信義國民中學 111 學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市信義國民中學體育班課程規劃 (表9-1)

單位：每週節數

領域科目		年級	
		九年級	
部定課程	領域學習課程	語文	5 國語文(5)
			3 英語文(3)
		數學	4 數學(4)
		社會	3 社會(3) (歷史、地理、公民、社會)
		自然科學	3 自然科學 (3) (理化、生物、地球科學)
		藝術	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)
		綜合活動	1 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)
		科技	1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)
		健康與體育	3 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)
	特殊類型班級課程	體育專業 (專項術科)	5 體育專業(5)
學習節數			30 (30-34)
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求領域課程-專項術科	3
		其他	2
學習總節數			35 (32-35)

備註：

- 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。

2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
4. 111學年度各年級體育班課表，請於開學後一個月內送本府備查。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(五) 111 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-6)

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
桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本功訓練：手法結合步法；正反手對打（拉）、拉擋；左推右攻；搓球變線、撥球、擰球；發球及接發球（判斷旋轉）；發球搶攻、接發球起板。 2. 技戰術訓練：基本技術和戰術相結合，以達到全方位之技戰術訓練目標。 3. 多練訓練：當日訓練主要項目、單項技術、結合技術、手法與步法結合。 4. 模擬比賽：升降賽、排名賽、分組循環賽、友誼賽、積分賽。 5. 體能訓練：全面體能訓練和專項體能訓練相結合。（間歇、敏捷、重量）。 6. 精神訓練：桌球影片欣賞講解、運動精神及生活教育，服從、尊重、互助合作、吃苦耐勞；團隊奮鬥不懈的精神，爭取團隊之最高榮譽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 日常表現觀察
棒球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本體能訓練(跑步、馬克操、拉筋)。 2. 打擊、傳接球及補位訓練(固定式、自由式打擊訓練與短打；四角傳球、三點式傳球、快傳練習；各壘間的補位訓練)。 3. 牽制、夾殺、跑壘、暗號默契訓練。 4. 比賽時守備狀況的模擬、運動傷害防護宣導 5. 透過觀賞比賽及動作分析影片，進行意象訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 日常表現觀察
游泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肌力、肌耐力之培養(超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 50~1500 公尺的重覆練)。 2. 影帶姿勢講解(注重較弱姿勢的加強)。 3. 依訓練週期給予不同強度的訓練。 4. 注意選手疾病之感染及獲得充分休息與睡眠。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 日常表現觀察

全學期教學重點及評量方式說明

週次	日期	桌球	棒球	游泳	備註
1	0830 0904 開學週	正手兩線連續 100 反手連續 100 球 兩斜線正手起板後 正手連續 10 球	基本體能訓練 守備、打基本動作訓練 四角傳球 三點式傳球 團隊運動道德及倫理養成	1.混合訓練方式。 2.重量訓練。 3.分解中斷訓練。 4.專項訓練加強。 5.競技運動的基本概念養成。	
2	0905 0911	正手兩線連續 200 反手連續 200 球 兩斜線正手起板後 正手連續 10 球	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投捕手訓練、內外野守備配合	1.混合訓練方式。 2.重量訓練。 3.分解中斷訓練。 4.專項訓練加強。	
3	0912 0918	兩斜線正手起板後 正手連續發力 5 球 雙打正手接發搶拉 全台連續 10 球	基本體能訓練 守備進階訓練 四角傳球 三點式傳球 快傳練習	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	
4	0919 0925	正反手三線 快節奏連續 50 接發球搶拉後 連續發力拉一擋 5 模擬意象訓練	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投打練習 跑壘訓練 運動傷害防護宣導	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。 運動目標設定及壓力管理	

全學期教學重點及評量方式說明

5	0926 1002	接發球搶拉後 連續發力拉一擋 5 男.女分組循環 月排名賽	基本體能訓練 傳接球、壘間傳球、滾地球等基 本動作 比賽時守備狀況的演練	超距離訓練，慢速間歇訓練及重 量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	
6	1003 1009	正反手三線 快節奏連續 50 正手短劈撥長拉 全台不定點 5 連續	基本體能訓練 固定式、自由式打擊訓練與短 打、跑壘戰術訓練 夾殺練習 運動目標設定及壓力管理	超距離訓練，慢速間歇訓練及重 量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	
7	1010 1016	快節奏連續 50 接發球反手起板後 全台不定點連續 10 技戰術訓練講解（影片欣賞）	基本體能訓練 投補練投、牽制各壘 暗號默契訓練 三點式傳球 配合與各壘的補位練習	1.做大量輕鬆游泳。 2.慢間歇休息訓練。 3.做衝刺及配速訓練。 4.意象訓練。	
8	1017 1023	接發球反手起板後 全台自由打升降 雙打接發球起板後 全台自由打升降	基本體能訓練 傳接球、壘間傳球、滾地球等基 本動作與守備狀況的演練 跑壘訓練	1.做大量輕鬆游泳。 2.慢間歇休息訓練。 3.做衝刺及配速訓練。 4.比賽情境中的壓力訓練。	
9	1024 1030	接發球正.反手拉 連續發力拉一擋 5 接發球正.反手拉 全台不定點連續 10	基本體能訓練 守備進階訓練 投捕手訓練、內外野守備配合 配合與各壘的補位練習	1.做大量輕鬆游泳。 2.慢間歇休息訓練。 3.做衝刺及配速訓練。 4.模擬意象訓練	

全學期教學重點及評量方式說明

10	1031 1106	正.反手三線 快節奏連續 50 男.女分組循環 月排名賽	基本體能訓練 跑壘戰術訓練 四角傳球 快傳練習	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	
11	1107 1113	接發球反手起板後 側身連續拉一擋 5 接發球正.反手拉 全台不定點連續 10	基本體能訓練 打擊進階訓練 配合與各壘的補位練習 三點式傳球 運動傷害防護宣導	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	
12	1114 1120	接發球反手起板後 側身連續拉一擋 5 雙打各種球全台 不定點連續 10 球	基本體能訓練 守備進階訓練 內外野守備配合 夾殺練習	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	
13	1121 1127	接發球反手起板後 側身連續拉一擋 5 雙打接發球後 全台發力累積 30	基本體能訓練 壘間傳球、滾地球等基本動作 T 座打擊練習 跑壘訓練	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	
14	1128 1204	正.反手三線 快節奏連續 50 男.女分組循環 月排名賽	基本體能訓練 守備進階訓練 守備、打基本動作訓練 下拋球打擊練習	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練，增加 50、75、100 的重量訓方式並加 15、25 公尺的衝刺。	

全學期教學重點及評量方式說明

15	1205 1211	接發球反手起板後 側身連續拉一擋 5 單雙打接發球起板 全台打左半台 30 運動員道德養成	基本體能訓練 傳接球、壘間傳球、滾地球等基 本動作 跑壘訓練 夾殺練習 團體戰術講解及應用	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方 式的自由泳。 3.混合泳。 4.姿勢練習。 5.運動道德及倫理養成。	
16	1212 1218	接發球反手起板後 側身連續拉一擋 5 單雙打接發球起板 全台左.右半台 30	基本體能訓練 守備、打基本動作訓練 投捕手訓練、內外野守備配合 四角傳球 比賽時守備狀況的演練	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方 式的自由泳。 3.混合泳。 4.姿勢練習。	
17	1219 1225	接發球反手起板後 側身連續拉一擋 5 單雙打接發球起板 全台左.右半台 30	基本體能訓練 打擊進階訓練 守備進階訓練 投捕手訓練、內外野守備配合 比賽時守備狀況的演練 運動員道德養成	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方 式的自由泳。 3.混合泳。 4.姿勢練習。	
18	1226 0101	接發球反手起板後 側身連續拉一擋 5 切後全台正反起板 全台打左半台 30	基本體能訓練 傳接球、壘間傳球、滾地球等基 本動作 下拋球打擊練習 跑壘訓練	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方 式的自由泳。 3.混合泳。 4.姿勢練習。	

全學期教學重點及評量方式說明

19	0102 0108	正.反手三線 快節奏連續 50 男.女分組循環 月排名賽 模擬比賽情境中的壓力訓練	基本體能訓練 打擊進階訓練 夾殺練習 固定式、自由式打擊訓練與短打 跑壘訓練 意象訓練	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。 5.專注力訓練。 6.運動道德及倫理養成。	
20	0109 0115	正.反手三線 快節奏連續 50 雙打循環賽 運動員道德養成 比賽心得分享與反省	基本體能訓練 投補練投、牽制各壘 暗號默契配合 傳接球、壘間傳球、滾地球等基本動作 分組對抗賽 比賽情境中的壓力訓練	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。 5.比賽情境中的壓力訓練。 6.模擬比賽情境中的壓力訓練	
21	0116 0120	正.反手三線 快節奏連續 50 單球側身正手拉後 不定點發力對一點 賽後檢討比賽影片	基本體能訓練 守備進階訓練 投捕手訓練、內外野守備配合 打擊進階訓練 運動傷害防護宣導 比賽心得分享與反省	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。 5.目標設定與壓力管理。	

填表說明：

(六) 111 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-7)

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
桌球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本功訓練：手法結合步法；正反手對打（拉）、拉擋；左推右攻；搓球變線、撥球、擰球；發球及接發球（判斷旋轉）；發球搶攻、接發球起板。 2. 技戰術訓練：基本技術和戰術相結合，以達到全方位之技戰術訓練目標。 3. 多球訓練：當日訓練主要項目、單項技術、結合技術、手法與步法結合。 4. 模擬比賽：升降賽、排名賽、分組循環賽、友誼賽、積分賽。 5. 體能訓練：全面體能訓練和專項體能訓練相結合。（間歇、敏捷、重量）。 6. 精神訓練：桌球影片欣賞講解、運動精神及生活教育，服從、尊重、互助合作、吃苦耐勞；團隊奮鬥不懈的精神，爭取團隊之最高榮譽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 日常表現觀察
棒球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本體能訓練(跑步、馬克操、拉筋)。 2. 打擊、傳接球及補位訓練(固定式、自由式打擊訓練與短打；四角傳球、三點式傳球、快傳練習；各壘間的補位訓練)。 3. 牽制、夾殺、跑壘、暗號默契訓練。 4. 比賽時守備狀況的模擬、運動傷害防護宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 日常表現觀察
游泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肌力、肌耐力之培養(超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 50~1500 公尺的重覆練)。 2. 影帶姿勢講解(注重較弱姿勢的加強)。 3. 依訓練週期給予不同強度的訓練。 4. 注意選手疾病之感染及獲得充分休息與睡眠。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 日常表現觀察
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	桌球	棒球	游泳	備註
1	0213 0219 2/13 開學日	正手兩線連續 100 反手連續 100 球 全台不定點 連續 30 球	基本體能訓練 守備、打基本動作訓練 三點式傳球 運動傷害防護宣導	1.做大量輕鬆游泳。 2.慢間歇休息訓練。 3.做衝刺及配速訓練。 4.意象訓練。	
2	0220 0226	正手兩線連續 100 反手連續 100 球 兩斜線正手起板 正手連續發力 10	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投捕手訓練、內外野守備配合	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 150、200、300、400、800 公尺的重覆練，不游短距離及衝刺。	
3	0227 0305	正.反手三線 快節奏連續 50 男.女分組循環 月排名賽	基本體能訓練 守備進階訓練 四角傳球 快傳練習	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 150、200、300、400、800 公尺的重覆練，不游短距離及衝刺。	
4	0306 0312	兩斜線正手起板 正手連續發力 5 全台接發球左半 不定點連續 10*5	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投打練習 跑壘訓練	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 150、200、300、400、800 公尺的重覆練，不游短距離及衝刺。	
5	0313 0319	不定點對定點 反手對全台升降 單.雙自由打升降 技戰術訓練講解（影片欣賞）	基本體能訓練 比賽時守備狀況的演練 夾殺練習 專注力訓練	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 150、200、300、400、800 公尺的重覆練，不游短距離及衝刺。	

6	0320 0326	兩斜線正手起板 正手連續發力 10 全台接發至左半 不定點連續 10*3	基本體能訓練 守備、打基本動作訓練 四角傳球 三點式傳球 運動傷害防護宣導	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 150、200、300、400、800 公尺的重覆練，不游短距離及衝刺。	
7	0327 0402	正手兩線連續 100 反手連續 100 球 正手擺速發力拉 2/3 檯累積 100	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投捕手訓練、內外野守備配合	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 150、200、300、400、800 公尺的重覆練，不游短距離及衝刺。	
8	0403 0409	正手擺速發力拉 2/3 檯累積 50*3 全台不定點擺速 發力累積 50*3	基本體能訓練 守備進階訓練 四角傳球 三點式傳球 快傳練習	超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，做 150、200、300、400、800 公尺的重覆練，不游短距離及衝刺。	
9	0410 0416	兩直線正手起板 正手連續發力 5 反手起板後全台擺速累積 50*3 模擬意象訓練	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投打練習 跑壘訓練	1.做大量輕鬆游泳 2.避免太高負荷之訓練。 3.做一些慢間歇休息訓練。 4.做衝刺及配速訓練。 5.選手心理建設	
10	0417 0423	兩直線正手起板 正手連續發力 5 反手起板後 2/3 台正手擺速 50*3 運動員道德養成 選手心理建設	基本體能訓練 傳接球、壘間傳球、滾地球等基本動作 比賽時守備狀況的演練 夾殺練習	1.做大量輕鬆游泳 2.避免太高負荷之訓練。 3.做一些慢間歇休息訓練。 4.做衝刺及配速訓練。 5.運動道德及倫理養成。	

11	0424 0430	反手接發球起板 不定點擺速 50*3 同上 不定點對一點 模擬比賽情境中的壓力訓練	基本體能訓練 守備、打基本動作訓練 四角傳球 三點式傳球 運動員道德養成	1.做大量輕鬆游泳 2.避免太高負荷之訓練。 3.做一些慢間歇休息訓練。 4.做衝刺及配速訓練。 5.專注力訓練。	
12	0501 0507	反手接發球起板 不定點擺速 50*3 同上 不定點對一點	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投捕手訓練、內外野守備配合	1.做大量輕鬆游泳 2.避免太高負荷之訓練。 3.做一些慢間歇休息訓練。 4.做衝刺及配速訓練。	
13	0508 0514	全台接發球起板 不定點擺速 50*3 同上 不定點對一點	基本體能訓練 守備進階訓練 四角傳球 三點式傳球 快傳練習	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。	
14	0515 0521	正手接發球起板 反手不定點擺速 同上 不定點對一點	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投打練習 跑壘訓練	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。	
15	0522 0528	左推右拉右半台 連續 10 球 雙打正手短球 左右各 2 球*50 選手心理建設	基本體能訓練 傳接球、壘間傳球、滾地球等基 本動作 比賽時守備狀況的演練 夾殺練習	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。	

16	0529 0604	左推又拉右半台 連續 10 球 男女生分組循環 月排名賽	基本體能訓練 守備、打基本動作訓練 四角傳球 三點式傳球	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。	
17	0605 0611	左推右拉.右半台 連續 10 球 左推右拉定點 不定點累積連續	基本體能訓練 打擊進階訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 投捕手訓練、內外野守備配合	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方式的自由泳。 3.混合泳。	
18	0612 0618	左推右拉.右半台 連續 10 球 雙打正手長短球 全台累積 50 模擬比賽情境中的壓力訓練	基本體能訓練 守備進階訓練 四角傳球 快傳練習 比賽情境中的壓力訓練	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方式的自由泳。 3.混合泳。 4.姿勢練習。 5.目標設定與壓力管理。	
19	0619 0625	左推右拉.右半台 連續 10 球 雙打正手長短球 全台不定累積 50	基本體能訓練 固定式、自由式打擊訓練與短打 比賽時守備狀況的演練 分組對抗賽	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方式的自由泳。 3.混合泳。	
20	0626 0630	正手兩線連續 50 反手快連續 50 球 左推右拉.右半台 連續 10 球 比賽心得分享與反省	基本體能訓練 傳接球、壘間傳球、滾地球等基 本動作 比賽心得分享與反省	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方式的自由泳。 3.混合泳。 4.比賽心得分享與反省	

填表說明：

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-8)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

基隆市信義國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>桌球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□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。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練。</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術。</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態。</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>P-IV-A8 標的性球類運動體能處方</p> <p>T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術</p> <p>Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷</p>	

課程目標		培養專項運動之競技體能（體能訓練）：步法敏捷協調手法穩定瞬間發力 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：各項技術穩定後再加強質量 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：鞏固屬於個人獨特戰術打法 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：強化選手在比賽中穩定的心理		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	桌球基本動作	正反手連續100球 正反手三線對攻 連續發力一拉一擋5球 競技運動的基本概念養成	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第4-8週	桌球基本動作	基本體能熱身 快節奏連續50 全台不定點連續5球發力 接發球反手起板後 全台自由打升降 技戰術訓練講解(影片欣賞)	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第9-12週	桌球基本動作	接發球正.反手拉 連續發力一拉一擋5 雙打全台不定點連續10球 男.女分組循環月排名賽 步伐移動與協調敏捷 模擬意象訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第13-16週	桌球基本動作	接發球反手起板後連續拉 雙打全台發力累積30 接發球反手起板後側身連續拉 接發球起板全台打左半台 運動員道德養成	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第17-21週	桌球基本動作	單雙打接發球起板全台右半台 起板後側身連續一拉一擋 參加他校舉辦友誼賽 比賽心得分享與反省 模擬比賽情境中的壓力訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%)
第2學期	第1-4週	桌球基本動作	正反手四線連續100 全台不定點連續30球 正.反手三線快節奏連續50 男.女分組循環月排名賽 選手心理建設	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)

第 4-8 週	桌球進階動作	不定點對定點 單.雙自由打升降 男.女分組循環賽 模擬比賽情境中的壓力訓練 參加全中運比賽	1.個人專項技術能力(10%) 2.小組綜合技術應用(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%). 5.參加賽事(30%)
第 9-12 週	桌球進階動作	兩直線正手起板 反手起板後全台擺速累積 50*3 接發球起板不定點擺速 50*3 參加全中運比賽 賽後檢討比賽影片	1.個人專項技術能力(10%) 2.小組綜合技術應用(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%). 5.參加賽事(30%)
第 13-16 週	桌球進階動作	全台接發球起板 不定點擺速 50*3 左推又拉右半台連續 10 球 專注力訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.競技綜合訓練表現(30%)
第 17-20 週	桌球進階動作	單雙打接發球起板全台右半台 男.女分組循環月排名賽 參加他校舉辦友誼賽 運動員道德養成 比賽心得分享與反省	1.個人專項技術能力(20%) 2.小組綜合技術應用(20%) 3.團隊分組對抗競賽(20%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 5.參加賽事(30%)
議題融入	☒ 品德 ☐ 性別 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.參加賽事表現(20%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.參加賽事表現(20%)		
教學設施 設備需求	桌球拍、球、桌球教室、重量訓練室		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	1.專任運動教練 2.校內教師
備註			

基隆市信義國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>棒球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	九年級	節數	第 1/2 學期 每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□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。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p>	
課程目標	<p>培養專項運動之競技體能（體能訓練）</p> <p>精進專項運動之技術水準（技術訓練）</p> <p>發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）</p> <p>提升專項運動之心理素質（心理訓練）</p>		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		

學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1-4週	棒球基本動作	1.基本體能訓練 2.守備、打擊基本動作訓練 3.打擊進階訓練 4.團隊運動道德及倫理養成 5.跑壘訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第4-8週	棒球基本動作	1.基本體能訓練 2.守備進階訓練 3.投捕手訓練、內外野守備配合 4.運動傷害防護宣導	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第9-12週	棒球基本動作	1.基本體能訓練 2.守備進階訓練 3.投捕手訓練、內外野守備配合 4.夾殺練習 5.專注力訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第13-16週	棒球基本動作	1.基本體能訓練 2.守備進階訓練 3.投捕手訓練、內外野守備配合 4.運動目標設定及壓力管理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第17-21週	棒球基本動作	1.基本體能訓練 2.投捕手訓練、內外野守備配合 3.打擊進階訓練 4.跑壘訓練 5.比賽情境中的壓力訓練 6.比賽心得分享與反省	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%)
第2學期	第1-4週	棒球進階動作	1.基本體能訓練 2.守備、打擊基本動作訓練 3.守備進階訓練 4.夾殺練習 5.運動員道德養成	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第4-8週	棒球進階動作	1.基本體能訓練 2.投捕手訓練、內外野守備配合	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		3.團體戰術講解 4.跑壘、滑壘訓練	
第 9-12 週	棒球進階動作	1.基本體能訓練 2.跑壘、滑壘訓練 3.打擊、守備進階動作訓練 4.團體戰術講解及應用 5.分組對抗賽	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.團隊分組對抗競賽(10%)
第 13-16 週	棒球進階動作	1.基本體能訓練 2.團體戰術講解及應用 3.夾殺練習 4.分組對抗賽 5.意象訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.團隊分組對抗競賽(10%)
第 17-20 週	棒球進階動作	1.基本體能訓練 2.分組對抗賽 3.基本體能訓練 4.比賽情境中的壓力訓練 5.比賽心得分享與反省	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.參加賽事表現(20%)
議題融入	☒ 品德 ☐ 性別 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.參加賽事表現(20%)		
教學設施 設備需求	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	1.專任運動教練 2.校內教師
備註			

基隆市信義國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>游泳</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> □體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 □體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 □體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 □體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 □體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 □體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 □體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 □體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>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。</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	

		<p>作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 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-D4 訓練與競賽環境。</p>		
	課程目標	<p>培養專項運動之競技體能（體能訓練） 精進專項運動之技術水準（技術訓練） 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練） 提升專項運動之心理素質（心理訓練）</p>		
	表現任務 (總結性評量)	<p>能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。</p>		
	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學期	第1-4週	游泳基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1.混合訓練方式。 2.重量訓練。 3.分解中斷訓練。 4.專項訓練加強。 5.競技運動的基本概念養成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第4-8週	游泳基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1.做大量輕鬆游泳。 2.慢間歇休息訓練。 3.做衝刺及配速訓練。 4.超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練。 5.意象訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第9-12週	游泳基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1.做大量輕鬆游泳。 2.慢間歇休息訓練。 3.做衝刺及配速訓練。 4.超距離訓練，慢速間歇訓練及重量練，以及少許衝刺訓練。 5.比賽情境中的壓力訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第13-16週	游泳基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合方式的自由泳。 3.混合泳。 4.姿勢練習。 5.超距離訓練，慢速間歇訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		及重量練。 6.運動傷害防護訓練。	
第 17-21 週	游泳基本動作	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。 5.運動道德及倫理養成。 5.比賽心得分享與反省。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%)
第 2 學 期	第 1-4 週	1.超距離訓練，慢速間歇訓練 及重量練，做 150、200、 300、400、800 公尺的重覆 練，不游短距離及衝刺。 2.運動道德及倫理養成。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第 4-8 週	1.做大量輕鬆游泳 2.避免太高負荷之訓練。 3.做一些慢間歇休息訓練。 4.做衝刺及配速訓練。 5.專注力訓練。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第 9-12 週	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。 5.比賽情境中的壓力訓練。 6.比賽心得分享與反省。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%)
	第 13-16 週	1.做大量輕鬆游泳。 2.四式基本游泳。 3.不做正式的訓練。 4.影帶姿勢講解。 5.比賽情境中的壓力訓練。 6.比賽心得分享與反省。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%)
	第 17-20 週	1.輕鬆耐力游泳。 2.各種距離組合的自由泳。 3.混合泳。 4.姿勢練習。 5.目標設定與壓力管理。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
議題融入	☒ 品德 ☐ 性別 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		

評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.參加賽事表現(20%)		
教學設施 設備需求	市立游泳池、重量訓練室		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	校內教師
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 110 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。