋。	大腿 彈鈴		度。	
11	12/20	雙人跳:雙人持繩子前母				
	12/20	後背向、兄弟雙繩換位併			2. 練習比賽中的心理準備	
		列跳。			和策略,學習如何處理比	
		一字型 交叉型 相			賽中的壓力和焦慮。	
		繞型波浪型 :通過跳、徒				
		手雙腳跳、徒手跑步跳、單				
		人正迴跳、單人正開叉跳、				
		加中繩。				

		體能	體能	● 速度耐力	熱身活動	技術細節調整及恢復技巧
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	300M*5 趟	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 柔軟度訓練	90%間休 10 分	2. 馬克操	1. 技術細節改進
		技術	技術	戰術		2. 訓練後恢復技巧
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 單頭鈴	1.運動道德。	技術練習	
		正側交互迴旋、開叉跳、交	雙人 兩人一鈴對拋		1. 分析比賽錄像,提供反	
	12/23	叉跳、一手前一手後、蹲迴	團體 兩人兩鈴對拋		饋並進行技術和戰術改	
18	12/23	旋、跑步跳、逆二迴旋。			進。	
10	12/27	雙人跳:單人持繩子前母				
	12/21	後背向二迴旋跳、兄弟雙			2. 強調比賽中的戰術變化	
		繩換位併列二迴旋跳。			和應用,學習如何適應對	
		一字型 交叉型 相			手的風格和策略。	
		繞型波浪型 :通過跳、徒				
		手雙腳跳、徒手跑步跳、單				
		人正迴跳、單人正開叉跳、				
		加中繩。				

		體能	體能	• FULL Gasser run	熱身活動	戰術與心理訓練
19	12/30 -1/3		1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 技術 單人 單頭鈴 雙人 兩人一鈴對拋 團體 兩人兩鈴對拋	適 應能力 持續與新生對談,並提醒 之	1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.進行模擬比賽和實戰 1.進行模擬比賽級 至力能力。 2.分析比賽錄像,討論學 生的優點和待提升之 生的優點和待提升和戰術	

		體能	體能	第二十週鍛鍊期後最大肌	熱身活動	模擬比賽:
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	測試	1. 動態伸展操	仰式 50 公尺
		2. 柔軟度訓練	2. 有氧訓練	深蹲	2. 馬克操	自由式 50 公尺
		技術	技術	六角槓蹲舉		蛙式 50 公尺
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人 單頭鈴、雙鈴	臥推		蝶式 50 公尺
		正側交互迴旋、開叉跳、交	雙人 兩人兩鈴對拋	四分之一蹲舉	技術練習	長泳 3000 公尺訓練
		又跳、一手前一手後、蹲迴	團體 四人四鈴對拋		1. 繼續強化技術和戰術,	
		旋、跑步跳、開叉二迴旋。	心理		注重比賽中的角度控制和	
		雙人跳:單人持繩子前母	壓力管理		位置選擇。	
20	1/6-	後背向二迴旋跳、兄弟雙				
20	1/10	繩換位併列二迴旋跳。			2. 進行模擬比賽和實戰訓	
		一字型 交叉型 相			練,測試學生在實際比賽	
		繞型波浪型 :通過跳、徒			場景中的技能和決策能	
		手雙腳跳、徒手跑步跳、單			力。	
		人正迴跳、單人正開叉跳、				
		加中繩。			3. 第二十周基本能力測	
		心理			驗:底線正手拍及反手拍	
		壓力管理			直線與對角精準度測驗,	
					10 顆進入目標 7 顆。觀察	
					是否達成。	
21	1/13-	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週
41	1/17					

填表說明:

(二) 第二學期七年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 113 學年度第二學期七年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

	全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點	評量方式				
		一、教練評量: 1. 個人花式跳繩動作技巧。				
跳繩	個人花式、韻律節奏感、模仿與即興	 身體韻律節奏能力。 整體流暢能力。 				
		二、練習紀錄、體操能力檢核等				
扯鈴	雙人基礎、團體基礎、韻律節奏感、模仿與即興	 一、教練評量: 1.雙人運鈴、調鈴技巧。 2.身體韻律節奏能力。 3.整體流暢能力。 二、練習紀錄、扯鈴技術能力檢核 				
田徑	短距離跑	一、教練評量: 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 第二十週鍛鍊期後測體能三項及最大肌力測試 2. 技術:				

網球	個人基本動作、運動認知與擊球變化	一、教練評量: 1.技術評量:評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等2.比賽表現評量:在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽,並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。 3. 前測及後測差異評量: 及項技術分成學期第3周及第14周與20

自由泳:手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水

仰泳:背部劃水、轉身技巧、頭部穩定

蛙泳:手臂與腿部協調動作

蝶泳:手臂劃水與腿部海豚踢配合

長距離游泳:提升有氧耐力與心肺功能

間歇性高強度訓練:提高有氧與無氧耐力

陸上力量訓練:增強核心、上肢與下肢力量

水中阻力訓練:提升水中力量與耐力 短距離衝刺訓練:提升速度與爆發力

比賽模擬訓練:提升實戰經驗與心理素質

運動傷害防護:基本熱身、預防傷害與恢復技巧

教學重點與評量要項

自由泳

手臂劃水:技術正確、力度、流暢

侧身呼吸:穩定、節奏

腳部踢水:力度、頻率、協調

仰泳

背部劃水:技術正確、協調

轉身技巧:流暢、速度

頭部穩定:游泳時的穩定性

蛙泳

手臂與腿部協調:同步、協調

蝶泳

手臂劃水:技術正確、力度 腿部海豚踢:力度、頻率

長距離游泳

有氧耐力:持久力、心肺功能(前後測3、14、20週實施)

間歇性高強度訓練

耐力表現:有氧與無氧耐力、恢復速度

陸上力量訓練

核心力量:訓練效果

上肢與下肢力量:力量提升(前後測3、14、20週實施)

水中阻力訓練

水中力量與耐力:訓練效果

短距離衝刺訓練

速度與爆發力:衝刺速度、爆發力(前後測3、14、20週實施)

比賽模擬訓練

實戰經驗:實戰經驗、心理素質

運動傷害防護

熱身與恢復:熱身、傷害預防、恢復技巧

各週教學進度及議題融入規劃

周 日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1 2/10- 2/14	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 野正廻旋、逆 超過一 大型 连边 一 的 一 字型 说 一 的 一 母 一 。	1. 無牙店期一期恐伸展探 2. 協調訓練 技術 單人高手運鈴 金雞上架 雙人一線一鈴 金雞上架 團體單頭鈴 運鈴	● 個人專項技術模 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提 配理 Ps-IV-3 了解並執行環境 避應能力 時間及注、自 提醒等期的人目標習 現如強印象練習	14. 深百止丁擎环拉凸,已	

			體能	■ 円川八古	熱身活動	仰泳技術訓練
		1. 熱身活動-動態伸展操		影片分享運動傷害避免及防護	1. 動態伸展操	• 強化背部劃水動作
			2. 柔軟度訓練 技術	戰術	2. 两兑探	• 練習轉身技巧
		以 單人跳:開叉跳、交叉跳、		1. 配速與競賽規則。	技術練習	• 穩定頭部姿勢
	2/17-	正迴旋、逆迴旋、正側交	雙人一線一鈴 螞蟻上樹		1. 練習正手拍擊球,加強	
2	2/21	互迴旋、	團體單頭鈴 直上青雲		力量和控球能力。	
		雙人跳:子前母後同向一			2. 練習反手擊球技巧,學	
		跳一迴旋、母前子後同向			習正手拍與反手拍的區	
		一跳一迴旋。			別。	
		一字型:通過跳、單次跳			3. 中場高低擊球練習。	
		躍穿越、徒手雙腳跳、跑				
		步跳。				

		體能	體能	● 賽事評估	熱身活動	蛙泳技術訓練
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操		1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 肌(耐)力訓練	● 影片分享	2. 馬克操	• 改進手臂和腿部的
		技術	技術	心理		同步動作
		單人跳:二跳一迴旋、左	單人高手運鈴 直上青雲	Ps-IV-3 了解並執行環境	技術練習	• 加強蹬腿和劃臂的
		右開合跳、前舉後振跳、	雙人一線一鈴 直上青雲	適應能力	1. 練習不同的擊球方式,	協調性
			團體單頭鈴 跳繩	持續提醒賽期的時間及注	如切球和放高球。	• 提升整體動作的流
	0 /0 4	雙人跳:兄弟雙人單人跳、	前測	意事項,設定個人目標、	2. 整合正手和反手擊球技	暢性
3	2/24-2/28	逆迴旋單人跳、兩人交互	計時一分鐘套鈴次數	自信度,加強印象練習。	巧,加強球路控制能力。	
	2/28	跳。	計時一分鐘挖鈴次數		3. 網前截擊球練習。	
		一字型:通過跳、單次跳	計時一分鐘繞腳換腳次數		底線左右位移連續 20 顆	
		躍穿越、徒手雙腳跳、徒	計時一分鐘繞腳轉身次數		擊球練習。	
		手跑步跳、單人正迴跳、			4. 第三周基本能力測驗:	
		單人正開叉跳、單人正交			內角發球及外角發球精準	
		叉跳。			度測驗,兩側方向10顆進	
					入目標 5 顆。觀察是否達	
					成。	

4 3/3/	2.協調訓練 技術 單人跳:一正一背開叉。 一手前一手後、蹲迴旋、 跑步跳。 雙人跳:兄弟雙人單人跳、 等人跳、玩人交互	2. 有氧訓練 技術 單人垂直運鈴 平沙落雁 雙人一線一鈴 平沙落雁 團體花式 單頭鈴 心理 基本放鬆技巧		熱身活動 1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.強化發球技巧,加強球 速和準確性。 2.進行小型比賽和實戰訓練,應用之前學到的技巧。 3.單打組合球戰術訓練。	配合
--------	--	---	--	---	----

5	3/10- 3/14	技術 單人跳:二跳一迴旋、左 右開合跳、前舉後振跳、 左右擺動跳。 雙人跳:單人正開叉跳、 同向雙腳跳、異向雙腳跳。 交叉型:通跳、單次跳 躍穿越、徒手雙腳跳、徒 手跑步跳。	2. 協調訓練 技術 單人圓周運鈴 金蟬脫殼 雙人一線一鈴 彈指神功 團體如意棒	影片分享	熱身活動 1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.強調出賽戰術,包括角度控制和位置選擇養技巧, 企變習如何快速轉換位置。 3.雙打組合球戰術訓練。	
6	3/17- 3/21	 熱身活動-動態伸展操 敏捷訓練 技術 單人跳:背左右側交互。 雙人跳:單人正開叉跳、 	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人高手運鈴 神龍繞玉 柱 雙人一線一鈴 神龍繞玉	● 個月 ● 個月 ● 低級 ● 低級 一 個月 進度持動 電 強 電 選 電 選 電 の 表 の ま の 表 の ま の 表 の る の 。 の る の 。 の 。	1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1:加強比賽技巧,如破壞 對手節奏和利用對等 點。 2.進行模擬比賽和實戰 點。 2.進行模擬比賽和 實職對 壓力的能力。 3.評估網球選手影片賽事	• 下肢力量訓練(深 蹲、腿部訓練)

7	3/24- 3/28	2. 肌(耐)力訓練 技術 單人跳:一正一開叉跳。 雙人跳:子前母後相向一 跳一迴旋。 相繞型:徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開叉跳、單人正交 叉跳。	1. 熱身活動-動態伸展操因應段考週停止肌(耐)力訓練技術單直運鈴 一帶纏腰雙人一線一鈴 左右彈跳 會體一鈴 仙人過橋減量(段考週)	腳掌)*10 趟 高抬腿跑(20 錐、錐間 5 腳掌)*10 趟 高速抬腿跑(20 錐)、錐間 4 腳掌)*10 趟	1. 動態伸展操 2. 馬克操	短距離衝刺 • 50 米短距離衝刺 訓練 • 提升游泳速度和爆 發力 • 技術與速度的結合 訓練
8	3/31-4/4	2. 速度訓練 技術	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人圓周運鈴 拋鈴跳繩 雙人一線一鈴 拋鈴跳繩 團體一鈴 仙人過橋 心理 壓力管理與放鬆技巧	欄架正跨(10 架)*15 趟 欄架正跨+收腿(10 架、 架距一欄架寬)*8 趟(左 右) 戰術 1. 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克標 技術化技術和戰術,加強 1. 強色應用能力。 2. 進擬,力。 2. 模擬,力。 2. 模擬,力。 3. 前聲 2. 轉題 2. 转題 2. 转题	比賽策略演練 學習比賽策略 戰術配合訓練 模擬比賽情境

9	4/7- 4/11	技術 單人跳:空迴旋跳。 雙人跳:移位跳、單人轉 向換握。兄弟異向雙腳跳。 相繞型:徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開叉跳、單人正交 叉跳。	2.協調訓練 技術 單人高手運鈴 繞手 雙人一線一鈴 前、後摩 天輪 團體一鈴衝鈴 仙人過橋	雙腳直膝併跳(小步幅)20M*6趟 直膝踢腿跑 30M*10 趟 直膝踢腿跑 30M*10 趟 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 賽季後的放鬆期,持續別 用對話溝通來了解學生狀 態,維持其信心與熱衷 勵,維持其信心與熱衷	改進。 2. 重點訓練比賽中的心理 準備和策略,學習處理比 賽壓力和焦慮。	比賽模擬
10	4/14- 4/18	技術 單人跳:軸心迴旋跳、螺 旋繩跳。 雙人跳:雙人轉向換握、	2. 柔軟度訓練 技術 單人垂直運鈴 左 右海 底撈月	單腳跨步跑(20 錐、錐間 5 腳掌)*10 趟(左右) 單腳跨步跳(20 錐、錐間 6 腳掌)*10 趟(左右) 戰術 1. 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態 1. 馬克 相 2. 基 基 基 基 基 基 基 基 基	技術綜合訓練

11	4/21- 4/25	技術 單人跳:空中拋繩跳。 雙人跳:雙人轉向換握、 單人繞圓跳、單人繞圓跳、	2. 肌(耐)力訓練 技術 單人圓周運鈴 紡棉花 雙人一線一鈴 兩人左右 換腳 團體二鈴 仙人過橋	習 30M 立姿起跑*10 趙 60M 起跑架跑*6 趙 趙休 4 分 起跑架衝跳海綿墊 10 次 *5 組	熱身活動 1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.分析反饋和個別指導。 2.強調上賽的錄像。 2.強調上賽的錄像。 2.強調上賽的與所 3.自我調整、意象訓練。 3.自我調整、意象訓練。	 長距離游泳 3500 米長距離游泳訓練 提升耐力和心肺功能 改善游泳姿勢
12	4/28- 5/2	技術 單人跳:背開叉跳、 雙人跳:同向跑步跳、異 向跑步跳。單人背開叉跳。 交叉型:單次跳躍穿越、 徒手雙腳跳。單人正交叉 跳、雙人縱列跳、雙人併	2. 有氧訓練 技術 單人高手運鈴 前 後摩 天輪 雙人二線一鈴 左右彈跳 鈴 團體二鈴 仙人過橋 戰術	連續跨步跑 30M*6 趟 趟休 2 分 連續跨步跳 100M*2 趟 禮續 4 分 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 持續 4 狀態,進而適當各	熱身活動 1.動態操 2.馬克操 技術練習 1.訓練和詩人 方 文 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	

113	5/5-	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳:一手前一手後 雙人跳: 同向跑步跳、異 向跑步跳。單人背開叉跳。	2. 協調訓練 技術 單人垂直運鈴 旋轉乾坤 雙人二線二鈴 一龍戲雙 珠 團體二鈴衝鈴 仙人過橋	30M 斜坡跨步跳*5 趙 趙休 4 分 30M 斜坡衝刺跑*10 趙 趙休 6 分	熱身態 1. 無 2. 技術 2. 大術 4. 進來 4. 進來 5. 大術 5. 大術 5. 大術 6. 大 6. 大術 6. 大 6. 大術 6. 大術	下肢力量訓練(深 蹲、腿部訓練)自我保護技巧
-----	------	--	---	---	--	---

		體能	體能	第十四週鍛鍊期前最大肌	熱身活動	技術細節調整
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	測試	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 柔軟度訓練	體能三測	2. 馬克操	• 改進技術細節
		技術	因應段考週停止肌(耐)	"立定跳遠" "60M 折返	技術練習	• 強化技術的穩定性
		單人跳:背交叉。	力訓練	跑"	1. 加強技術和戰術,注重	• 進行恢復性訓練
		雙人跳:同向雙腳跳、異	技術	" 1500M"	比賽中的角度控制和位置	
	5/12-	向雙腳跳、同向跑步跳、	單人圓周運鈴 步步高升	最大肌力測試	選擇。	
14	5/16	異向跑步跳、單人背開叉	雙人高手運鈴 前鐘擺	深蹲	2. 進行模擬比賽,測試學	
		跳。	團體二鈴衝鈴 仙人過橋	六角槓蹲舉	生在實際比賽場景中的技	
		波浪型:複雙 徒手跳、	減量 (段考週)	臥推	能和決策能力。	
		複雙 單人跳。		四分之一蹲舉	3. 第十四周基本能力測	
		一字型:搖中繩單人跳、			驗:內角發球及外角發球	
		雙人搖雙中繩、雙中繩單			精準度測驗,兩側方向10	
		人跳、三人二繩、五人二			顆進入目標 6 顆。觀察是	
		縄。			否達成。	

		體能	體能	● 立姿起跑&起跑架練習	熱身活動	戰術與心理訓練
15	5/19- 5/23	 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 技術 	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 技術 單人高手運鈴 放雙手 雙人直上青雲 後風車 團體兩人一鈴對拋	(60M) 立姿起跑 60M*8 趟 趟休 4 分 起跑架練習 60M*8 趟 趟休 4 分 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力	1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 訓練力量和速度,加強 球速和反應能力。 2. 練習比賽戰術的變化和 應用,提高學生的靈活性 和戰術選擇能力。	比賽策略演練心理素質訓練團隊合作和戰術配合

16	5/26- 5/30	2. 敏捷心肺耐力訓練 技術 單人跳: 正二迴旋。 雙人跳: 兄弟雙人單人跳、 逆迴旋單人跳、兩人交互 跳、同向雙腳跳、單人正 開叉跳。 波浪型: 雙 單人跳。 心理	單直運鈴 高拋 電直運鈴 高拋 要性 團體 一鈴對拋 意象 對數 意 後 則 一分鐘套。 一分鐘 一分鐘 一分鐘 一分鐘 一分鐘 一分鐘 一分鐘 一分鐘 一分鐘 一分鐘	上脖)50%發力聳肩拉 15 次*6組 50%高拉 15 次*6組 30%高拉+翻槓 15 次*6組 戰術 1.運動道德。	熱身活動 1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.進行實際上賽中的企工實際上賽實際上賽情境的應對和策略。 3:切球及放小球練習。	游泳) • 評估學生進步情況
17	6/2- 6/6	 2. 肌(耐)力訓練 技術 單人跳:正二迴旋。 雙人跳:同向雙腳跳、異 	2. 協調訓練 技術 單人高手運鈴 後鐘擺 雙人雙鈴繞 上架 團體圓周運鈴 神龍繞大		熱身活動 1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.進擬。 實際 2.練習所力和 度 度 2.練習的心何處 2.練略 要 2.練略 要 2.練略 要 2.練略 要 2.練略 要 2.練略 要 2.練略 要 2. 表 的 的 的 的 有 的 的 的 一 の 一 の 一 の 一 の 一 の 一 の 一 の 一 の 一	自由泳及仰泳技術 罩 固 强化自由泳技術 强化仰泳技術 改進技術細節

技術 技術		體能	體能	● 各關節能力(動態輕重	熱身活動	蛙泳及蝶泳技術鞏固
18 6/9-6/13 相向、母前子後背向一跳一一迴旋。 一迴旋。 波浪型:三 單人跳。 「	1181	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳: 逆二迴旋、 雙人跳: 母前子後背向跳。 母前子後背向、子前母後 相向、母前子後背向一跳 一迴旋。	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人單頭鈴 雙人兩人一鈴對拋 團體兩人兩鈴對拋	訓) 20%開合跳上推 25 次*5 組 30%高交互跳 30 次*5 組 30%原地抬腿跑 50 次*5 組 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境 遵續利用對話溝通了解學 生狀態,提醒如何自設目	1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析比賽錄像,提供反 饋並進行技術和戰術變進。 2. 強調比賽中的戰術變化 和應用,學習如何適應 手的風格和策略。	強化蛙泳技術強化蝶泳技術改進技術細節

19	6/16-	2.協調訓練 技術 單人跳:逆二迴旋。 雙人跳:各式換握旋、兩 人兩繩移位。 波浪型:三 單人跳。	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 技術 單人單頭鈴 雙人兩人一鈴對拋 團體兩人兩鈴對拋 心理 心理技巧於專項訓練與競	半蹲跳 15 次→開合跳 20 次→核心 15 次→掌上推 10 次→原地抬腿跑 50 次 →核心 15 次→旱蛙式 20 次 動作間休 10 秒 組間休 4 分 三組 戰術 1. 競賽與情報蒐集。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 馬克操 技術建行模擬比賽和實戰上賽級 企力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力,能力	 長距離游泳 4000 米長距離游泳訓練 提升耐力和心肺功能 改善游泳姿勢
20	6/23- 6/27	綜合測驗週	綜合測驗週 減量(段考週) 扯鈴技術影片分析	第二十週鍛鍊期後最大肌 測試 體能三測 "立定跳遠""60M折返 "1500M" 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週

填表說明:

(三)第一學期八年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 113 學年度第一學期八年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

		文學重點及評量方式說明
科目名稱	教學重點	評量方式
跳繩	雙人基礎、團體基礎、墊上滾翻運動	 一、教練評量: 1.雙人、團體跳繩動作技巧。 2.身體韻律節奏能力。 3.整體流暢能力 二、個人練習紀錄、跳繩技術能力檢核、團隊合作程度
扯鈴	個人花式、雙人花式、墊上滾翻運動	一、教練評量:1.個人、雙人花式運鈴、調鈴技巧。2.身體韻律節奏能力。3.整體流暢能力。二、個人練習紀錄、技能演練完成度、團隊合作程度
田徑	短距離跑	一、教練評量: 體能 賽季前期體能測試 第一週體能三測 第十四週鍛鍊期前→最大肌測試 第二十週鍛鍊期後→最大肌測試 技術 跑姿馬克操&擺臂穩定度及完成度 起跑架使用熟練度及完整性 二、個人紀錄檢核等。

網球	. 個人基本動作、運	個人基本動作、運動認知與擊球變化		一、教練評量: 1.技術評量:評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等 2.比賽表現評量:在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽,並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。 3.前測及後測差異評量:各項技術分成學期第3周及第14周與20周測驗是否有顯著提升。		
游泳	尚未有學生	尚未有學生		尚未有學生		
		各週教	學進度及議題融入規劃			
週大明	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳	

1	8/30	2. 敏捷訓練技術 單人跳: 正迴旋、逆迴旋、逆迴旋、 雙人叫亞亞子 一 後 一 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過	雙人:雙人上下運鈴 團體:兩人長拋鈴對拋	第一週體能三測 立定跳遠、60M 折返跑、 1500M 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力 提醒賽期的時間及注意事 模式,設定個人目標、自信 度,加強印象練習。	動作、握拍姿勢等。 2. 短跑和敏捷性訓練:強 化快速移動和反應能力。	尚未有學生
2	9/2- 9/6	2. 肌(耐)力訓練 技術 單人跳: 開叉跳、交叉跳、 正迴旋、逆迴旋、正側交	雙人:雙人上下運鈴 團體:四人長拋鈴對拋	■ 寓車點日銀営	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬訓練 1. 馬克 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態	尚未有學生

		體能	體能	● 賽後心得	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	● 影片分享	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 肌(耐)力訓練	● 運動傷害避免及防護	2. 馬克操	
		技術	技術	戰術		
		單人跳:二跳一迴旋、左	單人:高拋	配速與競賽規則。	技術練習	
		右開合跳、前舉後振跳、	雙人:雙人上下運鈴	心理	1. 伸展和靈活性訓練:進	
		左右擺動跳。	團體:八人對拋(指定動	Ps-IV-3 了解並執行環境	行伸展和靈活性訓練,以	
		雙人跳:兄弟雙人單人跳、	作)	適應能力	提高身體的柔軟性和動作	
	0.70	逆迴旋單人跳、兩人交互	前測:	提醒賽期的時間及注意事	範圍。	
3		跳。	高拋定點測試	項,設定個人目標、自信	2. 練習比賽中的心理準備	
	9/13	一字型:通過跳、單次跳	拋鈴(近中遠)定點測試	度,加強印象練習。	和策略,學習如何處理比	
		躍穿越、徒手雙腳跳、徒			賽中的壓力和焦慮。	
		手跑步跳、單人正迴跳、			3. 底線正手拍及反手拍穩	
		單人正開叉跳、單人正交			定性練習。	
		叉跳。			4. 第三周基本能力測驗:	
					內角發球及外角發球精準	
					度測驗,兩側方向10顆	
					進入目標5顆。觀察是否	
					達成。	

		 熱身活動-動態伸展操 協調訓練 	2. 有氧訓練 技術 單人: 高拋	賽後心得&檢討分析影片分享心理Ps-IV-3 了解並執行環境	2. 馬克操	尚未有學生
4	9/16-9/20	跑雙送跳迴人一手單叉心目標跳。 雙人跳、軍人跳、單人與人事,與此難,與此事,與此難,與此事,與此,與此,與此,與此,與此,與此,與此,與此,與此,與此,與此,與此,與此,	心理 目標設定與自我對話	意事項,設定個人目標、		

		體能	體能	● 賽事評估	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操		● 賽後心得&檢討分析	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 協調訓練	影片分享	2. 馬克操	
		技術	技術			
		單人跳:二跳一迴旋、左	單人:一竿在手		技術練習	
		右開合跳、前舉後振跳、	雙人:雙人繞腳交換鈴		1. 跑步和耐力訓練:進行	
5	9/23-	左右擺動跳。	團體:一道彩虹(指定動		長跑和間歇性訓練,提高	
J	9/27	雙人跳:單人正開叉跳、	作)		身體的耐力和持久力。	
		同向雙腳跳、異向雙腳跳。			2. 網球策略和戰術訓練:	
		交叉型:通過跳、單次跳			學習在比賽中使用不同的	
		躍穿越、徒手雙腳跳、徒			策略和戰術。	
		手跑步跳。			3. 發球內角及外角穩定性	
					練習。	

體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳:背左右側交互。雙人:雲霄飛車 雙人跳:單人正開叉跳、 同向雙腳跳、異向雙腳跳。團體:八人接龍(指定) 10/4 10/4 10/4 10/4 10/4	計 ・進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 低強類活動 大大大 大大大 大大大 大大大 大大大 大大大 大大大 大	热身活動 .動展操 .動態操 . 動態力 . 動態力 . 動態力 . 動態力 . 動態力 . 動態力 . 動態力 . 動態 . 動態 . 上板 . 上板 . 上板 . 上板 . 上板 . 上板 . 上板 . 上板	
---	--	---	--

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	3. 熱身活動-動態伸展操	 1. 熱身活動-動態伸展操	·	
		2. 肌(耐)力訓練	因應段考週停止肌(耐)	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	力訓練	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:一正一開叉跳。	技術	練-核心肌群訓練	技術練習	
		雙人跳:子前母後相向一	單人:環遊世界	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 高弧度球和放短球練	
		跳一迴旋。	雙人:雙人互拋	5. 短距離專項-爆發力訓	習:學習使用高弧度球和	
		相繞型:徒手雙腳跳、徒	團體:圓形移位(指定動	練	放短球來控制比賽節奏和	
		手跑步跳、單人正迴跳、	作)	6. 短距離專項-協調訓練	場地位置。	
		單人正開叉跳、單人正交	減量 (段考週)	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 體力訓練:進行體力訓	
7	10/7-	叉跳。		8. 緩和活動-靜態伸展	練,包括體能訓練和重量	
'	10/11			操、按摩	訓練。	
				技術		
				1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-180 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-敏捷訓練		
		單人跳:單腳水平迴旋。	單人:左右甩鈴	4. 短距離專項-爆發力訓	技術訓練	
		雙人跳:移位跳、單人轉	雙人:雙人放單手	練	1. 網球雙打訓練:學習網	
		向換握。	團體:遊龍戲鳳(指定動	5. 短距離專項-協調訓練	球雙打的技巧和戰術,包	
		相繞型:徒手雙腳跳、徒	作)	6. 短距離專項-肌力訓練	括合作配合、網前進攻	
		手跑步跳、單人正迴跳、	心理	7. 緩和活動-靜態伸展	等。	
		單人正開叉跳、單人正交	自我對話與人際溝通技巧	操、按摩	2. 心理信心訓練及意象訓	
		叉跳。		技術	練。	
	10/14	心理		1. 短距離專項-節奏跑訓		
8	_	自我對話與人際溝通技巧		練-步幅+步頻		
	10/18			2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 運動道德。		
				心理		
				Ps-IV-2 理解並演練溝通		
				能力		

	賽季後的檢討對話,對其	
	賽季間的表現正或負都給	
	予正面的鼓勵,激其自信	
	心的提高或維持。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:空迴旋跳。	單人:望月、關渡大橋	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:移位跳、單人轉	雙人:雙人望月	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球單打戰術訓練:學	
		向換握。兄弟異向雙腳跳。	團體:仙人過橋 (指定動	5. 短距離專項-爆發力訓	習網球單打比賽中的戰術	
		相繞型:徒手雙腳跳、徒	作)	練	技巧,包括掌握場地節	
		手跑步跳、單人正迴跳、		6. 短距離專項-協調訓練	奏、對手分析等。	
	10/21	單人正開叉跳、單人正交		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理訓練:進行心理訓	
9	-	叉跳。		8. 緩和活動-靜態伸展	練,提高比賽中的集中	
	10/25			操、按摩	力、自信心和應對壓力的	
	107 20			技術	能力。	
				1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-30-50 公尺		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 柔軟度訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:軸心迴旋跳、螺	單人:九招配音樂	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		旋繩跳。	雙人:雙人高拋	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 技術強化訓練: 重點加	
		雙人跳:雙人轉向換握、	團體:比賽指定動作組合	5. 短距離專項-爆發力訓	強正手和反手擊球技術的	
		單人繞圓跳、單人繞圓跳、		練	精準度和力量。	
		開叉跳。		6. 短距離專項-協調訓練	2. 敏捷性和協調性訓練:	
		相繞型:徒手雙腳跳、徒		7. 短距離專項-肌力訓練	進行敏捷性和協調性訓	
		手跑步跳、單人正迴跳、		8. 緩和活動-靜態伸展	練,提高身體控制和動作	
10	10/28	單人正開叉跳、單人正交		操、按摩	協調性。	
	-11/1	叉跳。		技術		
				1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 運動道德。		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 敏捷訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:空中拋繩跳。	單人:參與單人比賽隊伍	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:雙人轉向換握、	觀摩	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球比賽模擬:進行多	
		單人繞圓跳、單人繞圓跳、	雙人:參與雙人比賽隊伍	5. 短距離專項-爆發力訓	場比賽模擬訓練,以熟悉	
		開叉跳。	觀摩	練	比賽情境並應對不同對手	
		交叉型:單次跳躍穿越、	團體:參與團體比賽隊伍	6. 短距離專項-協調訓練	的風格。	
		徒手雙腳跳。單人正交叉	觀摩	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理戰術訓練:學習在	
		跳、雙人縱列跳、雙人併		8. 緩和活動-靜態伸展	比賽中使用心理戰術,如	
	11/4-	列跳、雙人搖中繩跳。		操、按摩	冷靜思考、應對壓力和調	
11	11/4			技術	整策略等。	
	1170			1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-150 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				心理		
				Ps-IV-1 了解並運用心理		
				技巧		

	賽季後的放鬆期,持續利	
	用對話溝通來了解學生狀	
	態,進而適當給予正向鼓	
	勵,維持其信心與熱衷度。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:背開叉跳、	單人:參與單人比賽隊伍	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:同向跑步跳、異	觀摩	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 快速移動和追逐球訓	
		向跑步跳。單人背開叉跳。	雙人:參與雙人比賽隊伍	5. 短距離專項-爆發力訓	練:加強快速移動和追逐	
		交叉型:單次跳躍穿越、	觀摩	練	球的能力,提高應對對手	
		徒手雙腳跳。單人正交叉	團體:參與團體比賽隊伍	6. 短距離專項-協調訓練	強力擊球的能力。	
		跳、雙人縱列跳、雙人併	觀摩	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 體能訓練:進行全面的	
		列跳、雙人搖中繩跳。	心理	8. 緩和活動-靜態伸展操、	體能訓練,包括力量、耐	
	11/11	心理	專注力訓練	按摩	力和爆發力的提升。	
12	_	專注力訓練		技術		
	11/15			1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-30-50 公尺		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		
				戰術		
				1. 配速與競賽規則。		
				心理		

				1. 目標設定、壓力管理與		
				自我對話等心理技巧。		
		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:一手前一手後	單人: 拋鈴側翻	練-核心肌群訓練		
		雙人跳:同向跑步跳、異	雙人:雙人拋鈴側翻	4. 短距離專項-敏捷訓練	技術訓練	
		向跑步跳。單人背開叉跳。	團體:四人三拋	5. 短距離專項-爆發力訓	1. 組合戰術訓練:學習在	
		相繞型:雙人搖中繩跳、		練	比賽中使用組合戰術,包	
		搖中繩單人跳、雙人搖雙		6. 短距離專項-協調訓練	括擊球的角度、速度和長	
	11/18	中繩、雙中繩單人跳、三		7. 短距離專項-肌力訓練	短組合等。	
13		人二繩、五人二繩。		8. 緩和活動-靜態伸展	2. 網前和網後技巧平衡訓	
	11/22			操、按摩	練:確保網前和網後技巧	
	11/22			技術	的平衡發展,提高全方位	
				1. 短距離專項-節奏跑訓	的比賽能力。	
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-150 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	第十四週鍛鍊期前測試	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	體能三測	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 柔軟度訓練	"立定跳遠" "60M 折返	2. 馬克操	
		技術	因應段考週停止肌(耐)	跑"		
		單人跳:背交叉。	力訓練	" 1500M"	技術訓練	
		雙人跳:同向雙腳跳、異	技術	最大肌力測試	1. 比賽策略訓練:學習根	
		向雙腳跳、同向跑步跳、	單人:拋鈴側翻	深蹲	據對手的強項和弱點制定	
	11/25	異向跑步跳、單人背開叉	雙人:雙人拋鈴打地	六角槓蹲舉	比賽策略,提高勝率。	
14	_	跳。	團體:四拋	臥推	2. 心理韌性訓練:訓練心	
	11/29	波浪型:複雙 徒手跳、	減量 (段考週)	四分之一蹲舉	理韌性,提高在比賽中遇	
		複雙 單人跳。			到困難時的應對能力和毅	
		一字型:搖中繩單人跳、			カ。	
		雙人搖雙中繩、雙中繩單			4. 第十四周基本能力測	
		人跳、三人二繩、五人二			驗:內角發球及外角發球	
		繩。			精準度測驗,兩側方向10	
					顆進入目標 6 顆。觀察是	
					否達成。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正二迴旋。	單人:直立鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:同向雙腳跳、異	雙人:雙人拋鈴跳繩	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 超出正常範圍的擊球訓	
		向雙腳跳、同向跑步跳、	團體:四拋換位	5. 短距離專項-爆發力訓	練:進行高強度的擊球訓	
		異向跑步跳、單人背開叉		練	練,提高擊球速度和力	
		跳。		6. 短距離專項-協調訓練	量。	
		交叉型:單次跳躍穿越、		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 網球戰術計劃:針對不	
15	12/2-	徒手雙腳跳。單人正交叉		8. 緩和活動-靜態伸展	同選手制定不同應對策	
10	12/6	跳、雙人縱列跳、雙人併		操、按摩	略。	
		列跳、雙人搖中繩跳。		技術		
				1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 敏捷訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正二迴旋。	單人:直立鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:兄弟雙人單人跳、	雙人:雙人立鈴	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 對抗性訓練:進行對抗	
		逆迴旋單人跳、兩人交互	團體:長繩立鈴	5. 短距離專項-爆發力訓	性訓練,模擬實際比賽場	
		跳、同向雙腳跳、單人正	心理	練	景,提高比賽時的競爭能	
		開叉跳。	抽象性之意識表達	6. 短距離專項-協調訓練	力和應變能力。	
		波浪型:雙 單人跳。	後測:	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理戰術訓練:學習在	
		心理	一分鐘高拋定點測試	8. 緩和活動-靜態伸展	比賽中運用心理戰術,如	
16	12/9-	抽象性之意識表達	九顆拋鈴(近中遠)定點	操、按摩	干擾對手、掌握情緒等。	
	12/13		測試	技術		
			一分鐘雙鈴運鈴次數測試	1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-250 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 競賽與情報蒐集。		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正二迴旋。	單人:雙鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:同向雙腳跳、異	雙人:兩人三鈴	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球技巧結合訓練:將	
		向雙腳跳、同向跑步跳 、	團體:長繩立鈴過人	5. 短距離專項-爆發力訓	不同的網球技巧結合起來	
		異向跑步跳、單人背開叉		練	進行訓練,提高技巧的流	
		跳。		6. 短距離專項-協調訓練	暢度和轉換能力。	
	12/16	波浪型:雙 單人跳。		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 戰術分析和調整:學習	
17	_			8. 緩和活動-靜態伸展	分析比賽情況,調整戰術	
11	12/20			操、按摩	策略以應對不同的對手和	
	12/20			技術	場地狀況。	
				1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-300 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 柔軟度訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:逆二迴旋、	單人:自起雙鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:母前子後背向跳。	雙人:兩人四鈴	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 雙打戰術訓練:加強雙	
		母前子後背向、子前母後	團體:四人移位拋接鈴	5. 短距離專項-爆發力訓	打比賽中的戰術技巧,包	
		相向、母前子後背向一跳		練	括配合配球、戰術組合和	
		一迴旋。		6. 短距離專項-協調訓練	網前協作等。	
		波浪型:三 單人跳。		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 比賽準備訓練:模擬比	
	12/23			技術	賽前的準備流程,包括熱	
18	_			1. 短距離專項-節奏跑訓	身、心理放鬆和預測比賽	
	12/27			練-步幅+步頻	情景等。	
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-300 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 運動道德。		
				心理		

	Ps-IV-	3了解並執行環境	
	適		
	應能力		
	持續與	學生對談,並提醒	
	之另一	個賽季的來臨,設	
	定目標	及自我的對話、印	
	象練習	等。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:逆二迴旋。	單人:上下分明	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		雙人跳:各式換握旋、雨	雙人:兩人五鈴	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球綜合技能訓練:綜	
		人兩繩移位。	團體:八人移位拋接鈴	5. 短距離專項-爆發力訓	合應用各項技巧進行網球	
		波浪型:三 單人跳。		練	訓練,提高技能的整體水	
				6. 短距離專項-協調訓練	平。	
				7. 短距離專項-肌力訓練	2. 模擬比賽訓練:進行多	
19	12/30			8. 緩和活動-靜態伸展	場模擬比賽,測試和鞏固	
13	-1/3			操、按摩	在實戰中的技巧和戰術應	
				技術	用。	
				1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		

		體能	體能	第二十週鍛鍊期後測試	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	體能三測	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 有氧訓練	"立定跳遠" "60M 折返	2. 馬克操	
		技術	技術	跑"		
		單人跳:轉身迴旋跳。	單人:自創單人動作	" 1500M"	技術訓練	
		雙人跳:各式換握旋、雨	雙人:自創雙人動作	最大肌力測試	1. 網球比賽測試:進行一	
		人兩繩移位。	團體:六分鐘比賽動作練	深蹲	系列真實比賽的測試,評	
		波浪型:三 單人跳。	羽白	六角槓蹲舉	估訓練成果和發現改進空	
20	1/6-	心理	心理	臥推	間。	
20	1/10	壓力管理	壓力管理	四分之一蹲舉	2. 評估和反思:對整個訓	
					練過程進行綜合評估和反	
					思,制定下一階段的訓練	
					目標和計劃。	
					3. 第二十周基本能力測	
					驗:內角發球及外角發球	
					精準度測驗,兩側方向	
					10 顆進入目標 7 顆。觀	
					察是否達成。	
		綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	尚未有學生
21	1/13-		減量 (段考週)			
41	1/17		檢討走場影片,並討論改進			
			方			

填表說明:

(四)第二學期八年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 113 學年度第二學期八年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

	全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱	教學重點	評量方式					
跳繩	雙人花式、團體花式、舞蹈學習與展演	 一、教練評量: 1.雙人、團體跳繩動作技巧。 2.身體韻律節奏能力。 3.整體流暢能力。 4.展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、跳繩技術能力檢核、團隊合作程度、比賽心得分享 					
扯鈴	團體花式、舞蹈學習與展演	 一、教練評量: 1.團體花式運鈴、調鈴技巧。 2.身體韻律節奏能力。 3.整體流暢能力。 4.展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、技能演練完成度、團隊合作程度、比賽心得分享 					
田徑	短距離跑	一、教練評量: 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 第二十週鍛鍊期後測體能三項及最大肌力測試 2. 技術: 跑姿馬克操熟練度及動作穩定度 起跑架操熟練度及動作穩定度 二、專項個人成績表現等。					

網球	網球個人基本動作、運動認知與擊球變化		一、教練評量: 1.技術評量:評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等 2. 比賽表現評量:在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽,並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。 3. 前測及後測差異評量:各項技術分成學期第3周及第14周與20周測驗是否有顯著提升。				
游泳	尚未有學生		尚未有學生				
	各週教學進度及議題融入規劃						
週 日期 次	跳繩	扯鈴		田徑	網球	游泳	

1	2/10- 2/14	技術 單人跳:正側交互迴旋跳	2. 協調訓練 技術 單人:旋轉乾坤 雙人:雙人上下運鈴 團體:兩人長拋鈴對拋	● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提 配 で理 PS-IV-3 了解並執行環境 適應能力	熱身活動 1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.基本擊球技巧練習: 手擊球和反手擊球的基 動作、握拍姿勢等。 2.短跑和敏捷性訓練:強 化快速移動和反應能力。	尚未有學生
2	2/17- 2/21	技術 單人跳:蹲迴旋 水平迴	2. 柔軟度訓練 技術 單人: 騙馬 雙人: 雙人上下運鈴	影片分享運動傷害避免及防護 戰術配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術調練 1. 網前技巧練習:截擊縣 1. 網球 空中抽球等技術網 2. 快速轉換訓練:學習 場地上快速轉換方向和變換位置。	尚未有學生

一跳一迴旋。 團體:八人對拋(指定動雙人跳:相向縱立一跳二作) 迴旋 背向縱立一跳一迴 前測:	● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力 持續提醒賽期的時間及注	3. 底線正手拍及反手拍穩	
---	---	---------------	--

4	3/3- 3/7	技術 單人跳:一手前一手後一 跳一迴旋 背開叉一跳一 迴旋。 雙人跳:縱立異次異時跳 雙人開叉一跳一迴旋。	2. 有氧訓練 技術 單人: 高拋 雙人: 雙人繞腳交換鈴 團體: 八人對拋(指定動 作)	● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 戰術 競賽與情報蒐集。	身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術網道攻訓練:學習網前進攻巧玩和殺球球和殺球等。 2. 比賽模擬訓練,以提高比賽的訓練,以提高比	
		,			7	

		體能	體能	● 賽事評估	熱身活動	尚未有學生
		 1. 熱身活動-動態伸展操	 1. 熱身活動-動態伸展操	● 賽後心得&檢討分析	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 協調訓練	影片分享	2. 馬克操	
		技術	技術			
		單人跳: 背交叉一跳一	單人:一竿在手		技術練習	
		迴旋 跑步跳	雙人:雙人繞腳交換鈴		1. 跑步和耐力訓練:進行	
5	3/10-	雙人跳:雙人開叉一跳二	團體:一道彩虹(指定動		長跑和間歇性訓練,提高	
Э	3/14	迴旋 雙人雙繩。。	作)		身體的耐力和持久力。	
		團體跳: 四人四繩 。			2. 網球策略和戰術訓練:	
					學習在比賽中使用不同的	
					策略和戰術。	
					3. 發球內角及外角穩定性	
					練習。	

6 3/17-3/21	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳:螺旋繩 一跳二 迴旋。 雙人跳:共同迴旋單人交 7- 互跳 同向併立一跳一迴	2. 柔軟度訓練 技術 單人:雲霄飛車 雙人:雙人互拋 團體:八人接龍(指定動 作)	● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通	和陽光刺眼等不利條件下	
-------------	--	---	--	-------------	--

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	因應段考週停止肌(耐)	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	力訓練	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正交叉一跳一迴	技術	練-核心肌群訓練	技術練習	
		旋 一手前一手後一跳一	單人:環遊世界	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 高弧度球和放短球練	
		迴旋 背開叉一跳一迴旋	雙人:雙人互拋	5. 短距離專項-爆發力訓	習:學習使用高弧度球和	
		背交叉一跳一迴旋。	團體:圓形移位(指定動	練	放短球來控制比賽節奏和	
		雙人跳:異向併立一跳一	作)	6. 短距離專項-協調訓練	場地位置。	
		迴旋 異向併立一跳二迴	減量 (段考週)	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 體力訓練:進行體力訓	
	3/24-	旋 同向縱立一跳一迴		8. 緩和活動-靜態伸展	練,包括體能訓練和重量	
7	3/28	旋。		操、按摩	訓練。	
	0/ 20	一字型 交叉型		技術		
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-		
				30-50 公尺		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	 1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:跑步跳 螺旋繩	單人:左右甩鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		一跳二迴旋 開叉一跳	雙人:雙人放單手	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球雙打訓練:學習網	
		二迴旋。	團體:遊龍戲鳳(指定動	5. 短距離專項-爆發力訓	球雙打的技巧和戰術,包	
		雙人跳:同向縱立一跳二	作)	練	括合作配合、網前進攻	
		迴旋 相向縱立一跳一迴	心理	6. 短距離專項-協調訓練	等。	
		旋 相向縱立一跳二迴	壓力管理與放鬆技巧	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理信心訓練及意象訓	
		旋。		8. 緩和活動-靜態伸展	練。	
	3/31-	一字型 交叉型		操、按摩		
8	4/4	相繞型 波浪型 :徒		技術		
	4/4	手雙腳跳、徒手跑步跳、		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		單人正迴跳、單人正開叉		練-步幅+步頻		
		跳。		2. 短距離專項-速度訓練		
		心理		站立式-20-30-40 公尺全		
		壓力管理與放鬆技巧		速跑		
				3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-		
				30-50 公尺		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 競賽與情報蒐集。		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正交叉一跳二迴	單人:望月、關渡大橋	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		旋 一手前一手後一跳二	雙人:雙人望月	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球單打戰術訓練:學	
		迴旋 背開叉一跳二迴旋	團體:仙人過橋(指定動	5. 短距離專項-爆發力訓	習網球單打比賽中的戰術	
		一跳三迴旋。	作)	練	技巧,包括掌握場地節	
		雙人跳:相向縱立一跳一		6. 短距離專項-協調訓練	奏、對手分析等。	
		迴旋 相向縱立一跳二迴		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理訓練:進行心理訓	
		旋 背向縱立一跳一迴		8. 緩和活動-靜態伸展	練,提高比賽中的集中	
	4/7-	旋。	操、按摩力、自信心和應對壓	力、自信心和應對壓力的		
9	4/11	一字型 交叉型		技術	能力。	
	4/11	相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-150 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				心理		
				Ps-IV-3 了解並執行環境		
				適應能力		

	持續提醒賽期的時間及注	
	意事項,設定個人目標、	
	自信度,加強印象練習。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 柔軟度訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:一正雙側三迴旋	單人:九招配音樂	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		二正一側三迴旋 空中	雙人:雙人高拋	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 技術強化訓練: 重點加	
		拋繩。	團體:比賽指定動作組合	5. 短距離專項-爆發力訓	強正手和反手擊球技術的	
		雙人跳:共同迴旋單人交		練	精準度和力量。	
		互跳 同向併立一跳一迴		6. 短距離專項-協調訓練	2. 敏捷性和協調性訓練:	
		旋 同向併立一跳二迴旋		7. 短距離專項-肌力訓練	進行敏捷性和協調性訓	
		異向併立一跳一迴旋		8. 緩和活動-靜態伸展	練,提高身體控制和動作	
	4/14-	異向併立一跳二迴旋 同		操、按摩	協調性。	
10	4/18	向縱立一跳一迴旋 同向		技術		
	4/10	縱立一跳二迴旋 相向縱		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		立一跳一迴旋 相向縱立		練-步幅+步頻		
		一跳二迴旋 背向縱立一		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳一迴旋 背向縱立一跳		站立式-20-30-40 公尺全		
		二迴旋 縱立異次異時跳		速跑		
		雙人開叉一跳一迴旋		3. 短距離專項-快速耐力		
		雙人開叉一跳二迴旋 雙		訓練-180 公尺加速跑		
		人雙繩。		4. 緩和活動-靜態伸展		
		一字型 交叉型		操、按摩		
		相繞型 波浪型 :徒		戰術		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		1. 運動道德。		
		單人正迴跳、單人正開叉				

		跳。				
		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
						问不分子王
			2. 肌(耐)力訓練		2.	
				3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:參與單人比賽隊伍	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	觀摩	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球比賽模擬:進行多	
		交叉跳、一手前一手後、	雙人:參與雙人比賽隊伍	5. 短距離專項-爆發力訓	場比賽模擬訓練,以熟悉	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開	觀摩	練	比賽情境並應對不同對手	
		合跳。	團體:參與團體比賽隊伍	6. 短距離專項-協調訓練	的風格。	
		雙人跳:單人持繩子前母	觀摩	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理戰術訓練:學習在	
11	4/21-	後背向、兄弟雙繩換位併		8. 緩和活動-靜態伸展	比賽中使用心理戰術,如	
11	4/25	列跳。		操、按摩	冷靜思考、應對壓力和調	
		一字型 交叉型		技術	整策略等。	
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:參與單人比賽隊伍	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	觀摩	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 快速移動和追逐球訓	
		交叉跳、一手前一手後、	雙人:參與雙人比賽隊伍	5. 短距離專項-爆發力訓	練:加強快速移動和追逐	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開	觀摩	練	球的能力,提高應對對手	
		合跳。	團體:參與團體比賽隊伍	6. 短距離專項-協調訓練	強力擊球的能力。	
		雙人跳:單人持繩子前母	觀摩	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 體能訓練:進行全面的	
		後背向、兄弟雙繩換位併	戰術	8. 緩和活動-靜態伸展	體能訓練,包括力量、耐	
	4/28- 5/2	列跳。	競技運動的基本概念	操、按摩	力和爆發力的提升。	
12		一字型 交叉型		技術		
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺全		
		戰術		速跑		
		競技運動的基本概念		3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-150 公尺加速跑		
				戰術		
				 運動道德。 		
				心理		
				Ps-IV-2 理解並演練溝通		
				能力		

	賽季後的檢討對話,對其	
	賽季間的表現正或負都給	
	予正面的鼓勵,激其自信	
	心的提高或維持。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:拋鈴側翻	練-核心肌群訓練		
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:雙人拋鈴側翻	4. 短距離專項-敏捷訓練	技術訓練	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:四人三拋	5. 短距離專項-爆發力訓	1. 組合戰術訓練:學習在	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開		練	比賽中使用組合戰術,包	
		合跳、前舉後振跳。		6. 短距離專項-協調訓練	括擊球的角度、速度和長	
		雙人跳:單人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	短組合等。	
13	5/5-	後背向、兄弟雙繩轉身併		8. 緩和活動-靜態伸展	2. 網前和網後技巧平衡訓	
10	5/9	列跳。		操、按摩	練:確保網前和網後技巧	
		一字型 交叉型		技術	的平衡發展,提高全方位	
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓	的比賽能力。	
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-180 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	第十四週鍛鍊期前測試	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	體能三測	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 柔軟度訓練	"立定跳遠" "60M 折返	2. 馬克操	
		技術	因應段考週停止肌(耐)	跑"		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	力訓練	" 1500M"	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	技術	最大肌力測試	1. 比賽策略訓練:學習根	
		交叉跳、一手前一手後、	單人:拋鈴側翻	深蹲	據對手的強項和弱點制定	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開	雙人:雙人拋鈴打地	六角槓蹲舉	比賽策略,提高勝率。	
14	5/12-	合跳、前舉後振跳。	團體:四拋	臥推	2. 心理韌性訓練:訓練心	
14	5/16	雙人跳:單人持繩子前母	減量(段考週)	四分之一蹲舉	理韌性,提高在比賽中遇	
		後背向、兄弟雙繩換位併		心理	到困難時的應對能力和毅	
		列跳。		Ps-IV-1 了解並運用心理	力。	
		一字型 交叉型		技巧	3. 第十四周基本能力測	
		相繞型 波浪型 :通		賽季後的放鬆期,持續利	驗:底線正手拍及反手拍	
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		用對話溝通來了解學生狀	直線與對角精準度測驗,	
		跑步跳、單人正迴跳、單		態,進而適當給予正向鼓	10 顆進入目標 6 顆。觀	
		人正開叉跳、加中繩。		勵,維持其信心與熱衷	察是否達成。	
				度。		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:直立鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:雙人拋鈴跳繩	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 超出正常範圍的擊球訓	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:四拋換位	5. 短距離專項-爆發力訓	練:進行高強度的擊球訓	
		蹲迴旋、跑步跳、正二迴		練	練,提高擊球速度和力	
		旋。		6. 短距離專項-協調訓練	量。	
		雙人跳:雙人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 網球戰術計劃:針對不	
15	5/19-	後背向、兄弟雙繩換位併		8. 緩和活動-靜態伸展	同選手制定不同應對策	
13	5/23	列跳。		操、按摩	略。	
		一字型 交叉型		技術		
		相繞型 波浪型 :通		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		練-步幅+步頻		
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練		
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-250 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 敏捷訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:直立鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:雙人立鈴	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 對抗性訓練:進行對抗	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:長繩立鈴	5. 短距離專項-爆發力訓	性訓練,模擬實際比賽場	
		蹲迴旋、跑步跳、正二迴	心理	練	景,提高比賽時的競爭能	
		旋。	意象訓練的基本概念	6. 短距離專項-協調訓練	力和應變能力。	
		雙人跳:雙人持繩子前母	後測:	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理戰術訓練:學習在	
		後背向、兄弟雙繩換位併	一分鐘直立鈴定點運鈴	技術	比賽中運用心理戰術,如	
	5/26-	列跳。	一分鐘直立鈴放棍兩圈	1. 短距離專項-節奏跑訓	干擾對手、掌握情緒等。	
16	5/30	一字型 交叉型	直立鈴繞身體放棍	練-步幅+步頻		
	37 30	相繞型 波浪型 :通	一分鐘雙鈴解內繞	2. 短距離專項-速度訓練		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手	一分鐘雙鈴內翻	站立式-20-30-40 公尺全		
		跑步跳、單人正迴跳、單		速跑		
		人正開叉跳、加中繩。		3. 短距離專項-快速耐力		
		心理		訓練-200 公尺加速跑		
		意象訓練的基本概念		4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 配速與競賽規則。		
				心理		
				Ps-IV-3 了解並執行環境		
				適應能力非重要賽季期利		

	用一些周測賽,刺激孩子	
	們的強度,及對這競技運	
	的熱衷度及維持自信	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:雙鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:兩人三鈴	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球技巧結合訓練:將	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:長繩立鈴過人	5. 短距離專項-爆發力訓	不同的網球技巧結合起來	
		蹲迴旋、跑步跳、逆二迴		練	進行訓練,提高技巧的流	
		旋。		6. 短距離專項-協調訓練	暢度和轉換能力。	
		雙人跳:雙人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 戰術分析和調整:學習	
	6/2-	後背向、兄弟雙繩換位併		8. 緩和活動-靜態伸展	分析比賽情況,調整戰術	
17	$\frac{6}{6}$	列跳。		操、按摩	策略以應對不同的對手和	
	07 0	一字型 交叉型		技術	場地狀況。	
		相繞型 波浪型 :通		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		練-步幅+步頻		
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練		
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-		
				30-50 公尺		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 柔軟度訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:自起雙鈴	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:兩人四鈴	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 雙打戰術訓練:加強雙	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:四人移位拋接鈴	5. 短距離專項-爆發力訓	打比賽中的戰術技巧,包	
		蹲迴旋、跑步跳、逆二迴		練	括配合配球、戰術組合和	
		旋。		6. 短距離專項-協調訓練	網前協作等。	
		雙人跳:單人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 比賽準備訓練:模擬比	
		後背向二迴旋跳、兄弟雙		8. 緩和活動-靜態伸展	賽前的準備流程,包括熱	
	6/9-	繩換位併列二迴旋跳。		操、按摩	身、心理放鬆和預測比賽	
18	6/13	一字型 交叉型		技術	情景等。	
	0/10	相繞型 波浪型 :通		1. 短距離專項-節奏跑訓	3. 模擬比賽訓練:進行多	
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		練-步幅+步頻	場模擬比賽,測試和鞏固	
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練	在實戰中的技巧和戰術應	
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺全	用。	
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-120 公尺加速跑		
				戰術		
				1. 運動道德。		
				心理		
				Ps-IV-3 了解並執行環境		
				適應能力持續利用對話溝		

	通了解學生狀態,提醒如	
	何自設目標,自信的建構	
	及印象練習的重要性。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:自創單人動作	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:自創雙人動作	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球綜合技能訓練:綜	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:六分鐘比賽動作練	5. 短距離專項-爆發力訓	合應用各項技巧進行網球	
		蹲迴旋、跑步跳、開叉二	羽白	練	訓練,提高技能的整體水	
		迴旋。	心理	6. 短距離專項-協調訓練	平。	
		雙人跳:單人持繩子前母	心理技巧於專項訓練與競	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 網球比賽測試:進行一	
		後背向二迴旋跳、兄弟雙	賽的執行與評估	8. 緩和活動-靜態伸展	系列真實比賽的測試,評	
19	6/16-	繩換位併列二迴旋跳。		操、按摩	估訓練成果和發現改進空	
10	6/20	一字型 交叉型		技術	間。	
		相繞型 波浪型 :通		1. 短距離專項-節奏跑訓	3. 評估和反思:對整個訓	
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		練-步幅+步頻	練過程進行綜合評估和反	
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練	思,制定下一階段的訓練	
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺全	目標和計劃。	
		心理		速跑		
		心理技巧於專項訓練與競		3. 短距離專項-快速耐力		
		賽的執行與評估		訓練-120 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 運動道德。		

		綜合測驗週	綜合測驗週	第二十週鍛鍊期後測試	綜合測驗週	尚未有學生
			減量(段考週)	體能三測		
			綜合學期所錄影片進行運	"立定跳遠""60M 折返		
			動分析	跑"		
	6/23-			" 1500M"		
20	6/27			最大肌力測試		
	0/21			深蹲		
				六角槓蹲舉		
				臥推		
				四分之一蹲舉		
				綜合測驗週		

填表說明:

(五)第一學期九年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 113 學年度第一學期九年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

	全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱							
跳繩	團體進階、舞蹈學習與展演	一、教練評量: 1. 團體跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、表演準備檢核。					

		一、教練評量:
		1. 團體花式運鈴、調鈴技巧。
扯鈴	團體進階、舞蹈學習與展演	2. 身體韻律節奏能力。
		3. 展演準備與團隊合作。
		二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、表演準備檢核。
		一、教練評量:
		體能
		賽季前期體能測試
		第一週體能三測
田徑	徑賽:短距離跑	第十四週鍛鍊期前→最大肌測試
四生		第二十週鍛鍊期後→最大肌測試
		技術
		跑姿馬克操&擺臂穩定度及完成度
		起跑架使用熟練度及完整性
		二、個人紀錄檢核等。
		一、教練評量:
		1. 技術評量:評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學
		生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握
網球	個人基本動作、運動認知與擊球變化	拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等
約珠	個人基本動作、運動認知與擊球變化	2. 比賽表現評量:在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評
		估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量
		可以包括單打或雙打比賽,並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。
		3. 個人運動成績表現評估等。
游泳	尚未有學生	尚未有學生

	各週教學進度及議題融入規劃									
遗次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳				
1	8/30	2. 敏捷訓練 技術 單人跳: 正側交互迴旋跳	雙人:兩人一鈴繩(指定動 作) 團體:三人三鈴	第一週體能三測 立定跳遠、60M 折返跑、	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克 響習 1. 擊球 技 類 對	尚未有學生				

		1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術	•	接力套棒強化 個人專項技術模擬 賽事影片鑑賞 比賽規則的變更或提 醒	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操	尚未有學生
2	9/2-9/6	單人跳: 蹲迴旋 水平迴旋。 雙人跳: 異向併立一跳二 迴旋 同向縱立一跳二迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋。 團體跳: 交叉型 。	雙人:兩人一鈴繩(指定動作) 團體:四人四鈴	心Ps通提項理下應醒,	V-3 了解並執行環境 並 カ	2. ��步和耐刀訓練・進行	

立鈴傳鈴三面向 立鈴直升機不計時	3	9/9- 9/13	1. 熱身活動一動態伸展操 2. 速度 開 叉一跳 一	2. 肌(耐)力訓練 技術 單人:大甩桿 雙人:兩人一鈴繩(指定動 作) 團體:四人三拋 前測: 雙鈴轉身不計時 野和持久紀錄 立鈴傳鈴三面向	● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 戰術 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克練習 1. 馬克練習 1. 網習中人類,與對手分類,與對手分類,與對手分類,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	
------------------	---	--------------	-----------------------------	---	---	--	--

		體能 1. 熱身活動-動態伸展操	體能	- hall 12014 11 5 14	熱身活動 1. 動態伸展操	尚未有學生
		2. 協調訓練	2. 有氧訓練 技術	● 影片分享 心理	2. 馬克操	
		單人跳:一手前一手後一 跳一迴旋 背開叉一跳一	雙人:一鈴繩兩鈴(指定動	Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力	 1.發球和接發球技巧練	
4	9/16- 9/20	雙人跳:縱立異次異時跳	團體:四拋換位	意事項,設定個人目標、	習:強化正手和反手發球 技巧,提高接發球的精確	
			心理目標設定與自我對話	自信度,加強印象練習。		
		心理 目標設定與自我對話			2. 體能訓練:進行力量訓練和爆發力訓練,提高肌肉力量和爆發力。	
					囚刀里和燎殺刀。	

		體能	體能	● 賽事評估	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	● 賽後心得&檢討分析	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 協調訓練		2. 馬克操	
		技術	技術	戰術		
		單人跳:背交叉一跳一迴	單人:自起雙鈴	競賽與情報蒐集。	技術練習	
	9/23-	旋 跑步跳	雙人:一鈴繩兩鈴(指定動		1. 網前戰術和網球雙打練	
5	9/27	雙人跳:雙人開叉一跳二	作)		習:學習網前進攻的戰術	
	3/ 41	迴旋 雙人雙繩。。	團體:鍋蓋、鞭單頭		和網球雙打的技巧,提高	
		團體跳:四人四繩。			配合和協作能力。	
					2. 心理訓練:學習控制情	
					緒、提高專注力和應對壓	
					力的技巧。	

6	9/30- 10/4	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳:螺旋繩 一跳二	2. 柔軟度訓練 技術 單人:上下分明 雙人:一鈴繩兩鈴(指定動 作) 團體:血滴子、繩圈	討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網球技巧組合訓練:將 不同的網球技巧組合起來 進行練習,提高技巧的流 暢度和應用能力。	
6	9/30-10/4	迴旋。 雙人跳:共同迴旋單人交 互跳 同向併立一跳一迴	單人:上下分明 雙人:一鈴繩兩鈴(指定動作) 傳體:血滴子、繩圈	戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 賽季後的檢討對話,對其 賽季間的表現正或負都給 予正面的鼓勵,激其自信	1. 網球技巧組合訓練:將 不同的網球技巧組合起來 進行練習,提高技巧的流	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2肌(耐)力訓練	因應段考週停止肌(耐)	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	力訓練	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正交叉一跳一迴	技術	練-核心肌群訓練	技術練習	
		旋 一手前一手後一跳一	單人:FAN 轉	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 比賽模擬訓練:進行模	
		迴旋 背開叉一跳一迴旋	雙人: 兩鈴繩一鈴(指定動	5. 短距離專項-爆發力訓	擬比賽的訓練,包括實戰	
		背交叉一跳一迴旋。	作)	練	對抗、戰術應用和心理壓	
		雙人跳:異向併立一跳一	團體:板凳、衣架	6. 短距離專項-協調訓練	力測試。	
		迴旋 異向併立一跳二迴	減量(段考週)	7. 短距離專項-肌力訓練		
7	10/7-	旋 同向縱立一跳一迴		8. 緩和活動-靜態伸展操、	2. 心理戰術訓練:學習如	
'	10/11	旋。		按摩	何利用心理戰術影響對	
		一字型 交叉型		技術	手,提高比賽勝率。	
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-180 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:跑步跳 螺旋繩	單人:FAN 轉	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		一跳二迴旋 開叉一跳	雙人:兩鈴繩一鈴(指定動	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 高強度擊球訓練:進行	
		二迴旋。	作)	5. 短距離專項-爆發力訓	高強度的擊球訓練,包括	
		雙人跳:同向縱立一跳二	團體:羽球拍、大環	練	強化正手和反手擊球的威	
		迴旋 相向縱立一跳一迴	心理	6. 短距離專項-協調訓練	力和速度。	
		旋 相向縱立一跳二迴	自我對話與人際溝通技巧	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理韌性訓練:訓練心	
		旋。		8. 緩和活動-靜態伸展	理韌性,提高在困難情況	
	10/14	一字型 交叉型		操、按摩	下的抗壓能力和自信心。	
8	_	相繞型 波浪型 :徒		技術		
	10/18	手雙腳跳、徒手跑步跳、		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		單人正迴跳、單人正開叉		練-步幅+步頻		
		跳。		2. 短距離專項-速度訓練		
		心理		站立式-20-30-40 公尺全		
		自我對話與人際溝通技巧		速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				戰術		
				1. 運動道德。		
				心理		
				Ps-IV-2 理解並演練溝通		
				能力		

	賽季後的檢討對話,對其	
	賽季間的表現正或負都給	
	予正面的鼓勵,激其自信	
	心的提高或維持。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正交叉一跳二迴	單人:立鈴基本運玲	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		旋 一手前一手後一跳二	雙人:兩鈴繩一鈴(指定動	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 快速反應和追逐球訓	
		迴旋 背開叉一跳二迴旋	作)	5. 短距離專項-爆發力訓	練:加強快速反應和追逐	
		一跳三迴旋。	團體:三環、如意棒	練	球的能力,提高應對對手	
		雙人跳:相向縱立一跳一		6. 短距離專項-協調訓練	強力擊球的能力。	
		迴旋 相向縱立一跳二迴		7. 短距離專項-肌力訓練		
	10/21	旋 背向縱立一跳一迴		8. 緩和活動-靜態伸展操、	2. 體能訓練:進行全面的	
9	-	旋。		按摩	體能訓練,包括耐力、爆	
	10/25	一字型 交叉型		技術	發力和柔韌性的提升。	
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-		
				30-50 公尺		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 柔軟度訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:一正雙側三迴旋	單人:立鈴放棍	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		二正一側三迴旋 空中	雙人: 互拋(指定動作)	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 組合戰術訓練:學習如	
		拋繩。	團體:雨傘、飛拋	5. 短距離專項-爆發力訓	何組合不同的戰術,以應	
		雙人跳:共同迴旋單人交		練	對不同對手和比賽情境。	
		互跳 同向併立一跳一迴		6. 短距離專項-協調訓練	2. 心理準備訓練:進行比	
		旋 同向併立一跳二迴旋		7. 短距離專項-肌力訓練	賽前的心理準備,包括預	
		異向併立一跳一迴旋		8. 緩和活動-靜態伸展	測比賽情景和集中注意力	
	10/28	異向併立一跳二迴旋 同		操、按摩	的訓練。	
10	-11/1	向縱立一跳一迴旋 同向		技術		
	11/1	縱立一跳二迴旋 相向縱		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		立一跳一迴旋 相向縱立		練-步幅+步頻		
		一跳二迴旋 背向縱立一		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳一迴旋 背向縱立一跳		站立式-20-30-40 公尺全		
		二迴旋 縱立異次異時跳		速跑		
		雙人開叉一跳一迴旋		3. 短距離專項-快速耐力		
		雙人開叉一跳二迴旋 雙		訓練-200 公尺加速跑		
		人雙繩。		4. 緩和活動-靜態伸展		
		一字型 交叉型		操、按摩		
		相繞型 波浪型 :徒		戰術		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		1. 運動道德。		
		單人正迴跳、單人正開叉				

	跳。		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 敏捷訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:立鈴直升機	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:交換鈴(指定動作)	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 高強度比賽準備訓練:	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:八人拋鈴側翻	5. 短距離專項-爆發力訓	進行比賽前的高強度訓	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開		練	練,模擬比賽場景和增強	
		合跳。		6. 短距離專項-協調訓練	比賽時的體力和心理能	
		雙人跳:單人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	力。	
		後背向、兄弟雙繩換位併		8. 緩和活動-靜態伸展	2. 心理戰術訓練:學習在	
	11/4-	列跳。		操、按摩	比賽中運用心理戰術,如	
11	11/4	一字型 交叉型		技術	讀取對手動作、掌握比賽	
	11/0	相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓	節奏等。	
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-150 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				心理		
				Ps-IV-1 了解並運用心理		
				技巧		

	賽季後的放鬆期,持續利	
	用對話溝通來了解學生狀	
	態,進而適當給予正向鼓	
	勵,維持其信心與熱衷度。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
12	11/11 - 11/15	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:立鈴大車輪	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:高拋互換	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 比賽測試和評估:進行	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:八人拋鈴側翻	5. 短距離專項-爆發力訓	多場真實比賽的測試,評	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開	心理	練	估訓練成果和發現改進空	
		合跳。	專注力訓練	6. 短距離專項-協調訓練	間。	
		雙人跳:單人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 評估和調整:綜合評估	
		後背向、兄弟雙繩換位併		8. 緩和活動-靜態伸展	訓練效果,根據評估結果	
		列跳。		操、按摩	調整下一階段的訓練計	
		一字型 交叉型		技術	劃。	
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳。		站立式-20-30-40 公尺全		
		心理		速跑		
		專注力訓練		3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-30-50 公尺		
				戰術		
				1. 配速與競賽規則。		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:上下分明後風車	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:高拋互換	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 擊球技巧的精確性訓	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:16分鐘團體組合	5. 短距離專項-爆發力訓	練:專注於提高擊球技巧	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開		練	的準確性和一致性,包括	
		合跳、前舉後振跳。		6. 短距離專項-協調訓練	正手、反手、發球和截擊	
	11/18	雙人跳:單人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	等技巧。	
13	_	後背向、兄弟雙繩轉身併		8. 緩和活動-靜態伸展操、	2. 快速反應和敏捷性訓	
10	11/22	列跳。		按摩	練:加強快速反應和敏捷	
	11/22	一字型 交叉型		技術	性,包括快速轉換方向、	
		相繞型 波浪型 :徒		1. 短距離專項-節奏跑訓	追逐球和側移等動作。	
		手雙腳跳、徒手跑步跳、		練-步幅+步頻		
		單人正迴跳、單人正開叉		2. 短距離專項-速度訓練		
		跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-150 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	第十四週鍛鍊期前測試	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	體能三測	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 柔軟度訓練	"立定跳遠" "60M 折返	2. 馬克操	
		技術	因應段考週停止肌(耐)	跑"		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	力訓練	" 1500M"	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	技術	最大肌力測試	1. 網前和網後戰術訓練:	
		交叉跳、一手前一手後、	單人:響鈴動作解析	深蹲	學習在網前和網後的不同	
		蹲迴旋、跑步跳、左右開	雙人:雙人大擺	六角槓蹲舉	場景中應用戰術,提高技	
	11/25	合跳、前舉後振跳。	團體:16分鐘團體組合	臥推	巧的運用靈活性。	
14	_	雙人跳:單人持繩子前母	減量 (段考週)	四分之一蹲舉	2. 心理壓力訓練:訓練在	
	11/29	後背向、兄弟雙繩換位併		戰術	壓力下保持冷靜、集中注	
		列跳。		1. 競賽與情報蒐集。	意力和自信心的能力。	
		一字型 交叉型		心理		
		相繞型 波浪型 :通		Ps-IV-1 了解並運用心理		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		技巧		
		跑步跳、單人正迴跳、單		持續利用對話溝通來了解		
		人正開叉跳、加中繩。		學生狀態,進而適當給予		
				正向鼓勵,維持其信心與		
				熱誠。		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:動軸、定軸動作解	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	析	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 快速發球和接發球技巧	
		交叉跳、一手前一手後、	雙人:兩人三鈴	5. 短距離專項-爆發力訓	訓練:強化快速發球和接	
		蹲迴旋、跑步跳、正二迴	團體:公演彩排、正式演	練	發球技巧,提高對手的反	
		旋。	出	6. 短距離專項-協調訓練	應時間和應對能力。	
		雙人跳:雙人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 體能耐力訓練:進行耐	
15	12/2-	後背向、兄弟雙繩換位併		8. 緩和活動-靜態伸展操、	力訓練,包括長跑、高強	
10	12/6	列跳。		按摩	度間歇訓練和有氧耐力訓	
		一字型 交叉型		技術	訓練。	
		相繞型 波浪型 :通		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		練-步幅+步頻		
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練		
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 敏捷訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:傷害防護知識教育	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人: CPR 操作練習	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球比賽模擬:進行多	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:復甦姿勢、哈姆立	5. 短距離專項-爆發力訓	場比賽模擬訓練,以熟悉	
		蹲迴旋、跑步跳、正二迴	克法	練	比賽情境並應對不同對手	
		旋。	心理	6. 短距離專項-協調訓練	的風格。	
		雙人跳:雙人持繩子前母	抽象性之意識訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理戰術訓練:學習在	
		後背向、兄弟雙繩換位併	後測:	8. 緩和活動-靜態伸展操、	比賽中使用心理戰術,如	
	12/9-	列跳。	一分鐘雙鈴內翻拋	按摩	冷靜思考、應對壓力和調	
16	12/13	一字型 交叉型	一分鐘雙鈴轉身	技術	整策略等。	
	12/10	相繞型 波浪型 :通	Fan 轉身四個八拍	1. 短距離專項-節奏跑訓		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手	立鈴傳鈴三面向近中遠	練-步幅+步頻		
		跑步跳、單人正迴跳、單	立鈴直升機兩個八拍	2. 短距離專項-速度訓練		
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺		
		心理		全速跑		
		抽象性之意識訓練		3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-250 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		
				戰術		
				1. 競賽與情報蒐集。		
				心理		

				1.訓練與競賽環境。		
		原始人た	原始 ムヒ	體能	·	火土 + 段 4
		體能	體能		熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1.動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:雙鈴組合動作	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:兩人雙鈴組合動作	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 技術強化訓練: 重點加	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:八人雙鈴組合動作	5. 短距離專項-爆發力訓	強正手和反手擊球技術的	
		蹲迴旋、跑步跳、逆二迴		練	精準度和力量。	
		旋。		6. 短距離專項-協調訓練	2. 敏捷性和協調性訓練:	
	12/16	雙人跳:雙人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	進行敏捷性和協調性訓	
17		後背向、兄弟雙繩換位併		8. 緩和活動-靜態伸展操、	練,提高身體控制和動作	
17		列跳。		按摩	協調性。	
	12/20	一字型 交叉型		技術		
		相繞型 波浪型 :通		 1. 短距離專項-節奏跑訓		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		 練-步幅+步頻		
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練		
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
]				3. 短距離專項-快速耐力		
l				訓練-300 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 柔軟度訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:雙鈴組合動作	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:兩人雙鈴組合動作	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球比賽準備訓練:模	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:八人雙鈴組合動作	5. 短距離專項-爆發力訓	擬比賽前的準備流程,包	
		蹲迴旋、跑步跳、逆二迴		練	括熱身、心理放鬆和預測	
		旋。		6. 短距離專項-協調訓練	比賽情景等。	
		雙人跳:單人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理韌性訓練:訓練心	
		後背向二迴旋跳、兄弟雙		8. 緩和活動-靜態伸展	理韌性,提高在比賽中遇	
	12/23	繩換位併列二迴旋跳。		操、按摩	到困難時的應對能力和毅	
18	_	一字型 交叉型		技術	力。	
	12/27	相繞型 波浪型 :通		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		練-步幅+步頻		
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練		
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-300 公尺加速跑		
				戰術		
				1. 運動道德。		
				心理		
				Ps-IV-3 了解並執行環境		
				適		

		應能力持續與學生對談,	
		並提醒之另一個賽季的來	
		臨,設定目標及自我的對	
		話、印象練習等。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 協調訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:設計個人賽動作	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:設計雙人賽動作	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 高強度擊球訓練:進行	
		交叉跳、一手前一手後、	團體: 團隊練習	5. 短距離專項-爆發力訓	高強度的擊球訓練,包括	
		蹲迴旋、跑步跳、開叉二		練	速度、力量和精確度的提	
		迴旋。		6. 短距離專項-協調訓練	升。	
		雙人跳:單人持繩子前母		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 組合戰術和配球訓練:	
19	12/30	後背向二迴旋跳、兄弟雙		8. 緩和活動-靜態伸展操、	學習如何組合戰術和適應	
	-1/3	繩換位併列二迴旋跳。		按摩	不同的場地和對手,進行	
		一字型 交叉型		技術	配球練習。	
		相繞型 波浪型 :通		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手		練-步幅+步頻		
		跑步跳、單人正迴跳、單		2. 短距離專項-速度訓練		
		人正開叉跳、加中繩。		站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	第二十週鍛鍊期後測試	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	體能三測	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 有氧訓練	"立定跳遠" "60M 折返	2. 馬克操	
		技術	技術	跑"		
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、	單人:個人賽動作練習	" 1500M"	技術訓練	
		正側交互迴旋、開叉跳、	雙人:雙人賽動作練習	最大肌力測試	1. 網球比賽測試:參與一	
		交叉跳、一手前一手後、	團體:團隊練習	深蹲	系列真實比賽的測試,評	
		蹲迴旋、跑步跳、開叉二	心理	六角槓蹲舉	估訓練成果和發現改進空	
	1 /0	迴旋。	壓力管理	臥推	間。	
20	1/6-	雙人跳:單人持繩子前母		四分之一蹲舉	2. 評估和反思:對整個訓	
	1/10	後背向二迴旋跳、兄弟雙		戰術	練過程進行綜合評估和反	
		繩換位併列二迴旋跳。		1. 競賽與情報蒐集。	思,制定下一階段的訓練	
		一字型 交叉型		心理	目標和計劃。	
		相繞型 波浪型 :通		1. 訓練與競賽環境。		
		過跳、徒手雙腳跳、徒手				
		跑步跳、單人正迴跳、單				
		人正開叉跳、加中繩。				
		心理				
		壓力管理				
		綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	尚未有學生
21	1/13-		減量 (段考週)			
41	1/17		著重於本學期技術影片分			
			析			

填表說明:

(六) 第二學期九年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 113 學年度第二學期九年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

	全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點	評量方式				
跳繩	個人進階、爵士舞與街舞	一、教練評量: 1.個人、雙人、團體跳繩動作技巧。 2.身體韻律節奏能力。 3.展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。				
扯鈴	個人進階、雙人進階、爵士舞與街舞	 一、教練評量: 1.個人、雙人、團體花式運鈴、調鈴技巧。 2.身體韻律節奏能力。 3.展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。 				
田徑	徑賽:短距離跑	一、教練評量: 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 2. 技術:				

	網球	個人基本動作、運	個人基本動作、運動認知與擊球變化		一、教練評量: 1.技術評量:評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等 2.比賽表現評量:在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽,並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。 3.個人運動成績表現評估等。		
	游泳	尚未有學生	尚未有學生		尚未有學生		
			各週教	學進度及議題融入規劃			
週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳	

0212	技術 單人跳:正側交互迴旋跳	2. 協調訓練 技術 單人:轉轉轉 雙人:兩人一鈴繩(指定動 作) 團體:三人三鈴	● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提 配理 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力 提醒賽期的時間及注意事	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬標 技術學習 1. 擊擊 (對	尚未有學生
0215	叉跳二雙互旋 異向縱立一跳二迴旋 時間 一頭				

	一迴旋 背向縱立				
0219 2 0223	技術單人跳:正側交互迴旋跳 轉回旋跳 蹲迴旋 開叉一跳一迴旋 開叉一跳一迴旋 不正交叉一跳一迴旋 一手後一手後一手後 回旋 一手人跳 同向併立一跳二迴旋 同向併立一跳二迴旋	2. 柔軟度訓練 技術 單人: 轉轉轉 雙人: 兩人一鈴繩(指定動 作) 團體: 四人四鈴	● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 戰術 配速與競賽規則。	熱見 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾斯爾斯 1. 馬爾爾斯 1. 馬爾爾	

		體能	體能	● 賽事評估	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操		1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 肌(耐)力訓練		2. 馬克操	
		技術	技術	心理		
		單人跳:正側交互迴旋跳	ナス・スピー		技術練習	
		軸心迴旋跳 蹲迴旋	雙人:兩人一鈴繩(指定動	適應能力	1. 網球策略和戰術練習:	
		水平迴旋 開叉一跳一迴	作)	持續提醒賽期的時間及注	學習如何制定戰術策略、	
	0226	旋 正交叉一跳一迴旋	團體:四人三拋	意事項,設定個人目標、	對手分析和場地適應。	
3	0220	一手前一手後一跳一迴旋	前測:	自信度,加強印象練習。	2. 快速反應訓練:包括快	
3	0301	一手後一跳二迴旋 背開			速追逐球和快速變換方向	
	0001	叉一跳二迴旋 一跳三迴	一線三鈴抽線不計次數		的訓練。	
		旋 一正雙側三迴旋 二	雙鈴繞腳不計時			
		正一側三迴旋 空中拋	立鈴雙人傳鈴不計次			
		繩。	上下分明不計次數			
		雙人跳:一跳二迴旋 縱	個人單項道具篩選			
		立異次異時跳 雙人開叉				
		一跳一迴旋 雙人開叉一				
		跳二迴旋 雙人雙繩。				

		體能	體能	● 賽事評估	熱身活動	尚未有學生
		^阻	,	● 賽後心得&檢討分析		问不行子生
			11. 然为和勤 勤忍什及练	● 影片分享		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	2. 有氧訓練	戦術	2. 馬克操	
		技術	技術	競賽與情報蒐集。	11 11 11 17	
		單人跳:背開叉一跳一迴	千八・八世件		技術練習	
		,,	雙人:一鈴繩兩鈴(指定動		1. 發球和接發球技巧練	
		跑步跳 螺旋繩 一跳二	作)		習:強化正手和反手發球	
		迴旋 開叉一跳二迴旋	團體:四拋換位		技巧,提高接發球的精確	
		正交叉一跳二迴旋一手前	心理		性和反應能力。	
		一手後一跳二迴旋 背開	基本放鬆技巧			
		叉一跳二迴旋 一跳三迴			2. 體能訓練:進行力量訓	
	0304	旋 一正雙側三迴旋 二			練和爆發力訓練,提高肌	
4		正一側三迴旋 空中拋			肉力量和爆發力。	
	0308	繩。				
		雙人跳:同向併立一跳一				
		迴旋 同向併立一跳二迴				
		旋 異向併立一跳一迴旋				
		異向併立一跳二迴旋				
		同向縱立一跳一迴旋 同				
		向縱立一跳二迴旋 相向				
		 縱立一跳一迴旋 相向縱				
		立一跳二迴旋				
		團體跳:一字型交叉型相				
		繞型波浪型四人四繩				
		心理				

	基本放鬆技巧				
0311 5 0315	技術 單人跳:正側交互迴旋跳	2.協調訓練 技術 單人:自起雙鈴 雙人:一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體:鍋蓋、鞭單頭	影片分享	熱身活動 1.動 1.動態伸展操 2.馬 技術網影響 1.網 2.馬 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 的 的 , 的 力 。 2. 以 是 的 , 是 的 , 的 的 。 是 的 。 是 的 的 。 是 的 是 的 。 是 的 是 的 。 是 的 是 的	

6		技術 單人跳:正側交互迴旋跳	2. 柔軟度訓練技術 單人:上下分明 雙人:一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體:血滴子、繩圈	● 進行非專項活動 健行持續 題度持續 取 我 所 1. 心賽與情報 整 集。 心 形 子 三 「V-2 理解並 演 演 新 一 数 的 表 時 表 明 的 表 明 表 明 的 表 明 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.動態伸展操 2.馬克操 技術練習 1.網球技巧組合訓練:將不同的網球技巧組合訓練 在行練習,提高技巧的 體度和應用能力。 2.快速轉換和轉身訓練:	尚未有學生
---	--	----------------	--	---	---	-------

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	因應段考週停止肌(耐)	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	力訓練	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:背開叉一跳二迴	技術	練-核心肌群訓練	技術練習	
		旋 一跳三迴旋 一正雙	單人: FAN	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 比賽模擬訓練:進行模	
		侧三迴旋 二正一侧三迴	雙人:兩鈴繩一鈴(指定動	5. 短距離專項-爆發力訓	擬比賽的訓練,包括實戰	
		旋 空中拋繩。	作)	練	對抗、戰術應用和心理壓	
		雙人跳:一跳二迴旋 縱	團體:板凳、衣架	6. 短距離專項-協調訓練	力測試。	
	0325	立異次異時跳 雙人開叉	減量(段考週)	7. 短距離專項-肌力訓練		
7		一跳一迴旋 雙人開叉一		8. 緩和活動-靜態伸展操、	2. 心理戰術訓練:學習如	
	0329	跳二迴旋 雙人雙繩。		按摩	何利用心理戰術影響對	
	0020			技術	手,提高比賽勝率。	
				1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-180 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正側交互迴旋跳	單人:FAN 轉	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		軸心迴旋跳 蹲迴旋	雙人:兩鈴繩一鈴(指定動	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 高強度擊球訓練:進行	
		水平迴旋 開叉一跳一迴	作)	5. 短距離專項-爆發力訓	高強度的擊球訓練,包括	
		旋 正交叉一跳一迴旋	團體:羽球拍、大環	練	強化正手和反手擊球的威	
		一手前一手後一跳一迴旋	心理	6. 短距離專項-協調訓練	力和速度。	
			壓力管理與放鬆技巧	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理韌性訓練:訓練心	
		背開叉一跳一迴旋 背交		8. 緩和活動-靜態伸展	理韌性,提高在困難情況	
	0401	叉一跳一迴旋 跑步跳		操、按摩	下的抗壓能力和自信心。	
8		螺旋繩 一跳		技術		
	0405	二迴旋 開叉一跳二迴旋		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		正交叉一跳二迴旋		練-步幅+步頻		
		雙人跳:一跳二迴旋 縱		2. 短距離專項-速度訓練		
		立異次異時跳 雙人開叉		站立式-20-30-40 公尺		
		一跳一迴旋 雙人開叉一		全速跑		
		跳二迴旋 雙人雙繩。		3. 短距離專項-快速耐力		
		心理		訓練-200 公尺加速跑		
		壓力管理與放鬆技巧		4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 運動道德。		
				心理		

	Ps-IV-3 了解並執行環境	
	適應能力提醒全中運賽期	
	的時間及注意事項,設定	
	個人目標、自信度,加強	
	印象練習。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2協調訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正側交互迴旋跳	單人:立鈴基本運玲	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		軸心迴旋跳 蹲迴旋	雙人:兩鈴繩一鈴(指定動	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 快速反應和追逐球訓	
		水平迴旋 開叉一跳一迴	作)	5. 短距離專項-爆發力訓	練:加強快速反應和追逐	
		旋 正交叉一跳一迴旋	團體:三環、如意棒	練	球的能力,提高應對對手	
		一手前一手後一跳一迴旋		6. 短距離專項-協調訓練	強力擊球的能力。	
				7. 短距離專項-肌力訓練		
	0408	背開叉一跳一迴旋 背交		8. 緩和活動-靜態伸展操、	2. 體能訓練:進行全面的	
9		叉一跳一迴旋 跑步跳		按摩	體能訓練,包括耐力、爆	
	0412	螺旋繩		技術	發力和柔韌性的提升。	
		雙人跳:共同迴旋單人交		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		互跳 同向併立一跳一迴		練-步幅+步頻		
		旋 同向併立一跳二迴旋		2. 短距離專項-速度訓練		
		異向併立一跳一迴旋		站立式-20-30-40 公尺		
		異向併立一跳二迴旋 同		全速跑		
		向縱立一跳一迴旋 同向		3. 短距離專項-起跑架技		
		縱立一跳二迴旋團體跳:		術訓練-		
		一字型 交叉型		30-50 公尺		
		相繞型 波浪型 四		4. 緩和活動-靜態伸展操、		
		人四繩		按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
				1. 熱身活動-動態伸展操	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
				2. 馬克操-跑步基本動作		
			技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:背開叉一跳二迴		練-核心肌群訓練	技術訓練	
		旋 一跳三迴旋 一正雙	雙人: 互拋(指定動作)	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 組合戰術訓練:學習如	
		側三迴旋 二正一側三迴	團體:雨傘、飛拋	5. 短距離專項-爆發力訓	何組合不同的戰術,以應	
		旋 空中拋繩。		練	對不同對手和比賽情境。	
		雙人跳:一跳二迴旋 縱		6. 短距離專項-協調訓練	2. 心理準備訓練:進行比	
		立異次異時跳 雙人開叉		7. 短距離專項-肌力訓練	賽前的心理準備,包括預	
		一跳一迴旋 雙人開叉一		8. 緩和活動-靜態伸展	測比賽情景和集中注意力	
	0415	跳二迴旋 雙人雙繩。		操、按摩	的訓練。	
10				技術		
	0419			1. 短距離專項-節奏跑訓		
				練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-200 公尺加速跑		
				戰術		
				1. 運動道德。		
				心理		
				Ps-IV-3 了解並執行環境		
				適應能力		

		持續提醒全中運賽期的時	
		間及注意事項,設定個人	
		目標、自信度,加強印象	
		練習。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	1441=71 1 =
		2. 敏捷訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正側交互迴旋跳	單人:立鈴直升機	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		軸心迴旋跳 蹲迴旋	雙人:交換鈴(指定動作)	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 高強度比賽準備訓練:	
		水平迴旋 開叉一跳一迴	團體:八人拋鈴側翻	5. 短距離專項-爆發力訓	進行比賽前的高強度訓	
		旋 正交叉一跳一迴旋		練	練,模擬比賽場景和增強	
		一手前一手後一跳一迴旋		6. 短距離專項-協調訓練	比賽時的體力和心理能	
	0422			7. 短距離專項-肌力訓練	力。	
11	0422	背開叉一跳一迴旋 背交		8. 緩和活動-靜態伸展操、	2. 心理戰術訓練:學習在	
11	0426	叉一跳一迴旋 跑步跳		按摩	比賽中運用心理戰術,如	
	0420	螺旋繩		技術	讀取對手動作、掌握比賽	
		雙人跳:共同迴旋單人交		1. 短距離專項-節奏跑訓	節奏等。	
		互跳 同向併立一跳一迴		練-步幅+步頻		
		旋 同向併立		2. 短距離專項-速度訓練		
		一跳二迴旋 異向併立一		站立式-20-30-40 公尺		
		跳一迴旋 異向併立一跳		全速跑		
		二迴旋 同向		3. 短距離專項-快速耐力		
		縱立一跳一迴旋		訓練-150 公尺加速跑		
		團體跳:一字型 交叉型		4. 緩和活動-靜態伸展操、		
		相繞型 波浪型 四人四繩		按摩		

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	 1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 肌(耐)力訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:一跳二迴旋 開	單人:立鈴大車輪	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		叉一跳二迴旋 正交叉一	雙人:高拋互換	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 比賽測試和評估:進行	
		跳二迴旋 一手前一手後	團體:八人拋鈴側翻	5. 短距離專項-爆發力訓	多場真實比賽的測試,評	
		一跳二迴旋 背開叉一跳	戰術	練	估訓練成果和發現改進空	
		二迴旋 一跳三迴旋 一	競技運動的基本概念	6. 短距離專項-協調訓練	間。	
		正雙側三迴旋 二正一側		7. 短距離專項-肌力訓練	2. 評估和調整:綜合評估	
		三迴旋 空中拋繩 加自		8. 緩和活動-靜態伸展	訓練效果,根據評估結果	
	0429	選動作。		操、按摩	調整下一階段的訓練計	
12		雙人跳:一跳二迴旋 背		技術	劃。	
	0503	開叉一跳二迴旋 一跳三		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		迴旋 一正雙側三迴旋		練-步幅+步頻		
		二正一側三迴旋 空中拋		2. 短距離專項-速度訓練		
		繩 加自選動作。		站立式-20-30-40 公尺		
		戰術		全速跑		
		競技運動的基本概念		3. 短距離專項-起跑架技		
				術訓練-30-50 公尺		
				戰術		
				1. 配速與競賽規則。		
				心理		
				Ps-IV-2 理解並演練溝通		
				能力		

	賽季後的檢討對話,對其	
	賽季間的表現正或負都給	
	予正面的鼓勵,激其自信	
	心的提高或維持。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正側交互迴旋跳	單人:上下分明後風車	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		軸心迴旋跳 蹲迴旋	雙人:高拋互換	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 擊球技巧的精確性訓	
		水平迴旋 開叉一跳一迴	團體:16分鐘團體組合	5. 短距離專項-爆發力訓	練:專注於提高擊球技巧	
		旋 正交叉一跳一迴旋		練	的準確性和一致性,包括	
		一手前一手後一跳一迴旋		6. 短距離專項-協調訓練	正手、反手、發球和截擊	
				7. 短距離專項-肌力訓練	等技巧。	
	0506	背開叉一跳一迴旋 背交		8. 緩和活動-靜態伸展操、	2. 快速反應和敏捷性訓	
13		叉一跳一迴旋 跑步跳		按摩	練:加強快速反應和敏捷	
	0510	螺旋繩 一跳二迴旋 開		技術	性,包括快速轉換方向、	
		叉一跳二迴旋 正交叉一		1. 短距離專項-節奏跑訓	追逐球和側移等動作。	
		跳二迴旋		練-步幅+步頻		
		雙人跳:相向縱立一跳一		2. 短距離專項-速度訓練		
		迴旋 相向縱立一跳二迴		站立式-20-30-40 公尺		
		旋 背向縱立一跳一迴旋		全速跑		
		背向縱立一跳二迴旋		3. 短距離專項-快速耐力		
		縱立異次異時跳 雙人開		訓練-150 公尺加速跑		
		叉一跳一迴旋 雙人開叉		4. 緩和活動-靜態伸展操、		
		一跳二迴旋 雙人雙繩		按摩		
		加自選動作				

		體能	體能	第十四週鍛鍊期前測試	 	尚未有學生
			1. 熱身活動-動態伸展操		1. 動態伸展操	
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		" 立定跳遠" "60M 折返		
			因應段考週停止肌(耐)			
		單人跳:一跳二迴旋 開	·		技術訓練	
		叉一跳二迴旋 正交叉一			1.網前和網後戰術訓練:	
		跳二迴旋 一手前一手後			學習在網前和網後的不同	
		一跳二迴旋 背開叉一跳		· •	子 量 在 納 別 和 納 後 的 不 内 場 景 中 應 用 戰 術 , 提 高 技	
		二迴旋 一跳三迴旋 一			一场	
		正雙側三迴旋 二正一側			2. 心理壓力訓練:訓練在	
		三 三 一 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	微里(校方型)	•	壓力下保持冷靜、集中注	
	0513	選動作。		Ps-IV-1 了解並運用心理		
14		雙人跳:異向併立一跳一		技巧	1000mm/	
	0517	迴旋 異向併立一跳二迴		₹季後的放鬆期,持續利		
		旋 同向		用對話溝通來了解學生狀		
		縱立一跳一迴旋 同向縱		態,進而適當給予正向鼓		
		立一跳二迴旋 相向縱立		勵,維持其信心與熱衷		
		一跳一迴旋 相向縱立一		度。		
		跳二迴旋 背向縱立一跳				
		一迴旋 背向縱立一跳二				
		迴旋				
		團體跳: 一字型 交				
		叉型 相繞型 波浪				
		型 四人四繩				

		體能	體能	贈能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 柔軟度訓練	2. 肌(耐)力訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:一手前一手後一	單人:動軸、定軸動作解	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		跳一迴旋	析	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 快速發球和接發球技巧	
		背開叉一跳一迴旋 背交	雙人:兩人三鈴	5. 短距離專項-爆發力訓	訓練:強化快速發球和接	
		叉一跳一迴旋 跑步跳	團體:正式演出	練	發球技巧,提高對手的反	
		螺旋繩 一跳	心理	6. 短距離專項-協調訓練	應時間和應對能力。	
		二迴旋 開叉一跳二迴旋	意象訓練的基本概念	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 體能耐力訓練:進行耐	
		正交叉一跳二迴旋		8. 緩和活動-靜態伸展	力訓練,包括長跑、高強	
	0520	雙人跳:同向		操、按摩	度間歇訓練和有氧耐力訓	
15		縱立一跳一迴旋 同向縱		技術	訓練。	
	0524	立一跳二迴旋 相向縱立		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		一跳一迴旋 相向縱立一		練-步幅+步頻		
		跳二迴旋 背向縱立一跳		2. 短距離專項-速度訓練		
		一迴旋 背向縱立一跳二		站立式-20-30-40 公尺全		
		迴旋		速跑		
		心理		3. 短距離專項-快速耐力		
		意象訓練的基本概念		訓練-200 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				心理		
				Ps-IV-1 了解並運用心理		
				技巧		

	賽季後的放鬆期,打	 持續利	
	用對話溝通來了解學	基生狀	
	態,進而適當給予」	三向鼓	
	勵,維持其信心與素	快衷	
	度。		

		體能	體能	贈能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 敏捷訓練	2. 有氧訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:正側交互迴旋跳	單人:傷害防護知識教育	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		軸心迴旋跳 蹲迴旋	雙人: CPR 操作練習	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 網球比賽模擬:進行多	
		水平迴旋 開叉一跳一迴	團體:復甦姿勢、哈姆立	5. 短距離專項-爆發力訓	場比賽模擬訓練,以熟悉	
		旋 正交叉一跳一迴旋	克法	練	比賽情境並應對不同對手	
		一手前一手後一跳一迴旋	後測:	6. 短距離專項-協調訓練	的風格。	
			轉轉單人動作測驗	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 心理戰術訓練:學習在	
		背開叉一跳一迴旋 背交	一分鐘一線三鈴抽線計次	8. 緩和活動-靜態伸展	比賽中使用心理戰術,如	
	0527	叉一跳一迴旋 跑步跳	數	操、按摩	冷靜思考、應對壓力和調	
16		螺旋繩 一跳二迴旋 開	雙鈴繞腳兩個八拍	技術	整策略等	
	0601	叉一跳二迴旋 正交叉一	立鈴雙人傳鈴 20 次	1. 短距離專項-節奏跑訓		
		跳二迴旋	上下分明30次	練-步幅+步頻		
			個人單項道具測驗	2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺全		
				速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-250 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展		
				操、按摩		
				戰術		
				1. 競賽與情報蒐集。		
				心理		

	P	Ps-IV-1 了解並運用心理	
	1	技巧	
	扌	持續利用對話溝通來了解	
	ير.	學生狀態,進而適當給予	
	ت ا	正向鼓勵,維持其信心與	
	नु	熱誠 。	

		體能	體能	體能	熱身活動	尚未有學生
		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操	1. 動態伸展操	
		2. 速度訓練	2. 協調訓練	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 馬克操	
		技術	技術	3. 短距離專項-平衡感訓		
		單人跳:一跳二迴旋 背	單人:雙鈴組合動作	練-核心肌群訓練	技術訓練	
		開叉一跳二迴旋 一跳三	雙人:兩人雙鈴組合動作	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 技術強化訓練:重點加	
		迴旋 一正雙側三迴旋	團體:八人雙鈴組合動作	5. 短距離專項-爆發力訓	強正手和反手擊球技術的	
		二正一側三迴旋 空中拋	心理	練	精準度和力量。	
		繩 加自選動作。	心理技巧於專項訓練與競	6. 短距離專項-協調訓練	2. 敏捷性和協調性訓練:	
	0603	團體跳: 一字型 交	賽的執行與評估	7. 短距離專項-肌力訓練	進行敏捷性和協調性訓	
17	1	叉型 相繞型 波浪		8. 緩和活動-靜態伸展操、	練,提高身體控制和動作	
	0607	型 四人四繩		按摩	協調性。	
	0007	心理		技術		
		心理技巧於專項訓練與競		1. 短距離專項-節奏跑訓		
		賽的執行與評估		練-步幅+步頻		
				2. 短距離專項-速度訓練		
				站立式-20-30-40 公尺		
				全速跑		
				3. 短距離專項-快速耐力		
				訓練-300 公尺加速跑		
				4. 緩和活動-靜態伸展操、		
				按摩		
18	0610			田米油		
10	0614			畢業週		

填表說明:

三、體育班專項術科課程計畫

基隆市中正國中體育班 113 學年度專項術科課程計畫

细和力位	體育專業-專項術科	一田 石 华 口 儿	特殊類型班級課程
課程名稱	運動種類:跳繩、扯鈴	課程類別	特殊需求領域課程
廃北左加	7 0 0 5 49	た 事	第 1/2 學期每週節(6 節)
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 2/2 學期每週節(6 節)
机计理会	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生不	在專項體能表現	、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對
設計理念	抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有意	效地提昇運動競	技能力。
	□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展	現自我運動潛能	長,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。
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
具體內涵	互動關係。		
	□體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運	医動在美學上的特	·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	辞與實踐能力及環	段境意識,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	竞技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。
	P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌	耐力、敏捷及柔	韌組合性訓練
	學習 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練		
	表現 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況,並能!	自我調整心態做出	出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行
學習重點	為		
	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合學習 P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合		
	内容 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位	立、平衡組合性技	支術
	Ta-IV-C5 運動組合性戰術		

		Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態.				
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練):身體跳躍能力之跳繩競技體能;身體律動協調之扯鈴競技體能。 二. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練):身體跳躍能力之持久性與身體律動協調之穩定性。 三. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練):小組練習,觀摩他縣競賽隊伍。 四. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練):參與各級比賽,提升實戰經驗。					
表現任務 (總結性評量)		成個人及小組綜合 取得良好成績。	技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合單	我術及戰略應用,提高運動表現,並能於實 		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]		
	第 1 週	個人進階(一)		 個人專項體能表現(40%) 個人專項技術能力(40%) 個人心理素質表現(20%) 		
第1學期	第 2 週	個人進階(二)		 個人專項體能表現(40%) 個人專項技術能力(40%) 個人心理素質表現(20%) 		
第2學期	第 3 週	個人進階(三)		 個人專項體能表現(40%) 個人專項技術能力(40%) 個人心理素質表現(20%) 		
	第 4 週	個人進階(四)		 個人專項體能表現(40%) 個人專項技術能力(40%) 個人心理素質表現(20%) 		

	I		
		1. 動態伸展操、柔軟度訓練(跳繩)、協調	1. 個人專項體能表現(30%)
		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第		2. 跳繩雙人基本動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
5	雙人基礎(一)	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	4. 個人心理素質表現(10%)
週		弟跳、異向跳)	
		3. 扯鈴雙人基本動作: 低手運鈴。高手運	
		鈴。垂直上下運鈴。	
		1. 動態伸展操、敏捷訓練(跳繩)、柔軟度	1. 個人專項體能表現(30%)
		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第		2. 跳繩雙人基本動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
6	雙人基礎(二)	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	4. 個人心理素質表現(10%)
週		弟跳、異向跳)	
		3. 扯鈴雙人基本動作: 繞圓運鈴。畫弧運	
		鈴。	
		1. 動態伸展操、肌耐力訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
炶		2. 跳繩雙人基本動作:	2. 個人專項技術能力(30%)
第	44 1 H -H (-)	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	3. 小組綜合技術應用(30%)
7	雙人基礎(三)	弟跳、異向跳)	4. 個人心理素質表現(10%)
週		3. 扯鈴雙人基本動作:直上青雲。拋鈴跳	
		繩。	
		1. 動態伸展操、速度訓練(跳繩)、有氧訓	1. 個人專項體能表現(30%)
大 左		練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第	雙人基礎	2. 跳繩雙人基本動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
8	(四)	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	4. 個人心理素質表現(10%)
週		弟跳、異向跳)	
		3. 扯鈴雙人基本動作: 低手運鈴。高手運	

		鈴。垂直上下運鈴。繞圓運鈴。畫弧運	
		鈴。直上青雲。拋鈴跳繩。	
		4. 自我對話與人際溝通技巧	
		1. 動態伸展操、協調訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
第		2. 跳繩多人跳:	2. 個人專項技術能力(30%)
9	團體進階(一)	一字型跳。交叉型跳	3. 小組綜合技術應用(15%)
週		3. 扯鈴團體動作:	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
		遊龍戲鳳。八人對拋	5. 個人心理素質表現(10%)
		1. 動態伸展操、柔軟度訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
第		2. 跳繩多人跳:	2. 個人專項技術能力(30%)
10	團體進階(二)	相繞型跳。波浪型跳	3. 小組綜合技術應用(15%)
週		3. 扯鈴團體動作:	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
		一道彩虹。圓形移位。	5. 個人心理素質表現(10%)
		1. 動態伸展操、敏捷訓練(跳繩)、肌耐力	1. 個人專項體能表現(30%)
第	團體進階(三)	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
		2. 跳繩多人跳:	3. 小組綜合技術應用(15%)
週	田旭 但 (一)	波浪型跳。複合型跳。	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
700		3. 扯鈴團體動作:	5. 個人心理素質表現(10%)
		先人過橋。八人接龍。	
		1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、有氧	1. 個人專項體能表現(30%)
		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第		2. 跳繩多人跳:	3. 小組綜合技術應用(15%)
12	團體進階(四)	一字型跳。交叉型跳。相繞型跳。	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
週		波浪型跳。複合型跳。	5. 個人心理素質表現(10%)
		3. 扯鈴團體動作:	
		遊龍戲鳳。八人對拋。一道彩虹。	

		圓形移位。先人過橋。八人接龍。 4. 東計力訓練	
		4. 專注力訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
第	舞蹈學習與展演	1. 動態伸展探、速度訓練(跳繩)、協調訓	2. 個人專項技術能力(30%)
13	(-)	裸(扯鈴)	3. 競技綜合訓練表現(30%)
週		2. 表現動作之探討	4. 個人心理素質表現(10%)
第		1. 動態伸展操、協調訓練(跳繩)、柔軟度	1. 個人專項體能表現(30%)
14	舞蹈學習與展演	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
週	(=)	9 具体性ラ模仿。	3. 競技綜合訓練表現(30%)
~		2000	4. 個人心理素質表現(10%)
第		1. 動態伸展操、柔軟度訓練(跳繩)、肌耐	
15	舞蹈學習與展演 (三)		2. 個人專項技術能力(30%)
週		2. 表現動作之探討:	3. 競技綜合訓練表現(30%)
7.0		3. 具体性之模仿。	4. 個人心理素質表現(10%)
第		1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、有氧	1. 個人專項體能表現(30%)
16	舞蹈學習與展演 (四)	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
週		2. 表現與創作。	3. 競技綜合訓練表現(30%)
72		3. 抽象性之意識表達。	4. 個人心理素質表現(10%)
		1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、協調	1. 個人專項體能表現(30%)
		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第		2. 跳繩雙人花式動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
17	錐しなも(一)	母子跳(單人持繩、雙人持繩)	4. 個人心理素質表現(10%)
週	雙人花式(一)	3. 扯鈴雙人花式動作: 拋鈴轉身。紡棉	
70		花。螞蟻上樹。金蟬脫殼。金雞上架。抬	
		頭望月。金雞飛渡。二仙傳道。繞腿。繞	
		腰。繞手。大車輪。大鐘擺。	

		4. 壓力管理	
		1. 動態伸展操、速度訓練(跳繩)、柔軟度	1. 個人專項體能表現(30%)
第		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
	雙人花式(二)	2. 跳繩雙人花式動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
週	支八化式 (一)	母子跳(雙人持繩、兄弟跳)	4. 個人心理素質表現(10%)
7.0		3. 扯鈴雙人花式動作: 拋鈴轉身。紡棉	
		花。螞蟻上樹	
		1. 動態伸展操、協調訓練(跳繩)、肌耐力	1. 個人專項體能表現(30%)
第		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
	雙人花式(三)	2. 跳繩雙人花式動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
週	受入化式(二)	母子跳(兄弟跳、異向跳)	4. 個人心理素質表現(10%)
7.0		3. 扯鈴雙人花式動作:金蟬脫殼。金雞上	
		架。抬頭望月	
		1. 動態伸展操、柔軟度訓練(跳繩)、有氧	1. 個人專項體能表現(30%)
	雙人花式(四)	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
		2. 跳繩雙人花式動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
第		母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	4. 個人心理素質表現(10%)
20		弟跳、異向跳)	
週		3. 扯鈴雙人花式動作:金雞飛渡。二仙傳	
		道。繞腿。繞腰。繞手。大車輪。大鐘	
		擺。	
		4. 壓力管理	
第		1. 動態伸展操、敏捷訓練(跳繩)、協調訓	1. 個人專項體能表現(30%)
	園 蛐 ナナ (一)	練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
	團體花式(一)	2. 跳繩多人跳:	3. 團隊分組對抗競賽(30%)
週		一字型跳。交叉型跳	4. 個人心理素質表現(10%)

		3. 扯鈴團體動作:	
		遊龍戲鳳。八人對拋	
		1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、柔軟	1. 個人專項體能表現(30%)
焙		度訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第 2	圃 蛐 ナナ (-)	2. 跳繩多人跳:	3. 團隊分組對抗競賽(30%)
週	團體花式(二)	相繞型跳。波浪型跳	4. 個人心理素質表現(10%)
यन		3. 扯鈴團體動作:	
		一道彩虹。圓形移位	
		1. 動態伸展操、速度訓練(跳繩)、肌耐力	1. 個人專項體能表現(30%)
第		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
	園蛐サナ (こ)	2. 跳繩多人跳:	3. 團隊分組對抗競賽(30%)
週	團體花式(三)	波浪型跳。複合型跳。	4. 個人心理素質表現(10%)
76		3. 扯鈴團體動作:	
		先人過橋。八人接龍	
		1. 動態伸展操、協調訓練(跳繩)、有氧訓	1. 個人專項體能表現(30%)
		練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
		2. 跳繩多人跳:	3. 團隊分組對抗競賽(30%)
第		一字型跳。交叉型跳。相繞型跳。	4. 個人心理素質表現(10%)
4	團體花式(四)	波浪型跳。複合型跳。	
週		3. 扯鈴團體動作:	
		遊龍戲鳳。八人對拋。一道彩虹。圓形	
		移位。先人過橋。八人接龍。	
		4. 基本放鬆技巧	
第		1. 動態伸展操、柔軟度訓練(跳繩)、協調	1. 個人專項體能表現(30%)
5	個人花式 (一)	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
週		2. 跳繩單人花式動作:軸心迴旋跳。 蹲	3. 競技綜合訓練表現(30%)

		迴旋跳。開叉跳	4. 個人心理素質表現(10%)
		一跳三迴旋。	
		3. 扯鈴個人花式動作:垂直上下運	
		鈴。畫弧運鈴	
		1. 動態伸展操、敏捷訓練(跳繩)、柔軟度	1. 個人專項體能表現(30%)
第		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
か 6	佃1サギ (-)	2. 跳繩單人花式動作:交叉跳。螺旋	3. 競技綜合訓練表現(30%)
週	個人花式(二)	繩迴旋跳。背交叉跳。背開叉跳	4. 個人心理素質表現(10%)
迥		3. 扯鈴個人花式動作:直上青雲。拋鈴跳	
		繩。拋鈴轉身	
		1. 動態伸展操、肌耐力訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
第		2. 跳繩單人花式動作:正側交互迴旋跳。	2. 個人專項技術能力(30%)
7	個人花式(三)	一跳二迴旋。	3. 競技綜合訓練表現(30%)
週		3. 扯鈴個人花式動作: 紡棉花。螞蟻上	4. 個人心理素質表現(10%)
		樹。金蟬脫殼	
		1. 動態伸展操、速度訓練(跳繩)、有氧訓	1. 個人專項體能表現(30%)
		練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第		2. 跳繩單人花式動作: 開叉一跳二迴旋。	3. 競技綜合訓練表現(30%)
8	個人花式(四)	交叉一跳二迴旋。一跳三迴旋。	4. 個人心理素質表現(10%)
週		3. 扯鈴個人花式動作:金雞上架。抬頭望	
		月。金雞飛渡。	
		4. 壓力管理與放鬆技巧	
第		1. 動態伸展操、協調訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
9	錐ノサナ(一)	2. 跳繩雙人花式動作:	2. 個人專項技術能力(30%)
	雙人花式(一)	母子跳(單人持繩、雙人持繩)	3. 小組綜合技術應用(30%)
週		3. 扯鈴雙人花式動作: 拋鈴轉身。紡棉	4. 個人心理素質表現(10%)

		花。	
		1. 動態伸展操、柔軟度訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
第		2. 跳繩雙人花式動作:	2. 個人專項技術能力(30%)
10	雙人花式(二)	母子跳(雙人持繩、兄弟跳)	3. 小組綜合技術應用(30%)
週		3. 扯鈴雙人花式動作: 紡棉花。螞蟻上	4. 個人心理素質表現(10%)
		樹。金蟬脫殼。金雞上架	
		1. 動態伸展操、敏捷訓練(跳繩)、肌耐力	1. 個人專項體能表現(30%)
第		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
- 第 - 11	雙人花式(三)	2. 跳繩雙人花式動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
週	支八化式 (二)	母子跳(兄弟跳、異向跳)	4. 個人心理素質表現(10%)
70		3. 扯鈴雙人花式動作:抬頭望月。金雞飛	
		渡。二仙傳道。繞腿	
		1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、有氧	1. 個人專項體能表現(30%)
		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
第		2. 跳繩雙人花式動作:	3. 小組綜合技術應用(30%)
12	雙人花式(四)	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	4. 個人心理素質表現(10%)
週	受八化式(四)	弟跳、異向跳)	
70		3. 扯鈴雙人花式動作:繞腰。繞手。大車	
		輪。大鐘擺。	
		3. 競技運動的基本概念。	
第	墊上滾翻運動	1. 動態伸展操、速度訓練(跳繩)、協調訓	1. 個人專項體能表現(40%)
13	(一)	練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(40%)
週		2. 滾翻: 前滾翻、水平	3. 個人心理素質表現(20%)
第	墊上滾翻運動	1. 動態伸展操、協調訓練(跳繩)、柔軟度	
14	(二)	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(40%)
週	(-)	2. 滾翻:前滾翻、水平、蛙立、各種動作	3. 個人心理素質表現(20%)

	ı		
		聯合。	
第	墊上滾翻運動	1. 動態伸展操、柔軟度訓練(跳繩)、肌耐	1. 個人專項體能表現(40%)
15	(三)	力訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(40%)
週		2. 倒立	3. 個人心理素質表現(20%)
		1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、有氧	1. 個人專項體能表現(40%)
炶		訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(40%)
第 16	墊上滾翻運動	2. 滾翻:前滾翻、水平、蛙立、各種動作	3. 個人心理素質表現(20%)
	(四)	聯合。	
週		3. 倒立。	
		4. 意象訓練的基本概念	
炶		1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、協調	1. 個人專項體能表現(30%)
第 17	韻律節奏感、模	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
	仿與即興 (一)	2. 簡易基本步伐與動作:走、跑、跳、平	3. 競技綜合訓練表現(30%)
週		衡	4. 個人心理素質表現(10%)
始		1. 動態伸展操、速度訓練(跳繩)、柔軟度	1. 個人專項體能表現(30%)
第 18	韻律節奏感、模	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
10週	仿與即興 (二)	2. 簡易基本步伐與動作:轉動、屈伸。	3. 競技綜合訓練表現(30%)
冥)		手、足部位之基本姿勢	4. 個人心理素質表現(10%)
<i>た</i> た		1. 動態伸展操、協調訓練(跳繩)、肌耐力	1. 個人專項體能表現(30%)
第 19	韻律節奏感、模	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
	仿與即興 (三)	2. 基本形勢之運用:模仿與即興。單一與	3. 競技綜合訓練表現(30%)
週		組合。個人與群体關係之運用。	4. 個人心理素質表現(10%)
丛		1. 動態伸展操、柔軟度訓練(跳繩)、有氧	
第 20	韻律節奏感、模	訓練(扯鈴)	2. 個人專項技術能力(30%)
20	20 仿朗即뮆(四)	2. 韻律感:節拍性。非節拍性。	3. 競技綜合訓練表現(30%)
週		3. 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評	4. 個人心理素質表現(10%)
		3. 心理技巧於等項訓練與競賽的執行與評	4. 個人心理紊質表現(10%)

	估。			
議題融入	✓品德✓性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治✓科技□資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育✓生涯規劃 □多元文化□閱讀素養✓戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%): (1) 個人進階 (2) 個人花式 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%): (1) 個人進階 (2) 個人花式 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%)			
教學設施 設備需求	長繩、單頭鈴、雙頭鈴、韻律教室、跳繩練習場、扯鈴練習場			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 650 650 650 650 650 650 650 650 650 650			
備註				

基隆市中正國中體育班 113 學年度專項術科課程計畫

	贴大书业 书工小 刘	JIII 412	alt on the major on all to
課程名稱	體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
W/1770 117	運動種類:田徑-短距離跑	類別	特殊需求領域課程
ウ リケム		<i>FF</i> -b1	第 1/2 學期每週節(6 節)
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 2/2 學期每週節(6 節)
机斗理人	透過課程的實施與綜合成效評量,可以任	吏學生在專	項體能表現、專項技術能力、綜合技術應用、競賽及競技綜
設計理念	合訓練表現等,各方面均能有效地提昇的	運動競技能	力。
	□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態	度,展現自	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	兮與分析的知能,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	助計畫,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	理心與人為	講通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。
核心素養	□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒	體,以增之	進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體
具體內涵	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	至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	德思辨與質	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	支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	土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。
	學 P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力	、肌耐力、	、敏捷及柔韌組合性訓練
超羽壬叫	習 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術		
學習重點	表 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況,	並能自我調	問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
	現 為		
•			

ı	<u> </u>			
	學 P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合			
	習 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術			
	內 Ta-IV-C5 運動組合性戰術			
	容 Ps-IV-D5 運動組合性	心理調節及團隊狀態.		
	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依田徑專項運動之特性執行個			
	人體能訓練,增進田徑專	頁運動之競技體適能。		
	二、精進專項運動之技術	水準 (技術訓練): 能藉由田徑專項運動	技術的學習	
)	與鍛鍊,發展個人與團隊.	之田徑專項運動技術水準。		
課程目標	三、發展專項運動之戰術	運用(戰術訓練):能經由田徑專項運動	戰術戰略之	
	執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。			
		素質(心理訓練):能運用科學之訓練方	法,有效發	
	展並提升田徑專項運動競		4 4	
表現任務		析操作,展現高度投入之學習精神,並能	能於競賽場	
(總結性評量)	合中展現積極求勝之態度		10 V 7/10 X 3/1	
學習進度	百十次的價在初級之志及			
週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
2707 W XX	第二次女子和人工哪么		1. 專項體能表現(40%)	
		運動員基本活動認知。	2. 專項技術能力(40%)	
	[週] (一)		3. 心理素質評估(20%)	
		1. 静態抬腿姿練習		
第	第一	2. 敏捷訓練	1. 專項體能表現(40%)	
1	9	3. 抬腿動作用力結構和原理講解及	2. 專項技術能力(40%)	
學期	週 (二)	運用 運用	3. 心理素質評估(20%)	
	第一次共工和公司	1. 動態抬腿、夾腿及伸腿姿練習	1. 專項體能表現(40%)	
	3 跑姿基本動作及體能		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	(=)		2. 專項技術能力(40%)	
	週	3. 跑姿抬腿、夾腿、伸腿用力結構	3. 心理素質評估(20%)	

		和原理講解及運用	
第 4 週	跑姿基本動作及體能 (四)	 扶牆抬腿跑姿練習 敏捷訓練 扶牆抬腿跑姿用力結構和原理講解及運用 	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%)
第 5 週	體能強化週&跑姿整合 (一)	1. 階梯跨步練習(兩階、三階) 2. 敏捷訓練 3. 階梯課表 4. 階梯跨步姿用力結構和原理講解 及重心位移之重點 5. 訓練環境安全及運動防護	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
第 6 週	體能強化週&跑姿整合	1. 階梯上下抬腿跑(單階、低高度) 2. 敏捷訓練 3. 階梯課表 4. 階梯上下抬腿跑姿用力結構和原理講解及重心位移之重點 5. 與學生對談,正增強之強化	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
第 7 週	體能強化週&跑姿整合 (三)	 階梯連續抬腿跑(單階、低高度) 敏捷訓練 階梯課表 階梯連續抬腿跑姿用力結構和原理講解及重心位移之重點 	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%)
第 8 週	體能強化週&跑姿整合 (四)	 1. 階梯衝刺跑(二階、三階、低高度) 2. 敏捷訓練 3. 階梯課表 	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%)

		4. 階梯衝刺跑用力結構和重心位移	
第 9 週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	的重點及安全須知 1. 運動營養學(營養攝取來源及方式 2. 基礎重量訓練動作(半蹲姿、臥推) 3. 雙腳垂直向上併跳 4. 基礎重量訓練動作(半蹲姿、臥推)、雙腳垂直向上併跳姿用力結構和原理講解及安全須知 5. 肌力與爆發的關係及原理教學	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 心理素質評估(10%)
第 10 週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	1. 基礎重量訓練動作(全蹲姿、立姿上推) 2. 敏捷訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 心理素質評估(10%)
第 11 週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	 重量訓練動作(羅馬尼亞蹲舉、滑輪機下拉) 雙腳向前併跳 重量訓練課表 重量訓練動作(羅馬尼亞蹲舉、滑輪機下拉)、雙腳向前併跳姿用力結構和原理講解及動作環境安全須知 肌力與跳姿的運用方式及結構講 	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 心理素質評估(10%)

		解	
第 12 週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	 重量訓練動作(沙包負重半蹲跳、 引體向上) 重量訓練課表 重量訓練動作(沙包負重半蹲跳、 引體向上)用力結構、原理和拉力 帶輔助的使用及安全須知 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第 13 週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	 重量訓練動作(槓鈴上推開合跳) 雙腳向前連續併跳 重量訓練動作(槓鈴上推開合 跳)、雙腳向前連續併跳用力結 構、原理講解及安全須知 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第 14 週	冬訓前期(一)	 1. 跑姿基本動作與體能整合 2. 賽事影片欣賞 3. 個人目標與心理的建構 	 事項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第 15 週	冬訓前期(二)	1. Gasser run 的原理及孰悉 2. 心肺耐力的增強	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第 16 週	冬訓 全面體能提升(一)	 助姿基本動作各關節的強化 心肺耐力持續強化 助姿基本動作各關節的強化的構成與原理講解,及關節角度延展的重要性解說 與同學對話,給予鼓勵正增強的 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)

1		1	7/. 1)	
			強化	
				1. 專項體能表現(30%)
	第	冬訓	1. 高強度肌力課表	2. 專項技術能力(30%)
	17		2. 腳踝敏捷強化(單腳跳)	
	週	全面體能提升(二)	3. 測最大肌力	3. 綜合技術應用(30%)
				4. 心理素質評估(10%)
	第			1. 專項體能表現(30%)
	18	冬訓	1. 高強度課表後放鬆及調整	2. 專項技術能力(30%)
	週	全面體能提升(三)	2. 速度耐力:300M	3. 綜合技術應用(30%)
	20			4. 心理素質評估(10%)
	炶		1. 欄架操	1. 專項體能表現(30%)
	第	冬訓	2. FULL Gasser run	2. 專項技術能力(30%)
	19	全面體能提升(四)	3. 欄架操動作用力結構和強化髖關	3. 綜合技術應用(30%)
	週		節原理解說	4. 心理素質評估(10%)
	r.K		1. 測最大肌力	1. 專項體能表現(30%)
	第 20	冬訓	2. 各專項測驗	2. 專項技術能力(30%)
		全面體能提升(五)	3. 檢視冬訓能力提升進度	3. 綜合技術應用(30%)
	週		4. 賽事目標確認及自信心強化	4. 心理素質評估(10%)
	たち		1. 接力套棒強化	1 古工品以 + 12 / 400/)
	第	賽季及調整(一)	2. 個人專項技術模擬	1. 專項體能表現(40%)
	1		3. 賽事影片鑑賞	2. 專項技術能力(40%)
第	週		4. 比賽規則的變更或提醒	3. 心理素質評估(20%)
2	第		1. 賽後心得	1. 專項體能表現(40%)
學期	2	賽季及調整(二)	2. 影片分享	2. 專項技術能力(40%)
	週	(一)	3. 運動傷害避免及防護	3. 心理素質評估(20%)
	第	賽季及調整 (三)	1. 賽事評估	1. 專項體能表現(40%)
	71	頁 丁八明正 (一)	1. 月 丁 口 口	1. 寸久阻化化儿(10/0)

3		2. 賽後心得&檢討分析	2. 專項技術能力(40%)
週		3. 影片分享	3. 心理素質評估(20%)
第		1. 賽事評估	1. 專項體能表現(40%)
4	賽季及調整(四)	2. 賽後心得&檢討分析	2. 專項技術能力(40%)
週		3. 影片分享	3. 心理素質評估(20%)
		1 宝市证从	1. 專項體能表現(30%)
第 5	賽季及調整(五)	1. 賽事評估 2. 賽後心得&檢討分析	2. 專項技術能力(30%)
	資子 及嗣登(五)	7	3. 綜合技術應用(30%)
週		3. 影片分享	4. 心理素質評估(10%)
——— 第		1 佃 1 口 価 工 寉 亩 丛 丛 斗	1. 專項體能表現(30%)
万 6	宝从沿流和2 蹦化	1. 個人目標及賽事的檢討	2. 專項技術能力(30%)
	賽後過渡期&體能	2. 進行非專項活動	3. 綜合技術應用(30%)
週		3. 與其對話給予正向回應及增強	4. 心理素質評估(10%)
第 7 週	跑姿基本動作及體能 (一)	 抬腿跑姿強化(角錐) 敏捷訓練 持續跑 抬腿跑姿強化(角錐)用力結構、原理及重心位移重點解釋演練 	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 心理素質評估(10%)
第 8 週	跑姿基本動作及體能 (二)	1. 欄架操(正跨收腿) 2. 敏捷訓練 3. 持續跑 4. 欄架操(正跨收腿)用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第	购次甘去私从乃 	1. 直膝踢腿跑	1. 專項體能表現(30%)
9	跑姿基本動作及體能	2. 敏捷訓練	2. 專項技術能力(30%)
週	(-)	3. 持續跑	3. 綜合技術應用(30%)

		4. 直膝踢腿跑用力結構、原理及重 心位移重點解釋演練	4. 心理素質評估(10%)
第 10 週	體能強化週&跑姿整合	 單腳跨步跳、跑 敏捷訓練 肌力訓練 單腳跨步跳、跑用力結構、原理 及重心位移重點解釋演練 	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 心理素質評估(10%)
第 11 週	體能強化週&跑姿整合	 立姿起跑、起跑架練習 敏捷訓練 持續跑 立姿起跑、起跑架練習用力結構、原理及重心位移重點解釋演練 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第 12 週	體能強化週&跑姿整合 (四)	 連續跨步跳、跑 敏捷訓練 持續跑 連續跨步跳、跑用力結構、原理 及重心位移重點解釋演練 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第 13 週	增肌、肌力強化&速度 (一)	 斜坡衝刺跑 重訓課表 欄架操 斜坡衝刺跑用力結構、原理及重心位移重點解釋演練跟訓練場所問遭安全、防護體醒 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(30%) 心理素質評估(10%)
第 14	增肌、肌力強化&速度 (二)	 1. 重雪橇車跑 2. 重訓課表 	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)

Γ	週		3	欄架操	3. 綜合技術應用(30%)
	76		υ. 1		
			4.	重雪橇車跑用力結構、原理及重	4. 心理素質評估(10%)
				心位移重點解釋演練	
	第		1.	立姿起跑&起跑架練習(60M)	1. 專項體能表現(30%)
	か 15	增肌、肌力強化&速度	2.	立姿起跑&起跑架練習(60M) 起跑	2. 專項技術能力(30%)
		(三)		結構、原理及重心位移重點講解	3. 綜合技術應用(30%)
	週			演練與跑姿的結合運用	4. 心理素質評估(10%)
			1.	重量訓練動作(高拉、上脖)	1 亩 云 赋
	第	124 119 - 20 - 1 - 24 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12	2.	上跳箱、箱上跳	1. 專項體能表現(30%)
	16	增肌、肌力強化&速度		重量訓練動作(高拉、上脖)、上	2. 專項技術能力(30%)
	週	(四)	· •	跳箱、箱上跳用力順序、動作結	3. 綜合技術應用(30%)
	~~1			構、運動傷害的防護講解	4. 心理素質評估(10%)
				一世 地 物 古 的 的 设 碑 所	1 市石眑4 + 円(900/)
	第	加斯伯尔坦	1.	非專項活動(球類)	1. 專項體能表現(30%)
	17	調整過渡期	2.	測最大肌力	2. 專項技術能力(30%)
	週			測專項速度	3. 綜合技術應用(30%)
	_				4. 心理素質評估(10%)
			1.	各關節能力(動態輕重訓)	1. 專項體能表現(30%)
	第		2.	心肺耐力(Gasser run)	2. 專項技術能力(30%)
	18	暑訓前期(一)	3.	敏捷訓練	
	週		4.	各關節能力(動態輕重訓)的功能	3. 綜合技術應用(30%)
				效度的運用及解說	4. 心理素質評估(10%)
	j., j.,		1.	無負重循環體能組	1. 專項體能表現(30%)
	第	_	2.	心肺耐力:持續跑	2. 專項技術能力(30%)
	19	暑訓前期(二)		無負重循環體能組動作熟練度提	3. 綜合技術應用(30%)
	週		٠.	升及注意事項以備暑訓	4. 心理素質評估(10%)
	第	暑訓&高強度體能訓練	1.	月 及 任 忌 事 頃 以 佣 者 訓 負 重 循 環 體 能 組 訓	1. 專項體能表現(30%)
	夘	1年 叫以回 强 及 腹 肥 训 深	1.	只里//4 水 旭 ル 紅 訓	1. 于识阻肥衣坑(00%)

	20 (-)	2. 速度耐力:250M~500M	2. 專項技術能力(30%)			
	週	3. 進行高強度訓練前對話,建立	其 3. 綜合技術應用(30%)			
		毅力、決心的自信	4. 心理素質評估(10%)			
	✓品德✓性別 □人權	□環境 □海洋 □生命 □法治✓	科技			
議題融入	□資訊 □能源 □安	全 □防災 □家庭教育√生涯規劃	□多元文化			
	□閱讀素養√戶外教育	□國際教育 □原住民族教育 □身	身心障礙者權益			
	【上學期】					
	1. 個人技術(40%):					
	2. 訓練表現(40%)					
	3. 競技參賽運動表現(10%)					
工旦 旧制	4. 心理素質表現(10%)					
評量規劃	【下學期】					
	1. 個人技術(40%):					
	2. 訓練表現(40%)					
	3. 競技參賽運動表現(10%)					
	4. 心理素質表現(10%)					
如组业	操場跑道、安全欄架、	彈跳床、負重雪橇、韻律墊、重量器;	材、韻律球			
教學設施	三角錐15cm、啞鈴、小	欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩				
設備需求	木箱 60cm、阻力帶、藥	每球、壺鈴、標示盤、起跑架、碼表、	瑜珈墊、滾筒			
教材來源	1. 體育專業領域課程網	要 師資來源	拉 加			
教的	2. 自編教材	四貝	校內			
備註						

基隆市中正國中體育班 113 學年度專項術科課程計畫

细细力物	體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
課程名稱	運動種類:網球	類別	特殊需求領域課程
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 1/2 學期每週節(6 節)
貝加干級	1.0.3+数	即数	第 2/2 學期每週節(6 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使	5學生在專	項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組
双可垤心	對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面	与均能有效	地提昇運動競技能力。
	□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態	度,展現自	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,並係	故獨立思考	·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	的計畫,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	靖通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。
核心素養	□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒	體,以增進	建競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體
具體內涵	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	至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	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	支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	上,與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。
	學 P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力	、肌耐力	、敏捷及柔韌組合性訓練
	習 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術	矿訓練	
		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
學習重點	現為		
丁日 王加	學 P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力	力組合	
	習 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的	勺移位、平	衡組合性技術
	內 Ta-IV-C5 運動組合性戰術		
	容 Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團	• • • • •	
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練		周球專項運動之特性執行個
11·17·17·11·17·11·11·11·11·11·11·11·11·1	人體能訓練,增進網球專項運動之競技慰	豐適能。	

		二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由網球專項運動技術的學習				
	與鍛鍊,發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。					
	三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由網球專項運動戰術戰略之					
	執行與練習,應用於實際	競技運動比賽中。				
	四、提升專項運動之心理	!素質 (心理訓練):能運用科學之訓練力	ī法,有效發			
	展並提升網球專項運動競	賽之心理素質。				
表現任務	能完成個人及小組綜合技	術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜	合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於			
(總結性評量)	實戰中取得良好成績。					
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]			
	第 指	運動員基本活動認知。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)			
	第2 揮拍擊球動作及技戰術訓練(二)	底線抽球	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%) 			
第 1 學期	第3 揮拍擊球動作及技戰 術訓練(三)	中場高低擊球	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%) 			
十 初	第 4 揮拍擊球動作及技戰 術訓練(四)	1. 網前截擊球練習 2. 目標設定與自我調整	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%) 			
	第 體能及爆發力之運用 (一)	1. 運動員營養學。 2. 運動技術分析: 認知能力、平衡能力、協調性、手臂的支配力、運動的 韻律。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)			

		3. 壓力管理	
第 6 週	體能及爆發力之運用 (二)	運動員營養學。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
第7週	體能及爆發力之運用 (三)	運動技術分析:認知能力、平衡能 力、協調性	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
第 8 週	體能及爆發力之運用 (四)	1. 運動技術分析: 手臂的支配力、運動的韻律。 2. 壓力管理	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%)
第 9 週	肌耐力及間歇運動練 習(一)	運動員肌耐力:有氧運動練習	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%)
第 10 週	肌耐力及間歇運動練 習(二)	運動員肌耐力:無氧運動練習	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%)
第 11 週	肌耐力及間歇運動練 習(三)	運動員肌耐力:間歇運動練習	 專項體能表現(40%) 專項技術能力(40%) 心理素質評估(20%)
第 12 週	肌耐力及間歇運動練 習(四)	1. 運動員肌耐力:有氧運動練習、無 氧運動練習、間歇運動練習。 2. 意象訓練	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
第 13 週	冬訓前調整(一)	網球規則介紹:分數計算、有效區及 無效區判別、比賽時何時換場休息。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)

I			T	1 + - m 1 1 h (100/)
	週	冬訓前調整 (二)	訓練前暖身運動、訓練完後收操運	1. 專項體能表現(40%)
			一勒、朔侯此但从堅族松本。	2. 專項技術能力(40%)
			W. W	3. 心理素質評估(20%)
	第		 訓練前暖身運動、訓練完後收操運	1. 專項體能表現(40%)
	15	冬訓前調整 (三)		2. 專項技術能力(40%)
	週		動、預防收傷及醫療檢查。	3. 心理素質評估(20%)
	第		1. 網球規則介紹	1. 專項體能表現(40%)
	16	冬訓前調整 (四)		2. 專項技術能力(40%)
	週		2. 基本放鬆技巧	3. 心理素質評估(20%)
	芍			1. 專項體能表現(30%)
	第 17	冬訓 全面體能提升(一)	平擊發球(Flat Serve)	2. 專項技術能力(30%)
				3. 綜合技術應用(30%)
	週			4. 心理素質評估(10%)
	たち	冬訓 全面體能提升(二)	側旋發球(Sidespin Serve)	1. 專項體能表現(30%)
	第 18			2. 專項技術能力(30%)
	週			3. 綜合技術應用(30%)
	迥			4. 心理素質評估(10%)
	第	冬訓 全面體能提升(三)	I 上 旋 絵 塚(IONSNIN Serve)	1. 專項體能表現(30%)
				2. 專項技術能力(30%)
	19			3. 綜合技術應用(30%)
	週			4. 心理素質評估(10%)
	たち			1. 專項體能表現(30%)
	第	冬訓	ht 11, 100 for 1 h of 115 on	2. 專項技術能力(30%)
	1 20 1	全面體能提升(四)	競技運動健康管理	3. 綜合技術應用(30%)
				4. 心理素質評估(10%)
第	第	賽季及調整 (一)	評估網球選手賽事分析:影片欣賞、	1. 專項體能表現(40%)
I ·	ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	<u> </u>		

2	1		心得報告、賽後分析	2. 專項技術能力(40%)
學期	週		○ 内 和	3. 心理素質評估(20%)
	第 2 週	賽季及調整(二)	評估網球選手賽事分析:影片欣賞、 心得報告、賽後分析	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
	第	賽季及調整 (三)	評估網球選手賽事分析:影片欣賞、 心得報告、賽後分析	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
	第	賽季及調整(四)	組合性運動心理技巧	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
	第 5	莫擬比賽情境演練 (一)	網球技術演練: ①修正各項動作技術經驗分享。 ②強化各項技術練習方式。 ③模擬比賽練習。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
	h	莫擬比賽情境演練 (二)	網球技術演練: ①修正各項動作技術經驗分享。 ②強化各項技術練習方式。 ③模擬比賽練習。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
	1 (莫擬比賽情境演練 (三)	網球技術演練: ①修正各項動作技術經驗分享。 ②強化各項技術練習方式。 ③模擬比賽練習。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
	第档	莫擬比賽情境演練	球類運動自我狀態分析、主動溝通及	1. 專項體能表現(40%)

8	(四)	凝聚力	2. 專項技術能力(40%)
週			3. 心理素質評估(20%)
第		網球技術演練:	1. 專項體能表現(40%)
为 9	模擬比賽情境演練	①修正各項動作技術經驗分享。	2. 專項技術能力(40%)
週	(五)	②強化各項技術練習方式。	3. 心理素質評估(20%)
7(1)		③模擬比賽練習。	
第		網球技術演練:	
$\frac{1}{10}$	模擬比賽情境演練	①修正各項動作技術經驗分享。	
週	(六)	②強化各項技術練習方式。	
_		③模擬比賽練習	
第		網球技術演練:	
11	模擬比賽情境演練	①修正各項動作技術經驗分享。	
週	(七)	②強化各項技術練習方式。	
		③模擬比賽練習。	
第	模擬比賽情境演練	組合性運動心理技能模擬網球類運動	
12	(人)	之實戰情況與技術	
週	,	- 7. 17.17 27.17.11	1 + (000)
第			1. 專項體能表現(30%)
13	暑訓前調整(一)	底線抽球練習	2. 專項技術能力(30%)
週	, , , , ,		3. 綜合技術應用(30%)
			4. 心理素質評估(10%)
第			1. 專項體能表現(30%)
14	暑訓前調整(二)	整(二) 中場高低擊球練習	2. 專項技術能力(30%)
週	, .,,		3. 綜合技術應用(30%)
	D 111 m+6 / - 1	- V b 40 b 15	4. 心理素質評估(10%)
第	暑訓前調整(三)	網前截擊球練習	1. 專項體能表現(30%)

1			
	15		2. 專項技術能力(30%)
	週		3. 綜合技術應用(30%)
			4. 心理素質評估(10%)
	结		1. 專項體能表現(30%)
	第一10月刊学四数(一)	(m 人 ld)。如如然刀围形山。然	2. 專項技術能力(30%)
	16 暑訓前調整(四)	組合性心理調節及團隊狀態	3. 綜合技術應用(30%)
	週		4. 心理素質評估(10%)
	从 目 口	① 产始 11 社 体 羽	1. 專項體能表現(30%)
	第暑訓:	①底線抽球練習。	2. 專項技術能力(30%)
	17 高強度體能及技術訓	②中場高低擊球練習。	3. 綜合技術應用(30%)
	週 練(一)	③網前截擊球練習。	4. 心理素質評估(10%)
	<i>tt</i>	① 五 朝 水 rb (E1 - + C)	1. 專項體能表現(30%)
	第 暑訓:	①平擊發球(Flat Serve)。	2. 專項技術能力(30%)
	18 高強度體能及技術訓	②側旋發球(Sidespin Serve)。	3. 綜合技術應用(30%)
	週 練 (二)	③上旋發球(Topspin Serve)。	4. 心理素質評估(10%)
	W 13 . 1		1. 專項體能表現(30%)
	第 暑訓:	1. 網球能力指標內容及訓練內容	2. 專項技術能力(30%)
	19 高強度體能及技術訓	2. 發球運動與運用	3. 綜合技術應用(30%)
	週 練 (三)		4. 心理素質評估(10%)
			1. 專項體能表現(30%)
	第 暑訓:		2. 專項技術能力(30%)
	20 高強度體能及技術訓	團隊運動道德、倫理與行為	3. 綜合技術應用(30%)
	週 練(四)		4. 心理素質評估(10%)
	✓品德✓性別 □人權 □	 □環境 □海洋 □生命 □法治√科	
議題融入	□ 資訊 □能源 □安全		· □多元文化
MAY CHAN	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		3 障礙者權益
			- 1 T 7 X 7 1 I F 业

評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%): 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質評估(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%): 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質評估(10%)		
教學設施 設備需求	l - 由维lhCm、小欄坐/UCm、郷梯、領力儀3UCm、継郷		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

基隆市中正國中體育班 113 學年度專項術科課程計畫

				□統整性主題/專題/議題探究課程		
			課程	□社團活動與技藝課程		
課程名	稱	體育專業(游泳)	, ,			
			類別	☑特殊需求領域課程 □ 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		
				□其他類課程		
實施年	4B	7 年級	節數	第 1/2 學期每週節(6 節)		
貝加什	- 汉	十級	即致	第 2/2 學期每週節(6 節)		
		秉持培養優秀游泳選手之理	念,本著『	*專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正		
設計理	! 念	確的技能、知能,透過課程的	的實施與綜	合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能		
		力及綜合技術應用,各方面	均能有效地	也提昇運動競技能力。		
		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-I-A2 具備理解競技運動的	5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				
		提 J NO 共開告 I				
核心素	養	,,,,,,	5 4 31 日:	四、约)供记了到,公四切故以密到从甘上顺及,应田丛		
具體內]涵		了,能以问:	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。	-b			
				體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、		
		資訊、媒體的互動	關係。			
		體-J-C2 具備利他及合群的矢	口能與態度	,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	亡文化的涵	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。				
的羽毛四	學習	P-IV-1 了解與運用一般體能	訓練之原耳	里原則		
學習重點		P-IV-2 了解與運用專項體能				
1		1 1,7,7				

	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
	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
	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
	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、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-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
學習	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理
內容	Ta-IV-C1 配速與競賽規則
	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集
	Ta-IV-C3 運動道德
	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
<u> </u>	一、培養游泳專項運動之競技體能:能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練,增進游泳
課程目標	專項運動之競技體適能。
	· /· · · · · · · · · · · · · · · · · ·

 二、精進游泳專項運動之技術水準:能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與際之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用:能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習,應用方際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升游泳專項遊競賽之心理素質。 				
表現任 (總結性記	• •	能完成個人及小組綜合技術操作,展現高度投入之學習精神,並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
學習進 週次/館	度	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
	第1週	暖身操	 1、熱身技術訓練法 2、動態的伸展 3、靜態的拉筋 4、呼吸式冥想 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
第 1 學期	第 2 週	訓練原理-能量 三大系統及訓練 模式	 1、三大系統分類。 2、各系統的特點。 3、有氧訓練法 4、無氧訓練法 5、心肺耐力訓練法 6、爆發力訓練法 	 口語問答 課堂討論
	第3週	基礎水感練習	 1、韻律呼吸 2、一字飄 3、水母漂 4、蹬牆漂 	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4週	自由式-踢腳	1、踢腳基礎動作	1. 專項體能表現(30%)

		2、踢腳節奏	2. 專項技術能力(30%)
		3、浮具踢腳	3. 綜合技術應用(40%)
		4、空手踢腳	
		自由式	
		1、划手基礎動作	1. 專項體能表現(30%)
第5週	自由式-划手	2、划手頻率	2. 專項技術能力(30%)
		3、浮具划手	3. 綜合技術應用(40%)
		4、空手練習	
		1、聯合動作講解	
# 0 m	自由式-聯合動	2、換氣練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)
第6週	作	3、手腳配合	3. 綜合技術應用(40%)
		4、自由式游泳	5. VII. B. (2.17)/6.74 (1970)
		1、踢腳基礎動作	1. 專項體能表現(30%)
第7週	蛙式-踢腳	2、踢腳節奏	2. 專項技術能力(30%)
		3、浮具踢腳4、空手踢腳	3. 綜合技術應用(40%)
		自由式	
		1、划手基礎動作	1 = 7 = 4 + 1/000/\
労 0 油	14 + 101 4		1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)
第8週	蛙式-划手	2、划手頻率	3. 綜合技術應用(40%)
		3、浮具划手	51 M B 42 M, MS/M (1500)
		4、空手練習	
		1、聯合動作講解	1. 專項體能表現(30%)
第9週	蛙式-聯合動作	2、換氣練習	2. 專項技術能力(30%)
		3、手腳配合	3. 綜合技術應用(40%)

		4、蛙式游泳	
		1、踢腳基礎動作	1. 專項體能表現(30%)
第 10 週	仰式-踢腳	2、踢腳節奏	2. 專項技術能力(30%)
		3、浮具踢腳 4、空手踢腳	3. 綜合技術應用(40%)
		自由式	
		1、划手基礎動作	1. 專項體能表現(30%)
第 11 週	仰式-划手	2、划手頻率	2. 專項技術能力(30%)
		3、浮具划手	3. 綜合技術應用(40%)
		4、空手練習	
		1、聯合動作講解	
		3、手腳配合	1. 專項體能表現(30%)
第 12 週	仰式-聯合動作		2. 專項技術能力(30%)
		4、仰式游泳	3. 綜合技術應用(40%)
		1、踢腳基礎動作	1. 專項體能表現(30%)
第 13 週	蝶式-踢腳	2、踢腳節奏	2. 專項技術能力(30%)
		3、浮具踢腳 4、空手踢腳	3. 綜合技術應用(40%)
		自由式	
		1、划手基礎動作	1. 專項體能表現(30%)
第 14 週	蝶式-划手	2、划手頻率	2. 專項技術能力(30%)
		3、浮具划手	3. 綜合技術應用(40%)
		4、空手練習	
第 15 週	蝶式-聯合動作	1、聯合動作講解	1. 專項體能表現(30%)

2、換氣練習 2.專項技術能力(30%) 3、手腳配合 3.綜合技術應用(40%) 4、蝶式游泳	
1、介紹競賽的違規行為。	
游泳競賽規則與 2、介紹裁判的職責。 1. 課堂討論	
第 16 週 發展歷史及相關 3、介紹競賽場地。	
知識介紹 4、介紹游永發展歷史、競賽規則的演變、體 2. 口語問答	
壇之生態、器材種類及相關知識。	
1、混合式姿勢流程	
2、混合式技巧 2、混合式	
第 17 週 混合式練習 2. 專項技術能力(30%) 3、400 公尺混合式 2. 專項技術能力(30%)	
3. 綜合技術應用(40%) 4、200 公尺混合式	
1、混合式姿勢流程	
2、混合式技巧 1. 專項體能表現(30%)	
第 18 週 混合式練習 2. 專項技術能力(30%) 3、400 公尺混合式 2. 專項技術能力(30%)	
3. 綜合技術應用(40%) 4、200 公尺混合式	
1、往前翻訓練	
2、往後翻訓練 1. 專項體能表現(30%)	
第19週 轉身技術 3、側轉訓練 2. 專項技術能力(30%)	
4、輔助訓練(划手板) 3. 綜合技術應用(40%)	
5、聯合訓練(花式訓練)	
第 20 週 四式短衝訓練 1、自由式短衝技巧 1. 專項體能表現(30%)	

			2、蛙式短衝技巧	2. 專項技術能力(30%)
				3. 綜合技術應用(40%)
			4、蝶式短衝技巧	
			1、自由式短衝技巧	4. 4
	炒 01 vm	一 5 4 4 4 4 4	2、蛙式短衝技巧	1. 專項體能表現(30%)
	第 21 週	四式短衝訓練	3、仰式短衝技巧	 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
			4、蝶式短衝技巧	O. 标で収 個 恋 用 (40/0)
			 1、水域安全宣導:海邊與溪邊戲水注意事項 2、救生技巧與演練 	1. 態度檢核
	第1週	游泳救生與運用		2. 課堂問答
			4、浮具使用5、人工呼吸流程	3. 實務操作
		划手板練習		1. 專項體能表現(30%)
	なり 田		2、蛙式使用技巧	2. 專項技術能力(30%)
	第2週		3、仰式使用技巧	3. 綜合技術應用(40%)
第 2			4、蝶式使用技巧	
學期			1、立定式起跳	1. 專項體能表現(30%)
于列	第3週	跳水技術	 2、起跑式起跳 3、反應訓練 	2. 專項技術能力(30%)
	和日型	10000000000000000000000000000000000000		3. 綜合技術應用(40%)
			5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	
hts.				1. 專項體能表現(30%)
	<i>结 1</i> : 田	第4週 水中拉力繩	 無氧訓練 心肺耐力訓練 	2. 專項技術能力(30%)
	第 4 週			3. 綜合技術應用(40%)
			5、輔助訓練(划手板、浮板)	

		1、自由式及蛙式有氧訓練	1. 專項體能表現(30%)
		2、自由式及蛙式無氧訓練	2. 專項技術能力(30%)
第5週	自由式及蛙式複	3、自由式及蛙式心肺耐力訓練	3. 綜合技術應用(40%)
あり 週	羽白	4、自由式及蛙式爆發力訓練	
		5、自由式及蛙式輔助訓練(划手板、浮板)	
		6、自由式及蛙式動作調整	
		1、仰式及蝶式有氧訓練	1. 專項體能表現(30%)
		2、仰式及蝶式無氧訓練	2. 專項技術能力(30%)
给 C XH	加上力量上海到	3、仰式及蝶式心肺耐力訓練	3. 綜合技術應用(40%)
- 书 0 週	仰式及蝶式複習	4、仰式及蝶式爆發力訓練	
		5、仰式及蝶式輔助訓練(划手板、浮板)	
		6、仰式及蝶式動作調整	
		1、往前翻訓練	1. 專項體能表現(30%)
第 7 選	轉身技術複習	2、往後翻訓練3、側轉訓練	2. 專項技術能力(30%)
7 1 週	特分权侧後百	4、輔助訓練(划手板)	3. 綜合技術應用(40%)
		5、聯合訓練(花式訓練)	
		1、立定式起跳	1. 專項體能表現(30%)
笙 & 调	跳水技術	 2、起跑式起跳 3、反應訓練 	2. 專項技術能力(30%)
77 0 22	あしわらえが	4、輔助訓練(浮條)	3. 綜合技術應用(40%)
		5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	
	運動傷害的預防	1、運動傷害的概要	1. 態度檢核
第9週	與處置	2、運動傷害的肇因3、運動傷害的預防	2. 課堂問答
	7、00 且	4、運動傷害的處理	3. 實務操作

第 10 週	重量訓練與核心訓練	3、動作分析教學	 態度檢核 課堂問答 實務操作
第 11 週	四式綜合練習		 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
第 12 週	重量訓練與核心訓練	3、動作分析教學	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 13 週	四式綜合練習	 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
第 14 週	重量訓練與核心訓練	3、動作分析教學	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第 15 週	運動心理	1、心理建設	1. 態度檢核

		2、意象訓練 3、信心建立	2. 課堂問答
第 16 週	長泳練習	 1、長泳體能分配 2、1500公尺自由式 3、200公尺仰式、蛙式及蝶式。 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
第17週	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
第 18 週	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
第 19 週	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	 事項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
第 20 週	四式綜合練習	 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整 	 專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)
議題融入	☑資訊 □船	E別 ☑人權 ☑環境 □海洋 ☑生命 E源 ☑安全 □防災 □家庭教育 ☑ ☑戶外教育 □國際教育 □原住民が	1生涯規劃 □多元文化

	【上學期】		
	一、個人技術(30%)		
	二、平時測驗(20%)		
	三、課堂學習態度(30%)		
江日 田 割	四、參賽運動表現(20%)		
評量規劃	【下學期】		
	一、個人技術(30%)		
	二、平時測驗(20%)		
	三、課堂學習態度(30%)		
	四、參賽運動表現(20%)		
教學設施	【場地】游泳池、體能訓練室		
設備需求	【器材】划手板、技術板、八字環	、浮板、蛙鞋、	、水中拉力繩、陸上拉力繩、鉛塊等。
	3. 體育專業科目領域課程綱要		
教材來源	4. 補充教材	師資來源	義務教練
	5. 教師自編		
備註			

三、九年級彈性學習課程—其他類課程計畫

基隆市 113 學年度 第 一 學期 中正國民中學 九年級 班級自治活動 課程計畫表設計者:本校體育班教學團隊

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第一週	友善校園(一)	建構和諧關懷的溫馨校園	C 社會參	C2	綜運的動經的係正力利群度團能共標-用人技營人,向,他的,隊,同。U-合際巧良際發影培與的提隊達的C2宜互,好關揮響養合態升效成目	2b-IV-1 參與 等項 學 學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	輔Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【來 8 認 6 計	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【育人索益生突解用議正序成則平之人】 了各可的,如民方當,公,等保權 3 種能的並何主式的以共落自障教 探利發衝了運審及程形規實由。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
			A 自主行	A2 系統	綜 -J-A2	2c-IV-1 善用	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】禮儀		1. 網路資	1.實作評	【品德教
			動	思考與解	釐清學習	各項資源,妥善	習資源探索與	要周到		源	量	育】
		體		決問題	目標,探	計畫與執行個	資訊整合運用。	1. 了解個人儀		2. 選票	2. 高層次	品 J1 溝
		現			究多元的	人生活中重要		態與禮儀,並運		3. 投票箱	紙筆評量	通合作與
	友	生合			思考與學	事務。		用在日常生活				和諧人際
第	友善校	骨			習方法,			中。				關係。
第二週	校 園	值			養成自主				1			品 J2 重
週	國	的			學習的能							視群體規
	$\stackrel{=}{\circ}$	現生命價值的安全校園			力,運用							範 與 榮
		校			適當的策							譽。
		園			略,解決							
					生活議							
					題。							

			1	ı	1	ı		1				
			A 自主行	Al 身心	綜 -J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】自信		1. 補充教	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	成長 easy go		材	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	1. 覺察個人正		2. 名片卡	2. 高層次	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生	向特質、興趣與			紙筆評量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題	多元能力,與同				能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應	儕交流產生正				趣。
					發展,省		與克服困境的	向連結。				
					思自我價		方法。					
		宏			值,實踐							
		家庭的			生命意							
	家				義。							
第一	灰庭	功			綜 -J-A2				1			
第三週	家庭教育	疟 鱼			釐清學習				1			
	育	功能與重要性			目標,探							
		要			究多元的							
		性			思考與學							
					習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第四週	敬師	「吾愛吾師」敬師	C社會參與	C2 人際 關係與團 隊合作	綜運的動經的係正力利形-用人技營人,向,他人日常巧良際發影培與人。 好關揮響養合能	2b-IV-1 參與 各項團體活效與 與他合作, 內 與與完成 方 作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】「吾 愛吾師」 1. 能熟悉師生 關係及其特徵。	1	1. 材 2. 冊 3. 紙 4. 誼的 充 生 作飛例 在 作飛例	1. 實作評量 2. 量	【育品通和關品視範譽品】 J 作人。 Z 體與 藥
		活動			群度團能共標的提強的機強的。							

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第五週	整潔	美化讀書環境	A 自主行動	A2 考期 ※ 料題	綜釐目究思習養學力適-清標多考方成習,當J-A2習探的學,主能用策	各項資源,妥善 計畫與執行個 人生活中重要	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】教室整潔有一套 1. 了解教室環境的重要性。	1	1.材2.整照圖3.置庫4.教 净的掛 布題 表教	1.實作評量 2.高學評量	無
					略,解決 生活議 題。					5. 籤筒 6. 示範字 卡		

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第六週	家庭暴力防治	認識家庭暴力與面對家庭暴力	A 自主行動	A1 素我 A2 思決 與與進系與題	綜釐目究思習養學力適略-清標多考方成習,當,當與法自的運的解的學,主能用策決	2c-IV-2 有效 蒐集、分析及開 發各項資源,做 出合宜的決 與運用。	習資源探索與	【清 關係 關係	1	1. 補充教 材 2. 家 係網 8 圖	1. 口語評量	【畫涯察能趣程育3 己與規則
		力			生活議題。							

第七週	性別平等	認識性別差異與尊重	C與	C2	綜運的動經的係正力利群度團能共標	2b-IV-1 參與 參與 學園 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 成 分 作 。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【傳告目1.建法他的1】計劃與學立進合力體電海習關而合力,以外別的一個的養互大的影響。 一個	1	1. 材 2. 册 3. 紙 4. 誼的 粒 名 白 友機	1.實作評量 2. 量	【育人索益生突解用議正序成則平之【育品通和關品視人】 J各可的,如民方當,公,等保品】 J合諧係 J群權 3種能的並何主式的以共落自障德 1作人。2體教 探利發衝了運審及程形規實由。教 溝與際 重規
												品 J2 重

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
			A 自主行	A2 系統 田本的知	综 -J-A2 数注與羽	2c-IV-1 善用	家 Bb-IV-1 服	【活動1】性別		1 補充教	1.實作評	無
			動	思考與解	釐清學習	各項資源,妥善	飾的選搭、美感	議題		材.	量の立思力	
				決問題	目標,探	計畫與執行個	展現與個人形	1. 學會如何運		2. 「性侵	2. 高層次	
	.keL	認識			究多元的	人生活中重要	象管理。	用正確的服飾		害」和「性	紙筆評量	
	性侵	祗性			思考與學	事務。	輔 Bb-IV-2 學	方式來打理自		騷擾」的		
第	害				習方法,		習資源探索與	己。		區辨		
八週	防	擾			養成自主		資訊整合運用。		1	3. 性別平		
週	治	與			學習的能					等活動題		
	_	性			力,運用					庫		
)	騷擾與性侵害			適當的策					4. 計分表		
		_			略,解決					5. 籤筒		
					生活議					6. 示範字		
					題。					卡		

			1 4 2 1-	11 4	رن المرادي	0 IV 0 + v	THE DI LU C	TY SO WITH		1 12 4 41	1 - 47.45	V J vs ta
			A 自主行		綜 -J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動2】網路		1. 補充教	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	社會		材	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	1. 探索校園環		2. 班級幹		涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生	境與網路社會		部名單		察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題	的關係。		3. 幹部職		能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應			掌表		趣。
					發展,省		與克服困境的					
					思自我價		方法。					
					值,實踐		•					
	Lit.	避			生命意							
	性。	避免性侵害的發生			工,心							
第	侵害防	性			¾ 綜 -J-A2							
第九週	防	侵宝							1			
週	治	古的			釐清學習							
	()	發			目標,探							
	$\overline{}$	生			究多元的							
					思考與學							
					習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

			C 社會參 與	C2 人際 關係與團 隊合作	綜 -J-C2 運用合宜 的人際互	2b-IV-1 參與 各項團體活動, 與他人有效溝	規範的建立與	【活動 1】禮尚 往來 1. 分享禮節在		1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評	【人權教 育】 人 J3 探
第十週	環境(一)	關心環保			的動經的係正力利群度團能共標人技營人,向,他 的, 隊 ,同。除巧良際發影培與的提隊達的。如,好關揮響養合態升效成目	與通責作2b多的人提代為了 1V-2 團程向團別,於 1V-2 團程向團別, 2 體發響效並內 體活揮, 3 影體與 2 會動個並。	執行。 童 Aa-IV-2 小 隊制度的分工、	1. 日正 2. 童节 1. 日正 2. 皇正 2. 章节 1. 日正 2. 童节	1		2. 量	入索益生突解用議正序成則平之【育品通和關品視範譽了各可的,如民方當,公,等保品】「合諧係」群與。3種能的並何主式的以共落自障德 1作人。2體與採利發衝了運審及程形規實由。教 溝與際 重規榮

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第十一	環境(形象好	A 自主行動	A2 系統 思考與解 決問題	综 釐 目究 思習養一J-A2 習 探 的學 , 元與法 自	各項資源,妥善計畫與執行個	家Bb-IV-1 服 節選搭、 東現 東野理。 輔Bb-IV-2 學 習資源探索 資訊整合運用。	【活動 1】服裝 好形象 1. 了解服裝對 形象管理的重 要性。	1	1. 補充教材	1. 口語評 量 2. 高層次 紙筆評量	無
週	1)	手			學力適略生題的運的解活。							

					I	I		_				
			A 自主行	Al 身心	綜 -J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】校園		1. 網路資	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	行動派		源	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	1. 了解愛滋病。		2. 學校平	2. 實作評	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生			面圖	量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題			3. 闖關題		能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應			目		趣。
					發展,省		與克服困境的			4. 闖關核		
					思自我價		方法。			章用的 6		
					值,實踐					個印章		
					生命意					,		
k-K-	爱滋	認			五 , 心							
第十二週	滋防	識			综 -J-A2							
	治	識愛滋			釐清學習				1			
週	()	滋 病			目標,探							
	\sim	/内			究多元的							
					思考與學							
					習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
			A 自主行動	A2 系統 思考與解 決問題	綜 -J-A2 釐清學習 目標,探	各項資源,妥善計畫與執行個		【活動 1】服裝好形象 1. 學習服裝穿		1. 補充教材	1. 口語評量。 2. 高層次	無
第十	生活	形			究多元的 思考與學 習方法,		象管理。 輔 Bb-IV-2 學 習資源探索與	著的基本原則, 並能運用在生 活中。			紙筆評量	
十四週	石新人王	形象好手			養成自主 學習的運用 力		資訊整合運用。		1			
					力 適當的策 略,解決							
					生 活 議 題。							

			1		1	T					1	
			A 自主行	Al 身心	綜 -J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】以身		1. 補充教	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	作則		材	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	1. 如何以身作		2. 闖關核	2. 實作評	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生	則表現公德的		章用的 6	量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題	行為?。		個印章		能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應					趣。
					發展,省		與克服困境的					
					思自我價		方法。					
					值,實踐							
		/\			生命意							
KK		公德的表			義。							
弟	公德	的			綜 -J-A2							
第十五週		表			釐清學習				1			
週	Ċ	現行			目標,探							
		行為			究多元的							
					思考與學							
					習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					子自的 加 力 ,運用							
					刀, 連當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

第十六週	人我新關係	當我們同在一起	C與	C2 係 係 例 解	綜運的動經的係正力利群度團能共標	2b-IV-1 含字的 A 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	童Aa-IV-3 軍禮節的。 童Aa-IV-2 團立 強用的 強用的 強用的 動力的 が展開動力的 が展別 動力の のの のの のの のの のの のの のの のの のの	1	 1. 紙 2. 條數 3. 一 () 橡 () 橡 	【育人索益生突解用議正序成則平之【育品通和關品視人】 J各可的,如民方當,公,等保品】 J合諧係 J群權 3種能的並何主式的以共落自障德 1作人。 2體教 探利發衝了運審及程形規實由。教 溝與際 重規

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第十七週	勤勉(一)	勤勉精神用於讀書求學	A 自主行動	A2 系 無 表 與 問題	綜釐目究思習養學力適略生題一清標多考方成習,當,活。A2習探的學,主能用策決議	各項資源,妥善 計畫與執行個 人生活中重要	家BC-IV-1 常 見知的 與手 與	【活動 1】培養 儲蓄節約的好 習慣。	1	補充教材	1. 實作評量	無

			T		I						Ι,	
			A 自主行		綜 -J-A1	2c-IV-2 有效		【活動1】努力		補充教材	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	勤勞、養成克			量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	勤、克儉補拙養			2. 高層次	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生	廉的習慣。			紙筆評量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題					能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應					趣。
					發展,省		與克服困境的					
		<i>ረትት</i>			思自我價		方法。					
		做事的過			值,實踐							
		的			生命意							
炶	**,	過			義。							
第十	動	柱 山			綜 -J-A2							
八	勤勉(二	實			釐清學習				1			
週		程中實踐勤勉精神			目標,探							
		勤			究多元的							
		超精			思考與學							
		神			習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

第十九週	人我新關係	小隊進行式	C 與	C2 係 係 係 層	綜運的動經的係正力利群度團能共標	2b-IV-1 含字的 A 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	童 Aa-IV-3 重 禮 的。 童 Aa-IV-2 事 Na	【1】 1】 1】 1】 1】 1】 1】 1】 1】 1】 1】 1】 1】 1	1	1. 補充教	1.量。高平平安量	【育人索益生突解用議正序成則平之【育品通和關品人】J各可的,如民方當,公,等保品】J合諧係J權 3 種能的並何主式的以共落自障德 1 作人。2教 探利發衝了運審及程形規實由。教 溝與際 重
												和諧人際

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
		.,	A 自主行動	A2 系統 思考與解 決問題	綜	各項資源,妥善 計畫與執行個 人生活中重要	家BC-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	【活動 1】1.如何避免發生性別歧視的何營		1. 網路資源	1. 口語評 量 2. 實作評 量	無
第二十週	性別平等	性別需要尊重			思考方成習人養別。	事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	造性別平等的社會?	1			
		重			力適略生題,當所活。							

基隆市 113 學年度 第 二 學期 中正國民中學 九年級 班級自治活動 課程計畫表設計者:本校體育班教學團隊

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第一週	友善校園	營造一個充滿友善氣氛的校園	C 料會參	C2	綜運的動經的係正力利群度團能共標一用人技營人,向,他的, 隊,同。一合際巧良際發影培與的提隊達的C2宜互,好關揮響養合態升效成目	2b-IV-1 参与国际	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動1】新友 1】新友 1】新友 1】新友 1】新友 9 團 避 0 個 1	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【育人索益生突解用議正序成則平之人】 了各可的,如民方當,公,等保權 3 種能的並何主式的以共落自障教 探利發衝了運審及程形規實由。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第二週	環境教育(一	綠化校園環	A 自主行動	A2	综釐目究思習養學	各項資源,妥善	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】禮儀 要問 1. 了解個人 態與禮儀,並 形在日常生活 中。	1	1.網路資 源 2.選票 3.投票箱	1.實作評 量 2.高層次 紙筆評量	【育品通和關品視部 】 1 作人。 2 體規 與際 重規
		境			力適略生題, 選用策決議							範 與 榮譽。

					ı		1		-		ı	
			A 自主行	A1 身心	綜 −J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】自信		1. 補充教	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	成長 easy go		材	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	1. 覺察個人正		2. 名片卡	2. 高層次	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生	向特質、興趣與			紙筆評量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題	多元能力,與同				能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應	儕交流產生正				趣。
					發展,省		與克服困境的	向連結。				
		珍			思自我價		方法。					
		珍惜我們			值,實踐							
	_	我			生命意							
	環	們			義。							
第一	児 教	生活			綜 -J-A2				1			
第三週	境教育(二	的			釐清學習				1			
1	$\stackrel{\frown}{=}$	土			目標,探							
	$\overline{}$	地與			究多元的							
		與環境			思考與學							
		境			習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
			C 社會參	C2 人際	綜 -J-C2	2b-IV-1 參與	輔 Dc-IV-2 團	【活動1】家庭		1. 補充教	1. 實作評	【品德教
			與	關係與團	運用合宜	各項團體活動,	體溝通、互動與	中如何做到性		材	量	育】
				隊合作	的人際互	與他人有效溝	工作效能的提	別平等、互相尊		2. 學生名	2. 口語評	品 J1 溝
					動技巧,	通與合作,並負	升。	重?		冊	量	通合作與
		性			經營良好	責完成分內工				3. A4 白		和諧人際
	l.l.	別			的人際關	作。				紙		關係。
r.k.	性別	別平等			係,發揮					4. 製作友		品 J2 重
第四	別平等(等、			正向影響				1	誼紙飛機		視群體規
四週	等(力,培養				1	的範例		範 與 榮
	_	尊重			利他與合							譽。
)	他			群的態							
		人			度,提升							
					團隊效							
					能,達成							
					共同的目							
					標。							

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第五週	性別平等(二)	尊重性別自立	A自主行動	A2 思考與 終解	綜釐目究思習養學力適略生題一清標多考方成習,當,活。A2習探的學,主能用策決議	各項資源,妥善 計畫與執行個 人生活中重要 事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】如何建立一個平等互重和諧溫馨	1	1.材2.整照圖3.置庫4.5.6.卡補 「潔片 教活 計籤示充 乾」或 室動 分筒範教 淨的掛 布題 表 字	1.實作評量。高學評學	津

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第六週	人權教育	人權的概念、人權法規	A 自主行動	A1 素我 A2 思決 身與進系與題 統解	綜釐目究思習養學力適略生題-清標多考方成習,當,活。J-A2習探的學,主能用策決議	2c-IV-2 有效 蒐集、分析及開 發各項資源,做 出合宜的 與運用。	輔Bb-IV-2 轉Bb-IV-2 類 類 類 動 動 動 動 一 IV-1 的 題 題 人 服 人 服 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	【論隱隱在落人自權活何私私日實,己益動謂」」常尊並與? 上了「?生重且他。 是主題, 是主題, 是主題, 是主題, 是主題, 是主題, 是主題, 是主題,	1	1. 補充教 2. 家絡 圖	1. 口語評量	【畫涯察能趣 里有3 己與 題的興

			C 社會參	C2 人際	綜 -J-C2	2b-IV-1 參與	輔 Dc-IV-2 團	【活動1】了解		1. 補充教	1. 實作評	【人權教
			與	關係與團	運用合宜	各項團體活動,	體溝通、互動與	慎終追遠的意		材	量	育】
				隊合作	的人際互	與他人有效溝	工作效能的提	義並說明如何		2. 學生名	2. 口語評	人 J3 探
					動技巧,	通與合作,並負	升。	實踐?		冊	量	索各種利
					經營良好	責完成分內工				3. A4 白		益可能發
					的人際關	作。				紙		生的衝
					係,發揮					4. 製作友		突,並了
					正向影響					誼紙飛機		解如何運
					力,培養					的範例		用民主審
					利他與合							議方式及
		植			群的態							正當的程
	植	終			度,提升							序,以形
第七週	慎終追遠	追			團隊效				1			成公共規
週	追	毯的			能,達成				1			則,落實
	退	慎終追遠的意義			共同的目							平等自由
		義			標。							之保障。
												【品德教
												育】
												品 J1 溝
												通合作與
												和諧人際
												關係。
												品 J2 重
												視群體規
												範與榮
												譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第八週	守 法(法治教育)	恪守本分、養成守法	A 自主行動	A2 系典 思考與 決問題	綜釐目究思習養學力適·清標多考方成習,當一分學,元與法自的運的日子。	各項資源,妥善 計畫與執行個 人生活中重要	家Bb-IV-1 服 家的選搭個 象管理。 輔Bb-IV-2 索 對資整合 翼整合 翼則。	【活動1】檢討 記自 記 記 注 為 注 為 自 道 為 自 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1	1材2.害騷區3.等庫4.抗病,「」類辨性活計的類別動分類数量,以動物分類。	1. 實作評量。 2. 無筆評量	無
					略,解決 生活議 題。					5. 籤筒 6. 示範字 卡		

			1 1 1 1 -	11 6	/.b. T / 4	0 111 0 1- 11	LE DI III O "	Transition of the		1 10 6 6	1 - >- >-	7 1 15 15
			A 自主行		綜 -J-A1	2c-IV-2 有效		【活動 2】討論		1. 補充教	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	重要的法律常		材	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	識,遵守校規,		2. 班級幹		涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生	循規蹈矩養成		部名單		察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題	守法的好國民。		3. 幹部職		能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應			掌表		趣。
					發展,省		與克服困境的					
					思自我價		方法。					
		謹			值,實踐							
	守	守法			生命意							
	法	規			義。							
第	公(法	`			綜 -J-A2				_			
第九週	法	維			釐清學習				1			
迥	治教育	維護團體紀			目標,探							
	育	體			究多元的							
)	紀			思考與學							
		律			習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							ļ
					生活議							
					題。							

			C 社會參 與	C2 人際 關係與團 隊合作	□ J-C2 二 J-C2 □ 明人技管 下 及 交 段 同 好 以 好 以 好 以 好 以 好 以 好 以 好 以 好 以 好 以 好	2b-IV-1 參與 各項團體活動, 與他人有效溝 通與合作,並負 責完成分內工 作。	童 Aa-IV-3 童 軍禮節與團隊 規範的建立與 執行。 童 Aa-IV-2 小 隊制度的分工、	【活動 1】討論 何為藥物濫 用?並了解濫 用的後果。		1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評量	【育】 人
第十週	反 毒(一)	防範「煙毒」維護大家健康			係正力利群度團能共標,向,他的,隊,同。發影培與的提隊達的	2b-IV-2 體會 參與團體活動 的歷程,發揮 人正向影響,並 提升團體效能。			1			突解用議正序成則平之【,如民方當,公,等保品並何主式的以共落自障德了運審及程形規實由。教
		康										育品通和關品視範譽 清與際 重規榮 電視祭

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第十一週	反毒(二)	身心健康事 休閒活動	A 自主行動	A2	綜釐目究思習養學力適-清標多考方成習,當J-學,元與法自的運的與別主能用策	各項資源,妥善計畫與執行個	家Bb-IV-1 服 家的選搭個 象管理。 輔Bb-IV-2 習 習訊整合運用。	【活動 1】列舉 正當休閒活動, 使用學了善用生命 。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1	1. 補充教材	1. 口語評 量 2. 高層次 紙筆評量	無
		<i>±</i> /J			略,解決 生活議 題。							

			1	I .	1	I		T			I	
			A 自主行	· ·	綜 -J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】感念		1. 網路資	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	父母的辛勞、友		源	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	愛兄弟姊妹、關		2. 學校平	2. 實作評	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的决定	輔 Db-IV-1 生	心家人、作個讓		面圖	量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題	父母親放心的		3. 闖關題		能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應	好子女。		目		趣。
					發展,省		與克服困境的			4. 闖關核		
					思自我價		方法。			章用的 6		
					值,實踐					個印章		
					生命意							
笠	家庭教育(敬			義。							
1 7	教	爱			綜 -J-A2				1			
第十二週	育(敬愛與感			釐清學習				1			
週	_	逐			目標,探							
)				究多元的							
					思考與學							
					習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

第十三週	家庭教育(一)	感恩懷德	C 與	C2	綜運的動經的係正力利群度團能共標-用人技營人,向,他的,隊,同。了合際巧良際發影培與的提隊達的空宜互,好關揮響養合態升效成目	2b-IV-1 含與通責作2b多的人提升團人合成 2b-IV-2 團程向關人合成 2b-IV-2 團程向團 競強	童 Aa-IV-3 童 軍禮節與團隊 規範的建立與 執行。	【活動1】人,思到1】人,思到1】人,思到1】人,思到1】人,思到1】人,思到1】人,思到1,是是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个	1	1. 補充教	1. 高學評量	【育人索益生突解用議正序成則平之【育品通知人】 了各可的,如民方當,公,等保品】 了合批權 3種能的並何主式的以共落自障德 1作人教 探利發衝了運審及程形規實由。教 溝與緊
												【品德教 育】 品 J1 溝

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
	41		A 自主行動	A2 系統 思考與解 決問題	綜	各項資源,妥善計畫與執行個	家 Bb-IV-1 服 飾的選搭、美感 展現與個人形 象管理。 輔 Bb-IV-2 學	【活動1】服裝 好形象 1. 學習服裝穿 著的基本原則, 並能運用在生		1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次 紙筆評量	無
第十四週	生活新人王	形象好手			思習養學力與法自的運學,主能用	事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	並能運用在生 活中。	1			
					適當的策 略,解決 生活 題。							

	-										I	_
			A 自主行	Al 身心	綜 -J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】社會		1. 補充教	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	上如何做到性		材	量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	別平等、互相尊		2. 闖關核	2. 實作評	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的決定	輔 Db-IV-1 生	重?		章用的 6	量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題			個印章		能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應					趣。
					發展,省		與克服困境的					
					思自我價		方法。					
		1.1			值,實踐							
		性別			生命意							
ద	1.3	別平等			義。							
第十五週	性別	等			綜 -J-A2							
五	別平等	、			釐清學習				I			
週	等	尊重他			目標,探							
		他			究多元的							
		人			思考與學							
					習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

第十六週	家庭暴力防治(一)	認識家庭暴力	C 與	C2 係與 係 係 層	綜運的動經的係正力利群度團能共標	2b-IV-1 含染的人是	童 Aa-IV-3 軍禮節的。 童 Aa-IV-2 團 文 東立 東立 東立 東立 東立 東子 大 の の の の の の の の の の の の の	【活動 1】忽視 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1	1. 紙2. 條數 3. 一	【育人索益生突解用議正序成則平之【育品通和關品人】J各可的,如民方當,公,等保品】J合諧係J權 3 種能的並何主式的以共落自障德 1 作人。2教 探利發衝了運審及程形規實由。教 溝與際 重
											關係。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
第十七週	家庭暴力防治(一)	面對家庭暴力	A 自主行動	A2 系统 思考與解 決問題	綜釐目究思習養學力適略,J-學,元與法自的運的解,在與法自的運的解,	各項資源,妥善計畫與執行個	家BC-IV-1 常 見知的巧 與手縫技巧 期 Bb-IV-2 智 資源探 資訊整合運用。	【活動1】遭遇 家庭暴力時可 以尋求哪些支 援?。	1	補充教材	1. 實作評量	無
					生活議題。							

						I		Ţ			ı	1
			A 自主行		綜 -J-A1	2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學	【活動1】討論		補充教材	1. 口語評	【生涯規
			動	素質與自	探索與開	蒐集、分析及開	習資源探索與	生活中或媒體			量	畫教育】
				我精進	發自我潛	發各項資源,做	資訊整合運用。	報導的性騷擾			2. 高層次	涯 J3 覺
				A2 系統	能,善用	出合宜的决定	輔 Db-IV-1 生	與性侵害案			紙筆評量	察自己的
				思考與解	資源促進	與運用。	活議題的問題	例?				能力與興
				決問題	生涯適性		解決、危機因應					趣。
					發展,省		與克服困境的					
					思自我價		方法。					
		認			值,實踐							
	性	識			生命意							
笠	侵	性			義。							
第十八	害防	騒			綜 -J-A2				1			
入	防 治	瘦 衄			釐清學習				1			
週	1)	騷擾與性侵害			目標,探							
)	侵			究多元的							
		告			思考與學							
					習方法,							
					養成自主							
					學習的能							
					力,運用							
					適當的策							
					略,解決							
					生活議							
					題。							

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 /資源	評量方式	議題融入
							畢業					