

銘傳國民中學 114 學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市銘傳國民中學體育班課程規劃 (表9-1)

單位：每週節數

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	5 國語文(5)	5 國語文(5)	5 國語文(5)	
			1 本土語言(1)	1 本土語言(1)		
			3 英語文(3)	3 英語文(3)	3 英語文(3)	
		數學	4 數學(4)	4 數學(4)	4 數學(4)	
		社會	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	
		自然科學	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	
		藝術	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	3 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	
		綜合活動	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	3 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	
		科技	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	
		健康 與 體育	2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	
	特殊 類型 班級 課程	體育專業 (專項術 科)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	
	學習節數			32 (30-34)	32 (30-34)	33 (30-34)
	校 訂 課 程	彈性 學習 課程	特殊需求 領域課程- 專項術科	1	1	1
其他			2	2	1	
學習總節數			35 (32-35)	35 (32-35)	35 (32-35)	

備註：

- 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專

業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。

2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教（選）授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
4. 114學年度各年級體育班課表，請於開學後一個月內送本府備查。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 114學年度七年級第一學期專項術科教學進度表(表9-2)

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱		教學重點		評量方式
桌球		體能訓練:桌球運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度。 技術訓練:桌球運動之發球、接發球、正反手攻、切球、移位等基本性技術。 戰術訓練:桌球運動基本規則與基礎性戰術介紹。 心理訓練：桌球運動倫理、運動家精神與公平競爭及認同。		檔案評量、晤談、實踐
籃球		體能訓練:有氧、爆發力、肌耐力、核心訓練。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:籃球規則介紹、上籃練習、攻守戰術跑位。 心理訓練：模擬比賽情境、運動倫理、運動家精神、意象訓練、靜坐訓練、心理輔導。		檔案評量、晤談、實踐
射箭		體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練:基本動作訓練、快速放箭訓練、瞄點訓練、各距離測驗、對抗賽訓練、風向、風速掌握判斷訓練。 戰術訓練:規則介紹、射箭比賽影片介紹（賞析）、個人對抗賽模擬測驗、規則應用 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練、心理輔導、放鬆訓練、精神訓話		檔案評量、晤談、實踐
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	桌球	籃球	射箭

1	0830 0901	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、平行步及交叉步各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手對攻直、斜線、反手推球兩點移位。 戰術訓練:比賽規則講解。 心理訓練:運動家精神的涵義。	體能訓練:800 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:基本左右手運球、投籃姿勢練習。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:運動倫理、運動家精神。	體能訓練:跑步 1300m、跳繩 200 下。 技術訓練:基本動作訓練(舉弓、壓點) 120 下(20*6)。 戰術訓練:射箭場地安全介紹。 心理訓練:運動家精神的介紹與說明。
2	0904 0908	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、平行步及交叉步各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手拉兩點移位、左推右攻。 戰術訓練:基礎性戰術介紹。 心理訓練:運動倫理的觀念。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:一對一攻守訓練。 心理訓練:罰球比賽抗壓力訓練、意象訓練。	體能訓練:跑步 1300m、跳繩 200 下、單手撐 4 分鐘(120 秒*2)。 技術訓練:基本動作訓練(引弓、固定、滿弓、放箭、平衡) 120 下(20*6)。 戰術訓練:射箭禮儀介紹。 心理訓練:靜坐訓練。
3	0911 0915	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發快球、左推右攻。 戰術訓練:規則應用,練習當裁判。 心理訓練:公平競爭的觀念。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:靜坐訓練、心理輔導。	體能訓練:跑步 1300m、跳繩 300 下、單手撐 6 分鐘(120 秒*3)。 技術訓練:基本動作訓練(以拉力帶、練習弓實施) 120 下(20*6)。 戰術訓練:射箭規則介紹。 心理訓練:專注力訓練。
4	0918 0922	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發快球、不定點擺速。 戰術訓練:發球結合前三板模擬比賽。 心理訓練:運動員素養與品行。	體能訓練:戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:模擬比賽情境、意象訓練。	體能訓練:跑步 1300m、跳繩 300 下、單手撐 6 分鐘(120 秒*3)、俯臥挺身 100 下(25*4)、仰臥起坐 100 下(25*4)。 技術訓練:3 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:射箭比賽影片介紹。 心理訓練:分享觀看影片心得。
5	0925 0928	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發上旋球、推側推正手。 戰術訓練:發上旋球結合擺速打法。 心理訓練:運動道德的觀念。	體能訓練:一百兩百公尺衝刺、。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、意象訓練。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、跳繩 400 下(100*4)、拉力帶訓練 200 下(100*2)。 技術訓練:6 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:射箭比賽影片賞析。 心理訓練:寫訓練日誌(瞭解自我優缺點)。

6	1002 1006	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發上旋球、推側推正手。 戰術訓練:發上旋球結合擺速打法。 心理訓練:寫訓練日誌,探討自我價值及競爭力。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、跳繩 400 下(100*4)、拉力帶訓練 200 下(100*2)、引弓訓練 150 秒(15*10)。 技術訓練:近距離放箭動作調整、瞄點訓練。 戰術訓練:射箭比賽影片介紹(賞析)。 心理訓練:意象訓練。
7	1011 1013	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、核心訓練 30 秒 4 組。 技術訓練:正手發下旋球、反手切球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:影片探討運動家精神。	體能訓練:800 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、靜坐訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 300 下(150*2)、拉力帶訓練 180 下(90*2)、引弓訓練 200 秒(20*10)。 技術訓練:3 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:個人模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
8	1016 1020	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、核心訓練 30 秒 4 組。 技術訓練:正手發下旋球、正手切球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:團隊互動關係。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:團隊溝通檢討、靜坐訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 300 下(150*2)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 200 秒(20*10)。 技術訓練:6 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:對抗模擬測驗。 心理訓練:靜坐訓練。
9	1023 1027	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、正反手切球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:自我認同。	體能訓練:四點折返跑、全場衝刺上籃。 技術訓練:繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻防守戰術跑位。 心理訓練:自我對話、靜坐訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(4*3)、跳繩 330 下(110*3)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 250 秒(25*10)。 技術訓練:近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練:團體模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。

10	1030 1103	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、反手切球擺短和劈長球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:靜坐訓練。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽情境模擬、意志力訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(4*3)、跳繩 330 下(110*3)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 250 秒(25*10)。 技術訓練:20 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:觀摩射箭比賽。 心理訓練:比賽情境模擬。
11	1106 1110	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、正手切球擺短和劈長球。 戰術訓練:知道如何運用桌球上、下旋轉的方法。 心理訓練:心理輔導、精神訓話。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:肌耐力意志力訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:30 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:射箭比賽(以賽代訓)。 心理訓練:精神訓話。
12	1113 1117	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、正手切球擺短和劈長球。 戰術訓練:知道如何運用桌球上、下旋轉的方法。 心理訓練:自我認同。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意志力訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:射箭賽賽後分析指導。 心理訓練:心理輔導。
13	1120 1124	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:反手切球兩點移位、一長一短切球。 戰術訓練:影片欣賞。 心理訓練:公平競爭的觀念。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:靜坐訓練、心理輔導。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 300 下(150*2)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:風向、風速掌握判斷訓練。 戰術訓練:射箭賽後調整。 心理訓練:心理輔導、精神訓話。

14	1127 1201	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:反手切球兩點移位、一長一短切球。 戰術訓練:影片欣賞。 心理訓練:意象訓練。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:靜坐訓練、心理輔導。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 200 下(100*2)、俯臥挺身 150 下(50*3)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:3 公尺距離測驗。 戰術訓練:個人對抗賽模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
15	1204 1208	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:一長一短切球、反手發下旋球。 戰術訓練:發下旋球結合切球比賽。 心理訓練:模擬對抗比賽。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。心理訓練:比賽情境模擬、專注力訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、棒式 100 秒(25*4)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:6 公尺距離測驗。 戰術訓練:團體對抗賽模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
16	1211 1215	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:反手發下旋球、全台正反手切球。 戰術訓練:發下旋球結合切球比賽。 心理訓練:模擬對抗比賽。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:靜坐訓練、心理輔導。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、棒式 100 秒(25*4)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:個人對抗賽訓練。 戰術訓練:規則應用。 心理訓練:靜坐訓練。
17	1218 1222	體能訓練:跑繩梯 4 項 5 趟、衝斜坡 5 趟。 技術訓練:反手發下旋球、全台正反手切球。 戰術訓練:知道何時運用發上旋球及下旋球的時機去混淆對手。 心理訓練:寫日誌,調整對抗賽的心理壓力。	體能訓練:800 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、心理輔導。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:團體對抗賽訓練。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:靜坐訓練、放鬆訓練。

18	1225 1229	體能訓練:跑繩梯 4 項 5 趟、衝斜坡 5 趟。 技術訓練:發上旋球結合擺速、發下旋球結合切球。 戰術訓練:知道何時運用發上旋球及下旋球的時機去混淆對手。 心理訓練:比賽領先情境模擬。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:比賽領先情境模擬、專注力訓練。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:20 公尺放箭訓練。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
19	0102 0105	體能訓練:跑繩梯 4 項 5 趟、衝斜坡 5 趟。 技術訓練:發上旋球結合擺速、發下旋球結合切球。 戰術訓練:知道何時運用發上旋球及下旋球的時機去混淆對手。 心理訓練:比賽落後情境模擬。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:全場半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽領先情境模擬、專注力訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(6*2)、老漢推車 200m(20*10)、引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
20	0108 0112	體能訓練:調整期。 技術訓練:基本攻多球訓練測驗穩定性。 戰術訓練:隊內排名賽。 心理訓練:寫訓練日誌,自我檢討訓練及排名賽成果。	體能訓練:100 公尺衝刺、四百公尺衝刺。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻防守跑位。 戰術訓練:全場半場進攻守跑位。 心理訓練:比賽落後情境模擬、專注力訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(6*2)、棒式 100 秒(25*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:靜坐訓練。

填表說明：

(二) 114學年度七年級第二學期專項術科教學進度表(表9-3)

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱		教學重點		評量方式
桌球		體能訓練:桌球運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度。 技術訓練:桌球運動之發球、接發球、正反手攻、切球、移位等基本性技術。 戰術訓練:桌球運動基本規則與基礎性戰術介紹。 心理訓練：運動家精神與公平競爭及認同。		檔案評量、晤談、實踐
籃球		體能訓練:無氧、 有氧、 爆發力、 肌耐力、核心訓練。 技術訓練:敏捷、 左右手運球 、投籃 。 戰術訓練:籃球規則介紹、攻守戰術跑位。 心理訓練：模擬比賽情境、運動倫理 、運動家精神、意象訓練、靜坐訓練、心理輔導。		檔案評量、晤談、實踐
射箭		體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練:基本動作訓練、快速放箭訓練、瞄點訓練、各距離測驗、對抗賽訓練、風向、風速掌握判斷訓練。 戰術訓練:規則介紹、射箭比賽影片介紹（賞析）、個人對抗賽模擬測驗、規則應用 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練、心理輔導、放鬆訓練、精神訓話		檔案評量、晤談、實踐
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	桌球	籃球	射箭

1	0215 0216	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、平行步及交叉步各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手對攻直、斜線、反手推球兩點移位。 戰術訓練:比賽規則講解。 心理訓練:精神訓話。	體能訓練:800 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:基本左右手運球、投籃姿勢練習。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:罰球比賽抗壓力訓練、專注力訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 300 下(150*2)、拉力帶訓練 180 下(90*2)、引弓訓練 200 秒(20*10)。 技術訓練:3 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:個人模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
2	0219 0223	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、平行步及交叉步各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手拉兩點移位、左推右攻。 戰術訓練:基礎性戰術介紹。 心理訓練:專注力訓練。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:罰球比賽抗壓力訓練、專注力訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 300 下(150*2)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 200 秒(20*10)。 技術訓練:6 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:對抗模擬測驗。 心理訓練:靜坐訓練。
3	0226 0301	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發快球、左推右攻。 戰術訓練:規則應用,練習當裁判。 心理訓練:團隊合作。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:模擬比賽進攻情境、意象訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(4*3)、跳繩 330 下(110*3)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 250 秒(25*10)。 技術訓練:近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練:團體模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。
4	0304 0308	體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發快球、不定點擺速。 戰術訓練:發球結合前三板模擬比賽。 心理訓練:心理輔導。	體能訓練:戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:模擬比賽進攻情境、意象訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(4*3)、跳繩 330 下(110*3)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 250 秒(25*10)。 技術訓練:20 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:觀摩射箭比賽。 心理訓練:比賽情境模擬。

5	0311 0315	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發上旋球、推側推正手。 戰術訓練:發上旋球結合擺速打法。 心理訓練:寫訓練日誌,自我對話。	體能訓練:一百兩百公尺衝刺、。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、心理輔導。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:30 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:射箭比賽(以賽代訓)。 心理訓練:精神訓話。
6	0318 0322	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發上旋球、推側推正手。 戰術訓練:發上旋球結合擺速打法。 心理訓練:探討自我價值及競爭力。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:射箭賽賽後分析指導。 心理訓練:心理輔導。
7	0325 0329	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、核心訓練 30 秒 4 組。 技術訓練:正手發下旋球、反手切球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:探討自我價值及競爭力。	體能訓練:800 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、心理輔導。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 300 下(150*2)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:風向、風速掌握判斷訓練。 戰術訓練:射箭賽後調整。 心理訓練:心理輔導、精神訓話。
8	0401 0403	體能訓練:跳繩二迴旋 200 下、核心訓練 30 秒 4 組。 技術訓練:正手發下旋球、正手切球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:放鬆訓練。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:心理輔導、意象訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 200 下(100*2)、俯臥挺身 150 下(50*3)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:3 公尺距離測驗。 戰術訓練:個人對抗賽模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。

9	0408 0412	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、正反手切球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:團隊互助與合作。	體能訓練:四點折返跑、全場衝刺上籃。 技術訓練:繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻防守戰術跑位。 心理訓練:心理輔導、意象訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、跳繩 200 下(100*2)、俯臥挺身 150 下(50*3)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、引弓訓練 300 秒(30*10)。 技術訓練:3 公尺距離測驗。 戰術訓練:分組對抗賽模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
10	0415 0419	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、反手切球擺短和劈長球。 戰術訓練:了解桌球旋轉的觀念。 心理訓練:團隊互助與合作。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽防守情境模擬、專注力訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、棒式 100 秒(25*4)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:6 公尺距離測驗。 戰術訓練:個人對抗賽模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
11	0422 0426	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、正手切球擺短和劈長球。 戰術訓練:知道如何運用桌球上、下旋轉的方法。 心理訓練:心理輔導、精神訓話。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:設定比賽情境對抗、專注力訓練。	體能訓練:跑步 15 圈(5*3)、棒式 100 秒(25*4)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:6 公尺距離測驗。 戰術訓練:分組對抗賽模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
12	0429 0503	體能訓練:核心訓練 30 秒 4 組、折返跑 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手發下旋球、正手切球擺短和劈長球。 戰術訓練:知道如何運用桌球上、下旋轉的方法。 心理訓練:心理輔導、精神訓話。	體能訓練:下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、專注力訓練。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、棒式 100 秒(25*4)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:20 公尺放箭訓練。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:意象訓練。

13	0506 0510	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:反手切球兩點移位、一長一短切球。 戰術訓練:影片欣賞。 心理訓練:肯定自我價值。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:注意力訓練、自我談話。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:20 公尺放箭訓練。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:放鬆訓練。
14	0513 0517	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:反手切球兩點移位、一長一短切球。 戰術訓練:影片欣賞。 心理訓練:自我認同。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:注意力訓練、自我談話。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:20 公尺距離測驗。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:專注力訓練。
15	0520 0524	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:一長一短切球、反手發下旋球。 戰術訓練:發下旋球結合切球比賽。 心理訓練:心理輔導、精神訓話。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:快攻戰術跑位。 心理訓練:設定比賽落後情境模擬、專注力訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(6*2)、老漢推車 200m(20*10)、引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
16	0527 0531	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 20 下 4 組。 技術訓練:反手發下旋球、全台正反手切球。 戰術訓練:發下旋球結合切球比賽。 心理訓練:模擬對抗比賽。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽領先情境對抗、專注力訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(6*2)、棒式 100 秒(25*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。

17	0603 0607	體能訓練:跑繩梯 4 項 5 趟、衝斜坡 5 趟。 技術訓練:反手發下旋球、全台正反手切球。 戰術訓練:知道何時運用發上旋球及下旋球的時機去混淆對手。 心理訓練:如何去調整對抗賽時的心理壓力。	體能訓練:一百兩百公尺衝刺、。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、運動倫理。	體能訓練:跑步 12 圈(6*2)、棒式 100 秒(25*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:30 公尺距離測驗。 戰術訓練: 30 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:專注力訓練。
18	0611 0614	體能訓練:跑繩梯 4 項 5 趟、衝斜坡 5 趟。 技術訓練:發上旋球結合擺速、發下旋球結合切球。 戰術訓練:知道何時運用發上旋球及下旋球的時機去混淆對手。 心理訓練:比賽領先情境模擬。	體能訓練:800 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:基本左右手運球、投籃姿勢練習。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:運動倫理、運動家精神。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、伏地挺身 100 下(10*10)、引弓訓練 300 下(30*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練: 50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
19	0617 0621	體能訓練:跑繩梯 4 項 5 趟、衝斜坡 5 趟。 技術訓練:發上旋球結合擺速、發下旋球結合切球。 戰術訓練:知道何時運用發上旋球及下旋球的時機去混淆對手。 心理訓練:比賽落後情境模擬。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:團隊溝通檢討、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、伏地挺身 100 下(10*10)、引弓訓練 300 下(30*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
20	0624 0628	體能訓練:調整期。 技術訓練:基本攻多球訓練測驗穩定性。 戰術訓練:隊內排名賽。 心理訓練:寫訓練日誌,自我檢討訓練及排名賽成果。	體能訓練:戰繩訓練。 技術訓練:個人動作練習。 戰術訓練:兩人到五人跑位戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、伏地挺身 100 下(10*10)、引弓訓練 300 下(30*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練: 50 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:專注力訓練。

填表說明：

(三) 114學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表9-4)

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱		教學重點		評量方式
桌球		體能訓練:桌球運動基本柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力。 技術訓練:桌球運動比賽之正手攻擊、反手攻擊及防守能力等技術。 戰術訓練:桌球運動比賽人與人、人與球關係對戰觀察。 心理訓練：運動心理技能模擬桌球比賽之實戰情況與技術、靜坐訓練、冥想訓練、情緒管理、自我喊話。		檔案評量、晤談、實踐
籃球		體能訓練:無氧、 有氧、 爆發力、 肌耐力、核心訓練。 技術訓練:敏捷、 雙手運球 、投籃 。 戰術訓練:攻守轉換練習、 攻守戰術跑位。 心理訓練：模擬比賽情境、 抗壓力訓練、注意力訓練。		檔案評量、晤談、實踐
射箭		體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練:基本動作訓練、快速放箭訓練、瞄點訓練、各距離測驗、對抗賽訓練、風向、風速掌握判斷訓練。 戰術訓練:規則介紹、射箭比賽影片介紹（賞析）、個人對抗賽模擬測驗、規則應用 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練、心理輔導、放鬆訓練、精神訓話		檔案評量、晤談、實踐
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	桌球	籃球	射箭

1	0830 0901	體能訓練:柔軟度訓練、1500 公尺 2 趟。 技術訓練:正手拉下旋球定點及兩大角移位。 戰術訓練:判斷球的旋轉及移位的重要性。 心理訓練:介紹心理技能及放鬆訓練。	體能訓練:1600 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:雙球運球、投籃練習。 戰術訓練:空手跑位戰術。 心理訓練:模擬比賽情境、運動倫理。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、棒式 100 秒(25*4)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:20 公尺放箭訓練。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:意象訓練。
2	0904 0908	體能訓練:柔軟度訓練、1500 公尺 2 趟。 技術訓練:正手拉下旋球定點及兩大角移位。 戰術訓練:判斷球的旋轉及移位的重要性。 心理訓練:抗壓力訓練、放鬆訓練。	體能訓練:邊線四點折返跑訓練。 技術訓練:兩人運球傳球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、注意力訓練。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:20 公尺放箭訓練。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:放鬆訓練。
3	0911 0915	體能訓練:柔軟度訓練、3000 公尺 1 趟。 技術訓練:正手拉下旋球全台不定點。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:抗壓力訓練、放鬆訓練。。	體能訓練:戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:模擬比賽進攻情境、注意力訓練。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 210 下(70*3)、快速引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:20 公尺距離測驗。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
4	0918 0922	體能訓練:柔軟度訓練、3000 公尺 1 趟。 技術訓練:正手拉下旋球、反手拉球。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:靜坐訓練。	體能訓練:戰繩練習、防守滑步練習。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:兩人組合戰術。 心理訓練:模擬比賽落後情境、注意力訓練。	體能訓練:跑步 12 圈(6*2)、老漢推車 200m(20*10)、引弓訓練 200 下(20*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
5	0925 0928	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手拉下旋球、反手拉球。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:正向思考導向。	體能訓練:兩百百四百公尺衝刺、。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、心理輔導。	體能訓練:跑步 12 圈(6*2)、棒式 100 秒(25*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。

6	1002 1006	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:反手拉下旋球、全台拉球。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:自我喊話。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:速耐力跑步 2340m(390m*6)、棒式 100 秒(25*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:30 公尺距離測驗。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
7	1011 1013	體能訓練:平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟、跑山耐力訓練。 技術訓練:全台拉球、防弧圈球。 戰術訓練:了解弧圈球如何借旋轉防守。 心理訓練:靜坐訓練。	體能訓練:1600 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、心理輔導。	體能訓練:速耐力跑步 2340m(390m*6)、棒式 100 秒(25*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
8	1016 1020	體能訓練:平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟、跑山耐力訓練。 技術訓練:全台拉球、防弧圈球。 戰術訓練:了解弧圈球如何借旋轉防守。 心理訓練:團隊溝通、心理輔導。	體能訓練:戰繩訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:檢討比賽影片、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、伏地挺身 120 下(12*10)、引弓訓練 300 下(30*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
9	1023 1027	體能訓練:跑山耐力訓練。 技術訓練:正、反手防守及擋球控制。 戰術訓練:加強擊球點準確度。 心理訓練:正向思考導向。	體能訓練:快攻練習、全場衝刺上籃。 技術訓練:繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻防守戰術跑位。 心理訓練:無氧意志力訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、伏地挺身 120 下(12*10)、引弓訓練 300 下(30*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
10	1030 1103	體能訓練:跑山耐力訓練。 技術訓練:正、反手防守及擋球控制。 戰術訓練:加強擊球點準確度。 心理訓練:講解意志力對身體能力的影響。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。心理訓練:罰球情境模擬抗壓力、意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1560m(260*6)、伏地挺身 120 下(12*10)、引弓訓練 300 下(30*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。

11	1106 1110	體能訓練:核心課程 1 分鐘 4 組。 技術訓練:一拉一擋控制練習。 戰術訓練:加強擊球落點的準確度。 心理訓練:意志訓練。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:無氧意志力訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、棒式 125 秒(25*5)、引弓訓練 330 下(33*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
12	1113 1117	體能訓練:核心課程 1 分鐘 4 組。 技術訓練:一拉一擋控制練習。 戰術訓練:加強擊球落點的準確度。 心理訓練:精神訓話。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、棒式 125 秒(25*5)、引弓訓練 330 下(33*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
13	1120 1124	體能訓練:柔軟度訓練、5000 公尺 1 趟。 技術訓練:發下旋球全台正手拉起擺速。 戰術訓練:發球搶攻設定比賽。 心理訓練:了解如何自我調整。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、意象訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1300m(130*10)、俯臥挺身 200 下(25*8)、引弓訓練 360 下(36*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
14	1127 1201	體能訓練:柔軟度訓練、5000 公尺 1 趟。 技術訓練:發下旋球全台正手拉起擺速。 戰術訓練:發球搶攻設定比賽。 心理訓練:放鬆訓練。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:肌耐力意志力訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1300m(130*10)、俯臥挺身 200 下(25*8)、引弓訓練 360 下(36*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
15	1204 1208	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:接下旋球結合全台防守。 戰術訓練:主動防守控制練習。 心理訓練:意象訓練、專注力訓練。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽情境模擬、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 240m(20*12)、快速引弓訓練 270 下(27*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。

16	1211 1215	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:接下旋球結合全台防守。 戰術訓練:主動防守控制練習。 心理訓練:攻擊或防守加強主動控制的意識。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:檢討比賽影片、專注力訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 240m(20*12)、快速引弓訓練 270 下(27*10)。 技術訓練:10 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:10 公尺快節奏瞄點模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。
17	1218 1222	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手、反手攻擊及防守。 戰術訓練:提高攻擊命中率。 心理訓練:攻擊或防守加強主動控制的意識。	體能訓練:1600 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、心理輔導。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、老漢推車 240m(20*12)、快速引弓訓練 270 下(27*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
18	1225 1229	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 1 趟。 技術訓練:正手、反手攻擊及防守。 戰術訓練:提高攻擊命中率。 心理訓練:模擬關鍵時刻 8:8 的升降賽,內心自我喊話提升鬥志執行戰術。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、專注力訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、老漢推車 240m(20*12)、快速引弓訓練 270 下(27*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
19	0102 0105	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 1 趟。 技術訓練:正手、反手攻擊及防守。 戰術訓練:設定前三板發球接發球搶攻。 心理訓練:模擬關鍵時刻 8:8 的升降賽,內心自我喊話提升鬥志執行戰術。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:全場半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽情境模擬、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 240m(20*12)、快速引弓訓練 270 下(27*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
20	0108 0112	體能訓練:調整期。 技術訓練:攻擊及防守多球訓練測驗穩定性。 戰術訓練:隊內排名賽。 心理訓練:寫訓練日誌,自我檢討訓練及排名賽成果。	體能訓練:100 公尺衝刺、四百公尺衝刺。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻防守跑位。 戰術訓練:全場半場進攻守跑位。 心理訓練:罰球比賽抗壓力訓練、意象訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、老漢推車 240m(20*12)、快速引弓訓練 270 下(27*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。

填表說明：

(四) 114學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表9-5)

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱		教學重點		評量方式
桌球		體能訓練:桌球運動基本柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力。 技術訓練:桌球運動比賽之正手攻擊、反手攻擊及防守能力等技術。 戰術訓練:桌球運動比賽人與人、人與球關係對戰觀察。 心理訓練：運動心理技能模擬桌球比賽之實戰情況與技術、靜坐訓練、冥想訓練、情緒管理、自我喊話。		檔案評量、晤談、實踐
籃球		體能訓練:無氧、 有氧、 爆發力、 肌耐力、核心訓練。 技術訓練:敏捷、 雙手運球 、投籃 。 戰術訓練:攻守轉換練習、 攻守戰術跑位。 心理訓練：模擬比賽情境、 抗壓力 、運動家精神。		檔案評量、晤談、實踐
射箭		體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練:基本動作訓練、快速放箭訓練、瞄點訓練、各距離測驗、對抗賽訓練、風向、風速掌握判斷訓練。 戰術訓練:規則介紹、射箭比賽影片介紹（賞析）、個人對抗賽模擬測驗、規則應用 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練、心理輔導、放鬆訓練、精神訓話		檔案評量、晤談、實踐
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	桌球	籃球	射箭

1	0215 0216	體能訓練:柔軟度訓練、1500 公尺 2 趟。 技術訓練:正手拉下旋球定點及兩大角移位。 戰術訓練:判斷球的旋轉及移位的重要性。 心理訓練:模擬比賽大幅領先狀況。	體能訓練:800 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:基本左右手運球、投籃姿勢練習。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:運動倫理、運動家精神。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、老漢推車 240m(20*12)、快速引弓訓練 270 下(27*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
2	0219 0223	體能訓練:柔軟度訓練、1500 公尺 2 趟。 技術訓練:正手拉下旋球定點及兩大角移位。 戰術訓練:判斷球的旋轉及移位的重要性。 心理訓練:模擬比賽落後狀況。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:運動倫理、運動家精神。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 250m(25*10)、引弓訓練 360 下(36*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
3	0226 0301	體能訓練:柔軟度訓練、3000 公尺 1 趟。 技術訓練:正手拉下旋球全台不定點。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:情緒管理。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、伏地挺身 170 下(17*10)、引弓訓練 360 下(36*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
4	0304 0308	體能訓練:柔軟度訓練、3000 公尺 1 趟。 技術訓練:正手拉下旋球、反手拉球。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:情緒管理。	體能訓練:戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:模擬比賽攻守情境、意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1800m(300*6)、伏地挺身 170 下(17*10)、引弓訓練 360 下(36*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。

5	0311 0315	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手拉下旋球、反手拉球。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:比賽心得分享檢討。	體能訓練:一百兩百公尺衝刺、。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享檢討、心理輔導。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、棒式 125 秒(25*5)、引弓訓練 330 下(33*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
6	0318 0322	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:反手拉下旋球、全台拉球。 戰術訓練:判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心理訓練:比賽影片分析。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:注意力訓練、自我談話。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、老漢推車 200 下(25*8)、引弓訓練 360 下(36*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
7	0325 0329	體能訓練:平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟、跑山耐力訓練。 技術訓練:全台拉球、防弧圈球。 戰術訓練:了解弧圈球如何借旋轉防守。 心理訓練:冥想訓練。	體能訓練:800 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、意象訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、俯臥挺身 200 下(25*8)、棒式 125 秒(25*5)、引弓訓練 200 下(40*5)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
8	0401 0403	體能訓練:平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟、跑山耐力訓練。 技術訓練:全台拉球、防弧圈球。 戰術訓練:了解弧圈球如何借旋轉防守。 心理訓練:冥想訓練。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:檢討比賽影片、心理輔導。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、棒式 125 秒(25*5)、老漢推車 180m(30*6)、引弓訓練 200 下(40*5)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
9	0408 0412	體能訓練:跑山耐力訓練。 技術訓練:正、反手防守及擋球控制。 戰術訓練:加強擊球點準確度。 心理訓練:講解意志力對身體能力的影響。	體能訓練:四點折返跑、全場衝刺上籃。 技術訓練:繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻防守戰術跑位。 心理訓練:觀看對手比賽影片、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 180m(30*6)、伏地挺身 120 下(20*6)、引弓訓練 200 下(40*5)。 技術訓練:50 公尺測驗訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。

10	0415 0419	體能訓練:跑山耐力訓練。 技術訓練:正、反手防守及擋球控制。 戰術訓練:加強擊球點準確度。 心理訓練:比賽中的自我喊話。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。心理訓練:比賽落後情境模擬、意象訓練。。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、伏地挺身 100 下(20*5)、棒式 150 下(30*5)、引弓訓練 200 下(40*5)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
11	0422 0426	體能訓練:核心課程 1 分鐘 4 組。 技術訓練:一拉一擋控制練習。 戰術訓練:加強擊球落點的準確度。 心理訓練:比賽中的自我調整。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:意志力訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1300m(130*10)、伏地挺身 100 下(20*5)、俯臥挺身 100 下(25*4)、引弓訓練 200 下(40*5)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
12	0429 0503	體能訓練:核心課程 1 分鐘 4 組。 技術訓練:一拉一擋控制練習。 戰術訓練:加強擊球落點的準確度。 心理訓練:意志力訓練、心理輔導。	體能訓練:下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、俯臥挺身 100 下(25*4)、棒式 125 秒(25*5)、波比 80 下(20*4)、引弓訓練 200 下(40*5)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
13	0506 0510	體能訓練:柔軟度訓練、5000 公尺 1 趟。。 技術訓練:發下旋球全台正手拉起擺速。 戰術訓練:發球搶攻設定比賽。 心理訓練:加強搶攻意識。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、心理輔導。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、棒式 125 秒(25*5)、波比 80 下(20*4)、老漢推車 150m(30*5)、引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。

14	0513 0517	體能訓練:柔軟度訓練、5000 公尺 1 趟。 技術訓練:發下旋球全台正手拉起擺速。 戰術訓練:發球搶攻設定比賽。 心理訓練:加強搶攻意識。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:無球意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1800m(300*6)、波比 80 下(20*4)、老漢推車 150m(30*5)、伏地挺身 100 下(25*4)、引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
15	0520 0524	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:接下旋球結合全台防守。 戰術訓練:主動防守控制練習。 心理訓練:攻擊或防守加強主動控制的意識。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:快攻戰術跑位。 心理訓練:專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、老漢推車 150m(30*5)、伏地挺身 100 下(25*4)、俯臥挺身 100 下(25*4)、引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
16	0527 0531	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:接下旋球結合全台防守。 戰術訓練:主動防守控制練習。 心理訓練:攻擊或防守加強主動控制的意識。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、伏地挺身 100 下(25*4)、俯臥挺身 100 下(25*4)、棒式 100 秒(25*4)、引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
17	0603 0607	體能訓練:柔軟度訓練、平行步、交叉步、折返跑各 30 公尺 4 趟。 技術訓練:正手、反手攻擊及防守。 戰術訓練:提高攻擊命中率。 心理訓練:寫訓練日誌。	體能訓練:一百兩百公尺衝刺。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、心理輔導。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*3、引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:10 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:10 公尺快節奏瞄點模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。

18	0611 0614	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 1 趟。 技術訓練:正手、反手攻擊及防守。 戰術訓練:提高攻擊命中率。 心理訓練:模擬關鍵時刻 8:8 的升降賽, 內心自我喊話提升鬥志執行戰術。	體能訓練:800 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:基本左右手運球、投籃姿勢練習。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:無球意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1800m(300*6)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*3、 引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
19	0617 0621	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 1 趟。 技術訓練:正手、反手攻擊及防守。 戰術訓練:設定前三板發球接發球搶攻。 心理訓練:模擬關鍵時刻 8:8 的升降賽, 內心自我喊話提升鬥志執行戰術。	體能訓練:循環式肌耐力訓練。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:意志力訓練、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*4、引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
20	0624 0628	體能訓練:調整期。 技術訓練:攻擊及防守多球訓練測驗穩定性。 戰術訓練:隊內排名賽。 心理訓練:寫訓練日誌, 自我檢討訓練及排名賽成果。	體能訓練:戰繩訓練。 技術訓練:個人動作練習。 戰術訓練:兩人到五人跑位戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、心理輔導。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*4、引弓訓練 180 下(45*4)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗 心理訓練:專注力訓練。

填表說明：

(五) 114學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表9-6)

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱		教學重點		評量方式
桌球		體能訓練:桌球運動組合性體能，提升基本能力及訓練效能。 技術訓練:桌球運動比賽之綜合性攻擊、防守結合實務技術。 戰術訓練:桌球運動比賽之搭配個人技術特色運用戰術。 心理訓練：目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等球類運動心理技能。		檔案評量、晤談、實踐
籃球		體能訓練:無氧、有​​		

2	0904 0908	體能訓練:跳繩二迴旋 500 下。 技術訓練:發球、接發球、推正手、推中線。 戰術訓練:分析自我打法特色和專長。 心理訓練:檢視目標設定。	體能訓練:邊線四點折返跑訓練。 技術訓練:兩人運球傳球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、心理輔導。	體能訓練:跑步 16 圈(8*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 240 下(80*3)、快速引弓訓練 220 下(22*10)。 技術訓練:20 公尺放箭訓練。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗、規則應用。 心理訓練:放鬆訓練。
3	0911 0915	體能訓練:耐力跑 5000 公尺 2 趟。 技術訓練:下旋拉起 2/3 台正手拉、多球練習全台防守。 戰術訓練:分析自我打法特色和專長。 心理訓練:意象訓練。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:無球意象訓練。	體能訓練:跑步 16 圈(8*2)、老漢推車 160m(20*8)、拉力帶訓練 240 下(80*3)、快速引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:20 公尺距離測驗。 戰術訓練:20 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
4	0918 0922	體能訓練:耐力跑 5000 公尺 2 趟。 技術訓練:下旋拉起 2/3 台正手拉、多球練習全台防守。 戰術訓練:分析自我打法特色和專長。 心理訓練:意象訓練。	體能訓練:戰繩練習、防守滑步練習。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:兩人組合戰術。 心理訓練:模擬比賽進攻情境、意象訓練。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、老漢推車 200m(20*10)、引弓訓練 220 下(22*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
5	0925 0928	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 30 下 5 組。。 技術訓練:正、反手撥球、撥起擺速。 戰術訓練:發球搶攻結合個人特色打法。 心理訓練:安排友誼賽,實戰經驗心理素質運用。	體能訓練:兩百百四百公尺衝刺、。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、心理輔導。	體能訓練:跑步 14 圈(7*2)、棒式 120 秒(30*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
6	1002 1006	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 30 下 5 組。。 技術訓練:正、反手撥球、撥起擺速。 戰術訓練:發球搶攻結合個人特色打法。 心理訓練:安排友誼賽,實戰經驗心理素質運用。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:速耐力跑步 2340m(390m*6)、棒式 120 秒(30*4)、引弓訓練 260 下(26*10)。 技術訓練:30 公尺距離測驗。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。

7	1011 1013	體能訓練:核心課程 90 秒 4 組。 技術訓練:多球練習提升基本攻的穩定性及加強腳部移位。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:寫訓練日誌,壓力管理的方法及實踐狀況。	體能訓練:1600 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、放鬆訓練。	體能訓練:速耐力跑步 2340m(390m*6)、棒式 120 秒(30*4)、引弓訓練 260 下(26*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
8	1016 1020	體能訓練:核心課程 90 秒 4 組。 技術訓練:多球練習提升基本攻的穩定性及加強腳部移位。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:寫訓練日誌,壓力管理的方法及實踐情況。	體能訓練:戰繩訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:專注力訓練、自我談話。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、伏地挺身 150 下(15*10)、引弓訓練 320 下(32*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
9	1023 1027	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 2 趟。 技術訓練:反手拉起擺速、短球(切、撥、擺、擰)。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:自我調整、靜坐訓練。	體能訓練:快攻練習、全場衝刺上籃。 技術訓練:繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻防守戰術跑位。 心理訓練:觀看對手比賽影片、專注力訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、伏地挺身 150 下(15*10)、引弓訓練 320 下(32*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
10	1030 1103	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 2 趟。 技術訓練:反手拉起擺速、短球(切、撥、擺、擰)。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:自我調整、靜坐訓練。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:罰球情境模擬抗壓力、專注力訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1560m(260*6)、伏地挺身 150 下(15*10)、引弓訓練 320 下(32*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
11	1106 1110	體能訓練:柔軟度訓練、小碎步、高抬腿、向上蹲跳、各 30 秒 5 組。 技術訓練:撥推側撲回中線、一短(擺短)一長(正手拉)。 戰術訓練:接發球搶攻、控制反控制。 心理訓練:壓力管理、心理輔導。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:無氧意志力訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、棒式 150 秒(30*5)、引弓訓練 340 下(34*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。

12	1113 1117	體能訓練:柔軟度訓練、小碎步、高抬腿、向上蹲跳、各 30 秒 5 組。 技術訓練:撥推側撲回中線、一短(擺短)一長(正手拉)。 戰術訓練:接發球搶攻、控制反控制。 心理訓練:壓力管理、心理輔導。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、棒式 150 秒(30*5)、引弓訓練 340 下(34*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
13	1120 1124	體能訓練:重量訓練課程 20 下 5 組。 技術訓練:一短(擺短)一長(正手拉)、中台對拉。 戰術訓練:接發球搶攻結合升降賽。 心理訓練:冥想訓練、放鬆訓練。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、心理輔導。	體能訓練:間歇速度訓練 1300m(130*10)、俯臥挺身 240 下(30*8)、引弓訓練 370 下(37*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
14	1127 1201	體能訓練:重量訓練課程 20 下 5 組。 技術訓練:一短(擺短)一長(正手拉)、中台對拉。 戰術訓練:接發球搶攻結合升降賽。 心理訓練:冥想訓練、放鬆訓練。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1300m(130*10)、俯臥挺身 240 下(30*8)、引弓訓練 370 下(37*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
15	1204 1208	體能訓練:衝斜坡 4 趟、敏捷性跑跳 5 趟。 技術訓練:中台對拉、正、反手攻擊、防守落點練習。 戰術訓練:升降賽。 心理訓練:影片欣賞,心得報告。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽情境模擬、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 300m(25*12)、快速引弓訓練 280 下(28*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。

16	1211 1215	體能訓練:衝斜坡 4 趟、敏捷性跑跳 5 趟。 技術訓練:中台對拉、正、反手攻擊、防守落點練習。 戰術訓練:升降賽。 心理訓練:影片欣賞,心得報告。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:比賽情境模擬、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 300m(25*12)、快速引弓訓練 280 下(28*10)。 技術訓練:10 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:10 公尺快節奏瞄點模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。
17	1218 1222	體能訓練:柔軟度訓練、6000 公尺耐力跑。 技術訓練:發球接發球搶攻、全台防守。 戰術訓練:前三板設定結合擺速。 心理訓練:目標設定、意象訓練。	體能訓練:1600 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、放鬆訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、啞鈴(臥推、平舉、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲) 200 下(20*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
18	1225 1229	體能訓練:柔軟度訓練、6000 公尺耐力跑。 技術訓練:發球接發球搶攻、全台防守。 戰術訓練:前三板設定結合擺速。 心理訓練:目標設定、意象訓練。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:檢討比賽影片、心理輔導。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、啞鈴(臥推、平舉、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲) 各 200 下(20*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
19	0102 0105	體能訓練:柔軟度訓練、6000 公尺耐力跑。 技術訓練:發短球搶攻、接發球搶攻。 戰術訓練:模擬對抗賽並實行個人特色打法。 心理訓練:寫訓練日誌,檢視目標設定成果。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:全場半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽情境模擬、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲) 各 200 下(20*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。

20	0108 0112	體能訓練:調整期。 技術訓練:各項技術以多球測驗穩定性。 戰術訓練:隊內排名賽。 心理訓練:寫訓練日誌,自我檢討訓練及排名賽成果。	體能訓練:100公尺衝刺、四百公尺衝刺。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻防守跑位。 戰術訓練:全場半場進攻守跑位。 心理訓練:表象訓練、注意力訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲) 200下(20*10)。 技術訓練:50公尺距離測驗。 戰術訓練:50公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
----	-------------------	--	--	---

填表說明：

(六) 114學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表9-7)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
桌球	體能訓練:桌球運動組合性體能,提升基本能力及訓練效能。 技術訓練:桌球運動比賽之綜合性攻擊、防守結合實務技術。 戰術訓練:桌球運動比賽之搭配個人技術特色運用戰術。 心理訓練:目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等球類運動心理技能。	檔案評量、晤談、實踐
籃球	體能訓練:無氧、有氧、爆發力、肌耐力、核心訓練。 技術訓練:敏捷、雙手運球、投籃。 戰術訓練:一到五人攻守訓練、攻守轉換練習、攻守戰術跑位。 心理訓練:模擬比賽情境、抗壓力、運動家精神、專注力訓練。	檔案評量、晤談、實踐
射箭	體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練:基本動作訓練、快速放箭訓練、瞄點訓練、各距離測驗、對抗賽訓練、風向、風速掌握判斷訓練。 戰術訓練:規則介紹、射箭比賽影片介紹(賞析)、個人對抗賽模擬測驗、規則應用 心理訓練:意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練、心理輔導、放鬆訓練、精神訓話	檔案評量、晤談、實踐
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	桌球	籃球	射箭
1	0215 0216	體能訓練:跳繩二迴旋 500 下。 技術訓練:發球接發球、兩大角正手拉。 戰術訓練:獨立思考與分析的知能。 心理訓練：自我覺察與反省。	體能訓練:800 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:基本左右手運球、投籃姿勢練習。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練：運動倫理、運動家精神。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、老漢推車 300m(25*12)、快速引弓訓練 280 下(28*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練：意象訓練。
2	0219 0223	體能訓練:跳繩二迴旋 500 下。 技術訓練:發球、接發球、推正手、推中線。 戰術訓練:分析自我打法特色和專長。 心理訓練：自我覺察與反省。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練：無球意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 200 下(20*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練：意象訓練。
3	0226 0301	體能訓練:耐力跑 5000 公尺 2 趟。 技術訓練:下旋拉起 2/3 台正手拉、多球練習全台防守。 戰術訓練:分析自我打法特色和專長。 心理訓練：壓力管理、自我調整。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練：檢討比賽影片、放鬆訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 200 下(20*10)。 技術訓練:50 公尺放箭動作調整。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練：放鬆訓練。

4	0304 0308	體能訓練:耐力跑 5000 公尺 2 趟。 技術訓練:下旋拉起 2/3 台正手拉、多球練習全台防守。 戰術訓練:分析自我打法特色和專長。 心理訓練:壓力管理、自我調整。	體能訓練:戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。 技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:模擬比賽落後情境、意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1800m(300*6)、伏地挺身 200 下(20*10)、 啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 200 下(20*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
5	0311 0315	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 30 下 5 組。 技術訓練:正、反手撥球、撥起擺速。 戰術訓練:發球搶攻結合個人特色打法。 心理訓練:安排友誼賽,實戰經驗心理素質運用。	體能訓練:一百兩百公尺衝刺、。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、放鬆訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、棒式 150 秒(30*5)、引弓訓練 350 下(35*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
6	0318 0322	體能訓練:扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 30 下 5 組。 技術訓練:正、反手撥球、撥起擺速。 戰術訓練:發球搶攻結合個人特色打法。 心理訓練:安排友誼賽,實戰經驗心理素質運用。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、 老漢推車 250 下(25*10)、引弓訓練 360 下(36*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
7	0325 0329	體能訓練:核心課程 90 秒 4 組。 技術訓練:多球練習提升基本攻的穩定性及加強腳部移位。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:寫訓練日誌,壓力管理的方法及實踐狀況。	體能訓練:800 公尺。 技術訓練:雙球運球練習、個人進攻動作練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:團隊溝通檢討、放鬆訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、 俯臥挺身 200 下(25*8)、棒式 150 秒(30*5)、引弓訓練 240 下(40*6)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。

8	0401 0403	體能訓練:核心課程 90 秒 4 組。 技術訓練:多球練習提升基本攻的穩定性及加強腳部移位。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:寫訓練日誌,壓力管理的方法及實踐狀況。	體能訓練:上下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:二到五人進攻跑位練習。 心理訓練:檢討比賽影片、放鬆訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、棒式 180 秒(30*6)、老漢推車 180m(30*6)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 220 下(22*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
9	0408 0412	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 2 趟。 技術訓練:反手拉起擺速、短球(切、撥、擺、擰)。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:意象訓練、自我談話。	體能訓練:四點折返跑、全場衝刺上籃。 技術訓練:繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻防守戰術跑位。 心理訓練:觀看對手比賽影片、意象訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、老漢推車 180m(30*6)、伏地挺身 150 下(25*6)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 220 下(22*10)。 技術訓練:50 公尺測驗訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
10	0415 0419	體能訓練:柔軟度訓練、跑山 2 趟。 技術訓練:反手拉起擺速、短球(切、撥、擺、擰)。 戰術訓練:前三板設定打法。 心理訓練:意象訓練、自我談話。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:比賽情境模擬、意象訓練。	體能訓練:間歇速耐力訓練 1560m(260*6)、伏地挺身 100 下(20*5)、棒式 150 下(30*5)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 220 下(22*10)。 技術訓練:30 公尺放箭訓練。 戰術訓練:30 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
11	0422 0426	體能訓練:柔軟度訓練、小碎步、高抬腿、向上蹲跳、各 30 秒 5 組。 技術訓練:撥推側撲回中線、一短(擺短)一長(正手拉)。 戰術訓練:接發球搶攻、控制反控制。 心理訓練:心理輔導、放鬆訓練。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練:心理輔導、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1300m(130*10)、伏地挺身 125 下(25*5)、俯臥挺身 150 下(25*6)、引弓訓練 240 下(40*6)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。

12	0429 0503	體能訓練:柔軟度訓練、小碎步、高抬腿、向上蹲跳、各 30 秒 5 組。 技術訓練:撥推側撲回中線、一短(擺短)一長(正手拉)。 戰術訓練:接發球搶攻、控制反控制。 心理訓練:心理輔導、放鬆訓練。	體能訓練:下半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽領先情境對抗、意象訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、俯臥挺身 150 下(25*6)、棒式 150 秒(25*6)、波比 100 下(25*4)、引弓訓練 240 下(40*6)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。
13	0506 0510	體能訓練:重量訓練課程 20 下 5 組。 技術訓練:一短(擺短)一長(正手拉)、中台對拉。 戰術訓練:接發球搶攻結合升降賽。 心理訓練:組合性運動心理技能。	體能訓練:邊線折返跑訓練。 技術訓練:個人運球訓練。 戰術訓練:兩人三人跑位戰術。 心理訓練:表象訓練、注意力訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、棒式 150 秒(25*6)、波比 100 下(25*4)、老漢推車 180m(30*6)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 220 下(22*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。
14	0513 0517	體能訓練:重量訓練課程 20 下 5 組。 技術訓練:一短(擺短)一長(正手拉)、中台對拉。 戰術訓練:接發球搶攻結合升降賽。 心理訓練:組合性運動心理技能。	體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。 技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。 戰術訓練:半場進攻戰術跑位。 心理訓練:心理輔導、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1800m(300*6)、波比 100 下(20*4)、老漢推車 150m(30*5)、伏地挺身 100 下(25*4)、引弓訓練 180 下(45*4)、啞鈴(臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲)各 220 下(22*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。

15	0520 0524	體能訓練:衝斜坡 4 趟、敏捷性跑跳 5 趟。 技術訓練:中台對拉、正、反手攻擊、防守落點練習。 戰術訓練:升降賽。 心理訓練:比賽心得分享。	體能訓練:斜坡衝刺、斜坡單腳跳。 技術訓練:投籃訓練、五人進攻跑位。 戰術訓練:快攻戰術跑位。 心理訓練:比賽落後情境模擬、意象訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、老漢推車 180m(30*6)、伏地挺身 150 下(25*6)、俯臥挺身 150 下(25*6)、引弓訓練 200 下(50*4)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。
16	0527 0531	體能訓練:衝斜坡 4 趟、敏捷性跑跳 5 趟。 技術訓練:中台對拉、正、反手攻擊、防守落點練習。 戰術訓練:升降賽。 心理訓練:比賽心得分享。	體能訓練:上半身肌力訓練。 技術訓練:個人進攻防守練習。 戰術訓練:團隊基本攻守戰術。 心理訓練:設定比賽情境對抗、意象訓練。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、伏地挺身 150 下(25*6)、俯臥挺身 150 下(25*6)、棒式 180 秒(30*6)、引弓訓練 200 下(50*4)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:專注力訓練。
17	0603 0607	體能訓練:柔軟度訓練、6000 公尺耐力跑。 技術訓練:發球接發球搶攻、全台防守。 戰術訓練:前三板設定結合擺速。 心理訓練:寫訓練日誌,檢視目標設定成果。	體能訓練:一百兩百公尺衝刺。 技術訓練:個人攻守動作訓練、投籃訓練。 戰術訓練:邊線、底線戰術跑位。 心理訓練:比賽心得分享、放鬆訓練。	體能訓練:法特雷克訓練 2000m(環山路跑)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*3、引弓訓練 250 下(50*5)。 技術訓練:10 公尺快速放箭訓練。 戰術訓練:10 公尺快節奏瞄點模擬測驗。 心理訓練:抗壓力訓練。
18	0611 0614	體能訓練:柔軟度訓練、6000 公尺耐力跑。 技術訓練:發球接發球搶攻、全台防守。 戰術訓練:前三板設定結合擺速。 心理訓練:寫訓練日誌,檢視目標設定成果。	體能訓練:800 公尺、斜坡衝刺。 技術訓練:基本左右手運球、投籃姿勢練習。 戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心理訓練:心理輔導、靜坐訓練。	體能訓練:間歇速耐力跑步訓練 1800m(300*6)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*3、引弓訓練 250 下(50*5)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練:意象訓練。

19	0617 0621	體能訓練:柔軟度訓練、6000 公尺耐力跑。 技術訓練:發短球搶攻、接發球搶攻。 戰術訓練:模擬對抗賽並實行個人特色打法。 心理訓練：肯定自我與未來規劃。	體能訓練:循環式肌耐力訓練、。 技術訓練:團隊個人進攻防守訓練。 戰術訓練:全場進攻防守戰術跑位練習。 心理訓練：意志力訓練、專注力訓練。	體能訓練:間歇速度訓練 1500m(150*10)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*4、啞鈴（臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲）各 250 下(25*10)。 技術訓練:50 公尺放箭訓練。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗。 心理訓練：專注力訓練。
20	0624 0628	體能訓練:調整期。 技術訓練:各項技術以多球測驗穩定性。 戰術訓練:隊內排名賽。 心理訓練：肯定自我與未來規劃。	體能訓練:戰繩訓練。 技術訓練:個人動作練習。 戰術訓練:兩人到五人跑位戰術。 心理訓練：團隊溝通檢討。	體能訓練:耐力折返跑步訓練 3440m(344*10)、循環訓練(抬腿跑、波比、轉體跳、伏地挺身、仰臥起坐、S 行曲折跑)*4、啞鈴（臥推、平舉、肩推、單手划船、彎舉、過頭伸展、半深蹲）各 250 下(25*10)。 技術訓練:50 公尺距離測驗。 戰術訓練:50 公尺模擬測驗 心理訓練：專注力訓練。

填表說明：

(七) 114 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-8)

基隆市銘傳國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>競爭型-桌球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程計畫的實施練習，使學生在專項體能表現、專項技術能力、技術應用等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。再依據七年級學生的技術發展加強基本功、腳步、技術觀念等，在桌球運動倫理、運動家精神與公平競爭等觀念。亦能積極表現出學習態度。		
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-1 理解並執行桌球組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行桌球組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用桌球比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌球團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習 內容	P-IV-A1 桌球組合性體能 P-IV-A2 桌球體能運動處方 T-IV-B1 桌球之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 桌球比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 桌球個人組合性戰術 Ta-IV-C2 桌球團體組合性戰術 Ps-IV-D1 桌球之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬桌球之實戰情況與技術		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：加強敏捷、協調、瞬發力與速度。 2. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：發球、接發球、正反手攻、切球、移位等基本性技術。 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：基本規則與基礎性戰術介紹。		

		四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：桌球運動倫理、運動家精神與公平競爭及認同。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人綜合基本技術操作和提昇運動競技體能，知道桌球規則和基本性戰術，能表現出運動倫理和運動家精神。		
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)] 1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術表現(65%) 3.個人專項戰術表現(10%) 4.個人專項心理表現(5%)
第 1 學期	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動倫理	體：平行步和交叉步跑球桌兩大角。 技：發上旋球、接發球及正手對攻直、斜線、反手推球兩點移位。 戰：技術規則之發球規定。 心：運動員素養與品行。	(前測) 體:平行步跑球桌兩大角 60 秒測組數 技:發上旋球 30 顆進球率 心:學習態度
	第 5-8 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動倫理	體：跳繩二迴旋 200 下、平行步和交叉步跑球桌兩大角。 技：正手發上旋球、推側推正手。 戰：技術規則之接發球規定。 心：運動道德。	
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動精神	體：跳繩二迴旋 200 下、折返跑 30 公尺 4 趟。 技：正手發下旋球、正反手切球。 戰：了解桌球旋轉的觀念。 心：自我對話、靜坐訓練。	技:正、反手切球連續 30 下 戰:能清楚比賽規則 心:學習態度
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動精神	體：平行步和交叉步跑球桌兩大角、折返跑 30 公尺 4 趟。 技：反手發下旋球、全台正反手切球。 戰：發下旋球結合切球比賽。 心：公平競爭、模擬對抗比賽。	
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動精神	體：平行步和交叉步跑球桌兩大角。 技：發上旋球結合擺速、發下旋球結合切球。 戰：隊內排名賽 心：寫訓練日誌，自我檢討訓練及排名賽成果。	(後測) 體:平行步跑球桌兩大角 60 秒測組數 技:發上旋球 30 顆進球率 戰:隊內排名賽成績 心:日誌心得回饋
第 2 學期	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 戰術講解 運動防護	體：跳繩一迴旋 300 下、平行步及交叉步各 30 公尺 4 趟。 技：發球接發球、正手對攻直、斜線、反手推球兩點移位。 戰：規則應用，練習當裁判。 心：運動防護基礎觀念	(前測) 體:交叉步跑 30 公尺 4 趟測秒數 技:接發球 30 顆進球率 心:學習態度
	第 5-8 週	專項體能 技術訓練 戰術講解 運動防護	體：跳繩二迴旋 200 下、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技：正手發上旋球、推側推正手。 戰：發上旋球結合擺速打法。 心：運動防護之扭傷急救方法。	

	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動心理	體：跳繩二迴旋 200 下、平行步及交叉步各 30 公尺 4 趟。 技：正手發下旋球、反手切球擺短和劈長球。 戰：能分析桌球旋轉左側旋、右側旋的不同。 心：團隊互動與合作。	技：一正一反手切球銜接能力連續次數 心：能做到團隊互動與合作
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動心理	體：交叉步、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技：反手切球兩點移位、一長一短切球。 戰：桌球比賽影片欣賞。 心：肯定自我價值、靜坐訓練。	
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	體：交叉步、小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、折返跑 30 公尺 4 趟。 技：接上旋球結合擺速、接下旋球結合切球。 戰：隊內排名賽。 心：寫訓練日誌，自我檢討訓練及排名賽成果。	(後測) 體：交叉步跑 30 公尺 4 趟測秒數 技：接發球 30 顆進球率 戰：隊內排名賽成績 心：日誌心得回饋
議題融入		■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人專項體能表現(20%):實踐、檔案評量 2.個人專項技術表現(65%):實踐、檔案評量 3.個人專項戰術表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌 4.個人專項心理表現(5%):晤談、檔案評量、訓練日誌 【下學期】 1.個人專項體能表現(20%):實踐、檔案評量 2.個人專項技術表現(65%):實踐、檔案評量 3.個人專項戰術表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌 4.個人專項心理表現(5%):晤談、檔案評量、訓練日誌		
教學設施 設備需求		球桌、桌球拍、練習球、比賽球、記分板、跳繩、啞鈴		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	正式專任運動教練 校內體育專長老師
備註				

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>競爭型-桌球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	□七年級 ■八年級 □九年級	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)

設計理念		透過課程計畫能做出桌球正手攻擊、反手攻擊及防守能力等技術，並加強體能來提升技術質量，運用基礎性運動心理技能模擬桌球比賽之實戰情況。		
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-1 理解並執行桌球組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行桌球組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用桌球比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌球團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習 內容	P-IV-A1 桌球組合性體能 P-IV-A2 桌球體能運動處方 T-IV-B1 桌球之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 桌球比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 桌球個人組合性戰術 Ta-IV-C2 桌球團體組合性戰術 Ps-IV-D1 桌球之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬桌球之實戰情況與技術		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力。 二.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：正手攻擊、反手攻擊及防守能力技術。 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：人與人、人與球關係對戰觀察。 四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：心理技能模擬桌球比賽之實戰情況。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人綜合基本技術操作和提昇運動競技體能，能瞭解對戰觀察並在比賽中表現出正向的心理技能。		
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)】 1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術表現(60%) 3.個人專項戰術表現(10%) 4.個人專項心理表現(10%)
第 1	第 1-4	專項體能 技術訓練	體：柔軟度訓練、1500 公尺 1 趟。 技：正手拉下旋球定點及兩大角移	(前測) 體:柔軟度測驗和 1500 公尺

學期	週	技術觀念 心理技能	位。 戰：判斷球的旋轉及移位的重要性。 心：介紹心理技能及放鬆訓練。	測秒數 技:正手兩點移動 100 顆球 進球率
	第 5-8 週	專項體能 技術訓練 技術觀念 心理技能	體：柔軟度、跑山耐力訓練。 技：正手拉下旋球、反手拉球。 戰：判斷球的旋轉及移位的重要性 心：靜坐訓練、正向思考導向。	
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 旋轉講解 心理訓練	體：柔軟度、跑山耐力訓練。 技：正、反手防守及擋球控制。 戰：判斷對手攻擊的旋轉和力量。 心：正向思考導向、和教練談話。	技:正手防守連續 20 下 心:學習態度(正向思考)
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 旋轉講解 心理訓練	體：柔軟度、跑山耐力訓練。 技：正、反手防守及擋球控制。 戰：了解如何借旋轉防守。 心：寫訓練日誌-如何自我調整。	
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 主動意識	體：柔軟度訓練、1500 公尺 1 趟。 技：防守多球訓練測驗穩定性。 戰：模擬關鍵時刻 8:8 的升降賽，內心自我喊話提升鬥志執行戰術。 心：攻擊及防守主動控制的意識。	(後測) 體:柔軟度測驗和 1500 公尺 測秒數 技:正手攻守能力 100 顆球 進球率
第 2 學期	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 技術觀念 心理技能	體：柔軟度訓練、1500 公尺 2 趟。 技：正手拉下旋球全台不定點。 戰：判斷球的旋轉及移位的重要性 心：情緒管理、模擬比賽落後狀況。	(前測) 體:柔軟度測驗和 1500 公尺 2 趟測秒數 技:正手拉下旋兩點移動 100 顆球進球率 心:練習中情緒表現
	第 5-8 週	專項體能 技術訓練 技術觀念 心理技能	體：柔軟度訓練、3000 公尺 1 趟。 技：正手拉下旋球、反手拉下旋球。 戰：判斷球的旋轉及移位的重要性。 心：冥想訓練、模擬比賽落後狀況。	
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 旋轉講解 心理技能	體：柔軟度訓練、3000 公尺 1 趟。 技：一拉一擋控制練習。 戰：判斷對手球的旋轉及了解旋轉特質。 心：講解意志力對身體能力的影響。	技:正手防守連續 30 下 戰:能說出桌球旋轉特質
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 旋轉講解 主動意識	體：跑山耐力訓練。 技：接下旋球結合全台防守。 戰：了解如何借旋轉防守。 心：攻擊或防守加強主動控制的意識。	
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 心理訓練	體：柔軟度訓練、1500 公尺 2 趟。 技：攻擊及防守多球訓練測驗穩定性。 戰：設定前三板發球接發球搶攻。 心：寫訓練日誌，自我檢討訓練。	(後測) 體:柔軟度測驗和 1500 公尺 2 趟測秒數 技:正手拉下旋兩點移動 50 顆球進球率和防守 50 顆球 進球率 心:日誌心得回饋

議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(20%):實踐、檔案評量 2.個人專項技術表現(60%):實踐、檔案評量 3.個人專項戰術表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌 4.個人專項心理表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌 【下學期】 1.個人專項體能表現(20%):實踐、檔案評量 2.個人專項技術表現(60%):實踐、檔案評量 3.個人專項戰術表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌 4.個人專項心理表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌		
教學設施 設備需求	球桌、桌球拍、練習球、比賽球、記分板、跳繩、啞鈴		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	正式專任運動教練 校內體育專長老師
備註			

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>競爭型-桌球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程計畫的實施練習，使學生在專項體能表現、專項技術能力、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。再依據學生身心發展狀況，加強運動心理、心智能力等心理素質訓練。		
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-1 理解並執行桌球組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行桌球組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用桌球比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌球團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習 內容	P-IV-A1 桌球組合性體能 P-IV-A2 桌球體能運動處方 T-IV-B1 桌球之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 桌球比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 桌球個人組合性戰術 Ta-IV-C2 桌球團體組合性戰術 Ps-IV-D1 桌球之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬桌球之實戰情況與技術		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：組合性體能以提升技術訓練效能。 二.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：比賽組合性攻擊、防守結合實務技術。 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：發展個人技術特色運用戰術。 四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等運動心理技能。		
表現任務		能完成個人特色綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表		

(總結性評量)		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)】 1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術表現(60%) 3.個人專項戰術表現(10%) 4.個人專項心理表現(10%)
第1學期	第1-4週	專項體能 技術訓練 思考分析 意象訓練	體：跳繩二迴旋 500 下。 技：發球、接發球、推正手、推中線、正手拉下旋兩大角。 戰：獨立思考與分析的知能。 心：訓練日誌-自我目標設定。	(前測) 體:跳繩二迴旋 500 下秒數 技:發球設定目標達成率、接發球進球率、正手拉下旋兩大角 100 顆球進球率 心:日誌寫下目標設定
	第4-8週	專項體能 技術訓練 特色打法 實戰經驗	體：扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 30 下 5 組。 技：正、反手撥球、撥起擺速。 戰：發球搶攻結合個人特色打法。 心：安排友誼賽，實戰經驗心理素質運用。	
	第9-12週	專項體能 技術訓練 戰術運用 壓力管理	體：扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 30 下 5 組。 技：反手拉起擺速、短球(切、撥、擺、擰)。 戰：發球接發球搶攻、前三板設定打法。 心：寫訓練日誌，壓力管理實踐情況	技:反手拉起擺速得分率-算分方式 心:日誌心得回饋
	第13-16週	專項體能 技術訓練 戰術運用 冥想訓練	體：跳繩二迴旋 500 下、核心課程 90 秒 4 組。 技：一短(擺短)一長(正手拉)。 戰：接發球搶攻結合升降賽。 心：放鬆訓練。	
	第17-20週	專項體能 技術訓練 特色打法 目標設定	體：跳繩二迴旋 500 下、核心課程 90 秒 4 組。 技：發球接發球搶攻、前三板設定打法。 戰：模擬對抗賽並實行個人特色打法 心：檢視目標設定成果。	(後測) 體:跳繩二迴旋 500 下秒數 技:發球接發球搶攻得分率-算分方式 心:檢視目標設定成果
第2學期	第1-4週	專項體能 技術訓練 思考分析 意象訓練	體：跳繩二迴旋 500 下耐力跑 5000 公尺。 技：發球接發球、兩大角正手拉、下旋拉起 2/3 台正手拉、多球練習全台防守。 戰：分析自我打法特色和專長。 心：日誌心得-自我覺察與反省。	(前測) 技:發球接發球設定目標達成率、兩大角正手拉 100 顆球進球率 心:日誌心得回饋
	第4-8週	專項體能 技術訓練 特色打法 實戰經驗	體：扶地挺身、背肌、仰臥起坐、抬腳 30 下 5 組。 技：正、反手撥球、撥起擺速、多球練習提升基本攻的穩定性及加強腳部移位。 戰：發球搶攻結合個人特色打法。	

			心：友誼賽實戰經驗心理素質運用。		
第 9-12 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 壓力管理	體：柔軟度訓練、核心課程 90 秒 4 組。 技：反手拉起擺速、撥推側撲回中線、一短(擺短)一長(正手拉)。 戰術訓練:接發球搶攻、控制反控制結合升降賽。 心：寫訓練日誌，壓力管理實踐情況		技:反手拉起擺速得分率-算分方式 心: 訓練日誌和壓力管理實踐情況	
第 13-16 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 目標設定	體：柔軟度訓練、重量訓練課程 20 下 5 組。 技：發球接、發球搶攻結合升降賽。 戰：模擬對抗賽並實行個人特色打法 心：訓練日誌-自我肯定與未來規畫			
第 17-20 週	專項體能 技術訓練 特色打法 目標設定	體：柔軟度訓練、核心課程 90 秒 4 組。 技：發球接發球搶攻、全台防守。 戰：模擬對抗賽並實行個人特色打法 心：訓練日誌-自我肯定與未來規畫		(後測) 技:發球接發球搶攻設定目標達成率、全台防守 100 顆球進球率 心:日誌心得回饋	
議題融入		■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃		【上學期】 1.個人專項體能表現(20%):實踐、檔案評量 2.個人專項技術表現(60%):實踐、檔案評量 3.個人專項戰術表現(15%):晤談、檔案評量、訓練日誌 4.個人專項心理表現(5%):晤談、檔案評量、訓練日誌 【下學期】 1.個人專項體能表現(20%):實踐、檔案評量 2.個人專項技術表現(60%):實踐、檔案評量 3.個人專項戰術表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌 4.個人專項心理表現(10%):晤談、檔案評量、訓練日誌			
教學設施 設備需求		球桌、桌球拍、練習球、比賽球、記分板、跳繩、啞鈴			
教材來源		1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源		正式專任運動教練 校內體育專長老師
備註					

基隆市銘傳國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>競爭型-籃球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		7 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		1、具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 2、發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。 3、發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 4、發展籃球運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 5、依據學生身心發展狀況，漸進發展全面性的籃球基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
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 了解並運用籃球速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練籃球中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練籃球組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解籃球團隊訓練狀況，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 籃球之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 籃球中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 籃球組合性戰術 Ps-IV-D5 籃球組合性心理調節及團隊狀態		
課程目標		1. 培養籃球之競技體能。 2. 精進籃球之技術水準。 3. 發展籃球之戰術運用。 4. 提升籃球之心理素質。		
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		單元子題	單元內容與學習活動	
			【檢核點(形成性評量)】	

週次/節數				1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術表現(55%) 3.個人專項戰術表現(15%) 4.個人專項心理表現(10%)
第 1 學期	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動倫理	體：800 公尺、斜坡衝刺、邊線折返跑訓練、四點折返跑、抬腿跑一分鐘、戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。 技：基本左右手運球、投籃姿勢練習、個人運球訓練、繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練、敏捷、左右手運球、投籃。 戰：籃球規則介紹、基本跑位戰術、一對一攻守訓練、半場進攻戰術跑位、籃球規則介紹、基本跑位戰術。 心：運動倫理、運動家精神、罰球比賽抗壓力訓練、意象訓練、靜坐訓練、模擬比賽情境。	800 公尺前測 投籃 戰術跑位 學習態度
	第 5-8 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動倫理	體：一百兩百公尺衝刺、上半身肌力訓練、800 公尺 技：個人攻守動作訓練、投籃訓練、個人進攻防守練習、雙球運球練習、個人進攻動作練習 戰：邊線、底線戰術跑位、團隊基本攻守戰術、團隊基本攻守戰術、二到五人進攻跑位練習 心：比賽心得分享、意象訓練、設定比賽情境對抗、團隊溝通檢討、靜坐訓練	一百、兩百公尺衝刺秒數 戰術跑位 投籃 學習態度
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	體：四點折返跑、全場衝刺上籃、斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳、循環式肌耐力訓練、上半身肌力訓練。 技：繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練、投籃訓練、五人進攻跑位、團隊個人進攻防守訓練。 戰：全/半場進攻防守戰術跑位練習、團隊基本攻守戰術。 心：自我對話、靜坐訓練、比賽情境模擬、意志力訓練、設定比賽情境對抗。	一對一防守 投籃 學習態度
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	體：四點/邊線折返跑訓練、抬腿跑、斜坡衝刺/單雙腳跳、上下半身肌力訓練 技：個人運球訓練、繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練、投籃訓練、五人進攻跑位 戰：兩人三人/二到五人跑位戰術、半場進攻戰術跑位	折返跑計時 戰術跑位 投籃 學習態度

第 2 學期			心：靜坐訓練、心理輔導、比賽情境模擬、專注力訓練	
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術分析 運動心理	體：800 公尺、邊線折返跑訓練、斜坡衝刺/單雙腳跳、100 公尺/400 公尺衝刺 技：雙球運球練習、個人進攻動作練習、投籃訓練、五人進攻跑位 戰：團隊基本攻守戰術、兩人三人/全場半場跑位戰術 心：團隊溝通檢討、心理輔導、比賽領先/落後情境模擬、專注力訓練	800 公尺後測 折返跑計時 投籃 學習態度
	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動防護	體：800 公尺、斜坡衝刺、四點/邊線折返跑、抬腿跑、戰繩練習、靠牆半蹲馬步。 技：基本左右手運球、投籃姿勢練習、繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練、個人運球訓練。 戰：籃球規則介紹、基本跑位戰術、半場進攻戰術跑位、兩人三人跑位戰術。 心：罰球比賽抗壓力訓練、專注力訓練、模擬比賽進攻情境、意象訓練。	800 公尺前測 罰球 跑位戰術 學習態度
	第 5-8 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動防護	體：800 公尺、一百兩百公尺衝刺、上半身肌力訓練 技：個人攻守動作訓練、投籃訓練、個人進攻防守練習、雙球運球練習、 戰：邊線、底線戰術跑位、團隊基本攻守戰術、二到五人進攻跑位練習 心：比賽心得分享、心理輔導、設定比賽情境對抗、意象訓練、團隊溝通檢討	一百、兩百公尺衝刺秒數 投籃 戰術跑位 學習態度
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動心理	體：四點折返跑、全場衝刺上籃、斜坡衝刺/單雙腳跳、循環式肌耐力訓練、下半身肌力訓練。 技：繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練、投籃訓練、五人進攻跑位、團隊個人進攻防守訓練 戰：半場/全場進攻防守戰術跑位 心：心理輔導、意象訓練、設定比賽情境對抗、比賽防守情境模擬、專注力訓練	投籃 戰術跑位 學習態度
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動心理	體：邊線/四點折返跑、抬腿跑、斜坡衝刺/單雙腳跳、上半身肌力訓練。 技：個人運球、繩梯運球、基本個人	投籃 戰術跑位 折返跑計時 學習態度

			進攻動作、投籃、五人進攻跑位戰：兩人三人跑位戰術、半場進攻戰術跑位、快攻戰術跑位、團隊基本攻守戰術。 心：注意力訓練、自我對話、設定比賽落後/領先情境模擬、專注力訓練。	
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	體：一百兩百公尺衝刺、800 公尺、斜坡衝刺、循環式肌耐力戰繩訓練。 技：個人運球/攻守動作、投籃、團隊個人進攻防守訓練。 戰：邊線/底線戰術跑位、籃球規則介紹、兩人到五人基本跑位戰術、全場進攻防守戰術跑位練習。 心：比賽心得分享、運動倫理、運動家精神、團隊溝通檢討、靜坐訓練。	800 公尺後測 折返跑計時 投籃 學習態度
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.個人表現(60%)： (1)專項運動技能(20%) (2)專項運動知能(20%) (3)學習態度(20%) 2.團隊對抗競賽(40%) 【下學期】 1.個人表現(60%)： (1)專項運動技能(20%) (2)專項運動知能(20%) (3)學習態度(20%) 2.團隊對抗競賽(40%)		
教學設施 設備需求		籃球、角錐、計時器、戰術板、重訓器材、籃球場		
教材來源		1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	正式專任運動教練 校內體育專長老師
備註				

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>競爭型-籃球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		8 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		1、具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 2、發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。 3、發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 4、發展籃球運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 5、依據學生身心發展狀況，漸進發展全面性的籃球基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
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	Ps-V-4 能實踐並熟練標的性球類運動之心理技能訓練，進而提升選手的心理素質。 Ta-IV-4 能執行並強化標的性球類運動組合性戰術，進而提升比賽成績。 P-V-3 能依照籃球自我及團隊狀況，進行適合的體能訓練 T-V-3 能因應籃球各類狀況，做出正確的守備、跑分、攻擊技術。		
	學習內容	Ps-V-D7 標的性球類運動綜合性心理技能。 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術訓練。 P-V-A5 籃球自我狀況訓練及自我體能訓練。 T-V-B7 籃球守備、跑分、攻擊團體綜合性技術。		
課程目標		1. 培養籃球之競技體能。 2. 精進籃球之技術水準。 3. 發展籃球之戰術運用。 4. 提升籃球之心理素質。		
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)] 1.個人專項體能表現(20%)

			2.個人專項技術表現(60%) 3.個人專項戰術表現(10%) 4.個人專項心理表現(10%)
第 1 學期	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動心理	體：1600 公尺、斜坡衝刺、邊線四點折返跑、戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習、防守滑步。 技：雙球/雙手運球、投籃練習、兩人運球傳球 戰：空手跑位戰術、兩人三人跑位戰術、籃球規則介紹、基本跑位戰術、兩人組合戰術。 心：模擬比賽落後情境、運動倫理、檢討比賽影片、注意力訓練
	第 4-8 週	專項體能 技術訓練 規則講解 運動心理	體：1600 公尺、兩百/四百公尺衝刺、上下半身肌力訓練、戰繩 技：個人攻守動作訓練、投籃訓練 戰：邊線/底線戰術跑位、團隊基本攻守戰術、二到五人進攻跑位練習 心：比賽心得分享、心理輔導、設定比賽情境對抗、意象訓練、團隊溝通檢討、檢討比賽影片
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	體：快攻練習、全場衝刺上籃、斜坡衝刺/單雙腳跳、循環式肌耐力訓練、上半身肌力訓練 技：繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練、投籃訓練、五人進攻跑位、團隊個人進攻防守 戰：半場/全場進攻防守戰術跑位、團隊基本攻守戰術 心：意志力訓練、罰球情境模擬抗壓力、設定比賽情境對抗
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	體：邊線折返跑訓練、循環式肌耐力訓練、斜坡衝刺/單雙腳跳、上下半身肌力。 技：個人運球訓練、團隊個人進攻防守訓練、投籃訓練、五人進攻跑位 戰：兩人三人/二到五人跑位戰術、半場/全場進攻防守戰術跑位 心：檢討比賽影片、意象訓練、肌耐力意志力、比賽情境模擬。
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術分析 運動心理	體：1600 公尺、邊線折返跑訓練、斜坡衝刺/單雙腳跳、100 公尺/四百公尺衝刺 技：雙球運球練習、個人/五人進攻動作練習、投籃 戰：團隊基本攻守戰術、兩人三人跑位戰術、全場半場進攻戰術跑位

			心：團隊溝通檢討、心理輔導、檢討比賽影片、專注力訓練、罰球比賽抗壓力訓練	
第2學期	第1-4週	專項體能技術訓練 戰術運用 運動心理	體：1600公尺、斜坡衝刺、四點/邊線折返跑、抬腿跑、戰繩練習、靠牆半蹲馬步、 技：繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練、個人運球/投籃訓練 戰：籃球規則介紹、基本跑位戰術、半場進攻戰術跑位、兩人三人跑位戰術 心：運動倫理、運動家精神、檢討比賽影片、模擬比賽攻守情境意象訓練	1600公尺前測 投籃 跑位戰術 學習態度
	第4-8週	專項體能技術訓練 戰術運用 球員素養	體：800公尺、一百兩百公尺衝刺、上下半身肌力訓練 技：雙球運球練習、個人進攻動作練習、個人攻守動作訓練、投籃訓練 戰：邊線/底線戰術跑位、團隊基本攻守戰術、二到五人進攻跑位 心：比賽心得分享檢討、心理輔導、注意力訓練、自我對話、檢討比賽影片	一百、兩百公尺衝刺秒數 伏地挺身計時 跑位戰術 學習態度
	第9-12週	專項體能技術訓練 旋轉觀念 球員素養	體：四點折返跑、全場衝刺上籃、斜坡衝刺/單雙腳跳、循環式肌耐力訓練、下半身肌力訓練 技：繩梯運球訓練、團隊/個人進攻動作訓練、投籃訓練、五人進攻跑位 戰：半場/全場進攻防守戰術跑位、團隊基本攻守戰術 心：觀看對手比賽影片、比賽領先/落後情境模擬、設定比賽情境對抗意象訓練	跑位戰術 投籃 學習態度
	第13-16週	專項體能技術訓練 旋轉觀念 球員素養	體：四點/邊線折返跑、抬腿跑、斜坡衝刺/單雙腳跳、上半身肌力訓練 技：個人運球、繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練、投籃訓練、五人進攻跑位 戰：兩人三人跑位、半場進攻戰術、快攻戰術、團隊基本攻守戰術 心：檢討比賽影片、心理輔導、無球意象訓練、設定比賽情境對抗	折返跑計時 跑位戰術 學習態度
	第17-20週	專項體能技術訓練 戰術運用 運動心理	體：800公尺、斜坡衝刺、一百兩百公尺衝刺、循環式肌耐力訓練、戰繩 技：團隊/個人攻守動作訓練、投籃	1600公尺後測 兩百、四百公尺衝刺秒數 跑位戰術 學習態度

			訓練、基本左右手運球 戰：邊線、底線戰術跑位、籃球規則 介紹、基本跑位戰術、全場進攻 防守戰術跑位、兩人到五人跑位 戰術 心：比賽心得分享、無球意象訓練、 團隊溝通檢討	
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.個人表現(50%)： (1)專項運動技能(10%) (2)專項運動知能(20%) (3)學習態度(20%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.參加籃球賽事(25%) 【下學期】 1.個人表現(50%)： (1)專項運動技能(10%) (2)專項運動知能(20%) (3)學習態度(20%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.參加籃球賽事(25%)		
教學設施 設備需求		籃球、角錐、計時器、戰術板、重訓器材、籃球場		
教材來源		1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	正式專任運動教練 校內體育專長老師
備註				

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>競爭型-籃球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		1、具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 2、發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。 3、發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 4、發展籃球運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 5、依據學生身心發展狀況，漸進發展全面性的籃球基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
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	T-V-4 能精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 T-V-3 能因應籃球各類狀況，做出正確的守備、跑分、攻擊技術 Ps-V-4 能實踐並熟練標的性球類運動之心理技能訓練，進而提升選手的心理素質 P-V-2 能依據自我狀態，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現		
	學習 內容	T-V-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之綜合性技術。 P-V-A3 陣地攻守性球類運動之自我身心適能狀態的分析、評估與提升 T-V-B6 籃球守備、跑分、攻擊個人綜合性技術。 Ps-V-D8 標的性球類運動賽前心理計畫		
課程目標		1. 培養籃球之競技體能。 2. 精進籃球之技術水準。 3. 發展籃球之戰術運用。 4. 提升籃球之心理素質。		
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)] 1.個人專項體能表現(15%) 2.個人專項技術表現(60%) 3.個人專項戰術表現(20%) 4.個人專項心理表現(5%)
第1學期	第1-4週	專項體能技術訓練 規則講解 運動心理	體：1600公尺、斜坡衝刺、邊線/四點折返跑訓練、抬腿跑、戰繩練習、防守滑步練習 技：雙球運球、投籃練習、兩人運球傳球、繩梯運球、基本個人進攻動作 戰：空手跑位戰術、兩人三人跑位戰術、半場進攻戰術跑位、兩人組合戰術 心：模擬比賽情境、運動倫理、檢討比賽影片、心理輔導、無球意象訓練	1600公尺前測 投籃 跑位戰術 學習態度
	第4-8週	專項體能技術訓練 規則講解 運動精神	體：1600公尺、兩百四百公尺衝刺、上下半身肌力訓練、戰繩訓練 技：個人/團隊攻守動作訓練、投籃訓練、雙球運球練習、個人進攻動作 戰：邊線、底線戰術跑位、二到五人進攻跑位 心：比賽心得分享、心理輔導、設定比賽情境對抗、團隊溝通檢討、專注力訓練	兩百、四百公尺衝刺秒數 投籃 跑位戰術 學習態度
	第9-12週	專項體能技術訓練 戰術運用 運動精神	體：快攻練習、全場衝刺上籃、斜坡衝刺/單雙腳跳、循環式肌耐力訓練、上半身肌力訓練 技：繩梯運球訓練、團隊/個人進攻動作訓練、投籃訓練 戰：全場/半場進攻防守戰術跑位、團隊/五人進攻跑位 心：觀看對手比賽影片、專注力訓練、罰球情境模擬抗壓力、無氧意志力訓練、設定比賽情境對抗	伏地挺身計時 跑位戰術 投籃 學習態度
	第13-16週	專項體能技術訓練 戰術運用 運動精神	體：邊線/四點折返跑訓練、抬腿跑、上下半身肌力訓練 技：個人運球訓練、繩梯運球、基本個人進攻動作訓練、投籃訓練 戰：兩人三人五人跑位戰術、半場進攻戰術跑位 心：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練、檢討比賽影片、心理輔導、比賽情境模擬	折返跑計時 跑位戰術 學習態度
	第17-20	專項體能技術訓練	體：1600公尺、邊線折返跑訓練、斜坡衝刺/單雙腳跳、100公尺	1600公尺後測 兩百、四百公尺衝刺秒數

	週	戰術分析 運動心理	/400 公尺衝刺。 技：雙球運球練習、個人進攻動作練習、個人運球訓練、投籃訓練、五人進攻跑位 戰：團隊基本攻守戰術、兩人三人跑位戰術、全場/半場進攻戰術跑位 心：團隊溝通檢討、放鬆訓練、檢討比賽影片、比賽情境模擬、表象訓練	跑位戰術 學習態度
第 2 學期	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	體：800 公尺、斜坡衝刺、四點折返跑、抬腿跑、邊線折返跑訓練、戰繩練習、靠牆半蹲馬步 技：基本左右手運球、投籃姿勢練習、繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練、個人運球訓練 戰：籃球規則介紹、基本跑位戰術、半場進攻戰術跑位、兩人三人跑位戰術 心：運動倫理、運動家精神、無球意象訓練、檢討比賽影片、模擬比賽落後情境、放鬆訓練	800 公尺 投籃 跑位戰術 學習態度
	第 4-8 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動精神	體：一百兩百公尺衝刺、上半身肌力訓練、800 公尺、上下半身肌力訓練 技：個人/團隊攻守動作訓練、投籃訓練、雙球運球練習 戰：邊線、底線戰術跑位、二到五人進攻跑位練習 心：比賽心得分享、放鬆訓練、設定比賽情境對抗、檢討比賽影片、團隊溝通檢討	兩百、四百公尺衝刺秒數 伏地挺身計時 跑位戰術 學習態度
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動精神	體：四點折返跑、全場衝刺上籃、斜坡衝刺/單雙腳跳、循環式肌耐力訓練、下半身肌力訓練 技：繩梯運球訓練、團隊/個人進攻動作訓練、投籃訓練、 戰：半場進攻防守戰術跑位、五人進攻跑位、全場進攻防守戰術跑位練習、團隊基本攻守戰術 心：觀看對手比賽影片、比賽情境模擬、心理輔導、靜坐訓練、設定比賽領先情境對抗	跑位戰術 投籃 學習態度
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動精神	體：邊線/四點折返跑訓練、抬腿跑、斜坡衝刺/單雙腳跳、上半身肌力訓練 技：個人運球訓練、繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練、投籃訓練 戰：兩人三人五人跑位戰術、半場進	折返跑計時 跑位戰術 學習態度

			攻戰術跑位、快攻戰術跑位、團隊基本攻守戰術。 心：表象訓練、注意力訓練、比賽落後情境模擬、設定比賽情境對抗	
	第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 生涯發展	體：一百兩百公尺衝刺、800公尺、斜坡衝刺、循環式肌耐力訓練 技：個人攻守動作訓練、投籃訓練、基本左右手運球、團隊個人進攻防守訓練、戰繩 戰：邊線/底線戰術跑位、全場進攻防守戰術跑位練習 心：比賽心得分享、放鬆訓練、心理輔導、生涯規劃、意志力訓練、團隊溝通檢討	學習態度
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.個人表現(50%)： (1)專項運動技能(10%) (2)專項運動知能(20%) (3)學習態度(20%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.參加籃球賽事(25%) 【下學期】 1.個人表現(50%)： (1)專項運動技能(10%) (2)專項運動知能(20%) (3)學習態度(20%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.參加籃球賽事(25%)		
教學設施 設備需求		籃球、角錐、計時器、戰術板、重訓器材、籃球場		
教材來源		1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	正式專任運動教練 校內體育專長老師
備註				

基隆市銘傳國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>射</u> 箭	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 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		1、 具備射箭專項體能，熟知運動訓練方法。 二、發展射箭運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展射箭運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展射箭運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依據學生身心發展狀況，漸進發展全面性的射箭基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中預防運動傷害及意外事件發生。		
核心素養 具體內涵		體-J-A1 具備增進體能、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 理解並執行體能訓練處方 T-IV-2 理解並執行個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-4 熟悉並執行射箭技術要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化射箭戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升射箭比賽的心理狀態		
	學習	P-IV-A4 運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		

	內容	P-IV-A8 射箭體能處方 T-IV-B8 射箭相關之試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C2 團體組合性戰術 Ta-IV-C6 射箭環境分析與判斷 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等運動心理技能 Ps-IV-D4 運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ps-IV-D8 射箭比賽壓力管理		
	課程目標	一、培養射箭運動之競技體適能。 二、提升射箭運動之技術水準。 三、發展射箭運動之戰術運用。 四、提升射箭運動之心理素質。 五、落實射箭專項能力之全面發展。 六、預防射箭專項運動之運動傷害。		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人技術表現，配合團隊模擬，穩定表現出應有的技術實力，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
	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)] 1. 專項體能 (25%) 2. 專項運動技術 (50%) 3. 參賽運動表現(15%) 4. 心理方面 (10%)
第 1 學期	第 1-4 週	1 安全認知 2 器材裝備介紹 3 基本動作訓練	體能訓練：跑步、跳繩、單手撐、仰臥起坐、伏地挺身。 技術訓練：基本動作訓練（舉弓、壓點、引弓、固定、滿弓、放箭、平衡；以拉力帶、練習弓實施）。 戰術訓練：射箭規則介紹。 心理訓練：專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練：跑操場 10 圈計時、跳繩 200 下前測
	第 4-8 週	1 引弓訓練 2 射箭影片介紹 3 基本體能	體能訓練：徒手體能訓練、引弓訓練。 技術訓練：近距離放箭動作調整、瞄點訓練。 戰術訓練：射箭比賽影片介紹（賞析）。 心理訓練：意象訓練。	體能訓練：引弓 30 秒前測
	第 9-12 週	1 近距離放箭 2 瞄準訓練 3 運動傷害預防與處理	體能訓練：間歇計時引弓訓練。 技術訓練：近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練：個人模擬測驗。 心理訓練：放鬆訓練。	技術訓練：15 公尺兩局前側
	第 13-16 週	1 遠距離放箭 2 器材裝備調整概念	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練。 技術訓練：遠距離放箭動作調整。 戰術訓練：觀摩射箭比賽。 心理訓練：心理輔導、精神訓話。	
	第 17-20 週	1 觀摩射箭比賽 2 規則介紹與應用	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練：近距離測驗、對抗賽訓練。	體能訓練：跑操場 10 圈計時、跳繩 200 下、引弓 30 秒後測 技術訓練：15 公尺兩局後

			戰術訓練:個人對抗賽模擬測驗、規則應用。 心理訓練:意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。	測
第2學期	第1-4週	1 加強安全認知 2 專項動作訓練 3 基本體能	體能訓練:跑步、跳繩、單手撐、仰臥起坐、伏地挺身。 技術訓練:基本動作訓練(舉弓、壓點、引弓、固定、滿弓、放箭、平衡;以拉力帶、練習弓實施)。 戰術訓練:射箭規則介紹。 心理訓練:專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練:單手撐計時三分鐘、仰臥起坐一分鐘、伏地挺身一分鐘前測
	第4-8週	1 近距離訓練 2 心智訓練 3 專項體能	體能訓練:徒手體能訓練、引弓訓練。 技術訓練:近距離放箭動作調整、瞄點訓練。 戰術訓練:射箭比賽影片介紹(賞析)。 心理訓練:意象訓練。	體能訓練:引弓一分鐘前測
	第9-12週	1 遠距離訓練 2 專項體能	體能訓練:間歇計時引弓訓練。 技術訓練:近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練:個人模擬測驗。 心理訓練:放鬆訓練。	技術訓練:20公尺兩局前側
	第13-16週	1 對抗賽訓練 2 戰術概念	體能訓練:肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練。 技術訓練:遠距離放箭動作調整。 戰術訓練:觀摩射箭比賽。 心理訓練:心理輔導、精神訓話。	
	第17-20週	1 射箭參賽競技能力 2 規則介紹與戰術應用	體能訓練:肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練:近距離測驗、對抗賽訓練。 戰術訓練:個人對抗賽模擬測驗、規則應用。 心理訓練:意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練:單手撐計時三分鐘、仰臥起坐一分鐘、伏地挺身一分鐘、引弓一分鐘後測 技術訓練:20公尺兩局後側
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. 專項體能 (25%) 2. 專項運動技術 (50%) 3. 參賽運動表現(15%) 4. 心理方面 (10%) 【下學期】 1. 專項體能 (25%) 2. 專項運動技術 (50%) 3. 參賽運動表現(15%)		

	4. 心理方面（10%）		
教學設施 設備需求	拉力帶、反曲弓、操場、重量訓練室、18 公尺及 50 公尺射箭場		
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			

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：__射箭__	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		8 年級	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
設計理念		一、具備射箭專項體能，熟知運動訓練方法。 二、發展射箭運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展射箭運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展射箭運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依據學生身心發展狀況，漸進發展全面性的射箭基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中預防運動傷害及意外事件發生。		
核心素養 具體內涵		體-J-A1 具備增進體能、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 理解並執行體能訓練處方 T-IV-2 理解並執行個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-4 熟悉並執行射箭技術要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化射箭戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升射箭比賽的心理狀態		
	學習 內容	P-IV-A4 運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A8 射箭體能處方		

		T-IV-B8 射箭相關之試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C2 團體組合性戰術 Ta-IV-C6 射箭環境分析與判斷 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等運動心理技能 Ps-IV-D4 運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ps-IV-D8 射箭比賽壓力管理		
課程目標		一、培養射箭運動之競技體適能。 二、提升射箭運動之技術水準。 三、發展射箭運動之戰術運用。 四、提升射箭運動之心理素質。 五、落實射箭專項能力之全面發展。 六、預防射箭專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術表現，配合團隊模擬，穩定表現出應有的技術實力，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
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)] 1. 專項體能 (25%) 2. 專項運動技術 (50%) 3. 參賽運動表現(15%) 4. 心理方面 (10%)	
第1學期	第1-4週	1 安全認知 2 器材裝備介紹 3 基本動作訓練 體能訓練：跑步、跳繩、單手撐、仰臥起坐、伏地挺身。 技術訓練：基本動作訓練（舉弓、壓點、引弓、固定、滿弓、放箭、平衡；以拉力帶、練習弓實施）。 戰術訓練：射箭規則介紹。 心理訓練：專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練：跑操場 15 圈計時、跳繩 300 下前測	
	第4-8週	1 引弓訓練 2 射箭影片介紹 3 基本體能 體能訓練：徒手體能訓練、引弓訓練。 技術訓練：近距離放箭動作調整、瞄點訓練。 戰術訓練：射箭比賽影片介紹（賞析）。 心理訓練：意象訓練。	體能訓練：引弓一分鐘前測	
	第9-12週	1 近距離放箭 2 瞄準訓練 3 運動傷害預防與處理 體能訓練：間歇計時引弓訓練。 技術訓練：近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練：個人模擬測驗。 心理訓練：放鬆訓練。	技術訓練：20 公尺兩局前側	
	第13-16週	1 遠距離放箭 2 器材裝備調整概念 體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練。 技術訓練：遠距離放箭動作調整。 戰術訓練：觀摩射箭比賽。 心理訓練：心理輔導、精神訓話。		
	第17-20週	1 觀摩射箭比賽 2 規則介紹與應用 體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練：近距離測驗、對抗賽訓練。 戰術訓練：個人對抗賽模擬測驗、規	體能訓練：跑操場 15 圈計時、跳繩 300 下、引弓一分鐘後測 技術訓練：20 公尺兩局後測	

			則應用。 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。	
第2學期	第1-4週	1 加強安全認知 2 專項動作訓練 3 基本體能	體能訓練：跑步、跳繩、單手撐、仰臥起坐、伏地挺身。 技術訓練：基本動作訓練（舉弓、壓點、引弓、固定、滿弓、放箭、平衡；以拉力帶、練習弓實施）。 戰術訓練：射箭規則介紹。 心理訓練：專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練：單手撐計時四分鐘、仰臥起坐一分鐘、伏地挺身一分鐘前測
	第4-8週	1 近距離訓練 2 心智訓練 3 專項體能	體能訓練：徒手體能訓練、引弓訓練。 技術訓練：近距離放箭動作調整、瞄點訓練。 戰術訓練：射箭比賽影片介紹（賞析）。 心理訓練：意象訓練。	體能訓練：引弓一分30秒前測
	第9-12週	1 遠距離訓練 2 專項體能	體能訓練：間歇計時引弓訓練。 技術訓練：近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練：個人模擬測驗。 心理訓練：放鬆訓練。	技術訓練：30公尺兩局前側
	第13-16週	1 對抗賽訓練 2 戰術概念	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練。 技術訓練：遠距離放箭動作調整。 戰術訓練：觀摩射箭比賽。 心理訓練：心理輔導、精神訓話。	
	第17-20週	1 射箭參賽競技能力 2 規則介紹與戰術應用	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練：近距離測驗、對抗賽訓練。 戰術訓練：個人對抗賽模擬測驗、規則應用。 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練：單手撐計時四分鐘、仰臥起坐一分鐘、伏地挺身一分鐘、引弓一分30秒後測 技術訓練：30公尺兩局後側
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. 專項體能（25%） 2. 專項運動技術（50%） 3. 參賽運動表現（15%） 4. 心理方面（10%） 【下學期】 1. 專項體能（25%） 2. 專項運動技術（50%） 3. 參賽運動表現（15%） 4. 心理方面（10%）		

教學設施 設備需求	拉力帶、反曲弓、操場、重量訓練室、18 公尺及 50 公尺射箭場		
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			

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：__射箭__	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
設計理念		一、具備射箭專項體能，熟知運動訓練方法。 二、發展射箭運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展射箭運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展射箭運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依據學生身心發展狀況，漸進發展全面性的射箭基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中預防運動傷害及意外事件發生。		
核心素養 具體內涵		體-J-A1 具備增進體能、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 理解並執行體能訓練處方 T-IV-2 理解並執行個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-4 熟悉並執行射箭技術要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化射箭戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升射箭比賽的心理狀態		
	學習 內容	P-IV-A4 運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A8 射箭體能處方		

		T-IV-B8 射箭相關之試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C2 團體組合性戰術 Ta-IV-C6 射箭環境分析與判斷 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等運動心理技能 Ps-IV-D4 運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ps-IV-D8 射箭比賽壓力管理		
課程目標		一、培養射箭運動之競技體適能。 二、提升射箭運動之技術水準。 三、發展射箭運動之戰術運用。 四、提升射箭運動之心理素質。 五、落實射箭專項能力之全面發展。 六、預防射箭專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術表現，配合團隊模擬，穩定表現出應有的技術實力，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
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)] 1. 專項體能 (25%) 2. 專項運動技術 (50%) 3. 參賽運動表現(15%) 4. 心理方面 (10%)
第1學期	第1-4週	1 安全認知 2 器材裝備介紹 3 基本動作訓練	體能訓練：跑步、跳繩、單手撐、仰臥起坐、伏地挺身。 技術訓練：基本動作訓練（舉弓、壓點、引弓、固定、滿弓、放箭、平衡；以拉力帶、練習弓實施）。 戰術訓練：射箭規則介紹。 心理訓練：專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練：跑操場 20 圈計時、跳繩前後跳各 200 下前測
	第4-8週	1 引弓訓練 2 射箭影片介紹 3 基本體能	體能訓練：徒手體能訓練、引弓訓練。 技術訓練：近距離放箭動作調整、瞄點訓練。 戰術訓練：射箭比賽影片介紹（賞析）。 心理訓練：意象訓練。	體能訓練：撐弓兩組計時前側
	第9-12週	1 近距離放箭 2 瞄準訓練 3 運動傷害預防與處理	體能訓練：間歇計時引弓訓練。 技術訓練：近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練：個人模擬測驗。 心理訓練：放鬆訓練。	技術訓練：30 公尺兩局前側
	第13-16週	1 遠距離放箭 2 器材裝備調整概念	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練。 技術訓練：遠距離放箭動作調整。 戰術訓練：觀摩射箭比賽。 心理訓練：心理輔導、精神訓話。	
	第17-20週	1 觀摩射箭比賽 2 規則介紹與應用	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練：近距離測驗、對抗賽訓練。 戰術訓練：個人對抗賽模擬測驗、規	體能訓練：跑操場 20 圈計時、跳繩前後跳各 200 下、撐弓兩組計時後測 技術訓練：30 公尺兩局後側

			則應用。 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。	
第 2 學期	第 1-4 週	1 加強安全認知 2 專項動作訓練 3 基本體能	體能訓練：跑步、跳繩、單手撐、仰臥起坐、伏地挺身。 技術訓練：基本動作訓練（舉弓、壓點、引弓、固定、滿弓、放箭、平衡；以拉力帶、練習弓實施）。 戰術訓練：射箭規則介紹。 心理訓練：專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練：跑操場 20 圈計時、跳繩前後跳、單腳左右各 200 下前測
	第 4-8 週	1 近距離訓練 2 心智訓練 3 專項體能	體能訓練：徒手體能訓練、引弓訓練。 技術訓練：近距離放箭動作調整、瞄點訓練。 戰術訓練：射箭比賽影片介紹（賞析）。 心理訓練：意象訓練。	體能訓練：撐弓三組計時前測
	第 9-12 週	1 遠距離訓練 2 專項體能	體能訓練：間歇計時引弓訓練。 技術訓練：近距離快速放箭訓練、瞄點訓練。 戰術訓練：個人模擬測驗。 心理訓練：放鬆訓練。	技術訓練：50 公尺兩局前側
	第 13-16 週	1 對抗賽訓練 2 戰術概念	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練。 技術訓練：遠距離放箭動作調整。 戰術訓練：觀摩射箭比賽。 心理訓練：心理輔導、精神訓話。	
	第 17-20 週	1 射箭參賽競技能力 2 規則介紹與戰術應用	體能訓練：肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練 技術訓練：近距離測驗、對抗賽訓練。 戰術訓練：個人對抗賽模擬測驗、規則應用。 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。	體能訓練：跑操場 20 圈計時、跳繩前後跳、單腳左右各 200 下、撐弓三組計時後測 技術訓練：50 公尺兩局後側
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. 專項體能 (25%) 2. 專項運動技術 (50%) 3. 參賽運動表現(15%) 4. 心理方面 (10%) 【下學期】 1. 專項體能 (25%) 2. 專項運動技術 (50%) 3. 參賽運動表現(15%) 4. 心理方面 (10%)		

教學設施 設備需求	拉力帶、反曲弓、操場、重量訓練室、18 公尺及 50 公尺射箭場		
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			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班113學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。

基隆市立銘傳國中體育班課程規劃小組會議簽到

開會時間：113 年 6 月 11 日 星期二(12:00)

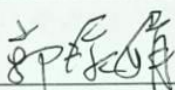
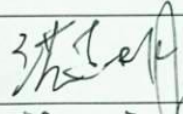
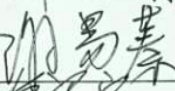
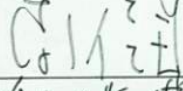
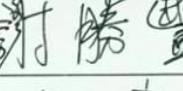
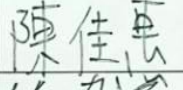
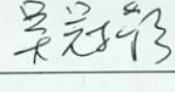
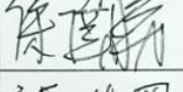
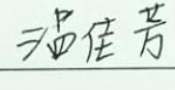
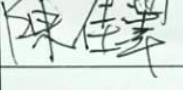
開會地點：校長室。

開會對象：體育班課程規劃小組

討論內容：

1. 基隆市 113 學年度體育班課程計畫

出席人員簽到：

代理校長郭淑娟		體育組長洪志明	
學務主任謝易蓁		射箭教練李佳玲	
總務主任蔡憲宗		射箭教練謝勝豐	
輔導主任劉珠玲		專任教練陳佳惠	
人事主任吳冠穎		專任教練徐偉勝	
護理師溫佳芳		籃球教練陳佳澤	
家長代表張為閔			

基隆市立銘傳國中體育班課程規劃小組會議紀錄

開會時間：113 年 6 月 11 日 星期二(12:00)

開會地點：校長室。

開會對象：體育班課程規劃小組

簽名：如附件

提案討論：

基隆市 113 學年度體育班課程計畫

決議：

- 1、七、八、九年級專長課程依規定 6 至 8 節課，本校統一授課 6 節專長課程，無異議通過。
- 2、射箭隊教練提出，射箭隊招生困難且訓練時間及本身教師業務繁忙，無法兼顧射箭訓練，選擇退出體育班招生項目，經討論後達成共識停招 射箭項目。
- 3、因在校生還有射箭隊選手，教練承諾會將剩餘射箭隊選手帶畢業再卸下職務。
- 4、114 學年度體育班設置計畫再統籌招生名額

基隆市 113 學年度銘傳國中體育班審查表件檢核表

項次	檢核內容	學校自我檢核	備註
----	------	--------	----

