

玖、體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市正濱國民中學體育班課程規劃115學年度入學生(表7-1)

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)
			3 英語文(3)	3 英語文(3)	3 英語文(3)
			1 本土語言(1)	1 本土語言(1)	
		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)	2 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)	2 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 (30-35)	32 (30-35)
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求 領域課程- 專項術科	體育專業(1)	體育專業(1)	體育專業(1)
		社團活動與 技藝課程	社團(1)	社團(1)	社團(1)
					1 閱讀教育(1)
		其他	班級輔導活動(1)	班級輔導活動(1)	班級輔導活動(1)
學習總節數			35 (32-35)	35 (31-35)	35 (31-35)

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體育署相關函釋規定，每週以6節至8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
田徑	1.瞭解田徑運動的歷史起源和演進。 2.認知田徑場地與比賽場地和比賽場地的相關規則。 3.認識體適能與健康的重要。 4.學習田徑賽項目：短距離、長距離、跳部、接力賽之練習。 5.運動傷害之防護及放鬆訓練。 6.提昇團隊精神學習態度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞力與美的能力。 7.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 8.意象訓練，模擬比賽狀況。 9.運動傷害之防護及放鬆訓練。 10.運動心理課程	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
籃球	1.了解籃球基本規則。 2.了解籃球運動的操作過程。 3.進行籃球技術上的訓練。 4.培養學生對於籃球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5.培養學生具有籃球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 6.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 7.意象訓練，模擬比賽狀況及壓力管理等心理知識。 8.運動傷害之防護及放鬆訓練。 9.運動心理課程	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	田徑	籃球
1	08/31 09/06 (第一週)	活動一：引發動機身體力行(一) 1. 了解田徑歷史 2. 探討田徑為何為運動之母 3. 田徑規則簡介(全中運徑賽項目包含競走) 4. 暖身活動 5. 訓練與競賽環境適應 6. 收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(一) 1. 核心肌群訓練 2. 肌力訓練 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
2	09/07 09/13 (第二週)	活動一：引發動機身體力行(二) 1. 了解田徑歷史 2. 田徑規則簡介(全中運田賽項目及全能項目) 3. 暖身活動 3. 跑的基本動作 4. 基本體能檢測(100m、立定跳遠、仰臥起坐、12 分鍾跑) 5. 收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(二) 1. 有氧耐力訓練(3000 公尺路跑) 2. 原地球感訓練 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
3	09/14 09/20 (第三週)	活動一：引發動機身體力行(三) 1. 暖身活動 2. 馬克操 A 動作(扶牆提腿) 3. 馬克操 A 動作(行進提腿) 4. 馬克操 A 動作(墊步提腿) 5. 收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(三) 1. 敏捷訓練 2. 原地運球訓練 4. 收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
4	09/21 09/27 (第四週)	活動一：引發動機身體力行(四) 1. 暖身活動 2. 動態體能活動操 3. 敏捷訓練(繩梯) 4. 收操檢討及下週運動目標設定	活動二：基本動作訓練(一) 1. 原地試探腳步訓練 2. 收操檢討 3. 心理技能訓練(下週運動目標設定)

5	09/28 10/04 (第五週)	活動一：引發動機身體力行(五) 1. 暖身活動 2. 馬克操 B 動作(扶牆提伸腿) 3. 馬克操 B 動作(行進提伸腿) 4. 馬克操 B 動作(墊步提伸腿) 5. 收操檢討及下週運動目標設定	活動二：基本動作訓練(二) 1. 原地對牆投籃手感訓練 2. 原地進攻腳步練習 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
6	10/05 10/11 (第六週)	活動一：引發動機身體力行(六) 1. 介紹體適能之項目。 2. 了解體適能的重要性。 3. 田徑的演進。 4. 了解體適能的操作方式。 5. 了解體適能改善方式。 6. 讓體適能融入生活中。 7. 進行體適能各項檢測(一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳、800m 或 1600m 測驗) 8. 壓力管理等心理知識 9. 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等 10. 運動傷害之防護及放鬆訓練	活動三：籃球規則(一) 1. 知道籃球場地的標準。 2. 了解籃球比賽規則之犯規並熟記規則 3. 了解籃球比賽規則之計分方式並熟記規則 4. 壓力管理等心理知識 5. 運動傷害之防護及放鬆訓練
7	10/12 10/18 (第七週)	第一次術科測驗 活動一：引發動機身體力行(七) 1. 暖身活動 2. 測驗(馬克操動作) 3. 收操檢討及下週運動目標設定 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練 5. 壓力管理等心理知識	第一次術科測驗 活動三：籃球規則(二) 1. 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等 2. 測驗(原地投籃動作) 3. 運動傷害之防護及放鬆訓練

8	10/19 10/25 (第八週)	活動二：增強田徑能力(一) 1. 基礎體能訓練 2. 速度及協調訓練 3. 肌耐力、爆發力訓練 4. 壓力管理等心理知識 5. 收操檢討及下週運動目標設定	活動四：球感練習 1. 熱身活動 2. 基本規則介紹 3. 球感練習(原地四個動作) 4. 收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
9	10/26 11/01 (第九週)	活動二：增強田徑能力(二) 1. 暖身活動 2. 耐力訓練(3000公尺跑) 3. 柔軟度、協調性訓練 4. 壓力管理等心理知識 5. 收操檢討及下週運動目標設定	活動五：運球練習(一) 1. 原地運球(左右手、交換手) 2. 收操檢討 3. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
10	11/02 11/08 (第十週)	活動二：增強田徑能力(三) 1. 基礎體能訓練 2. 敏捷及速度訓練 3. 壓力管理等心理知識 4. 收操檢討及下週運動目標設定	活動五：運球練習(二) 1. 原地運球(轉身、背後、跨下) 2. 原地籃下空心投籃練習(免負區) 3. 主動溝通及凝聚力 4. 收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
11	11/09 11/15 (第十一週)	活動三：基本馬克操(一) 1. 探討田徑基本動作 2. 分析馬克操如何增進跑步姿勢 3. 馬克操 A 動作(扶牆提腿) 4. 馬克操 A 動作(行進提腿) 5. 馬克操 B 動作(扶牆提伸腿) 6. 馬克操 B 動作(行進提伸腿) 7. 溝通與自我表達 8. 收操檢討及下週運動目標設定	活動六：傳球、上籃練習(一) 1. 原地傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2. 主動溝通及凝聚力 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)

12	11/16 11/22 (第十二週)	活動三：基本馬克操體能訓練(二) 1. 探討田徑基本動作 2. 分析馬克操如何增進跑步姿勢 3. 拉力帶墊步提登腿 4. 拉力帶抬腿跑 5. 拉力帶墊步跑 6. 溝通與自我表達 7. 收操檢討及下週運動目標設定	活動六：傳球、上籃練習(二) 1. 原地傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2. 左右手上籃練習(原地三步上籃) 3. 主動溝通及凝聚力 4. 收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
13	11/23 11/29 (第十三週)	活動四：增強田徑能力(四) 1. 精進擺臂動作 2. 讓學生體會擺臂的重要性 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4. 比賽擬模訓練(意象訓練) 5. 運動傷害之防護及放鬆訓練	活動七：比賽狀況罰球練習(一) 1. 能把握罰球原則，並學會罰球得分的技能並運用 2. 罰球姿勢練習(分解動作) 3. 壓力管理等心理知識 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練
14	11/30 12/06 (第十四週)	第二次術科測驗 1. 暖身活動 2. 測驗(立定跳遠) 3. 收操檢討及下週運動目標設定 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練	第二次術科測驗 活動七：比賽狀況罰球練習(二) 1. 定點投籃練習(籃下免責區) 2. 定點投籃測驗 3. 壓力管理等心理知識 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練

15	12/07 12/13 (第十五週)	活動四：增強田徑能力(五) 1.學會田徑運動中與跑有關的常識與技術。 2.熟悉跑的原理並應用於練習中。 3.培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 4.起跑方式練習 5.漸加速跑、直線跑、彎道跑 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動八：運球練習(三) 1.半場障礙物訓練(左右手、交換手) 2.全場障礙物訓練(左右手、交換手) 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
16	12/14 12/20 (第十六週)	活動五：追求卓越:更快、更高、更強(一) 1.熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3.競技運動健康管理	活動八： 1.半場障礙物訓練（轉身、背後、跨下） 2.全場障礙物訓練（轉身、背後、跨下） 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
17	12/21 12/27 (第十七週)	活動五：追求卓越:更快、更高、更強(二) 1.提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 2..壓力管理等心理知識 3.專項體能補強	活動九：兩人小組練習 1.兩人推傳(原地) 2.兩人推傳上籃 3.收操檢討 4.心理技能訓練(模擬比賽目標設定)
18	12/28 01/03 (第十八週)	活動六：精進馬克操(一) 1.馬克操 A 動作延伸(墊步提腿) 2.馬克操 B 動作延伸(墊步提伸腿) 3.馬克操 C 動作延伸(墊步後勾) 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動十：三人小組練習(一) 1.三人小組配合(切傳、傳切) 2.攻守基本觀念與練習 4.攻守位置介紹與分配 5.三對三進攻及防守(模擬比賽狀況，意像訓練) 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝通

19	01/04 01/10 (第十九週)	活動六：精進馬克操(二) 1. 登階擺手*20 後換腳換階 2. 單腳側跨推登 3. 並腿向上伸展跳 4. 收操檢討及下週運動目標設定	活動十：三人小組練習(二) 1. 三人小組配合(互擋、反擋) 2. 三對三比賽 3. 自我狀況了解、互助合作與正向溝通
20	01/11 01/17 (第二十週)	活動七：階梯基本動作體能訓練 1. 原地跨步登階擺手 2. 單腳側跨推登 3. 並腿向上伸展跳 4. 收操檢討及下週運動目標設定	活動十一：技術調整練習 1. 進行你拋我接的活動，增加胯下繞8字的活動，並進行行進間胯下8字繞環練習 2. 學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3. 心理技能訓練(模擬比賽及目標設定)
21	01/18 01/20 (第二十一週)	第三次術科測驗 1. 暖身活動 2. 測驗(開髖式馬克操) 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練	第三次術科測驗 1. 綜合檢討本學期精進相關技術 2. 測驗(全場障礙物運球) 3. 壓力管理等心理知識 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練

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
田徑	1.充實田徑專項之人文、社會與科技的知能，以啟發體育運動之生命的潛能 2.加強田徑運動學習之邏輯思考、判斷、審美及創造競技運動成就的能力。 3.涵養田徑運動倫理與道德，增進團隊之分工與合作，以及培養民主法治的精神及責任心。 4.強化田徑運動自我學習的能力及終身運動的態度。 5.增強自我田徑運動生涯發展與規劃的能力。 6.深植尊重運動生命與運動人生永續發展的觀念。 7.發展田徑專項能力，增進專項競技體能、技術與心理能力。 8.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 9.意像訓練，模擬比賽狀況。 10.運動傷害之防護及放鬆訓練。 11.運動心理課程。	觀察記錄、蒐集整理、觀察記錄、知識和技能實測、實務操作等。
籃球	1.了解籃球基本規則。 2.了解籃球運動的操作過程。 3.進行籃球技術上的訓練。 4.培養學生對於籃球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5.培養學生具有籃球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 6.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 7.意像訓練，模擬比賽狀況及壓力管理等心理知識。 8.運動傷害之防護及放鬆訓練。 9.運動心理課程。	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	田徑	籃球
1	02/11 02/14 (第一週)	活動一：複習及短跑動作及技術訓練(一) 1.複習上學期教導技術 2.起跑訓練 3.加速跑訓練 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：複習及強化個人實力(一) 1.複習上學期教導技術 2.學會頂上、胸前傳、接球的正確動作 3.學會單手原地運球、變換方向運球的動作 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)
2	02/15 02/21 (第二週)	活動一：複習及短跑動作及技術訓練(二) 1.複習上學期教導技術 2..衝刺跑訓練 3.彎道跑訓練 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：複習及強化個人實力(二) 1.複習上學期教導技術 2.學會原地單手罰球投籃練習(連續動作) 3.學會左右手上籃練習(原地三步上籃) 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)
3	02/22 02/28 (第三週)	活動二：長跑動作及技術訓練 1.跑步姿勢與動作訓練 2.間歇訓練 3.領跑及跟跑要領訓練 4.溝通與自我表達 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動二：接球及傳球(一) 1.單腳墊步接球 2.雙腳墊步接球 3.空中墊步接球 4.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 5.主動溝通及凝聚力

4	03/01 03/07 (第四週)	活動三：跳躍動作及技術訓練 1.助跑訓練 2.起跳訓練 3.空中動作訓練(意像訓練) 4.落地(墊)動作訓練(意像訓練) 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動二：接球及傳球(二) 1.單腳墊步接球+傳球 2.雙腳墊步接球+傳球 3.空中墊步接球+傳球 4.壓力管理等心理知識 5.主動溝通及凝聚力
5	03/08 03/14 (第五週)	活動四：投擲動作及技術訓練(一) 1.投擲上肢基本訓練(原地拉彈力繩) 2.投擲下肢基本訓練(原地拉彈力繩) 3.投擲加速期動作訓練(原地拉彈力繩) 4.投擲出手動作訓練(原地拉彈力繩) 5.訓練、競賽與心理技巧	活動二：接球及傳球(三) 1.移動式單腳墊步接球+傳球 2.移動式雙腳墊步接球+傳球 3.移動式空中墊步接球+傳球 4.壓力管理等心理知識 5.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 6.主動溝通及凝聚力
6	03/15 03/21 (第六週)	活動四：投擲動作及技術訓練(二) 1.投擲步動作訓練(原地拉彈力繩) 2.投擲技術(意像訓練) 3.投擲軀幹動作訓練(原地拉彈力繩) 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動三：技術調整練習(一) 1.了解籃球運動的歷史的起源與街頭籃球 2.學會地板、頂上傳、接球的正確動作 3.學會正確的防守步伐 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
7	03/22 03/28 (第七週)	第一次術科測驗 1.訓練、競賽與心理技巧 2.比賽擬模訓練(意像訓練) 3.測驗(投擲出手動作) 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	第一次術科測驗 活動三：技術調整練習(二) 1.學會胸前傳、接球的正確動作 2.學會正確的進攻方式 3.測驗(移動式空中墊步接球+傳球) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練

8	03/29 04/04 (第八週)	活動五：欄架動作及技術訓練(一) 1.欄架操訓練 2.引導腿訓練 3.後收腿訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：假動作訓練(一) 1.左右 1-3 道假動作切入練習 2. 三重威脅練習 3.收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
9	04/05 04/11 (第九週)	活動五：欄架動作及技術訓練(二) 1.欄間跑訓練 2.欄架專項攻欄技術 3.起跑至第一欄技巧訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：假動作訓練(二) 1.瞄籃假動作切入練習 2.試探步練習 3.收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
10	04/12 04/18 (第十週)	活動六：跨欄技術及全程訓練 1.原地扶牆後收腿 2.原地扶牆前導腳 3.比賽擬模訓練(意像訓練) 4.訓練與競賽環境適應	活動四：假動作訓練(三) 1.外圍假動作切入練習 2.籃下假動作投籃練習 3.專注力訓練 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
11	04/19 04/25 (第十一週)	活動七：短跑訓練 1.短跑動作技術 2.短跑變速訓練 3.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動五：投籃訓練(一) 1.單手定點投籃練習(籃下免責區) 2.單手定點投籃訓練(中距離) 3.專注力訓練 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)

12	04/26 05/02 (第十二週)	活動八：中長距離(一) 1.基礎有氧耐力訓練(3000 公尺跑) 2.中長距跑呼吸訓練 3.訓練、競賽與心理技巧 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動五：投籃訓練(二) 1.籃下投籃練習(擦板) 2.籃下投籃練習(空心) 3.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
13	05/03 05/09 (第十三週)	活動八：中長距離(二) 1.中長距跑步節奏訓練 2.配速訓練 3.間歇訓練 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動六：籃板卡位訓練(一) 1.一對一卡位訓練 2.一對一推擠練習 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
14	05/10 05/16 (第十四週)	第二次術科測驗 1.比賽擬模訓練(意像訓練) 2.測驗(12 分鐘跑) 3.運動傷害之防護及放鬆訓練	第二次術科測驗 1.原地單手扣球訓練 2.籃下投籃測驗 3.核心肌群訓練 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
15	05/17 05/23 (第十五週)	活動九：接力技術 1.傳接棒默契 2.助跑距離測量 3.團隊互動與合作及溝通與自我表達 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動六：籃板卡位訓練(二) 1.二對二推擠練習 2.兩人推擠練習 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
16	05/24 05/30 (第十六週)	活動十：跳躍技術 1.跳躍創新動作技術 2.跳躍免跳(Pass)使用時機的應用 3.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動七：防守步伐練習(一) 1.單側滑步練習 2.單側交叉步練習 3.不同型態的團隊防守方式 4.主動溝通及凝聚力

17	05/31 06/06 (第十七週)	活動十一：起跑架技術(一) 1.反應起跑訓練 2.三點式起跑訓練 3.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動七：防守步伐練習(二) 1.前進後退步伐練習 2.前後移動步伐練習 3.教導防守陣型的類型 4.主動溝通及凝聚力
18	06/07 06/13 (第十八週)	活動十一：起跑架技術(二) 1.精進起跑架技術 2.利用起跑架特性，應用加速跑 (1)起跑技術 (2)加速跑訓練 3.收操檢討及下週運動目標設定	活動七：防守步伐練習(三) 1.後退防守步伐練習 2.擺脫向前接應步伐練習 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
19	06/14 06/20 (第十九週)	活動十二：跳遠技術(一) 1.跳遠助跑距離之丈量 2.跳遠助跑步點訓練 3.跳遠專項體能補助訓練 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動八：傳接球及持球訓練 1.原地面對面對傳練習 2.籃球三重威脅訓練(原地) 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
20	06/21 06/27 (第二十週)	活動十二：跳遠技術(二) 1.跳遠助跑節奏訓練 2.起跳(踩板) 3.跳遠專項體能補助訓練 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.比賽擬模訓練(分組對抗) 3.運動傷害之防護及放鬆訓練
21	06/28 06/30 (第二十一週)	第三次術科測驗 1.暖身活動 2.測驗(跳遠助跑步點) 3.運動傷害之防護及放鬆訓練	第三次術科測驗 1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.定點投籃測驗(中距離五個點) 3.運動傷害之防護及放鬆訓練

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
田徑	1.瞭解田徑運動的歷史起源和演進。 2.認知田徑場地與比賽場地和比賽場地的相關規則。 3.認識體適能與健康的重要。 4.學習田徑賽項目：短距離、長距離、跳部、接力賽之練習。 5.運動傷害之防護及放鬆訓練。 6.提昇團隊精神學習態度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞力與美的能力。 7.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 8.意象訓練，模擬比賽狀況。 9.運動傷害之防護及放鬆訓練。 10.運動心理課程。	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
籃球	1.了解籃球基本規則。 2.了解籃球運動的操作過程。 3.進行籃球技術上的訓練。 4.培養學生對於籃球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5.培養學生具有籃球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 6.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 7.意象訓練，模擬比賽狀況及壓力管理等心理知識。 8.運動傷害之防護及放鬆訓練。 9.運動心理課程。	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	田徑	籃球
1	08/31 09/06 (第一週)	活動一：引發動機身體力行(一) 1.暖身活動 2.馬克操動作分解訓練 3.基本體能訓練 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(一) 1.敏捷訓練 2.協調訓練 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
2	09/07 09/13 (第二週)	活動一：引發動機身體力行(二) 1.暖身活動 2.動態活動操 3.基本體能檢測(100m、立定跳遠、仰臥起坐、12 分鍾跑) 4.敏捷性補助運動 5.壓力管理等心理知識 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(二) 1.爆發力訓練 2.柔軟度訓練 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
3	09/14 09/20 (第三週)	活動一：引發動機身體力行(三) 1.暖身活動 2.雙腳左右跳 3.側面雙腳前後跳 4.正面雙腳小步前後快速跳 5.單腳踢腿前後快速跳 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(三) 1.彈跳訓練 2.速度訓練 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)

4	09/21 09/27 (第四週)	活動一：引發動機身體力行(四) 1. 暖身活動 2. 側提腿走欄架 3. 後退走欄架 4. 走欄架 5. 放鬆技巧訓練 6. 收操檢討及下週運動目標設定	活動二：基本動作訓練(一) 1. 行進間球感訓練 2. 對牆投籃訓練 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
5	09/28 10/04 (第五週)	活動一：引發動機身體力行(五) 1. 暖身活動 2. 拉力帶雙腳後鉤腿 3. 30m 身體向前側跨步縮腿 4. 伏地挺身側走 5. 收操檢討及下週運動目標設定	活動二：基本動作訓練(二) 1. 行進間運球練習 2. 行進間繞錐筒運球練習 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
6	10/05 10/11 (第六週)	活動一：引發動機身體力行(六) 1. 介紹體適能之項目。 2. 了解體適能的重要性。 3. 了解體適能的操作方式。 4. 了解體適能改善方式。 5. 行體適能各項檢測(一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳、800m 或 1600m 測驗) 6. 運動傷害之防護及放鬆訓練	活動三：籃球規則 1. 清楚知道籃球場地的標準 2. 清楚籃球比賽規則之犯規並熟記規則 3. 清楚籃球比賽規則之計分方式並熟記規則 4. 壓力管理等心理知識 5. 運動傷害之防護及放鬆訓練
7	10/12 10/18 (第七週)	第一次術科測驗 1. 暖身活動 2. 測驗(開髖式馬克操) 3. 收操檢討及下週運動目標設定 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練 5. 壓力管理等心理知識	第一次術科測驗 1. 動態操 2. 全場繞錐筒測驗 3. 運動傷害之防護及放鬆訓練

8	10/19 10/25 (第八週)	活動二：增強田徑能力(一) 1.暖身活動 2.田徑規則綜合介紹 3.彈跳基本動作練習 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：球感練習 1.熱身活動 2.進階基本規則介紹 3.球感練習(行進間四個動作) 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)
9	10/26 11/01 (第九週)	活動二：增強田徑能力(二) 1.暖身活動 2.跑的基本動作 3.爆發力及速度訓練 4.敏捷性訓練 5.壓力管理等心理知識 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動五：運球練習(一) 1.行進間運球(左右手、交換手) 2.主動溝通及凝聚力 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
10	11/02 11/08 (第十週)	活動二：增強田徑能力(三) 1.基礎體能訓練 2.協調訓練 3.爆發力訓練 4.速度訓練 5.壓力管理等心理知識 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動五：運球練習(二) 1.行進間運球(轉身、背後、跨下) 2.籃下空心投籃練習 3.主動溝通及凝聚力 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)

11	11/09 11/15 (第十一週)	活動三：基本馬克操(一) 1. 探討田徑基本動作 2. 分析馬克操如何增進跑步姿勢 3. 馬克操 A 動作(行進提腿) 4. 馬克操 A 動作(墊步提腿) 5. 馬克操 B 動作(行進提伸腿) 6. 馬克操 B 動作(墊步提伸腿) 7. 溝通與自我表達 8. 收操檢討及下週運動目標設定	活動六：傳球、上籃練習(一) 1. 兩人行進間傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2. 主動溝通及凝聚力 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
12	11/16 11/22 (第十二週)	活動三：基本馬克操(二) 1. 探討田徑基本動作 2. 分析馬克操如何增進跑步姿勢 3. 單手扶牆單腳下踏上提 4. 單手扶牆單腳伸抓 5. 站立負重擺手 6. 溝通與自我表達 7. 收操檢討及下週運動目標設定	活動六：傳球、上籃練習(二) 1. 行進間左右手上籃練習 2. 主動溝通及凝聚力 3. 收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
13	11/23 11/29 (第十三週)	活動四：增強田徑能力(四) 1. 精進擺臂動作 2. 讓學生體會擺臂的重要性 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4. 比賽擬模訓練 5. 運動傷害之防護及放鬆訓練	活動七：比賽狀況罰球練習(一) 1. 清楚罰球原則，並學會罰球得分的技能 2. 罰球準度和姿勢測驗 3. 壓力管理等心理知識 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練

14	11/30 12/06 (第十四週)	第二次術科測驗 1.暖身活動 2.競賽與心理技巧 3.測驗(立定跳遠) 4.收操檢討及下週運動目標設定 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	第二次術科測驗 活動七：比賽狀況罰球練習(二) 1.清楚罰球原則，並學會罰球得分的技能 2.一份鐘罰球測驗 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
15	12/07 12/13 (第十五週)	活動四：增強田徑能力(五) 1.學會田徑運動中與跑有關的常識與技術。 2.熟悉跑的原理並應用於練習中。 3.培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 4.三點式起跑練習 5.蹲距式起跑練習 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動八：兩人小組練習(一) 1.行進間兩人推傳上籃 2.行進間二人組合 3.行進間半場二對二小組配合(切傳、傳切) 4.收操檢討 5.心理技能訓練(模擬比賽目標設定)
16	12/14 12/20 (第十六週)	活動五：追求卓越:更快、更高、更強(一) 1.熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中。 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3.提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 4.漸加速跑、直線跑、彎道跑 5.競技運動健康管理	活動八：兩人小組練習(二) 1.行進間兩人推傳上籃 2.行進間半場二對二小組配合(互擋、反擋) 3.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 4.收操檢討

17	12/21 12/27 (第十七週)	活動五：追求卓越:更快、更高、更強(二) 1.基本戰術運用 2.比賽擬模訓練(戰術訓練) 3.壓力管理等心理知識 4.專項體能補強	活動九：三人小組練習(一) 1.三人小組配合(切傳、傳切) 2.攻守基本觀念與練習 3.自我狀況了解、互助合作與正向溝通
18	12/28 01/03 (第十八週)	活動六：精進馬克操(一) 1.馬克操 A 動作(行進提腿) 2.馬克操 B 動作(行進提伸腿) 3.馬克操 A 動作延伸(墊步提腿) 4.馬克操 B 動作延伸(墊步提伸腿) 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動九：三人小組練習(二) 1.三人小組配合(互擋、反擋) 2.攻守位置介紹與分配 3.自我狀況了解、互助合作與正向溝通
19	01/04 01/10 (第十九週)	活動六：精進馬克操(二) 1.登階擺手*20 後換腳換階 2.單腳側跨推登 3.並腿向上伸展跳 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動九：三人小組練習(三) 1.三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) 2.三對三比賽 3.自我狀況了解、互助合作與正向溝通
20	01/11 01/17 (第二十週)	活動七：基本動作體能訓練 1.拉車胎墊步提腿走 2.拉車胎墊步提腿跑 3.拉車胎墊步跑 200m 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動十：技術調整練習 1.增加胯下繞 8 字的活動，並進行行進間胯下 8 字繞環練習 2.學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.學會正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作 4.學會正確的防手步伐和進攻方式之觀念建立 5.心理技能訓練(模擬比賽目標設定)

21	01/18 01/20 (第二十一週)	第三次術科測驗 1.暖身活動 2.競賽與心理技巧 3.測驗(蹲距式起跑) 4.收操檢討及下週運動目標設定 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	第三次術科測驗 1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.比賽擬模訓練(意像訓練) 3.測驗(三對三比賽) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練
----	--------------------------------	--	--

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
田徑	1.充實田徑專項之人文、社會與科技的知能，以啟發體育運動之生命的潛能 2.加強田徑運動學習之邏輯思考、判斷、審美及創造競技運動成就的能力。 3.涵養田徑運動倫理與道德，增進團隊之分工與合作，以及培養民主法治的精神及責任心。 4.強化田徑運動自我學習的能力及終身運動的態度。 5.增強自我田徑運動生涯發展與規劃的能力。 6.深植尊重運動生命與運動人生永續發展的觀念。 7.發展田徑專項能力，增進專項競技體能、技術與心理能力。 8.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 9.意象訓練，模擬比賽狀況。 10.運動傷害之防護及放鬆訓練。 11.運動心理課程。	觀察記錄、蒐集整理、觀察記錄、知識和技能實測、實務操作等。
籃球	1.了解籃球基本規則。 2.了解籃球運動的操作過程。 3.進行籃球技術上的訓練。 4.培養學生對於籃球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5.培養學生具有籃球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 6.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 7.意象訓練，模擬比賽狀況及壓力管理等心理知識。 8.運動傷害之防護及放鬆訓練。 9.運動心理課程。	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	田徑	籃球
1	02/11 02/14 (第一週)	活動一：複習短跑動作及技術訓練(一) 1.複習上學期教導技術 2.起跑訓練 3.高速維持能力訓練 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：複習及強化個人實力(一) 1.複習上學期教導技術 2.學會行進間頂上、胸前傳、接球的正確動作 3.學會單手行進間運球、變換方向運球的動作 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)
2	02/15 02/21 (第二週)	活動一：複習短跑動作及技術訓練(二) 1.複習上學期教導技術 2..衝刺跑訓練 3.彎道跑訓練 4.團隊互動與合作及溝通與自我表達 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：複習及強化個人實力(二) 1.複習上學期教導技術 2.學會單手罰球投籃練習(連續動作) 3.學會左右手上籃練習(行進間三步上籃) 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)
3	02/22 02/28 (第三週)	活動二：長跑動作及技術訓練 1.階梯訓練 2.12 分鐘跑基礎訓練 3.跑步姿勢與動作訓練 4.溝通與自我表達 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動二：接球及傳球(一) 1.移動式單腳墊步接球 2.移動式雙腳墊步接球 3.移動式空中墊步接球 4.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 5.主動溝通及凝聚力

4	03/01 03/07 (第四週)	活動三：跳躍動作及技術訓練 1.垂直跳訓練 2.高拉跳訓練 3.標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動二：接球及傳球(二) 1.移動式單腳墊步接球+傳球 2.移動式雙腳墊步接球+傳球 3.移動式空中墊步接球+傳球 4.壓力管理等心理知識 5.主動溝通及凝聚力
5	03/08 03/14 (第五週)	活動四：投擲動作及技術訓練(一) 1.投擲上肢基本訓練(小沙球對牆) 2.投擲下肢基本訓練(小沙球對牆) 3.投擲加速期動作訓練(小沙球對牆) 4.投擲出手動作訓練(小沙球對牆) 5.訓練、競賽與心理技巧	活動二：接球及傳球(三) 1.模擬比賽單腳墊步接球+傳球 2.模擬比賽雙腳墊步接球+傳球 3.模擬比賽空中墊步接球+傳球 4.壓力管理等心理知識 5.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 6.主動溝通及凝聚力
6	03/15 03/21 (第六週)	活動四：投擲動作及技術訓練(二) 1.投擲動作訓練(小沙球對牆) 2.投擲技術(意象訓練) 3.投擲軀幹動作訓練(小沙球對牆) 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動三：技術調整練習(一) 1.清楚籃球運動的歷史的起源與街頭籃球 2.學會移動式地板、頂上傳、接球的正確動作 3.學會正確的防守步伐 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
7	03/22 03/28 (第七週)	第一次術科測驗 1.訓練、競賽與心理技巧 2.比賽擬模訓練(意象訓練) 3.訓練與競賽環境適應 4.測驗(投擲出手動作) 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	第一次術科測驗 活動三：技術調整練習(二) 1.學會移動式胸前傳、接球的正確動作 2.學會正確的進攻方式 3.測驗(左右手上籃) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練

8	03/29 04/04 (第八週)	活動五：欄架動作及技術訓練(一) 1.欄架操訓練 2.欄架導手動作訓練 3.行進引導腿訓練 4.行進後收腿訓練 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：假動作訓練(一) 1.障礙物左右 1-3 道假動作切入練習 2.障礙物三重威脅練習 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
9	04/05 04/11 (第九週)	活動五：欄架動作及技術訓練(二) 1.欄間跑訓練(側邊三步) 2.欄架專項攻防技術 3.跨欄技巧訓練(行進走欄) 4.最後一欄至終點技巧訓練 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：假動作訓練(二) 1.障礙物瞄籃假動作切入練習 2.障礙物試探步練習 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
10	04/12 04/18 (第十週)	活動六：跨欄技術及全程訓練 1.行進三步後收腿 2.行進三步前導腳 3.比賽擬模訓練(意像訓練) 4.訓練與競賽環境適應	活動四：假動作訓練(三) 1.障礙物外圍假動作切入練習 2.障礙物籃下假動作投籃練習 3.專注力訓練 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
11	04/19 04/25 (第十一週)	活動七：短跑訓練 1.短跑創新動作技術 2.短距離衝刺間歇跑 3.加速度訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動五：籃板卡位訓練(一) 1.基本防守動作訓練 2.半場二對二卡位訓練 3.兩人推擠練習 4.專注力訓練 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)

12	04/26 05/02 (第十二週)	活動八：中長距離(一) 1.基礎有氧耐力跑(5000 公尺) 2.比賽配速訓練 4.訓練、競賽與心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動五：籃板卡位訓練(二) 1.基本防守動作訓練 2.半場三對三卡位訓練 3.兩人推擠練習 4.規則講解、觀念加強 5.自我狀況了解、互助合作與正向溝通
13	05/03 05/09 (第十三週)	活動八：中長距離(二) 1.節奏訓練 2.速耐力訓練 3.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動六：團隊防守訓練(一) 1.半場 1 對 1 攻守訓練 2.一二三線防守訓練 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
14	05/10 05/16 (第十四週)	第二次術科測驗 1.暖身活動 2.比賽擬模訓練(想像訓練) 3.測驗(3000 公尺) 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	第二次術科測驗 活動六：團隊防守訓練(二) 1.低位在前防守訓練 2.腳步變換全場 1 對 1 背手防守 3.綜合防守腳步測驗 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練
15	05/17 05/23 (第十五週)	活動九：跳高技術(一) 1.跳高助跑距離之丈量 2.跳高助跑步點訓練 3.跳高專項體能補助訓練 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動七：技術及戰術訓練 1.進攻戰術講 2.防守戰術講解 3.綜合檢討本學期精進相關技術 4.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 5.專注力訓練 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)

16	05/24 05/30 (第十六週)	活動九：跳高技術(二) 1.跳高助跑節奏訓練 2.起跳 3.跳高專項體能補助訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動八：團隊防守訓練(三) 1.區域防守訓練(32 防守) 2.區域防守訓練(212 防守) 3.教導防守陣型的類型 4.主動溝通及凝聚力
17	05/31 06/06 (第十七週)	活動十：標槍技術(一) 1.標槍助跑距離之丈量 2.標槍助跑步點訓練 3.標槍專項體能補助訓練 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動八：團隊防守訓練(四) 1.半場人盯人防守 2.全場人盯人防守 3.不同型態的團隊防守方式 5.主動溝通及凝聚力
18	06/07 06/13 (第十八週)	活動十：標槍技術(二) 1.標槍助跑節奏訓練 2.標槍滿弓訓練 3.標槍專項體能補助訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動九：擺脫接應訓練(一) 1.半場 1 對 1 接應攻守練習 2.半場 1 對低位擺脫攻守練習 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練
19	06/14 06/20 (第十九週)	活動十一：鐵餅技術(一) 1.原地撥餅 2.站立投 3.收操檢討及下週運動目標設定	活動九：擺脫接應訓練(二) 1.V-Cut (V 字切入)練習 2.L-Cut (L 字切入)練習 3.L-Cut (L 字切入)練習
20	06/21 06/27 (第二十週)	活動十一：鐵餅技術(二) 1.原地旋轉練習(90 度+180 度+360 度) 2.上步投擲練習 3.全程旋轉練習	1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.比賽擬模測驗(分組對抗) 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練

21	06/28 06/30 (第二十一週)	第三次術科測驗 1. 訓練、競賽與心理技巧 2. 比賽擬模訓練(意象訓練) 3. 測驗(標槍助跑步點) 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練	第三次術科測驗 1. 綜合檢討本學期精進相關技術 2. 比賽擬模測驗(分組對抗) 3. 壓力管理等心理知識 4. 運動傷害之防護及放鬆訓練
----	--------------------------------	---	---

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
田徑	1.瞭解田徑運動的歷史起源和演進。 2.認知田徑場地與比賽場地和比賽場地的相關規則。 3.認識體適能與健康的重要。 4.學習田徑賽項目：短距離、長距離、跳部、接力賽之練習。 5.運動傷害之防護及放鬆訓練。 6.提昇團隊精神學習態度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞力與美的能力。 7.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 8.意象訓練，模擬比賽狀況。 9.運動傷害之防護及放鬆訓練。 10.運動心理課程。	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
籃球	1.了解籃球基本規則。 2.了解籃球運動的操作過程。 3.進行籃球技術上的訓練。 4.培養學生對於籃球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5.培養學生具有籃球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 6.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 7.意象訓練，模擬比賽狀況及壓力管理等心理知識。 8.運動傷害之防護及放鬆訓練。 9.運動心理課程。	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	田徑	籃球
1	08/31 09/06 (第一週)	活動一：引發動機身體力行(一) 1.暖身活動 2.跑的基本動 3.敏捷性補助運動 4.壓力管理等心理知識 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(一) 1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練 3.循環訓練 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)
2	09/07 09/13 (第二週)	活動一：引發動機身體力行(二) 1.暖身活動 2.跑的基本動作 3.基本體能檢測(100m、立定跳遠、仰臥起坐、12 分鍾跑) 4.敏捷性補助運動 5.壓力管理等心理知識 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(二) 1.耐力訓練(5000 公尺路跑) 2.柔軟度、協調性訓練 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
3	09/14 09/20 (第三週)	活動一：引發動機身體力行(三) 1.暖身活動 2.雙腳左右跳 3.側面雙腳前後跳 4.正面雙腳小步前後快速跳 5.單腳踢腿前後快速跳 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：基礎體能訓練(三) 1.爆發力訓練 2.彈跳訓練 3.速度訓練 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)

4	09/21 09/27 (第四週)	活動一：引發動機身體力行(四) 1. 暖身活動 2. 側提腿走欄架 3. 後退走欄架 4. 墊步提伸腿走欄架 5. 放鬆技巧訓練 6. 收操檢討及下週運動目標設定	活動二：基本動作訓練(一) 1. 球感訓練 2. 上籃腳步訓練 3. 原地運球練習 4. 收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
5	09/28 10/04 (第五週)	活動一：引發動機身體力行(五) 1. 暖身活動 2. 拉力帶雙腳後鉤腿 3. 單腳伸蹲走 4. 快速節奏伏地挺身側走 5. 收操檢討及下週運動目標設定	活動二：基本動作訓練(二) 1. 對牆投籃訓練 2. 原地進攻腳步練習 3. 籃下擦板投籃球練習 4. 傳球訓練 5. 收操檢討 6. 心理技能訓練(下週運動目標設定)
6	10/05 10/11 (第六週)	活動一：引發動機身體力行(六) 1. 介紹體適能之項目。 2. 了解體適能的重要性。 3. 讓體適能融入生活中。 4. 進行體適能各項檢測(一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳、800m 或 1600m 測驗) 5. 壓力管理等心理知識 6. 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 7. 運動傷害之防護及放鬆訓練	活動三：籃球規則(一) 1. 熟悉並知道籃球場地的標準。 2. 熟悉了解籃球比賽規則之犯規並熟記規則 3. 熟悉了解籃球比賽規則之計分方式並熟記規則 4. 比賽擬模訓練(意像訓練) 5. 壓力管理等心理知識 6. 運動傷害之防護及放鬆訓練

7	10/12 10/18 (第七週)	第一次術科測驗 1.暖身活動 2.跑的基本動作。 3.測驗(馬克操) 4.收操檢討及下週運動目標設定 5.運動傷害之防護及放鬆訓練 6.壓力管理等心理知識	第一次術科測驗 活動三：籃球規則(二) 1.熟悉並知道籃球場地的標準。 2.熟悉並了解籃球比賽規則之時間限制並熟記規則 3.競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 4.測驗(上籃腳步) 5.壓力管理等心理知識 6.運動傷害之防護及放鬆訓練
8	10/19 10/25 (第八週)	活動二：增強田徑能力(一) 1.活動操 2.田徑規則綜合介紹 3.協調動作練習 4.比賽擬模訓練 5.訓練與競賽環境適應 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：球感練習 1.熱身活動(日後課前的活動) 2.基本規則介紹 3.球感練習 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)
9	10/26 11/01 (第九週)	活動二：增強田徑能力(二) 1.活動操 2.爆發力訓練 3.最高速度訓練 4.壓力管理等心理知識 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動五：運球練習(一) 1.移動式障礙物運球(左右手、交換手) 2.主動溝通及凝聚力 3.收操檢討 4.心理技能訓練(下週運動目標設定)
10	11/02 11/08 (第十週)	活動二：增強田徑能力(三) 1.動態伸展操 2.循環訓練 3.耐力訓練(6000公尺路跑) 4.壓力管理等心理知識 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動五：運球練習(二) 1.移動式障礙物運球(轉身、背後、跨下) 2.籃下空心投籃練習 3.主動溝通及凝聚力 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)

11	11/09 11/15 (第十一週)	活動三：基本馬克操(一) 1.探討田徑基本動作 2.分析馬克操如何增進跑步姿勢 3.馬克操 A 動作(墊步提腿) 4.馬克操 A 動作(跑步提腿) 5.馬克操 B 動作(墊步提伸腿) 6.馬克操 B 動作(跑步提伸腿) 7.溝通與自我表達 8.收操檢討及下週運動目標設定	活動六：傳球、上籃練習(一) 1.傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2.左右手上籃練習 3.中距離投籃練習 4.主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)
12	11/16 11/22 (第十二週)	活動三：基本馬克操(二) 1.探討田徑基本動作 2.單手扶牆單腳下踏上提 3.單手扶牆單腳伸抓 4.站立負重擺手 5.雙手扶牆單腳提登腿 6.溝通與自我表達 7.收操檢討及下週運動目標設定	活動六：傳球、上籃練習(二) 1.傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2.左右手上籃練習 3.中距離投籃練習 4.主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)
13	11/23 11/29 (第十三週)	活動四：增強田徑能力(四) 1.精進跑步擺臂動作 2.讓學生體會擺臂的重要性 3.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4.比賽擬模訓練(戰術訓練) 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動七：比賽狀況罰球練習(一) 1.能掌握罰球原則，並學會罰球得分的技能並運用 2.罰球準度和姿勢測驗 3.比賽擬模訓練(意像訓練) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練

14	11/30 12/06 (第十四週)	第二次術科測驗 1.暖身活動 2.活動操 3.測驗(立定跳遠) 4.收操檢討及下週運動目標設定 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	第二次術科測驗 活動七：比賽狀況罰球練習(二) 1.能掌握罰球原則，並學會罰球得分的技能並運用。 2.罰球準度和姿勢測驗 3.比賽擬模訓練(意像訓練) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練
15	12/07 12/13 (第十五週)	活動四：增強田徑能力(五) 1.學會田徑運動中與跑有關的常識與技術。 2.熟悉跑的原理並應用於練習中。 3.培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 4.複習起跑的練習方式 5.複習漸加速跑、直線跑、彎道跑 6.學會正確的接力跑方式。 7.團隊互動與合作 8.收操檢討及下週運動目標設定	活動八：兩人小組練習 1.兩人推傳上籃 2.二人組合 3.半場二對二小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) 4.收操檢討 5.心理技能訓練(模擬比賽目標設定)
16	12/14 12/20 (第十六週)	活動五：追求卓越:更快、更高、更強(一) 1.熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中。 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3.提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 4.競技運動健康管理	活動九：三人小組練習(一) 1.三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) 2.三對三比賽 3.攻守基本觀念與練習 4.攻守位置介紹與分配 5.全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意像訓練) 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝通

17	12/21 12/27 (第十七週)	活動五：追求卓越:更快、更高、更強(二) 1.選手自行擬定基本戰術運用 2.比賽擬模訓練(戰術訓練) 3.壓力管理等心理知識 4.專項體能補強	活動九：三人小組練習(二) 1.三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) 2.三對三比賽 3.攻守基本觀念與練習 4.攻守位置介紹與分配 5.全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意象訓練) 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝通
18	12/28 01/03 (第十八週)	活動六：精進馬克操(一) 1.馬克操 A 動作(墊步提腿) 2.馬克操 B 動作(墊步提伸腿) 3.馬克操 A 動作延伸(跑步提腿) 4.馬克操 B 動作延伸(跑步提伸腿) 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動十：五人小組練習(一) 1.攻守基本觀念與練習 2.攻守位置介紹與分配 3.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意象訓練) 4.自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)
19	01/04 01/10 (第十九週)	活動六：精進馬克操(二) 1.登階擺手*20 後換腳換階 2.單腳側跨推登 3.並腿向上伸展跳 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動十：五人小組練習(二) 1.攻守基本觀念與練習 2.攻守位置介紹與分配 3.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意象訓練) 4.自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)

20	01/11 01/17 (第二十週)	活動七：基本動作體能訓練 1.拉車胎墊步提腿走 2.拉車胎墊步提腿跑 3.拉車胎墊步跑 200m 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動十一：技術調整練習 1.進行你拋我接的活動，增加胯下繞8字的活動，並進行行進間胯下8字繞環練習 2.能運用地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.能運用正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作 4.能運用正確的防守步伐和進攻方式之觀念建立 5.心理技能訓練(模擬比賽目標設定)
21	01/18 01/20 (第二十一週)	第三次術科測驗 1.暖身活動 2.競賽與心理技巧 3.測驗(開髖式馬克操) 4.收操檢討及下週運動目標設定 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	第三次術科測驗 1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.比賽擬模測驗(五對五全場分組比賽) 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練

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
田徑	1.充實田徑專項之人文、社會與科技的知能，以啟發體育運動之生命的潛能 2.加強田徑運動學習之邏輯思考、判斷、審美及創造競技運動成就的能力。 3.涵養田徑運動倫理與道德，增進團隊之分工與合作，以及培養民主法治的精神及責任心。 4.強化田徑運動自我學習的能力及終身運動的態度。 5.增強自我田徑運動生涯發展與規劃的能力。 6.深植尊重運動生命與運動人生永續發展的觀念。 7.發展田徑專項能力，增進專項競技體能、技術與心理能力。 8.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 9.意象訓練，模擬比賽狀況。 10.運動傷害之防護及放鬆訓練。 11.運動心理課程。	觀察記錄、蒐集整理、觀察記錄、知識和技能實測、實務操作等。
籃球	1.了解籃球基本規則。 2.了解籃球運動的操作過程。 3.進行籃球技術上的訓練。 4.培養學生對於籃球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5.培養學生具有籃球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 6.心理訓練、注意力訓練，訂定下週課程之目標。 7.意象訓練，模擬比賽狀況及壓力管理等心理知識。 8.運動傷害之防護及放鬆訓練。 9.運動心理課程。	學習態度檢測、資料蒐集整理、觀察記錄、常識和技能實測、實務操作等。
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	田徑	籃球
1	02/11 02/14 (第一週)	活動一：複習短跑動作及技術訓練(一) 1.複習上學期教導技術 2.起跑訓練(起跑推登) 3.起跑加速訓練(起跑前八步) 4.高速維持能力訓練 5.衝刺跑訓練 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：複習及強化個人實力(一) 1.複習上學期教導技術 2.能運用頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.能運用假動作，做過人之動作 4.運球、傳球、切入、投籃的組合練習 5.培養積極進攻和防守的正確觀念 6.能運用護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 7.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭 8.增加單手原地運球、變換方向運球的活動，進行綜合性比賽 9.對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領 10.收操檢討 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)

2	02/15 02/21 (第二週)	活動一：複習及短跑動作及技術訓練(二) 1.複習上學期教導技術 2..速度訓練 3.高強間歇訓練 4.團隊互動與合作及溝通與自我表達 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動一：複習及強化個人實力(二) 1.複習上學期教導技術 2.能運用頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.能運用假動作，做過人之動作 4.運球、傳球、切入、投籃的組合練習 5.培養積極進攻和防守的正確觀念。 6.能運用護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 7.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭 8.增加單手原地運球、變換方向運球的活動，進行綜合性比賽 9.對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領 10.收操檢討 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)
---	------------------------------	---	---

3	02/22 02/28 (第三週)	活動二： 活動二：長跑動作及技術訓練 1.中長跑步姿勢與動作訓練 2.階梯訓練 3.專項速度耐力訓練 4.領跑及跟跑要領訓練 5.溝通與自我表達 6.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動二：比賽時期(一) 1.能運用正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3.提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 4.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意象訓練) 5.壓力管理等心理知識 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 7.主動溝通及凝聚力
4	03/01 03/07 (第四週)	活動三：精進彎道起跑技術 1.利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 2.彎導節奏跑 3.擺手訓練加強 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 5.運動傷害之防護及放鬆訓練跳躍動作及技術訓練 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動二：比賽時期(二) 1.能運用正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3.提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 4.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意象訓練) 5.壓力管理等心理知識 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 7.主動溝通及凝聚力

5	03/08 03/14 (第五週)	活動四：鐵餅投擲動作及技術訓練(一) 1.原地撥餅 2.站立投訓練 3.上步投訓練 4.投擲出手動作訓練 5.訓練、競賽與心理技巧	活動二：比賽時期(三) 1.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意像訓練) 2.模擬比賽全場包夾練習 3.模擬比賽罰球練習 4.壓力管理等心理知識 5.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 6.主動溝通及凝聚力
6	03/15 03/21 (第六週)	活動四：鐵餅投擲動作及技術訓練(二) 1.旋轉模擬動作訓練 2.旋轉投擲技術訓練 3.鐵餅專項體能補助訓練 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動三：技術調整練習(一) 1.清楚並了解籃球運動的歷史的起源與街頭籃球 2.能運用地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.能運用正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作 4.能運用正確的防手步伐和進攻方式。 5.比賽擬模訓練(意像訓練) 6.壓力管理等心理知識 7.運動傷害之防護及放鬆訓練
7	03/22 03/28 (第七週)	第一次術科測驗 1.訓練、競賽與心理技巧 2.比賽擬模訓練(戰術訓練) 3.測驗(上步投) 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	第一次術科測驗 活動三：技術調整練習(二) 1.清楚並了解籃球運動的歷史的起源與街頭籃球 2.能運用地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.能運用正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作 4.測驗(防守步伐和進攻方式) 5.比賽擬模訓練(意像訓練) 6.壓力管理等心理知識 7.運動傷害之防護及放鬆訓練

8	03/29 04/04 (第八週)	活動五：攔架動作及技術訓練(一) 1.行進間攔架操訓練 2.行進間攔架導手動作訓練 3.三步跑引導腿訓練 4.三步後收腿訓練 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：強化實力(一) 1.能運用地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 2.能運用假動作、運球、傳球、切入、投籃的組合練習、及進攻和防守的正確位置 3.能運用護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 4.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5.複習傳球、運球、投籃和卡位、防手的練習方式 6.對於進攻和防手方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領。 7.能運用正確防手移位腳步，並能精確判斷及阻斷進攻方式 8.收操檢討 9.心理技能訓練(下週運動目標設定)
---	------------------------------	--	--

9	04/05 04/11 (第九週)	活動五：攔架動作及技術訓練(二) 1.攔間跑訓練(中間攔一步) 2.攔架專項攻防技術 3.跨攔技巧訓練(中間攔三步) 4.前五攔技巧訓練(攻攔起跨點及下攔點訓練) 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	活動四：強化實力(二) 1.能運用地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 2.能運用假動作、運球、傳球、切入、投籃的組合練習、及進攻和防守的正確位置 3.能運用護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 4.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5.複習傳球、運球、投籃和卡位、防手的練習方式 6.對於進攻和防手方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領。 7.能運用正確防手移位腳步，並能精確判斷及阻斷進攻方式 8.收操檢討 9.心理技能訓練(下週運動目標設定)
---	------------------------------	---	--

10	04/12 04/18 (第十週)	活動六：跨欄技術及全程訓練 1.比賽距離三步後收腿 2.比賽距離三步前導腳 3.比賽擬模訓練(意象訓練) 4.訓練與競賽環境適應	活動八：技術及戰術訓練(一) 1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)
11	04/19 04/25 (第十一週)	活動六：短跑訓練 1.拉力帶提髖動作技術訓練(單腳墊步) 2.拉力帶提髖動作技術訓練(雙腳墊步) 3.跨步跑訓練(快節奏) 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	活動八：技術及戰術訓練(二) 1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)

12	04/26 05/02 (第十二週)	活動七：中長距離 1.基礎有氧耐力跑(6000 公尺) 2.中長跑跑感及節奏跑訓練 4.訓練、競賽與心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動八：技術及戰術訓練(三) 1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)
13	05/03 05/09 (第十三週)	活動八：接力技術 1.傳接棒默契 2.傳接棒助跑距離步點及起跑點測量 3.團隊互動與合作及溝通與自我表達 4.收操檢討及下週運動目標設定	活動九：團隊進攻訓練(一) 1.進行伸展操及如影隨形活動 2.介紹何謂「第六人」 3.教導進攻腳步 4.教導進攻戰術「開後門」 5.教導進攻戰術「掩護切入」 6.比賽擬模訓練(意像訓練) 7.壓力管理等心理知識 8.運動傷害之防護及放鬆訓練

14	05/10 05/16 (第十四週)	第二次術科測驗 1.暖身活動 2.比賽擬模訓練(意像訓練) 3.測驗(欄架前導腿及後收腿動作) 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	第二次術科測驗 活動九：團隊進攻訓練(二) 1.進行伸展操及如影隨形活動 2.介紹何謂「第六人」 3.教導進攻腳步 4.教導進攻戰術「開後門」 5.教導進攻戰術「掩護切入」 6.測驗(進攻戰術演練) 7.壓力管理等心理知識 8.運動傷害之防護及放鬆訓練
15	05/17 05/23 (第十五週)	活動九：欄架創新動作技術(一) 1.縮短欄間距離訓練 2.降低欄架高度訓練 3.彈力繩輔助欄架技巧訓練 4.小欄架輔助訓練 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動十：技術及戰術訓練 1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)

16	05/24 05/30 (第十六週)	活動九：欄架創新動作技術(二) 1.起跑至第一欄訓練(七步上欄) 2.起跨步訓練 3.欄間節奏技巧訓練(快節奏三步練訓) 4.比賽擬模訓練(戰術訓練) 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	活動十一：團隊防守訓練(一) 1.進行伸展操及敏捷訓練 2.教導防守步伐、搶籃板球 3.教導防守陣型的類型 4.不同型態的團隊防守方式 5.比賽擬模訓練(意像訓練) 6.主動溝通及凝聚力
17	05/31 06/06 (第十七週)	活動十：起跑架技術(一) 1.精進起跑架技術 2.利用起跑架特性，應用加速跑 (1)起跑技術 (2)加速跑訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	活動十一：團隊防守訓練(二) 1.進行伸展操及敏捷訓練 2.教導防守步伐、搶籃板球 3.教導防守陣型的類型 4.不同型態的團隊防守方式 5.比賽擬模訓練(意像訓練) 6.主動溝通及凝聚力
18	06/07 06/13 (第十八週)	畢業週	畢業週

填表說明：

(七) 115 學年度體育班專項術科課程計畫(表 7-8)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

基隆市正濱國民中學體育班專項術科課程計畫

基隆市正濱國民中學 115 學年度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>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		☒ 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		一、具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展籃球運動心理、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-III-2知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本 能力與訓練效能 P-IV-2理解並執行籃球運動組合性體能訓練 T-III-2知道並做出籃球運動個人基本動作、團體合作基本性技術 T-IV-2理解並執行籃球運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-V-2設計並執行籃球運動之綜合性個人技術與團隊合作技術 Ta-III-2建立籃球運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用		

	Ta-III-5認識並遵守籃球競賽規則、指令與禮儀 Ta-IV-C3籃球運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4籃球運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-III-2知道籃球運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神 Ps-IV-2了解籃球運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-V-2統整籃球運動自我身心狀態，進行自我調整
學習內容	P-III-A3籃球運動基本心肺耐力、肌（耐）力、平衡伸展 P-III-A4籃球運動基本敏捷協調、瞬發力與速度 P-IV-A3籃球運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-III-B3籃球運動之運（控）、投、頂、接、射（踢）、罰等，個人基本進攻動作 T-III-B4籃球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐 T-III-B5籃球運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術 T-IV-B3籃球運動之運（控）、投、射（踢、）罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4籃球運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5籃球運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-V-B3籃球運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人綜合性進攻動作 T-V-B4籃球運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 T-V-B5籃球運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等綜合性團隊合作技術 Ta-III-C3籃球運動之運動規則 Ta-III-C4籃球運動之團隊進攻與防守基礎概念 Ta-III-C5籃球運動團隊戰術策略 Ta-III-C9籃球專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3籃球運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通 Ps-III-D4籃球運動之運動員精神 Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等籃球運動心理技能 Ps-IV-D4籃球運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ps-V-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等籃球運動心理技能 Ps-V-D4籃球運動自我調整、正向激勵與團隊凝聚力
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練、意象訓練）：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練、運動防護及放鬆訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	基礎體能訓練(一)	1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
	第2週	基礎體能訓練(二)	1.耐力訓練(3000~5000 公尺路跑) 2.柔軟度、協調性訓練 3.收操檢討 4. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
	第3週	基礎體能訓練(三)	1.爆發力訓練、 2.彈跳訓練 3.速度訓練 4.收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
	第4週	基本動作訓練(一)	1.球感訓練 2.上籃腳步訓練 3.原地運球練習 4.收操檢討 5. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
	第5週	基本動作訓練(二)	1.對牆投籃訓練 2.原地進攻腳步練習 4.籃下擦板投籃球練習 5.傳球訓練 6.收操檢討 7. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
	第6週	籃球規則(一)	1.知道籃球場地的標準。 2.了解籃球比賽規則之犯規並熟記規則 3.了解籃球比賽規則之計分方式並熟記規則 4.比賽模擬訓練(意像訓練) 5.壓力管理等心理知識 6.運動傷害之防護及放鬆訓練	
	第7週	籃球規則(二) 第一次術科測驗	1.知道籃球場地的標準。 2.知道籃球比賽規則之時間限制並熟記規則 3.競賽動機、目標設定、壓力管理、 放鬆 技巧、專注力等	1. 能做出籃球原地投籃正確技術動作(100%)

		4.測驗(原地投籃動作) 5.壓力管理等心理知識 6.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第8週	球感練習	1.熱身活動(日後課前的活動) 2.基本規則介紹 3.球感練習 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第9週	運球練習(一)	1.運球(左右手、交換手) 2.籃下擦板投籃練習 3.主動溝通及凝聚力 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第10週	運球練習(二)	1.運球(轉身、背後、跨下) 2.籃下空心投籃練習 3.主動溝通及凝聚力 4.收操檢討 5.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第11週	傳球、上籃練習(一)	1.傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2.左右手上籃練習 3.中距離投籃練習 4.主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第12週	傳球、上籃練習(二)	1.傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2.左右手上籃練習 3.中距離投籃練習 4.主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第13週	比賽狀況罰球練習(一)	1.能把握罰球原則，並學會罰球得分的技能並運用。 2.罰球準度和姿勢測驗 3.比賽擬模訓練(意像訓練) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第	比賽狀況罰	1.能把握罰球原則，並學會罰球得分	1.定點投籃 25 顆進 15 顆技

14 週	球練習(二) 第二次術科 測驗	的技能並運用。 2.罰球準度和姿勢測驗 3.比賽擬模訓練(意像訓練) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	術能力(100%)
第 15 週	兩人小組練 習	1.兩人推傳上籃 2.二人組合 3.半場二對二小組配合(切傳、傳切、 互擋、反擋) 4.收操檢討 5.心理技能訓練(模擬比賽目標設定)	
第 16 週	三人小組練 習(一)	1.三人小組配合(切傳、傳切、互擋、 反擋) 2.三對三比賽 3.攻守基本觀念與練習 4.攻守位置介紹與分配 5.全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意 像訓練) 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝 通	
第 17 週	三人小組練 習(二)	1.三人小組配合(切傳、傳切、互擋、 反擋) 2.三對三比賽 3.攻守基本觀念與練習 4.攻守位置介紹與分配 5.全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意 像訓練) 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝 通	
第 18 週	五人小組練 習(一)	1.攻守基本觀念與練習 2.攻守位置介紹與分配 3.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀 況，意像訓練) 4.自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第 19 週	五人小組練 習(二)	1.攻守基本觀念與練習 2.攻守位置介紹與分配 3.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀	

			況，意象訓練) 4.自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 5.收操檢討 6.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
	第 20 週	技術調整練習	1.進行你拋我接的活動，增加胯下繞 8 字的活動，並進行行進間胯下 8 字繞環練習 2.學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.學會正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作 4.學會正確的防守步伐和進攻方式之觀念建立 5.心理技能訓練(模擬比賽目標設定)	
	第 21 週	第三次術科測驗	第三次術科測驗 1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.測驗(全場障礙物運球) 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.全場障礙物運球 30 秒技術能力(100%)
	第 2 學期	第 1 週	複習及強化個人實力(一) 1.複習上學期教導技術 2.學會頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.能運用假動作，做過人之動作 4.運球、傳球、切入、投籃的組合練習 5.培養積極進攻和防守的正確觀念。 6.學會護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 7.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭 8.增加單手原地運球、變換方向運球的活動，進行綜合性比賽 9.對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領 10.收操檢討 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)	

第 2 週	複習及強化 個人實力(二)	1.複習上學期教導技術 2.學會頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.能運用假動作，做過人之動作 4.運球、傳球、切入、投籃的組合練習 5.培養積極進攻和防守的正確觀念。 6.學會護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 7.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭 8.增加單手原地運球、變換方向運球的活動，進行綜合性比賽 9.對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領 10.收操檢討 11. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第 3 週	比賽時期(一)	1.熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3.提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 4.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意象訓練) 5.壓力管理等心理知識 6. 自我狀況了解、互助合作與正向溝通 7. 主動溝通及凝聚力	
第 4 週	比賽時期(二)	1.熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3.提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與	

		的能力 4.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意像訓練) 5.壓力管理等心理知識 6.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 7.主動溝通及凝聚力	
第5週	比賽時期(三)	1.五對五全場進攻及防守(模擬比賽狀況，意像訓練) 2.模擬比賽全場包夾練習 3.模擬比賽罰球練習 4.壓力管理等心理知識 5.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 6.主動溝通及凝聚力	
第6週	技術調整練習(一)	1.了解籃球運動的歷史的起源與街頭籃球 2.學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.學會正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作 4.學會正確的防守步伐和進攻方式。 5.比賽擬模訓練(意像訓練) 6.壓力管理等心理知識 7.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第7週	技術調整練習(二) 第一次術科測驗	1.了解籃球運動的歷史的起源與街頭籃球 2.學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 3.學會正確上籃、運球、投籃、假動作和卡位的動作 4.學會正確的防守步伐和進攻方式。 5.測驗(上籃、運球、投籃動作) 6.壓力管理等心理知識 7.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.能做出正確上籃動作(35%) 2.能做出正確運球技術(30%) 3.能做出正確投籃動作技術(35%)
第8週	強化實力(一)	1.學會學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 2.熟悉假動作、運球、傳球、切入、	

		投籃的組合練習、及進攻和防守的正確位置 3.學會護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 4.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5.複習傳球、運球、投籃和卡位、防手的練習方式 6.對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領。 7.學會正確防手移位腳步，並能精確判斷及阻斷進攻方式 8.收操檢討 9. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第9週	強化實力(二)	1.學會學會地板、頂上、胸前傳、接球的正確動作與防守的正確動作 2.熟悉假動作、運球、傳球、切入、投籃的組合練習、及進攻和防守的正確位置 3.學會護球旋轉、三角傳球、行進間三角傳球、半場、全場練習 4.培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 5.複習傳球、運球、投籃和卡位、防手的練習方式 6.對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、半場包夾和全場包夾而改變的動作要領。 7.學會正確防手移位腳步，並能精確判斷及阻斷進攻方式 8.收操檢討 9. 心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第10週	技術及戰術訓練(一) 綜合檢討	1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強	

		6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第 11 週	技術及戰術 訓練(二) 綜合檢討	1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第 12 週	技術及戰術 訓練(三) 綜合檢討	1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第 13 週	團隊進攻訓 練(一)	1.進行伸展操及如影隨形活動 2.介紹何謂「第六人」 3.教導進攻腳步 4.教導進攻戰術「開後門」 5.教導進攻戰術「掩護切入」 6.比賽模擬訓練(意像訓練) 7.壓力管理等心理知識	

		8.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第14週	團隊進攻訓練(二) 第二次術科測驗	1.進行伸展操及如影隨形活動 2.介紹何謂「第六人」 3.教導進攻腳步 4.教導進攻戰術「開後門」 5.教導進攻戰術「掩護切入」 6.測驗(進攻戰術) 7.壓力管理等心理知識 8.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.能做出進攻戰術開後門動作(50%) 2.能做出進攻戰術掩護切入動作(50%)
第15週	技術及戰術訓練 綜合檢討	1.基本防守動作訓練 2.投籃訓練 3.運球訓練 4.傳球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解 8.綜合檢討本學期精進相關技術 9.自我狀況了解、互助合作與正向溝通 10.專注力訓練 11.心理技能訓練(下週運動目標設定)	
第16週	團隊防守訓練(一)	1.進行伸展操及敏捷訓練 2.教導防守步伐、搶籃板球。 3.教導防守陣型的類型 4.不同型態的團隊防守方式 5.比賽模擬訓練(意像訓練) 6.主動溝通及凝聚力	
第17週	團隊防守訓練(二)	1.進行伸展操及敏捷訓練 2.教導防守步伐、搶籃板球。 3.教導防守陣型的類型 4.不同型態的團隊防守方式 5.比賽模擬訓練(意像訓練) 6.主動溝通及凝聚力	
第18週	求取勝利(一)	1.熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中。 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3.提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與	

		的能力 4.比賽模擬訓練(意像訓練) 5.壓力管理等心理知識 6.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第19週	求取勝利(二)	1.熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧並應用於比賽實作中。 2.培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3.提高參與過程之體驗深度，激發對籃球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 4.比賽模擬訓練(意像訓練) 5.壓力管理等心理知識 6.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第20週	求取勝利(三)	1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.比賽模擬測驗(5對5分組對抗) 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.戰術運用能力(50%) 2.團隊合作能力(50%)
第21週	第三次術科測驗	1.綜合檢討本學期精進相關技術 2.定點投籃測驗(中距離5點) 3.壓力管理等心理知識 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.投籃基本動作能力(50%) 2.投籃命中率能力(50%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☒ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(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.個人技術(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	校內
備註			

(八) 115 學年度體育班專項術科課程計畫(表 7-9)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

基隆市正濱國民中學體育班專項術科課程計畫

基隆市正濱國民中學 115 學年度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>田徑</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	通過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-III-1知道並練習一般體能訓練 P-III-2知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲 / 踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 T-III-1認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-III-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 T-III-3知道並操作接力動作之基礎技術	

		Ta-III-1 認識及實施配速 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1 知道並練習心理技巧 Ps-III-2 知道並練習溝通與表達 Ps-III-3 增進環境適應的能力 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		
	學習內容	P-III-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-III-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護基本概念 T-III-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術 T-III-B3 接力準備動作與接力動作之基礎技術 Ta-III-C1 配速概念 Ta-III-C2 競賽規則與指令 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1 目標設定與壓力管理等心理知識 Ps-III-D2 溝通與自我表達 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		
	課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練、想像訓練）：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練、運動防護及放鬆訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]

第 1 學期	第 1 週	引發動機 身體力行 (一)	1.了解田徑歷史 2.探討田徑為何為運動之母 3.田徑規則簡介(全中運徑賽項目包含競走) 4.暖身活動 5.敏捷性補助運動 6.訓練與競賽環境適應 7.壓力管理等心理知識 8.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 2 週	引發動機 身體力行 (二)	1.了解田徑歷史 2.田徑規則簡介(全中運田賽項目及全能項目) 3.暖身活動 4.基本體能檢測(100m、立定跳遠、仰臥起坐、12 分鐘跑) 5.敏捷性補助運動 6.壓力管理等心理知識 7.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 3 週	引發動機 身體力行 (三)	1.暖身活動 2.跑的基本動作 3.基楚有氧耐力訓練 4.基本體能補助運動 5.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 4 週	引發動機 身體力行 (四)	1.暖身活動 2.跑的基本動作 3.調協與平衡補助運動 4.專注力與基本放鬆技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 5 週	引發動機 身體力行 (五)	1.暖身活動 2.跑的基本動作 3.阻力訓練 4.爆發力訓練 5.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 6 週	引發動機 身體力行 (六)	1.介紹體適能之項目。 2.了解體適能的重要性。 3.田徑的演進。 4.了解體適能的操作方式。 5.了解體適能改善方式。 6.讓體適能融入生活中。 7.進行體適能各項檢測(一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳、800m 或 1600m 測驗)	

		8.壓力管理等心理知識 9.競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 10.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第7週	引發動機 身體力行 (七) 第一次術科測驗	1.暖身活動 2.跑的基本動作。 3.測驗(12分鐘跑) 4.收操檢討及下週運動目標設定 5.運動傷害之防護及放鬆訓練 6.壓力管理等心理知識	1.心肺耐力(50%) 2.馬克操動作協調性(50%)
第8週	增強田徑能力(一)	1.暖身活動 2.田徑規則綜合介紹 3.彈跳基本動作練習 4.比賽擬模訓練(意像訓練) 5.訓練與競賽環境適應 6.收操檢討及下週運動目標設定	
第9週	增強田徑能力(二)	1.暖身活動 2.跑的基本動作 3.爆發力及速度訓練 4.敏捷性訓練 5.壓力管理等心理知識 6.收操檢討及下週運動目標設定	
第10週	增強田徑能力(三)	1.基礎體能訓練敏捷 2.速度及協調訓練 3.肌耐力、爆發力訓練 4.循環訓練、耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練 6.壓力管理等心理知識 7.收操檢討及下週運動目標設定	
第11週	基本馬克操(一)	1.探討田徑基本動作 2.分析馬克操如何增進跑步姿勢 3.馬克操A動作(夾抬腳) 4.馬克操A動作(墊步夾抬腳) 5.馬克操B動作夾抬腳畫圓 6.馬克操B動作(墊步夾抬腳畫圓) 7.溝通與自我表達 8.收操檢討及下週運動目標設定	
第12週	基本馬克操體能訓練(二)	1.探討田徑基本動作 2.分析馬克操如何增進跑步姿勢 3.拉力帶墊步提登腿 4.拉力帶抬腿跑	

		5. 拉力帶墊步跑 6. 溝通與自我表達 7. 收操檢討及下週運動目標設定	
第13週	增強田徑能力(四)	1. 精進擺臂動作 2. 讓學生體會擺臂的重要性 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4. 比賽擬模訓練(意像訓練) 5. 運動傷害之防護及放鬆訓練	
第14週	增強田徑能力(五) 第二次術科測驗	1. 暖身活動 2. 活動操 3. 測驗(馬克操動作) 4. 收操檢討及下週運動目標設定 5. 運動傷害之防護及放鬆訓練	1. 能做出正確馬克操動作(50%) 2. 馬克操動作協調性(50%)
第15週	增強田徑能力(六)	1. 學會田徑運動中與跑有關的常識與技術。 2. 熟悉跑的原理並應用於練習中。 3. 培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 4. 複習起跑的練習方式。 5. 複習漸加速跑、直線跑、彎道跑。 6. 學會正確的接力跑方式。 7. 團隊互動與合作 8. 收操檢討及下週運動目標設定	
第16週	追求卓越:更快、更高、更強(一)	1. 熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力 4. 競技運動健康管理	
第17週	追求卓越:更快、更高、更強(二)	1. 基本戰術運用 2. 比賽擬模訓練(意像訓練) 3. 壓力管理等心理知識 4. 專項體能補強	
第18週	精進馬克操(一)	1. 馬克操 A 動作(行進抬腿) 2. 馬克操 B 動作(行進抬腿畫圓)	

	週		3.馬克操 A 動作延伸(行進伸腿) 4.馬克操 B 動作延伸(行進墊步提伸腿) 3.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 19 週	精進馬克操(二)	1.登階擺手*20 後換腳換階 2.單腳側跨推登 3.並腿向上伸展跳 4.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 20 週	基本動作體能訓練	1.拉車胎墊步提腿走 2.拉車胎墊步提腿跑 3.拉車胎墊步跑 200m 4.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 21 週	精進彎道起跑技術第三次術科測驗	1.利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 2.綜合檢討本學期精進相關技術 3.測驗(開髖式馬克操動作) 4.訓練與競賽環境適應 5.收操檢討及下學期運動目標設定 6.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.能做出開髖式馬克操正確動作(100%)
第 2 學期	第 1 週	複習及短跑動作及技術訓練(一)	1.複習上學期教導技術 2.起跑訓練 3.加速跑訓練 4.高速維持能力訓練 5.衝刺跑訓練 6.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 2 週	複習及短跑動作及技術訓練(二)	1.複習上學期教導技術 2.衝刺跑訓練 3.彎道跑訓練 4.傳接棒訓練 5.團隊互動與合作及溝通與自我表達 6.收操檢討及下週運動目標設定	
	第 3 週	長跑動作及技術訓練	1.間歇訓練 2.階梯訓練 3.12 分鐘跑基礎訓練 4.跑步姿勢與動作訓練	

		5.團隊掩護戰術訓練(意像訓練) 6.領跑及跟跑要領訓練 7.溝通與自我表達 8.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	
第4週	跳躍動作及技術訓練	1.助跑訓練 2.起跳訓練 3.空中動作訓練(意像訓練) 4.落地(墊)動作訓練(意像訓練) 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.收操檢討及下週運動目標設定	
第5週	投擲動作及技術訓練(一)	1.投擲上肢基本訓練 2.投擲下肢基本訓練 3.投擲加速期動作訓練 4.投擲出手動作訓練 5.訓練、競賽與心理技巧	
第6週	投擲動作及技術訓練(二)	1.投擲步動作訓練 2.投擲技術(意像訓練) 3.投擲軀幹動作訓練 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第7週	投擲動作及技術訓練(三) 第一次術科測驗	1.訓練、競賽與心理技巧 2.測驗(投擲出手動作) 3.訓練與競賽環境適應 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.能做出正確投擲出手動作(100%)
第8週	欄架動作及技術訓練(一)	1.速耐力訓練 2.衝刺訓練 3.起跑訓練 4.欄架操訓練 5.上身動作訓練 6.引導腿訓練 7.後收腿訓練 8.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 9.收操檢討及下週運動目標設定	
第9週	欄架動作及技術訓練(二)	1.欄間跑訓練 2.欄架專項攻防技術 3.起跑至第一欄技巧訓練	

		4.最後一欄至終點技巧訓練 5.跨欄技巧訓練 6.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 7.收操檢討及下週運動目標設定	
第10週	跨欄技術及全程訓練	1.前導腳 2.後收腿 3.比賽擬模訓練(意像訓練) 4.訓練與競賽環境適應	
第11週	短跑訓練	1.短跑創新動作技術 2.短跑變速訓練 3.短跑動力鍊連結訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	
第12週	中長距離	1.精進基礎有氧耐力能力 2.利用欄架訓練技巧，增進個人協調性 3.比賽配速訓練 4.訓練、競賽與心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	
第13週	欄架創新動作技術(一)	1.縮短欄間距離訓練 2.降低欄架高度訓練 3.彈力繩輔助欄架技巧訓練 4.小欄架輔助訓練 5.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 6.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第14週	欄架創新動作技術(二) 第二次術科測驗	1.起跑至第一欄訓練 2.測驗(起跑至第一欄步點) 3.欄間節奏技巧訓練 4.比賽擬模訓練(意像訓練) 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	1. 能正確做出起跑八步跨欄之步點(100%)
第15週	接力技術	1.傳接棒默契 2.助跑距離測量 3.團隊互動與合作及溝通與自我表達 4.收操檢討及下週運動目標設定	
第16週	跳躍技術	1.跳躍創新動作技術 2.跳躍免跳(Pass)使用時機的應用	

週		3.跳躍助跑節奏輔助訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	
第17週	起跑架技術(一)	1.反應起跑訓練 2.三點式起跑訓練 3.起跑專項體能訓練 4.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 5.收操檢討及下週運動目標設定	
第18週	起跑架技術(二)	1.精進起跑架技術 2.利用起跑架特性，應用加速跑 (1)起跑技術 (2)加速跑訓練 3.目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 4.收操檢討及下週運動目標設定	
第19週	跳遠技術(一)	1.跳遠助跑距離之丈量 2.跳遠助跑步點訓練 3.跳遠專項體能補助訓練 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第20週	跳遠技術(二)	1.跳遠空中動作 2.跳遠著地動作 3.跳遠踩板及後三步練習 4.運動傷害之防護及放鬆訓練	
第21週	第三次術科測驗	1.起跑第一步下踩動作 2.起跑前三步步點節奏練習 3.測驗(蹲距式起跑動作) 4.壓力管理等心理知識 5.運動傷害之防護及放鬆訓練	1.能正確做出蹲距式起跑之動作(100%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☒ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項運動技能(20%) (2)專項運動知能(20%) 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】		

	1.個人技術(40%)： (1)專項運動技能(20%) (2)專項運動知能(20%) 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	【場地】田徑場、活動中心 【器材】碼表、繩梯、跳箱、負重雪橇、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教師自編 3. 補充教材	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)。