

壹、體育班課程計畫

一、體育班學習節數調整分配表

表 7-1 基隆市立中正國中 114 學年度體育班七八九年級學習節數調整分配表

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

學習總節數	35 節	35 節	35 節
-------	------	------	------

備註：

1. 體育班課程應依110年3月2日修正之高級中等以下學校體育班設立辦法第14條規定辦理，該條規定略以：體育班課程，應依體育班課程綱要與規範實施，並符合下列規定：國民中學體育專業課程，每週以六節至八節為限，並以上課日之第六節課以後實施為原則；出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。
2. 114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 114 學年度第一學期七年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

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

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

游泳	基本技術訓練 耐力訓練 力量訓練 速度訓練 傷害防護	教練評量： 自由式 手臂劃水：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。 側身呼吸：呼吸動作的穩定性和配合度、呼吸頻率和節奏的掌握。 腳部踢水：腳部踢水的力度和頻率、腳部動作與手臂劃水的協調性。 仰泳 背部劃水：評估背部劃水的技術正確性和力度、手臂和身體的協調性。 轉身技巧：轉身技術的正確性和流暢性、轉身速度和出發反應。 頭部穩定性：游泳過程中頭部的穩定性、呼吸動作的協調性。 蛙泳 手臂和腿部動作：評估手臂和腿部的同步動作、手臂和腿部動作的協調性。 蝶泳 手臂劃水：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。 腿部海豚踢：腿部海豚踢的力度和頻率、腿部動作與手臂劃水的協調性。 長距離游泳 有氧耐力：評估長距離游泳的持久力、心肺功能的表現。 間歇性高強度訓練 有氧與無氧耐力：評估高強度訓練中的耐力表現、恢復速度和耐力提升情況。 陸上力量訓練 核心力量：評估核心力量訓練的效果、核心力量對游泳技術的支持。 上肢和下肢力量： 評估上肢和下肢力量的提升、力量訓練對游泳速度和耐力的影響。 水中阻力訓練 水中力量和耐力：評估水中阻力訓練的效果、水中力量和耐力的提升情況。 短距離衝刺訓練
-----------	---	--

		游泳速度和爆發力：評估短距離衝刺的速度和爆發力、衝刺訓練的技術正確性。 高強度短距離游泳 傷害預防知識： 評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。				
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	9/1-9/5	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後同向、兄弟同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型 ：徒手雙腳跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人 高手運鈴 金雞上架 雙人 一線一鈴 金雞上架 團體 單頭鈴 運鈴	運動員基本活動認知。 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 在新生完成課表後勉勵之 使其建立初入競技運動的 新生對其運動的成就感或 認同度。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1:介紹網球場地和訓練器材，講解基本規則，練習握拍方式。 2:練習正手擊球技巧，包括正確的揮拍動作和擊球姿勢。	自我介紹及游泳技術測試 1. 了解學生現有的技術水平和能力 2. 確定個別技術改進方向

2	9/8-9/12	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳。 雙人跳：單人持繩子前母後同向、兄弟同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人 垂直運鈴 螞蟻上樹 雙人 一線一鈴 螞蟻上樹 團體 單頭鈴 直上青雲	● 靜態抬腿姿練習 扶牆單腳抬腿 30 秒*10 組（雙腳輪流） 扶牆單腳抬腿 10 秒*15 次*10 組（聽令跳起換腳）	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 練習正手拍擊球，加強力量和控球能力。 2. 練習反手擊球技巧，學習正手和反手的區別。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 1. 手臂劃水技術 2. 側身呼吸技巧 3. 腳部踢水協調性
---	----------	---	---	---	---	--

3	9/15-9/19	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳。 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。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人 高手運鈴 直上青雲 雙人 一線一鈴 直上青雲 團體 單頭鈴 跳繩 前測 定點直上青雲不計次數 青龍繞玉柱不計秒數 低手運鈴不計秒數	第三週新生週期前測 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返跑” ”1500M”	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 練習不同的擊球方式，如切球和放高球。 2. 整合正手和反手擊球技巧，加強球路控制能力。 3. 第三周基本能力測驗：底線正手拍及反手拍直線與對角精準度測驗，10 顆進入目標 5 顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 仰泳技術訓練及肩膀保護 1. 背部劃水動作 2. 轉身技巧 3. 頭部穩定性
---	-----------	--	--	---	---	---

4	9/22-9/26	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後。 雙人跳：雙人持繩子前母後同向、兄弟異向併列跳。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. 有氧訓練 技術 單人 垂直運鈴 平沙落雁 雙人 一線一鈴 平沙落雁 團體 花式 單頭鈴 心理 目標設定與自我對話	● 扶牆抬腿跑姿練習 扶牆直膝雙腳併跳 30 次*10 組 扶牆連續抬腿跑 40 次*10 組 戰術 1. 競賽規則與指令。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化發球技巧，加強球速和準確性。 2. 進行小型比賽和實戰訓練，應用之前學到的技巧。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 蛙泳技術訓練及膝蓋保護 1. 手臂和腿部同步動作 2. 蹬腿和劃臂協調
---	-----------	--	---	---	---	---

5	9/29-10/3	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 體能 徒手體操 技術 單人 圓周運鈴 金蟬脫殼 雙人 一線一鈴 彈指神功 團體 如意棒	● 階梯跨步練習 階梯單腳跨步(二階)40 階*10 組 階梯單腳跨步(三階)60 階*10 組 連續階梯跨步(三階)80 階*10 組 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 在課表完成後持續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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強調比賽戰術，包括角度控制和位置選擇。 2. 練習網前和網後技巧，並學習如何快速轉換位置。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 蝶泳技術訓練及背部柔韌性訓練 1. 手臂劃水動作 2. 腿部海豚踢配合
---	-----------	--	---	---	--	---

6	10/6-10/10	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人 高手運鈴 神龍繞玉柱 雙人 一線一鈴 神龍繞玉柱 團體 如意棒	● 階梯上下抬腿跑（單階、低高度） 階梯上下抬腿跑 30 次*10 組（先左腿上 階梯上下抬腿跑 30 次*10 組（先右腿上，左右協調平衡 戰術 1. 競賽與情報蒐集。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1:加強比賽技巧，如破壞對手節奏和利用對手弱點。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力的能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 長距離游泳及姿勢調整 1. 1500 米長距離游泳 2. 改進游泳姿勢
---	------------	--	--	--	---	---

7	10/13 - 10/17	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋。 雙入跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型 ：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌(耐)力訓練。 技術 單人 垂直運鈴 一帶纏腰 雙人 一線一鈴 左右彈跳鈴 團體 一鈴 仙人過橋減量（段考週）	第七週新生週期前測 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 訓練力量和耐力，進一步提高球速和持久力。 2. 練習戰術的變化和應用，學習如何適應不同的比賽情境。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 陸上力量訓練及自我保護技巧 1. 核心力量訓練 2. 上肢和下肢力量訓練
---	---------------------	---	---	---	--	--

8	10/20 - 10/24	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右擺動跳。 雙入跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 心理 自我對話與人際溝通技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人 圓周運鈴 拋鈴跳繩 雙入 一線一鈴 拋鈴跳繩 團體 一鈴 仙人過橋 心理 自我對話與人際溝通技巧	● 階梯衝刺跑(低高度) 階梯衝刺跑(二階)80 階*10 趟 階梯衝刺跑(三階)90 階*10 趟 戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 一系列的賽季後，與新生對談，引導及溝通對聊參賽與未參賽的感想。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化技術和戰術，加強綜合應用能力。 2. 進行高強度訓練和實戰模擬，提高反應速度和適應能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 短距離衝刺及高強度後恢復 1. 50 米短距離衝刺 2. 肌肉放鬆和恢復
---	---------------------	---	--	--	--	--

9	10/27 - 10/31	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型 ：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人 高手運鈴 繞手 雙人 一線一鈴 前、後摩天輪 團體 一鈴衝鈴 仙人過橋	● 運動營養學(營養攝取來源及方式) ● 基礎重量訓練動作(半蹲姿、臥推) 1. 抱 10KG 沙包半蹲 20 次*6 組 2. 15KG 沙包臥推 15 次*6 組	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析比賽錄像，提供個別反饋並進行技術和戰術改進。 2. 重點訓練比賽中的心理準備和策略，學習處理比賽壓力和焦慮。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 比賽模擬及比賽前準備 1. 比賽策略演練 2. 戰術配合
---	---------------------	--	---	--	---	--

10	11/3-11/7	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人 垂直運鈴 左 右 海底撈月 雙人 一線一鈴 前後轉身 團體 一鈴衝鈴 仙人過橋	● 基礎重量訓練動作（全蹲姿、立姿上推） 1. 抱 10KG 沙包全蹲 15 次*6 組 2. 15KG 沙包立姿上推 15 次*6 組 戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 持續與新生對談引導及傾聽	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化比賽技巧，加強對手犯錯的能力。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，測試學生的技能和戰術應用。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 技術綜合訓練及技術保護 1. 綜合技術訓練 2. 技術細節改進
----	-----------	---	--	--	---	---

11	11/10 - 11/14	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人 圓周運鈴 紡棉花 雙人 一線一鈴 兩人左右換腳 團體 二鈴 仙人過橋	● 重量訓練動作(羅馬尼亞蹲舉、滑輪機下拉) 羅馬尼亞蹲舉(低高度跳箱)15 次*6 組 滑輪機下拉(30%)15 次*6 組	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析之前比賽的錄像，提供反饋和個別指導。 2. 強調比賽中的戰術變化和應用，學習如何適應對手的風格和策略。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 耐力訓練及姿勢技術調整 1. 1500 米長距離游泳 2. 姿勢調整
----	---------------------	---	--	--	---	--

12	11/07 - 11/21	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 心理 專注力訓練	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人 高手運鈴 前 後 摩天輪 雙人 二線一鈴 左右彈 跳鈴 團體 二鈴 仙人過橋 心理 專注力訓練	● 重量訓練動作(沙包負重半蹲跳、引體向上) 10KG 半蹲跳 15 次*6 組 引體向上(使用 25KG 彈力帶輔助)10 次*5 組 戰術 1. 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 訓練力量和耐力，加強球速和持久力。 2. 練習比賽中常見的戰術情境，如破壞對手節奏和利用對手弱點。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 速度訓練及營養補充 1. 高強度短距離游泳 2. 訓練後營養補充
----	---------------------	--	---	---	---	--

13	11/24 - 11/28	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 11/28 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人 垂直運鈴 旋轉乾坤 雙人 二線二鈴 一龍戲雙珠 團體 二鈴衝鈴 仙人過橋	● 重量訓練動作(槓鈴上推開合跳) 空槓鈴上推開合跳 30 次*6 組 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 持續與學生對談引導及傾聽	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力的能力。 2. 分析比賽錄像，討論學生的優點和待提升之處，提供進一步的技術和戰術指導。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 技術細節調整及轉身和出發技術 1. 轉身技巧 2. 出發技術
----	---------------------	---	---	---	--	--

14	12/1-12/5	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型 ：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌(耐力)訓練。 技術 單人 圓周運鈴 步步高升 雙人 高手運鈴 前鐘擺 團體 二鈴衝鈴 仙人過橋 減量(段考週)	第十四週新生週期後測及鍛鍊期前最大肌測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 加強技術和戰術，注重比賽中的角度控制和位置選擇。 2. 進行模擬比賽，測試學生在實際比賽場景中的技能和決策能力。 3. 第十四周基本能力測驗：底線正手拍及反手拍直線與對角精準度測驗，10顆進入目標6顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合
----	-----------	--	---	--	--	---

15	12/8-12/12	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 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。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人 高手運鈴 放雙手 雙人 直上青雲 後風車 團體 兩人一鈴對拋	● Gasser run 的原理及熟悉 Gasser run 2 組 48M 折返跑（22 秒內完成間休 40~50 秒）*10 趟=一組 組休 4 分	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 訓練力量和速度，加強球速和反應能力。 2. 練習比賽戰術的變化和應用，提高學生的靈活性和戰術選擇能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 技術細節調整及恢復技巧 1. 技術細節改進 2. 訓練後恢復技巧
----	------------	--	---	--	--	--

16	12/15 - 12/19	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 心理 抽象性之意識表達	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人 垂直運鈴 高拋 雙人 垂直運鈴 高拋 團體 兩人一鈴對拋 心理 抽象性之意識表達 後測 定點直上青雲十次。 一分鐘青龍繞玉柱。 低手運鈴四個八拍。	● 跑姿基本動作各關節的強化 伏地側抬腿(左右)20 次*6組 熊爬 30M*5 趟 蜥蜴爬 30M*5 趟 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 持續與學生對談引導及傾聽	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進一步完善技術和戰術，強調比賽中的全面應用能力。 2. 進行實戰模擬和比賽訓練，注重實際比賽情境的應對和策略。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 綜合訓練及體能儲備 1. 綜合技術和體能訓練 2. 提升整體體能
----	---------------------	--	---	--	--	--

17	12/22 - 12/26	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型 ：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人 高手運鈴 後鐘擺 雙人 雙鈴繞 上架 團體 圓周運鈴 神龍繞 大腿 彈鈴	● 敏捷訓練 欄架操及繩梯 球類活動	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進行高強度訓練和實戰模擬，提高耐力和反應速度。 2. 練習比賽中的心理準備和策略，學習如何處理比賽中的壓力和焦慮。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合
----	---------------------	---	---	---	--	---

18	12/29 -1/2	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人 單頭鈴 雙人 兩人一鈴對拋 團體 兩人兩鈴對拋	● 速度耐力 300M*5 趟 90%間休 10 分 戰術 1. 運動道德。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析比賽錄像，提供反饋並進行技術和戰術改進。 2. 強調比賽中的戰術變化和應用，學習如何適應對手的風格和策略。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 技術細節調整及恢復技巧 1. 技術細節改進 2. 訓練後恢復技巧
----	---------------	--	--	---	--	--

19	1/5-1/9	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人 單頭鈴 雙人 兩人一鈴對拋 團體 兩人兩鈴對拋	● FULL Gasser run FULL Gasser run2 組 48M 折返四次=1 趟 4 趟=一組 組休 4 分 (40 秒內完成間休 20 秒) 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力 持續與新生對談，並提醒之 另一個賽季的來臨，設定目標及自我的對話、印象練習... 等。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力能力。 2. 分析比賽錄像，討論學生的優點和待提升之處，提供進一步的技術和戰術指導。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合
----	---------	---	--	---	--	---

20	1/12-1/16	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 心理 壓力管理	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人 單頭鈴、雙鈴 雙人 兩人兩鈴對拋 團體 四人四鈴對拋 心理 壓力管理	第二十週鍛鍊期後最大肌測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 繼續強化技術和戰術，注重比賽中的角度控制和位置選擇。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，測試學生在實際比賽場景中的技能和決策能力。 3. 第二十周基本能力測驗：底線正手拍及反手拍直線與對角精準度測驗，10 顆進入目標 7 顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 模擬比賽： 仰式 50 公尺 自由式 50 公尺 蛙式 50 公尺 蝶式 50 公尺 長泳 3000 公尺訓練
21	1/19-1/23	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週

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 114 學年度第二學期七年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
跳繩	個人花式、韻律節奏感、模仿與即興	一、教練評量： 1. 個人花式跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 二、練習紀錄、體操能力檢核等
扯鈴	雙人基礎、團體基礎、韻律節奏感、模仿與即興	一、教練評量： 1. 雙人運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 二、練習紀錄、扯鈴技術能力檢核
田徑	個人基本動作、運動認知與專項特化	一、教練評量： 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 第二十週鍛鍊期後測體能三項及最大肌力測試 2. 技術： 馬克操熟練度及動作穩定度 個人專項技術熟練度及動作穩定度 二、專項個人成績表現等。

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

游泳	自由泳：手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水 仰泳：背部劃水、轉身技巧、頭部穩定 蛙泳：手臂與腿部協調動作 蝶泳：手臂劃水與腿部海豚踢配合 長距離游泳：提升有氧耐力與心肺功能 間歇性高強度訓練：提高有氧與無氧耐力 陸上力量訓練：增強核心、上肢與下肢力量 水中阻力訓練：提升水中力量與耐力 短距離衝刺訓練：提升速度與爆發力 比賽模擬訓練：提升實戰經驗與心理素質 運動傷害防護：基本熱身、預防傷害與恢復技巧	教學重點與評量要項 自由泳 手臂劃水：技術正確、力度、流暢 側身呼吸：穩定、節奏 腳部踢水：力度、頻率、協調 仰泳 背部劃水：技術正確、協調 轉身技巧：流暢、速度 頭部穩定：游泳時的穩定性 蛙泳 手臂與腿部協調：同步、協調 蝶泳 手臂劃水：技術正確、力度 腿部海豚踢：力度、頻率 長距離游泳 有氧耐力：持久力、心肺功能(前後測 3、14、20 週實施) 間歇性高強度訓練 耐力表現：有氧與無氧耐力、恢復速度 陸上力量訓練 核心力量：訓練效果 上肢與下肢力量：力量提升(前後測 3、14、20 週實施) 水中阻力訓練 水中力量與耐力：訓練效果 短距離衝刺訓練 速度與爆發力：衝刺速度、爆發力(前後測 3、14、20 週實施)
-----------	--	---

				比賽模擬訓練 實戰經驗：實戰經驗、心理素質 運動傷害防護 熱身與恢復：熱身、傷害預防、恢復技巧		
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	2/11-2/13	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人高手運鈴 金雞上架 雙人一線一鈴 金雞上架 團體單頭鈴 運鈴	● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 介紹網球場地和訓練器材，講解基本規則，練習握拍方式。 2. 練習正手擊球技巧，包括正確的揮拍動作和擊球姿勢。 3. 底線抽球練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 自由泳技術提升 1. 改進手臂劃水技術 2. 練習側身呼吸技巧 3. 加強腳部踢水的力度和頻率

2	2/23- 2/27	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人垂直運鈴 螞蟻上樹 雙人一線一鈴 螞蟻上樹 團體單頭鈴 直上青雲	● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 戰術 1. 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 練習正手拍擊球，加強力量和控球能力。 2. 練習反手擊球技巧，學習正手拍與反手拍的區別。 3. 中場高低擊球練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 仰泳技術訓練 1. 強化背部劃水動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢
---	---------------	--	--	--	---	---

3	3/2- 3/6	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人高手運鈴 直上青雲 雙人一線一鈴 直上青雲 團體單頭鈴 跳繩 前測 計時一分鐘套鈴次數 計時一分鐘挖鈴次數 計時一分鐘繞腳換腳次數 計時一分鐘繞腳轉身次數	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 持續提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 練習不同的擊球方式，如切球和放高球。 2. 整合正手和反手擊球技巧，加強球路控制能力。 3. 網前截擊球練習。 底線左右位移連續 20 顆擊球練習。 4. 第三周基本能力測驗：內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向 10 顆進入目標 5 顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 蛙泳技術訓練 1. 改進手臂和腿部的同步動作 2. 加強蹬腿和劃臂的協調性 3. 提升整體動作的流暢性
---	-------------	---	--	---	--	--

4	3/9-3/13	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：一正一背開叉。 一手前一手後、蹲迴旋、 跑步跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、 逆迴旋單人跳、兩人交互 跳。徒手跑步跳、單人正 迴跳、單人正開叉跳、單 人正交叉跳。 一字型：徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開叉跳、單人正交 叉跳。 心理 基本放鬆技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人垂直運鈴 平沙落雁 雙人一線一鈴 平沙落雁 團體花式 單頭鈴 心理 基本放鬆技巧	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 戰術 1. 競賽與情報蒐集。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化發球技巧，加強球 速和準確性。 2. 進行小型比賽和實戰訓 練，應用之前學到的技巧。 3. 單打組合球戰術訓練。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 蝶泳技術訓練 1. 練習手臂劃水動作 2. 強化腿部海豚踢的力度 3. 加強手臂和腿部的配合
---	----------	---	---	---	---	--

5	3/16-3/20	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 交叉型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人圓周運鈴 金蟬脫殼 雙人一線一鈴 彈指神功 團體如意棒	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 影片分享	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強調比賽戰術，包括角度控制和位置選擇。 2. 練習網前和網後技巧，並學習如何快速轉換位置。 3. 雙打組合球戰術訓練。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 長距離游泳 1. 3000 米長距離游泳訓練 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力
---	-----------	--	--	--	---	---

6	3/23-3/27	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人高手運鈴 神龍繞玉柱 雙人一線一鈴 神龍繞玉柱 團體如意棒	● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1:加強比賽技巧，如破壞對手節奏和利用對手弱點。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力的能力。 3. 評估網球選手影片賽事分析。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 陸上力量訓練 1. 核心力量訓練（腹肌、背肌） 2. 上肢力量訓練（俯臥撐、啞鈴） 3. 下肢力量訓練（深蹲、腿部訓練）
---	-----------	---	---	---	---	---

7	3/30-4/3	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：一正一開叉跳。 雙人跳：子前母後相向一 跳一迴旋。 相繞型：徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開叉跳、單人正交 叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌（耐） 力訓練 技術 單人垂直運鈴 一帶纏腰 雙人一線一鈴 左右彈跳 鈴 團體一鈴 仙人過橋 減量（段考週）	● 抬腿跑姿強化(角錐) 踏步抬腿(20 錐、錐間 4 腳掌)*10 趟 高抬腿跑(20 錐、錐間 5 腳掌)*10 趟 高速抬腿跑(20 錐)、錐間 4 腳掌)*10 趟	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 訓練力量和耐力，進一 步提高球速和持久力。 2. 練習戰術的變化和應 用，學習如何適應不同的 比賽情境。 3. 底線左右位移連續五趟 20 顆擊球練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 短距離衝刺 1. 50 米短距離衝刺訓練 2. 提升游泳速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練
---	----------	---	---	--	--	---

8	4/6-4/10	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 心理 壓力管理與放鬆技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人圓周運鈴 拋鈴跳繩 雙人一線一鈴 拋鈴跳繩 團體一鈴 仙人過橋 心理 壓力管理與放鬆技巧	● 欄架操(正跨收腿) 欄架正跨(10 架)*15 趟 欄架正跨+收腿(10 架、架距一欄架寬)*8 趟(左右) 戰術 1. 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化技術和戰術，加強綜合應用能力。 2. 進行高強度訓練和實戰模擬，提高反應速度和適應能力。 3. 前進中場攻擊，後退防守練習，一組 12 顆五組練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 比賽策略演練 1. 學習比賽策略 2. 戰術配合訓練 3. 模擬比賽情境
---	----------	--	---	--	--	---

9	4/13-4/17	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：空迴旋跳。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。兄弟異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人高手運鈴 繞手 雙人一線一鈴 前、後摩 天輪 團體一鈴衝鈴 仙人過橋	● 直膝踢腿跑 雙腳直膝併跳(小步幅)20M*6 趟 直膝踢腿跑 30M*10 趟 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 賽季後的放鬆期，持續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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析比賽錄像，提供個別反饋並進行技術和戰術改進。 2. 重點訓練比賽中的心理準備和策略，學習處理比賽壓力和焦慮。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 比賽模擬 1. 比賽模擬訓練 2. 提升實戰經驗 3. 強化心理素質
---	-----------	---	--	--	---	---

10	4/20-4/24	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：軸心迴旋跳、螺旋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人垂直運鈴 左 右海 底撈月 雙人一線一鈴 前後轉身 團體一鈴衝鈴 仙人過橋	● 單腳跨步跳、跑 單腳跨步跑(20 錐、錐間5 腳掌)*10 趟(左右) 單腳跨步跳(20 錐、錐間6 腳掌)*10 趟(左右) 戰術 1. 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 強化比賽技巧，加強對手犯錯的能力。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，測試學生的技能和戰術應用。 3. 目標設定、壓力管理。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 技術綜合訓練 1. 自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性

11	4/27-5/1	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：空中拋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人圓周運鈴 紡棉花 雙人一線一鈴 兩人左右換腳 團體二鈴 仙人過橋	● 立姿起跑、起跑架練習 30M 立姿起跑*10 趟 60M 起跑架跑*6 趟 趟休 4 分 起跑架衝跳海綿墊 10 次*5 組	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析之前比賽的錄像，提供反饋和個別指導。 2. 強調比賽中的戰術變化和應用，學習如何適應對手的風格和策略。 3. 自我調整、意象訓練。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 長距離游泳 1. 3500 米長距離游泳訓練 2. 提升耐力和心肺功能 3. 改善游泳姿勢
----	----------	---	--	---	---	--

12	5/4-5/8	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：背開叉跳、 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 戰術 競技運動的基本概念	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人高手運鈴 前 後摩 天輪 雙人二線一鈴 左右彈跳 鈴 團體二鈴 仙人過橋 戰術 競技運動的基本概念	● 連續跨步跳、跑 連續跨步跑 30M*6 趟 趟休 2 分 連續跨步跳 100M*2 趟 趟休 4 分 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 持續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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 訓練力量和耐力，加強球速和持久力。 2. 練習比賽中常見的戰術情境，如破壞對手節奏和利用對手弱點。 3. 加強發球練習：平擊發球，側旋發球，上旋發球。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 短距離衝刺 1. 100 米短距離衝刺訓練 2. 提升速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練
----	---------	--	--	---	---	--

13	5/11-5/15	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：一手前一手後 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人垂直運鈴 旋轉乾坤 雙人二線二鈴 一龍戲雙珠 團體二鈴衝鈴 仙人過橋	● 斜坡衝刺跑 30M 斜坡跨步跳*5 趟 趟休 4 分 30M 斜坡衝刺跑*10 趟 趟休 6 分	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力的能力。 2. 分析比賽錄像，討論學生的優點和待提升之處，提供進一步的技術和戰術指導。 3. 發球精準度練習：內角發球，外角球發，近身發球練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 陸上力量訓練 1. 核心力量訓練（腹肌、背肌） 2. 上肢力量訓練（俯臥撐、啞鈴） 3. 下肢力量訓練（深蹲、腿部訓練） • 自我保護技巧
----	-----------	--	---	---	---	---

14	5/18-5/22	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：背交叉。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：複雙 徒手跳、複雙 單人跳。 一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練 技術 單人圓周運鈴 步步高升 雙人高手運鈴 前鐘擺 團體二鈴衝鈴 仙人過橋 減量（段考週）	第十四週鍛鍊期前最大肌測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 加強技術和戰術，注重比賽中的角度控制和位置選擇。 2. 進行模擬比賽，測試學生在實際比賽場景中的技能和決策能力。 3. 第十四周基本能力測驗：內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向 10 顆進入目標 6 顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 技術細節調整 1. 改進技術細節 2. 強化技術的穩定性 3. 進行恢復性訓練
----	-----------	---	---	---	---	--

15	5/25-5/29	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 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、異向跑步跳、單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人高手運鈴 放雙手 雙人直上青雲 後風車 團體兩人一鈴對拋	● 立姿起跑&起跑架練習（60M） 立姿起跑 60M*8 趟 趟休 4 分 起跑架練習 60M*8 趟 趟休 4 分 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 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	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 訓練力量和速度，加強球速和反應能力。 2. 練習比賽戰術的變化和應用，提高學生的靈活性和戰術選擇能力。 3. 接發球回擊能力練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略演練 2. 心理素質訓練 3. 團隊合作和戰術配合
----	-----------	---	--	--	---	---

16	6/1-6/5	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷心肺耐力訓練 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳、同向雙腳跳、單人正開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。 心理 意象訓練的基本概念	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人垂直運鈴 高拋 雙人垂直運鈴 高拋 團體兩人一鈴對拋 心理 意象訓練的基本概念 後測 計時一分鐘套鈴次數 計時一分鐘挖鈴次數 計時一分鐘繞腳換腳次數 計時一分鐘繞腳轉身次數	● 重量訓練動作(高拉、上脰) 50%發力聳肩拉 15 次*6 組 50%高拉 15 次*6 組 30%高拉+翻槓 15 次*6 組 戰術 1. 運動道德。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進一步完善技術和戰術，強調比賽中的全面應用能力。 2. 進行實戰模擬和比賽訓練，注重實際比賽情境的應對和策略。 3:切球及放小球練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 技術綜合測試 1. 技術測試（自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳） 2. 耐力測試（長距離游泳） 3. 評估學生進步情況
----	---------	---	--	--	---	--

17	6/8-6/12	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 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、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人高手運鈴 後鐘擺 雙人雙鈴繞 上架 團體圓周運鈴 神龍繞大腿 彈鈴	● 敏捷訓練 欄架操及繩梯 ● 球類活動	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進行高強度訓練和實戰模擬，提高耐力和反應速度。 2. 練習比賽中的心理準備和策略，學習如何處理比賽中的壓力和焦慮。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 自由泳及仰泳技術鞏固 1. 強化自由泳技術 2. 強化仰泳技術 3. 改進技術細節
----	----------	--	--	---	--	--

18	6/15-6/19	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：逆二迴旋、 雙人跳：母前子後背向跳。 母前子後背向、子前母後相向、母前子後背向一跳一迴旋。 波浪型：三 單人跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人單頭鈴 雙人兩人一鈴對拋 團體兩人兩鈴對拋	● 各關節能力(動態輕重訓) 20%開合跳上推 25 次*5 組 30%高交互跳 30 次*5 組 30%原地抬腿跑 50 次*5 組 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 持續利用對話溝通了解學生狀態，提醒如何自設目標，自信的建構及印象練習的重要性。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 分析比賽錄像，提供反饋並進行技術和戰術改進。 2. 強調比賽中的戰術變化和應用，學習如何適應對手的風格和策略。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 蛙泳及蝶泳技術鞏固 1. 強化蛙泳技術 2. 強化蝶泳技術 3. 改進技術細節
----	-----------	--	---	--	--	--

19	6/22-6/26	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：逆二迴旋。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三 單人跳。 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人單頭鈴 雙人兩人一鈴對拋 團體兩人兩鈴對拋 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	● 無負重循環體能組 半蹲跳 15 次→開合跳 20 次→核心 15 次→掌上推 10 次→原地抬腿跑 50 次→核心 15 次→旱蛙式 20 次 動作間休 10 秒 組間休 4 分 三組 戰術 1. 競賽與情報蒐集。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力能力。 2. 分析比賽錄像，討論學生的優點和待提升之處，提供進一步的技術和戰術指導。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習 長距離游泳 1. 4000 米長距離游泳訓練 2. 提升耐力和心肺功能 3. 改善游泳姿勢
----	-----------	---	---	--	--	--

20	6/29-6/30	綜合測驗週	綜合測驗週 減量（段考週） 扯鈴技術影片分析	第二十週鍛鍊期後最大肌 測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週
----	-----------	-------	------------------------------	---	-------	-------

填表說明：

（三）第一學期八年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 114 學年度第一學期八年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
跳繩	雙人基礎、團體基礎、墊上滾翻運動	一、教練評量： 1. 雙人、團體跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力 二、個人練習紀錄、跳繩技術能力檢核、團隊合作程度

扯鈴	個人花式、雙人花式、墊上滾翻運動	一、教練評量： 1. 個人、雙人花式運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 二、個人練習紀錄、技能演練完成度、團隊合作程度
田徑	個人基本動作、運動認知與專項技術強化	一、教練評量： 體能 賽季前期體能測試 第一週體能三測 第十四週鍛鍊期前→最大肌測試 第二十週鍛鍊期後→最大肌測試 技術 馬克操&擺臂穩定度及完成度 各專項技術熟練度及完整性 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. 技術評量：評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等 2. 比賽表現評量：在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽，並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。 3. 前測及後測差異評量：各項技術分成學期第 3 周及第 14 周與 20 周測驗是否有顯著提升。

游泳	基本技術訓練 耐力訓練 力量訓練 速度訓練 傷害防護	自由式 手臂劃水：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。 側身呼吸：呼吸動作的穩定性和配合度、呼吸頻率和節奏的掌握。 腳部踢水：腳部踢水的力度和頻率、腳部動作與手臂劃水的協調性。 仰泳 背部劃水：評估背部劃水的技術正確性和力度、手臂和身體的協調性。 轉身技巧：轉身技術的正確性和流暢性、轉身速度和出發反應。 頭部穩定性：游泳過程中頭部的穩定性、呼吸動作的協調性。 蛙泳 手臂和腿部動作：評估手臂和腿部的同步動作、手臂和腿部動作的協調性。 蝶泳 手臂劃水：評估手臂劃水的技術正確性和力度、手臂動作的流暢性和協調性。 腿部海豚踢：腿部海豚踢的力度和頻率、腿部動作與手臂劃水的協調性。 長距離游泳 有氧耐力：評估長距離游泳的持久力、心肺功能的表現。 間歇性高強度訓練 有氧與無氧耐力：評估高強度訓練中的耐力表現、恢復速度和耐力提升情況。 陸上力量訓練 核心力量：評估核心力量訓練的效果、核心力量對游泳技術的支持。 上肢和下肢力量： 評估上肢和下肢力量的提升、力量訓練對游泳速度和耐力的影響。 水中阻力訓練
----	---	--

		水中力量和耐力：評估水中阻力訓練的效果、水中力量和耐力的提升情況。 短距離衝刺訓練 游泳速度和爆發力：評估短距離衝刺的速度和爆發力、衝刺訓練的技術正確性。 高強度短距離游泳 傷害預防知識： 評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。
--	--	--

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	8/30	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：旋轉乾坤 雙人：雙人上下運鈴 團體：兩人長拋鈴對拋	賽季前期體能測試 第一週體能三測 立定跳遠、60M 折返跑、1500M 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 基本擊球技巧練習：正手擊球和反手擊球的基本動作、握拍姿勢等。 2. 短跑和敏捷性訓練：強化快速移動和反應能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習

2	9/2-9/6	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：騙馬 雙人：雙人上下運鈴 團體：四人長拋鈴對拋	● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網前技巧練習：截擊、截擊變向、撲球等技術練習。 2. 快速轉換訓練：學習在場地上快速轉換方向和位置。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 自由式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心)
---	---------	--	--	--	---	---

3	9/9-9/13	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：高拋 雙人：雙人上下運鈴 團體：八人對拋（指定動作） 前測：高拋定點測試 拋鈴（近中遠）定點測試 雙鈴運鈴次數測試	● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 戰術 配速與競賽規則。 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 伸展和靈活性訓練：進行伸展和靈活性訓練，以提高身體的柔軟性和動作範圍。 2. 練習比賽中的心理準備和策略，學習如何處理比賽中的壓力和焦慮。 3. 底線正手拍及反手拍穩定性練習。 4. 第三周基本能力測驗：內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向 10 顆進入目標 5 顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 自由式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練（核心） 4. 速耐力訓練
---	----------	---	---	---	---	---

4	9/16-9/20	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：一正一背開叉。 一手前一手後、蹲迴旋、 跑步跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、 逆迴旋單人跳、兩人交互 跳。徒手跑步跳、單人正 迴跳、單人正開叉跳、單 人正交叉跳。 一字型：徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開叉跳、單人正交 叉跳。 心理 目標設定與自我對話	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：高拋 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：八人對拋(指定動 作) 心理 目標設定與自我對話	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力 持續提醒賽期的時間及注 意事項，設定個人目標、 自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網前進攻訓練：學習網 前進攻的技巧，包括截 擊、撲球和殺球等。 2. 比賽模擬訓練：進行模 擬比賽的訓練，以提高比 賽時的心理和技術水平。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 自由式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練
---	-----------	--	---	--	--	---

5	9/23-9/27	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 交叉型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：一竿在手 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：一道彩虹(指定動作)	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 影片分享	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 跑步和耐力訓練：進行長跑和間歇性訓練，提高身體的耐力和持久力。 2. 網球策略和戰術訓練：學習在比賽中使用不同的策略和戰術。 3. 發球內角及外角穩定性練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 自由式 1. 划手、打水、側身、換氣動作修正

6	9/30-10/4	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：雲霄飛車 雙人：雙人互拋 團體：八人接龍(指定動作)	● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 快速反應訓練：進行快速反應的網球練習，包括短距離追逐球和突然變向等。 2. 逆風和下雨場地訓練：練習在逆風和下雨等不利條件下打球。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 自由式循環式衝刺訓練
---	-----------	---	---	--	--	---

7	10/7-10/11	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：一正一開叉跳。 雙人跳：子前母後相向一跳一迴旋。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	體能 3. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌（耐）力訓練 技術 單人：環遊世界 雙人：雙人互拋 團體：圓形移位（指定動作） 減量（段考週）	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練 核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 高弧度球和放短球練習：學習使用高弧度球和放短球來控制比賽節奏和場地位置。 2. 體力訓練：進行體力訓練，包括體能訓練和重量訓練。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 自由式 25 公尺短距離衝刺訓練
---	------------	---	--	--	---	---

8	10/14 - 10/18	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 心理 自我對話與人際溝通技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：左右甩鈴 雙人：雙人放單手 團體：遊龍戲鳳(指定動作) 心理 自我對話與人際溝通技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-敏捷訓練 4. 短距離專項-爆發力訓練 5. 短距離專項-協調訓練 6. 短距離專項-肌力訓練 7. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球雙打訓練：學習網球雙打的技巧和戰術，包括合作配合、網前進攻等。 2. 心理信心訓練及意象訓練。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 自由式 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。

				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。		
--	--	--	--	---	--	--

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

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

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

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

12	11/11 - 11/15	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：背開叉跳、 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 心理 專注力訓練	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩 心理 專注力訓練	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 配速與競賽規則。 心理	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 快速移動和追逐球訓練：加強快速移動和追逐球的能力，提高應對對手強力擊球的能力。 2. 體能訓練：進行全面的體能訓練，包括力量、耐力和爆發力的提升。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 蛙式 25 公尺短距離衝刺訓練

				1. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。		
13	11/18 - 11/22	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：一手前一手後 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴側翻 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. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 組合戰術訓練：學習在比賽中使用組合戰術，包括擊球的角度、速度和長短組合等。 2. 網前和網後技巧平衡訓練：確保網前和網後技巧的平衡發展，提高全方位的比賽能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 蛙式 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。

14	11/25 - 11/29	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：背交叉。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：複雙 徒手跳、複雙 單人跳。 一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐）力訓練 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴打地 團體：四拋 減量（段考週）	第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 比賽策略訓練：學習根據對手的強項和弱點制定比賽策略，提高勝率。 2. 心理韌性訓練：訓練心理韌性，提高在比賽中遇到困難時的應對能力和毅力。 4. 第十四周基本能力測驗：內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向 10 顆進入目標 6 顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 仰式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練
----	---------------------	---	--	---	--	--

15	12/2- 12/6	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 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、異向跑步跳、單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人拋鈴跳繩 團體：四拋換位	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 超出正常範圍的擊球訓練：進行高強度的擊球訓練，提高擊球速度和力量。 2. 網球戰術計劃：針對不同選手制定不同應對策略。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 仰式循環式衝刺訓練
----	---------------	---	--	--	--	---

16	12/9-12/13	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳、同向雙腳跳、單人正開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。 心理 抽象性之意識表達	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人立鈴 團體：長繩立鈴 心理 抽象性之意識表達 後測： 一分鐘高拋定點測試 九顆拋鈴（近中遠）定點測試 一分鐘雙鈴運鈴次數測試	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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 對抗性訓練：進行對抗性訓練，模擬實際比賽場景，提高比賽時的競爭能力和應變能力。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中運用心理戰術，如干擾對手、掌握情緒等。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 仰式 25 公尺短距離衝刺訓練

17	12/16 - 12/20	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 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、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：雙鈴 雙人：兩人三鈴 團體：長繩立鈴過人	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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球技巧結合訓練：將不同的網球技巧結合起來進行訓練，提高技巧的流暢度和轉換能力。 2. 戰術分析和調整：學習分析比賽情況，調整戰術策略以應對不同的對手和場地狀況。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 仰式 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
----	---------------------	--	--	---	--	--

18	12/23 - 12/27	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：逆二迴旋、 雙人跳：母前子後背向跳。 母前子後背向、子前母後相向、母前子後背向一跳一迴旋。 波浪型：三 單人跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：自起雙鈴 雙人：兩人四鈴 團體：四人移位拋接鈴	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 運動道德。 心理	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 雙打戰術訓練：加強雙打比賽中的戰術技巧，包括配合配球、戰術組合和網前協作等。 2. 比賽準備訓練：模擬比賽前的準備流程，包括熱身、心理放鬆和預測比賽情景等。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 蝶式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練

				Ps-IV-3 了解並執行環境 適 應能力 持續與學生對談，並提醒 之另一個賽季的來臨，設 定目標及自我的對話、印 象練習... 等。		
--	--	--	--	---	--	--

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

20	1/6-1/10	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：轉身迴旋跳。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三 單人跳。 心理 壓力管理	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 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 壓力管理	第二十週鍛鍊期後測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球比賽測試：進行一系列真實比賽的測試，評估訓練成果和發現改進空間。 2. 評估和反思：對整個訓練過程進行綜合評估和反思，制定下一階段的訓練目標和計劃。 3. 第二十周基本能力測驗：內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向10顆進入目標7顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 蝶式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練
21	1/13-1/17	綜合測驗週	綜合測驗週 減量（段考週） 檢討走場影片，並討論改進方	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 114 學年度第二學期八年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

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

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

1	2/10-2/14	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋。 團體跳：一字型	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：旋轉乾坤 雙人：雙人上下運鈴 團體：兩人長拋鈴對拋	● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 基本擊球技巧練習：正手擊球和反手擊球的基本動作、握拍姿勢等。 2. 短跑和敏捷性訓練：強化快速移動和反應能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 水中拉力繩 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)
---	-----------	--	---	--	--	---

2	2/17-2/21	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：蹲迴旋 水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋。 團體跳： 交叉型 。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：騙馬 雙人：雙人上下運鈴 團體：四人長拋鈴對拋	● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 戰術 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網前技巧練習：截擊、殺球、空中抽球等技術練習。 2. 快速轉換訓練：學習在場地上快速轉換方向和變換位置。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 水中拉力繩 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)
---	-----------	---	--	---	---	---

3	2/24-2/28	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：開叉一跳一迴旋 開叉一跳一迴旋 正交叉 一跳一迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳二 迴旋 背向縱立一跳二迴 旋 背向縱立一跳二迴 旋。 團體跳： 相繞型 。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：高拋 雙人：雙人上下運鈴 團體：八人對拋(指定動 作) 前測： 直立鈴定點運鈴 直立鈴放棍兩圈 直立鈴大車輪 雙鈴解內繞不計時 雙鈴內翻不計時	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力 持續提醒賽期的時間及注 意事項，設定個人目標、 自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 伸展和靈活性訓練：進 行伸展和靈活性訓練，以 提高身體的柔軟性和動作 範圍。 2. 練習比賽中的心理準備 和策略，學習如何處理比 賽中的壓力和焦慮。 3. 底線正手拍及反手拍穩 定性練習。 4. 第三周基本能力測驗： 底線正手拍及反手拍直線 與對角精準度測驗，10 顆進入目標 5 顆。觀察是 否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 水中拉力繩 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮 板)
---	-----------	---	---	---	--	---

4	3/3-3/7	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：一手前一手後一 跳一迴旋 背開又一跳一 迴旋。 雙人跳：縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋。 團體跳： 波浪型 。 心理 基本放鬆技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：高拋 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：八人對拋(指定動作) 心理 基本放鬆技巧	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 戰術 競賽與情報蒐集。	身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網前進攻訓練：學習網 前進攻的技巧，包括截 擊、撲球和殺球等。 2. 比賽模擬訓練：進行模 擬比賽的訓練，以提高比 賽時的心理和技術水平。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 肌力訓練： 1. 實施手臂肌肉強化伸展 操。 2. 1000 公尺自由式訓練 肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂 肌力強化訓練
---	---------	--	---	---	---	--

5	3/10-3/14	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳： 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 雙人跳： 雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。。 團體跳： 四人四繩 。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：一竿在手 雙人： 雙人繞腳交換鈴 團體：一道彩虹(指定動作)	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 影片分享	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 跑步和耐力訓練：進行長跑和間歇性訓練，提高身體的耐力和持久力。 2. 網球策略和戰術訓練：學習在比賽中使用不同的策略和戰術。 3. 發球內角及外角穩定性練習。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 肌力訓練： 1. 實施手臂肌肉強化伸展操。 2. 1000 公尺自由式訓練肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂肌力強化訓練
---	-----------	---	--	--	---	---

6	3/17-3/21	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：螺旋繩 一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：雲霄飛車 雙人：雙人互拋 團體：八人接龍(指定動作)	● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 快速反應訓練：進行快速反應的網球練習，包括短距離追逐球和突然變向等。 2. 逆風和太陽在正上方影響發球訓練：練習在逆風和陽光刺眼等不利條件下打球。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 肌力訓練： 1. 實施手臂肌肉強化伸展操。 2. 1000 公尺自由式訓練肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂肌力強化訓練
---	-----------	--	---	---	--	---

7	3/24-3/28	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開叉一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋。 雙人跳：異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌（耐）力訓練 技術 單人：環遊世界 雙人：雙人互拋 團體：圓形移位（指定動作） 減量（段考週）	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 高弧度球和放短球練習：學習使用高弧度球和放短球來控制比賽節奏和場地位置。 2. 體力訓練：進行體力訓練，包括體能訓練和重量訓練。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 肌力訓練： 1. 實施手臂肌肉強化伸展操。 2. 1000 公尺自由式訓練肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂肌力強化訓練
---	-----------	--	---	--	---	---

8	3/31-4/4	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開叉一跳二迴旋。 雙人跳：同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 心理 壓力管理與放鬆技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：左右甩鈴 雙人：雙人放單手 團體：遊龍戲鳳(指定動作) 心理 壓力管理與放鬆技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練- 30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 競賽與情報蒐集。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球雙打訓練：學習網球雙打的技巧和戰術，包括合作配合、網前進攻等。 2. 心理信心訓練及意象訓練。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 速度耐力： 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
---	----------	---	--	--	--	--

9	4/7-4/11	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背開叉一跳二迴旋 一跳三迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：望月、關渡大橋 雙人：雙人望月 團體：仙人過橋（指定動作）	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球單打戰術訓練：學習網球單打比賽中的戰術技巧，包括掌握場地節奏、對手分析等。 2. 心理訓練：進行心理訓練，提高比賽中的集中力、自信心和應對壓力的能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 速度耐力： 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。

				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。		
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--

10	4/14-4/18	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開叉一跳一迴旋 雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：九招配音樂 雙人：雙人高拋 團體：比賽指定動作組合	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 運動道德。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 技術強化訓練：重點加強正手和反手擊球技術的精準度和力量。 2. 敏捷性和協調性訓練：進行敏捷性和協調性訓練，提高身體控制和動作協調性。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 速度耐力： 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
----	-----------	--	---	---	--	---

		跳。				
11	4/21-4/25	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、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、兄弟雙繩換位并列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球比賽模擬：進行多場比賽模擬訓練，以熟悉比賽情境並應對不同對手的風格。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中使用心理戰術，如冷靜思考、應對壓力和調整策略等。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 速度耐力： 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。

12	4/28-5/2	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位并列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 戰術 競技運動的基本概念	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩 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-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 快速移動和追逐球訓練：加強快速移動和追逐球的能力，提高應對對手強力擊球的能力。 2. 體能訓練：進行全面的體能訓練，包括力量、耐力和爆發力的提升。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 跳水練習 1. 立定式起跳 2. 起跑式起跳 3. 反應訓練 4. 輔助訓練(浮條) 5. 聯合訓練(蝶腰、衝刺)
----	----------	--	--	--	--	--

				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。		
--	--	--	--	--	--	--

13	5/5-5/9	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴側翻 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. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 組合戰術訓練：學習在比賽中使用組合戰術，包括擊球的角度、速度和長短組合等。 2. 網前和網後技巧平衡訓練：確保網前和網後技巧的平衡發展，提高全方位的比賽能力。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 跳水練習 1. 立定式起跳 2. 起跑式起跳 3. 反應訓練 4. 輔助訓練(浮條) 5. 聯合訓練(蝶腰、衝刺)

14	5/12-5/16	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴打地 團體：四拋 減量（段考週）	第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 賽季後的放鬆期，持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱衷度。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 比賽策略訓練：學習根據對手的強項和弱點制定比賽策略，提高勝率。 2. 心理韌性訓練：訓練心理韌性，提高在比賽中遇到困難時的應對能力和毅力。 3. 第十四周基本能力測驗：底線正手拍及反手拍直線與對角精準度測驗，10 顆進入目標 6 顆。觀察是否達成。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 25 公尺短距離衝刺訓練
----	-----------	--	--	---	---	---

15	5/19-5/23	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 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。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人拋鈴跳繩 團體：四拋換位	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	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 超出正常範圍的擊球訓練：進行高強度的擊球訓練，提高擊球速度和力量。 2. 網球戰術計劃：針對不同選手制定不同應對策略。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 25 公尺短距離衝刺訓練
----	-----------	---	--	--	--	---

16	5/26-5/30	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 心理 意象訓練的基本概念	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人立鈴 團體：長繩立鈴 心理 意象訓練的基本概念 後測： 一分鐘直立鈴定點運鈴 一分鐘直立鈴放棍兩圈 直立鈴繞身體放棍 一分鐘雙鈴解內繞 一分鐘雙鈴內翻	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 配速與競賽規則。 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力非重要賽季期利	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 對抗性訓練：進行對抗性訓練，模擬實際比賽場景，提高比賽時的競爭能力和應變能力。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中運用心理戰術，如干擾對手、掌握情緒等。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 25 公尺短距離衝刺訓練 生
----	-----------	---	--	--	--	---

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

17	6/2-6/6	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：雙鈴 雙人：兩人三鈴 團體：長繩立鈴過人	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球技巧結合訓練：將不同的網球技巧結合起來進行訓練，提高技巧的流暢度和轉換能力。 2. 戰術分析和調整：學習分析比賽情況，調整戰術策略以應對不同的對手和場地狀況。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術訓練： 25 公尺短距離衝刺訓練
----	---------	---	--	--	--	---

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

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

19	6/16-6/20	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 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 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-120 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 運動道德。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球綜合技能訓練：綜合應用各項技巧進行網球訓練，提高技能的整體水平。 2. 網球比賽測試：進行一系列真實比賽的測試，評估訓練成果和發現改進空間。 3. 評估和反思：對整個訓練過程進行綜合評估和反思，制定下一階段的訓練目標和計劃。	熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 技術練習： 模擬比賽
----	-----------	--	--	---	---	---

20	6/23- 6/27	綜合測驗週	綜合測驗週 減量（段考週） 綜合學期所錄影片進行運動分析	第二十週鍛鍊期後測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 綜合測驗週	綜合測驗週	依模擬比賽之結果，綜合檢討及討論
----	---------------	-------	------------------------------------	---	-------	------------------

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 114 學年度第一學期九年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

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

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

各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	8/30	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋。 團體跳：一字型。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：三人三鈴	賽季前期體能測試 第一週體能三測 立定跳遠、60M 折返跑、1500M 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 擊球技巧練習：正手、反手、發球和截擊的基本技巧練習。 2. 快速移動和足球訓練：包括快速側移、跳躍、爆發力和敏捷性訓練。	尚未有學生

2	9/2-9/6	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：蹲迴旋 水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋。 團體跳：交叉型 。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人四鈴	● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網前進攻技巧練習：包括撲球、截擊、殺球等網前進攻技巧的練習。 2. 跑步和耐力訓練：進行長跑、間歇訓練和有氧耐力訓練。	尚未有學生
---	---------	--	---	--	--	-------

3	9/9-9/13	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：開叉一跳一迴旋 開叉一跳一迴旋 正交叉 一跳一迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳二迴旋。 團體跳：相繞型。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：大甩桿 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人三拋 前測： 雙鈴內翻拋不計時 雙鈴轉身不計時 Fan 持久紀錄 立鈴傳鈴三面向 立鈴直升機不計時	● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 戰術 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網球策略和戰術練習：學習如何制定戰術策略、對手分析和場地適應。 2. 快速反應訓練：包括快速追逐球和快速變換方向的訓練。	尚未有學生
---	----------	---	--	---	---	-------

4	9/16-9/20	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋。 雙人跳：縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋。 團體跳：波浪型 。 心理 目標設定與自我對話	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：大甩桿 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：四拋換位 心理 目標設定與自我對話	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 持續提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 發球和接發球技巧練習：強化正手和反手發球技巧，提高接發球的精確性和反應能力。 2. 體能訓練：進行力量訓練和爆發力訓練，提高肌肉力量和爆發力。	尚未有學生
---	-----------	--	---	---	--	-------

5	9/23-9/27	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：背交叉一跳一迴旋 跑步跳 雙人跳：雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。。 團體跳：四人四繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：自起雙鈴 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：鍋蓋、鞭單頭	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 戰術 競賽與情報蒐集。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網前戰術和網球雙打練習：學習網前進攻的戰術和網球雙打的技巧，提高配合和協作能力。 2. 心理訓練：學習控制情緒、提高專注力和應對壓力的技巧。	尚未有學生
---	-----------	---	---	---	---	-------

6	9/30-10/4	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：螺旋繩 一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：上下分明 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：血滴子、繩圈	● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網球技巧組合訓練：將不同的網球技巧組合起來進行練習，提高技巧的流暢度和應用能力。 2. 快速轉換和轉身訓練：加強快速轉換方向和追逐球的能力。	尚未有學生
---	-----------	--	--	---	---	-------

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

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

				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。		
--	--	--	--	--	--	--

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

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

		跳。				
--	--	----	--	--	--	--

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

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

12	11/11 - 11/15	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 心理 專注力訓練	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：立鈴大車輪 雙人：高拋互換 團體：八人拋鈴側翻 心理 專注力訓練	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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 比賽測試和評估：進行多場真實比賽的測試，評估訓練成果和發現改進空間。 2. 評估和調整：綜合評估訓練效果，根據評估結果調整下一階段的訓練計劃。	尚未有學生
----	---------------------	--	--	--	--	-------

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

14	11/25 - 11/29	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐）力訓練 技術 單人：響鈴動作解析 雙人：雙人大擺 團體：16 分鐘團體組合減量（段考週）	第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網前和網後戰術訓練：學習在網前和網後的不同場景中應用戰術，提高技巧的運用靈活性。 2. 心理壓力訓練：訓練在壓力下保持冷靜、集中注意力和自信心的能力。	尚未有學生
----	---------------------	--	---	--	--	-------

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

16	12/9-12/13	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位并列跳。 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	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：傷害防護知識教育 雙人：CPR 操作練習 團體：復甦姿勢、哈姆立克法 心理 抽象性之意識訓練 後測： 一分鐘雙鈴內翻拋 一分鐘雙鈴轉身 Fan 轉身四個八拍 立鈴傳鈴三面向近中遠 立鈴直升機兩個八拍	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	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球比賽模擬：進行多場比賽模擬訓練，以熟悉比賽情境並應對不同對手的風格。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中使用心理戰術，如冷靜思考、應對壓力和調整策略等。	尚未有學生
----	------------	--	---	--	--	-------

				1. 訓練與競賽環境。		
17	12/16 - 12/20	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 技術強化訓練：重點加強正手和反手擊球技術的精準度和力量。 2. 敏捷性和協調性訓練：進行敏捷性和協調性訓練，提高身體控制和動作協調性。	尚未有學生

18	-	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 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-300 公尺加速跑 戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球比賽準備訓練：模擬比賽前的準備流程，包括熱身、心理放鬆和預測比賽情景等。 2. 心理韌性訓練：訓練心理韌性，提高在比賽中遇到困難時的應對能力和毅力。	尚未有學生
		12/23 一字型 交叉型 12/27 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。				

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

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

20	1/6-1/10	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 心理 壓力管理	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：個人賽動作練習 雙人：雙人賽動作練習 團體：團隊練習 心理 壓力管理	第二十週鍛鍊期後測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 1. 訓練與競賽環境。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球比賽測試：參與一系列真實比賽的測試，評估訓練成果和發現改進空間。 2. 評估和反思：對整個訓練過程進行綜合評估和反思，制定下一階段的訓練目標和計劃。	尚未有學生
21	1/13-1/17	綜合測驗週	綜合測驗週 減量（段考週） 著重於本學期技術影片分析	綜合測驗週	綜合測驗週	尚未有學生

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 114 學年度第二學期九年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
跳繩	個人進階、爵士舞與街舞	一、教練評量： 1. 個人、雙人、團體跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。
扯鈴	個人進階、雙人進階、爵士舞與街舞	一、教練評量： 1. 個人、雙人、團體花式運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。
田徑	個人基本動作、運動認知與專項技術	一、教練評量： 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 2. 技術： 馬克操熟練度及動作穩定度 各專項技術熟練度及動作穩定度 二、專項個人成績表現等。

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

1	0212 0215	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉 又一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開 又一跳二迴旋 正交叉一 跳二迴旋 雙人跳：共同迴旋單人交 互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同 向 縱立一跳一迴旋 同向縱 立一跳二迴旋 相向縱立 一跳一迴旋 相向縱立一 跳二迴旋 背向縱立一跳	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：三人三鈴	● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 擊球技巧練習：正手、反手、發球和截擊的基本技巧練習。 2. 快速移動和足球訓練：包括快速側移、跳躍、爆發力和敏捷性訓練。	尚未有學生
---	-------------------	---	---	--	---	-------

		一迴旋 背向縱立				
2	0219 0223	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開叉一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向 縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立 團體跳：一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人四鈴	● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 戰術 配速與競賽規則。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網前進攻技巧練習：包括撲球、截擊、殺球等網前進攻技巧的練習。 2. 跑步和耐力訓練：進行長跑、間歇訓練和有氧耐力訓練。	尚未有學生

3	0226 0301	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 一手後一跳二迴旋 背開 又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二 正一側三迴旋 空中拋 繩。 雙人跳：一跳二迴旋 縱 立異次異時跳 雙人開又 一跳一迴旋 雙人開又一 跳二迴旋 雙人雙繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：大甩桿 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人三拋 前測： 轉轉轉單人動作測驗 一線三鈴抽線不計次數 雙鈴繞腳不計時 立鈴雙人傳鈴不計次 上下分明不計次數 個人單項道具篩選	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 持續提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網球策略和戰術練習：學習如何制定戰術策略、對手分析和場地適應。 2. 快速反應訓練：包括快速追逐球和快速變換方向的訓練。	尚未有學生
---	-------------------	---	---	---	---	-------

4	0304 0308	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前 一手後一跳二迴旋 背開 又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。 雙人跳：同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 團體跳：一字型交叉型相繞型波浪型四人四繩 心理	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：大甩桿 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：四拋換位 心理 基本放鬆技巧	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 戰術 競賽與情報蒐集。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 發球和接發球技巧練習：強化正手和反手發球技巧，提高接發球的精確性和反應能力。 2. 體能訓練：進行力量訓練和爆發力訓練，提高肌肉力量和爆發力。	尚未有學生
---	-------------------	--	--	---	--	-------

		基本放鬆技巧				
5	0311 0315	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 一手後一跳二迴旋 背開 又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二 正一側三迴旋 空中拋 繩。 雙人跳：一跳二迴旋 縱 立異次異時跳 雙人開又 一跳一迴旋 雙人開又一 跳二迴旋 雙人雙繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：自起雙鈴 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：鍋蓋、鞭單頭	● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 影片分享	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網前戰術和網球雙打練習：學習網前進攻的戰術和網球雙打的技巧，提高配合和協作能力。 2. 心理訓練：學習控制情緒、提高專注力和應對壓力的技巧。	尚未有學生

6	0318 0322	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開叉一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開叉一跳一迴旋 背交叉 一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立 一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立 一跳二迴旋 相向縱立 一跳一迴旋 相向縱立 一跳二迴旋 背向縱立 一跳一迴旋背向縱立 團體跳：一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：上下分明 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：血滴子、繩圈	● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 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。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 網球技巧組合訓練：將不同的網球技巧組合起來進行練習，提高技巧的流暢度和應用能力。 2. 快速轉換和轉身訓練：加強快速轉換方向和追逐球的能力。	尚未有學生
---	-------------------	---	---	---	---	-------

7	0325 0329	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。 雙人跳：一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又一跳二迴旋 雙人雙繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌（耐）力訓練 技術 單人：FAN 雙人：兩鈴繩一鈴（指定動作） 團體：板凳、衣架減量（段考週）	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術練習 1. 比賽模擬訓練：進行模擬比賽的訓練，包括實戰對抗、戰術應用和心理壓力測試。 2. 心理戰術訓練：學習如何利用心理戰術影響對手，提高比賽勝率。	尚未有學生
---	-------------------	---	---	---	--	-------

8	0401 0405	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉 又一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳 二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 雙人跳：一跳二迴旋 縱 立異次異時跳 雙人開又一 跳一迴旋 雙人開又一 跳二迴旋 雙人雙繩。 心理 壓力管理與放鬆技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 技術 單人：FAN 轉 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：羽球拍、大環 心理 壓力管理與放鬆技巧	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 戰術 1. 運動道德。 心理	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 高強度擊球訓練：進行高強度的擊球訓練，包括強化正手和反手擊球的威力和速度。 2. 心理韌性訓練：訓練心理韌性，提高在困難情況下的抗壓能力和自信心。	尚未有學生

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

9	0408 0412	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2 協調訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：立鈴基本運玲 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：三環、如意棒	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺 全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練- 30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 快速反應和追逐球訓練：加強快速反應和追逐球的能力，提高應對對手強力擊球的能力。 2. 體能訓練：進行全面的體能訓練，包括耐力、爆發力和柔韌性的提升。	尚未有學生
		背開又一跳一迴旋 背交叉又一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋團體跳： 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩				

10	0415 0419	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。 雙人跳：一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又一跳二迴旋 雙人雙繩。	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人：立鈴放棍 雙人：互拋(指定動作) 團體：雨傘、飛拋	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-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 戰術 1. 運動道德。 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 組合戰術訓練：學習如何組合不同的戰術，以應對不同對手和比賽情境。 2. 心理準備訓練：進行比賽前的心理準備，包括預測比賽情景和集中注意力的訓練。	尚未有學生

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

11	0422 0426	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉 又一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立 一跳二迴旋 異向併立一跳 一迴旋 異向併立一跳 二迴旋 同向 縱立一跳一迴旋 團體跳：一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：立鈴直升機 雙人：交換鈴(指定動作) 團體：八人拋鈴側翻	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺 全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 高強度比賽準備訓練：進行比賽前的高強度訓練，模擬比賽場景和增強比賽時的體力和心理能力。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中運用心理戰術，如讀取對手動作、掌握比賽節奏等。	尚未有學生
----	-------------------	--	---	---	--	-------

12	0429 0503	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人跳：一跳二迴旋 開 又一跳二迴旋 正交叉一 跳二迴旋 一手前一手後 一跳二迴旋 背開又一跳 二迴旋 一跳三迴旋 一 正雙側三迴旋 二正一側 三迴旋 空中拋繩 加自 選動作。 雙人跳：一跳二迴旋 背 開又一跳二迴旋 一跳三 迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋 繩 加自選動作。 戰術 競技運動的基本概念	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 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	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 比賽測試和評估：進行 多場真實比賽的測試，評 估訓練成果和發現改進空 間。 2. 評估和調整：綜合評估 訓練效果，根據評估結果 調整下一階段的訓練計 劃。	尚未有學生
----	-------------------	--	--	--	--	-------

				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。		
--	--	--	--	---	--	--

13	0506 0510	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：上下分明後風車 雙人：高拋互換 團體：16 分鐘團體組合	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 擊球技巧的精確性訓練：專注於提高擊球技巧的準確性和一致性，包括正手、反手、發球和截擊等技巧。 2. 快速反應和敏捷性訓練：加強快速反應和敏捷性，包括快速轉換方向、追逐球和側移等動作。	尚未有學生
		背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 雙人跳：相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又一跳二迴旋 雙人雙繩 加自選動作				

14	0513 0517	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：一跳二迴旋 開 又一跳二迴旋 正交叉一 跳二迴旋 一手前一手後 一跳二迴旋 背開又一跳 二迴旋 一跳三迴旋 一 正雙側三迴旋 二正一側 三迴旋 空中拋繩 加自 選動作。 雙人跳：異向併立一跳一 迴旋 異向併立一跳二迴 旋 同向 縱立一跳一迴旋 同向縱 立一跳二迴旋 相向縱立 一跳一迴旋 相向縱立一 跳二迴旋 背向縱立一跳 一迴旋 背向縱立一跳二 迴旋 團體跳： 一字型 交 叉型 相繞型 波浪 型 四人四繩	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐） 力訓練 技術 單人：響鈴動作解析 雙人：雙人大擺 團體：16 分鐘團體組合 減量（段考週）	第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 ”立定跳遠” ”60M 折返 跑” ”1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧 賽季後的放鬆期，持續利 用對話溝通來了解學生狀 態，進而適當給予正向鼓 勵，維持其信心與熱衷 度。	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網前和網後戰術訓練： 學習在網前和網後的不同 場景中應用戰術，提高技 巧的運用靈活性。 2. 心理壓力訓練：訓練在 壓力下保持冷靜、集中注 意力和自信心的能力。	尚未有學生
----	-------------------	---	---	---	---	-------

15	0520 0524	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 技術 單人跳：一手前一手後一 跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交 又一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳 二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 雙人跳：同向 縱立一跳一迴旋 同向縱 立一跳二迴旋 相向縱立 一跳一迴旋 相向縱立一 跳二迴旋 背向縱立一跳 一迴旋 背向縱立一跳二 迴旋 心理 意象訓練的基本概念	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：動軸、定軸動作解 析 雙人：兩人三鈴 團體：正式演出 心理 意象訓練的基本概念	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓 練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓 練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展 操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓 練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全 速跑 3. 短距離專項-快速耐力 訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展 操、按摩 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 快速發球和接發球技巧 訓練：強化快速發球和接 發球技巧，提高對手的反 應時間和應對能力。 2. 體能耐力訓練：進行耐 力訓練，包括長跑、高強 度間歇訓練和有氧耐力訓 練。	尚未有學生

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

16	0527 0601	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開叉一跳一迴旋 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 一跳二迴旋 開 叉一跳二迴旋 正交叉一 跳二迴旋	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 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 後測： 轉轉轉單人動作測驗 一分鐘一線三鈴抽線計次 數 雙鈴繞腳兩個八拍 立鈴雙人傳鈴 20 次 上下分明 30 次 個人單項道具測驗	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	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 網球比賽模擬：進行多 場比賽模擬訓練，以熟悉 比賽情境並應對不同對手 的風格。 2. 心理戰術訓練：學習在 比賽中使用心理戰術，如 冷靜思考、應對壓力和調 整策略等	尚未有學生

				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。		
--	--	--	--	---	--	--

17	0603 0607	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 技術 單人跳：一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩 加自選動作。 團體跳：一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人：雙鈴組合動作 雙人：兩人雙鈴組合動作 團體：八人雙鈴組合動作 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	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-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩	熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 技術訓練 1. 技術強化訓練：重點加強正手和反手擊球技術的精準度和力量。 2. 敏捷性和協調性訓練：進行敏捷性和協調性訓練，提高身體控制和動作協調性。	尚未有學生
18	0610 0614	畢業週				

填表說明：

三、體育班專項術科課程計畫

基隆市中正國中體育班 114 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：跳繩、扯鈴		課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7、8、9 年級		節數	第 1/2 學期每週節(6 節) 第 2/2 學期每週節(6 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			
學習重點	學習 表現	P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為..		
	學習 內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 運動組合性戰術		

	Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態.		
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：身體跳躍能力之跳繩競技體能；身體律動協調之扯鈴競技體能。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：身體跳躍能力之持久性與身體律動協調之穩定性。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：小組練習，觀摩他縣競賽隊伍。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：參與各級比賽，提升實戰經驗。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期 第 2 學期	第 1 週 個人進階（一）	1. 動態伸展操、敏捷訓練（跳繩）、協調訓練（扯鈴） 2. 跳繩單人基本動作 3. 扯鈴個人基本動作	
	第 2 週 個人進階（二）	1. 動態伸展操、肌耐力訓練（跳繩）、柔軟度訓練（扯鈴） 2. 跳繩單人基本動作 3. 扯鈴個人基本動作	
	第 3 週 個人進階（三）	1. 動態伸展操、速度訓練（跳繩）、肌耐力訓練（扯鈴） 2. 跳繩單人基本動作 3. 扯鈴個人基本動作	
	第 4 週 個人進階（四）	1. 動態伸展操、協調訓練（跳繩）、有氧訓練（扯鈴） 2. 跳繩單人基本動作 3. 扯鈴個人基本動作 4. 目標設定與自我對話	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 個人心理素質表現(20%)
	第 5 週 雙人基礎（一）	1. 動態伸展操、柔軟度訓練（跳繩）、協調訓練（扯鈴） 2. 跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄	

		弟跳、異向跳) 3. 扯鈴雙人基本動作：低手運鈴。高手運鈴。垂直上下運鈴。	
第 6 週	雙人基礎（二）	1. 動態伸展操、敏捷訓練（跳繩）、柔軟度訓練（扯鈴） 2. 跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄弟跳、異向跳） 3. 扯鈴雙人基本動作：繞圓運鈴。畫弧運鈴。	
第 7 週	雙人基礎（三）	1. 動態伸展操、肌耐力訓練 2. 跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄弟跳、異向跳） 3. 扯鈴雙人基本動作：直上青雲。拋鈴跳繩。	
第 8 週	雙人基礎（四）	1. 動態伸展操、速度訓練（跳繩）、有氧訓練（扯鈴） 2. 跳繩雙人基本動作： 母子跳（單人持繩、雙人持繩、兄弟跳、異向跳） 3. 扯鈴雙人基本動作：低手運鈴。高手運鈴。垂直上下運鈴。繞圓運鈴。畫弧運鈴。直上青雲。拋鈴跳繩。 4. 自我對話與人際溝通技巧	1. 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 9 週	團體進階（一）	1. 動態伸展操、協調訓練 2. 跳繩多人跳： 一字型跳。交叉型跳 3. 扯鈴團體動作： 遊龍戲鳳。八人對拋	
第	團體進階（二）	1. 動態伸展操、柔軟度訓練	

10 週		2. 跳繩多人跳： 相繞型跳。波浪型跳 3. 扯鈴團體動作： 一道彩虹。圓形移位。	
第 11 週	團體進階（三）	1. 動態伸展操、敏捷訓練（跳繩）、肌耐力訓練（扯鈴） 2. 跳繩多人跳： 波浪型跳。複合型跳。 3. 扯鈴團體動作： 先人過橋。八人接龍。	
第 12 週	團體進階（四）	1. 動態伸展操、肌耐力訓練（跳繩）、有氧訓練（扯鈴） 2. 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。 3. 扯鈴團體動作： 遊龍戲鳳。八人對拋。一道彩虹。 圓形移位。先人過橋。八人接龍。 4. 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 13 週	舞蹈學習與展演 （一）	1. 動態伸展操、速度訓練（跳繩）、協調訓練（扯鈴） 2. 表現動作之探討	
第 14 週	舞蹈學習與展演 （二）	1. 動態伸展操、協調訓練（跳繩）、柔軟度訓練（扯鈴） 2. 具體性之模仿。	
第 15 週	舞蹈學習與展演 （三）	1. 動態伸展操、柔軟度訓練（跳繩）、肌耐力訓練（扯鈴） 2. 表現動作之探討：	

		3. 具体性之模仿。	
第16週	舞蹈學習與展演 (四)	1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、有氧訓練(扯鈴) 2. 表現與創作。 3. 抽象性之意識表達。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%) 4. 個人心理素質表現(10%)
第17週	雙人花式(一)	1. 動態伸展操、肌耐力訓練(跳繩)、協調訓練(扯鈴) 2. 跳繩雙人花式動作： 母子跳(單人持繩、雙人持繩) 3. 扯鈴雙人花式動作：拋鈴轉身。紡棉花。螞蟻上樹。 金蟬脫殼。金雞上架。抬頭望月。金雞飛渡。二仙傳道。繞腿。繞腰。繞手。大車輪。大鐘擺。 4. 壓力管理	
第18週	雙人花式(二)	1. 動態伸展操、速度訓練(跳繩)、柔軟度訓練(扯鈴) 2. 跳繩雙人花式動作： 母子跳(雙人持繩、兄弟跳) 3. 扯鈴雙人花式動作：拋鈴轉身。紡棉花。螞蟻上樹	
第19週	雙人花式(三)	1. 動態伸展操、協調訓練(跳繩)、肌耐力訓練(扯鈴) 2. 跳繩雙人花式動作： 母子跳(兄弟跳、異向跳) 3. 扯鈴雙人花式動作：金蟬脫殼。金雞上架。抬頭望月	
第20週	雙人花式(四)	1. 動態伸展操、柔軟度訓練(跳繩)、有氧訓練(扯鈴) 2. 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) 3. 扯鈴雙人花式動作：金雞飛渡。二仙傳道。繞腿。繞腰。繞手。大車輪。大鐘擺。	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%)

		4. 壓力管理	
第 1 週	團體花式（一）	1. 動態伸展操、敏捷訓練（跳繩）、協調訓練（扯鈴） 2. 跳繩多人跳： 一字型跳。交叉型跳 3. 扯鈴團體動作： 遊龍戲鳳。八人對拋	
第 2 週	團體花式（二）	1. 動態伸展操、肌耐力訓練（跳繩）、柔軟度訓練（扯鈴） 2. 跳繩多人跳： 相繞型跳。波浪型跳 3. 扯鈴團體動作： 一道彩虹。圓形移位	
第 3 週	團體花式（三）	1. 動態伸展操、速度訓練（跳繩）、肌耐力訓練（扯鈴） 2. 跳繩多人跳： 波浪型跳。複合型跳。 3. 扯鈴團體動作： 先人過橋。八人接龍	
第 4 週	團體花式（四）	1. 動態伸展操、協調訓練（跳繩）、有氧訓練（扯鈴） 2. 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。 3. 扯鈴團體動作： 遊龍戲鳳。八人對拋。一道彩虹。圓形移位。先人過橋。八人接龍。 4. 基本放鬆技巧	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	個人花式（一）	1. 動態伸展操、柔軟度訓練（跳繩）、協調訓練（扯鈴）	

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

		金雞上架	
第 11 週	雙人花式（三）	1. 動態伸展操、敏捷訓練（跳繩）、肌耐力訓練（扯鈴） 2. 跳繩雙人花式動作： 母子跳（兄弟跳、異向跳） 3. 扯鈴雙人花式動作：抬頭望月。金雞飛渡。二仙傳道。繞腿	
第 12 週	雙人花式（四）	1. 動態伸展操、肌耐力訓練（跳繩）、有氧訓練（扯鈴） 2. 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） 3. 扯鈴雙人花式動作：繞腰。繞手。大車輪。大鐘擺。 3. 競技運動的基本概念。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 個人心理素質表現(10%)
第 13 週	墊上滾翻運動（一）	1. 動態伸展操、速度訓練（跳繩）、協調訓練（扯鈴） 2. 滾翻：前滾翻、水平	
第 14 週	墊上滾翻運動（二）	1. 動態伸展操、協調訓練（跳繩）、柔軟度訓練（扯鈴） 2. 滾翻：前滾翻、水平、蛙立、各種動作聯合。	
第 15 週	墊上滾翻運動（三）	1. 動態伸展操、柔軟度訓練（跳繩）、肌耐力訓練（扯鈴） 2. 倒立	
第 16 週	墊上滾翻運動（四）	1. 動態伸展操、肌耐力訓練（跳繩）、有氧訓練（扯鈴） 2. 滾翻：前滾翻、水平、蛙立、各種動作聯合。 3. 倒立。 4. 意象訓練的基本概念	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 個人心理素質表現(20%)
第	韻律節奏感、模	1. 動態伸展操、肌耐力訓練（跳繩）、協調訓練（扯鈴）	

	17 週	仿與即興（一）	2. 簡易基本步伐與動作：走、跑、跳、平衡	
	第 18 週	韻律節奏感、模 仿與即興（二）	1. 動態伸展操、速度訓練（跳繩）、柔軟度訓練（扯鈴） 2. 簡易基本步伐與動作：轉動、屈伸。手、足部位之基本姿勢	
	第 19 週	韻律節奏感、模 仿與即興（三）	1. 動態伸展操、協調訓練（跳繩）、肌耐力訓練（扯鈴） 2. 基本形勢之運用：模仿與即興。單一與組合。個人與 群體關係之運用。	
	第 20 週	韻律節奏感、模 仿與即興（四）	1. 動態伸展操、柔軟度訓練（跳繩）、有氧訓練（扯鈴） 2. 韻律感：節拍性。非節拍性。 3. 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	✓品德✓性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治✓科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育✓生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養✓戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 個人進階 (2) 個人花式 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 個人進階 (2) 個人花式			

	2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%)		
教學設施 設備需求	長繩、單頭鈴、雙頭鈴、韻律教室、跳繩練習場、扯鈴練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

基隆市中正國中體育班 114 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：田徑-短距離跑	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 1/2 學期每週節(6 節) 第 2/2 學期每週節(6 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、綜合技術應用、競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

		□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為..		
	學習內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 運動組合性戰術 Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態.		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 （總結性評量）	能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。			
學習進度 週次/節數	單元子題		單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	跑姿基本動作及體能 （一）	運動員基本活動認知。	測量身高體重
	第2週	跑姿基本動作及體能 （二）	1. 靜態抬腿姿練習 2. 敏捷訓練	基礎體能測試 立定跳遠

	週		3. 抬腿動作用力結構和原理講解及運用	垂直跳 30M_60M 1500M 個人目標設立及確認
	第3週	跑姿基本動作及體能 (三)	1. 動態抬腿、夾腿及伸腿姿練習 2. 敏捷訓練 3. 跑姿抬腿、夾腿、伸腿用力結構和原理講解及運用	
	第4週	跑姿基本動作及體能 (四)	1. 扶牆抬腿跑姿練習 2. 敏捷訓練 3. 扶牆抬腿跑姿用力結構和原理講解及運用	
	第5週	體能強化週&跑姿整合 (一)	1. 階梯跨步練習(兩階、三階) 2. 敏捷訓練 3. 階梯課表 4. 階梯跨步姿用力結構和原理講解及重心位移之重點 5. 訓練環境安全及運動防護	
	第6週	體能強化週&跑姿整合 (二)	1. 階梯上下抬腿跑(單階、低高度) 2. 敏捷訓練 3. 階梯課表 4. 階梯上下抬腿跑姿用力結構和原理講解及重心位移之重點 5. 與學生對談，正增強之強化	
	第7週	體能強化週&跑姿整合 (三)	1. 階梯連續抬腿跑(單階、低高度) 2. 敏捷訓練 3. 階梯課表	

		4. 階梯連續抬腿跑姿用力結構和原理講解及重心位移之重點	
第8週	體能強化週&跑姿整合 (四)	1. 階梯衝刺跑(二階、三階、低高度) 2. 敏捷訓練 3. 階梯課表 4. 階梯衝刺跑用力結構和重心位移的重點及安全須知	基礎體能測試 立定跳遠 垂直跳 30M_60M 1500M 核心測試 個人目標確認及檢討
第9週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	1. 運動營養學(營養攝取來源及方式) 2. 基礎重量訓練動作(半蹲姿、臥推) 3. 雙腳垂直向上併跳 4. 基礎重量訓練動作(半蹲姿、臥推)、雙腳垂直向上併跳姿用力結構和原理講解及安全須知 5. 肌力與爆發的關係及原理教學	
第10週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	1. 基礎重量訓練動作(全蹲姿、立姿上推) 2. 敏捷訓練 3. 重量訓練課表 4. 基礎重量訓練動作(全蹲姿、立姿上推)用力結構和原理講解及安全須知	
第11週	增肌、肌力強化&爆發 運用(一)	1. 重量訓練動作(羅馬尼亞蹲舉、滑輪機下拉) 2. 雙腳向前併跳 3. 重量訓練課表 4. 重量訓練動作(羅馬尼亞蹲舉、滑輪機下拉)、雙腳向前併跳姿用力結構和原理講解及動作環境安全須知	

		5. 肌力與跳姿的運用方式及結構講解	
第12週	增肌、肌力強化&爆發運用(一)	1. 重量訓練動作(沙包負重半蹲跳、引體向上) 2. 重量訓練課表 3. 重量訓練動作(沙包負重半蹲跳、引體向上)用力結構、原理和拉力帶輔助的使用及安全須知	
第13週	增肌、肌力強化&爆發運用(一)	1. 重量訓練動作(槓鈴上推開合跳) 2. 雙腳向前連續併跳 3. 重量訓練動作(槓鈴上推開合跳)、雙腳向前連續併跳用力結構、原理講解及安全須知	
第14週	冬訓前期(一)	1. 跑姿基本動作與體能整合 2. 賽事影片欣賞 3. 個人目標與心理的建構	基礎體能測試 立定跳遠 垂直跳 30M_60M 1500M 核心測試 最大肌力測試(重訓動作檢視) 個人目標確認及檢討
第15週	冬訓前期(二)	1. Gasser run 的原理及熟悉 2. 心肺耐力的增強	
第16週	冬訓 全面體能提升(一)	1. 跑姿基本動作各關節的強化 2. 心肺耐力持續強化 3. 跑姿基本動作各關節的強化的構成與原理講解，及關節角度延展的重要性解說 4. 與同學對話，給予鼓勵正增強的強化	

	第17週	冬訓 全面體能提升（二）	1. 高強度肌力課表 2. 腳踝敏捷強化(單腳跳) 3. 測最大肌力	
	第18週	冬訓 全面體能提升（三）	1. 高強度課表後放鬆及調整 2. 速度耐力：300M	
	第19週	冬訓 全面體能提升（四）	1. 欄架操 2. FULL Gasser run 3. 欄架操動作用力結構和強化髖關節原理解說	
	第20週	冬訓 全面體能提升（五）	1. 測最大肌力 2. 各專項測驗 3. 檢視冬訓能力提升進度 4. 賽事目標確認及自信心強化	
第2學期	第1週	賽季及調整（一）	1. 接力套棒強化 2. 個人專項技術模擬 3. 賽事影片鑑賞 4. 比賽規則的變更或提醒	各專項測試 立定跳遠 垂直跳 30M 個人目標確認及檢討
	第2週	賽季及調整（二）	1. 賽後心得 2. 影片分享 3. 運動傷害避免及防護	
	第3週	賽季及調整（三）	1. 賽事評估 2. 賽後心得&檢討分析 3. 影片分享	
	第4週	賽季及調整（四）	1. 賽事評估 2. 賽後心得&檢討分析	

	週		3. 影片分享	
	第5週	賽季及調整（五）	1. 賽事評估 2. 賽後心得&檢討分析 3. 影片分享	
	第6週	賽後過渡期&體能	1. 個人目標及賽事的檢討 2. 進行非專項活動 3. 與其對話給予正向回應及增強	
	第7週	跑姿基本動作及體能（一）	1. 抬腿跑姿強化(角錐) 2. 敏捷訓練 3. 持續跑 4. 抬腿跑姿強化(角錐)用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	基礎體能測試 立定跳遠 垂直跳 30M_60M 1500M 核心測試 個人目標確認及檢討
	第8週	跑姿基本動作及體能（二）	1. 欄架操(正跨收腿) 2. 敏捷訓練 3. 持續跑 4. 欄架操(正跨收腿)用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	
	第9週	跑姿基本動作及體能（一）	1. 直膝踢腿跑 2. 敏捷訓練 3. 持續跑 4. 直膝踢腿跑用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	
	第10週	體能強化週&跑姿整合（二）	● 單腳跨步跳、跑 ● 敏捷訓練	

週		● 肌力訓練 ● 單腳跨步跳、跑用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	
第11週	體能強化週&跑姿整合 (三)	1. 立姿起跑、起跑架練習 2. 敏捷訓練 3. 持續跑 4. 立姿起跑、起跑架練習用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	
第12週	體能強化週&跑姿整合 (四)	1. 連續跨步跳、跑 2. 敏捷訓練 3. 持續跑 4. 連續跨步跳、跑用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	
第13週	增肌、肌力強化&速度 (一)	1. 斜坡衝刺跑 2. 重訓課表 3. 欄架操 4. 斜坡衝刺跑用力結構、原理及重心位移重點解釋演練跟訓練場所周遭安全、防護體醒	基礎體能測試 立定跳遠 垂直跳 30M_60M 最大肌力測試 個人目標確認及檢討
第14週	增肌、肌力強化&速度 (二)	1. 重雪橇車跑 2. 重訓課表 3. 欄架操 4. 重雪橇車跑用力結構、原理及重心位移重點解釋演練	
第15週	增肌、肌力強化&速度 (三)	1. 立姿起跑&起跑架練習(60M) 2. 立姿起跑&起跑架練習(60M) 起跑結構、原理	

	週		及重心位移重點講解演練與跑姿的結合運用	
	第16週	增肌、肌力強化&速度 (四)	1. 重量訓練動作(高拉、上脰) 2. 上跳箱、箱上跳 3. 重量訓練動作(高拉、上脰)、上跳箱、箱上跳用力順序、動作結構、運動傷害的防護講解	
	第17週	調整過渡期	1. 非專項活動(球類) 2. 測最大肌力 3. 測專項速度	
	第18週	暑訓前期(一)	1. 各關節能力(動態輕重訓) 2. 心肺耐力(Gasser run) 3. 敏捷訓練 4. 各關節能力(動態輕重訓)的功能效度的運用及解說	
	第19週	暑訓前期(二)	1. 無負重循環體能組 2. 心肺耐力：持續跑 3. 無負重循環體能組動作熟練度提升及注意事項以備暑訓	
	第20週	暑訓&高強度體能訓練 (一)	1. 負重循環體能組訓 2. 速度耐力：250M~500M 3. 進行高強度訓練前對話，建立其毅力、決心的自信	基礎體能測試 立定跳遠 垂直跳 30M_60M 1500M 核心測試 個人目標確認及檢討
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化			

	☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%)		
教學設施 設備需求	操場跑道、安全欄架、彈跳床、負重雪橇、韻律墊、重量器材、韻律球 三角錐15cm、啞鈴、小欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩 木箱 60cm、阻力帶、藥球、壺鈴、標示盤、起跑架、碼表、瑜珈墊、滾筒		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

基隆市中正國中體育班 114 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：網球	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 1/2 學期每週節(6 節) 第 2/2 學期每週節(6 節)

設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。	
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	
學習重點	學習表現	P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
	學習內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 運動組合性戰術 Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態。
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：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與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。	

	四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	揮拍擊球動作及技戰術訓練（一）	運動員基本活動認知。
	第 2 週	揮拍擊球動作及技戰術訓練（二）	底線正手拍擊球命中率能力測驗 底線反手拍擊球命中率能力測驗 發球局第一發球進球率測驗 發球局第二發球進球率測驗
	第 3 週	揮拍擊球動作及技戰術訓練（三）	中場高低擊球
	第 4 週	揮拍擊球動作及技戰術訓練（四）	1. 網前截擊球練習 2. 目標設定與自我調整
	第 5 週	體能及爆發力之運用（一）	1. 運動員營養學。 2. 運動技術分析:認知能力、平衡能力、協調性、手臂的支配力、運動的韻律。 3. 壓力管理
	第 6 週	體能及爆發力之運用（二）	運動員營養學。

週			
第7週	體能及爆發力之運用 (三)	運動技術分析:認知能力、平衡能力、協調性	
第8週	體能及爆發力之運用 (四)	1. 運動技術分析:手臂的支配力、運動的韻律。 2. 壓力管理	
第9週	肌耐力及間歇運動練習 (一)	運動員肌耐力:有氧運動練習	
第10週	肌耐力及間歇運動練習 (二)	運動員肌耐力:無氧運動練習	
第11週	肌耐力及間歇運動練習 (三)	運動員肌耐力:間歇運動練習	
第12週	肌耐力及間歇運動練習 (四)	1. 運動員肌耐力:有氧運動練習、無氧運動練習、間歇運動練習。 2. 意象訓練	基礎體能測驗 衝刺速度測驗 折返跑速度測驗 核心能力測驗
第13週	冬訓前調整 (一)	網球規則介紹:分數計算、有效區及無效區判別、比賽時何時換場休息。	
第14週	冬訓前調整 (二)	訓練前暖身運動、訓練完後收操運動、預防收傷及醫療檢查。	

	第15週	冬訓前調整（三）	訓練前暖身運動、訓練完後收操運動、預防收傷及醫療檢查。	
	第16週	冬訓前調整（四）	1. 網球規則介紹 2. 基本放鬆技巧	
	第17週	冬訓 全面體能提升（一）	平擊發球(Flat Serve)	
	第18週	冬訓 全面體能提升（二）	側旋發球(Sidespin Serve)	發球局第一發球進球率測驗 發球局第二發球進球率測驗 截擊正手拍擊球命中率能力測驗 截擊反手拍擊球命中率能力測驗
	第19週	冬訓 全面體能提升（三）	上旋發球(Topspin Serve)	
	第20週	冬訓 全面體能提升（四）	競技運動健康管理	
第2學期	第1週	賽季及調整（一）	評估網球選手賽事分析：影片欣賞、心得報告、賽後分析	
	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	
	第3週	賽季及調整（三）	評估網球選手賽事分析：影片欣賞、	

3 週		心得報告、賽後分析	
第 4 週	賽季及調整（四）	組合性運動心理技巧	
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。	底線正手拍擊球命中率能力測驗 底線反手拍擊球命中率能力測驗 發球局第一發球進球率測驗 發球局第二發球進球率測驗
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。	
第 7 週	模擬比賽情境演練 （三）	網球技術演練： ①修正各項動作技術經驗分享。 ②強化各項技術練習方式。 ③模擬比賽練習。	
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	
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。	

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	
第14週	暑訓前調整（二）	中場高低擊球練習	
第15週	暑訓前調整（三）	網前截擊球練習	發球局第一發球進球率測驗 發球局第二發球進球率測驗 截擊正手拍擊球命中率能力測驗 截擊反手拍擊球命中率能力測驗
第16週	暑訓前調整（四）	組合性心理調節及團隊狀態	
第	暑訓：	①底線抽球練習。	

	17 週	高強度體能及技術訓練（一）	②中場高低擊球練習。 ③網前截擊球練習。	
	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)。	
	第 19 週	暑訓： 高強度體能及技術訓練（三）	1. 網球能力指標內容及訓練內容 2. 發球運動與運用	基礎體能測驗 衝刺速度測驗 折返跑速度測驗 核心能力測驗
	第 20 週	暑訓： 高強度體能及技術訓練（四）	團隊運動道德、倫理與行為	
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質評估(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質評估(10%)			

教學設施 設備需求	網球場、網球、網球拍、球車、送球車、穿線機、重量器材、韻律球 三角錐15cm、小欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩 阻力帶、藥球、碼表、瑜珈墊、滾筒		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

基隆市中正國中體育班 114 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業(游泳)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	7、8 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	秉持培養優秀游泳選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能，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、專項技術能力及綜合技術應用，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	

		P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
	課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。

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

		2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 5 週	自由式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 6 週	自由式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、自由式游泳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 7 週	蛙式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 8 週	蛙式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 9 週	蛙式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

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

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

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

第 5 週	自由式及蛙式複習	1、自由式及蛙式有氧訓練 2、自由式及蛙式無氧訓練 3、自由式及蛙式心肺耐力訓練 4、自由式及蛙式爆發力訓練 5、自由式及蛙式輔助訓練(划手板、浮板) 6、自由式及蛙式動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 6 週	仰式及蝶式複習	1、仰式及蝶式有氧訓練 2、仰式及蝶式無氧訓練 3、仰式及蝶式心肺耐力訓練 4、仰式及蝶式爆發力訓練 5、仰式及蝶式輔助訓練(划手板、浮板) 6、仰式及蝶式動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 7 週	轉身技術複習	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 8 週	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 9 週	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作

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

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

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

三、九年級彈性學習課程—其他類課程計畫

基隆市 114 學年度 第 一 學期 中正國民中學 九年級
班級自治活動 課程計畫表設計者：本校體育班教學團隊

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 ／資源	評量方式	議題融入
第一週	友善校園(一)	建構和諧關懷的溫馨校園	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】新友來報到 1. 參與團體活動認識彼此，培養同儕間相處的默契。	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第二週	友善校園(二)	體現生命價值的安全校園	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】禮儀要周到 1. 了解個人儀態與禮儀，並運用在日常生活中。	1	1. 網路資源 2. 選票 3. 投票箱	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

第三週	家庭教育	家庭的功能與重要性	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】自信成長 easy go 1. 覺察個人正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。	1	1. 補充教材 2. 名片卡	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----	------	-----------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	--	---	-------------------	-----------------------	------------------------------

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第四週	敬師	「吾愛吾師」敬師活動	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】「吾愛吾師」 1. 能熟悉師生關係及其特徵。	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第五週	整潔	美化讀書環境	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】教室整潔有一套 1. 了解教室環境的重要性。	1	1. 補充教材 2. 「乾淨整潔」的照片或掛圖 3. 教室布置活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第六週	家庭暴力防治	認識家庭暴力與面對家庭暴力	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】家庭關係圖 1. 觀察今日家庭關係的各種狀況，覺察熟悉家庭環境與自我對國中生活的重要性。	1	1. 補充教材 2. 家庭關係網絡圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第七週	性別平等	認識性別差異與尊重	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】大眾傳播媒體的廣告、電視電影節目與海報 1. 學習與同儕建立關係的方法，進而培養與他人合宜互動的能力。	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
-----	------	-----------	--------	--------------	--	--	----------------------------	--	---	---	--------------------	---

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第八週	性侵害防治(一)	認識性騷擾與性侵害	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、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「性騷擾」的區辨 3. 性別平等活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

第九週	性侵害防治(一)	避免性侵害的發生	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 2】網路社會 1. 探索校園環境與網路社會的關係。	1	1. 補充教材 2. 班級幹部名單 3. 幹部職掌表	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----	----------	----------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	----------------------------------	---	----------------------------------	---------	------------------------------

第十週	環境(一)	關心環保	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】禮尚往來 1. 分享禮節在日常生活中的正面意涵。 2. 了解常見的童軍禮節。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
-----	-------	------	--------	--------------	--	---	---	--	---	---------	--------------------	---

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十一週	環境(二)	形象好手	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、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 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】校園行動派 1. 了解愛滋病。	1	1. 網路資源 2. 學校平面圖 3. 闖關題目 4. 闖關核章用的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
------	---------	-------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	--------------------------	---	---	--------------------	------------------------------

第十三週	愛滋防治(二)	了解愛滋病的防治工作	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。	【活動 1】校園行動派 1. 了解愛滋病的傳染途徑。	1	1. 補充教材	1. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
------	---------	------------	--------	--------------	--	---	----------------------------	-------------------------------	---	---------	------------	---

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釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】服裝好形象 1. 學習服裝穿著的基本原則，並能運用在生活中。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無

第十五週	公德心	公德的表現行為	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】以身作則 1. 如何以身作則表現公德的行為？。	1	1. 補充教材 2. 闖關核章用的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
------	-----	---------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	----------------------------------	---	----------------------------	--------------------	------------------------------

第十六週	人我新關係	當我們同在一起	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】最佳拍檔 1. 參與體驗活動練習團隊溝通，討論並凝聚小隊共識。	1	1. 各小隊紙杯數個 2. 細繩數條（依人數） 3. 橡皮筋一條	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
------	-------	---------	--------	--------------	--	---	---	--	---	--	-----------------------	---

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十七週	勤勉(一)	勤勉精神用於讀書求學	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】培養儲蓄節約的好習慣。	1	補充教材	1. 實作評量	無

第十八週	勤勉(二)	做事的過程中實踐勤勉精神	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】努力勤勞、養成克勤、克儉補拙養廉的習慣。	1	補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
------	-------	--------------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	----------------------------	---	------	-----------------------	------------------------------

第十九週	人我新關係	小隊進行式	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】規範伴我行 1. 思考團隊規範的意義，並歸納重要的規範及原因。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
------	-------	-------	--------	--------------	---	--	--	---	---	----------------	----------------------------------	--

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第二十週	性別平等	性別需要尊重	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】1. 如何避免發生性別歧視的情況？2. 如何營造性別平等的社會？	1	1. 網路資源	1. 口語評量 2. 實作評量	無

基隆市 114 學年度 第 二 學期 中正國民中學 九年級
 班級自治活動 課程計畫表設計者：本校體育班教學團隊

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 ／資源	評量方式	議題融入
第一週	友善校園	營造一個充滿友善氣氛的校園	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】新友來報到 1. 參與團體活動認識彼此，培養同儕間相處的默契。	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第二週	環境教育(一)	綠化校園環境	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】禮儀要周到 1. 了解個人儀態與禮儀，並運用在日常生活中。	1	1. 網路資源 2. 選票 3. 投票箱	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

第三週	環境教育(二)	珍惜我們生活的土地與環境	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】自信成長 easy go 1. 覺察個人正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。	1	1. 補充教材 2. 名片卡	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----	---------	--------------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	--	---	-------------------	-----------------------	------------------------------

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 ／資源	評量方式	議題融入
第四週	性別平等(一)	性別平等、尊重他人	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】家庭中如何做到性別平等、互相尊重？	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第五週	性別平等(二)	尊重性別自立	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】如何建立一個平等互重和諧溫馨社會？	1	1. 補充教材 2. 「乾淨整潔」的照片或掛圖 3. 教室布置活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第六週	人權教育	人權的概念、人權法規	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】討論何謂「空間隱私」、「訊息隱私」？如何在日常生活中落實尊重他人，並且維護自己與他人的權益？	1	1. 補充教材 2. 家庭關係網絡圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第七週	慎終追遠	慎終追遠的意義	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】了解慎終追遠的意義並說明如何實踐？	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
-----	------	---------	--------	--------------	--	--	----------------------------	-------------------------	---	---	--------------------	---

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第八週	守法(法治教育)	恪守本分、養成守法	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】檢討改進自己不守法行為並討論守法從自身做起的意義。	1	1 補充教材。 2. 「性侵害」和「性騷擾」的區辨 3. 性別平等活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

第九週	守法(法治教育)	謹守法規、維護團體紀律	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 2】討論重要的法律常識，遵守校規，循規蹈矩養成守法的好國民。	1	1. 補充教材 2. 班級幹部名單 3. 幹部職掌表	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----	----------	-------------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	------------------------------------	---	----------------------------------	---------	------------------------------

第十週	反毒(一)	防範「煙毒」維護大家健康	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】討論何為藥物濫用？並了解濫用的後果。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
-----	-------	--------------	--------	--------------	--	---	---	--------------------------	---	---------	--------------------	---

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十一週	反毒(二)	身心健康事休閒活動	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】列舉正當休閒活動，使用學了解珍惜生命、善用生命的意義	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無

第十二週	家庭教育(一)	敬愛與感恩	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】感念父母的辛勞、友愛兄弟姊妹、關心家人、作個讓父母親放心的好子女。	1	1. 網路資源 2. 學校平面圖 3. 闖關題目 4. 闖關核章用的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
------	---------	-------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	---	---	---	--------------------	------------------------------

第十三週	家庭教育(一)	感恩懷德	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。	【活動 1】人不能獨自存活，思考生活中對我們付出的人，並常懷感恩心。	1	1. 補充教材	1. 高層次紙筆評量	【人權教育】人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
------	---------	------	--------	--------------	--	----------------------------	------------------------------------	---	---------	------------	--

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 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】服裝好形象 1. 學習服裝穿著的基本原則，並能運用在生活中。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無

第十五週	性別平等	性別平等、尊重他人	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】社會上如何做到性別平等、互相尊重？	1	1. 補充教材 2. 闖關核章用的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
------	------	-----------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	-------------------------	---	----------------------------	--------------------	------------------------------

第十六週	家庭暴力防治(一)	認識家庭暴力	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜 -J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】忽視家庭暴力可能會產生什麼後果？。	1	1. 各小隊紙杯數個 2. 細繩數條（依人數） 3. 橡皮筋一條	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
------	-----------	--------	--------	--------------	--	---	---	-------------------------	---	--	-----------------------	---

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十七週	家庭暴力防治(一)	面對家庭暴力	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】遭遇家庭暴力時可以尋求哪些支援？。	1	補充教材	1. 實作評量	無

第十八週	性侵害防治(一)	認識性騷擾與性侵害	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】討論生活中或媒體報導的性騷擾與性侵害案例？	1	補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
------	----------	-----------	--------	------------------------------	--	------------------------------------	---	-----------------------------	---	------	-----------------------	------------------------------

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

