### 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

X 1-1						
領域/科目			年級	七年級	八年級	九年級
		語	國語文(5)	5	5	5
		文	本土語文(1)	1		
			英語文(3)	3	3	3
		數學	學(4)	4	4	4
		社會	<b>≩</b> (3)			
		(歷	史、地理、公民	3	3	3
		與礼	土會)			
	領	自然	<b>然科學(3)</b>			
	域	(理	化、生物、地球	3	3	3
部	學	科學	學)			
印定	習	藝行	<b>讨(2-3)</b>			
課	課	(音	樂、視覺藝術、	3	3	3
程	程	表》	演藝術)			
72		綜合活動(2-3)		3	3	3
		(家.	政、童軍、輔導)	_		<u> </u>
		科技(1-2) (資訊科技、生活科				
				1	1 1	1
	健	技)				
			東與體育(2-3)	3	3	3
		1	康教育、體育)			
	特殊類		写專業(5)			
	型班級		享項體能訓練、 5.14.45.21.45.2	5	5	5
ムエット	課程	專1	頁技術訓練)	24 55	22 <i>k</i> /s	22 <i>k</i> /s
	學習節數	11+-	上西上石沙坦石	34 節	33 節	33 節
校	彈性學	-	朱需求領域課程-	1 節	1 節	1 節
定	習課程	-	育專業(專項術科) 			
課			也類課程- 及自治活動		1 節	1 節
程與羽	 總節數	班為	X日石石	35 節	35 節	35 節
子白	心即数			CC	22 即	22 即

#### 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 一、教練評量: 1.持繩動作技巧。 2.跳繩動作技巧。 跳繩 個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作 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。 一、教練評量: 1.運鈴、調鈴技巧。 個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作 2.個人協調能力-手眼協調。 扯鈴 3.整體流暢能力。 二、練習紀錄、技能演練完成度等。

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

# 各週教學進度及議題融入規劃

週
---

0829 1   0902	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。	體於 體 體 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 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。
---------------------	--	---	--	--

				體能	
				1. 熱身活動-動態伸展操	
		體能		2. 馬克操-跑步基本動作	
		熱身活動-動態伸展操		3. 短距離專項-平衡感訓練-	
		心肺耐力訓練	體能	核心肌群訓練	
		肌(耐)力訓練	熱身活動-動態伸展操	4. 短距離專項-敏捷訓練	
		柔軟度訓練	心肺耐力訓練	5. 短距離專項-爆發力訓練	體能
		敏捷訓練	肌(耐)力訓練	6. 短距離專項-協調訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
	0005	速度訓練	柔軟度訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 重量訓練
	0905	有氧訓練	協調訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操	技術
2	0000	技術	速度訓練	技術	1. 網球專項-底線抽球練習。
	0909	單人跳:正迴旋、逆迴旋、正	有氧訓練	1. 短距離專項-節奏跑訓練-	2. 網球專項-中場高低擊球練習。
		側交互迴旋、開叉跳。	技術	步幅+步頻	3. 網球專項-網前截擊球練習。
		雙人跳:單人持繩子前母後同	單人 垂直運鈴 螞蟻上樹	2. 短距離專項-速度訓練	
		向、兄弟同向併列跳。	雙人 一線一鈴 螞蟻上樹	站立式-20-30-40 公尺全	
		一字型 交叉型 相繞型	團體 單頭鈴 直上青雲	速跑	
		波浪型 :徒手雙腳跳、徒手		3. 短距離專項-快速耐力訓	
		跑步跳。		練-120 公尺加速跑	
				戰術	
				1.配速與競賽規則。	

0912 3   0916	體能 熱分 動態 伸展操 一動態 伸展操 一動態 伸展操 一動態 伸展操 一動態 伸展操 一 動態 伸展操 一 静態 伸展操 一 逆 之 。 及 。 及 。 及 。 及 。 及 。 及 。 及 。 及 。 及 。	體能 熱身活動-動態伸展操 小柔動 動態 動態 神 動態 神 大 動力 訓練 有 有 有 有 有 人 人 題 體 題 題 会	8. 緩和活動-靜態伸展操、 按摩 技術	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。
---------------------	---	--	----------------------------	---

體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 取(耐)力訓練 敏捷訓練 連度訓練 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、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。 心理 目標設定與自我對話	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-協調訓練 7. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-加力訓練 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。
---	--

				體能	
				1. 熱身活動-動態伸展操	
				2. 馬克操-跑步基本動作	
		體能		3. 短距離專項-平衡感訓練-	
		熱身活動-動態伸展操		核心肌群訓練	體能
		心肺耐力訓練	體能	4. 短距離專項-敏捷訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
		肌(耐)力訓練	熱身活動-動態伸展操	5. 短距離專項-爆發力訓練	2. 耐力訓練
		平衡感訓練-核心肌群訓練	心肺耐力訓練	6 短距離專項-肌力訓練	技術
		協調訓練	肌(耐)力訓練	7緩和活動-靜態伸展操、	運動員營養學
		有氧訓練	柔軟度訓練	按摩	1:熱量。
		無氧訓練	敏捷訓練	技術	2:碳水化合物。
	0926	間歇訓練	協調訓練	1. 短距離專項-節奏跑訓練-	3:蛋白質。
5	I	緩和活動-靜態伸展操、按摩	有氧訓練	步幅+步頻	4:脂肪。
	0930	技術	緩和活動-靜態伸展操、按摩	2. 短距離專項-速度訓練	5:鐵質。
		單人跳:正迴旋、逆迴旋、正	體能	站立式-20-30-40 公尺全速	6:鈣質。
		側交互迴旋、開叉跳、交叉	徒手體操	跑	運動技術分析
		跳、一手前一手後。	技術	3. 短距離專項-快速耐力訓	1:認知能力。
		雙人跳:單人持繩子前母後相	單人 圓周運鈴 金蟬脫殼	練-120 公尺加速跑	2:平能能力。
		向、兄弟雙繩同向併列跳。	雙人 一線一鈴 彈指神功	4. 緩和活動-靜態伸展操	3:協調性。
		一字型 交叉型 相繞型	團體 如意棒	心理	4:手臂的支配力。
		波浪型 :徒手雙腳跳、徒手		Ps-IV-1 了解並運用心理技	5:運動的韻律。
		跑步跳、單人正迴跳。		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。	

1003 6   1007	體熱所不動態,所有無關緩拔單側跳雙向一波能動動,動線,那群訓練,動態,所有感訓訓訓訓活,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個	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	3. 短距離專項-平衡感訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-協別訓練 6. 短距離專項-協別訓練 7. 短距離專項-協別訓練 8. 緩 7. 短級和 8. 緩 4. 短距離專項-協 5. 短距離專項-協 6. 短距離專項-關 8. 接 4. 短距離專項-節奏 5. 短 5. 短 6. 短距離專項- 8. 接 7. 短 6. 短 6. 短 6. 短 6. 短 6. 短 6. 短 6. 短 6	2. 重 量 量 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
	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	單人 高手運鈴 神龍繞玉柱 雙人 一線一鈴 神龍繞玉柱	站立式-20-30-40 公尺全速 跑 3. 短距離專項-快速耐力訓	<ul><li>2: 平能能力。</li><li>3:協調性。</li><li>4: 手臂的支配力。</li></ul>

1010 7 1014 一段	體熱心肌柔敏協速瞬緩技單側跳雙向一波跑開能身動線 調線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線線	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 垂首運鈴 一帶纏腰	2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短期轉項-敏捷訓練 4. 短距離專項-級發訓練 5. 短距離專項-爆發訓練 6. 短短離專項-協別訓練 6. 短短離專項-協別 7. 緩緩 7. 緩緩 7. 緩緩 4. 短距離專項-關 8. 緩摩 技術短時轉項-節奏 2. 短點專項-主要 2. 短點專項-速度 3. 短距離專項-速度 3. 短距離專項-速度 3. 短距離專項-速度 3. 短距離專項-快速耐力 3. 短距離專項-快速耐力	體能 1. 2. 技運 1. 2. 技運 1. 3. 3. 4. 5. 6. 運 1. 3. 4. 5. 6. 運 1. 3. 4. 5. 6. 運 1. 2. 3. 4. 5. 6. 運 1. 2. 3. 4. 5. 6. 運 1. 3. 4. 5. 5.
----------------------	---	--	---	---

1017 8   1021	體熱心肌平敏有無間緩技單側跳跑雙向一波跑開心自能身肺(衛訓訓訓訓訓活跳互一跳跳兄型型跳跳一動訓訓訓訓訓訓訓訓話的一次,一大人、字浪步叉理人態,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類	體於 整 整 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動	2. 馬克操-跑步基本動作 3. 距離專項-協調訓練 4 距離專項-協調訓練 5 短距離專項-加力訓練 1. 短距離專項-節奏跑訓練- 世紀一次 1. 短距離專項-節奏跑訓練- 立式-20-30-40 公尺全建的立式-20-30-40 公尺全球的 3. 短距離專項-快速耐力 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能	3:蛋白質。 4:脂肪。 5:鐵質。 6:鈣質。 運動技術分析
---------------------	--	---	---	---

1024 9   1028	技術 單人跳:正迴旋、逆迴旋、正	體於 熱身活動-動態伸展操 一動態伸展操 一動態神展操 動態神展操 動態神展操 動態神 一動態神 一動態神 一一鈴子 一一鈴香 動性 一一鈴香 一一鈴香	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	1. 熱身一動態伸展操 2. 耐納 2. 耐納 2. 耐納 3. 耐 3. 蛋 4. 脂質質 5. 钱 5. 钱 6. 到 5. 6. 6. 7. 7. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8
---------------------	---------------------	---	---	---

10: 10   110	單人跳:正迴旋、逆迴旋、正	體於 熱身活動-動態伸展操 心肌(動態) 一動態, 一种 動態, 一种 動態, 一种 動態, 一种 動態, 一种 動態, 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	核心肌群訓練 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-協調訓練 7. 短距離專項-加力訓練 1. 短距離專項-節奏跑訓練 1. 短距離專項-節奏跑訓練 2. 短五式-20-30-40 公尺全速 站立式-20-30-40 公尺全速 站立式-20-30-40 公尺全速 3. 短距離專項-快速耐力 線-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操	體能 1. 數量 一動態伸展操 2. 技運 1. 3. 實質 員 員 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 氧 强 要 到 。。。。 耐動 練練 署 3. 出 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数
--------------------	---------------	---	--	--

11		間歇訓練 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、	體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練	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-協訓訓練 7. 短距離專項-協訓訓練 8. 緩和話動-靜態伸展操、 按摩 技術 1. 短離專項-節奏跑訓練 1. 短幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全	<ol> <li>2.柔軟度訓練 技術 運動量。</li> <li>1:熱碳學</li> <li>1:被蛋白的。</li> <li>3:蛋肪質質。</li> <li>4:脂質質別則</li> <li>5:鐵質別則</li> <li>1:有類類</li> </ol>
----	--	---	---------------------------	--	--

1114 12   1118	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。	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 技術 單人 高手運鈴 前 後摩天輪 雙人 二線一鈴 左右彈跳鈴	3. 短離專項-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-協訓練 6. 短距離專項-協訓練 7. 短距離專項-協訓訓練 8. 緩和新一靜態伸展操、 按摩 技術 1. 短離專項-節奏跑訓練 1. 短離專項-夢奏跑訓練 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全	<ol> <li>速度訓練</li> <li>技術</li> <li>運動量。</li> <li>3:蛋白的。</li> <li>4:脂質質。</li> <li>6:鍾頁肌耐力</li> <li>1:有氧更動練習。</li> </ol>
----------------------	---	--	--	--

13	1121   1125	間歇訓練 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、	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(軟度訓練 動態神 動態神 動態神 大神 動態神 大神 動態神 大神 動態 神 大神 神 神 神 神 神 神 動 動 神 動 動 神 動 動 動 動 動	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	運動員基本活動認知 1:訓練前暖身運動。
----	-------------------	---	---	---	-------------------------

體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 別線 協度訓練 協度訓練 協度訓練 協度訓訓練 接和活動-静態伸展操、接摩 技術 1202 二段 14 1202 二段 14 1202 二段 14 1202 二段 14 1202 二段 14 1202 二段 14 1202 二段 15 1202 二段 16 1203 二段 17 1204 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 技術 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		2. 重量訓練 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。
--	---	--	---

1205 15   1209	體熱一動態伸展操物的人類,不斷一個人類,不斷一個人類,不斷一個人類,不可能是一個人類,可能是一個人,可能可能是一個人,可能可能是一個人,可能可能是一個人,可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能	體能 熱身活動-動態伸展操 別力訓練 的力訓練 的一動態 的一動態 的 一動態 的 一動態 的 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	體記記   1. 無身   1. 無身   2. 短   4. 短   4. 短   5. 短   5. 短   5. 短   6. 如   6. 短   6. 如   6. 短   6. 短   6. 四   6. 四   6. 四   6. 四   6. 四   6. 四   6. 回   6. 四   6. 回   6. 回	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術規則 1:分數 區判別。 2:有數 區判別。 3: 比賽 基本 暖身 場場 認知。 1:訓練完後收醫療檢查 3:預防收傷及醫療檢查
----------------------	--	---	--	---

1212 16   1216	側交互迴旋、開叉跳、交叉	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌 動態伸展操 心肌 動態伸展操 心肌 動態伸展操 心肌 動態 動態 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心 心	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速接網球規則 1: 方效區判別。 2: 有賽基前緩大數數區與場別。 3: 一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型數學與一個型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型
----------------------	--------------	--	--	---

17	1219   1223	體熱心肌不動態。 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態,	體於 熱身活動-動態伸展操 動力訓練 和放便 動態神展操 動態神展操 動態神 一核心肌群訓練 一核心肌群訓練 一移心調 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類	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-	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 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)。
----	-------------------	--	--	---	--

18	1226   1230	無氧訓練 瞬發力訓練 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、 跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳:單人持繩子前母後背	體能熱身一動態伸展操 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動調練 調訓訓訓 動動類 動動類 動動類 動動類 動動類 動動動類 動動動類 動動動動 動動動 動動 動動動 動動 動動 動動 動動 動動 動動 動動 動動 動動 動	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 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)。
----	-------------------	--	---	---	--

010 19   010	技術 單人跳:正迴旋、逆迴旋、正	體熱身活動-動態伸展操 熱身下動態,動態, 動態,動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態, 動態	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	2. 柔軟度訓練技術
--------------------	------------------	--	---	------------

0109 20   0113	體熱肌柔平速有無間緩技單側跳跑雙向列一波跳跳手動)訓練練練一種的別鄉鄉鄉鄉鄉鄉鄉鄉一個人交、步人二二字浪、、動門的訓訓鄉鄉鄉鄉鄉鄉一個人交、步人二二字浪、、時人一大人之。一里,一時,一天人,一大人,一里,一時,一大人,一里,一時,一時,一時,一時,一時,一時,一時,一時,一時,一時,一時,一時,一時,	體熱別、柔性的學生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	體. 1. 2. 3. 核. 2. 3. 核. 4. 短. 3. 核. 4. 短. 5. 5. 5. 5. 6. 7. 8. 接. 4. 经. 3. 核. 4. 经. 4. 4. 经. 4. 4. 经. 4. 经. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.
	跳、徒手跑步跳、單人正迴		

捷訓練體能調訓練1. 熱身活動-動態伸展操力訓練2. 速度訓練(中展操、技術發球運動與運用1:平擊發球(Flat Serve)。(本)2: 側旋發球(Sidespin Serve)。(本)3:上旋發球(Topspin Serve)。(本)3:上旋發球(Topspin Serve)。(本)3:上旋發球(Topspin Serve)。

	0116				
21		綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週
21	0120	WIN D MAD	WIN D MAD TO	<b>冰下日</b> / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	WIND MADE
	三段				

### 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				

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

# 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	技術 單人跳:正迴旋、逆迴旋、正 側交互迴旋、	體能 熱身活動-動態伸展操 心柔軟調訓練 動態神度訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力 動力訓練 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	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	1:影片欣賞。 2:心得報告。 3:賽後分析。
---	-------------------	-------------------------------	--	--	-------------------------------

2	0220   0224	速度訓練 有氧訓練 技術 單人跳:開叉跳、交叉跳、正 迴旋、逆迴旋、正側交互迴	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(耐) 訓練 心肌(軟) 訓練 心肌軟 訓練 動度 訓練 有人 垂直運鈴 媽 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子 女子	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+	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 技術 評估網球選手賽事分析 1: 影片 改賞。 2: 心資 分析。 3: 賽後分析。
---	-------------------	---	--	---	---

0227	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 無氧活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳:二跳一迴旋、左右開	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	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+	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 評估網球選手賽事分析 1: 影片欣賞。
	合跳、前舉後振跳、左右擺動 跳。 雙人跳:兄弟雙人單人跳、 雙人跳、母人交互跳。 一字型:通過跳、單次跳躍穿 越、單人正連跳、單人正開叉 跳、單人正交叉跳。 跳、單人正交叉跳。	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		2:心得報告。 3:賽後分析。

0306 4   0310	單人跳:一正一背開叉。一手	體能 熱身活動-動態伸展操 為力訓練 動態神度訓練 有衛人人體 聖直運鈴 平平沙落 不 平 一 花式 一 花式 一 表 五 五 五 五 二 一 七 式 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	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-與療訓練 4.短距離專項-協訓練 5.短距離專項-協訓訓練 7.短距離專項-協訓訓練 7.短距離專項-協訓訓練 8.緩和新動-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 2.短距離專項-速度訓練 3.短距離專項-速度訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-態伸展 對 2.短距離專項-速度訓練 3.短距離專項-起的架技術 對 3.短距離專項-起的架技術 對 3.短距離專項-起解	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速技術 評估網球選手賽事分析 1: 影得分析 1: 影得分析 2: 心賽術 1.網球運動個人組合性戰術。 1.組合性運動心理技模擬網球 運動之實戰情況與技術。
---------------------	---------------	---	---	---

5	313 317	體能熱身活動一動態伸展操 心肌(對) 動態伸展操 心肌(對) 動態伸展操 心肌(對) 動態, 一般(對) 動態, 一般(對) 之。 一般	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(耐) 心肌(軟) 心肌(軟) 心肌(軟) 心脏() 心脏() 心脏() 心脏() 心脏() 心脏() 心脏() 心脏(	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-協調訓練 6.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-協訓訓練 7.短距離專項-問票與一數一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一	3:模擬比賽練習。
---	------------	--	---	--	-----------

0320 6   0324	雙腳跳、異向雙腳跳。	體於 整 整 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動	體能 1.熱身語樂學項	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 技術演練 1. 修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。
---------------------	------------	---	-------------	---

7   03	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 別人 心肌柔軟捷訓練 協度 調練 協度 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動 動 動 動 動 動 一 一 一 一 一	體能熱身活動-動態伸展操 肌(耐) 訓練 不實訓練-核心肌群訓練 動力訓練-核心肌群訓練 調調訓練 有類調練 有類類一類 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型	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+	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。
--------	--	--	--	--

0403 8   0407	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺(耐)訓練 一種訓練 動態的 一種訓練 有氧訓練 有氧訓練 有氧訓訓練 一種 類類 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(動態) 心肌柔軟 動態 動態 神展操 動態 動態 神展操 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動	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 4.短距離專項-線發力訓練 5.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-協調訓練 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-起密架技術 1.短距離專項-表別,按摩對抗立式-20-30-40公尺全速跑 3.短距離專項-起際表別, 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	體熱 一動線 動態 神展操 動態 神 大動態 神展操 動態 神 大動態 神 展操 動態 神 大	體於 熱身 動態伸展操 一動態伸展操 一動態神展操 一動態神展操 一動態神展操 一一鈴子 一一鈴子 一一鈴香 一一鈴香	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	<ol> <li>修正各項動作技術經驗分享。</li> <li>強化各項技術練習方式。</li> </ol>
---	-------------------	---	---	--	--

0417 10   0421	體能熱身活動一動態伸展操物的人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(軟調) 心肌柔 協有 技 心肌柔 協有 故 心肌柔 協有 有 物 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動訓練-動態神感動力-動態神感動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動動	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。
----------------------	--	--	--	--

11	0424   0428	體於 熱身 一數 態伸展操 一數 態伸展操 一數 態伸展操 一數 態伸展操 一 核	體能 熱身活動-動態伸展操 柔軟度訓練 坊類訓練 有氧訓練 技術 圓周運鈴 紡棉花 單人 圓周運鈴 兩人左右換腳 團體 二鈴 仙人過橋	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+	3:模擬比賽練習。
----	-------------------	---	---	--	-----------

0501 12   0505	技術	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 技術 單人 高手運鈴 前 後摩天輪 雙人 二線一鈴 左右彈跳鈴	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	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. 修正各項技術經驗分 享。 2. 強性運動作技術經驗分 3: 模擬比賽練習方式 3: 模擬出運動心理技能模擬網球 類運動之實戰情形與技術
----------------------	----	--	---	--

0508 13   0512	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:一手前一手後	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 教捷訓練 協調之類 物類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 一 一 一 一	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	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。
----------------------	---	---	---	---

051 14 051 二月	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: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。	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐) 加柔軟 動調練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 力調練 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	17.短距離專項-肌力訓練	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 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。
------------------------	---	---	---------------	---

15	0522   0526	跳、單人背開叉跳。	體能 熱用 動態 動態 動態 動態 動態 神 展操 動態 神 展操 動態 神 展 調 訓訓 調 調 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動	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	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。
		縱列跳、雙人併列跳、雙人搖		心理	
				, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
				非重要賽季期利用一些周測	
				賽,刺激孩子們的強度,及對	
				這競技運的熱衷度及維持自信	

				體能	
				1.熱身活動-動態伸展操	
		體能		2.馬克操-跑步基本動作	
		熱身活動-動態伸展操	體能	3.短距離專項-平衡感訓練-核心	
		心肺耐力訓練		肌群訓練	體能
		肌(耐)力訓練	熱身活動-動態伸展操	4.短距離專項-敏捷訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
		柔軟度訓練	心肺耐力訓練	5.短距離專項-爆發力訓練	2. 速度訓練
		平衡感訓練-核心肌群訓練	肌(耐)力訓練	6.短距離專項-協調訓練	技術
	0529	瞬發力訓練	柔軟度訓練 拉心即群訓練	7.短距離專項-肌力訓練	網球能力指標內容及訓練內容
16	0529	緩和活動-靜熊伸展操、按摩	平衡感訓練-核心肌群訓練協調訓練	8.緩和活動-靜態伸展操、按摩	1. 底線抽球練習。
10	0602	技術	技術	技術	2. 中場高低擊球練習。
	0002	単人跳: 正二迴旋。	單人 垂直運鈴 高拋	1.短距離專項-節奏跑訓練-步幅+	3. 網前截擊球練習。
		雙人跳:兄弟雙人單人跳、逆	華八 垂直運鈴 高拋 雙人 垂直運鈴 高拋	步頻	戰術
		迴旋單人跳、兩人交互跳、同	團體 兩人一鈴對拋	2.短距離專項-速度訓練	1.網球運動團體組合性戰術。
		向雙腳跳、單人正開叉跳。	<b>団 旭 内八 野 到 旭</b> 心理	站立式-20-30-40 公尺全速跑	心理
		波浪型:雙 單人跳。	意象訓練的基本概念	3.短距離專項-快速耐力訓練-200	1.組合性心理調節集團隊狀態。
		心理	总	公尺加速跑	
		意象訓練的基本概念		4.緩和活動-靜態伸展操、按摩	
				戰術	
				1.運動道德。	

0605 17   0609	速度訓練	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)訓練 不實訓練-核心肌群訓練 協調訓練-核心肌群訓練 協調訓練 協調訓練 接種 類別 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	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	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。 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)。
----------------------	------	--	--	--

0612 18   0616	體熱心肌柔平無瞬緩技單雙前母波動脈一動態伸展操動訓練,動動,動動,動動,動動,動動,動動,動動,動動,動動,動動,動動,動動,動動	體終為肌柔敏協有技單雙團結為人人體的一動態線。一動態線,一動態線,一動態線,一動態線,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學	體能 1.熱身海外 2.馬克姆爾 4.短野 4.短野 4.短野 4.短野 4.短野 4.短野 4.短野 4.短野	1. 底線抽球練習。 2. 中場高低擊球練習。 3. 網前截擊球練習。 發球運動與運用
----------------------	---	--	--	--

19	0619   0623	體熱所不動態伸展操納 ( ) 一動態伸展操物 ( ) 一動態伸展操物 ( ) 一數 (	體能熱身活動-動態伸展操熱的 大大 動態 的 大大 動態 的 大大 工 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要	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	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. 中期截擊球練習。 3. 緞球運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。 心理 團隊運動道德、倫理與行為
20	   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

扯鈴

個人花式、雙人花式、墊上滾翻運動

### 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

#### 

1. 個人、雙人花式運鈴、調鈴技巧。

二、個人練習紀錄、技能演練完成度、團隊合作程度

2. 身體韻律節奏能力。

3. 整體流暢能力。

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

## 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	體熱別人工 一週 電影 一大樓	體能 熱身活動-動態伸展操 動態伸展操 力訓練 動態神 動態神 動態神 動態神 動態神 動態神 動態神 動態神 動態神 動態神	1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 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。 3. 網球專項-網前截擊球練習。
---	-------------------	---	--	--------------------	---

2	0905   0909	有氧訓練 瞬發力訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人跳:開叉跳、交叉跳、正 迴旋、逆迴旋、正側交互迴 旋、	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 缓和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人: 雖人上下運鈴 團體: 四人長拋鈴對拋	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 4.短距離專項-線發訓練 5.短距離專項-協調訓練 7.短距離專項-協調訓練 8.緩和新-靜態伸展操、按摩技術 1.短距離專項-速度訓練-步幅+步頻 2.短距離專項-速度訓練上步期 2.短距離專項-速度訓練上步期 3.短距離專項-速度訓練上步期 4.緩和声動-靜態伸展操、站立式-20-30-40公尺全速過 3.短距離專項-快速耐力計劃接	習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。
---	-------------------	---	--	--	---------------------

0912 3   0916	體縣 無無 無	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 協調練 協調練 協調練 協調 機 以 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性	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	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。
	跳、單人正交叉跳。		1. 21 1. 31 加心自从外 较净	

0919 4   0923	緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術	體能 熱身活動-動態伸展操 一動態伸展操 動態的 動態的 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物	體. 1. 2. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 1. 網球專項-底線抽球(擊球球) 2. 網球專項-網前截擊球練習。 3. 網理 目標設定與自我調整
---------------------	------------------	--	--	--

5	0926   0930	體熱 一動態伸展操 那一動態伸展操 那一動態伸展操 那一動態伸展操 那一動態伸展操 那一方 一	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(耐) 心肌柔軟 動調練 協調訓練 協調訓練 協調訓練 接種 對人:一 等性 對人: 一 等性 對人: 一 等性 對 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	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	體記 1. 2. 技運主 3. 4. 5. 6. 4. 5. 6. 4. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6
---	-------------------	---	--	---	--

				體能	
				1. 熱身活動-動態伸展操	體能
				2. 馬克操-跑步基本動作	1. 熱身活動-動態伸展操
		體能		3. 短距離專項-平衡感訓練-核	2. 重量訓練
		熱身活動-動態伸展操		心肌群訓練	技術
		肌(耐)力訓練	體能	4. 短距離專項-敏捷訓練	運動員營養學
		敏捷訓練	熱身活動-動態伸展操	5. 短距離專項-爆發力訓練	1:熱量。
		協調訓練	心肺耐力訓練	6. 短距離專項-協調訓練	2:碳水化合物。
		速度訓練	柔軟度訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	3:蛋白質。
	1003	有氧訓練	協調訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	4:脂肪。
6	1	緩和活動-靜態伸展操、按摩	有氧訓練	技術	5:鐵質。
	1007	技術	緩和活動-靜態伸展操、按摩	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	6:鈣質。
		單人跳:背左右側交互。	技術	幅+步頻	運動技術分析
		雙人跳:單人正開叉跳、同向	單人:雲霄飛車	2. 短距離專項-速度訓練	1:認知能力。
		雙腳跳、異向雙腳跳。	雙人:雙人互拋	站立式-20-30-40 公尺全速跑	2:平能能力。
		相繞型:徒手雙腳跳、徒手跑	團體:八人接龍(指定動作)	3. 短距離專項-快速耐力訓練-	3:協調性。
		步跳、單人正迴跳、單人正開		150 公尺加速跑	4:手臂的支配力。
		叉跳、單人正交叉跳。		4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	5:運動的韻律。
				戰術	
				1.競賽與情報蒐集。	

7	1010   1014 一段	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。	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(軟動) 心肌軟 動調練 動調練 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動 動 動 動 一 野 大 一 野 世 界 世 人 : 。	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-問熱,接不動一般,與不動,與不動,與不動,與不動,與不動,與不動,與不動,與不動,與不動,與不力,與不力,以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以	體 1. 2. 4. 4. 5. 4. 4. 5. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4
---	-------------------------	---	--	---	--

體熱肌柔平敏協速無緣持人人。繞跳跳理我動)訓訓練練練事。單移徒人人。繞跳跳理我動訓訓訓話。:::單單對的,與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	體能 熱身活動一動態 心肌群訓練 心肌柔軟協有 類	5. 短展操 6. 短短和 技術 1. 短期 1. 短期 2. 超量 2. 超量 3. 短距尺 3. 短距尺 4. 缓解 4. 缓解 4. 缓解 4. 缓解 5. 数解 5. 数 5. 数 5. 数 5. 数 5. 数 5. 数 5. 数 5. 数	是少人,我们的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	热速術動熱碳蛋脂鐵鈣動認平協手運身度術動熱碳蛋脂對。。。術能能性的的動物學。。。術能能性的的動物學。。。新方力力。支配傳統學。。
--	---------------------------	--	---	--

9	1024   1028	體制 熱學 一動態伸展操 一動態伸展操 一動態伸展操 一動態伸展操 一動態伸展操 一動態 神 國 神 國 神 國 神 國 神 國 神 國 神 國 神 國 神 國 神	體能熱身活動-動態伸展操 心肌(耐) 訓練 別, 一動態 心肌, 一動態 心肌, 一動 心肌, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种,	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	
---	-------------------	--	---	--	--

1031 10   1104	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐) 動態伸展操 加柔軟感訓練-核心肌群訓練 協度訓練 協選訓練 協選 動態度術 以與 一核 的 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 。 。 。 。 。 。 。	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(耐) 訓練 動態神展操 動態神展操 動態神 動物 動調練 協調訓練 有和 指動一靜態神展操 等 技術人: 雙體: 比賽指定動作組合	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-	體記 1. 2. 技運 2. 技運 3. 4. 5. 6. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6
----------------------	--	--	---	---

		體能		體能	
		熱身活動-動態伸展操		1. 熱身活動-動態伸展操	<b>體能</b>
		肌(耐)力訓練		2. 馬克操-跑步基本動作	1. 熱身活動-動態伸展操
		柔軟度訓練	體能	3. 短距離專項-平衡感訓練-核	2. 速度訓練
		平衡感訓練-核心肌群訓練	熱身活動-動態伸展操	心肌群訓練	技術
		敏捷訓練	肌(耐)力訓練	4. 短距離專項-敏捷訓練	運動員營養學
		協調訓練	柔軟度訓練	5. 短距離專項-爆發力訓練	1:熱量。
		速度訓練	敏捷訓練	6. 短距離專項-協調訓練	2:碳水化合物。
	1114	有氧訓練	協調訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	3:蛋白質。
12	1114	緩和活動-靜態伸展操、按摩	有氧訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	4:脂肪。
12	1118	技術	緩和活動-靜態伸展操、按摩	技術	5:鐵質。
	1110	單人跳:背開叉跳、	技術	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	6:鈣質。
		雙人跳:同向跑步跳、異向跑	單人:參與單人比賽隊伍觀摩	幅+步頻	運動員肌耐力
		步跳。單人背開叉跳。	雙人:參與雙人比賽隊伍觀摩	2. 短距離專項-速度訓練	1:有氧運動練習。
		交叉型:單次跳躍穿越、徒手	團體:參與團體比賽隊伍觀摩	站立式-20-30-40 公尺全速跑	2:無氧運動練習。
		雙腳跳。單人正交叉跳、雙人	心理	3. 短距離專項-起跑架技術訓練	3:間歇運動練習。
		縱列跳、雙人併列跳、雙人搖	專注力訓練	-30-50 公尺	心理
		中繩跳。		4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	意象訓練
		心理		戰術	
		專注力訓練		1.配速與競賽規則。	

13	121 125	體熱 心肌柔 一動線 佛展操 一動線 佛展操 一動線 佛展操 一動線 神 一 一 同 , 如	體能 熱身活動-動態伸展操 心肌(軟) 心肌軟 動態的 一种 動態 心肌 一种 動態 動物 動物 動物 動物 動物 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-動步基本動作 3. 馬克姆專項-與捷訓練 4. 短距離專項-與提訓練 5. 短短離專項-協調訓練 6. 短短離專項-協調訓練 7. 緩和 1. 短級和 1. 短距離專項-節奏跑訓練 1. 短距離專項-節奏跑訓練 2. 短超中期 2. 短超中期 2. 短超中期 2. 短超中期 2. 短超中期 3. 短时,一步时,一步时,一步时,一步时,一步时,一步时,一步时,一步时,一步时,一步	體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.耐力訓練 技術規則 1:分女 發明 2:有數學 3:此數則 1:動員基本 3:此數學 1:訓練完 2:到練完後 3:預防收傷 3:預防收傷 3:預防收傷 3:預防收傷
----	------------	--	---	--	---

				INH AL	
				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	
		體能		心肌群訓練	
		熱身活動-動態伸展操		4. 短距離專項-敏捷訓練	
		肌(耐)力訓練		5. 短距離專項-爆發力訓練	體能
		柔軟度訓練	體能	6. 短距離專項-協調訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
		平衡感訓練-核心肌群訓練	熱身活動-動態伸展操	7. 短距離專項-肌力訓練	2. 重量訓練
		瞬發力訓練	肌(耐)力訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	技術
		緩和活動-靜態伸展操、按摩	敏捷訓練	技術	網球規則
	1128	技術	協調訓練	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	1:分數計算。
14	I	單人跳:背交叉。	有氧訓練	幅+步頻	2:有效區及無效區判別。
	1202	雙人跳:同向雙腳跳、異向雙	緩和活動-靜態伸展操、按摩	2. 短距離專項-速度訓練	3:比賽時何時換場休息。
	二段	腳跳、同向跑步跳、異向跑步	技術	站立式-20-30-40 公尺全速跑	運動員基本活動認知
				3. 短距離專項-快速耐力訓練-	, , — ,
		, , , ,	雙人:雙人拋鈴打地		2:訓練完後收操運動。
		單人跳。	團體:四拋	4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	, , =
		一字型:搖中繩單人跳、雙人		戰術	
		搖雙中繩、雙中繩單人跳、三		1.配速與競賽規則。	
		伝文 「		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。	

15	1205   1209	體能熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 協調訓練 有氧訓練 有氧訓練 有氧調練 接種類 與一種 與一種 與一種 與一種 與一種 與一種 與一種 與一種 與一種 與一種	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 缓和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人: 重立鈴 雙人: 雙人拋鈴跳繩 團體: 四拋換位	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	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:分數區判別。 2:有效區判別。 3:比數員基本活動與場份。 3:此數員基本活動與部別。 2:訓練完後收操運動。 2:訓練完後收譽療檢查 3:預防收傷及醫療檢查
		交叉型:單次跳躍穿越、徒手		2. 短距離專項-速度訓練	

16	柔軟度訓練 敬捷訓練 協調訓練 速度訓練 212 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 216 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。	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	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速術網球別 1: 分有と動態が開 2: 有賽」與一個的人類 一個的人類 一個的人,可以 一個的人類 一個的人,可以 一個的,可以 可以 一個的,可以 一個的,可以 可以 一個的,可以 可以 可以 可以
----	---	--	---	--

17	1223	不軟度訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 速度訓練 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	熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 柔軟度訓練 協調訓練 技術 單人:雙鈴 雙人:兩人三鈴 團體:長繩立鈴過人	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 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)。
----	------	--	--	--	---

18	1226   1230	體能 熱身活動-動態伸展操 別, 動態伸展操 別, 動態伸展操 別, 動態神展操 別, 動態神展操 別, 動態神展操 別, 動態神展操 別, 動態神展操 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型,	體能 熱身活動-動態伸展操 心柔軟調 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態	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-	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 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)。
----	-------------------	---	--	--	---

19	0102   0106	肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 技術 單人跳:逆二迴旋。 雙人跳:各式換握旋、兩人兩 翻移位。	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 軟捷訓練 協調練 技術 上下分明 雙人: 內人移位拋接鈴	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 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)。
----	-------------------	--	---	--	---

20	0109   0113	技術 單人跳:轉身迴旋跳。	體能 熱身活動-動態伸展操 心協調練 協有氧化 協力訓練 方類 的類 的類 的 一靜 一靜 一靜 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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	2:側旋發球(Sidespin Serve)。 3:上旋發球(Topspin Serve)。 戰術
21	 	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

	生字别教字里超及計量力式就仍 			
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	<ul> <li>一、教練評量:</li> <li>1.團體花式運鈴、調鈴技巧。</li> <li>2.身體韻律節奏能力。</li> <li>3.整體流暢能力。</li> <li>4.展演準備與團隊合作。</li> <li>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</li> </ul>		

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

## 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
----	----	----	----	----	----

			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	
	體能		4.短距離專項-敏捷訓練	
	熱身活動-動態伸展操		5.短距離專項-爆發力訓練	
	心肺耐力訓練	體能	6.短距離專項-協調訓練	體能
	肌(耐)力訓練	熱身活動-動態伸展操	7.短距離專項-肌力訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
	平衡感訓練-核心肌群訓練	心肺耐力訓練	8.緩和活動-靜態伸展操、按摩	2. 耐力訓練
0213	緩和活動-靜態伸展操、按摩	柔軟度訓練	技術	技術
0213	技術	敏捷訓練	1.短距離專項-節奏跑訓練-步幅+	評估網球選手賽事分析
0217	單人跳:正側交互迴旋跳 軸心	協調訓練	步頻	1:影片欣賞。
0217	迴旋跳。	技術	2.短距離專項-速度訓練	2:心得報告。
	雙人跳:共同迴旋單人交互跳	單人:旋轉乾坤	站立式-20-30-40 公尺全速跑	3:賽後分析。
	同向併立一跳一迴旋 同向併	雙人:雙人上下運鈴	3.短距離專項-快速耐力訓練-150	
	立一跳二迴旋 異向併立一跳	團體:兩人長拋鈴對拋	公尺加速跑	
	一迴旋。		4.緩和活動-靜態伸展操、按摩	
	團體跳: 一字型		心理	
			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能	
			カ	
			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。	

2	0220   0224	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	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 敬捷訓練 協調 協調 被 協調 機 人 : 等 人 上 下運鈴 團體 : 四 人 長 人 長 人 長 人 長 人 長 人 長 人 長 人 長 人 長	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+	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 技術 評估網球選手賽事分析 1: 影片欣賞。 2:心賽後分析。 3:賽後分析。
---	-------------------	---	--	---	--

3	0227	無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩	技術 單人:高拋 雙人:雙人上下運鈴	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 評估網球選手賽事分析 1: 影片報告。 3: 賽後分析。
				加強印象練習。	

0306 4   0310	體能熱身活動-動態伸展操 肌(耐) 加納 一核心肌群訓練 不度 到訓練 一樣 一個	技術  單人:高拗	體能 1.熱身活動-動態伸展操 2.馬克操-跑步基本動作 3.短離專項-平衡感訓練-核心 肌群訓練 4.短距離專項-線發訓練 5.短距離專項-協訓練 7.短距離專項-協別訓練 8.緩新動-靜態伸展操 1.短離專項-節奏跑訓練-步幅 世頻 2.短離專項-節奏跑訓練-步幅 步頻 2.短離專項-應要訓練 3.短距離專項-應要訓練 3.短距離專項-應要訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 4.短距離專項-節奏跑訓練 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 評估網球選手賽事分析 1: 影片報告。 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。
---------------------	---	--------------	--	--

0313 5   0317	體能 熱用一動態伸展操 肌(較度訓練 一核一類訓練 一核一類訓練 一樣 一類訓練 一樣 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 肌(耐)力訓練 和大力訓練 報捷訓練 協調訓練 病氧和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單性人 中华在手 雙人 團體:一道彩虹(指定動作)	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+	3:模擬比賽練習。
---------------------	--	--	--	-----------

6	0320   0324	敏捷訓練協調訓練 協調訓練 有氧訓練 看和活動-靜態伸展操、按摩 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。	技術	<b>18.緩和活動-靜熊伸展操、按摩</b>	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重訓練 技術 類球技術演練 1. 修。 2. 強化各項技術經驗分 字。 2. 強提比賽練習 3:模擬比 3:模擬比
---	-------------------	--	----	-------------------------	---

0327 7 0331 一段	單人跳: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	有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人:環遊世界	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+	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。
----------------------	--	--	--	---

(平 報 協 達 有 無 間 緩 封 單 二 雙 相 立   型 到 到 心	速度訓練 有氧訓練 無氧訓練 最和活動一靜態伸展操、按摩 技術 是和活動一靜態伸展操、按摩 支術 單人跳:跑步跳 螺旋繩 一跳 二週旋 開夕縱立一跳二迴旋 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	技術 單人:左右甩鈴	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	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:強挺比賽練習方式。 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
--	---	---------------	---	---

				體能	
				1.熱身活動-動態伸展操	
		體能		2.馬克操-跑步基本動作	
		熱身活動-動態伸展操		3.短距離專項-平衡感訓練-核心	
		柔軟度訓練		肌群訓練	
		平衡感訓練-核心肌群訓練		4.短距離專項-敏捷訓練	
		敏捷訓練		5.短距離專項-爆發力訓練	
		協調訓練	體能	6.短距離專項-協調訓練	體能
		速度訓練	熱身活動-動態伸展操	7.短距離專項-肌力訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
		有氧訓練	心肺耐力訓練	8.緩和活動-靜態伸展操、按摩	2. 耐力訓練
	0410	緩和活動-靜態伸展操、按摩	柔軟度訓練	技術	技術
9	0410	技術	敏捷訓練	1.短距離專項-節奏跑訓練-步幅+	網球技術演練
9	0414	單人跳:正交叉一跳二迴旋 一	協調訓練	步頻	1. 修正各項動作技術經驗分
	0414	手前一手後一跳二迴旋 背開	技術	2.短距離專項-速度訓練	字。
		叉一跳二迴旋 一跳三迴旋。	單人:望月、關渡大橋	站立式-20-30-40 公尺全速跑	2. 強化各項技術練習方式。
		雙人跳:相向縱立一跳一迴旋	雙人:雙人望月	3.短距離專項-快速耐力訓練-150	3:模擬比賽練習。
		相向縱立一跳二迴旋 背向縱	團體:仙人過橋 (指定動作)	公尺加速跑	
		立一跳一迴旋。		4.緩和活動-靜態伸展操、按摩	
		一字型 交叉型 相繞		心理	
		型 波浪型 : 徒手雙腳		Ps-IV-3 了解並執行環境適應能	
		跳、徒手跑步跳、單人正迴		カ	
		跳、單人正開叉跳。		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。	

0417 10   0421	雙人跳:共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 異向併立一迎旋 異向所述 異向所述 異向所述 四週份 超点 四週份 超点 一週	體能 熱身活動-動態伸展操 動態伸展操 動態神展 動態神展操 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力調練 動力調練 動力 動態神展操、按摩 時間 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重訓練 技術演練 1. 修正各項技術經驗分 享。 2. 強化各項技術練習方式。 3: 模擬比賽練習。
----------------------	---	--	---	--

0424 11   0428	敏捷訓練協調訓練 協調訓練 有氧訓練 緩和活動一靜態伸展操、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 手右開合跳。 雙人跳:單人持繩子前母後背	緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人:參與單人比賽隊伍觀摩	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+	3:模擬比賽練習。
----------------------	--	--------------------------------------	--	-----------

12	0501   0505	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	緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人:參與單人比賽隊伍觀摩	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度 技術 網球技術演練 1. 停。 企化與關於 () 等。 企化與關於 () 等。 企工 () 是,
----	-------------------	---	--------------------------------------	--	--

13	0508   0512	體熱 無無 無	敏捷訓練 技術 單人:拋鈴側翻 雙人:雙人拋鈴側翻	體能 1.熱身 2.馬短群 4.短

- 伸展操
- 本動作
- -衡感訓練-核心
- [捷訓練
- **紧發力訓練**
- 調訓練
- 1力訓練
- 伸展操、按摩
- 奏跑訓練-步幅+
- 医朗練 -40 公尺全速跑
- 法耐力訓練-180
- 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。

0515 14 0519 二段	體能 熱身 動態伸展操 動態伸展操 動態伸展操 動態伸展操 動態伸展操 動態伸展操 動態伸展 動態伸展 動態伸展 動態 ,	體能 熱身 動態伸展操 一動態伸展操 動動 動動 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 一靜態伸展操、按摩 機 機 機 人 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 技術 網球能力指標內容及訓練內容 1. 底線抽球練習。 2. 中崩截擊球練習。 3. 網前截擊球練習。
--------------------------	---	--	---	---

		體能			
		熱身活動-動態伸展操		體能	
		肌(耐)力訓練		1.熱身活動-動態伸展操	
		柔軟度訓練		2.馬克操-跑步基本動作	
		平衡感訓練-核心肌群訓練		3.短距離專項-平衡感訓練-核心	
		敏捷訓練	體能	肌群訓練	
		協調訓練	熱身活動-動態伸展操	4.短距離專項-敏捷訓練	體能
		速度訓練	肌(耐)力訓練	5.短距離專項-爆發力訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
	0522	技術	柔軟度訓練	6.短距離專項-協調訓練	2. 柔軟度訓練
15	0522	單人跳:正迴旋、逆迴旋、正側	敏捷訓練	7.短距離專項-肌力訓練	技術
12	0526	交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一	協調訓練	8.緩和活動-靜態伸展操、按摩	網球能力指標內容及訓練內容
	0526	手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、	技術	技術	1.底線抽球練習。
		正二迴旋。	單人:直立鈴	1.短距離專項-節奏跑訓練-步幅+	2.中場高低擊球練習。
		雙人跳:雙人持繩子前母後背	雙人:雙人拋鈴跳繩	步頻	3.網前截擊球練習。
		向、兄弟雙繩換位併列跳。	團體:四拋換位	2.短距離專項-速度訓練	
		一字型 交叉型 相繞		站立式-20-30-40 公尺全速跑	
		型 波浪型 :通過跳、徒		3.短距離專項-快速耐力訓練-250	
		手雙腳跳、徒手跑步跳、單人		公尺加速跑	
		正迴跳、單人正開叉跳、加中		4.緩和活動-靜態伸展操、按摩	
		繩。			

16	529 602	敏捷訓練 協調訓練 技術 單戶工 與	協調訓練 有氧訓練 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	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. 化學可能 1. 化學球學 2. 網前 1. 網球運動團體組合性 1. 網球運動團體組合性 1. 組合性 1.
----	------------	-----------------------------	-------------------------------	---	---

體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 柔軟度訓練 一套感訓練 有氧訓練 透皮訓練 有氧訓練 缓和活動-静態伸展操、按摩 技術 單人跳:正迴旋、逆迴旋、正側 交互迴旋、開、蹲迴旋、遊調訓練 有氧訓練 後和活動-静態伸展操、按摩 技術 單人跳:正迴旋、逆迴旋、近側 交互迴旋、開、蹲迴旋、遊步跳、 逆二迴旋。 雙人跳:雙人持繩子前母後 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、即中 繩。	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	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。 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)。
---	--	--

18	0612   0616	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。	體能 熱身活動-動態伸展操 動態的 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動力 動態 動態 動力 動態 神 展操、按摩 等 数 等 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段 段	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 戰術	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 技術 網球能力指標內容及訓練內容 1. 底線抽球練習。 2. 中場前截擊球練習。 3. 網運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。
----	-------------------	---	---	---	---

19	0619	速度訓練 技術 單人跳:正迎旋、逆迴旋、正側 交互回旋、與過旋。 至前一型。 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以是, 以是, 以是, 以是, 以是, 以是, 以是, 以是, 以是, 以是	敏捷訓練 協調訓練 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 心理	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	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. 中場前截擊球練習。 3. 網運動與運用 1: 平擊發球(Flat Serve)。 2: 側旋發球(Sidespin Serve)。 3: 上旋發球(Topspin Serve)。 心理 團隊運動道德、倫理與行為
----	------	--	--	---	--

	0626				
20		綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週
	0630	1011 11 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1011 II 04444	1011 11 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	W. I
	三段				

## 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	<ul><li>一、教練評量:</li><li>1.團體跳繩動作技巧。</li><li>2.身體韻律節奏能力。</li><li>3.展演準備與團隊合作。</li><li>二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、表演準備檢核。</li></ul>		
扯鈴	團體進階、舞蹈學習與展演	<ul> <li>一、教練評量:</li> <li>1. 團體花式運鈴、調鈴技巧。</li> <li>2. 身體韻律節奏能力。</li> <li>3. 展演準備與團隊合作。</li> <li>二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、表演準備檢核。</li> </ul>		

		一、教練評量:
		1. 體能:
		速度 - 下肢活動頻率的提高:30m 衝刺及繩梯訓練。
		敏捷 - 角錐訓練:輔助速度訓練。
		核心-強化穩定即可:基礎核心穩定。
		力量 - 建立身體用力順序的快速反應。
田徑	徑賽:短距離跑	2.技術:
4.12		基本功 - 髋關節活動能力的強化。
		起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿
		跑姿的修正及穩定度。
		3.心理:
		平時-高強度的訓練與課業的調適。
		賽前-積極出賽企圖心及信心。
		二、個人紀錄檢核等。
		一、教練評量:
		1. 體能:
		速度 - 循環間歇衝刺。
		敏捷 - 角錐訓練:輔助速度訓練。
		核心 - 強化穩定即可:基礎核心穩定。
網球	個人基本動作、運動認知與擊球變化	力量 - 建立身體用力順序的快速反應。
		2.技術:
		發球穩定性 - 內外角平擊旋球。
		底線抽球控制 - 直線對角切球能力。
		網前截擊能力-手腳並用發力。
		二、比賽規則知能測驗、賽後心得報告等。
		一、儿食观灼邓彤灼呶、食佼心付银百子。

	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

0829 1   0902	體於 無無 無	體於 整身活動-動態伸展操 動師所可 動師 動師 動態神展操 動態神 動態神 動態神 動態神 動態神 動調 動動 動動 動動 動動 一 動態神 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	體1.2.3. (2.1) (2.1) (3.1) (4.	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 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。 3. 網球專項-網前截擊球練習。
---------------------	---------	---	---	--

				體能	
		體能		1. 熱身活動-動態伸展操	
		熱身活動-動態伸展操		2. 馬克操-跑步基本動作	
		肌(耐)力訓練	體能	3. 短距離專項-平衡感訓練-核	
		柔軟度訓練	熱身活動-動態伸展操	心肌群訓練	
		平衡感訓練-核心肌群訓練	心肺耐力訓練	4. 短距離專項-敏捷訓練	體能
		敏捷訓練	肌(耐)力訓練	5. 短距離專項-爆發力訓練	1. 熱身活動-動態伸展操
		協調訓練	柔軟度訓練	6. 短距離專項-協調訓練	2. 重量訓練
	0905	速度訓練	敏捷訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	技術
2	I	有氧訓練	協調訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操	1. 網球專項-底線抽球練習。
	0909	緩和活動-靜態伸展操、按摩	有氧訓練	技術	2. 網球專項-中場高低擊球練
		技術	緩和活動-靜態伸展操、按摩	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	羽。
		單人跳:蹲迴旋 水平迴旋。	技術	幅+步頻	3. 網球專項-網前截擊球練習。
		雙人跳:異向併立一跳二迴旋	單人:轉轉轉	2. 短距離專項-速度訓練	
		同向縱立一跳一迴旋 同向	雙人:兩人一鈴繩(指定動作)	站立式-20-30-40 公尺全速跑	
		縱立一跳二迴旋 相向縱立一	團體:四人四鈴	3. 短距離專項-快速耐力訓練-	
		跳一迴旋。		120 公尺加速跑	
		團體跳:交叉型。		戰術	
				1.配速與競賽規則。	

0912 3   0916	無氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩	體能 熱身活動-動態伸展操 心肺耐力訓練 報捷訓練 協調訓練 技術 工人: 世人: 中人 團體: 四人三拋	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短離專項-平衡感訓練-核 心. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-協調訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 拉. 短距離專項-節奏跑訓練 1. 短距離專項-節奏跑訓練 2. 短距離專項-夢奏跑訓練 2. 短距離專項-建度訓練 3. 短距離專項-建度訓練 4. 短距離專項-建度訓練 4. 短距離專項-建度訓練 4. 短距離專項-建度訓練 5. 短距離專項-整度訓練 6. 短音響項-整度訓練 6. 短音響項-影響要 6. 短音響專項-影響要 6. 短音響專項-影響要 6. 短音響專項-影響專項-影響專項-影響	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。 3. 網球專項-網前截擊球練習。
---------------------	--------------------	---	---	--

0919 4   0923	緩和活動-靜態伸展操、按摩	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 技術 單人:大甩桿 雙人:一鈴繩兩鈴(指定動作)	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 1. 網球專項-底線抽球練習。 2. 網球專項-明前截擊球練習。 3. 網球專項-網前截擊球練習。 山標設定與自我調整
---------------------	---------------	---	--	---

5	0926   0930	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 技術 單人跳:背交叉一跳一迴旋 跑步跳	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)訓練 教捷訓練 協調訓練 接種訓練 協調訓練 接和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人:自起雙鈴 雙人: 團體: 團體:	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 馬克聯專項-迎步基本動 心肌群離專項-敏捷訓練 4. 短距離專項-協調訓練 5. 短距離專項-協調訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-問期練 8. 緩和話動-靜態伸展操、按摩 拉距離專項-速度訓練 1. 短距離專項-速度訓練 2. 短距離專項-速度訓練 3. 短距離專項-快速耐力 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	體記 1. 2. 技運 2. 技運 3. 3. 3. 4. 3. 4. 4. 5. 6. 3. 4. 5. 4. 5. 3. 4. 5. 4. 5. 3. 4. 5. 4. 5. 4. 5. 5. 4. 5. 5. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.
---	-------------------	--	---	--	--

		體能		體能	
		熱身活動-動態伸展操		1. 熱身活動-動態伸展操	體能
		肌(耐)力訓練		2. 馬克操-跑步基本動作	1. 熱身活動-動態伸展操
		柔軟度訓練		3. 短距離專項-平衡感訓練-核	2. 重量訓練
		平衡感訓練-核心肌群訓練		心肌群訓練	技術
		敏捷訓練	體能	4. 短距離專項-敏捷訓練	運動員營養學
		協調訓練	熱身活動-動態伸展操	5. 短距離專項-爆發力訓練	1:熱量。
		速度訓練	心肺耐力訓練	6. 短距離專項-協調訓練	2:碳水化合物。
	1003	間歇訓練	柔軟度訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	3:蛋白質。
6	1003	緩和活動-靜態伸展操、按摩	敏捷訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	4:脂肪。
В	1 1007	技術	協調訓練	技術	5:鐵質。
	1007	單人跳:螺旋繩 一跳二迴	技術	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	6:鈣質。
		旋。	單人:上下分明	幅+步頻	運動技術分析
		雙人跳:共同迴旋單人交互跳	雙人:一鈴繩兩鈴(指定動作)	2. 短距離專項-速度訓練	1:認知能力。
		同向併立一跳一迴旋 同向	團體:血滴子、繩圈	站立式-20-30-40 公尺全速跑	2:平能能力。
		併立一跳二迴旋。		3. 短距離專項-快速耐力訓練-	3:協調性。
		一字型 交叉型 相繞		150 公尺加速跑	4:手臂的支配力。
		型 波浪型 : 徒手雙腳		4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	5:運動的韻律。
		跳、徒手跑步跳、單人正迴		戰術	
		跳、單人正開叉跳。		1.競賽與情報蒐集。	

		體能			
		熱身活動-動態伸展操		體能	體能
		肌(耐)力訓練		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操
		衡感訓練-核心肌群訓練		2. 馬克操-跑步基本動作	2. 柔軟度訓練
		敏捷訓練	體能	3. 短距離專項-平衡感訓練-核	技術
		協調訓練	熱身活動-動態伸展操	心肌群訓練	運動員營養學
		速度訓練	心肺耐力訓練	4. 短距離專項-敏捷訓練	1:熱量。
		緩和活動-靜態伸展操、按摩	柔軟度訓練	5. 短距離專項-爆發力訓練	2:碳水化合物。
	1010	技術	敏捷訓練	6. 短距離專項-協調訓練	3:蛋白質。
7		單人跳:正交叉一跳一迴旋	協調訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	4:脂肪。
	1014	一手前一手後一跳一迴旋 背	有氧訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	5:鐵質。
	一段	開叉一跳一迴旋 背交叉一跳	緩和活動-靜態伸展操、按摩	技術	6:鈣質。
		一迴旋。	技術	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	運動技術分析
		雙人跳:異向併立一跳一迴旋	單人:FAN 轉	幅+步頻	1:認知能力。
		異向併立一跳二迴旋 同向	雙人:兩鈴繩一鈴(指定動作)	2. 短距離專項-速度訓練	2:平能能力。
		縱立一跳一迴旋。	團體:板凳、衣架	站立式-20-30-40 公尺全速跑	3:協調性。
		一字型 交叉型 相繞		3. 短距離專項-快速耐力訓練-	4:手臂的支配力。
		型 波浪型 : 徒手雙腳		180 公尺加速跑	5:運動的韻律。
		跳、徒手跑步跳、單人正迴		4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	
		跳、單人正開叉跳。			

		體能			
		熱身活動-動態伸展操		體能	
		肌(耐)力訓練		1. 熱身活動-動態伸展操	體能.
		平衡感訓練-核心肌群訓練		2. 馬克操-跑步基本動作	1. 熱身活動-動態伸展操
		敏捷訓練	體能	3. 短距離專項-平衡感訓練-核	2. 耐力訓練
		協調訓練	熱身活動-動態伸展操	心肌群訓練	技術
		速度訓練	肌(耐)力訓練	4. 短距離專項-敏捷訓練	運動員營養學
		緩和活動-靜態伸展操、按摩	柔軟度訓練	5. 短距離專項-爆發力訓練	1:熱量。
	1024	技術	敏捷訓練	6. 短距離專項-協調訓練	2:碳水化合物。
9	1024	單人跳:正交叉一跳二迴旋	協調訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	3:蛋白質。
9	1028	一手前一手後一跳二迴旋 背	有氧訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	4:脂肪。
	1028	開叉一跳二迴旋 一跳三迴	緩和活動-靜態伸展操、按摩	技術	5:鐵質。
		旋。	技術	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	6:鈣質。
		雙人跳:相向縱立一跳一迴旋	單人:立鈴基本運玲	幅+步頻	運動員肌耐力
		相向縱立一跳二迴旋 背向	雙人:兩鈴繩一鈴(指定動作)	2. 短距離專項-速度訓練	1:有氧運動練習。
		縱立一跳一迴旋。	團體:三環、如意棒	站立式-20-30-40 公尺全速跑	2:無氧運動練習。
		一字型 交叉型 相繞		3. 短距離專項-起跑架技術訓練	3:間歇運動練習。
		型 波浪型 : 徒手雙腳		-30-50 公尺	
		跳、徒手跑步跳、單人正迴		4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	
		跳、單人正開叉跳。			

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 技術 單人跳:一正雙側三迴旋。 正一側三迴旋。空中拋繩。。 雙人跳:共同迴旋。可向立一跳一迴旋。異向併立一逃之,則向一跳一迴旋。調訓練 協調訓練 協調訓練 協調訓練 協調訓練 協調訓練 協調訓練 協調訓練 協	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-別訓練 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-	體1. 2. 技運 1: 2: 技運 1: 2: 3: 6: 運 1: 2: 3: 1: 3: 1: 3: 3: 1: 3: 3: 3: 1: 3: 3: 3: 3: 3: 3: 3: 3: 3: 3: 3: 3: 3:
--	---	--

		體能			
		熱身活動-動態伸展操			
		肌(耐)力訓練		體能	體能
		柔軟度訓練		1. 熱身活動-動態伸展操	1. 熱身活動-動態伸展操
		平衡感訓練-核心肌群訓練	體能	2. 馬克操-跑步基本動作	2. 速度訓練
		敏捷訓練	熱身活動-動態伸展操	3. 短距離專項-平衡感訓練-核	技術
		協調訓練	心肺耐力訓練	心肌群訓練	運動員營養學
		速度訓練	肌(耐)力訓練	4. 短距離專項-敏捷訓練	1:熱量。
		有氧訓練	柔軟度訓練	5. 短距離專項-爆發力訓練	2:碳水化合物。
		緩和活動-靜態伸展操、按摩	敏捷訓練	6. 短距離專項-協調訓練	3:蛋白質。
	1114	技術	協調訓練	7. 短距離專項-肌力訓練	4:脂肪。
12	1	單人跳:正迴旋、逆迴旋、正	有氧訓練	8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	5:鐵質。
	1118	側交互迴旋、開叉跳、交叉	緩和活動-靜態伸展操、按摩	技術	6:鈣質。
		跳、一手前一手後、蹲迴旋、	技術	1. 短距離專項-節奏跑訓練-步	運動員肌耐力
		跑步跳、左右開合跳。	單人:立鈴大車輪	幅+步頻	1:有氧運動練習。
		雙人跳:單人持繩子前母後背	雙人:高拋互換	2. 短距離專項-速度訓練	2:無氧運動練習。
		向、兄弟雙繩換位併列跳。	團體:八人拋鈴側翻	站立式-20-30-40 公尺全速跑	3:間歇運動練習。
		一字型 交叉型 相繞	心理	3. 短距離專項-起跑架技術訓練	心理
		型 波浪型 : 徒手雙腳	專注力訓練	-30-50 公尺	意象訓練
		跳、徒手跑步跳、單人正迴		戰術	
		跳、單人正開叉跳。		1.配速與競賽規則。	
		心理			
		專注力訓練			

1121 13   1125	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、	熱身活動-動態伸展操 心柔軟度訓練 敏捷訓練 協調訓練 有氧訓練 缓和活動-靜態伸展操、按摩 技術 單人:上下分明後風車	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	體能 1. 熱身 2. 故術 網球 期 1:分有 数 等 到 一 動態伸展操 2:有 3: 故 3: 故 3: 故 3: 故 4 4 5 5 6 6 6 7 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9
----------------------	--	---	--	--

112 14   120 	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。	體能熱身一動態伸展操 心柔軟調訓練 動力訓練 動力訓練 協調訓練 動類 動類 動類 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	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	體能 1. 動-動態伸展操 2. 技術球數量 1. 重術 類計算及時類 3. 致數 3. 进動 3. 預防 4. 通過 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在
------------------------	--	--	---	---

15	1205   1209	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	體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)訓練 和一動態 動力訓練 動力訓練 動調練 動類 動類 動類 動類 動類 動類 動性 動動 動 動 動 動 動 大 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 網球,對 2. 有 3. 出數 3. 出數 3. 出數 4. 一 3. 出數 4. 一 3. 出數 4. 一 4. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5. 一 5
		手雙腳跳、徒手跑步跳、單人 正迴跳、單人正開叉跳、加中		200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	
		繩。			

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 協調訓練 遠度訓練 有氧訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1212 單人跳:正迴旋、逆迴旋、正 側交互迴旋、開叉跳、交叉 1216 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。 心理 抽象性之意識訓練	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	體能 1. 速 動 之 之 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
---	--	--

體能 熱身活動一動態伸展操 柔軟度訓練 一核心肌群訓練 協調訓練 協調訓練 方類訓練 有類訓練 有類訓練 後行 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類	緩和活動-静態伸展操、按摩 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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克姆專項-與數數基本動信 3. 短距離專項-與捷訓練 4. 短距離專項-協調訓練 5. 短短離專項-協調訓練 6. 短短離專項-協調訓練 7. 緩和 1. 短和 2. 短和 4. 短距離專項-節奏跑訓練 1. 短距離專項-節奏跑訓練 2. 短起中期 2. 短距離專項-使速過 3. 短近式-20-30-40 公尺分力 3. 短距離專項-快速耐 3. 短和 4. 緩和 4. 緩和 4. 緩和	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 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)。
--	--	--	--

18	1226   1230	體熱柔平敏協速有緩技單側跳跑雙向列 型手正繩能身大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	體能 熱身活動-動態伸展操 教捷訓練 協有氧化 被調動-静態伸展操、按摩 技術 等 發 發 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	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-	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 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)。
----	-------------------	--	--	--	---

20	0109   0113	體熱肌柔平敏協速技單側跳跑雙向列 型手正繩心壓能身(軟質調調調調 跳至一跳跳迴迴字 腳跳內力練一樓調調練練 正旋前開單跳跳 一次人、。 型徒人人,, 以後迴繼弟 又:與那一個人, 是一個人, 是一個一個一個人, 是一個人, 是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	體熱 心肌柔敏協技單雙團心壓能動一動態伸展操動一動態伸展操動制力 訓練 調 個數 個數 個數 不	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 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)。 戰術 競技運動健康管理。
----	-------------------	---	--	---	--

	0116				
21		綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週
	0120	W. P. WAY	WALL WATER	W. P. WAY	
	三段				

#### 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	<ul><li>一、教練評量:</li><li>1.個人、雙人、團體跳繩動作技巧。</li><li>2.身體韻律節奏能力。</li><li>3.展演準備與團隊合作。</li><li>二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。</li></ul>			
扯鈴	個人進階、雙人進階、爵士舞與街舞	<ul><li>一、教練評量:</li><li>1.個人、雙人、團體花式運鈴、調鈴技巧。</li><li>2.身體韻律節奏能力。</li><li>3.展演準備與團隊合作。</li><li>二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。</li></ul>			

		一、教練評量:
		1. 體能:
		速度 - 下肢活動頻率的提高:30m 衝刺及繩梯訓練。
		敏捷 - 角錐訓練:輔助速度訓練。
		核心 - 強化穩定即可:基礎核心穩定。
		力量 - 建立身體用力順序的快速反應。
- /5	15 the 1- or that	2.技術:
田徑	徑賽:短距離跑	基本功 - 髋關節活動能力的強化。
		起跑 - 整體流暢、推蹬完成度及不勾腿
		跑姿的修正及穩定度。
	3.心理:	
	賽前-積極出	平時-高強度的訓練與課業的調適。
		審前-積極出賽企圖心及信心。
		二、個人紀錄檢核等。
		一、教練評量:
		1. 體 能 :
		速度 - 循環間歇衝刺。
		敏捷 - 角錐訓練:輔助速度訓練。
		核心 - 強化穩定即可:基礎核心穩定。
網球	個人基本動作、運動認知與擊球變化	力量 - 建立身體用力順序的快速反應。
		2.技術:
		發球穩定性 - 內外角平擊旋球。
		底線抽球控制 - 直線對角切球能力。
		網前截擊能力-手腳並用發力。
		二、比賽規則知能測驗、賽後心得報告等。

	各週教學進度及議題融入規劃					
週 日期 次	跳繩	扯鈴	田徑	網球		

體能 熱身活動-動態伸展操 體能 平衡感訓練-核心肌群訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 敏捷訓練 2. 馬克操-跑步基本動作 協調訓練 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 速度訓練 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 技術 體能 5. 短距離專項-爆發力訓練 單人跳:正側交互迴旋跳 軸 熱身活動-動態伸展操 體能 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 6. 短距離專項-協調訓練 心肺耐力訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 開叉一跳一迴旋 正交叉一 7. 短距離專項-肌力訓練 2. 耐力訓練 柔軟度訓練 跳一迴旋 一手前一手後一跳 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 敏捷訓練 技術 0213 |一迴旋 技術 協調訓練 評估網球選手賽事分析 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步 背開叉一跳一迴旋 背交叉一 有氧訓練 1:影片欣賞。 0217 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 幅+步頻 緩和活動-靜熊伸展操、按摩 2:心得報告。 2. 短距離專項-速度訓練 一跳二迴旋 開叉一跳二迴旋 技術 3:賽後分析。 正交叉一跳二迴旋 站立式-20-30-40 公尺全速跑 單人:轉轉轉 3. 短距離專項-快速耐力訓練-|雙人跳:共同迴旋單人交互跳 雙人:兩人一鈴繩(指定動作) 同向併立一跳一迴旋 同向 120 公尺加速跑 團體:三人三鈴 併立一跳二迴旋 異向併立一 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 跳一迴旋 異向併立一跳二迴 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能 旋同向 力 提醒審期的時間及注意事 縱立一跳一迴旋 同向縱立一 跳二迴旋 相向縱立一跳一迴 項,設定個人目標、自信度, 旋 相向縱立一跳二迴旋 背 加強印象練習。 向縱立一跳一迴旋 背向縱立

2	I	體熱學人物速緩技單心 跳一雙 併跳旋縱跳旋向團 人名斯里斯 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名英格兰 人名 经现间 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	體能 熱身活動-動態伸展操 教力 動態神展操 報 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬拉聯專項-與大學國際 3. 短距離轉專項-與大學國際 4. 短短距離專項-協別,與一個人類,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 重量訓練 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。
---	---	--	--	--	---

體能 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 肌(耐)力訓練 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 柔軟度訓練 心肌群訓練 平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 體能 協調訓練 6. 短距離專項-協調訓練 體能 有氧訓練 熱身活動-動態伸展操 7. 短距離專項-肌力訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 緩和活動-靜態伸展操、按摩 心肺耐力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 2. 柔軟度訓練 肌(耐)力訓練 技術 技術 技術 柔軟度訓練 0227 單人跳:正側交互迴旋跳 軸 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步 評估網球選手賽事分析 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 敏捷訓練 幅+步頻 1:影片欣賞。 開叉一跳一迴旋 正交叉一 0303 協調訓練 2. 短距離專項-速度訓練 2:心得報告。 跳一迴旋 一手前一手後一跳 技術 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3: 賽後分析。 單人:大甩桿 一迴旋 3. 短距離專項-起跑架技術訓練 一手後一跳二迴旋 背開叉一 雙人:兩人一鈴繩(指定動作) 跳二迴旋 一跳三迴旋 一正 團體:四人三拋 30-50 公尺 雙側三迴旋 二正一側三迴旋 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 空中拋繩。 心理 雙人跳:一跳二迴旋 縱立異 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能 次異時跳 雙人開叉一跳一迴 力 持續提醒審期的時間及注 旋 雙人開叉一跳二迴旋 雙 意事項,設定個人目標、自信 人雙繩。 度,加強印象練習。

體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 體能 敏捷訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 協調訓練 2. 馬克操-跑步基本動作 技術 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 體能 單人跳:背開叉一跳一迴旋 心肌群訓練 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 4. 短距離專項-敏捷訓練 螺旋繩 一跳二迴旋 開叉一 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 柔軟度訓練 技術 6. 短距離專項-協調訓練 一手前一手後一跳二迴旋 背 敏捷訓練 評估網球選手賽事分析 7. 短距離專項-肌力訓練 1:影片欣賞。 0306 開叉一跳二迴旋 一跳三迴旋 協調訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 一正雙側三迴旋 二正一側 2: 心得報告。 技術 技術 0310 三迴旋 空中拋繩。 單人:大甩桿 3: 賽後分析。 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步 雙人跳:同向併立一跳一迴旋 雙人:一鈴繩兩鈴(指定動作) 戰術 幅+步頻 同向併立一跳二迴旋 異向 團體:四拋換位 1.網球運動個人組合性戰術。 2. 短距離專項-速度訓練 併立一跳一迴旋 異向併立一 心理 心理 站立式-20-30-40 公尺全速跑 1.組合性運動心理技模擬網球 跳二迴旋 同向縱立一跳一迴 基本放鬆技巧 3. 短距離專項-快速耐力訓練-旋 同向縱立一跳二迴旋 相 運動之實戰情況與技術。 150 公尺加速跑 向縱立一跳一迴旋 相向縱立 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 一跳二迴旋 戰術 團體跳:一字型 交叉型 相繞 1.競賽規則與指令。 型 波浪型 四人四繩 心理 基本放鬆技巧

5	0313   0317	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 一手後一跳 一迴旋 青锅叉一	體能 熱身活動-動態伸展操 心柔軟 動力訓練 動力訓練 動力訓練 動力訓練 有氣 類類 有和 新動一靜態伸展操、按摩 技術 音上雙鈴 音之 動作 音 動 音 動 音 動 音 。 音 。 音 。 音 。 音 。 音 。 音 。	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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 耐力訓練 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。
---	-------------------	--	--	--	--

體能 體能 熱身活動-動態伸展操 1. 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 2. 馬克操-跑步基本動作 柔軟度訓練 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 平衡感訓練-核心肌群訓練 心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 協調訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 技術 6. 短距離專項-協調訓練 單人跳:正側交互迴旋跳 軸 體能 體能 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 熱身活動-動態伸展操 7. 短距離專項-肌力訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 開叉一跳一迴旋 正交叉一 心肺耐力訓練 8. 緩和活動-靜熊伸展操、按摩 2. 重量訓練 跳一迴旋 一手前一手後一跳 技術 柔軟度訓練 技術 協調訓練 0320 一迴旋 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步 網球技術演練 背開叉一跳一迴旋 背交叉一 有氧訓練 |幅+步頻 1. 修正各項動作技術經驗分 2. 短距離專項-速度訓練 0324 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 緩和活動-靜態伸展操、按摩 享。 站立式-20-30-40 公尺全速跑 雙人跳:共同迴旋單人交互跳 技術 2. 強化各項技術練習方式。 同向併立一跳一迴旋 同向 單人:上下分明 3. 短距離專項-快速耐力訓練-3:模擬比賽練習。 150 公尺加速跑 雙人:一鈴繩兩鈴(指定動作) 併立 一跳二迴旋 異向併立 團體:血滴子、繩圈 戰術 一跳一迴旋 異向併立一跳二 迴旋 同向縱立一跳一迴旋 1.競賽與情報蒐集。 同向縱立一跳二迴旋 相向縱 心理 立一跳一迴旋 相向縱立一跳 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 審季後的檢討對話,對其審季 背向縱立 間的表現正或負都給予正面的 團體跳:一字型 交叉型 相繞 鼓勵,激其自信心的提高或維 型 波浪型 四人四繩 持。

		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
	0327	有氧訓練
7	0004	緩和活動-靜態伸展操、按摩
	0331 一段	技術
		單人跳:背開叉一跳二迴旋
		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 雙人開叉一跳一迴
		旋 雙人開叉一跳二迴旋 雙
	1	

人雙繩。

# 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

緩和活動-靜態伸展操、按摩

技術

單人:FAN

有氧訓練

雙人:兩鈴繩一鈴(指定動作)

團體:板凳、衣架

#### 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 1. 修正各項動作技術經驗分 技術
- 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步 幅+步頻
- 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑
- 3. 短距離專項-快速耐力訓練-
- 180 公尺加速跑
- 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩

#### 體能

- 1. 熱身活動-動態伸展操
- 2. 柔軟度訓練

技術

網球技術演練

- 享。
- 2. 強化各項技術練習方式。
- 3:模擬比賽練習。

體能 體能 熱身活動-動態伸展操 1. 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 2. 馬克操-跑步基本動作 平衡感訓練-核心肌群訓練 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 敏捷訓練 心肌群訓練 體能 4. 短距離專項-敏捷訓練 協調訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 速度訓練 熱身活動-動態伸展操 6. 短距離專項-協調訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 心肺耐力訓練 體能 肌(耐)力訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 技術 單人跳:正側交互迴旋跳 軸 柔軟度訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 2. 速度訓練 敏捷訓練 技術 心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 技術 開叉一跳一迴旋 正交叉一 協調訓練 11. 短距離專項-節奏跑訓練-步 網球技術演練 0403 跳一迴旋 一手前一手後一跳 有氧訓練 幅+步頻 1:修正各項動作技術經驗分享。 2. 短距離專項-速度訓練 緩和活動-靜態伸展操、按摩 2:強化各項技術練習方式。 0407 | 一迴旋 背開叉一跳一迴旋 背交叉一 技術 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3:模擬比審練習。 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 單人:FAN 轉 3. 短距離專項-快速耐力訓練- 心理 雙人:兩鈴繩一鈴(指定動作) 200 公尺加速跑 1.球類運動自我狀態分析、主動 一跳 團體:羽球拍、大環 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 |溝通及凝聚力 二迴旋 開叉一跳二迴旋 正 交叉一跳二迴旋 心理 戰術 雙人跳:一跳二迴旋 縱立異 壓力管理與放鬆技巧 1.運動道德。 次異時跳 雙人開叉一跳一迴 心理 旋 雙人開叉一跳二迴旋 雙 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能 力 提醒全中運審期的時間及 人雙繩。 心理 注意事項,設定個人目標、自 壓力管理與放鬆技巧 信度,加強印象練習。

歌捷訓練 速度訓練 有氧訓練 緩和活動一靜態伸展操、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 一迴旋 背所叉一跳 一迴旋 背下交叉一 一迴旋 背下叉之一 一迴旋 背下交叉一 跳一迴旋 背交叉一 跳一迴旋 對交叉一 跳一迴旋 對水	. 短距離專項-敏捷訓練 . 短距離專項-爆發力訓練 . 短距離專項-協調訓練 . 短距離專項-肌力訓練 . 緩和活動-靜態伸展操、按摩 支術 . 短距離專項-節奏跑訓練-步	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。
--	---	--

0424 11   0428	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	體於 熱身活動-動態伸展操 心肺一動態伸展操 心肌、軟度訓練 一動態的 一動態 一動態 一動態 一動態 一動態 一動態 一動態 一動態 一動態 一動態	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	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。
----------------------	--	---	--	---

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 0501 單人跳:一跳二迴旋 開叉一 12 跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 0505 一手前一手後一跳二迴旋 背開叉一跳二迴旋 一跳三迴 旋 一正雙側三迴旋 二正一 侧三迴旋 空中拋繩 加自選 動作。 雙人跳:一跳二迴旋 背開叉 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。 戰術 競技運動的基本概念

體能

熱身活動-動態伸展操

體能

無身活動-動態伸展操 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 報捷訓練 協調訓練 有氧訓練

緩和活動-靜態伸展操、按摩

技術

單人:立鈴大車輪 雙人:高拋互換

團體:八人拋鈴側翻

戰術

競技運動的基本概念

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

戰術

1.配速與競賽規則。

心理

Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 賽季後的檢討對話,對其賽季 間的表現正或負都給予正面的 鼓勵,激其自信心的提高或維 持。 體能

- 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

組合性運動心理技能模擬網球 類運動之實戰情形與技術

體能 熱身活動-動態伸展操 肌(耐)力訓練 體能 平衡感訓練-核心肌群訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 速度訓練 2. 馬克操-跑步基本動作 有氧訓練 3. 短距離專項-平衡感訓練-核 緩和活動-靜態伸展操、按摩 心肌群訓練 體能 技術 4. 短距離專項-敏捷訓練 單人跳:一跳二迴旋 開叉一 熱身活動-動態伸展操 體能 5. 短距離專項-爆發力訓練 跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 心肺耐力訓練 1. 熱身活動-動態伸展操 6. 短距離專項-協調訓練 一手前一手後一跳二迴旋 柔軟度訓練 2. 重量訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 0515 背開叉一跳二迴旋 一跳三迴 敏捷訓練 技術 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 旋 一正雙側三迴旋 二正一 有氧訓練 網球能力指標內容及訓練內容 14 技術 0519 侧三迴旋 空中拋繩 加自選 緩和活動-靜態伸展操、按摩 1. 底線抽球練習。 二段 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步 動作。 2. 中場高低擊球練習。 技術 幅+步頻 雙人跳:異向併立一跳一迴旋 單人: 響鈴動作解析 3. 網前截擊球練習。 2. 短距離專項-速度訓練 異向併立一跳二迴旋 同向 |雙人:雙人大擺 站立式-20-30-40 公尺全速跑 團體:16分鐘團體組合 縱立一跳一迴旋 同向縱立一 3. 短距離專項-快速耐力訓練-跳二迴旋 相向縱立一跳一迴 180 公尺加速跑 旋 相向縱立一跳二迴旋 背 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 向縱立一跳一迴旋 背向縱立 戰術 一跳二迴旋 1.競賽與情報蒐集。 團體跳: 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 人四繩

		_
		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
	0522	背開叉一跳一迴旋 背交叉一
15		跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩
	0526	一跳
		二迴旋 開叉一跳二迴旋 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 主 各 训 体 仏 甘 上 l m
		意象訓練的基本概念

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

單人:動軸、定軸動作解析

雙人:兩人三鈴 團體:正式演出

技術

心理

意象訓練的基本概念

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 11. 熱身活動-動態伸展操 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-

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 審季後的放鬆期,持續利用對 話溝通來了解學生狀態,進而 適當給予正向鼓勵,維持其信 心與熱衷度。

體能

- 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。

16   緩和活動-靜態伸展操、按摩技術	16	0529   0602	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 跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩
----------------------	----	-------------------	--

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: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

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-250 公尺加速跑
- 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術
- 1.競賽與情報蒐集。

心理

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。

體能

- 1. 熱身活動-動態伸展操
- 2. 速度訓練

技術

戰術

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。
- 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。

17	0605   0609	技術 單人跳:一跳二迴旋 背開叉一 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	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	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-協訓訓練 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	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。 3. 網前截擊球練習。 4. 平擊發球(Flat Serve)。 5. 侧旋發球(Sidespin Serve)。 3. 上旋發球(Topspin Serve)。
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	課程	特殊類型班級課程
	運動種類:跳繩、扯鈴	類別	特殊需求領域課程
安北丘伽	7.0.0 5 41	<b>公业</b>	第 1/2 學期每週節(6 節)
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 2/2 學期每週節(6 節)
	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、
設計理念	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。		
	□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,並積減	極實踐。	
	□體-J-A2 具備理解競技運動的	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		
	□體-J-A3 具備善用競技運動的	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。	
14 = 4	□體-J-B1 具備情意表達的能力	力,能以同:	理心與人溝通互動,並理解競技運動的基
核心素養	本概念,應用於	日常生活中	0 0
具體內涵	□體-J-B2 具備善用相關科技	、資訊及始	某體,以增進競技運動學習的素養,並察
	覺、思辨人與科:	技、資訊、	媒體的互動關係。
	□體-J-B3 具備審美與表現的寫	<b></b> 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	<b>₹</b> °
	□體-J-C1 具備生活中有關競	技運動的道	<b>道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動</b>
	參與公益團體活	動,關懷社	- 會。
	□體-J-C2 具備利他及合群的	知能與態度	<b>芰,並在競技運動中培育相互合作及與人</b>

		1					
		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。							
	P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練						
	學習	Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練					
學							
習		為及有	可利於團隊的道德行為				
重		P-IV-A5 運動さ	·速度、肌力及肌耐力組合				
點	學習	T-IV-B6 運動中	守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性	生技術			
	內容	Ta-IV-C5 運動:					
			組合性心理調節及團隊狀態.				
			[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					
課	:程目標	動協調之穩定性。					
		1	[運動之戰術運用(戰術訓練): 小組練	習,觀摩他縣競賽隊伍。			
			[運動之心理素質(心理訓練):參與各	·			
表	現任務		小組綜合技術操作,配合團隊演練,和				
	:>UII-初 結性評量)		運動表現,並能於實戰中取得良好成績				
	習進度	1 / W / 10 / W / W					
1	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	第		1. 徒手体操、動態伸展操	1.個人專項體能表現(40%)			
为 1	1	個人進階	2. 跳繩單人基本動作	2.個人專項技術能力(40%)			
學	週	(-)	3. 扯鈴個人基本動作	3.個人心理素質表現(20%)			
子期		佣 / 准 R比	1. 徒手体操、動態伸展操	1.個人專項體能表現(40%)			
	第	個人進階		2.個人專項技術能力(40%)			
第	2	(=)	2. 跳繩單人基本動作	2.四八寸公219 胜刀(40/0)			

2	週		3. 扯鈴個人基本動作	3.個人心理素質表現(20%)
學	第	個人進階	1. 徒手体操、動態伸展操	1.個人專項體能表現(40%)
期	3		2. 跳繩單人基本動作	2.個人專項技術能力(40%)
	週	(三)	3. 扯鈴個人基本動作	3.個人心理素質表現(20%)
	站		1. 徒手体操、動態伸展操	1.個人專項體能表現(40%)
	第	個人進階	2. 跳繩單人基本動作	2.個人專項技術能力(40%)
	<b>4</b>	(四)	3. 扯鈴個人基本動作	3.個人心理素質表現(20%)
	週		4. 目標設定與自我對話	
			1.跳繩雙人基本動作:	1.個人專項體能表現(30%)
	第	44: 1 H -H	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	2.個人專項技術能力(30%)
	5	雙人基礎	弟跳、異向跳)	3.小組綜合技術應用(30%)
	週	(-)	2.扯鈴雙人基本動作:低手運鈴。高	4.個人心理素質表現(10%)
			手運鈴。垂直上下運鈴。	
			1.跳繩雙人基本動作:	1.個人專項體能表現(30%)
	第	A# 1 H -14	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	2.個人專項技術能力(30%)
	6	雙人基礎	弟跳、異向跳)	3.小組綜合技術應用(30%)
	週	(=)	2.扯鈴雙人基本動作:繞圓運鈴。畫	4.個人心理素質表現(10%)
			弧運鈴。	
			1.跳繩雙人基本動作:	1.個人專項體能表現(30%)
	第	۸ <u>۵ ، ۱۲</u> ۱۱	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	2.個人專項技術能力(30%)
	7	雙人基礎	弟跳、異向跳)	3.小組綜合技術應用(30%)
	週	(三)	2.扯鈴雙人基本動作:直上青雲。拋	4.個人心理素質表現(10%)
			鈴跳繩。	
	第	Att 1 甘 -tk	1.跳繩雙人基本動作:	1.個人專項體能表現(30%)
	8	雙人基礎	母子跳(單人持繩、雙人持繩、兄	2.個人專項技術能力(30%)
	週	(四)	弟跳、異向跳)	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)	<ul><li>1.跳繩多人跳:</li><li>相繞型跳。波浪型跳</li><li>2.扯鈴團體動作:</li><li>一道彩虹。圓形移位。</li></ul>	<ol> <li>1.個人專項體能表現(30%)</li> <li>2.個人專項技術能力(30%)</li> <li>3.小組綜合技術應用(15%)</li> <li>4.團隊分組對抗競賽(15%)</li> <li>5.個人心理素質表現(10%)</li> </ol>
第 11 週	團體進階 (三)	<ol> <li>1.跳繩多人跳:</li> <li>波浪型跳。複合型跳。</li> <li>2.扯鈴團體動作:</li> <li>先人過橋。八人接龍。</li> </ol>	<ol> <li>1.個人專項體能表現(30%)</li> <li>2.個人專項技術能力(30%)</li> <li>3.小組綜合技術應用(15%)</li> <li>4.團隊分組對抗競賽(15%)</li> <li>5.個人心理素質表現(10%)</li> </ol>
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	展演(一)		2.個人專項技術能力(30%)
週			3.競技綜合訓練表現(30%)
			4.個人心理素質表現(10%)
L-le			1.個人專項體能表現(30%)
第 14 週	舞蹈學習與 展演(二)	具体性之模仿。	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%)
炶			1.個人專項體能表現(30%)
第	舞蹈學習與 展演(三)	1.表現動作之探討:	2.個人專項技術能力(30%)
15		2.具体性之模仿。	3.競技綜合訓練表現(30%)
週			4.個人心理素質表現(10%)
kK	舞蹈學習與 展演(四)	表現與創作:	1.個人專項體能表現(30%)
第		1.表現動作之探討:	2.個人專項技術能力(30%)
16		2.具体性之模仿。	3.競技綜合訓練表現(30%)
週		3.抽象性之意識表達。	4.個人心理素質表現(10%)
	雙人花式(一)	1.跳繩雙人花式動作:	1.個人專項體能表現(30%)
		母子跳(單人持繩、雙人持繩)	2.個人專項技術能力(30%)
		2.扯鈴雙人花式動作:拋鈴轉身。紡	3.小組綜合技術應用(30%)
第		棉花。螞蟻上樹。金蟬脫殼。金雞上	4.個人心理素質表現(10%)
17		架。抬頭望月。金雞飛渡。二仙傳	
週		道。繞腿。繞腰。繞手。大車輪。大	
		鐘擺。	
		3.壓力管理	
第 18 週	雙人花式	1.跳繩雙人花式動作:	1.個人專項體能表現(30%)
		母子跳(雙人持繩、兄弟跳)	2.個人專項技術能力(30%)
		2.扯鈴雙人花式動作:拋鈴轉身。紡	3.小組綜合技術應用(30%)
			4.個人心理素質表現(10%)
		棉花。螞蟻上樹	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

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

		9 11 公 国 聯和 化。	4.個人心理素質表現(10%)
		2. 扯鈴團體動作:	4.個人心理系頁表現(10%)
		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	
	個人花式 (一)	1.跳繩單人花式動作:軸心迴旋跳。	1.個人專項體能表現(30%)
第		蹲迴旋跳。開叉跳	2.個人專項技術能力(30%)
5 週		一跳三迴旋。	3.競技綜合訓練表現(30%)
		2.扯鈴個人花式動作:垂直上下運	4.個人心理素質表現(10%)
		鈴。畫弧運鈴	
L-k-	個人花式 (二)	1.跳繩單人花式動作:交叉跳。螺旋	1.個人專項體能表現(30%)
第		繩迴旋跳。背交叉跳。背開叉跳	2.個人專項技術能力(30%)
6		2.扯鈴個人花式動作:直上青雲。拋	3.競技綜合訓練表現(30%)
週		会跳繩。拋鈴轉身	4.個人心理素質表現(10%)
b-b-	個人花式 (三)	1.跳繩單人花式動作:正側交互迴旋	1.個人專項體能表現(30%)
第		跳。一跳二迴旋。	2.個人專項技術能力(30%)
7		2.扯鈴個人花式動作:紡棉花。螞蟻	3.競技綜合訓練表現(30%)
週		上樹。金蟬脫殼	4.個人心理素質表現(10%)
	個人花式 (四)	1.跳繩單人花式動作: 開叉一跳二迴	1.個人專項體能表現(30%)
第		旋。交叉一跳二迴旋。一跳三迴旋。	2.個人專項技術能力(30%)
8 週		2.扯鈴個人花式動作:金雞上架。抬	3.競技綜合訓練表現(30%)
		頭望月。金雞飛渡。	4.個人心理素質表現(10%)
		3. 壓力管理與放鬆技巧	
第 9 週	雙人花式 (一)	1.跳繩雙人花式動作:	1.個人專項體能表現(30%)
		母子跳(單人持繩、雙人持繩)	2.個人專項技術能力(30%)
		2.扯鈴雙人花式動作:拋鈴轉身。紡	3.小組綜合技術應用(30%)
		棉花。	4.個人心理素質表現(10%)
	1	ı	

第 10 週	雙人花式 (二)	<ul><li>1.跳繩雙人花式動作:</li><li>母子跳(雙人持繩、兄弟跳)</li><li>2.扯鈴雙人花式動作:紡棉花。螞蟻上樹。金蟬脫殼。金雞上架</li></ul>	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	<ol> <li>1.個人專項體能表現(30%)</li> <li>2.個人專項技術能力(30%)</li> <li>3.小組綜合技術應用(30%)</li> <li>4.個人心理素質表現(10%)</li> </ol>
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。	<ol> <li>1.個人專項體能表現(30%)</li> <li>2.個人專項技術能力(30%)</li> <li>3.小組綜合技術應用(30%)</li> <li>4.個人心理素質表現(10%)</li> </ol>
第 13 週	墊上滾翻運 動(一)	滾翻:前滾翻、水平	<ul><li>1.個人專項體能表現(40%)</li><li>2.個人專項技術能力(40%)</li><li>3.個人心理素質表現(20%)</li></ul>
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。	<ol> <li>1.個人專項體能表現(40%)</li> <li>2.個人專項技術能力(40%)</li> <li>3.個人心理素質表現(20%)</li> </ol>
第 15 週	墊上滾翻運 動(三)	倒立	<ol> <li>1.個人專項體能表現(40%)</li> <li>2.個人專項技術能力(40%)</li> <li>3.個人心理素質表現(20%)</li> </ol>
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。	<ul><li>1.個人專項體能表現(40%)</li><li>2.個人專項技術能力(40%)</li><li>3.個人心理素質表現(20%)</li></ul>

			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。個人與群体關係之運用。	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		別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □ 原 □安全 □防災 □家庭教育 ✓生涯 ✓戶外教育 □國際教育 □原住民族教	,
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 3.競技參賽運 4. 心理素質表	賽(40%) 動表現(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	長繩、單頭鈴、雙頭鈴、韻律教室	>、叫她妈羽坦、	41.4人4声羽4旦		
設備需求	校總、早頭對、受頭對、韻件教至	、姚總然首场、	· 推對綠 首场		
女社办话	1. 體育專業領域課程綱要	红冬水石	校內		
教材來源	2. 自編教材	師資來源	AX 14		
備註					

## 基隆市中正國中體育班 111 學年度專項術科課程計畫

细妇夕较	體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程	
課程名稱	運動種類:田徑-短距離跑	類別	特殊需求領域課程	
审批年和	7、9、0 年 4年	節數	第 1/2 學期每週節(6 節)	
實施年級	7、8、9 年級	即製	第 2/2 學期每週節(6 節)	
	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、			
設計理念	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。			

		□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與
		生命意義,並積極實踐。
		□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當
		的策略,處理與解決各項問題。
		□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學
		習與創新求變的能力。
		□體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基
		本概念,應用於日常生活中。
核	心素養	□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、
具	體內涵	思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
		□體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以
		增進生活中豐富的美感體驗。
		□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參
		與公益團體活動,關懷社會。
		□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和
		諧互動的素養。
		□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊
		重與欣賞其間的差異。
		P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
	學習	Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練
學表現		Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為
習		及有利於團隊的道德行為
重 P-IV-A5 3		P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合
點 學習		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.
		·

課程目標表現任務	人精進 開進 一、 精進 鍵 轉 中 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	運動之競技體能(體能訓練):能依田很  練,增進田徑專項運動之競技體適能。  運動之技術水準(技術訓練):能藉由日 發展個人與團隊之田徑專項運動技術水  運動之戰術運用(戰術訓練):能經由日 人習,應用於實際競技運動比賽中。  運動之心理素質(心理訓練):能運用和  運動之心理素質(心理訓練):能運用和  一世徑專項運動競賽之心理素質。  小組綜合技術操作,展現高度投入之學	田徑專項運動技術的學習 準。 田徑專項運動戰術戰略之 科學之訓練方法,有效發
(總結性評量)	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	基礎體能期 (七年級) 賽季前期(一) (八、九年級)	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(一周雨次 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(一周而次 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	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)

1	I		
		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.賽前目標設定及對話	
		1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9 年級	
		2.持續跑 2000M(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 70%(7 年級(一周一次	
	基礎體能期	85%(8.9 年級(一周兩次	
		6.心肺耐力-(7年級(一周一次	
		Gasser Run	
第		(8.9 年級(一周一次	1. 專項體能表現(40%)
2	(七年級)	Gasser Run	2. 專項技術能力(40%)
週	賽季前期(二)	7.速耐課表-(8.9 年級(一周一次	3. 心理素質評估(20%)
		8速度課表-(7年級一周兩次	31 1 1 1 X X 1 1 1 (20)
		(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.賽前目標設定及對話	
给	甘林叶红		1 亩石蛐北丰田(100/)
第	基礎體能期	1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9 年級	1. 專項體能表現(40%)
3	(七年級)	2.持續跑 2000M(7.8.9 年級(一周兩次	2. 專項技術能力(40%)

週	賽季期(一)	3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9 年級	3. 心理素質評估(20%)
	(八、九年級)	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	
		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	
	基礎體能期	4.欄架操-(7.8.9 年級(一周三次	
第	(七年級)	5.重訓:強度 70%(7 年級(一周兩次	1. 專項體能表現(40%)
4	賽季期(二)	80%(8.9 年級(一周一次	2. 專項技術能力(40%)
週	(八、九年級)	6.心肺耐力-(7年級(一周一次	3. 心理素質評估(20%)
	(人) 九千級)	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	

		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	
		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	
	基礎體能期 (七年級) 賽季期(三) (八、九年級)	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	
第		Gasser Run	1. 專項體能表現(40%)
5		7.速耐課表-(8.9 年級(一周一次	2. 專項技術能力(40%)
週		8速度課表-(7年級一周一次	3. 心理素質評估(20%)
		(8.9 年級(一周兩次	
		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	
第	基礎體能期	1.熱身活動-動態伸展操(7.8.9 年級	1. 專項體能表現(40%)
6	(七年級)	2.持續跑 3000M(7.8.9 年級(一周一次	2. 專項技術能力(40%)
週	賽季期(四)	3.馬克操-跑步基本動作(7.8.9 年級	3. 心理素質評估(20%)

	1		
	(八、九年級)	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-(8.9 年級(一周一次	
		8速度課表-(7年級一周一次	
		(8.9 年級(一周兩次	
		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	
		1. 熱身活動-動態伸展操	
		1. 然为伯勒 · 勒总什辰保   2. 馬克操-	
焙		2. 两兄孫    3.協調訓練-輕重動態肌力訓練	   1. 專項體能表現(40%)
第	之四 赤ケ Hn / 「		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
7	調整期(一)	4.敏捷訓練-繩梯、球類活動	2. 專項技術能力(40%)
週		5.平衡感訓練-核心肌群訓練	3. 心理素質評估(20%)
		6.緩和活動-靜態伸展操、按摩技術	
		7.賽後對話,給予正增強	
		1. 熱身活動-動態伸展操	
第		2. 馬克操-	1. 專項體能表現(40%)
8	調整期(二)	3.協調訓練-輕重動態肌力訓練	2. 專項技術能力(40%)
週		4.敏捷訓練-繩梯、角錐活動	3. 心理素質評估(20%)
		5.平衡感訓練-核心肌群訓練	

	T		
		6.緩和活動-靜態伸展操、按摩技術	
		7.持續對話,給予正增強	
		1.熱身活動-動態伸展操	
		2.持續跑 3000M (一周兩次次	
		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%)
第		5. 重訓:強度 75% (一周兩次	
9	體能鍛練期	6.心肺耐力-(一周雨次	2. 專項技術能力(30%)
週		Gasser Run	3. 綜合技術應用(30%)
		7. 階梯課表-(一周兩次	4. 心理素質評估(10%)
		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意像模擬	
		1.熱身活動-動態伸展操	
		2.持續跑 3000M (一周兩次次	
		3.馬克操-跑步基本動作	
		4.欄架操-(一周三次	1 声云肿处士妇(200/)
第		5. 重訓:強度 75% (一周兩次	1. 專項體能表現(30%)
10	體能鍛練期	6.心肺耐力-一周雨次	2. 專項技術能力(30%)
週	,	Gasser Run	3. 綜合技術應用(30%)
		7.階梯課表-一周兩次	4. 心理素質評估(10%)
		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意像模擬	
第	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1.熱身活動-動態伸展操	1. 專項體能表現(30%)
11	體能鍛練期	2.持續跑 3000M (一周兩次次	2. 專項技術能力(30%)
	•		•

週		3.馬克操-跑步基本動作	3. 綜合技術應用(30%)
		4.欄架操-(一周三次	4. 心理素質評估(10%)
		5.重訓:強度 75% (一周兩次	
		6.心肺耐力-(一周雨次	
		Gasser Run	
		7.階梯課表-(一周兩次	
		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意像模擬	
		1.熱身活動-動態伸展操	
		2.持續跑 3000M (一周兩次次	
	體能鍛練期	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%)
第		5. 重訓:強度 75% (一周兩次	2. 專項技術能力(30%)
12		6.心肺耐力-(一周雨次	3. 綜合技術應用(30%)
週		Gasser Run	4. 心理素質評估(10%)
		7.階梯課表-(一周兩次	4. 〇年系貝奇伯(10/0)
		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意像模擬	
		1.熱身活動-動態伸展操	
第		2.持續跑 3000M (一周一次次	1. 專項體能表現(30%)
<b></b> 13	冬訓(一)	3.馬克操-跑步基本動作	2. 專項技術能力(30%)
週		4.欄架操-(一周三次	3. 綜合技術應用(30%)
7.5		5.重訓:強度 80% (一周雨次	4. 心理素質評估(10%)
		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.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	
炶	冬訓(二)	5. 重訓:強度 80% (一周兩次	1. 專項體能表現(30%)
第		6.心肺耐力-(一周一次	2. 專項技術能力(30%)
14 :#		Gasser Run	3. 綜合技術應用(30%)
週		7.速耐課表-(一周兩次	4. 心理素質評估(10%)
		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.熱身活動-動態伸展操	
		2.持續跑 3000M (一周一次次	
kS		3.馬克操-跑步基本動作	1. 專項體能表現(30%)
第 15	冬訓(三)	4.欄架操-(一周三次	2. 專項技術能力(30%)
15 週		5. 重訓:強度 85% (一周兩次	3. 綜合技術應用(30%)
रान		6.心肺耐力-(一周一次	4. 心理素質評估(10%)
		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.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	
b-b-		5.重訓:強度 90% (一周兩次	1. 專項體能表現(30%)
第	b >1/ -1	6.心肺耐力-(一周一次	2. 專項技術能力(30%)
16	冬訓(四)	Gasser Run	3. 綜合技術應用(30%)
週		7.速耐課表-(一周兩次	4. 心理素質評估(10%)
		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.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	
kk		4.欄架操-(一周三次	1. 專項體能表現(30%)
第	b +11 = 1	5.重訓:強度 85% (一周兩次	2. 專項技術能力(30%)
17	冬訓(五)	6.心肺耐力-(一周一次	3. 綜合技術應用(30%)
週		Gasser Run	4. 心理素質評估(10%)
		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.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	
第		5.重訓:強度 80%(一周兩次	1. 專項體能表現(30%)
为 18	冬訓(六)	6.心肺耐力-((一周一次	2. 專項技術能力(30%)
週	个训(八)	Gasser Run	3. 綜合技術應用(30%)
700		7.速耐課表-(一周兩次	4. 心理素質評估(10%)
		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.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	
第		5.重訓:強度 80% (一周兩次	1. 專項體能表現(30%)
ऋ 19	賽季前期(一)	6.心肺耐力:(一周一次	2. 專項技術能力(30%)
週		Gasser Run	3. 綜合技術應用(30%)
		7.速耐課表-(一周一次	4. 心理素質評估(10%)
		8.速度課表-(一周一次	
		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	

1		T		
			12.緩和活動-靜態伸展操、按摩	
			13.賽前目標設定及對話	
			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 80% (一周兩次	
	<i>k</i> 5		6.心肺耐力:(一周一次	1. 專項體能表現(30%)
	第	賽季前期(二)	Gasser Run	2. 專項技術能力(30%)
	20		7.速耐課表-(一周一次	3. 綜合技術應用(30%)
	迺	週	8速度課表-(一周兩次	4. 心理素質評估(10%)
			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	
			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	
第	h-k-		4.欄架操-(一周三次	1 = -7 = 4 + -12 (400/)
2	第	賽季期	5.重訓:強度 70% (一周兩次	1. 專項體能表現(40%)
學	1	(-)	6.輕雪橇車課表-(一周一次	2. 專項技術能力(40%)
期	期	週	7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次	3. 心理素質評估(20%)
			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	
•	L	1		

		11 亚俗式训练 拉公阳 野训练	
		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	
		1.熱身活動-動態伸展操	
		2.持續跑 2000M(一周雨次	
		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	
第		6.輕雪橇車課表-(一周一次	1. 專項體能表現(40%)
2	賽季期	7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次	2. 專項技術能力(40%)
週	(=)	8.速度課表-(一周兩次	3. 心理素質評估(20%)
		9.起跑架操練-(一周一次	0. 02 东 黄 时 lb (20/0)
		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	
		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	4 + (100)
第	賽季期	5.重訓:強度 75% (一周兩次	1. 專項體能表現(40%)
3	(三)	6.輕雪橇車課表-(一周一次	2. 專項技術能力(40%)
週	週	7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次	3. 心理素質評估(20%)
		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	
		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	
第	安委加	6.輕雪橇車課表-(一周一次	1. 專項體能表現(40%)
4	賽季期	7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次	2. 專項技術能力(40%)
週	(四)	8.速度課表-(一周兩次	3. 心理素質評估(20%)
		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	
		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	
第		4.欄架操-(一周三次	1. 專項體能表現(30%)
か 5	賽季期	5. 重訓:強度 70% (一周兩次	2. 專項技術能力(30%)
週	(五)	6.輕雪橇車課表-(一周一次	3. 綜合技術應用(30%)
		7.速耐課表-(一周一次	4. 心理素質評估(10%)
		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	
		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	1 =
第	安壬山	6.輕雪橇車課表-(一周一次	1. 專項體能表現(30%)
6	賽季期	7.速耐課表-(一周一次	2. 專項技術能力(30%)
週	(六)	8.速度課表-(一周兩次	3. 綜合技術應用(30%)
		9.起跑架操練-(一周一次	4. 心理素質評估(10%)
		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	
		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	
焙		4.欄架操-(一周三次	1. 專項體能表現(30%)
第 7	賽季期	5.重訓:強度 75% (一周兩次	2. 專項技術能力(30%)
週	(七)	6.輕雪橇車課表-(一周一次	3. 綜合技術應用(30%)
70		7.敏捷訓練-繩梯 (一周兩次	4. 心理素質評估(10%)
		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	
第 8 週	賽季期(八)	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	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 9 週	調整期(一)	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操- 3.協調訓練-輕重動態肌力訓練 4.敏捷訓練-繩梯、角錐活動 5.平衡感訓練-核心肌群訓練 6.緩和活動-靜態伸展操、按摩技術 7.賽後對話給予正增強鼓勵	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%) 4. 心理素質評估(10%)
第 10 週	調整期(二)	1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操- 3.協調訓練-輕重動態肌力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(30%)

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

		5. 重訓: 強度 80% (一周兩次	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
		6.心肺耐力-(一周一次	
		Gasser Run	
		7.速度課表:(一周兩次	
		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意像模擬	
		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	
	暑訓前調整(二)	4.欄架操-(一周三次	1 + (000)
第		5.重訓:強度 80% (一周兩次	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%)
16		6.心肺耐力-(一周一次	
週		Gasser Run	
~		7.速度課表:(一周兩次	
		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.多對話正增強強化	
		1.熱身活動-動態伸展操	
		2.持續跑 3000M (一周一次	
第		3.馬克操-跑步基本動作	1. 專項體能表現(30%)
が 17	暑訓:	4.欄架操-(一周三次	2. 專項技術能力(30%)
週	(-)	5. 重訓:強度 80% (一周兩次	3. 綜合技術應用(30%)
76		6.心肺耐力-(一周一次	4. 心理素質評估(10%)
		Gasser Run	
		7.速耐課表-(一周兩次	
	l .	L	1

第 18 週	暑訓: (二)	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.熱身活動-動態伸展操 2.持意與 3000M (一周一次 3.馬克操-跑步基本動作 4.欄架-(一周一次 5.重訓:強度 85% (一周一次 Gasser Run 7.速耐課表-(一周一次 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、 11.緩和活動-靜態伸展操、 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%)
第 19 週	暑訓: (三)	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	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	暑訓:	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.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	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	-	│12.多對話正增強強化 別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □: 原 □安全 □防災 □家庭教育 ✓生涯		
141	/ CINA/		√戶外教育 □國際教育 □原住民族教	·	
		【上學期】	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>	
		1.個人技術(40%):			
評	量規劃	2.訓練表現(40%)			
		3.競技參賽運	,		
		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	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						
設備需求	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 師資來源 校內						
教	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	課程	特殊類型班級課程			
	運動種類:網球	類別	特殊需求領域課程			
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 1/2 學期每週節(6 節) 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。
		□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與
		生命意義,並積極實踐。
		□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當
		的策略,處理與解決各項問題。
		□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學
		習與創新求變的能力。
		□體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基
		本概念,應用於日常生活中。
核	心素養	□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察
具	體內涵	覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
		□體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以
		增進生活中豐富的美感體驗。
		□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動
		參與公益團體活動,關懷社會。
		□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人
		和諧互動的素養。
		□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊
		重與欣賞其間的差異。
		P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
學	學習	Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練
習	表現	Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行
重		為及有利於團隊的道德行為
點	學習	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合
	內容	T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術
		<u> </u>

ı								
		Ta-IV-C5 運動約						
		Ps-IV-D5 運動	組合性心理調節及團隊狀態.					
		一、培養專項	[運動之競技體能 (體能訓練): 能依網	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。	•				
		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				
744	<b>加口</b>	與鍛鍊,	發展個人與團隊之網球專項運動技術才	く準。				
詸	:程目標	三、發展專項	運動之戰術運用(戰術訓練):能經由	網球專項運動戰術戰略之				
		執行與練	習,應用於實際競技運動比賽中。					
		四、提升專項	運動之心理素質(心理訓練):能運用	科學之訓練方法,有效發				
			網球專項運動競賽之心理素質。					
表	現任務	能完成個人及	小組綜合技術操作,配合團隊演練,和	· 《定表現出綜合戰術及戰				
	結性評量)	略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。						
	習進度							
	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	揮拍擊球動		1. 專項體能表現(40%)				
	1	作及技戰術	運動員基本活動認知。	2. 專項技術能力(40%)				
	週	訓練(一)		3. 心理素質評估(20%)				
	第	揮拍擊球動		1. 專項體能表現(40%)				
第	2	作及技戰術	底線抽球	2. 專項技術能力(40%)				
1	週	訓練(二)		3. 心理素質評估(20%)				
學	第	揮拍擊球動		1. 專項體能表現(40%)				
期	3	作及技戰術	中場高低擊球	2. 專項技術能力(40%)				
	週	訓練 (三)		3. 心理素質評估(20%)				
	第	揮拍擊球動	1 烟台出數比值羽	1. 專項體能表現(40%)				
	4	作及技戰術	1.網前截擊球練習	2. 專項技術能力(40%)				
	週	訓練(四)	2. 目標設定與自我調整	3. 心理素質評估(20%)				

		1. 運動員營養學。	1. 專項體能表現(40%)
第	體能及爆發	2. 運動技術分析: 認知能力、平衡能	2. 專項技術能力(40%)
5	力之運用	力、協調性、手臂的支配力、運動的	3. 心理素質評估(20%)
週	(-)	韻律。	
		3. 壓力管理	
第	體能及爆發		1. 專項體能表現(40%)
6	力之運用	運動員營養學。	2. 專項技術能力(40%)
週	(=)		3. 心理素質評估(20%)
第	體能及爆發	(安子) はルーハレ An L An L 下ルーム	1. 專項體能表現(40%)
7	力之運用	運動技術分析:認知能力、平衡能	2. 專項技術能力(40%)
週	(三)	力、協調性	3. 心理素質評估(20%)
第	體能及爆發	1. 運動技術分析: 手臂的支配力、運	1. 專項體能表現(40%)
8	力之運用	動的韻律。	2. 專項技術能力(40%)
週	(四)	2. 壓力管理	3. 心理素質評估(20%)
第	肌耐力及間		1. 專項體能表現(40%)
9	歇運動練習	  運動員肌耐力:有氧運動練習	2. 專項技術能力(40%)
週	(-)		3. 心理素質評估(20%)
	` '		1 市石 蝴北 丰田 (100/)
第	肌耐力及間		1. 專項體能表現(40%)
10	歇運動練習	運動員肌耐力:無氧運動練習	2. 專項技術能力(40%)
週	(=)		3. 心理素質評估(20%)
第	肌耐力及間		1. 專項體能表現(40%)
11	歇運動練習	  運動員肌耐力:間歇運動練習	2. 專項技術能力(40%)
週	(三)		3. 心理素質評估(20%)
	(-)		1 亩石蛐丝丰田(100/)
第 12	肌耐力及間	1. 運動員肌耐力:有氧運動練習、無	1. 專項體能表現(40%)
12			

週	歇運動練習	氧運動練習、間歇運動練習。	2. 專項技術能力(40%)
	(四)	2. 意象訓練	3. 心理素質評估(20%)
第 13 週	冬訓前調整	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。	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
第 14 週	冬訓前調整	訓練前暖身運動、訓練完後收操運動、預防收傷及醫療檢查。	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
第 15 週	冬訓前調整	訓練前暖身運動、訓練完後收操運動、預防收傷及醫療檢查。	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
第 16 週	冬訓前調整 (四)	1. 網球規則介紹 2. 基本放鬆技巧	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
第 17 週	冬訓 全面體能提 升(一)	平擊發球(Flat Serve)	<ol> <li>專項體能表現(30%)</li> <li>專項技術能力(30%)</li> <li>綜合技術應用(30%)</li> <li>心理素質評估(10%)</li> </ol>
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	<ol> <li>專項體能表現(30%)</li> <li>專項技術能力(30%)</li> <li>綜合技術應用(30%)</li> <li>心理素質評估(10%)</li> </ol>
	第 1 週	賽季及調整	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	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
炼	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	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
第2學期	第 4 週	賽季及調整 (四)	組合性運動心理技巧	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
别	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。	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
	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	模擬比賽情 境演練	網球技術演練: ①修正各項動作技術經驗分享。	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 心理素質評估(20%)
週	(=)	②強化各項技術練習方式。 ③模擬比賽練習。	0. 心理系具訂估(20/0)
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	<ol> <li>專項體能表現(40%)</li> <li>專項技術能力(40%)</li> <li>心理素質評估(20%)</li> </ol>
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 第	暑訓: 高強度體能 及技術訓練 (三) 暑訓:	1. 網球能力指標內容及訓練內容 2. 發球運動與運用 團隊運動道德、倫理與行為	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%) 1. 專項體能表現(30%)

	20	高強度體能 2. 專項技術能	カ(30%)						
	週	及技術訓練 3. 綜合技術應	用(30%)						
		(四) 4. 心理素質評	估(10%)						
		✓品德 ✓性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 ✓科技							
議是	題融入	□資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 ✓生涯規劃 □多元文	乙化						
		□閱讀素養 ✓戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙	往者權益						
		【上學期】							
		1.個人技術(40%):							
		2.訓練表現(40%)							
		3.競技參賽運動表現(10%)							
<b>上</b> 亚	旦田劃	4. 心理素質評估(10%)							
計:	量規劃	【下學期】							
		1.個人技術(40%):							
		2.訓練表現(40%)							
		3.競技參賽運動表現(10%)							
		4. 心理素質評估(10%)							
44.1	學設施	網球場、網球、網球拍、球車、送球車、穿線機、重量器材、韻律球							
	子政他 備需求	三角錐15cm、小欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩							
政1	用而小	阻力帶、藥球、碼表、瑜珈墊、滾筒							
#	材來源	1.體育專業領域課程綱要 師資來源 校內							
叙	內不你	2.自編教材 四月本源 校内							
1	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	二J-C2 人, 一J-C2 人, 一百	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 J3 海衛 主正,規等 人種生了民及序共平障 大型 6 公 市式程公實保 大型 6 公 市式程公實保 大型 7 公 市式程公實保
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 整 學習多學成能當別 學人 學 學 學 學 學 的 方 主 , 策 活 一 器 的 方 主 , 策 等 的 的 方 主 , 策 等 , 策 者 的 的 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 。 失 所 失 的 生 的 生 的 生 。 失 。 失 。 失 。 失 、 失 、 失 。 失 。 失 。 失 。 失	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 身大素質 與自我統 與自 A2 解決問題	J-Al 自用涯省,養別學究與養的適解題為以一人與關係,但是人們的學成能當決。例如 1 自用涯省,義 2 標的方主,策生探我資適思實。 釐,思法學運略活探我資適思實。 釐,思法學運略活素潛源性自踐 清探考,習用,議	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.覺緊個人正向特質、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】 J3 覺察自己趣。
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	二-C2 人, 一的巧的發力與, 能的 一的巧的發力與, 能的 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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 溝道合 作與係。 晶 J2 重視群 體規 整。

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	FJ-A2 整字字與養的適解與 經學究與養的。當決。 學別, 與學別, 與學別, 與學別, 與學別, 與 與 與 與 與 與 與 與 則 所 生 , 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	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. 「乾料 2. 「乾料 的照片 3. 教整 動題 4. 計 5. 籤 6. 示 6. 示	1. 實作評量 2. 高層次紙筆 評量	<b>**</b>
第六週	家庭暴力防治	認識家庭暴力與面對家庭	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	J-A2 學究與養的適當決。 學別人 學別 學別 學 學 學 的 方 主 , 策 活 等 等 的 的 生 的 的 生 的 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 的	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 終圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興

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社會多與	C2 人際關係 與團隊合作	综一J-C2 综合動良係影利態隊共一 一的巧的發力與,能的 一個人類,合提,目 與經際正培群升達標 與際原正培群升達標	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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽 程3 益衝如審當以則自 德 11 和。 12 範 教探可突何議當形,由 教溝諧 重與 教深可突何議當形,由 教溝諧 重與 大方 1 和。 2 範 人 2 範 人 2 一 2 章 人 2 一 2 章 人 3 章 人 5 章 人 5 章 人 5 章 人 5 章 人 5 章 人 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一
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		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】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 「性優擾」的 區辨 3. 性別平等活 動題庫 4. 計分表 5. 簸筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆 評量	<u>#</u>

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 系統問題	综與能促發我生綜學究與養的適解題 「J-M ,進展價命」習多學成能當決。 1 自用涯省,義2 標的方主,策生 探我資適思實。釐,思法學運略活 探我資適思實。釐,思法學運略活	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】 耳 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	環境(一)	關心環保	C 社會多與	C2 人際關係 與團隊合作	二J-C2 宗合動良係影利態隊共一方面技好,響他度效同的努力與,能的發力與,能的與經際正培群升達標與際原語。 與關係經際正培群升達標	2b-IV-1 參與各項團體活動,與他人有效落,與他人有效為所,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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽教探可突何議當形,由 教溝諧 重與育索能,運方的成落之 育通人 視與 人 是 範 有索能,運方的成落之 育通人 視與 有 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人

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	□ J-A2 標的 □ J-A2 標的方主,第 電子型自力的生 量,思法學運略活 当決 電子 の方主,第 活 は の方主,第 活 に は の の の の の の の の の の の の の	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】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 身大素質 身 我 我 那 我 那 我 那 我 那 我 那 那 那 那 那 那 那 那 那	J-A1 自用涯省,通常型等究與養的適解題為「學別學成能當決。」與能促發我生綜學究與養的適缺。與人們與其一,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,與一個的人們,以一個的人們,與一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們,可以一個的人們可以可以一個的人們,可以一個的人們可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	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. 闖關關核章用 4. 闖關印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 J3 覺與與 是 J3 能力與與與 動。

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)	了解爱滋病的防治工作	C社會參與	C2 人際關係 與團隊合作	综一J-C2 完了一C2 一C2 一C2 一C2 一C3 一C3 一C3 一C3 一C3 一C3 一C3 一C3 一C3 一C3	2b-IV-1 參與各項團體活動,與他人有效滿通與合作,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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽人J利的解主正,規等。品J與係J規。教探可突何議當形,由 教溝諧 重與育索能,運方的成落之 育通人 視與別各發並用式程公實保 】合際 群榮
第十四週	生活新人王	形象好手	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	綜-J-A2 整 學究與養的適當決 學學成能當決 的方主,策活 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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】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	集

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 身化素質 與自我統進 A2 系統問題	综奥能促發我生綜學究與養的適解題 J-A	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 Bb-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】 近 J3 覺察自己趣。
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	综合動良係影利態隊共一5-C2 人,人揮,會大學的人類的人類的人類,能的人類,所以一個人類,所以一個人類,所以一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,	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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽 村3 益衡如審當以則自 徳1 和。 題 類 報 報 實 索 能, 連 为 旗 。 節 通人 親 與 育 索 能, 運 方 的 成 落 之 育 通人 親 與 費 積 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 者 報 報 報 報 者 報 報 報 者 報 報 報 者 報 者 報 者 報 者 報 者 報 者 報 者 和 教 者 都 者 和 和 和 。

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 奥解決問題	綜學究與養的適解題 結學內 第學 第學 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	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 的認識與手缝技巧應 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 身代素質 與自我統則 A2 解決問題	J-A1 自用涯省,人工是學究與養的適解題為一是與能促發我生綜學究與養的適解與無質的人工。	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】 了J3 覺與與 已趣。

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	二-C2 宗合動良係影利態隊共 二的巧的發力與,能的 與際正培群升達標 與際經際正培群升達標	2b-IV-I 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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽 作別益衝如審當以則自 德引和的解主正,規等。品J和的解主正,規等。品J和係 J規 ,
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	□J-A2 □J-A2 □ 国多學成能當決定 □ 型自力的生 □ 以第一次 □ 、 □ 、 □ 、 □ 、 □ 、 □ 、 □ 、 □ 、 □ 、 □ 、	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	<u></u>

## 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	综-J-C2 综合動良係 等的更良好,響他度效同 等的數學 , 等的與 , 能的 的 等 的 數 的 數 的 數 的 數 的 數 的 , 。 會 是 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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	【人利的解主正,规等。 人利的解主正,规等。 教探可突何議當形,由 致不可突何議當形,由 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人
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 整 學習多學成能當 學習 學 學 學 學 的 方 主 , 策 所 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 的 生 的	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 身大素質 與自我統 與自系統問題 與解決問題	J-Al 自用涯省,養別學究與養的適解題為以一人與關係,但是人們的學成能當決。例如 1 自用涯省,義 2 標的方主,策生探我資適思實。 釐,思法學運略活探我資適思實。 釐,思法學運略活素潛源性自踐 清探考,習用,議	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. 覺緊個人正向特質、 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 J3 6 1 1 3 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
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	二J-C2 人, 一面技好,響他度效同 一面技好,響他度效同 一個大學力與,能的 一個大學, 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學	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。 關係。 显 重視群 體 變。

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	J-A2 集的適解題 () J-B 元智自力的當決。 () 學究與養的適解 () 數子主,策活 () 數子主,策活 () 數子主,策活	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. 「乾料 2. 「乾料 3. 教室 動題庫 4. 計 5. 籤 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆 評量	<b>#</b>
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	综-J-A2 學究與養的適當與 學成能當決 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	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 終圖	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	综一J-C2 综合動良係影利態隊共一 一的巧的發力與,能的 一個人類,合提,目 與經際正培群升達標 與際原正培群升達標	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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽 程3 益衝如審當以則自 德 11 和。 12 範 教探可突何議當形,由 教溝諧 重與 教深可突何議當形,由 教溝諧 重與 大方 1 和。 2 範 人 2 範 人 2 一 2 章 人 2 一 2 章 人 3 章 人 5 章 人 5 章 人 5 章 人 5 章 人 5 章 人 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一 5 一
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	←J-A2 整究與養的適解更更好的方主,策否對自力的生力的方主,策活實施。	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】檢討改進自 已不守法行為並討論 守法從自身做起的意 義。	1	1 補充教材. 2.「性侵害」和 「性優擾」的 區辨 3.性別平等活 動題庫 4.計為 5.籤 6.示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆 評量	·

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 身代 與 內	「J-A1 自用 に 發我生 宗學究與養的 適解題 に 異	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】 耳 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	是一J-C2 完了一C2 一J-C2 一J-C2 一人,一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	2b-IV-1 參與各項團體活動,與他人有效滿通與合作,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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽教探可突何議當形,由 教溝諧 重與育索能,運方的成落之 育通人 視與 人 是 範 有索能,運方的成落之 育通人 視與 有 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人 是 人

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 標的 一J-A2 標的方主, 電子型 電子型 電子型 電子型 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 の方主, 策活 は 大的 生 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 、 の の の の の の の の の の の の の	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 身代素質與 A2 解決問題	J-A1 自用涯省,通常型等究與養的適解題J-B 養生,值意-B 是別的當決。 1 自用涯省,義 2 標的方主,策生探我資適思實。 釐,思法學運略活探我資適思實。 釐,思法學運略活索潛源性自踐 清探考,習用,議	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. 學校所面圖 3. 闖關關核 4. 闖關 的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己數。

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	综一J-C2 综合動良係影利態強力 可好的發力與,能的 對力與,能的 對力與,能的 對力與, 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於	2b-IV-1 參與各項團體活動,與他人有效滿通與合作,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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽模別 益衝如審當以則自 德 J 和。 J 類。 類案 可突何議當形,由 教溝諧 重範育索能,運方的成落之 育通人 視與
第十四週	生活新人王	形象好手	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	綜-J-A2 學究與養的當當決 與養的 與養的 與大學 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	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】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	

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 身化素質 與 A2 素統 與解決問題	综與能促發我生綜學究與養的適解題 二一開,進展價命一習多學成能當決。 1 自用涯省,義2 標的方主,策生探我資適思實。釐,思法學運略活探我資適思實。釐,思法學運略活索潛源性自踐。清探考,習用,議	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. 闖關報章用 的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育 J3 覺察自己趣。
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	是一C2 完一D-C2 完一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C2 一D-C3 一D-C3 一D-C4 -D-C4 -D-D	2b-IV-1 參與各項團體活動,與他人有效落通與合作,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. 細總數條 (依人數) 3. 橡皮筋一條	1. 口語評量 2. 高層次紙筆 評量	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽 村3 益衝如審當以則自 德 II 和。 題 教探可突何議當形,由 教溝諧 重與 育索能,運方的成落之 育通人 視與 人 J A 發

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	是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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 身大 與自我統 與解決問題	J-A1 自用 经	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】 J3 能力與興

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	综-J-C2 综合動良係影利態強力 一的巧的發力與,能的 好,響他度效同 時,各提,目標 學際歷正培群升達標。	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】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	【人種生了民及序共平障【品作關品體譽模別、 2 1 1 2 2 4 2 4 2 4 3 益衡如審當以則自 德 1 1 和。 1 2 4 2 4 4 2 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4
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 學究與養的 實別 學學成能 當 與 數 數 與 數 與 數 的 所 的 方 主 , 策 第 第 的 方 之 , 策 新 的 的 生 的 的 生 的 的 生 的 的 生 。 等 形 。 等 形 。 等 。 等 。 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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	