

銘傳國民中學 115 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7-1)

單位：每週節數

年級		七年級	八年級	九年級	
領域科目					
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：

1. 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. 115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) 115 學年度七年級第一學期專項術科教學進度表(表 7-2)

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		<p>體能訓練:桌球運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度。</p> <p>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。</p> <p>戰術訓練:桌球運動基本規則與基礎性戰術介紹。</p> <p>心理訓練:桌球運動倫理、運動家精神與公平競爭及認同。</p>		檔案評量、晤談、實踐
籃球		<p>體能訓練:有氧、爆發力、肌耐力、核心訓練。</p> <p>技術訓練:敏捷、左右手運球、投籃。</p> <p>戰術訓練:籃球規則介紹、上籃練習、攻守戰術跑位。</p> <p>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。</p>		檔案評量、晤談、實踐
射箭		<p>體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>		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	0831 0904	<p>體能訓練:跳繩一迴旋 300 下、平行步步法基礎 20 公尺 3 趟。</p> <p>技術訓練:正手對攻斜線、徒手揮拍動作定型。</p> <p>戰術訓練:基本桌球規則與球場環境介紹。</p> <p>心理訓練:運動家精神的涵義與團隊規範建立。</p>	<p>體能訓練:800 公尺、樓梯單腳跳。</p> <p>技術訓練:基本左右單手運球、投籃姿勢練習。</p> <p>戰術訓練:籃球規則介紹、基本跑位戰術。</p> <p>心理訓練:運動家精神。</p>	
2	0907 0911	<p>體能訓練:高抬腿 30 秒 4 組、交叉步步法基礎 20 公尺 3 趟。</p> <p>技術訓練:反手推擋球斜線、基礎球感顛球練習。</p> <p>戰術訓練:基礎擊球點(上升期與高點期)觀念介紹。</p> <p>心理訓練:專項運動倫理的建立與自律觀念。</p>	<p>體能訓練:邊線折返跑訓練。</p> <p>技術訓練:個人運球訓練。</p> <p>戰術訓練:一對一攻守訓練。</p> <p>心理訓練:意象訓練。</p>	
3	0914 0918	<p>體能訓練:心肺耐力 800 公尺、折返跑 30 公尺 3 趟。</p> <p>技術訓練:正手發普通快球、左推右攻單向銜接。</p> <p>戰術訓練:基本勝負規則與發球合法性講解。</p> <p>心理訓練:公平競爭與尊重裁判的實踐觀念。</p>	<p>體能訓練:四點折返跑、抬腿跑一分鐘。</p> <p>技術訓練:繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練:半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練:公正的競爭倫理。</p>	

4	0921 0925	<p>體能訓練：小碎步加高抬腿跑 15 秒 4 次、側向滑步練習。</p> <p>技術訓練：正手發平擊急球、基本兩點移位對攻。</p> <p>戰術訓練：基本計分與輪流發球規則應用。</p> <p>心理訓練：運動員基礎品行與球場禮儀訓練。</p>	<p>體能訓練：戰繩練習左右單手訓練。</p> <p>技術訓練：投籃姿勢訓練、左右手運球。</p> <p>戰術訓練：基本跑位戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽情境、意象訓練。</p>	
5	0928 1002	<p>體能訓練：跳繩二迴旋 100 下、核心肌群基礎橋式 30 秒 3 組。</p> <p>技術訓練：正手發上旋球、推側撲基本步法演練。</p> <p>戰術訓練：發上旋球後的常規回球路線分析。</p> <p>心理訓練：學習面對初期挫折的調適能力。</p>	<p>體能訓練：一百兩百公尺衝刺、。</p> <p>技術訓練：個人進攻腳步訓練、投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：戰術跑位。</p> <p>心理訓練：寫出自己待改善的五個問題。</p>	
6	1005 1009	<p>體能訓練：柔下肢柔軟度伸展、單腳跳躍敏捷練習。</p> <p>技術訓練：反手發上旋球、正反手擺速變線練習。</p> <p>戰術訓練：上旋球對攻中的落點調動基本觀念。</p> <p>心理訓練：訓練日誌撰寫指導與自我價值探索。</p>	<p>體能訓練：肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊防守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗。</p>	

7	1012 1016	<p>體能訓練：小碎步敏捷訓練 30 秒 4 組、腰腹核心強化。</p> <p>技術訓練：反手切球基礎摩擦動作、切球球感建立。</p> <p>戰術訓練：理解下旋球與上旋球的球體旋轉差異。</p> <p>心理訓練：透過桌球經典影片探討運動家風範。</p>	<p>體能訓練：800 公尺。</p> <p>技術訓練：雙球全場運球練習。</p> <p>戰術訓練：團隊進攻戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、靜坐訓練。</p>	
8	1019 1023	<p>體能訓練：波比跳 10 次 3 組、敏捷梯基礎步伐。</p> <p>技術訓練：正手切球摩擦動作、切球定點練習。</p> <p>戰術訓練：初步認識下旋球防守的回擊角度。</p> <p>心理訓練：團隊生活中的人際互動與溝通關係。</p>	<p>體能訓練：上下半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：一到二人進攻跑位練習。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討。</p>	
9	1026 1030	<p>體能訓練：折返跑 30 公尺 4 趟、關節活動度協調訓練。</p> <p>技術訓練：正手發下旋球、正反手交替切球。</p> <p>戰術訓練：認識下旋發球後的切球對抗戰術。</p> <p>心理訓練：建立自信心與自我認同感。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑、全場衝刺上籃。</p> <p>技術訓練：繩梯訓練、個人進攻訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻防守戰術跑位。</p> <p>心理訓練：自我對話。</p>	

10	1102 1106	<p>體能訓練：仰臥起坐 30 次 3 組、背肌強化練習。</p> <p>技術訓練：正手發轉與不轉下旋球、球體摩擦微調。</p> <p>戰術訓練：判斷對方發球旋轉方向的基本方法。</p> <p>心理訓練：基礎靜坐訓練與呼吸調節法。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、斜坡雙腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃動作訓練、投籃比賽。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽情境模擬、意志力訓練。</p>	
11	1109 1113	<p>體能訓練：中距離 600 公尺衝刺、核心支撐強化。</p> <p>技術訓練：正手切球擺短動作、控制落點於近網區。</p> <p>戰術訓練：切球戰術中的長短球搭配概念。</p> <p>心理訓練：運動心理輔導與挫折容忍力提升。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練、。</p> <p>技術訓練：團隊個人防守訓練。</p> <p>戰術訓練：全場防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：肌耐力意志力訓練。</p>	
12	1116 1120	<p>體能訓練：單腳連續側跳、身體抗阻力基礎訓練。</p> <p>技術訓練：正手切球劈長、加深回球落點至底線。</p> <p>戰術訓練：利用劈長球逼迫對方後退的防守戰術。</p> <p>心理訓練：自我優勢分析與角色認同。</p>	<p>體能訓練：輕重量訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：心理建設加強。</p>	

13	1123 1127	<p>體能訓練：扶地挺身 15 下 3 組、下蹲挺身練習。</p> <p>技術訓練：反手切球兩點移位、步伐與切球節奏配合。</p> <p>戰術訓練：雙打規則與站位、走位基礎介紹。</p> <p>心理訓練：實戰模擬中的公平競爭實踐。</p>	<p>體能訓練：邊線短距離折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：一人二人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：靜坐訓練。</p>	
14	1130 1204	<p>體能訓練：上肢柔軟度拉伸、軀幹旋轉力量訓練。</p> <p>技術訓練：切球中一長一短隨機應變控制。</p> <p>戰術訓練：切對抗中尋找對手空檔的觀察力培養。</p> <p>心理訓練：意象訓練基礎（在大腦中複習擊球動作）。</p>	<p>體能訓練：抬腿跑一分鐘 x4 趟。</p> <p>技術訓練：繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：靜坐訓練、心理輔導。</p>	
15	1207 1211	<p>體能訓練：左右橫移快速跳躍、側核心肌群強化。</p> <p>技術訓練：反手發下旋球、摩擦角度調整。</p> <p>戰術訓練：發下旋球後轉互相切球的局賽模擬。</p> <p>心理訓練：模擬小分對抗比賽（如從 9:9 開始）的心理調適。</p>	<p>體能訓練：斜坡跳躍訓練。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、三人進攻跑位。</p> <p>戰術訓練：全場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽情境模擬、專注力訓練。</p>	

16	1214 1218	<p>體能訓練：上肢與肩關節柔軟度伸展、輕量阻力揮拍。</p> <p>技術訓練：反手發不轉球與下旋球的動作偽裝。</p> <p>戰術訓練：發球動作不變但改變旋轉之混淆戰術。</p> <p>心理訓練：練習賽中的自我情緒覺察。</p>	<p>體能訓練：戰繩訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻腳步練習。</p> <p>戰術訓練：一到二人進攻跑位練習。</p> <p>心理訓練：靜坐訓練。</p>	
17	1221 1225	<p>體能訓練：跑繩梯進階 4 項、步法頻率加快。</p> <p>技術訓練：發上旋急球與下旋慢球之節奏搭配。</p> <p>戰術訓練：多球訓練下的不定點攻防線路反應。</p> <p>心理訓練：透過日誌檢視學期進步，學習面對壓力。</p>	<p>體能訓練：800 公尺。</p> <p>技術訓練：雙球全場運球練習</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討。</p>	
18	1228 0101	<p>體能訓練：衝斜坡短距離 4 趟、爆發力啟動。</p> <p>技術訓練：反手發下旋球後銜接正面擺速。</p> <p>戰術訓練：利用不同發球時機與旋轉混淆對手的實戰演練。</p> <p>心理訓練：比賽領先情境下的沉著度與專注力模擬。</p>	<p>體能訓練：底線折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：三人四人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：比賽領先情境模擬。</p>	

19	0104 0108	<p>體能訓練：全身性拉伸放鬆、敏捷性綜合步伐。</p> <p>技術訓練：發下旋球接連續切球、或發上旋接擺速對攻綜合多球。</p> <p>戰術訓練：半台範圍內任意發球與前三板綜合防守。</p> <p>心理訓練：比賽落後情境下不放棄、追分時的心態模擬。</p>	<p>體能訓練：樓梯衝刺。</p> <p>技術訓練：投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：罰球專注力訓練。</p>	
20	0111 0115	<p>體能訓練：體能動態調整與疲勞恢復。</p> <p>技術：基礎技術綜合多球測驗（測驗動作穩定度）。</p> <p>戰術訓練：學期末隊內基礎排名賽。</p> <p>心理訓練：總結性訓練日誌，進行自我檢討與排名賽成果反思。</p>	<p>體能訓練：50 公尺衝刺、100 公尺衝刺。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、三人進攻防守跑位。</p> <p>戰術訓練：全場半場進攻守跑位。</p> <p>心理訓練：比賽落後情境模擬。</p>	

填表說明：

(二) 115 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表(表 7-3)

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	0211 0212	<p>體能訓練：跳繩一迴旋連跳、原地快速小碎步啟動。</p> <p>技術訓練：正手對攻直、斜線落點精準度微調。</p> <p>戰術訓練：複習並強化基礎路線變線戰術。</p> <p>心理訓練：重返訓練場的心態收斂與專注收心。</p>	<p>體能訓練：100 公尺、 斜坡衝刺。</p> <p>技術訓練：雙球左右手運球、 投籃姿勢練習。</p> <p>戰術訓練：籃球規則分析。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>
2	0215 0219	<p>體能訓練：動態柔軟度伸展、側向滑步連續移位。</p> <p>技術訓練：正手進階兩點移位拉球（強調重心交換）。</p> <p>戰術訓練：加強從防守過渡到對攻的路線轉換。</p> <p>心理訓練：設定本學期技術與心理雙向目標。</p>	<p>體能訓練：底線折返跑、 核心訓練。</p> <p>技術訓練：繩梯運球訓練 。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：罰球比賽抗壓力訓練、專注力訓練。</p>
3	0222 0226	<p>體能訓練：原地高抬腿結合 10 公尺衝刺 3 趟、折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：正手發側旋球急球、加強拍面摩擦側邊。</p> <p>戰術訓練：側旋急球後的長球壓制戰術。</p> <p>心理訓練：雙打搭檔間的團隊合作與信任感培養。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人運球訓練 。</p> <p>戰術訓練：一人二人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：罰球意象訓練。</p>

4	0301 0305	<p>體能訓練：專項肩關節柔軟度伸展、四點敏捷跳躍。</p> <p>技術訓練：左推右攻結合不定點擺速練習（隨機球應變）。</p> <p>戰術訓練：賽事裁判執法實務實習、增進規則敏銳度。</p> <p>心理訓練：面對裁判判決時的心理克制力輔導。</p>	<p>體能訓練：防守蹲馬步練習。</p> <p>技術訓練：敏捷、投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：基本動位跑位戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽進攻情境、意象訓練。</p>
5	0308 0312	<p>體能訓練：跳繩二迴旋限制時間連跳、核心訓練。</p> <p>技術訓練：正反手側上旋發球、加強出球速度。</p> <p>戰術訓練：發側上旋球後銜接大角度對攻打法。</p> <p>心理訓練：日誌撰寫：學習如何透過文字與自己進行理性對話。</p>	<p>體能訓練：100公尺衝刺、。</p> <p>技術訓練：個人攻守佔位訓練。</p> <p>戰術訓練：邊線、底線戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享、心理輔導。</p>
6	0315 0319	<p>體能訓練：全身動態拉伸、敏捷梯側向交叉步。</p> <p>技術訓練：正反手接側上旋球（認識側旋借力回擊）。</p> <p>戰術訓練：接側上旋球的落點控制與變線防守。</p> <p>心理訓練：探討自我特質在個人項目與團體項目的競爭力</p>	<p>體能訓練：輕重量訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻站位練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>

7	0322 0326	<p>體能訓練：中長距離 800 公尺配速跑。</p> <p>技術訓練：反手連續搓切球的底線落點控制。</p> <p>戰術訓練：深入探討逆旋轉與正旋轉的物理觀念。</p> <p>心理訓練：群體訓練中的自我價值定位與自我激勵。</p>	<p>體能訓練：400 公尺。</p> <p>技術訓練：雙球運球練習。</p> <p>戰術訓練：團隊攻守戰術分析。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、心理輔導。</p>	
8	0329 0402	<p>體能訓練：間歇跑 400 公尺 2 趟、靜態核心撐體。</p> <p>技術訓練：正手連續切球、控制球體過網高度。</p> <p>戰術訓練：利用連續切下旋球迫使對手失誤的防守觀念。</p> <p>心理訓練：高強度訓練後的身體與心理放鬆技巧。</p>	<p>體能訓練：循環訓練。</p> <p>技術訓練：防守滑步訓練。</p> <p>戰術訓練：一到四人切傳練習。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>	
9	0405 0409	<p>體能訓練：側向滑步、高抬腿綜合敏捷組、折返跑。</p> <p>技術訓練：正手發側下旋球、強調向下的摩擦力。</p> <p>戰術訓練：發側下旋球後尋求搶攻的戰術意識建立。</p> <p>心理訓練：在高度疲勞狀態下的專注力維持訓練。</p>	<p>體能訓練：兩點折返跑、交叉跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻防守戰術跑位。</p> <p>心理訓練：心理輔導、意象訓練。</p>	

10	0412 0416	<p>體能訓練：短距離斜坡衝刺 3 趟、核心阻力訓練。</p> <p>技術訓練：反手切球擺短（近網轉不轉控制）。</p> <p>戰術訓練：利用切短球破壞對方前進步伐的防守戰術。</p> <p>心理訓練：雙打走位中的默契建立與意象配合。</p>	<p>體能訓練：斜坡滑步、斜坡單雙腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、三人進攻跑位。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽防守情境模擬、專注力訓練。</p>
11	0419 0423	<p>體能訓練：進階核心 30 秒 6 組、半台快速滑步變向。</p> <p>技術訓練：正手發下旋球後緊接連續切球多球練習。</p> <p>戰術訓練：旋轉球的綜合進攻與防守落點判斷。</p> <p>心理訓練：教練給予指令時的服從度與心理韌性。</p>	<p>體能訓練：循環式爆發力訓練、。</p> <p>技術訓練：團隊進攻防守訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>
12	0426 0430	<p>體能訓練：下肢柔軟度進階伸展、原地蹲跳 15 次。</p> <p>技術訓練：正手切球劈長後的還原步法練習。</p> <p>戰術訓練：判斷對手發側下旋球時的回接防守策略。</p> <p>心理訓練：面對瓶頸期時的逆境抗壓心理訓練。</p>	<p>體能訓練：上半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：底線戰術演練。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、專注力訓練。</p>

13	0503 0507	<p>體能訓練：扶地挺身進階、仰臥交替起坐、抬腳練習。</p> <p>技術訓練：一長一短切球下的正手進攻轉換。</p> <p>戰術訓練：桌球經典戰術影片觀摩與戰術盲點分析。</p> <p>心理訓練：肯定自我本階段的進步，強化內在動機。</p>	<p>體能訓練：底線折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：兩人雙球運球訓練。</p> <p>戰術訓練：一人三人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：自我談話。</p>
14	0510 0514	<p>體能訓練：四點不定點折返跑、上肢核心耐力。</p> <p>技術訓練：反手切球兩點移位銜接正手劈長球。</p> <p>戰術訓練：個人心得報告：分析自己目前最擅長的得分線路。</p> <p>心理訓練：賽前焦慮的自我調節與自我認同。</p>	<p>體能訓練：邊線線折返跑、核心訓練。</p> <p>技術訓練：繩梯腳步訓練、投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：全場快攻跑位。</p> <p>心理訓練：注意力訓練、自我談話。</p>
15	0517 0521	<p>體能訓練：腰腹核心連續肌力、跳繩限制次數衝刺。</p> <p>技術訓練：長短切球搭配反手發下旋球的多球銜接。</p> <p>戰術訓練：發球後的切球控制對抗賽（限制只能切球）。</p> <p>心理訓練：團體競賽中的集體榮譽感與心理喊話。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、樓梯單腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、三人進攻跑位。</p> <p>戰術訓練：快攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：設定比賽落後情境模擬、專注力訓練。</p>

16	0524 0528	<p>體能訓練：全方位靈敏度伸展、快速高抬腿步法。</p> <p>技術訓練：反手發側上旋球與側下旋球的動作微調。</p> <p>戰術訓練：發球旋轉與落點的排列組合對抗練習。</p> <p>心理訓練：升降賽模擬：面對落後時如何調整呼吸。</p>	<p>體能訓練：啞鈴爆發力訓練。</p> <p>技術訓練：非慣用手運球練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽領先情境對抗、專注力訓練。</p>
17	0531 0604	<p>體能訓練：中距離 400 公尺配速、跑繩梯敏捷組合。</p> <p>技術訓練：反手發下旋球接正面相持、發上旋球接切球。</p> <p>戰術訓練：實戰中利用快慢節奏與長短落點混淆對手的時機掌控。</p> <p>心理訓練：調整局與局之間 1 分鐘休息時間的心理高壓調適。</p>	<p>體能訓練：一百兩百公尺衝刺、。</p> <p>技術訓練：跑位投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：半場包夾戰術練習。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享、運動倫理。</p>
18	0607 0611	<p>體能訓練：繩梯快速步法、衝斜坡全速前進。</p> <p>技術訓練：發上旋球接全台擺速、全台切球後快速還原。</p> <p>戰術訓練：前三板不主動進攻，純靠落點防守的拉鋸戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽局分 2:0 領先時，如何克制浮躁心態。</p>	<p>體能訓練：400 公尺、斜坡衝刺。</p> <p>技術訓練：左右手雙球運球、投籃姿勢練習。</p> <p>戰術訓練：半場防守戰術。</p> <p>心理訓練：運動倫理、運動家精神。</p>

19	0614 0618	<p>體能訓練：動態關節放鬆、多向移動步伐。</p> <p>技術訓練：發上旋球接擺速、發下旋球接切球之混合隨機多球。</p> <p>戰術訓練：模擬正式對抗賽，限制回球線路的戰術執行。</p> <p>心理訓練：模擬比賽局分 0:2 落後時，如何啟動逆轉心態。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練、。</p> <p>技術訓練：協調性, 敏捷訓練。</p> <p>戰術訓練：全場進攻防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、靜坐訓練。</p>
20	0621 0625	<p>體能訓練：賽前減量與肌肉微調恢復。</p> <p>技術訓練：基本攻相持多球穩定度綜合測驗。</p> <p>戰術訓練：下學期終極隊內排名賽（實踐整年戰術）。</p> <p>心理訓練：撰寫年度結算日誌，客觀評估自我優缺點。</p>	<p>體能訓練：戰繩訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻動作練習。</p> <p>戰術訓練：三人跑位快攻訓練。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、靜坐訓練。</p>

填表說明：

(三) 115 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表 7-4)

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	0831 0904	<p>體能訓練：長距離 1500 公尺心肺訓練、跳繩 400 下。</p> <p>技術訓練：正手拉下旋球基礎（體會下蹲與迎球向上摩擦）。</p> <p>戰術訓練：理解弧圈球的起板線路與旋轉原理。</p> <p>心理訓練：運動心理技能與年度心智規劃介紹。</p>	<p>體能訓練：1600 公尺、斜坡衝刺。</p> <p>技術訓練：雙球運球、投籃練習。</p> <p>戰術訓練：空手跑位戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽情境、運動倫理。</p>	
2	0907 0911	<p>體能訓練：小碎步結合側向高抬腿、軀幹柔軟度強化。</p> <p>技術訓練：反手拉/撥上旋球（體會前臂外展與手腕摩擦）。</p> <p>戰術訓練：判斷球旋轉後，身體移位迎擊的重要性與時機。</p> <p>心理訓練：在體能極限訓練下的抗壓力與意志力磨練。</p>	<p>體能訓練：邊線四點折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：兩人運球傳球訓練。</p> <p>戰術訓練：兩人三人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、注意力訓練。</p>	
3	0914 0918	<p>體能訓練：2000 公尺配速耐力跑、進階核心阻力訓練。</p> <p>技術訓練：正反手連續拉球、全台不定點對拉基礎。</p> <p>戰術訓練：多球對拉中，判斷對方球體落點與轉速的變化。</p> <p>心理訓練：高頻率對拉失誤時的深呼吸放鬆技能。</p>	<p>體能訓練：戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。</p> <p>技術訓練：敏捷、左右手運球、投籃。</p> <p>戰術訓練：籃球規則介紹、基本跑位戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽進攻情境、注意力訓練。</p>	

4	0921 0925	<p>體能訓練：3000 公尺長距離跑、專項小碎步耐力組。</p> <p>技術訓練：正手連續拉上旋球（加強中遠台發力）。</p> <p>戰術訓練：判斷對手強拉弧圈球時的防守角度調節。</p> <p>心理訓練：高負荷長跑後的靜坐訓練與心率調節。</p>	<p>體能訓練：戰繩練習、防守滑步練習。</p> <p>技術訓練：敏捷、左右手運球、投籃。</p> <p>戰術訓練：兩人組合戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽落後情境、注意力訓練。</p>	
5	0928 1002	<p>體能訓練：平行步、交叉步快速切換 30 公尺衝刺。</p> <p>技術訓練：反手連續拉上旋球、強化出球弧線與旋轉度。</p> <p>戰術訓練：不定點反手拉球後的落點突變進攻。</p> <p>心理訓練：正向思考導向：將技術失誤視為大腦修正的訊號。</p>	<p>體能訓練：兩百四百公尺衝刺、。</p> <p>技術訓練：個人攻守動作訓練、投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：邊線、底線戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享、心理輔導。</p>	
6	1005 1009	<p>體能訓練：核心伏地挺身、多向折返跑綜合組。</p> <p>技術訓練：反手拉下旋球起板、全台不定點接續拉球。</p> <p>戰術訓練：分析對手不同膠皮（如正膠、反膠）回擊下旋的特性。</p> <p>心理訓練：在失誤頻繁時透過「自我喊話」重建手感節奏。</p>	<p>體能訓練：上下半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	

7	1012 1016	<p>體能訓練：中距離 600 公尺全速衝刺、步法位移強化。</p> <p>技術訓練：防弧圈球基礎（減力擋球與借力回擊動作）。</p> <p>戰術訓練：理解如何藉由對方弧圈球的旋轉進行借力防守。</p> <p>心理訓練：防守枯燥期時的靜坐專注力維持。</p>	<p>體能訓練：1600 公尺。</p> <p>技術訓練：雙球運球練習、個人進攻動作練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、心理輔導。</p>	
8	1019 1023	<p>體能訓練：跑山耐力訓練（著重下肢坡度肌耐力）。</p> <p>技術訓練：全台不規則拉球結合前台防弧圈球切換。</p> <p>戰術訓練：防守端如何透過壓低回球弧線克制對方連續進攻。</p> <p>心理訓練：面對教練個別技術檢討時的挫折輔導與吸收。</p>	<p>體能訓練：戰繩訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：二到五人進攻跑位練習。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、意象訓練。</p>	
9	1026 1030	<p>體能訓練：跑山耐力間歇組、腿部爆發力啟動。</p> <p>技術訓練：推擋/貼球中的擋球落點與方向控制。</p> <p>戰術訓練：相持球中藉由精準落點（如追身球）減緩對手進攻。</p> <p>心理訓練：逆境對抗中的正向自我暗示與思考。</p>	<p>體能訓練：快攻練習、全場衝刺上籃。</p> <p>技術訓練：繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻防守戰術跑位。</p> <p>心理訓練：無氧意志力訓練。</p>	

10	1102 1106	<p>體能訓練：斜坡短衝刺結合倒退跑、下肢剛性訓練。</p> <p>技術訓練：正反手防守轉換、手拍面角度微調控制。</p> <p>戰術訓練：相持防守中尋求反拉/反攻的轉折點戰術。</p> <p>心理訓練：專題講解：意志力如何影響高強度對抗下的肌肉控制。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、五人進攻跑位。</p> <p>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。</p>	
11	1109 1113	<p>體能訓練：核心支撐極限挑戰（1分鐘4組）。</p> <p>技術訓練：一拉一擋對抗練習（一人進攻一人防守，不間斷）。</p> <p>戰術訓練：進攻端在連續擊球時加強球落點的三角區準確度。</p> <p>心理訓練：在漫長多拍來回球中的高度意志力與耐力磨練。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練、。</p> <p>技術訓練：團隊個人進攻防守訓練。</p> <p>戰術訓練：全場進攻防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：無氧意志力訓練。</p>	
12	1116 1120	<p>體能訓練：下半身負重肌力訓練。</p> <p>技術訓練：一拉一擋控制中的進攻突擊（由擋轉進攻）。</p> <p>戰術訓練：主動進攻時如何利用落點破壞對手的相持節奏。</p> <p>心理訓練：團隊高壓狀態下的教練精神訓話與集體凝聚力。</p>	<p>體能訓練：上半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	

13	1123 1127	<p>體能訓練：超長跑 5000 公尺耐力突破、跳繩 500 下。</p> <p>技術訓練：發下旋球後，進行全台拉起擺速。</p> <p>戰術訓練：前三板核心：發球搶攻（發下旋接正手強拉）。</p> <p>心理訓練：高壓戰術執行下，如何進行局間自我呼吸調整。</p>	<p>體能訓練：邊線折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人運球訓練。</p> <p>戰術訓練：兩人三人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、意象訓練。</p>	
14	1130 1204	<p>體能訓練：5000 公尺長距離配速、側向小碎步敏捷。</p> <p>技術訓練：發上旋球後，直接全台正手拉起高速擺速。</p> <p>戰術訓練：前三板核心：發上旋急球後的快節奏發球搶攻。</p> <p>心理訓練：激烈實戰搶攻時的肌肉放鬆與發力調節技巧。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練、。</p> <p>技術訓練：團隊個人進攻防守訓練。</p> <p>戰術訓練：全場進攻防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：肌耐力意志力訓練。</p>	
15	1207 1211	<p>體能訓練：平行步與交叉步高速變向 30 公尺 4 趟。</p> <p>技術訓練：接下旋發球（切/劈長）後，迅速切換至全台防守。</p> <p>戰術訓練：接發球防守：主動控制回球落點以克制對方發搶。</p> <p>心理訓練：接發球端處於被動時的高專注力與沉著度。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、五人進攻跑位。</p> <p>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。</p>	

16	1214 1218	<p>體能訓練：400 公尺衝刺配速、靈敏度拉伸。</p> <p>技術訓練：接不轉急球/上旋球後，直接銜接全台相持防守。</p> <p>戰術訓練：主動防守中的借力變線與落點反壓制。</p> <p>心理訓練：攻防轉換中建立「以退為進、伺機反撲」的心理自控力。</p>	<p>體能訓練：上下半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：二到五人進攻跑位練習。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、專注力訓練。</p>	
17	1221 1225	<p>體能訓練：高抬腿、小碎步、折返跑綜合體能極限組。</p> <p>技術訓練：正反手無序突擊、攻防結合多球隨機練習。</p> <p>戰術訓練：實戰對抗中如何提高第一板攻擊的命中率與殺傷力。</p> <p>心理訓練：在高速相持中保持頭腦冷靜與進攻控制力。</p>	<p>體能訓練：1600 公尺。</p> <p>技術訓練：雙球運球練習、個人進攻動作練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、心理輔導。</p>	
18	1228 0101	<p>體能訓練：跑山耐力與肌肉喚醒。</p> <p>技術訓練：正手大角度突擊、空檔位補位防守。</p> <p>戰術訓練：關鍵分（比分 8:8）升降對抗賽，戰術死執行演練。</p> <p>心理訓練：模擬關鍵分 8:8 時，透過內心自我喊話提升鬥志、戰勝恐懼。</p>	<p>體能訓練：邊線折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人運球訓練。</p> <p>戰術訓練：兩人三人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、專注力訓練。</p>	

19	0104 0108	<p>體能訓練：長距離坡度跑、賽前體能儲備。</p> <p>技術訓練：正反手攻防線路綜合微調、還原步法校正。</p> <p>戰術訓練：設定前三板發球與接發球的局賽指標戰術。</p> <p>心理訓練：寫訓練日誌：針對排名賽前的心理與技術做全面自我體檢。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、五人進攻跑位。</p> <p>戰術訓練：全場半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽情境模擬、意象訓練。</p>	
20	0111 0115	<p>體能訓練：排名賽期間體能動態調整與拉伸。</p> <p>技術訓練：進攻與防守相持多球連續擊球穩定性測驗。</p> <p>戰術訓練：學期末隊內進階相持排名賽。</p> <p>心理訓練：結算日誌撰寫，針對實戰與心理技能進行綜合檢討。</p>	<p>體能訓練：100公尺衝刺、四百公尺衝刺。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、五人進攻防守跑位。</p> <p>戰術訓練：全場半場進攻守跑位。</p> <p>心理訓練：罰球比賽抗壓力訓練、意象訓練。</p>	

填表說明：

(四) 115 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表 7-5)

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		<p>體能訓練:桌球運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力。</p> <p>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。</p> <p>戰術訓練:桌球運動比賽人與人、人與球關係對戰觀察。</p> <p>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。</p>	檔案評量、晤談、實踐
籃球		<p>體能訓練:無氧、有氧、爆發力、肌耐力、核心訓練。</p> <p>技術訓練:敏捷、雙手運球、投籃。</p> <p>戰術訓練:攻守轉換練習、攻守戰術跑位。</p> <p>心理訓練:模擬比賽情境、抗壓力、運動家精神。</p>	檔案評量、晤談、實踐
射箭		<p>體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>	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	0211 0212	<p>體能訓練：1500 公尺間歇跑 2 趟、恢復身體機能。</p> <p>技術訓練：正手拉下旋球定點與兩大角快速移位銜接。</p> <p>戰術訓練：移位中拉球的身體重心轉移與落點控制。</p> <p>心理訓練：情境模擬：在局分大幅領先（如 10:3）時防止鬆懈的心態控制。</p>	<p>體能訓練：800 公尺、斜坡衝刺。</p> <p>技術訓練：基本左右手運球、投籃姿勢練習。</p> <p>戰術訓練：籃球規則介紹、基本跑位戰術。</p> <p>心理訓練：運動倫理、運動家精神。</p>	
2	0215 0219	<p>體能訓練：2000 公尺耐力跑、原地快速高抬腿。</p> <p>技術訓練：反手拉上旋球定點與兩大角大範圍位移。</p> <p>戰術訓練：兩大角位移中拉球的擊球時間點捕捉。</p> <p>心理訓練：情境模擬：在局分大幅落後（如 3:10）時保持冷靜、一分一分追的心態。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑、抬腿跑一分鐘。</p> <p>技術訓練：繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：運動倫理、運動家精神。</p>	
3	0222 0226	<p>體能訓練：3000 公尺長距離跑、下肢關節活動度優化。</p> <p>技術訓練：反手拉上旋球全台隨機不定點步法串聯。</p> <p>戰術訓練：相持中利用旋轉的特質破壞對手步伐。</p> <p>心理訓練：專注力強化：屏蔽球場周圍噪音，專注於球體運作。</p>	<p>體能訓練：邊線折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人運球訓練。</p> <p>戰術訓練：兩人三人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、意象訓練。</p>	

4	0301 0305	<p>體能訓練：中長跑呼吸節奏訓練、核心抗旋轉能力。</p> <p>技術訓練：正手拉下旋球後緊接反手連續拉球的攻防轉換。</p> <p>戰術訓練：連續拉球中的線路變線與旋轉特質互換。</p> <p>心理訓練：情緒管理：在連續失誤時迅速切斷負面情緒的閥門。</p>	<p>體能訓練：戰繩練習、靠牆半蹲馬步練習。</p> <p>技術訓練：敏捷、左右手運球、投籃。</p> <p>戰術訓練：籃球規則介紹、基本跑位戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽攻守情境、意象訓練。</p>	
5	0308 0312	<p>體能訓練：專項阻力重量訓練、平行步與折返跑快速組合。</p> <p>技術訓練：半台正手拉下旋、半台反手拉上旋混合多球。</p> <p>戰術訓練：分析自身打法在切、攻、拉轉換中的戰術盲點。</p> <p>心理訓練：公開分享近期比賽心得，透過同儕檢討提升心智。</p>	<p>體能訓練：一百兩百公尺衝刺、。</p> <p>技術訓練：個人攻守動作訓練、投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：邊線、底線戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享檢討、心理輔導。</p>	
6	0315 0319	<p>體能訓練：軀幹旋轉靈敏度伸展、大範圍步法移位。</p> <p>技術訓練：反手拉下旋球後的「全台拉球」無序銜接。</p> <p>戰術訓練：前三板起板線路的多變性與旋轉深度控制。</p> <p>心理訓練：技術影片回放分析：客觀面對自己在高壓下的動作變形。</p>	<p>體能訓練：上半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：注意力訓練、自我談話。</p>	

7	0322 0326	<p>體能訓練：間歇跑 400 公尺、平行步與交叉步混合組。</p> <p>技術訓練：近台防弧圈球（吸短與劈長回擊微調）。</p> <p>戰術訓練：減力吸短防守，破壞對手連續拉中遠台弧圈球的節奏。</p> <p>心理訓練：冥想訓練：在大腦中模擬近台精細防守的動態畫面。</p>	<p>體能訓練：800 公尺。</p> <p>技術訓練：雙球運球練習、個人進攻動作練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、意象訓練。</p>	
8	0329 0402	<p>體能訓練：大範圍平行步伐、跑山耐力強化。</p> <p>技術訓練：全台大範圍拉球、遠台弧圈球反拉與防守。</p> <p>戰術訓練：借旋轉防守與強拉反相持的綜合戰術。</p> <p>心理訓練：冥想訓練：在大腦中建立多拍來回球不慌亂的自信心。</p>	<p>體能訓練：上下半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：二到五人進攻跑位練習。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、心理輔導。</p>	
9	0405 0409	<p>體能訓練：極短距離斜坡衝刺、陡坡步伐轉換。</p> <p>技術訓練：中遠台加力擋球與主動快帶弧圈球。</p> <p>戰術訓練：快帶與擋球控制相結合，加強擊球點的敏銳度。</p> <p>心理訓練：講座：用意志力克服大腿肌肉酸痛對擊球品質的影響。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑、全場衝刺上籃。</p> <p>技術訓練：繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻防守戰術跑位。</p> <p>心理訓練：觀看對手比賽影片、意象訓練。</p>	

10	0412 0416	<p>體能訓練：跑山耐力、雙人阻力帶步法對抗。</p> <p>技術訓練：正反手防守中的主動發力變線與貼球。</p> <p>戰術訓練：相持球中快速壓制對方反手大角的進攻落點。</p> <p>心理訓練：局賽關鍵時刻的「自我激勵喊話」時機實踐。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、斜坡單雙腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、五人進攻跑位。</p> <p>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。</p>	
11	0419 0423	<p>體能訓練：核心進階組、髖關節旋轉爆發力。</p> <p>技術訓練：一拉一擋對抗中融入不定點變線。</p> <p>戰術訓練：連續壓對方單一半邊後突然變線的變線戰術。</p> <p>心理訓練：比賽中面對連續擦網球、擦邊球時的內心自我調整。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練。</p> <p>技術訓練：團隊個人進攻防守訓練。</p> <p>戰術訓練：全場進攻防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：意志力訓練。</p>	
12	0426 0430	<p>體能訓練：進階核心支撐、下半身側向爆發力。</p> <p>技術訓練：連續多拍被動防守後的側身強攻。</p> <p>戰術訓練：被動相持球中尋找底線死角的防守還擊。</p> <p>心理訓練：運動心理學家/教練一對一晤談與意志力訓練。</p>	<p>體能訓練：下半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	

13	0503 0507	<p>體能訓練：2000 公尺速度耐力跑 2 趟。</p> <p>技術訓練：發球搶攻：發側旋急球接全台正手扣殺/強拉。</p> <p>戰術訓練：發球搶攻設定賽：規定前三板必須完成進攻得分。</p> <p>心理訓練：極度渴望得分的強烈搶攻意識覺醒。</p>	<p>體能訓練：邊線折返跑訓練。</p> <p>技術訓練：個人運球訓練。</p> <p>戰術訓練：兩人三人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、心理輔導。</p>	
14	0510 0514	<p>體能訓練：全身動態拉伸、5000 公尺極限配速。</p> <p>技術訓練：發下旋短球接全台正手反拉下旋弧圈球。</p> <p>戰術訓練：針對對手弱點（如正手位短球不佳）的定向發搶戰術。</p> <p>心理訓練：將強烈的搶攻意識轉化為精準的肌肉發力控制。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑、抬腿跑一分鐘。</p> <p>技術訓練：繩梯運球訓練、基本個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：無球意象訓練。</p>	
15	0517 0521	<p>體能訓練：平行步與交叉步混合阻力跑。</p> <p>技術訓練：接對方側上旋發球後的直接推撕/快帶全台防守。</p> <p>戰術訓練：接發球直接進入大相持的主動攻防反控制。</p> <p>心理訓練：破壞對方發搶優勢、建立接發球反喧賓奪主的信心。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、斜坡單腳跳。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、五人進攻跑位。</p> <p>戰術訓練：快攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：專注力訓練、靜坐訓練。</p>	

16	0524 0528	<p>體能訓練：高抬腿速度衝刺、下肢爆發力。</p> <p>技術訓練：接對方強下旋發球後的直接劈長銜接全台防守。</p> <p>戰術訓練：被動回球時，利用球速減慢落點變深來爭取還原時間。</p> <p>心理訓練：體能瀕臨極限時，強迫大腦發出「冷靜相持」的主動意識。</p>	<p>體能訓練：上半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	
17	0531 0604	<p>體能訓練：側向併步 30 公尺極限來回 6 趟。</p> <p>技術訓練：正反手連續發力扣殺與強拉弧圈球綜合多球。</p> <p>戰術訓練：提高連續三次進攻不失誤的超高命中率。</p> <p>心理訓練：透過寫日誌檢視技術成熟度，排除浮躁心態。</p>	<p>體能訓練：一百兩百公尺衝刺。</p> <p>技術訓練：個人攻守動作訓練、投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：邊線、底線戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享、心理輔導。</p>	
18	0607 0611	<p>體能訓練：跑山耐力。</p> <p>技術訓練：反手撕球、正面大角度擋。</p> <p>戰術訓練：8:8 關鍵分極限模擬賽，針對回球線路嚴格限制。</p> <p>心理訓練：關鍵分 8:8 心跳加速時，專注於戰術步驟而非分數的心理控制。</p>	<p>體能訓練：800 公尺、斜坡衝刺。</p> <p>技術訓練：基本左右手運球、投籃姿勢練習。</p> <p>戰術訓練：籃球規則介紹、基本跑位戰術。</p> <p>心理訓練：無球意象訓練。</p>	
19	0614 0618	<p>體能訓練：肌肉深層拉伸與疲勞排除。</p> <p>技術訓練：前三板發接發、相持反撕、扣殺綜合隨機多球。</p> <p>戰術訓練：設定前三板發搶與第四板反控制的綜合局賽。</p> <p>心理訓練：模擬局分 1:2 落後時，關鍵第 4 局的逆境爆發力心態。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練。</p> <p>技術訓練：團隊個人進攻防守訓練。</p> <p>戰術訓練：全場進攻防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：意志力訓練、靜坐訓練。</p>	

20	0621 0625	<p>體能訓練：調整期、放鬆伸展。</p> <p>技術訓練：全台綜合攻防轉換多球測驗。</p> <p>戰術訓練：學期末隊內排名賽。</p> <p>心理訓練：撰寫年度綜合日誌，設定九年級面對全中運之長期目標。</p>	<p>體能訓練：戰繩訓練。</p> <p>技術訓練：個人動作練習。</p> <p>戰術訓練：兩人到五人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、心理輔導。</p>	
----	-------------------	---	---	--

填表說明：

(五) 115 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 7-6)

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		<p>體能訓練:桌球運動組合性體能，提升基本能力及訓練效能。</p> <p>技術訓練:桌球運動比賽之綜合性攻擊、防守結合實務技術。</p> <p>戰術訓練:桌球運動比賽之搭配個人技術特色運用戰術。</p> <p>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。</p>	檔案評量、晤談、實踐
籃球		<p>體能訓練:無氧、有氧、爆發力、肌耐力、核心訓練。</p> <p>技術訓練:敏捷、雙手運球、投籃。</p> <p>戰術訓練:一到五人攻守訓練、攻守轉換練習、攻守戰術跑位。</p> <p>心理訓練：模擬比賽情境、抗壓力、運動家精神、專注力訓練。</p>	檔案評量、晤談、實踐
射箭		<p>體能訓練:有氧訓練、重量訓練、肌力訓練、耐力訓練、節奏訓練</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>	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	0831 0904	<p>體能訓練：跳繩二迴旋連續 150 下（著重專項腕踝爆發力）。</p> <p>技術訓練：發球與接發球的技巧、兩大角正手位進階拉球。</p> <p>戰術訓練：培養對賽局局勢獨立思考與對手打法分析的知能。</p> <p>心理訓練：九年級全中運目標設定（九宮格目標分解法）。</p>	<p>體能訓練：3200 公尺、斜坡衝刺。</p> <p>技術訓練：雙球動位運球、投籃練習。</p> <p>戰術訓練：空手跑位戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽情境、運動倫理。</p>	<p>體能訓練：跑步 14 圈(7*2)、棒式 120 秒(30*4)、拉力帶訓練 240 下(80*3)、快速引弓訓練 220 下(22*10)。</p> <p>技術訓練：20 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：20 公尺模擬測驗、規則應用。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
2	0907 0911	<p>體能訓練：專項肩腰拉伸、敏捷梯高頻率步法。</p> <p>技術訓練：發急長球、接短球、正手推直線、中線推擋控制。</p> <p>戰術訓練：剖析自我打法的核心特色、長處與致命盲點。</p> <p>心理訓練：透過日誌檢視週目標設定的執行達成率。</p>	<p>體能訓練：球場 11 圈體能訓練。</p> <p>技術訓練：四人運球傳球訓練。</p> <p>戰術訓練：四人五人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、心理輔導。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：20 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：20 公尺模擬測驗、規則應用。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
3	0914 0918	<p>體能訓練：配速跑 3000 公尺 2 趟。</p> <p>技術訓練：上旋球起板銜接全台 2/3 範圍內的正手大範圍拉球。</p> <p>戰術訓練：分析主要對手的技戰術打法特色與反制策略。</p> <p>心理訓練：高壓來回球中的動態冥想與深層靜坐訓練。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑、抬腿跑一分鐘。</p> <p>技術訓練：攔架跳躍訓練、基本個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：無球意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：20 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：20 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

4	0921 0925	<p>體能訓練：耐力跑 5000 公尺極限配速 2 趟。</p> <p>技術訓練：下旋球起板銜接全台 2/3 範圍內正手連續拉球。</p> <p>戰術訓練：分析自身防守漏洞與步伐還原遲緩的連帶戰術影響。</p> <p>心理訓練：意象訓練進階：在腦中預演全中運關鍵賽事的高清畫面。</p>	<p>體能訓練：戰繩練習、防守滑步練習。</p> <p>技術訓練：敏捷、左右手運球、投籃。</p> <p>戰術訓練：五人組合戰術。</p> <p>心理訓練：模擬比賽進攻情境、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：30 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
5	0928 1002	<p>體能訓練：高強度抬腿跑 1 分鐘、上肢與核心複合肌力組。</p> <p>技術訓練：正、反手台內球快速挑打與撥球。</p> <p>戰術訓練：發球後第一時間實施高強度的發球搶攻戰術。</p> <p>心理訓練：跨校友誼賽實戰：將平日所學心理素質直接運用於陌生對手。</p>	<p>體能訓練：間接 400 公尺訓練。</p> <p>技術訓練：跑動 投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：盯人戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享。</p>	<p>體能訓練：跑步 14 圈(7*2)、棒式 120 秒(30*4)、引弓訓練 250 下(25*10)。</p> <p>技術訓練：30 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
6	1005 1009	<p>體能訓練：四點高速變向折返跑。</p> <p>技術訓練：正反手挑打後銜接側身大角度擺速。</p> <p>戰術訓練：發球搶攻融入個人打法特色(如發搶接反手撕)。</p> <p>心理訓練：分析友誼賽實戰心得，檢視高壓下心理崩潰點的修復。</p>	<p>體能訓練：重量訓練。</p> <p>技術訓練：運球擺脫防守練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：30 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

7	1012 1016	<p>體能訓練：負重深蹲跳躍（每組 12 次，共 4 組）結合原地 360 度敏捷轉向啟動。</p> <p>技術訓練：正手「逆旋轉發球」技術精進，以及反手高強度台內「快撕」直線。</p> <p>戰術訓練：關鍵分局賽演練：限制每局開局比分為 5:5，測試發球的突襲得分率。</p> <p>心理訓練：實施「負面干擾耐受訓練」（訓練時由隊友在旁製造言語干擾或刻意誤判，鍛鍊不動如山的心態）。</p>	<p>體能訓練：3200 公尺。</p> <p>技術訓練：運球過人上籃練習。</p> <p>戰術訓練：團隊防守戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、放鬆訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭動作調整。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
8	1019 1023	<p>體能訓練：彈力帶阻力位移（前進、後退、側向）連續 30 秒，共 5 組，強化骨盆穩固度。</p> <p>技術訓練：中遠台「放高球」防守抗壓練習，以及接發球「側切」改變旋轉軸心。</p> <p>戰術訓練：「破壞節奏」戰術模擬：故意在多拍相持中加入慢速高吊弧圈，逼迫對手對不上力而失誤。</p> <p>心理訓練：導入「賽前行為儀式化」教學，指導學生建立發球前的擦汗、拍球與呼吸的固定節奏，以穩定大腦神經。</p>	<p>體能訓練：戰繩循環訓練。</p> <p>技術訓練：兩人防守補位。</p> <p>戰術訓練：五人轉換快攻跑位練習。</p> <p>心理訓練：專注力訓練、自我談話。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭動作調整。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
9	1026 1030	<p>體能訓練：專項肌肉柔軟度、跑山間歇爆發力 2 趟。</p> <p>技術訓練：反手台內「擰拉」技術摩擦動作精進。</p> <p>戰術訓練：接發球直接反控制、利用擰拉破壞對方發搶。</p> <p>心理訓練：落後時自我調整的「一分清零」心態實踐。</p>	<p>體能訓練：快攻練習、底線折返跑。</p> <p>技術訓練：投籃機投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：全場防守包夾訓練。</p> <p>心理訓練：觀看對手比賽影片。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

10	1102 1106	<p>體能訓練：跑山耐力 3 趟。</p> <p>技術訓練：台內擰拉/挑打後直接銜接全台反手拉擺速。</p> <p>戰術訓練：接發球端搶先起板的主動進攻戰術。</p> <p>心理訓練：極度身體疲勞下的靜坐呼吸法，強化大腦自控力。</p>	<p>體能訓練：斜坡衝刺、樓梯單雙腳跳。</p> <p>技術訓練：動位投籃訓練、五人進攻跑位。</p> <p>戰術訓練：全場轉換防守練習。</p> <p>心理訓練：罰球情境模擬抗壓力、專注力訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：30 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
11	1109 1113	<p>體能訓練：小碎步、高抬腿、向上蹲跳（各 30 秒 5 組複合體能）。</p> <p>技術訓練：撥、推、側、撲四點綜合大位移回中線多球。</p> <p>戰術訓練：相持中的「控制與反控制」：在回球中不斷改變球的旋轉與長短。</p> <p>心理訓練：心理輔導：克服大賽前的幽閉焦慮感。</p>	<p>體能訓練：循環式耐力訓練、。</p> <p>技術訓練：團隊個人防守訓練。</p> <p>戰術訓練：半場包夾訓練。</p> <p>心理訓練：無氧意志力訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
12	1116 1120	<p>體能訓練：下肢肌肉爆發力微調、動態靈敏步伐。</p> <p>技術訓練：一短（近網擺短）一長（中遠台正手拉）之無規律切換。</p> <p>戰術訓練：接發球端的搶攻控制，利用長短變線實施反控制。</p> <p>心理訓練：比賽中面對「連續失分」時的叫暫停心態重組管理。</p>	<p>體能訓練：核心訓練。</p> <p>技術訓練：個人防守輪轉練習。</p> <p>戰術訓練：團隊站位協防位置訓練。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

13	1123 1127	<p>體能訓練：重量訓練專項進階課程（12下5組）。</p> <p>技術訓練：正反手台內擰挑後直接退中台對拉。</p> <p>戰術訓練：接發球端破壞對方節奏後的連續進攻套路。</p> <p>心理訓練：冥想訓練：模擬全中運團體賽決勝點的關鍵一分。</p>	<p>體能訓練：球場 11 圈有氧訓練。</p> <p>技術訓練：干擾個人雙球運球訓練。</p> <p>戰術訓練：五人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、心理輔導。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：30 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
14	1130 1204	<p>體能訓練：重量訓練後肌肉拉伸、專項步伐速度。</p> <p>技術訓練：中台與遠台的連續對拉相持。</p> <p>戰術訓練：接發球搶攻與局賽升降賽的綜合交叉打法。</p> <p>心理訓練：對拉僵持時的心理防禦解除、放鬆肌肉發力。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑、核心訓練。</p> <p>技術訓練：繩梯手部訓練、個人上籃練習。</p> <p>戰術訓練：全場戰術模擬訓練。</p> <p>心理訓練：意象訓練、專注力訓練、靜坐訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
15	1207 1211	<p>體能訓練：陡坡衝刺 6 趟、瞬間爆發力強化。</p> <p>技術訓練：正反手不規則大力量進攻、極限回球補位。</p> <p>戰術訓練：隊內升降淘汰賽（比照大賽賽制）。</p> <p>心理訓練：國際頂級賽事影片欣賞：分析奧運國手的關鍵分心理處理。</p>	<p>體能訓練：400 公尺 x5。</p> <p>技術訓練：投籃跑位訓練。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽情境模擬、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

16	1214 1218	<p>體能訓練：斜坡短衝、敏捷性跑跳複合訓練。</p> <p>技術訓練：中台對拉中的防守落點封擋與反拉。</p> <p>戰術訓練：升降淘汰賽之戰術覆盤與盲點微調。</p> <p>心理訓練：撰寫心得報告：分享在升降賽高壓下大腦思考的盲區。</p>	<p>體能訓練：下半身重量訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練：五人進攻切傳練習。</p> <p>心理訓練：比賽情境模擬、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：10 公尺快速放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：10 公尺快節奏瞄點模擬測驗。</p> <p>心理訓練：抗壓力訓練。</p>
17	1221 1225	<p>體能訓練：快速高抬腿敏捷組。</p> <p>技術訓練：發球與接發球前三板的發搶。</p> <p>戰術訓練：前三板戰術結合擺速落點的無規則局賽演練。</p> <p>心理訓練：檢視季初設定的階段目標達成度。</p>	<p>體能訓練：3200 公尺。</p> <p>技術訓練：雙球原地球感練習、上籃腳步練習。</p> <p>戰術訓練：團隊攻守戰術複習。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、放鬆訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：30 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
18	1228 0101	<p>體能訓練：跳繩高頻率訓練。</p> <p>技術訓練：發球接發球後，全台防守反擊之銜接。</p> <p>戰術訓練：前三板套路打法的戰術。</p> <p>心理訓練：意象訓練進階：在大腦中重溫本學期最強悍的贏球手感。</p>	<p>體能訓練：循環肌力訓練。</p> <p>技術訓練：防守技巧演練。</p> <p>戰術訓練：五人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、心理輔導。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
19	0104 0108	<p>體能訓練：折返跑、身體核心深層伸展。</p> <p>技術訓練：發短球與接短球後的全面搶攻多球極限組。</p> <p>戰術訓練：模擬對抗賽：強制要求落實個人專長特色打法。</p> <p>心理訓練：寫訓練日誌：綜合檢視前三板戰術執行之心理穩定性。</p>	<p>體能訓練：樓梯衝刺。</p> <p>技術訓練：動位投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：全場包夾戰術練習。</p> <p>心理訓練：比賽情境模擬、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

20	0111 0115	<p>體能訓練：調整期、放鬆與疲勞完全修復。</p> <p>技術訓練：前三板全功能多球穩定度與命中率測驗。</p> <p>戰術訓練：上學期最終極前三板套路排名賽。</p> <p>心理訓練：自我檢討訓練與排名賽綜合心理成果反思。</p>	<p>體能訓練:100 公尺衝刺、四百公尺衝刺。</p> <p>技術訓練:兩人組合投籃訓練。</p> <p>戰術訓練:半場進攻跑位演練。</p> <p>心理訓練：表象訓練、注意力訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練:50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練:50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>
----	-------------------	---	--	--

填表說明：

(六) 115 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 7-7)

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	0211 0212	<p>體能訓練：跳繩二迴旋、四點不規則折返跑。</p> <p>技術訓練：發球與接發球的轉速微調、兩大角正手弧圈球反拉。</p> <p>戰術訓練：大賽賽前技戰術多變性與思維敏銳度建立。</p> <p>心理訓練：自我覺察與反省：重新檢視寒假期間的手感流失與心理收束。</p>	<p>體能訓練:3200 公尺、 斜坡衝刺。</p> <p>技術訓練:左右手運球上籃。</p> <p>戰術訓練:防守戰術輪轉。</p> <p>心理訓練:運動倫理、 運動家精神。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練:50 公尺放箭動作調整。</p> <p>戰術訓練:50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
2	0215 0219	<p>體能訓練：跳繩二迴旋限制時間極限連跳。</p> <p>技術訓練：落點發球、接發球推正手、推中線接大角。</p> <p>戰術訓練：個人特色打法的極致優化與實戰串聯。</p> <p>心理訓練：找出賽前心理過度焦慮的潛在干擾源與應對策。</p>	<p>體能訓練:四點折返跑。</p> <p>技術訓練:欄架跳躍訓練 、基本個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練:半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：無球意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練:50 公尺放箭動作調整。</p> <p>戰術訓練:50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
3	0222 0226	<p>體能訓練：耐力跑 2500 公尺 2 趟。</p> <p>技術訓練：上旋球起板銜接 2/3 台大範圍反拉、全台防守。</p> <p>戰術訓練：模擬全中運主要對手打法之反制套路針對性演練。</p> <p>心理訓練：壓力管理：學習大賽前失眠與心跳過快的應對呼吸技能。</p>	<p>體能訓練:球場 6 圈 x4。</p> <p>技術訓練:個人運球突破訓練 。</p> <p>戰術訓練:五人跑位戰術。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、放鬆訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練:50 公尺放箭動作調整。</p> <p>戰術訓練:50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>

4	0301 0305	<p>體能訓練：耐力跑 5000 公尺限時配速（賽前最後心肺儲備）。</p> <p>技術訓練：下旋球起板銜接 2/3 台正反手交替強攻拉球。</p> <p>戰術訓練：在極度身體疲勞狀態下的實戰戰術執行力考驗。</p> <p>心理訓練：自我調整：在高度疲勞與壓力下保持正面戰鬥心態。</p>	<p>體能訓練：戰繩循環練習。</p> <p>技術訓練：敏捷、左右手運球 上籃。</p> <p>戰術訓練：戰術空檔演練投籃。</p> <p>心理訓練：模擬比賽落後情境、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>
5	0308 0312	<p>體能訓練：複合核心肌群強化、下肢爆發力推蹬。</p> <p>技術訓練：台內短球正反手爆挑與撥技術。</p> <p>戰術訓練：前三板實戰發搶結合個人殺手鐮線路（發揮個人特色）。</p> <p>心理訓練：校外對抗模擬賽：在陌生裁判與環境下實踐心理防禦。</p>	<p>體能訓練：一百兩百公尺衝刺、。</p> <p>技術訓練：三人動位投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：邊線、底線戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享、放鬆訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：30 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
6	0315 0319	<p>體能訓練：軀幹抗阻力旋轉、快速步伐結合。</p> <p>技術訓練：正反手挑打後直接進行高速強撕與擺速。</p> <p>戰術訓練：針對模擬賽中暴露的戰術盲點進行定向修補。</p> <p>心理訓練：分享模擬賽中的高壓心理實戰經驗，同儕共同解惑。</p>	<p>體能訓練：飛輪訓練。</p> <p>技術訓練：運球跳投練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>

7	0322 0326	<p>體能訓練：腰腹側核心強化（90 秒 4 組）。</p> <p>技術訓練：多球高頻率相持、提升回球弧線低平度與落點邊緣化。</p> <p>戰術訓練：賽前核心戰術：前三板極限制勝套路與破發球戰術。</p> <p>心理訓練：臨賽前的壓力精細化管理與放鬆技能實踐。</p>	<p>體能訓練:3200 公尺。</p> <p>技術訓練:雙球球感訓練、個人進攻動作練習。</p> <p>戰術訓練:全場包夾戰術。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討、放鬆訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練:50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練:50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
8	0329 0402	<p>體能訓練：核心耐力組。</p> <p>技術訓練：正反手相持與變線突擊多球組。</p> <p>戰術訓練：在多拍相持中強行反控制並破壞對方重心的戰術。</p> <p>心理訓練：寫臨賽訓練日誌：每天記錄手感與心理安穩度的正向連結。</p>	<p>體能訓練:上下半身肌力訓練。</p> <p>技術訓練:個人進攻防守練習。</p> <p>戰術訓練:五人進攻跑位練習。</p> <p>心理訓練：檢討比賽影片、放鬆訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練:50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練:50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
9	0405 0409	<p>體能訓練：專項敏捷梯、陡坡爆發力衝刺 5 趟。</p> <p>技術訓練：台內球精細控球（擰拉、側切、擺短隨機多球）。</p> <p>戰術訓練：前三板台內控球後的第四板反壓制戰術演練。</p> <p>心理訓練：意象訓練進階：在腦中反覆播放全中運奪牌的成功心理暗示。</p>	<p>體能訓練:全場 1 人 2 人快攻上籃。</p> <p>技術訓練:繩梯運球訓練、個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練:半場進攻防守戰術跑位。</p> <p>心理訓練：觀看對手比賽影片、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練:50 公尺測驗訓練。</p> <p>戰術訓練:50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

10	0412 0416	<p>體能訓練：動態肌肉激活、專項敏捷梯。</p> <p>技術訓練：反手高壓撕球銜接正手中台對拉之高能轉換。</p> <p>戰術訓練：發球搶攻中，第一板起板落點的精準突變演練。</p> <p>心理訓練：意象訓練與自我正向喊話的複合心理技能實踐。</p>	<p>體能訓練：樓梯衝刺、跳躍。</p> <p>技術訓練：投籃訓練、五人進攻跑位。</p> <p>戰術訓練：半場進攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽情境模擬、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：30 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：30 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
11	0419 0423	<p>體能訓練：全台高速不規則步伐移位、小碎步高頻率。</p> <p>技術訓練：全功能攻防轉換、多拍不失誤極限多球。</p> <p>戰術訓練：接發球端直接擰拉/挑打搶攻後的連續相持控制。</p> <p>心理訓練：臨賽放鬆訓練：透過漸進式肌肉放鬆法排除備戰焦慮。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練、。</p> <p>技術訓練：團隊個人進攻防守訓練。</p> <p>戰術訓練：全場進攻戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：心理輔導、靜坐訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>
12	0426 0430	<p>體能訓練：大賽前體能減量、著重關節防護與活動度。</p> <p>技術訓練：一短一長台內反控制球、中遠台對拉綜合多球。</p> <p>戰術訓練：全面相持中的線路壓制與突變死角戰術。</p> <p>心理訓練：賽前個別心理輔導、建立高昂的戰鬥心態與容錯寬容度。</p>	<p>體能訓練：核心訓練。</p> <p>技術訓練：跳投練習。</p> <p>戰術訓練：全場防守包夾。</p> <p>心理訓練：設定比賽領先情境對抗、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>

13	0503 0507	<p>體能訓練：輕阻力重量訓練、維持肌肉彈性。</p> <p>技術訓練：台內控制、前三板發搶、中台對拉綜合串聯。</p> <p>戰術訓練：模擬全中運正式賽制（如團體賽排點、單打抽籤）之隊內對抗賽。</p> <p>心理訓練：組合性運動心理技能應用（自我暗示+呼吸調節+常規動作穩定）。</p>	<p>體能訓練：球場 11 圈體能訓練。</p> <p>技術訓練：個人運球訓練。</p> <p>戰術訓練：三人快攻訓練。</p> <p>心理訓練：表象訓練、注意力訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：抗壓力訓練。</p>
14	0510 0514	<p>體能訓練：賽前輕度核心維持、動態步法熱身。</p> <p>技術訓練：模擬大賽現場手感：在不同落點與高難度球下的還原控制。</p> <p>戰術訓練：隊內巔峰升降對抗賽、落實所有大賽戰術戰略。</p> <p>心理訓練：大賽心理常規的建立與固化。</p>	<p>體能訓練：四點折返跑。</p> <p>技術訓練：繩梯, 欄架訓練、個人進攻動作訓練。</p> <p>戰術訓練：全場防守輪轉補位練習。</p> <p>心理訓練：心理輔導、靜坐訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：放鬆訓練。</p>
15	0517 0521	<p>體能訓練：短距離斜坡衝刺、極敏捷跳躍（著重賽前神經興奮度）。</p> <p>技術訓練：全功能實戰多球（模擬比賽中各種極端相持球）。</p> <p>戰術訓練：全中運正式賽事戰術覆盤、針對特定對手做意象模擬。</p> <p>心理訓練：高壓抗壓力心理技能最後鞏固、排除大賽得失心。</p>	<p>體能訓練：斜坡單雙腳跳。</p> <p>技術訓練：五人進攻跑位投籃。</p> <p>戰術訓練：快攻戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽落後情境模擬、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>

16	0524 0528	<p>體能訓練：敏捷步伐微調、高抬腿短距離爆發。</p> <p>技術訓練：中遠台對拉防守、台內精細短球之最後微調。</p> <p>戰術訓練：大賽戰術沙盤推演與臨場應變備案確認。</p> <p>心理訓練：大賽後心理調適基礎、分享賽前心路歷程與得失心管理。</p>	<p>體能訓練：輕重量訓練。</p> <p>技術訓練：運球突破練習。</p> <p>戰術訓練：團隊基本攻守戰術。</p> <p>心理訓練：設定比賽情境對抗、意象訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>
17	0531 0604	<p>體能訓練：全方位深層拉伸、跳繩低頻率維持、心肺調適。</p> <p>技術訓練：接發球後的穩定搶攻、相持球底線落點微調。</p> <p>戰術訓練：前三板與高速擺速的精簡化、高命中率線路固化。</p> <p>心理訓練：撰寫期末日誌，回顧三年訓練成果，檢視自我目標達成。</p>	<p>體能訓練：兩百四百公尺衝刺。</p> <p>技術訓練：動位 投籃訓練。</p> <p>戰術訓練：邊線、底線戰術跑位。</p> <p>心理訓練：比賽心得分享、放鬆訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：10 公尺快速放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：10 公尺快節奏瞄點模擬測驗。</p> <p>心理訓練：抗壓力訓練。</p>
18	0607 0611	<p>體能訓練：基礎柔軟度維持、中低強度心肺調整。</p> <p>技術訓練：常規發球、全台多球相持借力防守。</p> <p>戰術訓練：輕鬆步法下的戰術遊戲對抗(舒緩賽後壓力)。</p> <p>心理訓練：撰寫畢業前夕訓練日誌，整合個人桌球核心價值的成長。</p>	<p>體能訓練：3200 公尺、斜坡單腳跳。</p> <p>技術訓練：基本左右手運球上籃。</p> <p>戰術訓練：全場戰術複習。</p> <p>心理訓練：心理輔導、靜坐訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：意象訓練。</p>

19	0614 0618	<p>體能訓練：全身動態拉伸、趣味性體能競賽。</p> <p>技術訓練：發短球搶攻、接發球挑打等技術交流與盲點傳承。</p> <p>戰術訓練：學弟妹傳承模擬賽（帶領七、八年級進行戰術實務）。</p> <p>心理訓練：畢業前夕之心理輔導與未來生涯規劃講座。</p>	<p>體能訓練：循環式肌耐力訓練、。</p> <p>技術訓練：團隊個人進攻防守訓練。</p> <p>戰術訓練：全場進攻防守戰術跑位練習。</p> <p>心理訓練：意志力訓練、專注力訓練。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺放箭訓練。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗。</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>
20	0621 0625	<p>體能訓練：動態調整期、身體完全修復與放鬆。</p> <p>技術訓練：國中三年專項術科綜合多球終極測驗。</p> <p>戰術訓練：畢業紀念排名賽與學弟妹傳承賽。</p> <p>心理訓練：肯定自我價值，感恩教練與同儕，進行高中生涯專項心智規劃。</p>	<p>體能訓練：戰繩組合式訓練。</p> <p>技術訓練：個人進攻腳步練習。</p> <p>戰術訓練：兩人快攻跑位。</p> <p>心理訓練：團隊溝通檢討。</p>	<p>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)。</p> <p>技術訓練：50 公尺距離測驗。</p> <p>戰術訓練：50 公尺模擬測驗</p> <p>心理訓練：專注力訓練。</p>

填表說明：

(七) 115 學年度體育班專項術科課程計畫(表 7-8)

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	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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	<p>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。</p>		
核心素養 具體內涵	<p> <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 </p>		
學習 重點	學習 表現	P-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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人專項體能表現(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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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		<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 理解並執行桌球組合性體能訓練處方</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用桌球比賽的組合性攻防戰術</p> <p>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</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A1 桌球組合性體能</p> <p>P-IV-A2 桌球體能運動處方</p> <p>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</p> <p>T-IV-B2 桌球比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 桌球個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 桌球團體組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1 桌球之組合性運動心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬桌球之實戰情況與技術</p>	
課程目標		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
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	<p>[檢核點(形成性評量)]</p> <p>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 個人專項技術表現(60%)</p> <p>3. 個人專項戰術表現(10%)</p> <p>4. 個人專項心理表現(10%)</p>
第	第	專項體能	<p>體：柔軟度訓練、1500公尺1趟。</p> <p>(前測)</p>

1 學 期	1-4 週	技術訓練 技術觀念 心理技能	技：正手拉下旋球定點及兩大角移位。 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。	體：柔軟度測驗和 1500 公尺測秒數 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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 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	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	P-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。
	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
	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。
		(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	
		技：反手拉起擺速得分率-算分方式 心：日誌心得回饋	
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。
	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。
		(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	
		(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	

			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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人專項體能表現(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	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 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 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(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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>800 公尺前測</p> <p>投籃</p> <p>戰術跑位</p> <p>學習態度</p>
	第 5-8 週 專項體能 技術訓練 規則講解 運動倫理	<p>體：一百兩百公尺衝刺、上半身肌力訓練、800 公尺</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>一百、兩百公尺衝刺秒數</p> <p>戰術跑位</p> <p>投籃</p> <p>學習態度</p>
	第 9-12 週 專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>戰：全/半場進攻防守戰術跑位練習、團隊基本攻守戰術。</p> <p>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。</p>	<p>一對一防守</p> <p>投籃</p> <p>學習態度</p>
	第 13-16 週 專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	<p>體：四點/邊線折返跑訓練、抬腿跑、斜坡衝刺/單雙腳跳、上半身肌力訓練</p> <p>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</p> <p>戰：兩人三人/二到五人跑位戰術、</p>	<p>折返跑計時</p> <p>戰術跑位</p> <p>投籃</p> <p>學習態度</p>

			半場進攻戰術跑位 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2學期	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	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。	投籃 戰術跑位 折返跑計時

	運動心理	技：個人運球、繩梯運球、基本個人進攻動作、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。	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：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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人表現(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	<p>1、 具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。</p> <p>2、 發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。</p> <p>3、 發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。</p> <p>4、 發展籃球運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	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	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	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。	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	1600公尺後測 兩百、四百公尺衝刺秒數 跑位戰術 學習態度

			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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人表現(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	<p>1、 具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。</p> <p>2、 發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。</p> <p>3、 發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。</p> <p>4、 發展籃球運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養 具體內涵	<p><input type="checkbox"/>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>T-V-4 能精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧</p> <p>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</p> <p>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> <p>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</p>	
	學習 內容	<p>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> <p>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</p> <p>T-V-B6 籃球守備、跑分、攻擊個人綜合性技術。</p> <p>Ps-V-D8 標的性球類運動賽前心理計畫</p>	
課程目標	<p>1. 培養籃球之競技體能。</p> <p>2. 精進籃球之技術水準。</p> <p>3. 發展籃球之戰術運用。</p> <p>4. 提升籃球之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評	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。		

量)			
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	專項體能	體：1600公尺、邊線折返跑訓練、

	17-20 週	技術訓練 戰術分析 運動心理	<p>斜坡衝刺/單雙腳跳、100 公尺 /400 公尺衝刺。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>兩百、四百公尺衝刺秒數</p> <p>跑位戰術</p> <p>學習態度</p>
第 2 學期	第 1-4 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動心理	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>800 公尺</p> <p>投籃</p> <p>跑位戰術</p> <p>學習態度</p>
	第 4-8 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 運動精神	<p>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</p> <p>技：個人/團隊攻守動作訓練、投籃訓練、雙球運球練習</p> <p>戰：邊線、底線戰術跑位、二到五人進攻跑位練習</p> <p>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</p>	<p>兩百、四百公尺衝刺秒數</p> <p>伏地挺身計時</p> <p>跑位戰術</p> <p>學習態度</p>
	第 9-12 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動精神	<p>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</p> <p>技：繩梯運球訓練、團隊/個人進攻動作訓練、投籃訓練、</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>跑位戰術</p> <p>投籃</p> <p>學習態度</p>
	第 13-16 週	專項體能 技術訓練 旋轉觀念 運動精神	<p>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</p> <p>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</p>	<p>折返跑計時</p> <p>跑位戰術</p> <p>學習態度</p>

		<p>練</p> <p>戰：兩人三人五人跑位戰術、半場進攻戰術跑位、快攻戰術跑位、團隊基本攻守戰術。</p> <p>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</p>	
第 17-20 週	專項體能 技術訓練 戰術運用 生涯發展	<p>體：一百兩百公尺衝刺、800公尺、斜坡衝刺、循環式肌耐力訓練</p> <p>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</p> <p>戰：邊線/底線戰術跑位、全場進攻防守戰術跑位練習</p> <p>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</p>	學習態度
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人表現(50%)：</p> <p>(1)專項運動技能(10%)</p> <p>(2)專項運動知能(20%)</p> <p>(3)學習態度(20%)</p> <p>2. 團隊對抗競賽(25%)</p> <p>3. 參加籃球賽事(25%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人表現(50%)：</p> <p>(1)專項運動技能(10%)</p> <p>(2)專項運動知能(20%)</p> <p>(3)學習態度(20%)</p> <p>2. 團隊對抗競賽(25%)</p> <p>3. 參加籃球賽事(25%)</p>		
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> </u> 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 <u> </u> 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u> </u> 6 節(6-8 節)
設計理念	<p>一、具備射箭專項體能，熟知運動訓練方法。</p> <p>二、發展射箭運動技術，發揮個人競技運動能力。</p> <p>三、發展射箭運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。</p> <p>四、發展射箭運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。</p> <p>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。</p> <p>六、在專項訓練中預防運動傷害及意外事件發生。</p>		
核心素養 具體內涵	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 理解並執行體能訓練處方</p> <p>T-IV-2 理解並執行個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化射箭戰術</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升射箭比賽的心理狀態</p>	
	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 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。	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

			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。	側
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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 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 115 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 114 學年度體育班發展委員會

第二學期第七次會議簽到表

會議時間：115 年 6 月 4 日中午 12 時 30 分

會議地點：創客教室

出席人員簽名：

校 長 林世傑	林世傑	專任教練 陳佳惠	陳佳惠
學務主任 謝易養	謝易養	專任教練 徐偉勝	徐偉勝
教務主任 郭淑娟	假	籃球教練 黃律盛	黃律盛
總務主任 蔡憲宗	蔡憲宗	射箭教練 謝勝豐	謝勝豐
護 理 師 溫佳芳	溫佳芳	體育班導師 李佳玲	李佳玲
家長代表 吳志鴻	假		
體育組長 林 芷	林芷		
桌球教練 洪志明	洪志明		

基隆市立銘傳國中 114 學年度第二學期第七次體育班發展委員會會議紀錄

壹、時間：115 年 6 月 4 日中午 12 時 30 分

貳、地點：創客教室

參、主持人：林校長世傑

肆、出席人員：詳簽到表

紀錄：林芷

伍、業務報告：

一、115 學年度體育班導師遴選已於 115 年 6 月 3 日體育班發展委員會經出席委員投票通過，由王儷璇教師擔任七年級體育班導師人選。

二、115 年 6 月 12 日將 115 學年度體育班課程計畫提報至本校課程發展委員會審查。

三、115 年 7 月 13 日前要上傳資料(課發會會議記錄、課程計畫審查表、領域節數表及課發會審查版課程計畫)至上傳平台。

陸、討論事項：

案由一：115 學年度體育班課程計畫乙案，詳如說明，提請討論。

說明：

一、本校 115 學年度體育班課程計畫已於 115 年 5 月 29 日完成。

二、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。

決議：提案內容經出席委員審閱後通過，依時程提報體育班課程計畫至本校課程發展委員會審查。

柒、臨時動議：無。