

壹、 體育班課程計畫

一、體育班學習節數調整分配表

表 7-1 基隆市中正國中 111 學年度體育班七八九年級學習節數調整分配表

領域/科目			年級			
			七年級	八年級	九年級	
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語 文	國語文(5)	5	5	5
			本土語文(1)	1		
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)	4	4	4	
		社會(3) (歷史、地理、公民 與社會)	3	3	3	
		自然科學(3) (理化、生物、地球 科學)	3	3	3	
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、 表演藝術)	3	3	3	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	3	3	3	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科 技)	1	1	1	
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	3	3	3	
	特殊類 型班級 課程	體育專業(5) (專項體能訓練、 專項技術訓練)	5	5	5	
	領域學習節數			34 節	33 節	33 節
校 定 課 程	彈性學 習課程	特殊需求領域課程- 體育專業(專項術科)	1 節	1 節	1 節	
		其他類課程- 班級自治活動		1 節	1 節	
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. 111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 111 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。

<p>田徑</p>	<p>短距離跑</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 下肢活動頻率的提高：30m 衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應</p> <p>2.技術：</p> <p>基本功 - 髖關節活動能力的強化</p> <p>起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿</p> <p>跑姿的修正及穩定度</p> <p>二、個人紀錄檢核等。</p>
<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 循環間歇衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>發球穩定性 - 內外角平擊旋球。</p> <p>底線抽球控制 - 直線對角切球能力。</p> <p>網前截擊能力-手腳並用發力。</p> <p>二、運動員基礎知能評量、技能訓練檢核等。</p>
<p>各週教學進度及議題融入規劃</p>		

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球
----	----	----	----	----	----

1	0829 0902	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 ；徒手雙腳跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120 公尺加速跑</p> <p>心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>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或認同度。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	0905 0909	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 速度訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳。 雙人跳：單人持繩子前母後同向、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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 垂直運鈴 螞蟻上樹 雙人 一線一鈴 螞蟻上樹 團體 單頭鈴 直上青雲</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操</p> <p>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-120 公尺加速跑</p> <p>戰術 1. 配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	<p>0912 0916</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 速度訓練 無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳。 雙人跳：雙人持繩子前母後同向、兄弟異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練 技術 單人 高手運鈴 直上青雲 雙人 一線一鈴 直上青雲 團體 單頭鈴 跳繩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	0919 0923	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 速度訓練 無氧訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。 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。</p> <p>心理 目標設定與自我對話</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p> <p>心理 目標設定與自我對話</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽規則與指令。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p> <p>心理 目標設定與自我調整</p>
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	<p>0926 0930</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 ；徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>體能 徒手體操</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-肌力訓練 7. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操</p> <p>心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 在課表完成後持續對新生做精神喊話勉勵之，使其成就感及認同度的持續提升。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	1003 1007	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人 高手運鈴 神龍繞玉柱 雙人 一線一鈴 神龍繞玉柱 團體 如意棒</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7	<p>1010 1014 一段</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人 垂直運鈴 一帶纏腰 雙人 一線一鈴 左右彈跳鈴 團體 一鈴 仙人過橋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	1017 1021	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p> <p>心理 自我對話與人際溝通技巧</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p> <p>心理 自我對話與人際溝通技巧</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 距離專項-敏捷訓練 4 距離專項-協調訓練 5 短距離專項-肌力訓練</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p> <p>心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 一系列的賽季後，與新生對談，引導及溝通對聊參賽與未參賽的感想。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p> <p>心理 壓力管理</p>
---	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9	<p>1024 </p> <p>1028</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>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、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
---	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10	1031 1104	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 垂直運鈴 左 右海底撈月 雙人 一線一鈴 前後轉身 團體 一鈴衝鈴 仙人過橋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p> <p>心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 持續與新生對談引導及傾聽</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
----	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11	1107 1111	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12	1114 1118	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 速度訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 心理 專注力訓練</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>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</p> <p>心理 專注力訓練</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺</p> <p>戰術 1. 配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p> <p>心理 意象訓練</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13	1121 1125	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14	1128 1202 二段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 速度訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 圓周運鈴 步步高升 雙人 高手運鈴 前鐘擺 團體 二鈴衝鈴 仙人過橋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 網球規則 1: 分數計算。 2: 有效區及無效區判別。 3: 比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1: 訓練前暖身運動。 2: 訓練完後收操運動。 3: 預防收傷及醫療檢查</p>
----	-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15	1205 1209	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16	1212 1216	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p> <p>心理 抽象性之意識表達</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人 垂直運鈴 高拋 雙人 垂直運鈴 高拋 團體 兩人一鈴對拋</p> <p>心理 抽象性之意識表達</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練</p> <p>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-250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。 運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p> <p>心理 基本放鬆技巧</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17	1219 1223	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人 高手運鈴 後鐘擺 雙人 雙鈴繞 上架 團體 圓周運鈴 神龍繞大腿 彈鈴</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18	1226 1230	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 無氧訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 單頭鈴 雙人 兩人一鈴對拋 團體 兩人兩鈴對拋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19	0102 0106	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人 單頭鈴 雙人 兩人一鈴對拋 團體 兩人兩鈴對拋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-爆發力訓練 4. 短距離專項-協調訓練 5. 短距離專項-肌力訓練 6. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 持續與新生對談，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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20	0109 0113	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p> <p>心理 壓力管理</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人 單頭鈴、雙鈴 雙人 兩人兩鈴對拋 團體 四人四鈴對拋</p> <p>心理 壓力管理</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p> <p>戰術 競技運動健康管理。</p>
----	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

21	0116 0120 三段	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週
----	-------------------------	-------	-------	-------	-------

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 111 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
跳繩	個人花式、韻律節奏感、模仿與即興	一、教練評量： 1.個人花式跳繩動作技巧。 2.身體韻律節奏能力。 3.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	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 下肢活動頻率的提高：30m 衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應</p> <p>2.技術：</p> <p>基本功 - 髖關節活動能力的強化</p> <p>起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿</p> <p>跑姿的修正及穩定度</p> <p>二、專項個人成績表現等。</p>
網球	個人基本動作、運動認知與擊球變化	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 循環間歇衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>發球穩定性 - 內外角平擊旋球。</p> <p>底線抽球控制 - 直線對角切球能力。</p> <p>網前截擊能力-手腳並用發力。</p> <p>二、比賽規則知能測驗、賽後心得報告等。</p>
<p>各週教學進度及議題融入規劃</p>		

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球
----	----	----	----	----	----

1	0213 0217	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

2	0220 0224	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 速度訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 垂直運鈴 螞蟻上樹 雙人 一線一鈴 螞蟻上樹 團體 單頭鈴 直上青雲</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

3	0227 0303	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 速度訓練 無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 高手運鈴 直上青雲 雙人 一線一鈴 直上青雲 團體 單頭鈴 跳繩</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	<p>0306 0310</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 速度訓練 無氧訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 一字型：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。</p> <p>心理 基本放鬆技巧</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p> <p>心理 基本放鬆技巧</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。</p> <p>戰術 1.網球運動個人組合性戰術。</p> <p>心理 1.組合性運動心理技模擬網球運動之實戰情況與技術。</p>
---	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	0313 0317	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌（耐）力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌（耐）力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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	體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩 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-120公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩	體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練 技術 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。
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

6	0320 0324	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人 高手運鈴 神龍繞玉柱 雙人 一線一鈴 神龍繞玉柱 團體 如意棒</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練</p> <p>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-150公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.競賽與情報蒐集。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7	0327 0331 一段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人 垂直運鈴 一帶纏腰 雙人 一線一鈴 左右彈跳鈴 團體 一鈴 仙人過橋</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩 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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練 技術 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。</p>
---	-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	0403 0407	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 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。 心理 壓力管理與放鬆技巧	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 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	體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩 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-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。	體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練 技術 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。 心理 1.球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9	0410 0414	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10	0417 0421	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：軸心迴旋跳、螺旋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 垂直運鈴 左 右海底撈 月 雙人 一線一鈴 前後轉身 團體 一鈴衝鈴 仙人過橋</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1.配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 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。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11	0424 0428	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、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、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 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。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12	0501 0505	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 速度訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、雙人併列跳、雙人搖 中繩跳。</p> <p>戰術 競技運動的基本概念</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>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</p> <p>戰術 競技運動的基本概念</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心 肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.競賽與情報蒐集。</p> <p>心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 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，維持其信心與熱誠。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練</p> <p>技術 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。</p> <p>心理 組合性運動心理技能模擬網球 類運動之實戰情形與技術</p>
----	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13	0508 0512	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。 相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌（耐）力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p>
----	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14	0515 0519 二段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 速度訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：背交叉。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：複雙 徒手跳、複雙單人跳。 一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人 圓周運鈴 步步高升 雙人 高手運鈴 前鐘擺 團體 二鈴衝鈴 仙人過橋</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1.運動道德。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p>
----	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15	0522 0526	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、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、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-250公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p>
----	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16	0529 0602	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。</p> <p>心理 意象訓練的基本概念</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人 垂直運鈴 高拋 雙人 垂直運鈴 高拋 團體 兩人一鈴對拋</p> <p>心理 意象訓練的基本概念</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1.運動道德。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p> <p>戰術 1.網球運動團體組合性戰術。</p> <p>心理 1.組合性心理調節集團隊狀態。</p>
----	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17	0605 0609	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人 高手運鈴 後鐘擺 雙人 雙鈴繞 上架 團體 圓周運鈴 神龍繞大腿 彈鈴</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p> <p>發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18	<p>0612 </p> <p>0616</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>心肺耐力訓練</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>無氧訓練</p> <p>瞬發力訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人跳：逆二迴旋、</p> <p>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。</p> <p>波浪型：三 單人跳。</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>技術</p> <p>單人 單頭鈴</p> <p>雙人 兩人一鈴對拋</p> <p>團體 兩人兩鈴對拋</p>	<p>體能</p> <p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.馬克操-跑步基本動作</p> <p>3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>4.短距離專項-敏捷訓練</p> <p>5.短距離專項-爆發力訓練</p> <p>6.短距離專項-協調訓練</p> <p>7.短距離專項-肌力訓練</p> <p>技術</p> <p>1.短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻</p> <p>2.短距離專項-速度訓練</p> <p>站立式-20-30-40公尺全速跑</p> <p>3.短距離專項-快速耐力訓練-120公尺加速跑</p> <p>4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術</p> <p>1.競賽與情報蒐集。</p> <p>心理</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>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。</p>	<p>體能</p> <p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.重量訓練</p> <p>技術</p> <p>網球能力指標內容及訓練內容</p> <p>1.底線抽球練習。</p> <p>2.中場高低擊球練習。</p> <p>3.網前截擊球練習。</p> <p>發球運動與運用</p> <p>1:平擊發球(Flat Serve)。</p> <p>2:側旋發球(Sidespin Serve)。</p> <p>3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19	0619 0623	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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賽的執行與評估</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p> <p>發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p> <p>心理 團隊運動道德、倫理與行為</p>
20	0626 0630 三段	綜合測驗週	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 111 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

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

<p>田徑</p>	<p>短距離跑</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 下肢活動頻率的提高：30m 衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應</p> <p>2.技術：</p> <p>基本功 - 髖關節活動能力的強化</p> <p>起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿</p> <p>跑姿的修正及穩定度</p> <p>二、個人紀錄檢核等。</p>
<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 循環間歇衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>發球穩定性 - 內外角平擊旋球。</p> <p>底線抽球控制 - 直線對角切球能力。</p> <p>網前截擊能力-手腳並用發力。</p> <p>二、運動員基礎知能評量、技能訓練檢核等。</p>
<p>各週教學進度及議題融入規劃</p>		

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球
----	----	----	----	----	----

1	0829 0902	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 1.網球專項-底線抽球練習。 2.網球專項-中場高低擊球練習。 3.網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	0905 0909	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：騙馬 雙人：雙人上下運鈴 團體：四人長拋鈴對拋</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 1.網球專項-底線抽球練習。 2.網球專項-中場高低擊球練習。 3.網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	0912 0916	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：高拋 雙人：雙人上下運鈴 團體：八人對拋(指定動作)</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	0919 0923	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 一字型：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。</p> <p>心理 目標設定與自我對話</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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)</p> <p>心理 目標設定與自我對話</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練</p> <p>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-150公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p> <p>心理 目標設定與自我調整</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	<p>0926 0930</p> <p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：一竿在手 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：一道彩虹(指定動作)</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	<p>1003 1007</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：雲霄飛車 雙人：雙人互拋 團體：八人接龍(指定動作)</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7	1010 1014 一段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：環遊世界 雙人：雙人互拋 團體：圓形移位(指定動作)</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。 運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	1017 1021	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 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。</p> <p>心理 自我對話與人際溝通技巧</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：左右甩鈴 雙人：雙人放單手 團體：遊龍戲鳳(指定動作)</p> <p>心理 自我對話與人際溝通技巧</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-敏捷訓練 4. 短距離專項-爆發力訓練 5. 短距離專項-協調訓練 6. 短距離專項-肌力訓練 7. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p> <p>心理 壓力管理</p>
---	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9	1024 1028	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 無氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：望月、關渡大橋 雙人：雙人望月 團體：仙人過橋(指定動作)</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
---	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10	1031 1104	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>技術 單人跳：軸心迴旋跳、螺旋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：九招配音樂 雙人：雙人高拋 團體：比賽指定動作組合</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
----	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11	1107 1111	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、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、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12	1114 1118	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、雙人併列跳、雙人搖 中繩跳。</p> <p>心理 專注力訓練</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩</p> <p>心理 專注力訓練</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練 -30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p> <p>心理 意象訓練</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13	<p>1121 </p> <p>1125</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>心肺耐力訓練</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人跳：一手前一手後</p> <p>雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。</p> <p>相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>心肺耐力訓練</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人：拋鈴側翻</p> <p>雙人：雙人拋鈴側翻</p> <p>團體：四人三拋</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 <p>技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>站立式-20-30-40 公尺全速跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 <p>技術</p> <p>網球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 分數計算。 2: 有效區及無效區判別。 3: 比賽時何時換場休息。 <p>運動員基本活動認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 訓練前暖身運動。 2: 訓練完後收操運動。 3: 預防收傷及醫療檢查
----	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14	1128 1202 二段	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>瞬發力訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人跳：背交叉。</p> <p>雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。</p> <p>波浪型：複雙 徒手跳、複雙 單人跳。</p> <p>一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人：拋鈴側翻</p> <p>雙人：雙人拋鈴打地</p> <p>團體：四拋</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 <p>技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>戰術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配速與競賽規則。 <p>心理</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧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，維持其信心與熱誠。</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 <p>技術</p> <p>網球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 分數計算。 2: 有效區及無效區判別。 3: 比賽時何時換場休息。 <p>運動員基本活動認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 訓練前暖身運動。 2: 訓練完後收操運動。 3: 預防收傷及醫療檢查
----	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15	1205 1209	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、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、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：直立鈴 雙人：雙人拋鈴跳繩 團體：四拋換位</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p>
----	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16	<p>1212 </p> <p>1216</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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 抽象性之意識表達</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：直立鈴 雙人：雙人立鈴 團體：長繩立鈴</p> <p>心理 抽象性之意識表達</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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 250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p> <p>心理 基本放鬆技巧</p>
----	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17	1219 1223	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練</p> <p>技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：雙鈴 雙人：兩人三鈴 團體：長繩立鈴過人</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18	1226 1230	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 速度訓練 有氧訓練</p> <p>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。 波浪型：三 單人跳。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：自起雙鈴 雙人：兩人四鈴 團體：四人移位拋接鈴</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練</p> <p>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- 300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19	0102 0106	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：上下分明 雙人：兩人五鈴 團體：八人移位拋接鈴</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20	0109 0113	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：轉身迴旋跳。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三 單人跳。 心理 壓力管理</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：自創單人動作 雙人：自創雙人動作 團體：六分鐘比賽動作練習</p> <p>心理 壓力管理</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p> <p>戰術 競技運動健康管理。</p>
21	0116 0120 三段	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週

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 111 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

<p>田徑</p>	<p>短距離跑</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 下肢活動頻率的提高：30m 衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應</p> <p>2.技術：</p> <p>基本功 - 髖關節活動能力的強化</p> <p>起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿</p> <p>跑姿的修正及穩定度</p> <p>二、專項個人成績表現等。</p>
<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 循環間歇衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>發球穩定性 - 內外角平擊旋球。</p> <p>底線抽球控制 - 直線對角切球能力。</p> <p>網前截擊能力-手腳並用發力。</p> <p>二、比賽規則知能測驗、賽後心得報告等。</p>
<p>各週教學進度及議題融入規劃</p>		

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球
----	----	----	----	----	----

1	0213 0217	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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。 團體跳：一字型</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。</p>
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

2	0220 0224	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：蹲迴旋 水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋。 團體跳： 交叉型 。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：騙馬 雙人：雙人上下運鈴 團體：四人長拋鈴對拋</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

3	0227 0303	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>無氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人跳：開叉一跳一迴旋開叉一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋。</p> <p>雙人跳：相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋。</p> <p>團體跳： 相繞型 。</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>心肺耐力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人：高拋</p> <p>雙人：雙人上下運鈴</p> <p>團體：八人對拋(指定動作)</p>	<p>體能</p> <p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.馬克操-跑步基本動作</p> <p>3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>4.短距離專項-敏捷訓練</p> <p>5.短距離專項-爆發力訓練</p> <p>6.短距離專項-協調訓練</p> <p>7.短距離專項-肌力訓練</p> <p>8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>1.短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻</p> <p>2.短距離專項-速度訓練</p> <p>站立式-20-30-40 公尺全速跑</p> <p>3.短距離專項-起跑架技術訓練-30-50 公尺</p> <p>4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>心理</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>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。</p>	<p>體能</p> <p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.柔軟度訓練</p> <p>技術</p> <p>評估網球選手賽事分析</p> <p>1:影片欣賞。</p> <p>2:心得報告。</p> <p>3:賽後分析。</p>
---	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	0306 0310	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋。 雙人跳：縱立異次異時跳 雙人 開又一跳一迴旋。 團體跳： 波浪型 。</p> <p>心理 基本放鬆技巧</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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)</p> <p>心理 基本放鬆技巧</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心 肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練- 30-50 公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。</p> <p>戰術 1.網球運動個人組合性戰術。</p> <p>心理 1.組合性運動心理技模擬網球 運動之實戰情況與技術。</p>
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	0313 0317	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：背交叉一跳一迴旋 跑步跳 雙人跳：雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。。 團體跳：四人四繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：一竿在手 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：一道彩虹(指定動作)</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	0320 0324	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：螺旋繩 一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：雲霄飛車 雙人：雙人互拋 團體：八人接龍(指定動作)</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150公尺加速跑</p> <p>戰術 1.競賽與情報蒐集。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7	0327 0331 一段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練</p> <p>技術 單人跳：正交叉一跳一迴旋 一 手前一手後一跳一迴旋 背開 又一跳一迴旋 背交叉一跳一 迴旋。 雙人跳：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。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：環遊世界 雙人：雙人互拋 團體：圓形移位(指定動作)</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心 肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練- 30-50公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	0403 0407	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開叉一跳二迴旋。 雙人跳：同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳二迴旋。 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。</p> <p>心理 壓力管理與放鬆技巧</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：左右甩鈴 雙人：雙人放單手 團體：遊龍戲鳳(指定動作)</p> <p>心理 壓力管理與放鬆技巧</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練</p> <p>技術 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。</p> <p>心理 1.球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9	0410 0414	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正交叉一跳二迴旋 一 手前一手後一跳二迴旋 背開 又一跳二迴旋 一跳三迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱 立一跳一迴旋。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：望月、關渡大橋 雙人：雙人望月 團體：仙人過橋 (指定動作)</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心 肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10	0417 0421	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人跳：一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開叉一跳一迴旋 雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：九招配音樂 雙人：雙人高拋 團體：比賽指定動作組合</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1.運動道德。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 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。</p>
----	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11	<p>0424 </p> <p>0428</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>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、左右開合跳。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。</p> <p>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。</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>心肺耐力訓練</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人：參與單人比賽隊伍觀摩</p> <p>雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩</p> <p>團體：參與團體比賽隊伍觀摩</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩 <p>技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>站立式-20-30-40公尺全速跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練 <p>技術</p> <p>網球技術演練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
----	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12	0501 0505	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 ；徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 戰術 競技運動的基本概念</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩</p> <p>戰術 競技運動的基本概念</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150公尺加速跑</p> <p>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。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練</p> <p>技術 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。</p> <p>心理 組合性運動心理技能模擬網球類運動之實戰情形與技術</p>
----	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13	0508 0512	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌（耐）力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌（耐）力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練</p> <p>技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴側翻 團體：四人三拋</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14	0515 0519 二段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴打地 團體：四拋</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-敏捷訓練 4.短距離專項-爆發力訓練 5.短距離專項-協調訓練 6.短距離專項-肌力訓練 7.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1.競賽與情報蒐集。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p>
----	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15	0522 0526	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>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、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。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：直立鈴 雙人：雙人拋鈴跳繩 團體：四拋換位</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-250公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16	0529 0602	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 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、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。 心理 意象訓練的基本概念</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人立鈴 團體：長繩立鈴 心理 意象訓練的基本概念</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 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-200公尺加速跑 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</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.速度訓練 技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。 戰術 1.網球運動團體組合性戰術。 心理 1.組合性心理調節集團隊狀態。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17	0605 0609	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：雙鈴 雙人：兩人三鈴 團體：長繩立鈴過人</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p> <p>發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18	0612 0616	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：自起雙鈴 雙人：兩人四鈴 團體：四人移位拋接鈴</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑</p> <p>戰術 1.運動道德。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.重量訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p> <p>發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19	0619 0623	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p> <p>心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌（耐）力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：自創單人動作 雙人：自創雙人動作 團體：六分鐘比賽動作練習</p> <p>心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4.短距離專項-敏捷訓練 5.短距離專項-爆發力訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-肌力訓練 8.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑 4.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1.運動道德。</p>	<p>體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.柔軟度訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1.底線抽球練習。 2.中場高低擊球練習。 3.網前截擊球練習。</p> <p>發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p> <p>心理 團隊運動道德、倫理與行為</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20	0626 0630 三段	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	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 111 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	教學重點	評量方式
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。
扯鈴	團體進階、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. 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。

<p>田徑</p>	<p>徑賽:短距離跑</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 下肢活動頻率的提高：30m 衝刺及繩梯訓練。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>基本功 - 髖關節活動能力的強化。</p> <p>起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿跑姿的修正及穩定度。</p> <p>3.心理：</p> <p>平時-高強度的訓練與課業的調適。</p> <p>賽前-積極出賽企圖心及信心。</p> <p>二、個人紀錄檢核等。</p>
<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 循環間歇衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>發球穩定性 - 內外角平擊旋球。</p> <p>底線抽球控制 - 直線對角切球能力。</p> <p>網前截擊能力-手腳並用發力。</p> <p>二、比賽規則知能測驗、賽後心得報告等。</p>

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
----	----	----	----	----	----

1	0829 0902	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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。 團體跳：一字型。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：三人三鈴</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	<p>0905 0909</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳：蹲迴旋 水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向 縱立一跳二迴旋 相向縱立一 跳一迴旋。 團體跳：交叉型 。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人四鈴</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操 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- 120 公尺加速跑 戰術 1. 配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練 習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	0912 0916	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：開叉一跳一迴旋開叉 一跳一迴旋 正交叉一跳一迴 旋。 雙人跳：相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向 縱立一跳二迴旋。 團體跳：相繞型。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：大甩桿 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人三拋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練 - 30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練 習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p>
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	0919 0923	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋。 雙人跳：縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋。 團體跳：波浪型。</p> <p>心理 目標設定與自我對話</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：大甩桿 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：四拋換位</p> <p>心理 目標設定與自我對話</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150 公尺加速跑</p> <p>戰術 1. 競賽規則與指令。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-中場高低擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。</p> <p>心理 目標設定與自我調整</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	0926 0930	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 無氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：背交叉一跳一迴旋 跑步跳 雙人跳：雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。。 團體跳：四人四繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-120公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	1003 1007	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：螺旋繩 一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向 併立一跳二迴旋。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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- 150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7	<p>1010</p> <p> </p> <p>1014</p> <p>一段</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>肌(耐)力訓練</p> <p>衝感訓練-核心肌群訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人跳：正交叉一跳一迴旋</p> <p>一手前一手後一跳一迴旋 背</p> <p>開叉一跳一迴旋 背交叉一跳</p> <p>一迴旋。</p> <p>雙人跳：異向併立一跳一迴旋</p> <p>異向併立一跳二迴旋 同向</p> <p>縱立一跳一迴旋。</p> <p>一字型 交叉型 相繞</p> <p>型 波浪型：徒手雙腳</p> <p>跳、徒手跑步跳、單人正迴</p> <p>跳、單人正開叉跳。</p>	<p>體能</p> <p>熱身活動-動態伸展操</p> <p>心肺耐力訓練</p> <p>柔軟度訓練</p> <p>敏捷訓練</p> <p>協調訓練</p> <p>有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人：FAN 轉</p> <p>雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作)</p> <p>團體：板凳、衣架</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 <p>技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>站立式-20-30-40 公尺全速跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 <p>技術</p> <p>運動員營養學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。 <p>運動技術分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。
---	--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	<p>1017 1021</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：跑步跳 螺旋繩 一 跳二迴旋 開又一跳二迴旋。 雙人跳：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。 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、單人正開又跳。</p> <p>心理 自我對話與人際溝通技巧</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：FAN 轉 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：羽球拍、大環</p> <p>心理 自我對話與人際溝通技巧</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動技術分析 1: 認知能力。 2: 平能能力。 3: 協調性。 4: 手臂的支配力。 5: 運動的韻律。</p> <p>心理 壓力管理</p>
---	--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9	1024 1028	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背 開又一跳二迴旋 一跳三迴 旋。</p> <p>雙人跳：相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向 縱立一跳一迴旋。</p> <p>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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：立鈴基本運玲 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：三環、如意棒</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練 -30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。 運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10	1031 1104	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開叉一跳一迴旋 雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：立鈴放棍 雙人：互拋(指定動作) 團體：雨傘、飛拋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。 運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p>
----	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11	1107 1111	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>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、左右開合跳。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。</p> <p>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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練</p> <p>緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術</p> <p>單人：立鈴直升機 雙人：交換鈴(指定動作) 團體：八人拋鈴側翻</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 <p>技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>心理</p> <p>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。</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 <p>技術</p> <p>運動員營養學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。 <p>運動員肌耐力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。
----	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12	1114 1118	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p> <p>心理 專注力訓練</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：立鈴大車輪 雙人：高拋互換 團體：八人拋鈴側翻</p> <p>心理 專注力訓練</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺</p> <p>戰術 1. 配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 運動員營養學 1: 熱量。 2: 碳水化合物。 3: 蛋白質。 4: 脂肪。 5: 鐵質。 6: 鈣質。</p> <p>運動員肌耐力 1: 有氧運動練習。 2: 無氧運動練習。 3: 間歇運動練習。</p> <p>心理 意象訓練</p>
----	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13	1121 1125	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：上下分明後風車 雙人：高拋互換 團體：16分鐘團體組合</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-150公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p>
----	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14	1128 1202 二段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：響鈴動作解析 雙人：雙人大擺 團體：16分鐘團體組合</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p> <p>心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧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，維持其信心與熱誠。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p>
----	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15	1205 1209	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：動軸、定軸動作解析 雙人：兩人三鈴 團體：公演彩排、正式演出</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。 運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16	1212 1216	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。 心理 抽象性之意識訓練</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：傷害防護知識教育 雙人：CPR 操作練習 團體：復甦姿勢、哈姆立克法 心理 抽象性之意識訓練</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 網球規則 1:分數計算。 2:有效區及無效區判別。 3:比賽時何時換場休息。</p> <p>運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。 2:訓練完後收操運動。 3:預防收傷及醫療檢查</p> <p>心理 基本放鬆技巧</p>
----	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17	<p>1219 </p> <p>1223</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：雙鈴組合動作 雙人：兩人雙鈴組合動作 團體：八人雙鈴組合動作</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18	1226 1230	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：雙鈴組合動作 雙人：兩人雙鈴組合動作 團體：八人雙鈴組合動作</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19	0102 0106	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：設計個人賽動作 雙人：設計雙人賽動作 團體：團隊練習</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p>
----	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20	0109 0113	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>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、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 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。 心理 壓力管理</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：個人賽動作練習 雙人：雙人賽動作練習 團體：團隊練習</p> <p>心理 壓力管理</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 發球運動與運用 1:平擊發球(Flat Serve)。 2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。</p> <p>戰術 競技運動健康管理。</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

21	0116 0120 三段	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週
----	-------------------------	-------	-------	-------	-------

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 111 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。

<p>田徑</p>	<p>徑賽:短距離跑</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 下肢活動頻率的提高：30m 衝刺及繩梯訓練。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>基本功 - 髖關節活動能力的強化。</p> <p>起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿跑姿的修正及穩定度。</p> <p>3.心理：</p> <p>平時-高強度的訓練與課業的調適。</p> <p>賽前-積極出賽企圖心及信心。</p> <p>二、個人紀錄檢核等。</p>
<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1.體能：</p> <p>速度 - 循環間歇衝刺。</p> <p>敏捷 - 角錐訓練：輔助速度訓練。</p> <p>核心 - 強化穩定即可：基礎核心穩定。</p> <p>力量 - 建立身體用力順序的快速反應。</p> <p>2.技術：</p> <p>發球穩定性 - 內外角平擊旋球。</p> <p>底線抽球控制 - 直線對角切球能力。</p> <p>網前截擊能力-手腳並用發力。</p> <p>二、比賽規則知能測驗、賽後心得報告等。</p>

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
----	----	----	----	----	----

1	0213 0217	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練</p> <p>技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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 背 向縱立一跳一迴旋 背向縱立</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：三人三鈴</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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- 120 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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 項，設定個人目標、自信度， 加強印象練習。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1: 影片欣賞。 2: 心得報告。 3: 賽後分析。</p>
---	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一 跳一迴旋</p> <p>0220 0224 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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 背 向縱立一跳一迴旋 背向縱立</p> <p>團體跳：一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四 人四繩</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人四鈴</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操</p> <p>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- 120 公尺加速跑</p> <p>戰術 1. 配速與競賽規則。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 評估網球選手賽事分析 1: 影片欣賞。 2: 心得報告。 3: 賽後分析。</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	0227 0303	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術</p> <p>單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一 跳一迴旋 一手後一跳二迴旋 背開又一 跳二迴旋 一跳三迴旋 一正 雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。</p> <p>雙人跳：一跳二迴旋 縱立異 次異時跳 雙人開又一跳一迴 旋 雙人開又一跳二迴旋 雙 人雙繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 技術</p> <p>單人：大甩桿 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人三拋</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 <p>技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>心理</p> <p>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。</p>	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 <p>技術</p> <p>評估網球選手賽事分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 影片欣賞。 2: 心得報告。 3: 賽後分析。
---	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 敏捷訓練 協調訓練 技術 單人跳：背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一 跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背 開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側 三迴旋 空中拋繩。 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</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 技術 單人：大甩桿 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：四拋换位 心理 基本放鬆技巧</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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- 150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 競賽規則與指令。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 評估網球選手賽事分析 1: 影片欣賞。 2: 心得報告。 3: 賽後分析。 戰術 1. 網球運動個人組合性戰術。 心理 1. 組合性運動心理技模擬網球 運動之實戰情況與技術。</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	0313 0317	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一跳 一迴旋 一手後一跳二迴旋 背開又一 跳二迴旋 一跳三迴旋 一正 雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。 雙人跳：一跳二迴旋 縱立異 次異時跳 雙人開又一跳一迴 旋 雙人開又一跳二迴旋 雙 人雙繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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- 120 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 協調訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一跳 一迴旋 0320 背開又一跳一迴旋 背交叉一 0324 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立 團體跳：一字型 交叉型 相繞 型 波浪型 四人四繩</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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- 150 公尺加速跑 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，激其自信心的提高或維 持。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 技術 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。</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7	0327 0331 一段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋 繩。 雙人跳：一跳二迴旋 縱立異 次異時跳 雙人開又一跳一迴 旋 雙人開又一跳二迴旋 雙 人雙繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：FAN 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：板凳、衣架</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 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。</p>
---	-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	0403 0407	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一跳 一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳 二迴旋 開又一跳二迴旋 正 交叉一跳二迴旋 雙人跳：一跳二迴旋 縱立異 次異時跳 雙人開又一跳一迴 旋 雙人開又一跳二迴旋 雙 人雙繩。 心理 壓力管理與放鬆技巧</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：FAN 轉 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：羽球拍、大環 心理 壓力管理與放鬆技巧</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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。 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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 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。 心理 1.球類運動自我狀態分析、主動 溝通及凝聚力</p>
---	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9	0410 0414	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開叉一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一跳 一迴旋 背開叉一跳一迴旋 背交叉一 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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 向縱立一跳二迴旋團體跳： 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：立鈴基本運玲 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：三環、如意棒</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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-起跑架技術訓練 -30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 技術 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。</p>
---	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10	0417 0421	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋 繩。</p> <p>雙人跳：一跳二迴旋 縱立異 次異時跳 雙人開又一跳一迴 旋 雙人開又一跳二迴旋 雙 人雙繩。</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：立鈴放棍 雙人：互拋(指定動作) 團體：雨傘、飛拋</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 運動道德。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 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。</p>
----	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11	0424 0428	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一跳 一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 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 團體跳：一字型 交叉型 相繞 型 波浪型 四人四繩</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：立鈴直升機 雙人：交換鈴(指定動作) 團體：八人拋鈴側翻</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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- 150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練</p> <p>技術 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。</p>
----	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12	0501 0505	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩 加自選動作。</p> <p>雙人跳：一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩 加自選動作。</p> <p>戰術 競技運動的基本概念</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：立鈴大車輪 雙人：高拋互換 團體：八人拋鈴側翻</p> <p>戰術 競技運動的基本概念</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-起跑架技術訓練-30-50 公尺</p> <p>戰術 1. 配速與競賽規則。</p> <p>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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 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。</p> <p>心理 組合性運動心理技能模擬網球類運動之實戰情形與技術</p>
----	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13	0508 0512	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一 跳一迴旋 一手前一手後一跳 一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 雙人跳：相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向 縱立一跳一迴旋 背向縱立一 跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開 又一跳二迴旋 雙人雙繩 加 自選動作</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：上下分明後風車 雙人：高拋互換 團體：16分鐘團體組合</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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- 150公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 技術 網球能力指標內容及訓練內容 1. 底線抽球練習。 2. 中場高低擊球練習。 3. 網前截擊球練習。</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14	0515 0519 二段	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩 加自選動作。 雙人跳：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 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</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：響鈴動作解析 雙人：雙人大擺 團體：16分鐘團體組合</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1. 底線抽球練習。 2. 中場高低擊球練習。 3. 網前截擊球練習。</p>
----	-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15	0522 0526	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳：一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳 二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 雙人跳：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 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 心理 意象訓練的基本概念</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人：動軸、定軸動作解析 雙人：兩人三鈴 團體：正式演出 心理 意象訓練的基本概念</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 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 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。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 網球能力指標內容及訓練內容 1. 底線抽球練習。 2. 中場高低擊球練習。 3. 網前截擊球練習。</p>
----	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16	0529 0602	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 協調訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人：傷害防護知識教育 雙人：CPR 操作練習 團體：復甦姿勢、哈姆立克法</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>戰術 1. 競賽與情報蒐集。</p> <p>心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 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，維持其信心與熱誠。</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1. 底線抽球練習。 2. 中場高低擊球練習。 3. 網前截擊球練習。</p> <p>戰術 1. 網球運動團體組合性戰術。</p> <p>心理 1. 組合性心理調節集團隊狀態。</p>
----	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17	0605 0609	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 敏捷訓練 速度訓練 間歇訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>技術 單人跳：一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩 加自選動作。 團體跳：一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練</p> <p>技術 單人：雙鈴組合動作 雙人：兩人雙鈴組合動作 團體：八人雙鈴組合動作 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p>	<p>體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練</p> <p>技術 網球能力指標內容及訓練內容 1. 底線抽球練習。 2. 中場高低擊球練習。 3. 網前截擊球練習。</p> <p>發球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。</p>
18	0612 0616	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 111 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：跳繩、扯鈴	課程 類別	特殊類型班級課程 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) 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	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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-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 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，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..		
	學習 內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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)	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	第 1 週	個人進階 (一)	1. 徒手體操、動態伸展操 2. 跳繩單人基本動作 3. 扯鈴個人基本動作	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.個人心理素質表現(20%)
	第 2	個人進階 (二)	1. 徒手體操、動態伸展操 2. 跳繩單人基本動作	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%)

2 學 期	週		3. 扯鈴個人基本動作	3.個人心理素質表現(20%)
	第 3 週	個人進階 (三)	1. 徒手體操、動態伸展操 2. 跳繩單人基本動作 3. 扯鈴個人基本動作	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.個人心理素質表現(20%)
	第 4 週	個人進階 (四)	1. 徒手體操、動態伸展操 2. 跳繩單人基本動作 3. 扯鈴個人基本動作 4. 目標設定與自我對話	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.個人心理素質表現(20%)
	第 5 週	雙人基礎 (一)	1.跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄 弟跳、異向跳） 2.扯鈴雙人基本動作：低手運鈴。高 手運鈴。垂直上下運鈴。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
	第 6 週	雙人基礎 (二)	1.跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄 弟跳、異向跳） 2.扯鈴雙人基本動作：繞圓運鈴。畫 弧運鈴。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
	第 7 週	雙人基礎 (三)	1.跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄 弟跳、異向跳） 2.扯鈴雙人基本動作：直上青雲。拋 鈴跳繩。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
	第 8 週	雙人基礎 (四)	1.跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄 弟跳、異向跳）	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%)

		2.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。 3.自我對話與人際溝通技巧	4.個人心理素質表現(10%)
第9週	團體進階 (一)	1.跳繩多人跳： 一字型跳。交叉型跳 2.扯鈴團體動作： 遊龍戲鳳。八人對拋	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(15%) 4.團隊分組對抗競賽(15%) 5.個人心理素質表現(10%)
第10週	團體進階 (二)	1.跳繩多人跳： 相繞型跳。波浪型跳 2.扯鈴團體動作： 一道彩虹。圓形移位。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(15%) 4.團隊分組對抗競賽(15%) 5.個人心理素質表現(10%)
第11週	團體進階 (三)	1.跳繩多人跳： 波浪型跳。複合型跳。 2.扯鈴團體動作： 先人過橋。八人接龍。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(15%) 4.團隊分組對抗競賽(15%) 5.個人心理素質表現(10%)
第12週	團體進階 (四)	1.跳繩多人跳： 一字型跳。交叉型跳。相繞型跳。 波浪型跳。複合型跳。 2.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。 3.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.小組綜合技術應用(15%) 4.團隊分組對抗競賽(15%) 5.個人心理素質表現(10%)
第	舞蹈學習與	表現動作之探討	1.個人專項體能表現(30%)

13週	展演（一）		2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第14週	舞蹈學習與展演（二）	具体性之模仿。	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.個人心理素質表現(10%)
第15週	舞蹈學習與展演（三）	1.表現動作之探討： 2.具体性之模仿。	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.個人心理素質表現(10%)
第16週	舞蹈學習與展演（四）	表現與創作： 1.表現動作之探討： 2.具体性之模仿。 3.抽象性之意識表達。	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.個人心理素質表現(10%)
第17週	雙人花式（一）	1.跳繩雙人花式動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩） 2.扯鈴雙人花式動作：拋鈴轉身。紡棉花。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。 3.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.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第18週	雙人花式（二）	1.跳繩雙人花式動作： 母子跳（雙人持繩、兄弟跳） 2.扯鈴雙人花式動作：拋鈴轉身。紡棉花。螞蟻上樹	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)

第19週	雙人花式 (三)	1.跳繩雙人花式動作： 母子跳（兄弟跳、異向跳） 2.扯鈴雙人花式動作：金蟬脫殼。金雞上架。抬頭望月	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第20週	雙人花式 (四)	1.跳繩雙人花式動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄弟跳、異向跳） 2.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。 3.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.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第1週	團體花式 (一)	1.跳繩多人跳： 一字型跳。交叉型跳 2.扯鈴團體動作： 遊龍戲鳳。八人對拋	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第2週	團體花式 (二)	1.跳繩多人跳： 相繞型跳。波浪型跳 2.扯鈴團體動作： 一道彩虹。圓形移位	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第3週	團體花式 (三)	1.跳繩多人跳： 波浪型跳。複合型跳。 2.扯鈴團體動作： 先人過橋。八人接龍	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第4週	團體花式 (四)	1.跳繩多人跳： 一字型跳。交叉型跳。相繞型跳。 波浪型跳。複合型跳。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%)

		2. 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。 3. 基本放鬆技巧	4. 個人心理素質表現(10%)
第5週	個人花式 (一)	1. 跳繩單人花式動作：軸心迴旋跳。 蹲迴旋跳。開叉跳 一跳三迴旋。 2. 扯鈴個人花式動作：垂直上下運鈴。 畫弧運鈴	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. 個人心理素質表現(10%)
第6週	個人花式 (二)	1. 跳繩單人花式動作：交叉跳。螺旋繩迴旋跳。背交叉跳。背開叉跳 2. 扯鈴個人花式動作：直上青雲。拋鈴跳繩。拋鈴轉身	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. 個人心理素質表現(10%)
第7週	個人花式 (三)	1. 跳繩單人花式動作：正側交互迴旋跳。一跳二迴旋。 2. 扯鈴個人花式動作：紡棉花。螞蟻上樹。金蟬脫殼	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. 個人心理素質表現(10%)
第8週	個人花式 (四)	1. 跳繩單人花式動作：開叉一跳二迴旋。交叉一跳二迴旋。一跳三迴旋。 2. 扯鈴個人花式動作：金雞上架。抬頭望月。金雞飛渡。 3. 壓力管理與放鬆技巧	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. 個人心理素質表現(10%)
第9週	雙人花式 (一)	1. 跳繩雙人花式動作： 母子跳(單人持繩、雙人持繩) 2. 扯鈴雙人花式動作：拋鈴轉身。紡棉花。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 個人心理素質表現(10%)

第10週	雙人花式 (二)	1.跳繩雙人花式動作： 母子跳（雙人持繩、兄弟跳） 2.扯鈴雙人花式動作：紡棉花。螞蟻上樹。金蟬脫殼。金雞上架	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第11週	雙人花式 (三)	1.跳繩雙人花式動作： 母子跳（兄弟跳、異向跳） 2.扯鈴雙人花式動作：抬頭望月。金雞飛渡。二仙傳道。繞腿	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第12週	雙人花式 (四)	1.跳繩雙人花式動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄弟跳、異向跳） 2.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。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.個人心理素質表現(10%)
第13週	墊上滾翻運動 (一)	滾翻：前滾翻、水平	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.個人心理素質表現(20%)
第14週	墊上滾翻運動 (二)	滾翻：前滾翻、水平、蛙立、各種動作聯合。	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.個人心理素質表現(20%)
第15週	墊上滾翻運動 (三)	倒立	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.個人心理素質表現(20%)
第16週	墊上滾翻運動 (四)	1.滾翻：前滾翻、水平、蛙立、各種動作聯合。 2.倒立。	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.個人心理素質表現(20%)

		3. 意象訓練的基本概念	
第17週	韻律節奏感、模仿與即興(一)	簡易基本步伐與動作：走、跑、跳、平衡	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.個人心理素質表現(10%)
第18週	韻律節奏感、模仿與即興(二)	簡易基本步伐與動作：轉動、屈伸。手、足部位之基本姿勢	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.個人心理素質表現(10%)
第19週	韻律節奏感、模仿與即興(三)	基本形勢之運用：模仿與即興。單一與組合。個人與群體關係之運用。	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.個人心理素質表現(10%)
第20週	韻律節奏感、模仿與即興(四)	1. 韻律感：節拍性。非節拍性。 2. 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。	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.個人心理素質表現(10%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

基隆市中正國中體育班 111 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：田徑-短距離跑	課程 類別	特殊類型班級課程 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) 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、競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		

<p>核心素養 具體內涵</p>	<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>
<p>學習 重點</p>	<p>學習 表現</p> <p>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 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，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> <p>學習 內容</p> <p>P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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.</p>

課程目標		<p>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，增進田徑專項運動之競技體適能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（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賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		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週	<p>基礎體能期 (七年級) 賽季前期(一) (八、九年級)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9 年級) 2.持續跑 1500M(7.8.9 年級(一周兩次) 3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9 年級) 4.欄架操-(7.8.9 年級(一周三次) 5.重訓：強度 60%(7 年級(一周一次 80%(8.9 年級(一周兩次 6.心肺耐力-(7 年級(一周一次 Gasser Run (8.9 年級(一周一次 Gasser Run 7.速耐課表-(8.9 年級(一周一次 8 速度課表-(7 年級一周兩次 (8.9 年級(一周一次 9.階梯課表-(7 年級(一周一次</p>	<p>1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)</p>

		<p>10.起跑架操練-(8.9 年級(一周一次</p> <p>11.接力接套操練-(8.9.年級(一周一次</p> <p>12.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>13.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>14.賽前目標設定及對話</p>	
第 2 週	<p>基礎體能期 (七年級)</p> <p>賽季前期(二) (八、九年級)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9 年級</p> <p>2.持續跑 2000M(7.8.9 年級(一周兩次</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9 年級</p> <p>4.欄架操-(7.8.9 年級(一周三次</p> <p>5.重訓：強度 70%(7 年級(一周一次 85%(8.9 年級(一周兩次</p> <p>6.心肺耐力-(7 年級(一周一次 Gasser Run (8.9 年級(一周一次 Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(8.9 年級(一周一次</p> <p>8 速度課表-(7 年級一周兩次 (8.9 年級(一周一次</p> <p>9.階梯課表-(7 年級(一周一次</p> <p>10.起跑架操練-(8.9 年級(一周一次</p> <p>11.接力接套操練-(8.9.年級(一周一次</p> <p>12.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>13.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>14.賽前目標設定及對話</p>	<p>1. 專項體能表現(40%)</p> <p>2. 專項技術能力(40%)</p> <p>3. 心理素質評估(20%)</p>
第 3	<p>基礎體能期 (七年級)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9 年級</p> <p>2.持續跑 2000M(7.8.9 年級(一周兩次</p>	<p>1. 專項體能表現(40%)</p> <p>2. 專項技術能力(40%)</p>

週	<p>賽季期(一) (八、九年級)</p>	<p>3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9 年級) 4.欄架操-(7.8.9 年級(一周三次 5.重訓：強度 70%(7 年級(一周兩次 80%(8.9 年級(一周一次 6.心肺耐力-(7 年級(一周一次 Gasser Run 7.速耐課表-中強度(8.9 年級(一周一次 8 速度課表-(7 年級一周兩次 (8.9 年級(一周一次 9.階梯課表-(7 年級(一周一次 10.起跑架操練-(8.9 年級(一周一次 11.接力接套操練-(8.9.年級(一周一次 12.平衡感訓練-核心肌群訓練 13.緩和活動-靜態伸展操、按摩 14.自信心正增強與意像模擬</p>	<p>3. 心理素質評估(20%)</p>
第 4 週	<p>基礎體能期 (七年級) 賽季期(二) (八、九年級)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9 年級 2.持續跑 3000M(7.8.9 年級(一周一次 3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9 年級 4.欄架操-(7.8.9 年級(一周三次 5.重訓：強度 70%(7 年級(一周兩次 80%(8.9 年級(一周一次 6.心肺耐力-(7 年級(一周一次 Gasser Run 7.速耐課表-中強度(8.9 年級(一周一次 8 速度課表-(7 年級一周一次 (8.9 年級(一周一次</p>	<p>1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)</p>

		<p>9.階梯課表-(7年級(一周一次</p> <p>10.起跑架操練-(8.9年級(一周一次</p> <p>11.接力接套操練-(8.9.年級(一周一次</p> <p>12.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>13.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>14.自信心正增強與意像模擬</p>	
第5週	<p>基礎體能期 (七年級) 賽季期(三) (八、九年級)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9年級</p> <p>2.持續跑 3000M(7.8.9年級(一周一次</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9年級</p> <p>4.欄架操-(7.8.9年級(一周三次</p> <p>5.重訓：強度 70%(7年級(一周兩次 80%(8.9年級(一周一次</p> <p>6.心肺耐力-(7年級(一周一次 Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(8.9年級(一周一次</p> <p>8.速度課表-(7年級一周一次 (8.9年級(一周兩次</p> <p>9.階梯課表-(7年級(一周一次</p> <p>10.起跑架操練-(8.9年級(一周一次</p> <p>11.接力接套操練-(8.9.年級(一周一次</p> <p>12.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>13.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>14.自信心正增強與意像模擬</p>	<p>1. 專項體能表現(40%)</p> <p>2. 專項技術能力(40%)</p> <p>3. 心理素質評估(20%)</p>
第6週	<p>基礎體能期 (七年級) 賽季期(四)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9年級</p> <p>2.持續跑 3000M(7.8.9年級(一周一次</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9年級</p>	<p>1. 專項體能表現(40%)</p> <p>2. 專項技術能力(40%)</p> <p>3. 心理素質評估(20%)</p>

	(八、九年級)	<p>4.欄架操-(7.8.9 年級(一周三次</p> <p>5.重訓：強度 70%(7 年級(一周兩次 80%(8.9 年級(一周一次</p> <p>6.心肺耐力-(7 年級(一周一次 Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(8.9 年級(一周一次</p> <p>8.速度課表-(7 年級(一周一次 (8.9 年級(一周兩次</p> <p>9.階梯課表-(7 年級(一周一次</p> <p>10.起跑架操練-(8.9 年級(一周一次</p> <p>11.接力接套操練-(8.9.年級(一周一次</p> <p>12.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>13.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>14.自信心正增強與意像模擬</p>	
第 7 週	調整期(一)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.馬克操-</p> <p>3.協調訓練-輕重動態肌力訓練</p> <p>4.敏捷訓練-繩梯、球類活動</p> <p>5.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>6.緩和活動-靜態伸展操、按摩技術</p> <p>7.賽後對話，給予正增強</p>	<p>1.專項體能表現(40%)</p> <p>2.專項技術能力(40%)</p> <p>3.心理素質評估(20%)</p>
第 8 週	調整期(二)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.馬克操-</p> <p>3.協調訓練-輕重動態肌力訓練</p> <p>4.敏捷訓練-繩梯、角錐活動</p> <p>5.平衡感訓練-核心肌群訓練</p>	<p>1.專項體能表現(40%)</p> <p>2.專項技術能力(40%)</p> <p>3.心理素質評估(20%)</p>

		<p>6.緩和活動-靜態伸展操、按摩技術</p> <p>7.持續對話，給予正增強</p>	
第9週	體能鍛練期	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周兩次次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 75% (一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力-(一周兩次) Gasser Run</p> <p>7.階梯課表-(一周兩次)</p> <p>8.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10.給予競賽影片資訊與意像模擬</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第10週	體能鍛練期	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周兩次次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 75% (一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力-一周兩次 Gasser Run</p> <p>7.階梯課表-一周兩次</p> <p>8.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10.給予競賽影片資訊與意像模擬</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第11週	體能鍛練期	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周兩次次)</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p>

週		<p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次</p> <p>5.重訓：強度 75%(一周兩次</p> <p>6.心肺耐力-(一周兩次</p> <p style="text-align: center;">Gasser Run</p> <p>7.階梯課表-(一周兩次</p> <p>8.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10.給予競賽影片資訊與意像模擬</p>	<p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第 12 週	體能鍛練期	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周兩次次</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次</p> <p>5.重訓：強度 75%(一周兩次</p> <p>6.心肺耐力-(一周兩次</p> <p style="text-align: center;">Gasser Run</p> <p>7.階梯課表-(一周兩次</p> <p>8.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10.給予競賽影片資訊與意像模擬</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第 13 週	冬訓(一)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周一次次</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次</p> <p>5.重訓：強度 80%(一周兩次</p> <p>6.心肺耐力-(一周一次</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>

		<p style="text-align: center;">Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周兩次 8.重雪橇車課表-(一周一次 9.平衡感訓練-核心肌群訓練 10 緩和活動-靜態伸展操、按摩 11.多對話正增強強化</p>	
第14週	冬訓(二)	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周一次次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 80%(一周兩次 6.心肺耐力-(一周一次 <p style="text-align: center;">Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周兩次 8.重雪橇車課表-(一周一次 9.平衡感訓練-核心肌群訓練 10 緩和活動-靜態伸展操、按摩 11.多對話正增強強化</p> </p>	<p>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%)</p>
第15週	冬訓(三)	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周一次次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 85%(一周兩次 6.心肺耐力-(一周一次 <p style="text-align: center;">Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周兩次</p> </p>	<p>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%)</p>

		8.重雪橇車課表-(一周一次) 9.平衡感訓練-核心肌群訓練 10 緩和活動-靜態伸展操、按摩 11.多對話正增強強化	
第16週	冬訓(四)	1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周一次) 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次) 5.重訓：強度 90%(一周兩次) 6.心肺耐力-(一周一次) Gasser Run 7.速耐課表-(一周兩次) 8.重雪橇車課表-一周一次 9.平衡感訓練-核心肌群訓練 10 緩和活動-靜態伸展操、按摩 11.多對話正增強強化	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17週	冬訓(五)	1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周一次) 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次) 5.重訓：強度 85%(一周兩次) 6.心肺耐力-(一周一次) Gasser Run 7.速耐課表-(一周兩次) 8.重雪橇車課表-(一周一次) 9.平衡感訓練-核心肌群訓練	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%)

		<p>10 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>11.多對話正增強強化</p>	
第18週	冬訓(六)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M(一周一次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 80%(一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力-(一周一次)</p> <p style="padding-left: 40px;">Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周兩次)</p> <p>8.重雪橇車課表-(一周一次)</p> <p>9.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>10 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>11.多對話正增強強化</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第19週	賽季前期(一)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 2000M(一周兩次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 80%(一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力：(一周一次)</p> <p style="padding-left: 40px;">Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周一次)</p> <p>8.速度課表-(一周一次)</p> <p>9.起跑架操練-(一周一次)</p> <p>10.接力接套棒操練-(一周一次)</p> <p>11.平衡感訓練-核心肌群訓練</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>

		<p>12.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>13.賽前目標設定及對話</p>	
第20週	賽季前期(二)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 2000M(一周兩次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 80%(一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力：(一周一次) Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周一次)</p> <p>8.速度課表-(一周兩次)</p> <p>9.起跑架操練-(一周一次)</p> <p>10.接力接套棒操練-(一周一次)</p> <p>11.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>12.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>13.賽前目標設定及對話</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第2學期	第1週 賽季期(一)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 2000M(一周兩次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 70%(一周兩次)</p> <p>6.輕雪橇車課表-(一周一次)</p> <p>7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次)</p> <p>8.速度課表-(一周兩次)</p> <p>9.起跑架操練-(一周一次)</p> <p>10.接力接套棒操練-(一周一次)</p>	<p>1. 專項體能表現(40%)</p> <p>2. 專項技術能力(40%)</p> <p>3. 心理素質評估(20%)</p>

		<p>11.平衡感訓練-核心肌群訓練 12.緩和活動-靜態伸展操、按摩 13.賽前目標設定及對話</p>	
第2週	<p>賽季期 (二)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 2000M(一周兩次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 75%(一周兩次 6.輕雪橇車課表-(一周一次 7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次 8.速度課表-(一周兩次 9.起跑架操練-(一周一次 10.接力接套棒操練-(一周一次 11.平衡感訓練-核心肌群訓練 12.緩和活動-靜態伸展操、按摩 13.賽前目標設定及對話</p>	<p>1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)</p>
第3週	<p>賽季期 (三)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 2000M(一周兩次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 75%(一周兩次 6.輕雪橇車課表-(一周一次 7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次 8.速度課表-(一周兩次 9.起跑架操練-(一周一次 10.接力接套棒操練-(一周一次</p>	<p>1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)</p>

		<p>11.平衡感訓練-核心肌群訓練 12.緩和活動-靜態伸展操、按摩 13.賽前目標設定及對話</p>	
第4週	<p>賽季期 (四)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 2000M(一周兩次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 70%(一周兩次 6.輕雪橇車課表-(一周一次 7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次 8.速度課表-(一周兩次 9.起跑架操練-(一周一次 10.接力接套棒操練-(一周一次 11.平衡感訓練-核心肌群訓練 12.緩和活動-靜態伸展操、按摩 13.賽前目標設定及對話</p>	<p>1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)</p>
第5週	<p>賽季期 (五)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 2000M(一周兩次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 70%(一周兩次 6.輕雪橇車課表-(一周一次 7.速耐課表-(一周一次 8.速度課表-(一周兩次 9.起跑架操練-(一周一次 10.接力接套棒操練-(一周一次</p>	<p>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%)</p>

		<p>11.平衡感訓練-核心肌群訓練 12.緩和活動-靜態伸展操、按摩 13.賽前目標設定及對話</p>	
第 6 週	<p>賽季期 (六)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 2000M(一周兩次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 75%(一周兩次 6.輕雪橇車課表-(一周一次 7.速耐課表-(一周一次 8.速度課表-(一周兩次 9.起跑架操練-(一周一次 10.接力接套棒操練-(一周一次 11.平衡感訓練-核心肌群訓練 12.緩和活動-靜態伸展操、按摩 13.賽前目標設定及對話</p>	<p>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%)</p>
第 7 週	<p>賽季期 (七)</p>	<p>1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 2000M(一周兩次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次 5.重訓：強度 75%(一周兩次 6.輕雪橇車課表-(一周一次 7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次 8.速度課表-(一周兩次 9.起跑架操練-(一周一次 10.接力接套棒操練-(一周一次</p>	<p>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%)</p>

		<p>11.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>12.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>13.賽前目標設定及對話</p>	
第8週	賽季期(八)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 2000M(一周兩次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 70%(一周兩次)</p> <p>6.輕雪橇車課表-(一周一次)</p> <p>7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次)</p> <p>8.速度課表-(一周兩次)</p> <p>9.起跑架操練-(一周一次)</p> <p>10.接力接套棒操練-(一周一次)</p> <p>11.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>12.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>13.賽前目標設定及對話</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第9週	調整期(一)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.馬克操-</p> <p>3.協調訓練-輕重動態肌力訓練</p> <p>4.敏捷訓練-繩梯、角錐活動</p> <p>5.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>6.緩和活動-靜態伸展操、按摩技術</p> <p>7.賽後對話給予正增強鼓勵</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第10週	調整期(二)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.馬克操-</p> <p>3.協調訓練-輕重動態肌力訓練</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p>

		<p>4. 給予競賽影片資訊與意像模擬</p> <p>5. 平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>6. 緩和活動-靜態伸展操、按摩技術</p> <p>7. 持續對話給予正增強鼓勵</p>	<p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第11週	跑姿強化&體能(一)	<p>1. 熱身活動-動態伸展操</p> <p>2. 持續跑 3000M (一周兩次次)</p> <p>3. 馬克操-跑步基本動作</p> <p>4. 欄架操- (一周三次)</p> <p>5. 重訓：強度 75% (一周兩次)</p> <p>6. 心肺耐力- (一周一次) Gasser Run</p> <p>7. 敏捷訓練：角錐課表</p> <p>8. 平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10. 給予競賽影片資訊與意像模擬</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第12週	跑姿強化&體能(二)	<p>1. 熱身活動-動態伸展操</p> <p>2. 持續跑 3000M (一周兩次次)</p> <p>3. 馬克操-跑步基本動作</p> <p>4. 欄架操- (一周三次)</p> <p>5. 重訓：強度 75% (一周兩次)</p> <p>6. 心肺耐力- (一周兩次) Gasser Run</p> <p>7. 敏捷訓練：角錐課表</p> <p>8. 平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9. 緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10. 給予競賽影片資訊與意像模擬</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>

第 13 週	跑姿強化& 體能(三)	1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周兩次) 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次) 5.重訓：強度 75% (一周兩次) 6.心肺耐力-(一周兩次) Gasser Run 7.敏捷訓練：球類活動 8.平衡感訓練-核心肌群訓練 9.緩和活動-靜態伸展操、按摩 10.給予競賽影片資訊與想像模擬	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 14 週	跑姿強化& 體能(四)	1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周兩次) 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次) 5.重訓：強度 75% (一周兩次) 6.心肺耐力-(一周兩次) Gasser Run 7.敏捷訓練：球類活動 8.平衡感訓練-核心肌群訓練 9.緩和活動-靜態伸展操、按摩 10.給予競賽影片資訊與想像模擬	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 15 週	暑訓前調整 (一)	1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周一次) 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次)	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%)

		<p>5.重訓：強度 80% (一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力- (一周一次) Gasser Run</p> <p>7.速度課表：(一周兩次)</p> <p>8.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10.給予競賽影片資訊與意像模擬</p>	
第 16 週	暑訓前調整 (二)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周一次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操- (一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 80% (一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力- (一周一次) Gasser Run</p> <p>7.速度課表：(一周兩次)</p> <p>8.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>9.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>10.多對話正增強強化</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第 17 週	暑訓： (一)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周一次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操- (一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 80% (一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力- (一周一次) Gasser Run</p> <p>7.速耐課表- (一周兩次)</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>

		<p>8.雪橇車課表-(一周一次)</p> <p>9.斜坡課表-(一周一次)</p> <p>10.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>11.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>12.多對話正增強強化</p>	
第18週	暑訓: (二)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周一次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 85%(一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力-(一周一次) Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周兩次)</p> <p>8.雪橇車課表-(一周一次)</p> <p>9.斜坡課表-(一周一次)</p> <p>10.平衡感訓練-核心肌群訓練</p> <p>11.緩和活動-靜態伸展操、按摩</p> <p>12.多對話正增強強化</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>
第19週	暑訓: (三)	<p>1.熱身活動-動態伸展操</p> <p>2.持續跑 3000M (一周一次)</p> <p>3.馬克操-跑步基本動作</p> <p>4.欄架操-(一周三次)</p> <p>5.重訓：強度 85%(一周兩次)</p> <p>6.心肺耐力-(一周一次) Gasser Run</p> <p>7.速耐課表-(一周兩次)</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(30%)</p> <p>4. 心理素質評估(10%)</p>

		8.雪橇車課表-(一周一次) 9.斜坡課表-(一周一次) 10.平衡感訓練-核心肌群訓練 11.緩和活動-靜態伸展操、按摩 12.多對話正增強強化	
第 20 週	暑訓: (四)	1.熱身活動-動態伸展操 2.持續跑 3000M (一周一次) 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架操-(一周三次) 5.重訓：強度 90%(一周兩次) 6.心肺耐力-(一周一次) Gasser Run 7.速耐課表-(一周兩次) 8.雪橇車課表-(一周一次) 9.斜坡課表-(一周一次) 10.平衡感訓練-核心肌群訓練 11.緩和活動-靜態伸展操、按摩 12.多對話正增強強化	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%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
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.心理素質表現(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.心理素質表現(10%)		
教學設施 設備需求	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 三角錐15cm、啞鈴、小欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩 木箱 60cm、阻力帶、藥球、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 111 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：網球	課程 類別	特殊類型班級課程 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) 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 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，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 運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p>

		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		<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。</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週	揮拍擊球動作及技戰術訓練（一）	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週	揮拍擊球動作及技戰術訓練（二）	底線抽球	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3週	揮拍擊球動作及技戰術訓練（三）	中場高低擊球	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4週	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	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週	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。 3. 壓力管理	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	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	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	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	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12週	肌耐力及間歇運動練習	1. 運動員肌耐力: 有氧運動練習、無	1. 專項體能表現(40%)

週	歇運動練習 (四)	氧運動練習、間歇運動練習。 2. 意象訓練	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%)
第 14 週	冬訓前調整 (二)	訓練前暖身運動、訓練完後收操運 動、預防收傷及醫療檢查。	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 15 週	冬訓前調整 (三)	訓練前暖身運動、訓練完後收操運 動、預防收傷及醫療檢查。	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 16 週	冬訓前調整 (四)	1. 網球規則介紹 2. 基本放鬆技巧	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 17 週	冬訓 全面體能提 升(一)	平擊發球(Flat Serve)	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 18 週	冬訓 全面體能提 升(二)	側旋發球(Sidespin Serve)	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 19 週	冬訓 全面體能提 升(三)	上旋發球(Topspin Serve)	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20週	冬訓 全面體能提升(四)	競技運動健康管理	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2學期	第1週	賽季及調整(一)	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3週	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4週	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週	模擬比賽情境演練(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%)
	第6週	模擬比賽情境演練(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%)

第 7 週	模擬比賽情 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 8 週	模擬比賽情 境演練 (四)	球類運動自我狀態分析、主動溝通及 凝聚力	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 9 週	模擬比賽情 境演練 (五)	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 10 週	模擬比賽情 境演練 (六)	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	
第 11 週	模擬比賽情 境演練 (七)	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。	
第 12 週	模擬比賽情 境演練 (八)	組合性運動心理技能模擬網球類運動 之實戰情況與技術	
第 13 週	暑訓前調整 (一)	底線抽球練習	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 14 週	暑訓前調整 (二)	中場高低擊球練習	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 15 週	暑訓前調整 (三)	網前截擊球練習	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 16 週	暑訓前調整 (四)	組合性心理調節及團隊狀態	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 17 週	暑訓: 高強度體能 及技術訓練 (一)	①底線抽球練習。 ②中場高低擊球練習。 ③網前截擊球練習。	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 18 週	暑訓: 高強度體能 及技術訓練 (二)	①平擊發球(Flat Serve)。 ②側旋發球(Sidespin Serve)。 ③上旋發球(Topspin Serve)。	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 19 週	暑訓: 高強度體能 及技術訓練 (三)	1. 網球能力指標內容及訓練內容 2. 發球運動與運用	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	暑訓:	團隊運動道德、倫理與行為	1. 專項體能表現(30%)

20 週	高強度體能 及技術訓練 (四)		2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 心理素質評估(10%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
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	網球場、網球、網球拍、球車、送球車、穿線機、重量器材、韻律球 三角錐15cm、小欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩 阻力帶、藥球、碼表、瑜珈墊、滾筒		
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			

三、八、九年級彈性學習課程—其他類課程計畫

基隆市 111 學年度 第一 學期 中正國民中學 八、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 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動1】新友來報到 1. 參與團體活動認識彼此，培養同儕間相處的默契。	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第二週	友善校園(二)	體現生命價值的安全校園	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。	2c-IV-1 善用各項資源，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】禮儀要周到 1. 了解個人儀態與禮儀，並運用在日常生活中。	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	【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
第三週	家庭教育	家庭的功能與重要性	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】自信成長 easy go 1. 覺察個人正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。	1	1. 補充教材 2. 名片卡	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	敬師	「吾愛吾師」敬師活動	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。	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. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【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
第五週	整潔	美化讀書環境	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。	2c-IV-1 善用各項資源，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】教室整潔有一套 1. 了解教室環境的重要性。	1	1. 補充教材 2. 「乾淨整潔」的照片或掛圖 3. 教室布置活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無
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 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】家庭關係圖 1. 觀察今日家庭關係的各種狀況，覺察熟悉家庭環境與自我對國中生活的重要性。	1	1. 補充教材 2. 家庭關係網絡圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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
第七週	性別平等	認識性別差異與尊重	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動1】大眾傳播媒體的廣告、電視電影節目與海報 1. 學習與同儕建立關係的方法，進而培養與他人合宜互動的能力。	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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。
第八週	性侵害防治(一)	認識性騷擾與性侵害	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】性別議題 1. 學會如何運用正確的服飾方式來打理自己。	1	1. 補充教材。 2. 「性侵害」和「性騷擾」的區辨 3. 性別平等活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

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
第九週	性侵害防治(一)	避免性侵害的發生	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動2】網路社會 1. 探索校園環境與網路社會的關係。	1	1. 補充教材 2. 班級幹部名單 3. 幹部職掌表	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	環境(一)	關心環保	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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、團隊合作與團體動力的提升。	【活動1】禮尚往來 1. 分享禮節在日常生活中的正面意涵。 2. 了解常見的童軍禮節。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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
第十一週	環境(二)	形象好手	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【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
第十二週	愛滋防治(一)	認識愛滋病	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】校園行動派 1. 了解愛滋病。	1	1. 網路資源 2. 學校平面圖 3. 闖關題目 4. 闖關核章用的6個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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
第十三週	愛滋防治(二)	了解愛滋病的防治工作	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。	【活動1】校園行動派 1. 了解愛滋病的傳染途徑。	1	1. 補充教材	1. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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。
第十四週	生活新入王	形象好手	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】服裝好形象 1. 學習服裝穿著的基本原則，並能運用在生活中。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無

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
第十五週	公德心	公德的表現行為	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】以身作則 1. 如何以身作則表現公德的行為？。	1	1. 補充教材 2. 闖關核章用的6個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	人我新關係	當我們同在一起	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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、團隊合作與團體動力的提升。	【活動1】最佳拍檔 1. 參與體驗活動練習團隊溝通，討論並凝聚小隊共識。	1	1. 各小隊紙杯數個 2. 細繩數條(依人數) 3. 橡皮筋一條	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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
第十七週	勤勉(一)	勤勉精神用於讀書求學	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】培養儲蓄節約的好習慣。	1	補充教材	1. 實作評量	無
第十八週	勤勉(二)	做事的過程中實踐勤勉精神	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】努力勤勞、養成克勤、克儉補拙養廉的習慣。	1	補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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
第十九週	人我新關係	小隊進行式	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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、團隊合作與團體動力的提升。	【活動1】規範伴我行 1. 思考團隊規範的意義，並歸納重要的規範及原因。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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。
第二十週	性別平等	性別需要尊重	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】1. 如何避免發生性別歧視的情況？2. 如何營造性別平等的社會？	1	1. 網路資源	1. 口語評量 2. 實作評量	無

基隆市 111 學年度 第二 學期 中正國民中學 八、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 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】新友來報到 1. 參與團體活動認識彼此，培養同儕間相處的默契。	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第二週	環境教育(一)	綠化校園環境	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。	2c-IV-1 善用各項資源，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】禮儀要周到 1. 了解個人儀態與禮儀，並運用在日常生活中。	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	【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
第三週	環境教育(二)	珍惜我們生活的土地與環境	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】自信成長 easy go 1. 覺察個人正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。	1	1. 補充教材 2. 名片卡	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	性別平等(一)	性別平等、尊重他人	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】家庭中如何做到性別平等、互相尊重？	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【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
第五週	性別平等(二)	尊重性別自立	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。	2c-IV-1 善用各項資源，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社會？	1	1. 補充教材 2. 「乾淨整潔」的照片或掛圖 3. 教室布置活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無
第六週	人權教育	人權的概念、人權法規	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】討論何謂「空間隱私」、「訊息隱私」？如何在日常生活中落實尊重他人，並且維護自己與他人的權益？	1	1. 補充教材 2. 家庭關係網絡圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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
第七週	慎終追遠	慎終追遠的意義	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】了解慎終追遠的意義並說明如何實踐？	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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。
第八週	守法(法治教育)	恪守本分、養成守法	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】檢討改進自己不守法行為並討論守法從自身做起的意義。	1	1. 補充教材。 2. 「性侵害」和「性騷擾」的區辨 3. 性別平等活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

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
第九週	守法(法治教育)	謹守法規、維護團體紀律	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 2】討論重要的法律常識，遵守校規，循規蹈矩養成守法的好國民。	1	1. 補充教材 2. 班級幹部名單 3. 幹部職掌表	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	反毒(一)	防範「煙毒」維護大家健康	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】討論何為藥物濫用？並了解濫用的後果。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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
第十一週	反毒(二)	身心健康事 休閒活動	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】列舉正當休閒活動，使用學了解珍惜生命、善用生命的意義	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無
第十二週	家庭教育(一)	敬愛與感恩	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】感念父母的辛勞、友愛兄弟姊妹、關心家人、作個讓父母親放心的好子女。	1	1. 網路資源 2. 學校平面圖 3. 闖關題目 4. 闖關核章用的6個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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
第十三週	家庭教育(一)	感恩懷德	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。	【活動1】人不能獨自存活，思考生活中對我們付出的人，並常懷感恩心。	1	1. 補充教材	1. 高層次紙筆評量	【人權教育】人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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。
第十四週	生活新入王	形象好手	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】服裝好形象 1. 學習服裝穿著的基本原則，並能運用在生活中。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無

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
第十五週	性別平等	性別平等、尊重他人	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】社會上如何做到性別平等、互相尊重？	1	1. 補充教材 2. 闖關核章用的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	家庭暴力防治(一)	認識家庭暴力	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】忽視家庭暴力可能會產生什麼後果？。	1	1. 各小隊紙杯數個 2. 細繩數條(依人數) 3. 橡皮筋一條	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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
第十七週	家庭暴力防治(一)	面對家庭暴力	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【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
第十八週	性侵害防治(一)	認識性騷擾與性侵害	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，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。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】討論生活中或媒體報導的性騷擾與性侵害案例？	1	補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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
第十九週	性侵害防治(二)	避免性侵害的發生	C 社會參與	C2 人際關係與隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團隊效能。	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、團隊合作與團隊動力的提升。	【活動1】如何避免發生性侵害？	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【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。
第二十週	反省	個人、班級之優缺點	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。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】討論反省對品德進步的重要性，檢討本學期來個人、班級之優缺點及改進之道，訂定暑期生活規劃	1	1. 網路資源	1. 口語評量 2. 實作評量	無

