

基隆市立中正國民中學 115 學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市中正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	國語文(5)	國語文(5)	國語文(5)
			英語文(3)	英語文(3)	英語文(3)
		數學	數學(4)	數學(4)	數學(4)
		社會	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)
		自然科學	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)
		藝術	藝術(3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	藝術(3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	藝術(3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)
		綜合活動	綜合活動(3) (家政、童軍、輔導)	綜合活動(3) (家政、童軍、輔導)	綜合活動(3) (家政、童軍、輔導)
		科技	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (資訊科技、生活科技)
		健康與體育	健康與體育(3) (健康教育、體育)	健康與體育(3) (健康教育、體育)	健康與體育(3) (健康教育、體育)
	特殊類型班級課程	體育專業 (專項術科)	體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)
學習節數		34	34	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 (班級自治課程)	0	0	1
學習總節數		35	35	35	

備註：

- 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。
- 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體育專業課程教學進度表(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
跳繩	個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作	一、教練評量： 1. 持繩動作技巧。 2. 跳繩動作技巧。 3. 連續跳躍能力。 4. 整體流暢能力。 二、練習紀錄、跳繩技術能力檢核等。
扯鈴	個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作	一、教練評量： 1. 運鈴、調鈴技巧。 2. 個人協調能力-手眼協調。 3. 整體流暢能力。 二、練習紀錄、技能演練完成度等。
田徑	個人基本動作、運動認知與專項技術	一、教練評量： 1. 體能： 基礎三項「立定跳遠」、「60M 折返跑」、「1500M」分別於第三週新生週期前測、第七週新生週期中測、第十四週新生週期後測及鍛鍊期前最大肌測試、第二十週鍛鍊期後最大肌測試 2. 技術：馬克操的強化、各專項技術及個人特化 二、個人紀錄檢核等。

<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量：評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等</p> <p>2. 比賽表現評量：在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽，並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。</p> <p>3. 前測及後測差異評量：各項技術分成學期第3周及第14周與20周測驗是否有顯著提升。</p>				
<p>游泳</p>	<p>基本技術訓練 耐力訓練 力量訓練 速度訓練 傷害防護</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量： 評估項目計有自由式(手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水)、仰泳(背部劃水、轉身技巧、頭部穩定性)、蛙泳(手臂和腿部動作)、蝶泳(手臂劃水、腿部海豚踢)，姿勢與發力的正確性。</p> <p>2. 各種力量訓練：間歇性高強度訓練、陸上力量訓練、短距離衝刺訓練、有氧與無氧耐力訓練。</p> <p>3. 傷害預防知識：評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。</p> <p>二、個人前後測紀錄檢核等。</p>				
<p>各週教學進度及議題融入規劃</p>						
<p>週次</p>	<p>日期</p>	<p>跳繩</p>	<p>扯鈴</p>	<p>田徑</p>	<p>網球</p>	<p>游泳</p>

1	0831 0904	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後同向、兄弟同向併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳。 跳繩常見的運動傷害的預防與處理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、金雞上架 雙人：一線一鈴、金雞上架 團體：單頭鈴、運鈴 扯鈴常見的運動傷害的預防與處理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動員基本活動認知 在新生完成課表後勉勵之，使其建立初入競技運動的新生對其運動的成就感或認同度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 介紹網球場地和訓練器材，講解基本規則，練習握拍方式。 2. 練習正手擊球技巧，包括正確的揮拍動作和擊球姿勢。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自我介紹及游泳技術測試 1. 了解學生現有的技術水平和能力 2. 確定個別技術改進方向 3. 水中自救概念說明
2	0907 0911	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳。 雙人跳：單人持繩子前母後同向、兄弟同向併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳。 跳繩常見的運動傷害的預防與處理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、螞蟻上樹 雙人：一線一鈴、螞蟻上樹 團體：單頭鈴、直上青雲 跳繩常見的運動傷害的預防與處理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 靜態抬腿姿練習 1. 扶牆單腳抬腿 30 秒*10 組(雙腳輪流) 2. 扶牆單腳抬腿 10 秒*15 次*10 組(聽令跳起換腳) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 練習正手拍擊球，加強力量和控球能力。 2. 練習反手擊球技巧，學習正手和反手的區別。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 1. 手臂劃水技術 2. 側身呼吸技巧 3. 腳部踢水協調性 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具

3	0914 0918	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳。 雙人跳：雙人持繩子前母後同向、兄弟異向併列跳。一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。 ● 前測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、直上青雲。 雙人：一線一鈴、直上青雲 團體：單頭鈴 ● 前測 定點直上青雲：不計次數 青龍繞玉柱：不計秒數 低手運鈴：不計秒數 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第三週新生週期前測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 練習不同的擊球方式，如切球和放高球。 2. 整合正手和反手擊球技巧，加強球路控制能力。 3. 第三周基本能力測驗：底線正手拍及反手拍直線與對角精準度測驗，10 顆進入目標 5 顆。觀察是否達成。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 仰泳技術訓練及肩膀保護 1. 背部劃水動作 2. 轉身技巧 3. 頭部穩定性 ● 前測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
---	-------------------	--	--	--	--	--

4	0921 0925	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後。 ● 技術 ● 心理 1. 目標設定與自我對話 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人：垂直運鈴、平沙落雁 ● 技術 ● 心理 1. 目標設定與自我對話 	<ul style="list-style-type: none"> ● 扶牆抬腿跑姿練習 1. 扶牆直膝雙腳併跳 30 次*10 組 2. 扶牆連續抬腿跑 40 次*10 組 ● 戰術 1. 競賽規則與指令 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 強化發球技巧，加強球速和準確性。 2. 進行小型比賽和實戰訓練，應用之前學到的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 蛙泳技術訓練及膝蓋保護 1. 手臂和腿部同步動作 2. 蹬腿和劃臂協調
---	-------------------	---	---	---	--	--

5	0928 1002	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 3. 徒手體操 ● 技術 單人：圓周運鈴、金蟬脫殼 雙人：一線一鈴、彈指神功 團體：如意棒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 階梯跨步練習 1. 階梯單腳跨步(二階)40階*10組 2. 階梯單腳跨步(三階)60階*10組 3. 連續階梯跨步(三階)80階*10組 ● 心理 在課表完成後持續對新生做精神勉勵，提升成就感及認同度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 強調比賽戰術，包括角度控制和位置選擇。 2. 練習網前和網後技巧，並學習如何快速轉換位置。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 蝶泳技術訓練及背部柔韌性訓練 1. 手臂劃水動作 2. 腿部海豚踢配合
---	-------------------	---	---	--	---	--

6	1005 1009	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、神龍繞玉柱 雙人：一線一鈴、神龍繞玉柱 團體：如意棒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 階梯上下抬腿跑（單階、低高度） 階梯上下抬腿跑 30 次*10 組(左腿上階梯，上下抬腿跑 30 次*10 組;右腿上，左右協調平衡) ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1:加強比賽技巧，如破壞對手節奏和利用對手弱點。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 長距離游泳及姿勢調整 1. 1500 米長距離游泳 2. 改進游泳姿勢
---	-------------------	---	---	---	--	--

7	1012 1016	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌（耐）力訓練。 ● 技術 單人：垂直運鈴、一帶纏腰 雙人：一線一鈴、左右彈跳鈴 團體：一鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第七週前測 體能三測： 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 訓練力量和耐力，進一步提高球速和持久力。 2. 練習戰術的變化和應用，學習如何適應不同的比賽情境。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 陸上力量訓練及自我保護技巧 1. 核心力量訓練 2. 上肢和下肢力量訓練
---	-------------------	--	---	---	---	---

8	1019 1023	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 ● 心理 自我對話與人際溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：圓周運鈴、拋鈴跳繩 雙人：一線一鈴、拋鈴跳繩 團體：一鈴、仙人過橋 ● 心理 自我對話與人際溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 階梯衝刺跑(低高度) 階梯衝刺跑(二階)80 階*10 趟 階梯衝刺跑(三階)90 階*10 趟 ● 戰術 1. 運動道德。 ● 心理 賽季後，與新生對談，引導及溝通參賽與未參賽的感想。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 強化技術和戰術，加強綜合應用能力。 2. 進行高強度訓練和實戰模擬，提高反應速度和適應能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 短距離衝刺及高強度後恢復 1. 50 米短距離衝刺 2. 肌肉放鬆和恢復
---	-------------------	---	---	---	--	---

9	1026 1031	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、繞手 雙人：一線一鈴、前後摩天輪 團體：一鈴衝鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動營養學(營養攝取來源及方式) ● 基礎重量訓練動作(半蹲姿、臥推) 1. 抱 10KG 沙包半蹲 20 次*6 組 2. 15KG 沙包臥推 15 次*6 組 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 分析比賽錄像，提供個別反饋並進行技術和戰術改進。 2. 重點訓練比賽中的心理準備和策略，學習處理比賽壓力和焦慮。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 比賽模擬及比賽前準備 1. 比賽策略演練 2. 戰術配合
---	-------------------	--	---	--	--	---

10	1102 1106	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、左右海底撈月 雙人：一線一鈴、前後轉身 團體：一鈴衝鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎重量訓練動作 (全蹲姿、立姿上推) 1. 抱 10KG 沙包全蹲 15 次*6 組 2. 15KG 沙包立姿上推 15 次*6 組 ● 戰術 1. 運動道德。 ● 心理 持續與新生對談引導及傾聽 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 強化比賽技巧，加強對手犯錯的能力。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，測試學生的技能和戰術應用。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術綜合訓練及技術保護 1. 綜合技術訓練 2. 技術細節改進 ● 中測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	---	---	---	--	--

11	1109 1113	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：圓周運鈴、紡棉花 雙人：一線一鈴、兩人左右換腳 團體：二鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重量訓練動作(羅馬尼亞蹲舉、滑輪機下拉) 1. 羅馬尼亞蹲舉(低高度跳箱)15次*6組 2. 滑輪機下拉(30%)15次*6組 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 分析之前比賽的錄像，提供反饋和個別指導。 2. 強調比賽中的戰術變化和應用，學習如何適應對手的風格和策略。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 耐力訓練及姿勢技術調整 1. 1500米長距離游泳 2. 姿勢調整
----	-------------------	--	--	---	---	--

12	1116 1120	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 ● 心理：專注力訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、前後摩天輪 雙人：二線一鈴、左右彈跳鈴 團體：二鈴、仙人過橋 ● 心理：專注力訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重量訓練動作(沙包負重半蹲跳、引體向上) 10KG 半蹲跳 15 次*6 組 引體向上(使用 25KG 彈力帶輔助)10 次*5 組 ● 戰術 1. 配速與競賽規則。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 訓練力量和耐力，加強球速和持久力。 2. 練習比賽中常見的戰術情境，如破壞對手節奏和利用對手弱點。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 速度訓練及營養補充 1. 高強度短距離游泳 2. 訓練後營養補充
----	-------------------	--	--	---	---	---

13	1123 1127	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 1127 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、旋轉乾坤 雙人：二線二鈴、一龍戲雙珠 團體：二鈴衝鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重量訓練動作(槓鈴上推開合跳) 空槓鈴上推開合跳 30 次 *6 組 ● 心理 持續與學生對談引導及傾聽 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力的能力。 2. 分析比賽錄像，討論學生的優點和待提升之處，提供進一步的技術和戰術指導。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術細節調整及轉身和出發技術 1. 轉身技巧 2. 出發技術
----	-------------------	--	---	---	--	---

14	1130 1204	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 1204 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練。 ● 技術 單人：圓周運鈴、步步高升 雙人：高手運鈴、前鐘擺 團體：二鈴衝鈴、仙人過橋 減量（段考週） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第十四週新生週期後測及鍛鍊期前最大肌測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 加強技術和戰術，注重比賽中的角度控制和位置選擇。 2. 進行模擬比賽，測試學生在實際比賽場景中的技能和決策能力。 3. 第十四周基本能力測驗：底線正手拍及反手拍直線與對角精準度測驗，10 顆進入目標 6 顆。觀察是否達成。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合
----	-------------------	---	--	--	--	--

15	1207 1211	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 1211 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、放雙手 雙人：直上青雲、後風車 團體：兩人一鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gasser run 的原理及孰悉 1. Gasser run 2 組 2. 48M 折返跑 (22 秒內完成間休 40~50 秒)*10 趟=一組，組休 4 分 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 訓練力量和速度，加強球速和反應能力。 2. 練習比賽戰術的變化和應用，提高學生的靈活性和戰術選擇能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術細節調整及恢復技巧 1. 技術細節改進 2. 訓練後恢復技巧
----	-------------------	---	--	---	---	---

16	1214 1218	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 ● 心理：抽象性之意識表達 ● 後測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人 垂直運鈴蹠高拋 雙人 垂直運鈴蹠高拋 團體 兩人一鈴對拋 ● 心理 抽象性之意識表達 ● 後測 1. 定點直上青雲十次。 2. 一分鐘青龍繞玉柱。 3. 低手運鈴四個八拍。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 跑姿基本動作各關節的強化 1. 伏地側抬腿(左右)20次*6組 2. 熊爬 30M*5 趟 3. 蜥蜴爬 30M*5 趟 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 ● 心理 持續與學生對談引導及傾聽 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 進一步完善技術和戰術，強調比賽中的全面應用能力。 2. 進行實戰模擬和比賽訓練，注重實際比賽情境的應對和策略。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 綜合訓練及體能儲備 1. 綜合技術和體能訓練 2. 提升整體體能
----	-------------------	---	---	--	---	---

17	1221 1225	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 1225 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、後鐘擺 雙人：雙鈴繞、上架 團體：圓周運鈴、神龍繞大腿、彈鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 敏捷訓練 1. 欄架操及繩梯 2. 球類活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 進行高強度訓練和實戰模擬，提高耐力和反應速度。 2. 練習比賽中的心理準備和策略，學習如何處理比賽中的壓力和焦慮。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合
----	-------------------	---	--	--	---	--

18	1228 0101	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 3. 伸展放鬆動作 <p>技術</p> <p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。</p> <p>一字型、交叉型、相繞波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 <ul style="list-style-type: none"> ● 技術 單人：單頭鈴 雙人：兩人一鈴對拋 團體：兩人兩鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力 1. 300M*5 趟 2. 90%間休 10 分 <ul style="list-style-type: none"> ● 戰術：運動道德。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 <ul style="list-style-type: none"> ● 技術練習 1. 分析比賽錄像，提供反饋並進行技術和戰術改進。 2. 強調比賽中的戰術變化和應用，學習如何適應對手的風格和策略。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 <ul style="list-style-type: none"> ● 技術練習 技術細節調整及恢復技巧 1. 技術細節改進 2. 訓練後恢復技巧
----	-------------------	---	--	---	--	--

19	0104 0108	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 0108 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。一字型、交叉型、相繞波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：單頭鈴 雙人：兩人一鈴對拋 團體：兩人兩鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● FULL Gasser run FULL Gasser run2 組 48M 折返四次=1 趟 4 趟=一組 組休 4 分 (40 秒內完成間休 20 秒) ● 心理 持續與新生對談，並提醒之另一個賽季的來臨，設定目標及自我的對話、印象練習... 等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 進行模擬比賽和實戰訓練，提高比賽經驗和應對壓力能力。 2. 分析比賽錄像，討論學生的優點和待提升之處，提供進一步的技術和戰術指導。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合 ● 後測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	--	---	---	---	--

20	0111 0115	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型鏢、交叉型鏢、相繞型波浪型鏢：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 ● 心理：壓力管理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：單頭鈴、雙鈴 雙人：兩人兩鈴對拋 團體：四人四鈴對拋 ● 心理：壓力管理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第二十週鍛鍊期後最大肌測試 1. 深蹲 2. 六角槓蹲舉 3. 臥推 4. 四分之一蹲舉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 繼續強化技術和戰術，注重比賽中的角度控制和位置選擇。 2. 進行模擬比賽和實戰訓練，測試學生在實際比賽場景中的技能和決策能力。 3. 第二十周基本能力測驗：底線正手拍及反手拍直線與對角精準度測驗，10顆進入目標7顆。觀察是否達成。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 模擬比賽： 1. 仰式 50 公尺 2. 自由式 50 公尺 3. 蛙式 50 公尺 4. 蝶式 50 公尺 5. 長泳 3000 公尺訓練
21	0118 0122	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週

(二) 115 學年度七年級第二學期體育專業課程教學進度表(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
跳繩	個人花式、韻律節奏感、模仿與即興	一、教練評量： 1. 個人花式跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 二、練習紀錄、體操能力檢核等
扯鈴	雙人基礎、團體基礎、韻律節奏感、模仿與即興	一、教練評量： 1. 雙人運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 二、練習紀錄、扯鈴技術能力檢核
田徑	個人基本動作、運動認知與專項特化	一、教練評量： 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 第二十週鍛鍊期後測體能三項及最大肌力測試 2. 技術： 馬克操熟練度及動作穩定度 個人專項技術熟練度及動作穩定度 二、專項個人成績表現等。

<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量：評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等</p> <p>2. 比賽表現評量：在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽，並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。</p> <p>3. 前測及後測差異評量：各項技術分成學期第3周及第14周與20周測驗是否有顯著提升。。</p>
<p>游泳</p>	<p>自由泳：手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水 仰泳：背部劃水、轉身技巧、頭部穩定 蛙泳：手臂與腿部協調動作 蝶泳：手臂劃水與腿部海豚踢配合 長距離游泳：提升有氧耐力與心肺功能 間歇性高強度訓練：提高有氧與無氧耐力 陸上力量訓練：增強核心、上肢與下肢力量 水中阻力訓練：提升水中力量與耐力 短距離衝刺訓練：提升速度與爆發力 比賽模擬訓練：提升實戰經驗與心理素質 運動傷害防護：基本熱身、預防傷害與恢復技巧</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量： 評估項目計有自由式(手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水)、仰泳(背部劃水、轉身技巧、頭部穩定性)、蛙泳(手臂和腿部動作)、蝶泳(手臂劃水、腿部海豚踢)，姿勢與發力的正確性。</p> <p>2. 各種力量訓練：間歇性高強度訓練、陸上力量訓練、短距離衝刺訓練、有氧與無氧耐力訓練。</p> <p>3. 傷害預防知識：評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。</p> <p>二、個人前後測紀錄檢核等。</p>

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	0211 0212	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、金雞上架 雙人：一線一鈴、金雞上架 團體：單頭鈴、運鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 ● 心理 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎技術與球感 1. 目標：建立握拍、站姿、正反拍動作與基礎控球。熱身與動態伸展 慢跑、繩梯、跨步移動、動態拉伸肩/腰/腿 2. 握拍練習（正拍東方式、反拍雙手握法）正拍、反拍揮拍分解（空拍→慢球→實球）腳步移動（側移、交叉步、回中點） 3. 教練定點餵球（由近到遠、左右移動）小場地對打、半場短球對打，控制球速與落點 4. 體能基礎 核心（平板撐 30 秒×4）、下肢（深蹲 12 下 ×3）、敏捷梯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 自由泳技術提升 1. 改進手臂劃水技術 2. 練習側身呼吸技巧 3. 加強腳部踢水的力度和頻率 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具

2	0215 0219	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。 ● 跳繩常見的運動傷害防護步驟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、螞蟻上樹 雙人：一線一鈴、螞蟻上樹 團體：單頭鈴、直上青雲 ● 扯鈴常見的運動傷害防護步驟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護戰術 1. 配速與競賽規則。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎技術與球感 1. 目標：建立握拍、站姿、正反拍動作與基礎控球。熱身與動態伸展 慢跑、繩梯、跨步移動、動態拉伸肩/腰/腿 2. 握拍練習(正拍東方式、反拍雙手握法)正拍、反拍揮拍分解(空拍→慢球→實球)腳步移動(側移、交叉步、回中點) 3. 教練定點餵球(由近到遠、左右移動)小場地對打. 半場短球對打, 控制球速與落點 4. 體能基礎 核心(平板撐 30 秒 × 4)、下肢(深蹲 12 下 × 3 組)、敏捷梯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 仰泳技術訓練 1. 強化背部劃水動作 2. 練習轉身技巧 3. 穩定頭部姿勢 ● 前測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
---	-------------------	---	---	--	--	--

3	0222 0226	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 ● 前測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、直上青雲 雙人：一線一鈴蹠直上青雲 團體：單頭鈴蹠跳繩 ● 前測 1. 計時一分鐘套鈴次數 2. 計時一分鐘挖鈴次數 3. 計時一分鐘繞腳換腳次數 4. 計時一分鐘繞腳轉身次數 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 ● 心理 <p>持續提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信心，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎技術與球感 <ol style="list-style-type: none"> 1. 目標：建立握拍、站姿、正反拍動作與基礎控球。熱身與動態伸展 慢跑、繩梯、跨步移動、動態拉伸肩/腰/腿 2. 握拍練習（正拍東方式、反拍雙手握法）正拍、反拍揮拍分解（空拍→慢球→實球）腳步移動（側移、交叉步、回中點） 3. 教練定點餵球（由近到遠、左右移動）小場地對打、半場短球對打，控制球速與落點 4. 體能基礎 核心（平板撐 30 秒 × 4）、下肢（深蹲 12 下 × 3）、敏捷梯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 蛙泳技術訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1. 改進手臂和腿部的同步動作 2. 加強蹬腿和劃臂的協調性 3. 提升整體動作的流暢性
---	-------------------	---	--	--	---	--

4	0301 0305	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：一正一背開叉。一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 一字型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 ● 心理：基本放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、平沙落雁 雙人：一線一鈴、平沙落雁 團體花式蹺單頭鈴 ● 心理：基本放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎技術與球感 1. 目標：建立握拍、站姿、正反拍動作與基礎控球。熱身與動態伸展 慢跑、繩梯、跨步移動、動態拉伸肩/腰/腿 2. 握拍練習（正拍東方式、反拍雙手握法）正拍、反拍揮拍分解（空拍→慢球→實球）腳步移動（側移、交叉步、回中點） 3. 教練定點餵球（由近到遠、左右移動）小場地對打、半場短球對打，控制球速與落點 4. 體能基礎 核心（平板撐 30 秒 × 4）、下肢（深蹲 12 下 × 3 組）、敏捷梯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 蝶泳技術訓練 1. 練習手臂劃水動作 2. 強化腿部海豚踢的力度 3. 加強手臂和腿部的配合
---	-------------------	--	---	--	--	--

5	0308 0312	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 交叉型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：圓周運鈴、金蟬脫殼 雙人：一線一鈴、彈指神功 團體：如意棒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析影片分享 	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎技術與球感 1. 目標：建立握拍、站姿、正反拍動作與基礎控球。熱身與動態伸展 慢跑、繩梯、跨步移動、動態拉伸肩/腰/腿 2. 握拍練習（正拍東方式、反拍雙手握法）正拍、反拍揮拍分解（空拍→慢球→實球）腳步移動（側移、交叉步、回中點 3. 教練定點餵球（由近到遠、左右移動）小場地對打、半場短球對打，控制球速與落點 4. 體能基礎 核心（平板撐 30 秒 × 4）、下肢（深蹲 12 下 × 3 組）、敏捷梯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 長距離游泳 1. 3000 米長距離游泳訓練 2. 改進游泳姿勢 3. 提升有氧耐力
---	-------------------	---	--	---	---	---

6	0315 0319	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、神龍繞玉柱 雙人：一線一鈴、神龍繞玉柱 團體：如意棒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 1. 低強度持續跑 2. 球類活動 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 ● 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 穩定擊球與腳步 目標：來回穩定度提升到10-15球不中斷，開始學習高低球處理與發球。 1. 熱身 移動熱身 + 10分鐘短距離對打 2. 底線穩定訓練. 正拍、反拍全場對打. 高球壓迫、低球接球練習 3. 發球與接發球基礎. 發球姿勢、拋球穩定度. 發球後接下一拍 (Serve + 1) 4. 腳步訓練 四角移動擊球、前後衝刺回中點 5. 分組對打 控球比賽(誰失誤少誰贏) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 陸上力量訓練 1. 核心力量訓練 (腹肌、背肌) 2. 上肢力量訓練 (俯臥撐、啞鈴) 3. 下肢力量訓練 (深蹲、腿部訓練)
---	-------------------	---	---	---	---	---

7	0322 0326	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：一正一開又跳。 雙人跳：子前母後相向一 跳一迴旋。 相繞型：徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開又跳、單人正交 又跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌(耐) 力訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、一帶纏 腰 雙人：一線一鈴、左右彈 跳鈴 團體：一鈴、仙人過橋 減量(段考週) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 抬腿跑姿強化(角錐) 1. 踏步抬腿(20錐、錐間4 腳掌)*10趟 2. 高抬腿跑(20錐、錐間5 腳掌)*10趟 3. 高速抬腿跑(20錐)、錐 間4腳掌)*10趟 	<p>穩定擊球與腳步</p> <p>目標：來回穩定度提升到 10-15球不中斷，開始學 習高低球處理與發球。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 熱身 移動熱身 + 10分鐘短距 離對打 2. 底線穩定訓練. 正拍、反 拍全場對打. 高球壓迫、低 球接球練習 3. 發球與接發球基礎. 發 球姿勢、拋球穩定度. 發球 後接下一拍 (Serve + 1) 4. 腳步訓練 四角移動擊球、前後衝刺 回中點 5. 分組對打 控球比賽(誰失誤少誰贏) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 短距離衝刺 1. 50米短距離衝刺訓練 2. 提升游泳速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練
---	-------------------	--	---	---	--	---

8	0329 0402	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 ● 心理 壓力管理與放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：圓周運鈴、拋鈴跳繩 雙人：一線一鈴、拋鈴跳繩 團體：一鈴、仙人過橋 ● 心理 壓力管理與放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欄架操(正跨收腿) 1. 欄架正跨(10架)*15趟 2. 欄架正跨+收腿(10架、架距一欄架寬)*8趟(左右) ● 戰術 1. 配速與競賽規則。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 穩定擊球與腳步 目標：來回穩定度提升到10-15球不中斷，開始學習高低球處理與發球。 1. 熱身 移動熱身 + 10分鐘短距離對打 2. 底線穩定訓練、正拍、反拍全場對打、高球壓迫、低球接球練習 3. 發球與接發球基礎. 發球姿勢、拋球穩定度. 發球後接下一拍 (Serve + 1) 4. 腳步訓練 四角移動擊球、前後衝刺回中點 5. 分組對打 控球比賽(誰失誤少誰贏) 	<ul style="list-style-type: none"> 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 比賽策略演練 1. 學習比賽策略 2. 戰術配合訓練 3. 模擬比賽情境
---	-------------------	---	---	---	---	--

9	0405 0409	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：空迴旋跳。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。兄弟異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、繞手 雙人：一線一鈴、前後摩天輪 團體：一鈴衝鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 直膝踢腿跑 1. 雙腳直膝併跳(小步幅)20M*6 趟 2. 直膝踢腿跑 30M*10 趟 ● 心理 賽季後的放鬆期，持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱衷度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 穩定擊球與腳步 目標：來回穩定度提升到10-15 球不中斷，開始學習高低球處理與發球。 1. 熱身 移動熱身 + 10 分鐘短距離對打 2. 底線穩定訓練. 正拍、反拍全場對打. 高球壓迫、低球接球練習 3. 發球與接發球基礎. 發球姿勢、拋球穩定度. 發球後接下一拍 (Serve + 1) 4. 腳步訓練 四角移動擊球、前後衝刺回中點 5. 分組對打 控球比賽(誰失誤少誰贏) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 比賽模擬 1. 比賽模擬訓練 2. 提升實戰經驗 3. 強化心理素質
---	-------------------	--	---	--	---	--

10	0412 0416	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：軸心迴旋跳、螺旋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、左右海底撈月 雙人：一線一鈴、前後轉身 團體：一鈴衝鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 單腳跨步跳、跑 1. 單腳跨步跑(20 錐、錐間 5 腳掌)*10 趟(左右) 2. 單腳跨步跳(20 錐、錐間 6 腳掌)*10 趟(左右) ● 戰術 1. 配速與競賽規則。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 穩定擊球與腳步 目標：來回穩定度提升到 10 - 15 球不中斷，開始學習高低球處理與發球。 1. 熱身移動熱身 + 10 分鐘短距離對打 2. 底線穩定訓練. 正拍、反拍全場對打. 高球壓迫、低球接球練習 3. 發球與接發球基礎. 發球姿勢、拋球穩定度. 發球後接下一拍 (Serve + 1) 4. 腳步訓練 四角移動擊球、前後衝刺回中點 5. 分組對打 控球比賽(誰失誤少誰贏) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術綜合訓練 1. 自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳技術綜合訓練 2. 改進技術細節 3. 提升技術的穩定性 ● 中測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	---	---	--	--	--

11	0419 0423	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：空中拋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：圓周運鈴、紡棉花 雙人：一線一鈴、兩人左右換腳 團體：二鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 立姿起跑、起跑架練習 1. 30M 立姿起跑*10 趟 2. 60M 起跑架跑*6 趟 3. 起跑架衝跳海綿墊 10 次*5 組 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術入門與比賽應用 目標：掌握斜線、直線變化，學會上網、截擊，開始進行比賽模擬。 1. 熱身 發球 - 接發球短打. 多球訓練. 斜線球練習. 直線球練習. 斜線轉直線. 上網與截擊. Approach shot 上網球 2. 截擊位置與動作. 戰術練習. 拉開對手站位. 短球變化 3. 比賽模擬 7 分搶分制，教練現場指導戰術 ● 體能 敏捷梯 + 反應訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 長距離游泳 1. 3500 米長距離游泳訓練 2. 提升耐力和心肺功能 3. 改善游泳姿勢
----	-------------------	--	--	---	---	---

12	0426 0430	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：背開叉跳、 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 ● 戰術 競技運動的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、前後摩天輪 雙人：二線一鈴、左右彈跳鈴 團體：二鈴、仙人過橋 ● 戰術 競技運動的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 連續跨步跳、跑 1. 連續跨步跑 30M*6 趟 趟休 2 分 2. 連續跨步跳 100M*2 趟 趟休 4 分 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 ● 心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱誠。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術入門與比賽應用 目標：掌握斜線、直線變化，學會上網、截擊，開始進行比賽模擬。 1. 熱身 發球-接發球短打. 多球訓練. 斜線球練習. 直線球練習. 斜線轉直線. 上網與截擊. Approach shot 上網球 2. 截擊位置與動作. 戰術練習. 拉開對手站位. 短球變化 3. 比賽模擬 7 分搶分制，教練現場指導戰術 ● 體能 敏捷梯 + 反應訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 短距離衝刺 1. 100 米短距離衝刺訓練 2. 提升速度和爆發力 3. 技術與速度的結合訓練
----	-------------------	---	---	--	---	---

13	0503 0507	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：一手前一手後 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、旋轉乾坤 雙人：二線二鈴、一龍戲雙珠 團體：二鈴衝鈴、仙人過橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 斜坡衝刺跑 1. 30M 斜坡跨步跳*5 趟 趟休 4 分 2. 30M 斜坡衝刺跑*10 趟 趟休 6 分 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術入門與比賽應用 目標：掌握斜線、直線變化，學會上網、截擊，開始進行比賽模擬。 1. 熱身 發球 - 接發球短打. 多球訓練. 斜線球練習. 直線球練習. 斜線轉直線. 上網與截擊. Approach shot 上網球 2. 截擊位置與動作. 戰術練習. 拉開對手站位. 短球變化 3. 比賽模擬 7 分搶分制，教練現場指導戰術 ● 體能 敏捷梯 + 反應訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 陸上力量訓練 1. 核心力量訓練（腹肌、背肌） 2. 上肢力量訓練（俯臥撐、啞鈴） 3. 下肢力量訓練（深蹲、腿部訓練） ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具
----	-------------------	---	---	--	--	--

14	0510 0514	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：背交叉。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：複雙，徒手跳、複雙，單人跳。 一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練 ● 技術 單人：圓周運鈴、步步高升 雙人：高手運鈴、前鐘擺 團體：二鈴衝鈴、仙人過橋 減量（段考週） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第十四週鍛鍊期前最大肌測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術入門與比賽應用 目標：掌握斜線、直線變化，學會上網、截擊，開始進行比賽模擬。 1. 熱身 發球-接發球短打. 多球訓練. 斜線球練習. 直線球練習. 斜線轉直線. 上網與截擊. Approach shot 上網球 2. 截擊位置與動作. 戰術練習. 拉開對手站位. 短球變化 3. 比賽模擬 7 分搶分制，教練現場指導戰術 ● 體能 敏捷梯 + 反應訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術細節調整 1. 改進技術細節 2. 強化技術的穩定性 3. 進行恢復性訓練
----	-------------------	--	---	---	---	---

15	0517 0521	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、放雙手 雙人：直上青雲、後風車 團體：兩人一鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 立姿起跑&起跑架練習 (60M) 1. 立姿起跑 60M*8 趟 趟休 4 分 2. 起跑架練習 60M*8 趟 趟休 4 分 ● 心理 非重要賽季期利用一些周測賽，刺激孩子們的強度，及對這競技運的熱衷度及維持自信 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術入門與比賽應用 目標：掌握斜線、直線變化，學會上網、截擊，開始進行比賽模擬。 1. 熱身 發球 - 接發球短打. 多球訓練. 斜線球練習. 直線球練習. 斜線轉直線. 上網與截擊. Approach shot 上網球 2. 截擊位置與動作. 戰術練習. 拉開對手站位. 短球變化 3. 比賽模擬 7 分搶分制，教練現場指導戰術 ● 體能 敏捷梯 + 反應訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略演練 2. 心理素質訓練 3. 團隊合作和戰術配合
----	-------------------	--	--	---	---	--

16	0524 0528	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷心肺耐力訓練 ● 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳、同向雙腳跳、單人正開叉跳。 波浪型：雙腳單人跳。 ● 心理 意象訓練的基本概念 ● 後測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：垂直運鈴、高拋 雙人：垂直運鈴、高拋 團體：兩人一鈴對拋 ● 心理 意象訓練的基本概念 ● 後測 計時一分鐘套鈴次數 計時一分鐘挖鈴次數 計時一分鐘繞腳換腳次數 計時一分鐘繞腳轉身次數 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重量訓練動作(高拉、上膊) 1. 50%發力聳肩拉 15 次*6 組 2. 50%高拉 15 次*6 組 3. 30%高拉+翻槓 15 次*6 組 ● 戰術：運動道德。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽實戰與心理調整 目標：能進行完整比賽，熟悉比賽節奏與心理調整。 1. 熱身 賽前例行動作、短打熱身 2. 戰術複合練習. 發球 + 下一拍戰術. 接發球 + 下一拍戰術 3. 比賽模擬. 單打正式盤或短盤制比賽. 每局後短暫檢討 4. 體能與恢復. 間歇衝刺跑. 核心強化 5. 心理訓練. 呼吸調整、專注練習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術綜合測試 1. 技術測試 (自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳) 2. 耐力測試 (長距離游泳) 3. 評估學生進步情況
----	-------------------	--	--	--	--	---

17	0531 0604	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙、單人跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：高手運鈴、後鐘擺 雙人：雙鈴繞、上架 團體：圓周運鈴、神龍繞大腿、彈鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 敏捷訓練 1. 欄架操及繩梯 2. 球類活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽實戰與心理調整 目標：能進行完整比賽，熟悉比賽節奏與心理調整。 1. 熱身 賽前例行動作、短打熱身 2. 戰術複合練習. 發球 + 下一拍戰術. 接發球 + 下一拍戰術 3. 比賽模擬. 單打正式盤或短盤制比賽. 每局後短暫檢討 4. 體能與恢復. 間歇衝刺跑. 核心強化 5. 心理訓練. 呼吸調整、專注練習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 自由泳及仰泳技術鞏固 1. 強化自由泳技術 2. 強化仰泳技術 3. 改進技術細節
----	-------------------	---	--	--	--	---

18	0607 0611	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 3. 伸展放鬆動作 ● 技術 單人跳：逆二迴旋、 雙人跳：母前子後背向跳。母前子後背向、子前母後相向、母前子後背向一跳一迴旋。 波浪型：單人跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：單頭鈴 雙人：兩人一鈴對拋 團體：兩人兩鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 各關節能力(動態輕重訓) 20%開合跳上推 25 次*5 組 30%高交互跳 30 次*5 組 30%原地抬腿跑 50 次*5 組 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 ● 心理 持續利用對話溝通了解學生狀態，提醒如何自設目標，自信的建構及印象練習的重要性。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽實戰與心理調整 目標：能進行完整比賽，熟悉比賽節奏與心理調整。 1. 熱身 賽前例行動作、短打熱身 2. 戰術複合練習.發球 + 下一拍戰術.接發球 + 下一拍戰術 3. 比賽模擬.單打正式盤或短盤制比賽.每局後短暫檢討 4. 體能與恢復.間歇衝刺跑.核心強化 5. 心理訓練.呼吸調整、專注練習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 蛙泳及蝶泳技術鞏固 1. 強化蛙泳技術 2. 強化蝶泳技術 3. 改進技術細節
----	-------------------	--	---	--	---	---

19	0614 0618	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：逆二迴旋。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三騎單人跳。 ● 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：單頭鈴 雙人：兩人一鈴對拋 團體：兩人兩鈴對拋 ● 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 	<ul style="list-style-type: none"> ● 無負重循環體能組 半蹲跳 15 次→開合跳 20 次→核心 15 次→掌上推 10 次→原地抬腿跑 50 次→核心 15 次→旱蛙式 20 次 動作間休 10 秒 組間休 4 分 三組 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽實戰與心理調整 目標：能進行完整比賽，熟悉比賽節奏與心理調整。 1. 熱身 賽前例行動作、短打熱身 2. 戰術複合練習. 發球 + 下一拍戰術. 接發球 + 下一拍戰術 3. 比賽模擬. 單打正式盤或短盤制比賽. 每局後短暫檢討 4. 體能與恢復. 間歇衝刺跑. 核心強化 5. 心理訓練. 呼吸調整、專注練習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 長距離游泳 1. 4000 米長距離游泳訓練 2. 提升耐力和心肺功能 3. 改善游泳姿勢 ● 後測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	--	---	---	--	---

20	0628 0630	綜合測驗週	綜合測驗週 ● 扯鈴技術影片分析 減量（段考週）	● 第二十週鍛鍊期後最大肌測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 綜合測驗週	每階段檢測標準： 第 5 週：來回 10 球不中斷 第 10 週：發球進球率 50% 以上 第 15 週：能打 3 局比賽且失誤率降低 第 20 週：能完成完整一盤比賽並執行簡單戰術	綜合測驗週
21						

填表說明：

(三) 115 學年度八年級第一學期體育專業課程教學進度表(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
跳繩	雙人基礎、團體基礎、墊上滾翻運動	一、教練評量： 1. 雙人、團體跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力 二、個人練習紀錄、跳繩技術能力檢核、團隊合作程度
扯鈴	個人花式、雙人花式、墊上滾翻運動	一、教練評量： 1. 個人、雙人花式運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 二、個人練習紀錄、技能演練完成度、團隊合作程度
田徑	個人基本動作、運動認知與專項技術強化	一、教練評量： 體能 賽季前期體能測試 第一週體能三測 第十四週鍛鍊期前→最大肌測試 第二十週鍛鍊期後→最大肌測試 技術 馬克操&擺臂穩定度及完成度 各專項技術熟練度及完整性 二、個人紀錄檢核等。

<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量：評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等</p> <p>2. 比賽表現評量：在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽，並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。</p> <p>3. 前測及後測差異評量：各項技術分成學期第 3 周及第 14 周與 20 周測驗是否有顯著提升。</p>
<p>游泳</p>	<p>基本技術訓練 耐力訓練 力量訓練 速度訓練 傷害防護</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量： 評估項目計有自由式(手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水)、仰泳(背部劃水、轉身技巧、頭部穩定性)、蛙泳(手臂和腿部動作)、蝶泳(手臂劃水、腿部海豚踢)，姿勢與發力的正確性。</p> <p>2. 各種力量訓練：間歇性高強度訓練、陸上力量訓練、短距離衝刺訓練、有氧與無氧耐力訓練。</p> <p>3. 傷害預防知識：評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。</p> <p>二、個人前後測紀錄檢核：第 3 周及第 14 周與 20 周測驗是否有顯著提升。</p>

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	0831 0904	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：旋轉乾坤 雙人：雙人上下運鈴 團體：兩人長拋鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽季前期體能測試 第一週體能三測 立定跳遠、60M折返跑、1500M ● 心理 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 基本擊球技巧練習：正手擊球和反手擊球的基本動作、握拍姿勢等。 2. 短跑和敏捷性訓練：強化快速移動和反應能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具。

2	0907 0911	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：騙馬 雙人：雙人上下運鈴 團體：四人長拋鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 ● 心理 <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網前技巧練習：截擊、截擊變向、撲球等技術練習。 2. 快速轉換訓練：學習在場地上快速轉換方向和位置。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：自由式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心)
---	-------------------	---	---	--	--	--

3	0914 0918	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 ● 前測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：高拋 雙人：雙人上下運鈴 團體：八人對拋(指定動作) ● 前測： 高拋定點測試 拋鈴（近中遠）定點測試 雙鈴運鈴次數測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 ● 戰術：配速與競賽規則。 ● 心理 <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信心，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 伸展和靈活性訓練：進行伸展和靈活性訓練，以提高身體的柔軟性和動作範圍。 2. 練習比賽中的心理準備和策略，學習如何處理比賽中的壓力和焦慮。 3. 底線正手拍及反手拍穩定性練習。 4. 第三周基本能力測驗：400 公尺：不限泳姿內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向 10 顆進入目標 5 顆。觀察是否達成。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：自由式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練 ● 前測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
---	-------------------	--	--	--	---	--

4	0921 0925	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：一正一背開叉。 一手前一手後、蹲迴旋、 跑步跳。 雙人跳：兄弟雙人單人 跳、逆迴旋單人跳、兩人 交互跳。徒手跑步跳、單 人正迴跳、單人正開叉 跳、單人正交叉跳。 一字型：徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開叉跳、單人正交 叉跳。 ● 心理 目標設定與自我對話 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：高拋 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：八人對拋(指定動 作) ● 心理 目標設定與自我對話 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 <p>心理</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力</p> <p>持續提醒賽期的時間及注 意事項，設定個人目標、 自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 網前進攻訓練：學習網 前進攻的技巧，包括截 擊、撲球和殺球等。 2. 比賽模擬訓練：進行模 擬比賽的訓練，以提高比 賽時的心理和技術水平。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 自由式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練
---	-------------------	---	--	--	---	---

5	0928 1002	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。交叉型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：一竿在手 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：一道彩虹(指定動作) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 影片分享 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 跑步和耐力訓練：進行長跑和間歇性訓練，提高身體的耐力和持久力。 2. 網球策略和戰術訓練：學習在比賽中使用不同的策略和戰術。 3. 發球內角及外角穩定性練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 自由式：划手、打水、側身、換氣動作修正
---	-------------------	---	--	---	--	---

6	1005 1009	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：雲霄飛車 雙人：雙人互拋 團體：八人接龍(指定動作) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 1. 低強度持續跑 2. 球類活動 ● 戰術 競賽與情報蒐集。 ● 心理 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表现正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 快速反應訓練：進行快速反應的網球練習，包括短距離追逐球和突然變向等。 2. 逆風和下雨場地訓練：練習在逆風和下雨等不利條件下打球。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 自由式循環式衝刺訓練
---	-------------------	--	--	---	---	--

7	1012 1016	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：一正一開叉跳。 雙人跳：子前母後相向一 跳一迴旋。 相繞型：徒手雙腳跳、徒 手跑步跳、單人正迴跳、 單人正開叉跳、單人正交 叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 3. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌(耐) 力訓練 ● 技術 單人：環遊世界 雙人：雙人互拋 團體：圓形移位(指定動 作) 減量(段考週) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓 練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓 練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展 操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓 練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全 速跑 3. 短距離專項-快速耐力 訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展 操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 高弧度球和放短球練 習：學習使用高弧度球和 放短球來控制比賽節奏和 場地位置。 2. 體力訓練：進行體力訓 練，包括體能訓練和重量 訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 自由式 25 公尺短距離衝 刺訓練
---	-------------------	--	---	--	---	---

8	1019 1023	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 ● 心理 自我對話與人際溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：左右甩鈴 雙人：雙人放單手 團體：遊龍戲鳳(指定動作) ● 心理 自我對話與人際溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-敏捷訓練 4. 短距離專項-爆發力訓練 5. 短距離專項-協調訓練 6. 短距離專項-肌力訓練 7. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：運動道德 ● 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球雙打訓練：學習網球雙打的技巧和戰術，包括合作配合、網前進攻等。 2. 心理信心訓練及意象訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：自由式 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
---	-------------------	---	---	--	---	--

9	1026 1031	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：空迴旋跳。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。兄弟異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：望月、關渡大橋 雙人：雙人望月 團體：仙人過橋（指定動作） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球單打戰術訓練：學習網球單打比賽中的戰術技巧，包括掌握場地節奏、對手分析等。 2. 心理訓練：進行心理訓練，提高比賽中的集中力、自信心和應對壓力的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 蛙式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心)
---	-------------------	--	--	---	---	--

10	1102 1106	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：軸心迴旋跳、螺旋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：九招配音樂 雙人：雙人高拋 團體：比賽指定動作組合 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：運動道德。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 技術強化訓練：重點加強正手和反手擊球技術的精準度和力量。 2. 敏捷性和協調性訓練：進行敏捷性和協調性訓練，提高身體控制和動作協調性。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：蛙式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練 ● 中測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	---	---	---	---	---

11	1109 1113	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：空中拋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 心理 賽季後的放鬆期，持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱衷度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球比賽模擬：進行多場比賽模擬訓練，以熟悉比賽情境並應對不同對手的風格。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中使用心理戰術，如冷靜思考、應對壓力和調整策略等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 蛙式循環式衝刺訓練
----	-------------------	--	--	--	---	--

12	1116 1120	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：背開叉跳、 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 ● 心理：專注力訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩 ● 心理：專注力訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：配速與競賽規則。 ● 心理：目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 快速移動和追逐球訓練：加強快速移動和追逐球的能力，提高應對對手強力擊球的能力。 2. 體能訓練：進行全面的體能訓練，包括力量、耐力和爆發力的提升。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 蛙式 25 公尺短距離衝刺訓練 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具
----	-------------------	--	---	---	---	---

13	1123 1127	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：一手前一手後 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴側翻 團體：四人三拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 組合戰術訓練：學習在比賽中使用組合戰術，包括擊球的角度、速度和長短組合等。 2. 網前和網後技巧平衡訓練：確保網前和網後技巧的平衡發展，提高全方位的比賽能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 蛙式 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
----	-------------------	---	---	---	---	--

14	1130 1204	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：背交叉。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：複雙輪徒手跳、複雙輪單人跳。 一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練 ● 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴打地 團體：四拋 減量（段考週） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M折返跑 3. 1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 比賽策略訓練：學習根據對手的強項和弱點制定比賽策略，提高勝率。 2. 心理韌性訓練：訓練心理韌性，提高在比賽中遇到困難時的應對能力和毅力。 4. 第十四周基本能力測驗：內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向 10 顆進入目標 6 顆。觀察是否達成。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：仰式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練
----	-------------------	--	---	--	---	---

15	1207 1211	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人拋鈴跳繩 團體：四拋換位 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 超出正常範圍的擊球訓練：進行高強度的擊球訓練，提高擊球速度和力量。 2. 網球戰術計劃：針對不同選手制定不同應對策略。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 仰式循環式衝刺訓練
----	-------------------	--	---	---	---	--

16	1214 1218	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳、同向雙腳跳、單人正開叉跳。 波浪型：雙、單人跳。 ● 心理 抽象性之意識表達 ● 後測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人立鈴 團體：長繩立鈴 ● 心理 抽象性之意識表達 ● 後測： 1. 一分鐘高拋定點測試 2. 九顆拋鈴（近中遠）定點測試 3. 一分鐘雙鈴運鈴次數測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 對抗性訓練：進行對抗性訓練，模擬實際比賽場景，提高比賽時的競爭能力和應變能力。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中運用心理戰術，如干擾對手、掌握情緒等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 仰式 25 公尺短距離衝刺訓練
----	-------------------	---	---	--	---	---

17	1221 1225	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙、單人跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：雙鈴 雙人：兩人三鈴 團體：長繩立鈴過人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-300公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球技巧結合訓練：將不同的網球技巧結合起來進行訓練，提高技巧的流暢度和轉換能力。 2. 戰術分析和調整：學習分析比賽情況，調整戰術策略以應對不同的對手和場地狀況。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 仰式 1. 50公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200公尺長距離衝刺訓練。
----	-------------------	---	---	---	---	--

18	1228 0101	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：逆二迴旋、 雙人跳：母前子後背向跳。母前子後背向、子前母後相向、母前子後背向一跳一迴旋。 波浪型：三、單人跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：自起雙鈴 雙人：兩人四鈴 團體：四人移位拋接鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：運動道德。 ● 心理 持續與學生對談，並提醒之另一個賽季的來臨，設定目標及自我的對話、印象練習等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 雙打戰術訓練：加強雙打比賽中的戰術技巧，包括配合配球、戰術組合和網前協作等。 2. 比賽準備訓練：模擬比賽前的準備流程，包括熱身、心理放鬆和預測比賽情景等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 蝶式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練
----	-------------------	---	---	---	--	--

19	0104 0108	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：逆二迴旋。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：單人跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：上下分明 雙人：兩人五鈴 團體：八人移位拋接鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球綜合技能訓練：綜合應用各項技巧進行網球訓練，提高技能的整體水平。 2. 模擬比賽訓練：進行多場模擬比賽，測試和鞏固在實戰中的技巧和戰術應用。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 蝶式 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練 ● 後測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	--	---	---	--	--

20	0111 0115	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 <p>單人跳：轉身迴旋跳。</p> <p>雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。</p> <p>波浪型：三輪單人跳。</p> ● 心理：壓力管理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 <p>單人：自創單人動作</p> <p>雙人：自創雙人動作</p> <p>團體：六分鐘比賽動作練習</p> ● 心理：壓力管理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第二十週鍛鍊期後測試 <p>體能三測</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M <p>最大肌力測試</p> <p>深蹲</p> <p>六角槓蹲舉</p> <p>臥推</p> <p>四分之一蹲舉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1. 網球比賽測試：進行一系列真實比賽的測試，評估訓練成果和發現改進空間。 2. 評估和反思：對整個訓練過程進行綜合評估和反思，制定下一階段的訓練目標和計劃。 3. 第二十周基本能力測驗：內角發球及外角發球精準度測驗，兩側方向 10 顆進入目標 7 顆。觀察是否達成。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：蝶式 <ol style="list-style-type: none"> 1. 划手頻率 2. 踢腳節奏 3. 肌群訓練(核心) 4. 速耐力訓練
21	0118 0122	綜合測驗週	綜合測驗週 減量(段考週) 檢討走場影片，並討論改進方	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週

填表說明：

(四) 115 學年度八年級第二學期體育專業課程教學進度表(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
跳繩	雙人花式、團體花式、舞蹈學習與展演	一、教練評量： 1. 雙人、團體跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 4. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、跳繩技術能力檢核、團隊合作程度、比賽心得分享
扯鈴	團體花式、舞蹈學習與展演	一、教練評量： 1. 團體花式運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 整體流暢能力。 4. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、技能演練完成度、團隊合作程度、比賽心得分享
田徑	個人基本動作、運動認知與專項技術	一、教練評量： 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 第二十週鍛鍊期後測體能三項及最大肌力測試 2. 技術： 馬克操熟練度及動作穩定度 各專項技術熟練度及動作穩定度 二、專項個人成績表現等。

<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量：評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等</p> <p>2. 比賽表現評量：在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽，並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。</p> <p>3. 前測及後測差異評量：各項技術分成學期第 3 周及第 14 周與 20 周測驗是否有顯著提升。</p>
<p>游泳</p>	<p>基本技術訓練</p> <p>耐力訓練</p> <p>力量訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>傷害防護</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量： 評估項目計有自由式(手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水)、仰泳(背部劃水、轉身技巧、頭部穩定性)、蛙泳(手臂和腿部動作)、蝶泳(手臂劃水、腿部海豚踢)，姿勢與發力的正確性。</p> <p>2. 各種力量訓練：間歇性高強度訓練、陸上力量訓練、短距離衝刺訓練、有氧與無氧耐力訓練。</p> <p>3. 傷害預防知識：評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。</p> <p>二、個人前後測紀錄檢核：第 3 周及第 14 周與 20 周測驗是否有顯著提升。</p>

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	0211 0212	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋。 團體跳：一字型 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：旋轉乾坤 雙人：雙人上下運鈴 團體：兩人長拋鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 ● 心理 <p>提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術精準化與穩定度 <p>目標：提升擊球質量（旋轉、深度、落點），降低無壓力失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身 動態伸展 + 繩梯敏捷訓練 + 小場短打 2. 底線控球. 斜線穩定練習 (20 次以上不中斷). 直線球變化. 斜線轉直線. 深球壓迫與角度球 3. 發球與接發. 發球區域精準度 (T、Body、Wide). 接發球主動進攻 4. 多球高強度. 教練多球餵球：移動擊球、攻防轉換 5. 體能 核心穩定 + 間歇衝刺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 <ul style="list-style-type: none"> ● 技術訓練： <p>水中拉力繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) <ul style="list-style-type: none"> ● 水中自救四招練習 <p>水母漂、仰漂、立泳，浮具</p>

2	0215 0219	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：蹲迴旋躡水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋。 團體跳：交叉型。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：騙馬 雙人：雙人上下運鈴 團體：四人長拋鈴對拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 ● 戰術 <p>配速與競賽規則。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術精準化與穩定度 <p>目標：提升擊球質量(旋轉、深度、落點)，降低無壓力失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身 動態伸展 + 繩梯敏捷訓練 + 小場短打 2. 底線控球. 斜線穩定練習 (20 次以上不中斷). 直線球變化. 斜線轉直線. 深球壓迫與角度球 3. 發球與接發. 發球區域精準度 (T、Body、Wide). 接發球主動進攻 4. 多球高強度. 教練多球餵球：移動擊球、攻防轉換 5. 體能 核心穩定 + 間歇衝刺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 水中拉力繩 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)
---	-------------------	--	---	---	--	---

3	0222 0226	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：開叉一跳一迴旋 開叉一跳一迴旋蹠正交叉 一跳一迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋。 團體跳：相繞型。 ● 前測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：高拋 雙人：雙人上下運鈴 團體：八人對拋(指定動作) 前測： 1. 直立鈴定點運鈴 2. 直立鈴放棍兩圈 3. 直立鈴大車輪 4. 雙鈴解內繞不計時 5. 雙鈴內翻不計時 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 ● 心理 <p>持續提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術精準化與穩定度 <p>目標：提升擊球質量（旋轉、深度、落點），降低無壓力失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身 動態伸展 + 繩梯敏捷訓練 + 小場短打 2. 底線控球. 斜線穩定練習 (20 次以上不中斷). 直線球變化. 斜線轉直線. 深球壓迫與角度球 3. 發球與接發. 發球區域精準度 (T、Body、Wide). 接發球主動進攻 4. 多球高強度. 教練多球餵球：移動擊球、攻防轉換 5. 體能 核心穩定 + 間歇衝刺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 水中拉力繩 1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) ● 前測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
---	-------------------	--	---	--	--	---

4	0301 0305	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：一手前一手後一 跳一迴旋 蹠背開又一跳一 迴旋。 雙人跳：縱立異次異時 跳、雙人開又一跳一迴旋。 團體跳：波浪型鏢。 ● 心理：基本放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：高拋 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：八人對拋(指定動 作) ● 心理：基本放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 ● 戰術 <p>競賽與情報蒐集。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術精準化與穩定度 <p>目標：提升擊球質量(旋 轉、深度、落點)，降低 無壓力失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身 動態伸展 + 繩梯敏捷訓 練 + 小場短打 2. 底線控球. 斜線穩定練 習 (20 次以上不中斷). 直線球變化. 斜線轉直線. 深球壓迫與角度球 3. 發球與接發. 發球區域 精準度 (T、Body、Wide). 接發球主動進攻 4. 多球高強度. 教練多球 餵球：移動擊球、攻防轉 換 5. 體能 核心穩定 + 間歇衝刺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 肌力訓練： 1. 實施手臂肌肉強化伸展 操。 2. 1000 公尺自由式訓練 肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂 肌力強化訓練
---	-------------------	---	--	---	---	---

5	0308 0312	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：背交叉一跳一迴旋、跑步跳 雙人跳：雙人開叉一跳二迴旋、雙人雙繩。。 團體跳：四人四繩鏢。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：一竿在手 雙人：雙人繞腳交換鈴 團體：一道彩虹(指定動作) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析影片分享 	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術精準化與穩定度 <p>目標：提升擊球質量（旋轉、深度、落點），降低無壓力失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身 動態伸展 + 繩梯敏捷訓練 + 小場短打 2. 底線控球. 斜線穩定練習 (20 次以上不中斷). 直線球變化. 斜線轉直線. 深球壓迫與角度球 3. 發球與接發. 發球區域精準度 (T、Body、Wide). 接發球主動進攻 4. 多球高強度. 教練多球餵球：移動擊球、攻防轉換 5. 體能 核心穩定 + 間歇衝刺 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 肌力訓練： 1. 實施手臂肌肉強化伸展操。 2. 1000 公尺自由式訓練肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂肌力強化訓練
---	-------------------	---	--	---	--	--

6	0315 0319	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：螺旋繩躡一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：雲霄飛車 雙人：雙人互拋 團體：八人接龍(指定動作) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 進攻與防守轉換 目標：加快攻防轉換速度，提升接近網前與防守反擊能力。 1. 熱身 發球-接發短打 + 跨步移動 2. 攻防轉換. 防守挑高球 → 上網截擊. 接到短球 → 進攻上網. 被壓迫時的防守化解 3. 上網與截擊. Approach Shot (切削、平擊). 截擊落點控制 (短截、深截) 4. 多球移動. 四角移動擊球 (全場覆蓋). 高壓球處理 5. 體能 速度耐力訓練(20 公尺衝刺 × 10 次) 	<p>熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 <p>肌力訓練:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實施手臂肌肉強化伸展操。 2. 1000 公尺自由式訓練肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂肌力強化訓練
---	-------------------	---	--	---	--	---

7	0322 0326	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開叉一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋。 雙人跳：異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌(耐)力訓練 ● 技術 單人：環遊世界 雙人：雙人互拋 團體：圓形移位(指定動作) 減量(段考週) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練- 30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 進攻與防守轉換 目標：加快攻防轉換速度，提升接近網前與防守反擊能力。 1. 熱身 發球-接發短打+跨步移動 2. 攻防轉換. 防守挑高球 → 上網截擊. 接到短球 → 進攻上網. 被壓迫時的防守化解 3. 上網與截擊. Approach Shot (切削、平擊). 截擊落點控制 (短截、深截) 4. 多球移動. 四角移動擊球 (全場覆蓋). 高壓球處理 5. 體能 速度耐力訓練(20 公尺衝刺 × 10 次) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 肌力訓練： 1. 實施手臂肌肉強化伸展操。 2. 1000 公尺自由式訓練肺活量及體力。 3. 雙手戴划手板進行手臂肌力強化訓練
---	-------------------	---	---	--	--	--

8	0329 0402	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：跑步跳、螺旋繩、一跳二迴旋、開又一跳二迴旋。 雙人跳：同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋。一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 ● 心理 壓力管理與放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：左右甩鈴 雙人：雙人放單手 團體：遊龍戲鳳(指定動作) ● 心理 壓力管理與放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練- 30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 進攻與防守轉換 目標：加快攻防轉換速度，提升接近網前與防守反擊能力。 1. 熱身 發球-接發短打+跨步移動 2. 攻防轉換. 防守挑高球 → 上網截擊. 接到短球 → 進攻上網. 被壓迫時的防守化解 3. 上網與截擊. Approach Shot (切削、平擊). 截擊落點控制 (短截、深截) 4. 多球移動. 四角移動擊球 (全場覆蓋). 高壓球處理 5. 體能 速度耐力訓練 (20 公尺衝刺 × 10 次) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 速度耐力： 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
---	-------------------	--	---	---	---	---

9	0405 0409	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正交叉一跳二迴旋、一手前一手後一跳二迴旋、背開叉一跳二迴旋、一跳三迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：望月、關渡大橋 雙人：雙人望月 團體：仙人過橋（指定動作） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 心理 持續提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 進攻與防守轉換 目標：加快攻防轉換速度，提升接近網前與防守反擊能力。 1. 熱身 發球-接發短打+跨步移動 2. 攻防轉換. 防守挑高球 → 上網截擊. 接到短球 → 進攻上網. 被壓迫時的防守化解 3. 上網與截擊. Approach Shot (切削、平擊). 截擊落點控制 (短截、深截) 4. 多球移動. 四角移動擊球 (全場覆蓋). 高壓球處理 5. 體能 速度耐力訓練 (20 公尺衝刺 × 10 次) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 速度耐力： 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
---	-------------------	---	--	--	---	---

10	0412 0416	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋蹠空中拋繩。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開叉一跳一迴旋、雙人開叉一跳二迴旋、雙人雙繩。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：九招配音樂 雙人：雙人高拋 團體：比賽指定動作組合 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術 1. 運動道德。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 進攻與防守轉換 目標：加快攻防轉換速度，提升接近網前與防守反擊能力。 1. 熱身發球-接發短打+跨步移動 2. 攻防轉換. 防守挑高球→上網截擊. 接到短球→進攻上網. 被壓迫時的防守化解 3. 上網與截擊. Approach Shot (切削、平擊). 截擊落點控制 (短截、深截) 4. 多球移動. 四角移動擊球 (全場覆蓋). 高壓球處理 5. 體能速度耐力訓練 (20公尺衝刺 × 10次) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 速度耐力： 1. 50公尺中距離衝刺訓練 2. 100~200公尺長距離衝刺訓練 ● 中測 400公尺：不限泳姿 100公尺划水次數 50公尺全力衝刺
----	-------------------	--	---	---	---	--

11	0419 0423	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術多樣化與比賽抗壓 目標：熟練多種戰術組合，提升比賽專注與臨場應變能力。 1. 熱身（15 分鐘） 小場比賽（短打 + 斜線限定） 2. 戰術組合. 發球 + 下一拍（Serve + 1）. 接發球 + 進攻. 長短球搭配. 拉開對手站位後進攻 3. 比賽模擬. 單打短盤制. 壓力情境（落後時如何追分） 4. 體能. 核心穩定（平板撐、側平板）. 下肢力量（弓箭步、深蹲跳） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 速度耐力： 1. 50 公尺中距離衝刺訓練。 2. 100~200 公尺長距離衝刺訓練。
----	-------------------	--	--	---	---	---

12	0426 0430	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 ● 戰術 競技運動的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：參與單人比賽隊伍觀摩 雙人：參與雙人比賽隊伍觀摩 團體：參與團體比賽隊伍觀摩 ● 戰術 競技運動的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 ● 戰術 1. 運動道德。 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術多樣化與比賽抗壓 目標：熟練多種戰術組合，提升比賽專注與臨場應變能力。 1. 熱身(15 分鐘) 小場比賽(短打 + 斜線限定) 2. 戰術組合. 發球 + 下一拍 (Serve + 1). 接發球 + 進攻. 長短球搭配. 拉開對手站位後進攻 3. 比賽模擬. 單打短盤制. 壓力情境 (落後時如何追分) 4. 體能. 核心穩定 (平板撐、側平板). 下肢力量 (弓箭步、深蹲跳) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：跳水練習 1. 立定式起跳 2. 起跑式起跳 3. 反應訓練 4. 輔助訓練(浮條) 5. 聯合訓練(蝶腰、衝刺)
----	-------------------	--	--	--	---	--

13	0503 0507	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴側翻 團體：四人三拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術多樣化與比賽抗壓 目標：熟練多種戰術組合，提升比賽專注與臨場應變能力。 1. 熱身（15 分鐘） 小場比賽（短打 + 斜線限定） 2. 戰術組合. 發球 + 下一拍（Serve + 1）. 接發球 + 進攻. 長短球搭配. 拉開對手站位後進攻 3. 比賽模擬. 單打短盤制. 壓力情境（落後時如何追分） 4. 體能. 核心穩定（平板撐、側平板）. 下肢力量（弓箭步、深蹲跳） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練：跳水練習 1. 立定式起跳 2. 起跑式起跳 3. 反應訓練 4. 輔助訓練（浮條） 5. 聯合訓練（蝶腰、衝刺）
----	-------------------	--	---	---	---	--

14	0510 0514	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練 ● 技術 單人：拋鈴側翻 雙人：雙人拋鈴打地 團體：四拋 減量（段考週） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 ● 心理 賽季後的放鬆期，持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱衷度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術多樣化與比賽抗壓 目標：熟練多種戰術組合，提升比賽專注與臨場應變能力。 1. 熱身（15 分鐘） 小場比賽（短打 + 斜線限定） 2. 戰術組合. 發球 + 下一拍（Serve + 1）. 接發球 + 進攻. 長短球搭配. 拉開對手站位後進攻 3. 比賽模擬. 單打短盤制. 壓力情境（落後時如何追分） 4. 體能. 核心穩定（平板撐、側平板）. 下肢力量（弓箭步、深蹲跳） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 25 公尺短距離衝刺訓練 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具
----	-------------------	---	---	--	---	--

15	0517 0521	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人拋鈴跳繩 團體：四拋換位 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戰術多樣化與比賽抗壓 目標：熟練多種戰術組合，提升比賽專注與臨場應變能力。 1. 熱身（15 分鐘） 小場比賽（短打 + 斜線限定） 2. 戰術組合. 發球 + 下一拍（Serve + 1）. 接發球 + 進攻. 長短球搭配. 拉開對手站位後進攻 3. 比賽模擬. 單打短盤制. 壓力情境（落後時如何追分） 4. 體能. 核心穩定（平板撐、側平板）. 下肢力量（弓箭步、深蹲跳） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 25 公尺短距離衝刺訓練
----	-------------------	--	---	---	---	--

16	0524 0528	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 ● 心理 意象訓練的基本概念 ● 後測： 1 分鐘單人開叉跳一迴旋 1 分鐘單人二迴旋 1 分鐘單人跑步跳一迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：直立鈴 雙人：雙人立鈴 團體：長繩立鈴 ● 心理 意象訓練的基本概念 ● 後測： 1. 一分鐘直立鈴定點運鈴 2. 一分鐘直立鈴放棍兩圈 3. 直立鈴繞身體放棍 4. 一分鐘雙鈴解內繞 5. 一分鐘雙鈴內翻 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術 1. 配速與競賽規則。 心理 非重要賽季期利用一些周測賽，刺激孩子們的強度，及對這競技運的熱衷度及維持自信 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽前調整與實戰高峰 目標：提升比賽體能耐力與心理穩定，確保最佳比賽狀態。 1. 熱身（15 分鐘） 賽前完整暖身流程 2. 高強度戰術. 全場攻防循環（30 - 40 拍回合）. 發球局戰術模擬 3. 完整比賽. 式盤比賽（1 盤或 2 短盤）. 比賽中即時檢討與修正 4. 體能. 間歇跑（30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10 組） 5. 心理與恢復. 呼吸放鬆、視覺化想像比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 25 公尺短距離衝刺訓練 生
----	-------------------	--	--	---	---	---

17	0531 0604	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：雙鈴 雙人：兩人三鈴 團體：長繩立鈴過人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽前調整與實戰高峰 目標：提升比賽體能耐力與心理穩定，確保最佳比賽狀態。 1. 熱身(15分鐘)賽前完整暖身流程 2. 高強度戰術.全場攻防循環(30-40拍回合).發球局戰術模擬 3. 完整比賽.式盤比賽(1盤或2短盤).比賽中即時檢討與修正 4. 體能.間歇跑(30秒快跑+30秒慢跑×10組) 5. 心理與恢復.呼吸放鬆、視覺化想像比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術訓練： 25公尺短距離衝刺訓練
----	-------------------	--	---	---	---	---

18	0607 0611	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：自起雙鈴 雙人：兩人四鈴 團體：四人移位拋接鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-120公尺加速跑 ● 戰術 1. 運動道德。 ● 心理 持續利用對話溝通了解學生狀態，提醒如何自設目標，自信的建構及印象練習的重要性。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽前調整與實戰高峰 目標：提升比賽體能耐力與心理穩定，確保最佳比賽狀態。 1. 熱身（15分鐘）賽前完整暖身流程 2. 高強度戰術. 全場攻防循環（30-40拍回合）. 發球局戰術模擬 3. 完整比賽. 式盤比賽（1盤或2短盤）. 比賽中即時檢討與修正 4. 體能. 間歇跑（30秒快跑+30秒慢跑×10組） 5. 心理與恢復. 呼吸放鬆、視覺化想像比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習: 模擬比賽
----	-------------------	--	---	--	---	---

19	0614 0618	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 ● 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：自創單人動作 雙人：自創雙人動作 團體：六分鐘比賽動作練習 ● 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-120 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：運動道德。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽前調整與實戰高峰 目標：提升比賽體能耐力與心理穩定，確保最佳比賽狀態。 1. 熱身（15 分鐘）賽前完整暖身流程 2. 高強度戰術. 全場攻防循環（30 - 40 拍回合）. 發球局戰術模擬 3. 完整比賽. 式盤比賽（1 盤或 2 短盤）. 比賽中即時檢討與修正 4. 體能. 間歇跑（30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10 組） 5. 心理與恢復. 呼吸放鬆、視覺化想像比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習：模擬比賽 ● 後測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	---	---	---	---	--

20	0621 0625	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 ● 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：自創單人動作 雙人：自創雙人動作 團體：六分鐘比賽動作練習 ● 心理 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-120 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：運動道德。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽前調整與實戰高峰 目標：提升比賽體能耐力與心理穩定，確保最佳比賽狀態。 1. 熱身（15 分鐘）賽前完整暖身流程 2. 高強度戰術. 全場攻防循環（30 - 40 拍回合）. 發球局戰術模擬 3. 完整比賽. 式盤比賽（1 盤或 2 短盤）. 比賽中即時檢討與修正 4. 體能. 間歇跑（30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10 組） 5. 心理與恢復. 呼吸放鬆、視覺化想像比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習：模擬比賽
----	-------------------	---	---	---	---	--

21	0628 0630	● 綜合測驗週	● 綜合測驗週 減量（段考週） 綜合學期所錄影片進行運動分析	● 鍛鍊期後測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 綜合測驗週	● 第 5 週：底線 20 球 不中斷、發球進球率 60% 第 10 週：攻防轉換速度 明顯提升 第 15 週：比賽專注度與 戰術選擇多樣化 第 20 週：能完成高強度 完整比賽並維持水準	● 依模擬比賽之結果， 綜合檢討及討論
----	-------------------	---------	--------------------------------------	---	--	------------------------

填表說明：

(五) 115 學年度九年級第一學期體育專業課程教學進度表(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
跳繩	團體進階、舞蹈學習與展演	一、教練評量： 1. 團體跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、表演準備檢核。
扯鈴	團體進階、舞蹈學習與展演	一、教練評量： 1. 團體花式運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、表演準備檢核。
田徑	個人基本動作、運動認知與專項技術	一、教練評量： 體能 賽季前期體能測試 第一週體能三測 第十四週鍛鍊期前→最大肌測試 第二十週鍛鍊期後→最大肌測試 技術 馬克操&擺臂穩定度及完成度 各專項技術熟練度及完整性 二、個人紀錄檢核等。

<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量：評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等</p> <p>2. 比賽表現評量：在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽，並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。</p> <p>3. 個人運動成績表現評估等。</p>
<p>游泳</p>	<p>基本技術訓練</p> <p>耐力訓練</p> <p>力量訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>傷害防護</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量： 評估項目計有自由式(手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水)、仰泳(背部劃水、轉身技巧、頭部穩定性)、蛙泳(手臂和腿部動作)、蝶泳(手臂劃水、腿部海豚踢)，姿勢與發力的正確性。</p> <p>2. 各種力量訓練：間歇性高強度訓練、陸上力量訓練、短距離衝刺訓練、有氧與無氧耐力訓練。</p> <p>3. 傷害預防知識：評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。</p> <p>二、個人前後測紀錄檢核：第3周及第14周與20周測驗是否有顯著提升。</p>

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
1	0831 0904	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋。 團體跳：一字型。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：三人三鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽季前期體能測試 第一週體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M ● 心理 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 擊球技巧練習：正手、反手、發球和截擊的基本技巧練習。 2. 快速移動和足球訓練：包括快速側移、跳躍、爆發力和敏捷性訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2. 強化穿蛙鞋打腿 3. 背柔軟度訓練 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具

2	0907 0911	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：蹲迴旋、水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋。 團體跳：交叉型。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人四鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 <p>心理 提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 網前進攻技巧練習：包括撲球、截擊、殺球等網前進攻技巧的練習。 2. 跑步和耐力訓練：進行長跑、間歇訓練和有氧耐力訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3. 強化穿蛙鞋打腿 4. 腳背柔軟度訓練
---	-------------------	--	--	--	---	---

3	0914 0918	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：開叉一跳一迴旋 開叉一跳一迴旋蹠正交叉 一跳一迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳二 迴旋、背向縱立一跳一迴 旋、背向縱立一跳二迴旋。 團體跳：相繞型。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：大甩桿 雙人：兩人一鈴繩(指定動 作) 團體：四人三拋 ● 前測： 1. 雙鈴內翻拋不計時 2. 雙鈴轉身不計時 3. Fan 持久紀錄 4. 立鈴傳鈴三面向 5. 立鈴直升機不計時 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護 ● 戰術 <p>配速與競賽規則。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 網球策略和戰術練習：學習如何制定戰術策略、對手分析和場地適應。 2. 快速反應訓練：包括快速追逐球和快速變換方向的訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練 2. 有氧耐力訓練，如長時間不休息持續游泳 3. 強化穿蛙鞋打腿 4. 腳背柔軟度訓練 ● 前測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
---	-------------------	--	--	---	--	---

4	0921 0925	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：一手前一手後一 跳一迴旋蹠背開又一跳一 迴旋。 雙人跳：縱立異次異時 跳、雙人開又一跳一迴旋。 團體跳：波浪型鏢。 ● 心理 目標設定與自我對話 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：大甩桿 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動 作) 團體：四拋換位 ● 心理 目標設定與自我對話 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 ● 心理 <p>持續提醒賽期的時間及注 意事項，設定個人目標、 自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 發球和接發球技巧練 習：強化正手和反手發球 技巧，提高接發球的精確 性和反應能力。 2. 體能訓練：進行力量訓 練和爆發力訓練，提高肌 肉力量和爆發力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 捷式技術動作練習，如 划手推水&踢腳等 2. 仰式技術動作，如跳水& 划手轉肩推水等
5	0928 1002	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：背交叉一跳一迴 旋、跑步跳 雙人跳：雙人開又一跳二 迴旋、雙人雙繩。 團體跳：四人四繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：自起雙鈴 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動 作) 團體：鍋蓋、鞭單頭 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 ● 戰術：競賽與情報蒐 集 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 網前戰術和網球雙打練 習：學習網前進攻的戰術 和網球雙打的技巧，提高 配合和協作能力。 2. 心理訓練：學習控制情 緒、提高專注力和應對壓 力的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 捷式技術動作練習，如 划手推水&踢腳等 2. 仰式技術動作，如跳水& 划手轉肩推水等

6	1005 1009	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：螺旋繩躡一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋。一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：上下分明 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：血滴子、繩圈 	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 ● 戰術：競賽與情報蒐集。 ● 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 網球技巧組合訓練：將不同的網球技巧組合起來進行練習，提高技巧的流暢度和應用能力。 2. 快速轉換和轉身訓練：加強快速轉換方向和追逐球的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 以賽代訓 2. 比賽規則學習，如跳水&水下&碰牆&轉身 3. 賽後檢討及目標設定
---	-------------------	---	---	---	--	--

7	1012 1016	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人跳：正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋。 雙人跳：異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：FAN 轉 雙人：兩鈴繩一鈴（指定動作） 團體：板凳、衣架 減量（段考週） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術練習 1. 比賽模擬訓練：進行模擬比賽的訓練，包括實戰對抗、戰術應用和心理壓力測試。 2. 心理戰術訓練：學習如何利用心理戰術影響對手，提高比賽勝率。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 休息與調整 2. 安排非專項運動之體能活動
---	-------------------	---	--	---	---	--

8	1019 1023	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：跑步跳、螺旋繩、一跳二迴旋、開又一跳二迴旋。 雙人跳：同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋。一字型、交叉型、相繞型、波浪型：：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 ● 心理 自我對話與人際溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：FAN 轉 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：羽球拍、大環 ● 心理 自我對話與人際溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 ● 戰術:運動道德。 ● 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 高強度擊球訓練：進行高強度的擊球訓練，包括強化正手和反手擊球的威力和速度。 2. 心理韌性訓練：訓練心理韌性，提高在困難情況下的抗壓能力和自信心。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 進階練習 1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 蝶式技術動作、衝刺能力訓練 3. 速度耐力訓練，如跑步 4. 陸上全身性體能訓練，如跑步&啞鈴等 5. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群
---	-------------------	---	--	--	---	--

9	1026 1031	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正交叉一跳二迴旋、一手前一手後一跳二迴旋、背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：立鈴基本運玲 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：三環、如意棒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練- 30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 快速反應和追逐球訓練：加強快速反應和追逐球的能力，提高應對對手強力擊球的能力。 2. 體能訓練：進行全面的體能訓練，包括耐力、爆發力和柔韌性的提升。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 比賽模擬及比賽前準備 1. 比賽策略演練 2. 戰術配合
---	-------------------	---	--	--	--	---

10	1102 1106	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩。 雙人跳：共同迴旋、單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開叉一跳一迴旋、雙人開叉一跳二迴旋、雙人雙繩。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：立鈴放棍 雙人：互拋(指定動作) 團體：雨傘、飛拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：運動道德。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 組合戰術訓練：學習如何組合不同的戰術，以應對不同對手和比賽情境。 2. 心理準備訓練：進行比賽前的心理準備，包括預測比賽情景和集中注意力的訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術綜合訓練及技術保護 1. 綜合技術訓練 2. 技術細節改進 ● 中測 400公尺：不限泳姿 100公尺划水次數 50公尺全力衝刺
----	-------------------	---	---	---	--	---

11	1109 1113	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：立鈴直升機 雙人：交換鈴(指定動作) 團體：八人拋鈴側翻 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 心理 賽季後的放鬆期，持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱衷度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 高強度比賽準備訓練：進行比賽前的高強度訓練，模擬比賽場景和增強比賽時的體力和心理能力。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中運用心理戰術，如讀取對手動作、掌握比賽節奏等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 耐力訓練及姿勢技術調整 1. 1500 米長距離游泳 2. 姿勢調整
----	-------------------	--	--	--	---	---

12	1116 1120	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。 ● 心理 專注力訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：立鈴大車輪 雙人：高拋互換 團體：八人拋鈴側翻 ● 心理 專注力訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50 公尺 ● 戰術：配速與競賽規則。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 比賽測試和評估：進行多場真實比賽的測試，評估訓練成果和發現改進空間。 2. 評估和調整：綜合評估訓練效果，根據評估結果調整下一階段的訓練計劃。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 速度訓練及營養補充 1. 高強度短距離游泳 2. 訓練後營養補充 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具
----	-------------------	--	---	--	---	---

13	1123 1127	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：上下分明後風車 雙人：高拋互換 團體：16 分鐘團體組合 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 擊球技巧的精確性訓練：專注於提高擊球技巧的準確性和一致性，包括正手、反手、發球和截擊等技巧。 2. 快速反應和敏捷性訓練：加強快速反應和敏捷性，包括快速轉換方向、追逐球和側移等動作。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術細節調整及轉身和出發技術 1. 轉身技巧 2. 出發技術
----	-------------------	--	---	---	---	---

14	1130 1204	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練 ● 技術 單人：響鈴動作解析 雙人：雙人大擺 團體：16分鐘團體組合減量（段考週） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M折返跑 3. 1500M最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 ● 戰術：競賽與情報蒐集。 ● 心理 持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱誠。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網前和網後戰術訓練：學習在網前和網後的不同場景中應用戰術，提高技巧的運用靈活性。 2. 心理壓力訓練：訓練在壓力下保持冷靜、集中注意力和自信心的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 戰術與心理訓練 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合
----	-------------------	---	---	--	---	--

15	1207 1211	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 技術 單人：動軸、定軸動作解析 雙人：兩人三鈴 團體：公演彩排、正式演出 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 快速發球和接發球技巧訓練：強化快速發球和接發球技巧，提高對手的反應時間和應對能力。 2. 體能耐力訓練：進行耐力訓練，包括長跑、高強度間歇訓練和有氧耐力訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術細節調整及恢復技巧 1. 技術細節改進 2. 訓練後恢復技巧
----	-------------------	--	--	---	---	---

16	1214 1218	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 ● 心理 抽象性之意識訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：傷害防護知識教育 雙人：CPR 操作練習 團體：復甦姿勢、哈姆立克法 心理 抽象性之意識訓練 ● 後測： 1. 一分鐘雙鈴內翻拋 2. 一分鐘雙鈴轉身 3. Fan 轉身四個八拍 4. 立鈴傳鈴三面向近中遠 5. 立鈴直升機兩個八拍 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：競賽與情報蒐集。 ● 心理：訓練與競賽環境。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球比賽模擬：進行多場比賽模擬訓練，以熟悉比賽情境並應對不同對手的風格。 2. 心理戰術訓練：學習在比賽中使用心理戰術，如冷靜思考、應對壓力和調整策略等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 綜合訓練及體能儲備 1. 綜合技術和體能訓練 2. 提升整體體能
----	-------------------	---	---	---	---	---

17	1221 1225	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：雙鈴組合動作 雙人：兩人雙鈴組合動作 團體：八人雙鈴組合動作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 技術強化訓練：重點加強正手和反手擊球技術的精準度和力量。 2. 敏捷性和協調性訓練：進行敏捷性和協調性訓練，提高身體控制和動作協調性。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25&50&75 公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 4. 比賽技術訓練，如跳水&划手轉肩推水等 5. 冥想訓練，如自我思考
----	-------------------	--	---	---	---	---

18	1228 0101	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：雙鈴組合動作 雙人：兩人雙鈴組合動作 團體：八人雙鈴組合動作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-300 公尺加速跑 ● 戰術：運動道德。 ● 心理 持續與學生對談，並提醒之另一個賽季的來臨，設定目標及自我的對話、印象練習...等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球比賽準備訓練：模擬比賽前的準備流程，包括熱身、心理放鬆和預測比賽情景等。 2. 心理韌性訓練：訓練心理韌性，提高在比賽中遇到困難時的應對能力和毅力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群
----	-------------------	--	--	--	--	--

19	0104 0108	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：設計個人賽動作 雙人：設計雙人賽動作 團體：團隊練習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 高強度擊球訓練：進行高強度的擊球訓練，包括速度、力量和精確度的提升。 2. 組合戰術和配球訓練：學習如何組合戰術和適應不同的場地和對手，進行配球練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25 公尺衝刺 3. 階段性專項術科測驗隊內測驗：指定項目 x1 自選項目 x1 ● 後測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	---	--	---	---	--

20	0111 0115	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩换位併列二迴旋跳。 一字型、交叉型、相繞型、波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。 ● 心理 壓力管理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：個人賽動作練習 雙人：雙人賽動作練習 團體：團隊練習 ● 心理 壓力管理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第二十週鍛鍊期後測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M折返跑” 3. 1500M” 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 ● 戰術：競賽與情報蒐集。 ● 心理：. 訓練與競賽環境。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 動態伸展操 2. 馬克操 ● 技術訓練 1. 網球比賽測試：參與一系列真實比賽的測試，評估訓練成果和發現改進空間。 2. 評估和反思：對整個訓練過程進行綜合評估和反思，制定下一階段的訓練目標和計劃。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術細節調整 1. 改進技術細節 2. 強化技術的穩定性 3. 進行恢復性訓練
21	0118 0122	綜合測驗週	綜合測驗週 減量（段考週） 著重於本學期技術影片分析	綜合測驗週	綜合測驗週	綜合測驗週

填表說明：

(六) 115 學年度九年級第二學期體育專業課程教學進度表(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
跳繩	個人進階、爵士舞與街舞	一、教練評量： 1. 個人、雙人、團體跳繩動作技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。
扯鈴	個人進階、雙人進階、爵士舞與街舞	一、教練評量： 1. 個人、雙人、團體花式運鈴、調鈴技巧。 2. 身體韻律節奏能力。 3. 展演準備與團隊合作。 二、個人與團體練習紀錄、團隊合作程度、綜合能力檢核。
田徑	個人基本動作、運動認知與專項技術	一、教練評量： 1. 體能 第十四週入鍛鍊期前進行體能三測及最大肌力測試 2. 技術： 馬克操熟練度及動作穩定度 各專項技術熟練度及動作穩定度 二、專項個人成績表現等。

<p>網球</p>	<p>個人基本動作、運動認知與擊球變化</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量：評量方式主要關注學生的網球技術和基本動作。透過觀察和分析學生在比賽或練習中的技術表現來評估他們的技術水平。評估項目可以包括正確的握拍方式、擊球姿勢、發球和接球技術等</p> <p>2. 比賽表現評量：在網球課程中進行比賽是提高學生技能和競爭力的重要部分。評估學生在比賽中的表現可以了解他們在實際比賽場景下應用技能的能力。比賽評量可以包括單打或雙打比賽，並根據比賽結果、技術和策略的運用進行評估。</p> <p>3. 個人運動成績表現評估等。</p>
<p>游泳</p>	<p>基本技術訓練</p> <p>耐力訓練</p> <p>力量訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>傷害防護</p>	<p>一、教練評量：</p> <p>1. 技術評量： 評估項目計有自由式(手臂劃水、側身呼吸、腳部踢水)、仰泳(背部劃水、轉身技巧、頭部穩定性)、蛙泳(手臂和腿部動作)、蝶泳(手臂劃水、腿部海豚踢)，姿勢與發力的正確性。</p> <p>2. 各種力量訓練：間歇性高強度訓練、陸上力量訓練、短距離衝刺訓練、有氧與無氧耐力訓練。</p> <p>3. 傷害預防知識：評估學生對常見游泳傷害的了解、預防方法掌握程度、比賽前後的恢復技巧。</p> <p>二、個人前後測紀錄檢核：第3周及第14周與20周測驗是否有顯著提升。</p>

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跳繩	扯鈴	田徑	網球	游泳
----	----	----	----	----	----	----

1	0211 0212	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋、開又一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩、一跳二迴旋、開又一跳二迴旋、正交叉一跳二迴旋 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向及異向併立一跳一迴旋、同向及異向併立一跳二迴旋、同向及相向縱立一跳一迴旋、同向及相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) ● 團體：三人三鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接力套棒強化 ● 個人專項技術模擬 ● 賽事影片鑑賞 ● 比賽規則的變更或提醒 ● 心理 <p>提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術細化與擊球質量提升 <p>目標：提升擊球旋轉、深度與速度的穩定性，減少在高壓下的非受迫性失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身. 賽前動態伸展 + 快速步伐反應訓練 + 小場高密度短打 2. 底線高質量對打. 深球壓迫 + 旋轉變化. 斜線長拉、直線突擊. 高速全場移動對打(目標 20 拍以上) 3. 發球與接發球精準度. 發球落點百分比訓練 (T、Wide、Body 各區). 接發球主動搶攻與防守化解 4 高強度多球. 四角位全場覆蓋(30 秒攻防循環). 攻守轉換快速切換 5. 體能間歇衝刺 + 核心強化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 1. 手臂劃水技術 2. 側身呼吸技巧 3. 腳部踢水協調性 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具
---	-------------------	---	---	---	---	---

2	0215 0219	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、軸心迴旋跳、水平迴旋、開叉一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋 團體跳：一字型、交叉型、相繞型、波浪型、四人四繩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：轉轉轉 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人四鈴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽後心得 ● 影片分享 ● 運動傷害避免及防護戰術 <p>配速與競賽規則。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術細化與擊球質量提升 <p>目標：提升擊球旋轉、深度與速度的穩定性，減少在高壓下的非受迫性失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身. 賽前動態伸展 + 快速步伐反應訓練 + 小場高密度短打 2. 底線高質量對打. 深球壓迫 + 旋轉變化. 斜線長拉、直線突擊. 高速全場移動對打(目標 20 拍以上) 3. 發球與接發球精準度. 發球落點百分比訓練(T、Wide、Body 各區). 接發球主動搶攻與防守化解 4 高強度多球. 四角位全場覆蓋(30 秒攻防循環). 攻守轉換快速切換 5. 體能間歇衝刺 + 核心強化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 仰泳技術訓練及肩膀保護 1. 背部劃水動作 2. 轉身技巧 3. 頭部穩定性
---	-------------------	---	--	---	--	--

3	0222 0226	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋、開又一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、一手後一跳二迴旋、背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩。 雙人跳：一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開又一跳一迴旋、雙人開又一跳二迴旋、雙人雙繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：大甩桿 雙人：兩人一鈴繩(指定動作) 團體：四人三拋 ● 前測： 1. 轉轉轉單人動作測驗 2. 一線三鈴抽線不計次數 3. 雙鈴繞腳不計時 4. 立鈴雙人傳鈴不計次數 5. 上下分明不計次數 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 <p>心理</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>持續提醒賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術細化與擊球質量提升 <p>目標：提升擊球旋轉、深度與速度的穩定性，減少在高壓下的非受迫性失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身. 賽前動態伸展 + 快速步伐反應訓練 + 小場高密度短打 2. 底線高質量對打. 深球壓迫 + 旋轉變化. 斜線長拉、直線突擊. 高速全場移動對打(目標 20 拍以上) 3. 發球與接發球精準度. 發球落點百分比訓練 (T、Wide、Body 各區). 接發球主動搶攻與防守化解 4. 高強度多球. 四角位全場覆蓋 (30 秒攻防循環). 攻守轉換快速切換 5. 體能間歇衝刺 + 核心強化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 蛙泳技術訓練及膝蓋保護 1. 手臂和腿部同步動作 2. 蹬腿和劃臂協調 ● 前測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
---	-------------------	--	--	---	---	--

4	0301 0305	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 技術 單人跳：背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩、一跳二迴旋、開又一跳二迴旋、正交叉一跳二迴旋、一手前一手後一跳二迴旋、背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩。 雙人跳：同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋 團體跳：一字型交叉型相繞型波浪型四人四繩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：大甩桿 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：四拋換位 ● 心理：基本放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 <p>戰術 競賽與情報蒐集。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術細化與擊球質量提升 <p>目標：提升擊球旋轉、深度與速度的穩定性，減少在高壓下的非受迫性失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身. 賽前動態伸展 + 快速步伐反應訓練 + 小場高密度短打 2 底線高質量對打. 深球壓迫 + 旋轉變化. 斜線長拉、直線突擊. 高速全場移動對打(目標 20 拍以上) 3. 發球與接發球精準度. 發球落點百分比訓練 (T、Wide、Body 各區). 接發球主動搶攻與防守化解 4 高強度多球. 四角位全場覆蓋(30 秒攻防循環). 攻守轉換快速切換 5. 體能間歇衝刺 + 核心強化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 蝶泳技術訓練及背部柔韌性訓練 1. 手臂劃水動作 2. 腿部海豚踢配合
---	-------------------	--	--	--	--	--

5	0308 0312	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、水平迴旋、開又一跳一迴旋、正交叉一前一後一迴旋、一手前一後一前一迴旋、一手後一前一迴旋、一手後一前一迴旋、背開又一跳二迴旋，一前一後一前一迴旋、二前一側三迴旋、空中拋繩。 雙人跳：一前一後一前一迴旋、縱立異次異時跳、雙人開又一前一後一前一迴旋、雙人開又一前一後一前一迴旋、雙人雙繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：自起雙鈴 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：鍋蓋、鞭單頭 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事評估 ● 賽後心得&檢討分析 ● 影片分享 	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術細化與擊球質量提升 <p>目標：提升擊球旋轉、深度與速度的穩定性，減少在高壓下的非受迫性失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身. 賽前動態伸展 + 快速步伐反應訓練 + 小場高密度短打 2. 底線高質量對打. 深球壓迫 + 旋轉變化. 斜線長拉、直線突擊. 高速全場移動對打(目標 20 拍以上) 3. 發球與接發球精準度. 發球落點百分比訓練 (T、Wide、Body 各區). 接發球主動搶攻與防守化解 4 高強度多球. 四角位全場覆蓋(30 秒攻防循環). 攻守轉換快速切換 5. 體能間歇衝刺 + 核心強化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 長距離游泳及姿勢調整 1. 1500 米長距離游泳 2. 改進游泳姿勢
---	-------------------	---	--	---	---	--

6	0315 0319	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋躡開又一跳一迴旋躡正交叉一跳一迴旋躡一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋，異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋 團體跳：一字型、交叉型相繞型、波浪型四人四繩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：上下分明 雙人：一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體：血滴子、繩圈 	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人目標及賽事的檢討 ● 進行非專項活動 低強度持續跑 球類活動 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 ● 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高強度攻防與戰術升級 目標：提升攻防轉換速度，結合上網、切削與反擊，建立多層次戰術。 1. 熱身.短打 + 隨機高低球處理 2. 戰術組合.發球 + 下一拍主動進攻.接發球 + 戰術變化(短球、長球、切削) 3. 上網與截擊. Approach Shot (正拍、反拍). 短截擊、深截擊、放短球變化. 高壓球反擊 4. 多球高壓攻防. 被動防守轉主動反擊. 高速 6 拍內結束回合訓練 5. 比賽模擬. 高速短盤制(4 局制) + 特殊規則 6. 體能. 敏捷梯 + 高強度核心循環 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 陸上力量訓練及自我保護技巧 1. 核心力量訓練 2. 上肢和下肢力量訓練
---	-------------------	--	---	---	--	---

7	0322 0326	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩。 雙人跳：一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開又一跳一迴旋、雙人開又一跳二迴旋、雙人雙繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 因應段考週停止肌(耐)力訓練 ● 技術 單人：FAN 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：板凳、衣架 減量(段考週) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-180 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高強度攻防與戰術升級 目標：提升攻防轉換速度，結合上網、切削與反擊，建立多層次戰術。 1. 熱身.短打 + 隨機高低球處理 2. 戰術組合.發球 + 下一拍主動進攻.接發球 + 戰術變化(短球、長球、切削) 3. 上網與截擊. Approach Shot (正拍、反拍). 短截擊、深截擊、放短球變化. 高壓球反擊 4. 多球高壓攻防. 被動防守轉主動反擊. 高速 6 拍內結束回合訓練 5. 比賽模擬. 高速短盤制(4 局制) + 特殊規則 6. 體能. 敏捷梯 + 高強度核心循環 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 短距離衝刺及高強度後恢復 1. 50 米短距離衝刺 2. 肌肉放鬆和恢復
---	-------------------	--	--	---	---	---

8	0329 0402	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋、開又一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩一跳二迴旋、開又一跳二迴旋，正交叉一跳二迴旋 雙人跳：一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開又一跳一迴旋、雙人開又一跳二迴旋、雙人雙繩。 ● 心理 壓力管理與放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：FAN 轉 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：羽球拍、大環 ● 心理 壓力管理與放鬆技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術：運動道德。 心理提醒全中運賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高強度攻防與戰術升級 目標：提升攻防轉換速度，結合上網、切削與反擊，建立多層次戰術。 1. 熱身.短打 + 隨機高低球處理 2. 戰術組合.發球 + 下一拍主動進攻.接發球 + 戰術變化(短球、長球、切削) 3. 上網與截擊. Approach Shot (正拍、反拍). 短截擊、深截擊、放短球變化. 高壓球反擊 4. 多球高壓攻防. 被動防守轉主動反擊. 高速 6 拍內結束回合訓練 5. 比賽模擬. 高速短盤制 (4 局制) + 特殊規則 6. 體能. 敏捷梯 + 高強度核心循環 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 比賽模擬及比賽前準備 1. 比賽策略演練 2. 戰術配合
---	-------------------	---	--	---	--	---

9	0405 0409	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋、開又一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋 團體跳：一字型、交叉型、相繞型、波浪型、四人四繩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人：立鈴基本運玲 雙人：兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體：三環、如意棒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練- 30-50 公尺 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高強度攻防與戰術升級 目標：提升攻防轉換速度，結合上網、切削與反擊，建立多層次戰術。 1. 熱身.短打 + 隨機高低球處理 2. 戰術組合.發球 + 下一拍主動進攻.接發球 + 戰術變化(短球、長球、切削) 3. 上網與截擊. Approach Shot (正拍、反拍). 短截擊、深截擊、放短球變化. 高壓球反擊 4. 多球高壓攻防. 被動防守轉主動反擊. 高速 6 拍內結束回合訓練 5. 比賽模擬. 高速短盤制 (4 局制) + 特殊規則 6. 體能. 敏捷梯 + 高強度核心循環 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術綜合訓練及技術保護 1. 綜合技術訓練 2. 技術細節改進
---	-------------------	--	--	--	--	--

10	0412 0416	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩。 雙人跳：一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開又一跳一迴旋、雙人開又一跳二迴旋、雙人雙繩。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人：立鈴放棍 雙人：互拋(指定動作) 團體：雨傘、飛拋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200 公尺加速跑 ● 戰術：運動道德。 ● 心理：持續提醒全中運賽期的時間及注意事項，設定個人目標、自信度，加強印象練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高強度攻防與戰術升級 目標：提升攻防轉換速度，結合上網、切削與反擊，建立多層次戰術。 1. 熱身.短打 + 隨機高低球處理 2. 戰術組合.發球 + 下一拍主動進攻.接發球 + 戰術變化(短球、長球、切削) 3. 上網與截擊. Approach Shot (正拍、反拍). 短截擊、深截擊、放短球變化. 高壓球反擊 4. 多球高壓攻防. 被動防守轉主動反擊. 高速 6 拍內結束回合訓練 5. 比賽模擬. 高速短盤制 (4 局制) + 特殊規則 6. 體能. 敏捷梯 + 高強度核心循環 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 耐力訓練及姿勢技術調整 1. 1500 米長距離游泳 2. 姿勢調整 ● 中測 400 公尺：不限泳姿 100 公尺划水次數 50 公尺全力衝刺
----	-------------------	--	---	--	--	---

11	0419 0423	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋、開又一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳、同向併立一跳一迴旋、同向併立一跳二迴旋、異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋同向縱立一跳一迴旋。 團體跳：一字型、交叉型、相繞型、波浪型四人四繩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：立鈴直升機 雙人：交換鈴(指定動作) 團體：八人拋鈴側翻 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽情境與抗壓能力 目標：強化在比賽劣勢、長時間高壓環境下的穩定性與決策能力。 1. 熱身. 模擬比賽前 10 分鐘熱身 2. 壓力情境多球. 15 - 30 拍高強度來回. 防守到進攻的轉換. 逼對手失誤的長拉戰術 3. 比賽模擬. 單打完整短盤或正式盤比賽. 劣勢情境 (0 - 40、3 - 5 落後) 逆轉練習 4. 體能. 歇跑 (30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10). 高強度爆發力訓練 (跳躍、跨步衝刺) 5. 心理訓練. 呼吸控制、專注點轉換、視覺化比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 速度訓練及營養補充 1. 高強度短距離游泳 2. 訓練後營養補充 ● 水中自救四招練習 水母漂、仰漂、立泳，浮具
----	-------------------	--	--	---	--	---

12	0426 0430	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌(耐)力訓練 ● 技術 單人跳：一跳二迴旋、開又一跳二迴旋、正交叉一跳二迴旋、一手前一手後一跳二迴旋、背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩加自選動作。 雙人跳：一跳二迴旋、背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、空中拋繩加自選動作。 ● 戰術：競技運動的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：立鈴大車輪 雙人：高拋互換 團體：八人拋鈴側翻 ● 戰術：競技運動的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-起跑架技術訓練-30-50公尺戰術 1. 配速與競賽規則。 ● 心理 賽季後的檢討對話，對其賽季間的表現正或負都給予正面的鼓勵，激其自信心的提高或維持。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽情境與抗壓能力 目標：強化在比賽劣勢、長時間高壓環境下的穩定性與決策能力。 1. 熱身. 模擬比賽前 10 分鐘熱身 2. 壓力情境多球. 15 - 30 拍高強度來回. 防守到進攻的轉換. 逼對手失誤的長拉戰術 3. 比賽模擬. 單打完整短盤或正式盤比賽. 劣勢情境 (0 - 40、3 - 5 落後) 逆轉練習 4. 體能. 歇跑 (30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10). 高強度爆發力訓練 (跳躍、跨步衝刺) 5. 心理訓練. 呼吸控制、專注點轉換、視覺化比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 技術細節調整及轉身和出發技術 1. 轉身技巧 2. 出發技術
----	-------------------	--	--	---	--	---

13	0503 0507	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋、開又一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩、一跳二迴旋、開又一跳二迴旋、正交叉一跳二迴旋 雙人跳：相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開又一跳一迴旋、雙人開又一跳二迴旋、雙人雙繩加自選動作 	<p>體能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 <ul style="list-style-type: none"> ● 技術 單人：上下分明後風車 雙人：高拋互換 團體：16分鐘團體組合 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-150公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽情境與抗壓能力 <p>目標：強化在比賽劣勢、長時間高壓環境下的穩定性與決策能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身. 模擬比賽前 10 分鐘熱身 2. 壓力情境多球. 15 - 30 拍高強度來回. 防守到進攻的轉換. 逼對手失誤的長拉戰術 3. 比賽模擬. 單打完整短盤或正式盤比賽. 劣勢情境 (0 - 40、3 - 5 落後) 逆轉練習 4. 體能. 歇跑 (30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10). 高強度爆發力訓練 (跳躍、跨步衝刺) 5. 心理訓練. 呼吸控制、專注點轉換、視覺化比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 <p>戰術與心理訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽策略和心理素質訓練 2. 團隊合作和戰術配合
----	-------------------	---	---	---	---	---

14	0510 0514	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 單人跳：一跳二迴旋、開又一跳二迴旋、正交叉一跳二迴旋、一手前一手後一跳二迴旋、背開又一跳二迴旋、一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩加自選動作。 雙人跳：異向併立一跳一迴旋、異向併立一跳二迴旋、同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋 團體跳：一字型、交叉型、相繞型、波浪型四人四繩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 因應段考週停止肌（耐力）訓練 ● 技術 單人：響鈴動作解析 雙人：雙人大擺 團體：16 分鐘團體組合減量（段考週） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第十四週鍛鍊期前測試 體能三測 1. 立定跳遠 2. 60M 折返跑 3. 1500M 最大肌力測試 深蹲 六角槓蹲舉 臥推 四分之一蹲舉 ● 心理 賽季後的放鬆期，持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱衷度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽情境與抗壓能力 目標：強化在比賽劣勢、長時間高壓環境下的穩定性與決策能力。 1. 熱身. 模擬比賽前 10 分鐘熱身 2. 壓力情境多球. 15 - 30 拍高強度來回. 防守到進攻的轉換. 逼對手失誤的長拉戰術 3. 比賽模擬. 單打完整短盤或正式盤比賽. 劣勢情境（0 - 40、3 - 5 落後）逆轉練習 4. 體能. 歇跑（30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10）. 高強度爆發力訓練（跳躍、跨步衝刺） 5. 心理訓練. 呼吸控制、專注點轉換、視覺化比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 模擬比賽： 1. 仰式 50 公尺 2. 自由式 50 公尺 3. 蛙式 50 公尺 4. 蝶式 50 公尺 5. 長泳 3000 公尺訓練
----	-------------------	--	--	---	--	--

15	0517 0521	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 柔軟度訓練 ● 技術 單人跳：一手前一手後一跳一迴旋、背開又一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩、一跳二迴旋、開又一跳二迴旋、正交叉一跳二迴旋 雙人跳：同向縱立一跳一迴旋、同向縱立一跳二迴旋、相向縱立一跳一迴旋、相向縱立一跳二迴旋、背向縱立一跳一迴旋、背向縱立一跳二迴旋 雙人跳：一跳二迴旋、縱立異次異時跳、雙人開又一跳一迴旋、雙人開又一跳二迴旋、雙人雙繩。 ● 心理 意象訓練的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 肌（耐）力訓練 ● 技術 單人：動軸、定軸動作解析 雙人：兩人三鈴 團體：正式演出 ● 心理 意象訓練的基本概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練-站立式-20-30-40公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-200公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 心理 賽季後的放鬆期，持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱衷度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 比賽情境與抗壓能力 目標：強化在比賽劣勢、長時間高壓環境下的穩定性與決策能力。 1. 熱身. 模擬比賽前 10 分鐘熱身 2. 壓力情境多球. 15 - 30 拍高強度來回. 防守到進攻的轉換. 逼對手失誤的長拉戰術 3. 比賽模擬. 單打完整短盤或正式盤比賽. 劣勢情境 (0 - 40、3 - 5 落後) 逆轉練習 4. 體能. 歇跑 (30 秒快跑 + 30 秒慢跑 × 10). 高強度爆發力訓練 (跳躍、跨步衝刺) 5. 心理訓練. 呼吸控制、專注點轉換、視覺化比賽情境 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 綜合訓練及體能儲備 1. 綜合技術和體能訓練 2. 提升整體體能
----	-------------------	--	--	--	--	---

16	0524 0528	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 敏捷訓練 ● 技術 單人跳：正側交互迴旋跳、軸心迴旋跳、蹲迴旋、水平迴旋、開叉一跳一迴旋、正交叉一跳一迴旋、一手前一手後一跳一迴旋、背開叉一跳一迴旋、背交叉一跳一迴旋、跑步跳、螺旋繩、一跳二迴旋、開叉一跳二迴旋、正交叉一跳二迴旋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 有氧訓練 ● 技術 單人：傷害防護知識教育 雙人：CPR 操作練習 團體：復甦姿勢、哈姆立克法 ● 後測： 1. 轉轉轉單人動作測驗 2. 一分鐘一線三鈴抽線計次數 3. 雙鈴繞腳兩個八拍 4. 立鈴雙人傳鈴 20 次 5. 上下分明 30 次 6. 個人單項道具測驗 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-250 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 戰術 1. 競賽與情報蒐集。 ● 心理 持續利用對話溝通來了解學生狀態，進而適當給予正向鼓勵，維持其信心與熱誠。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽前高峰調整與最佳狀態 目標：在比賽週期前調整到最佳狀態，維持體能與反應速度，同時避免受傷。 1. 熱身. 賽前動態熱身 + 輕鬆短打 2. 比賽節奏調整. 發球局戰術練習. 接發局搶攻策略 3. 完整比賽. 正式比賽 (1-2 盤). 賽後即時技術與戰術檢討 4. 體能. 維持強度的間歇衝刺 + 爆發力維持訓練 5 心理與恢復. 專注訓練、比賽心態調整 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 模擬比賽 1. 仰式 50 公尺 2. 自由式 50 公尺 3. 蛙式 50 公尺 4. 蝶式 50 公尺 5. 長泳 3000 公尺訓練
----	-------------------	--	---	--	--	---

17	0531 0604	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 速度訓練 ● 技術 <p>單人跳：一跳二迴旋蹠背開又一跳二迴旋蹠一跳三迴旋、一正雙側三迴旋、二正一側三迴旋、空中拋繩加自選動作。</p> <p>團體跳：一字型、交叉型、相繞型、波浪型四人四繩</p> ● 心理 <p>心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 協調訓練 ● 技術 <p>單人：雙鈴組合動作</p> <p>雙人：兩人雙鈴組合動作</p> <p>團體：八人雙鈴組合動作</p> ● 心理 <p>心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-動態伸展操 2. 馬克操-跑步基本動作 3. 短距離專項-平衡感訓練-核心肌群訓練 4. 短距離專項-敏捷訓練 5. 短距離專項-爆發力訓練 6. 短距離專項-協調訓練 7. 短距離專項-肌力訓練 8. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 ● 技術 <ol style="list-style-type: none"> 1. 短距離專項-節奏跑訓練-步幅+步頻 2. 短距離專項-速度訓練 站立式-20-30-40 公尺全速跑 3. 短距離專項-快速耐力訓練-300 公尺加速跑 4. 緩和活動-靜態伸展操、按摩 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽前高峰調整與最佳狀態 <p>目標：在比賽週期前調整到最佳狀態，維持體能與反應速度，同時避免受傷。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身. 賽前動態熱身 + 輕鬆短打 2. 比賽節奏調整. 發球局戰術練習. 接發局搶攻策略 3. 完整比賽. 正式比賽 (1-2 盤). 賽後即時技術與戰術檢討 4. 體能. 維持強度的間歇衝刺 + 爆發力維持訓練 5 心理與恢復. 專注訓練、比賽心態調整 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧運動 2. 腿部拉伸 3. 手臂拉伸 4. 身體拉伸 5. 游泳姿勢練習 ● 技術練習 <p>技術細節調整及恢復技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 技術細節改進 2. 訓練後恢復技巧 ● 後測 <p>400 公尺：不限泳姿</p> <p>100 公尺划水次數</p> <p>50 公尺全力衝刺</p>
18	0607 0611	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週

19	0614 0618	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週
20	0621 0625	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週
21	0628 0630	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週	畢業週

填表說明：

(七) 115 學年度體育班體育專業課程課程計畫(表 7-8)

體育班體育專業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。

基隆市中正國民中學體育班體育專業課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：跳繩、扯鈴	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程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	<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 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為。	
	學習 內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 運動組合性戰術 Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態	
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能(體能訓練)：身體跳躍能力之跳繩競技體能；身體律動協調之扯鈴競技體能。 二. 精進專項運動之技術水準(技術訓練)：身體跳躍能力之持久性與身體律動協調之穩定性。 三. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練)：小組練習，觀摩他縣競賽隊伍。		

		四. 提升專項運動之心理素質(心理訓練): 參與各級比賽, 提升實戰經驗。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作, 配合團隊演練, 穩定表現出綜合戰術及戰略應用, 提高運動表現, 並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人基礎 個人進階	1. 環境適應 2. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 3. 競賽規則認識 4. 跳繩個人基本與進階動作 5. 扯鈴個人基本與進階動作 6. 目標設定與自我對話 7. 建立運動傷害防護概念	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 課後訪談 4. 訓練日誌 5. 期初體能測驗
	第5-8週	個人進階 雙人基礎	1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩個人進階動作 3. 扯鈴個人進階動作 4. 跳繩雙人基本動作 5. 扯鈴雙人基本動作 6. 目標設定修正	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流
	第9-12週	雙人進階 團體基礎	1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩雙人進階動作 3. 扯鈴雙人進階動作 4. 跳繩團體基本動作 5. 扯鈴團體基本動作 6. 動態視覺訓練 7. 專注力訓練 8. 自我對話與人際溝通技巧	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流
	第13-16週	個人、雙人進階技術整合 團體進階 舞蹈學習與展演	1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩個人、雙人進階動作 3. 扯鈴個人、雙人進階動作 4. 跳繩團體基本、進階動作 5. 扯鈴團體基本、進階動作 6. 動態視覺訓練 7. 專注力訓練 8. 自我對話與人際溝通技巧 9. 藝術性肢體能力培養 10. 加強傷害防護概念	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流 7. 期中體能測驗
	第17-20週	個人、雙人進階技術整合 團體進階	1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩個人、雙人進階動作	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察

	舞蹈學習與展演	<ol style="list-style-type: none"> 3. 扯鈴個人、雙人進階動作 4. 跳繩團體基本、進階動作 5. 扯鈴團體基本、進階動作 6. 動態視覺訓練 7. 專注力訓練 8. 自我對話與人際溝通技巧 9. 抽象性之意識表達 10. 藝術性肢體能力培養 11. 抗壓性訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流 7. 期末體能測驗 	
第 2 學期	第 1-4 週	團體進階、花式技術整合 舞蹈學習與展演	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩團體進階動作 3. 扯鈴團體進階動作 4. 動態視覺訓練 5. 專注力訓練 6. 自我對話與人際溝通技巧 7. 抽象性之意識表達 8. 藝術性肢體能力培養 9. 抗壓性訓練 10. 加強傷害防護概念 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流 7. 期初體能測驗
	第 5-8 週	個人花式 團體進階、花式技術整合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩個人花式動作 3. 扯鈴個人花式動作 4. 跳繩團體進階動作 5. 扯鈴團體進階動作 6. 自我對話與人際溝通技巧 7. 抽象性之意識表達 8. 藝術性肢體能力培養 9. 抗壓性訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流
	第 9-12 週	雙人花式 團體進階、花式技術整合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩個人花式動作 3. 扯鈴個人花式動作 4. 跳繩團體進階動作 5. 扯鈴團體進階動作 6. 自我對話與人際溝通技巧 7. 抽象性之意識表達 8. 藝術性肢體能力培養 9. 抗壓性訓練 10. 加強運動傷害防護概念 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流
	第 13-16 週	花式技術整合 韻律節奏	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩個人、雙人、團體花式動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察

	感、模仿與即興	3. 扯鈴個人、雙人、團體花式動作 4. 團體性節奏感訓練 5. 自我對話與人際溝通技巧 6. 抽象性之意識表達 7. 藝術性肢體能力培養 8. 抗壓性訓練	4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流 7. 期中體能測驗
第 17-20 週	花式技術整合 競賽、展演	1. 動態伸展操、敏捷訓練、協調訓練、肌耐力訓練、柔軟度訓練 2. 跳繩個人、雙人、團體花式動作 3. 扯鈴個人、雙人、團體花式動作 4. 團體性節奏感訓練 5. 自我對話與人際溝通技巧 6. 抽象性之意識表達 7. 藝術性肢體能力培養 8. 抗壓性訓練 9. 心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 競賽或活動觀察 4. 課後訪談 5. 訓練日誌 6. 小組技術交流 7. 期末體能測驗
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" 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 checked="" 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 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 checked="" 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. 個人技術(40%)： (1) 個人進階 (2) 個人花式 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 個人進階 (2) 個人花式 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%)		
教學設施 設備需求	長繩、單頭鈴、雙頭鈴、韻律教室、跳繩練習場、扯鈴練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內師資
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：田徑	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 checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、綜合技術應用、競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<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 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為。	
	學習 內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 運動組合性戰術 Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態。	
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評	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。		

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)]
第1學期	第1-4週	準備&進階	1. 運動員基本活動認知。 2. 基礎動作訓練 3. 基礎體能訓練 4. 設定個人目標及心理建構 強化身體素質、增進基本跑、跳、擲動作能力。 熟識田徑各項規則。 適應新隊友及環境	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 測量身高體重 ● 基礎體能測驗
	第5-8週	進階&賽期	1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 基礎重量動作訓練 4. 熟識田徑各項規則。 5. 練習及賽後休息、調整及運動防護 6. 賽事戰術及意象模擬。	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 賽事成績
	第9-12週	賽期	1. 基礎動作訓練(高質) 2. 基礎體能訓練(高質) 3. 基礎重量動作訓練(高質) 鞏固跑、跳、擲基本動作及細節，賽前技術模擬。 4. 熟識田徑各項規則。 5. 練習及賽後休息、調整及運動防護 6. 賽事戰術及意象模擬。	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 賽事成績
	第13-16週	調整&冬訓	1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 賽事影片欣賞 4. 檢視個人目標 強化身體素質、增進基本跑、跳、擲動作能力。 5. 熟識田徑各項規則。 6. 運動防護及重訓動作注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 冬訓前基本體能檢測
	第17-20週	冬訓	1. 心肺耐力增強 2. 基礎動作訓練(高量) 3. 基礎體能訓練(高量) 強化身體素質、增進基本跑、跳、擲動作能力。 4. 熟識田徑各項規則。 5. 運動防護及重訓動作注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌
第2學期	第1-4週	冬訓&賽季前期	1. 心肺耐力增強 2. 基礎動作訓練 3. 基礎體能訓練 4. 設定個人目標及心理建構	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 冬訓後基本體能檢測 ● 賽前專項能力檢測

			5. 強化速度、爆發能力。 6. 賽事目標、戰術及意象模擬。 7. 賽後休息、調整及運動防護	
第 5-8 週	賽季		1. 基礎動作訓練(高質) 2. 基礎體能訓練(高質) 3. 基礎重量動作訓練(高質) 4. 鞏固跑、跳、擲基本動作及細節， 賽前技術模擬。 5. 熟識田徑各項規則。 6. 賽事戰術及意象模擬。 7. 賽後休息、調整及運動防護	● 訓練日誌 ● 賽事成績
第 9-12 週	賽季&調整		1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 賽事影片欣賞 4. 檢視個人目標 5. 強化身體素質、增進基本跑、跳、 6. 擲動作能力。 7. 熟識田徑各項規則。 8. 運動防護及重訓動作注意事項	● 訓練日誌 ● 賽事成績 ● 進階段前體能測試
第 13-16 週	能力進階		1. 心肺耐力增強 2. 基礎動作訓練(高量) 3. 基礎體能訓練(高量) 4. 強化身體素質、增進基本跑、跳、 擲動作能力。 5. 熟識田徑各項規則。 6. 運動防護及重訓動作注意事項	● 訓練日誌
第 17-20 週	能力進階		1. 心肺耐力增強 2. 基礎動作訓練(高量) 3. 基礎體能訓練(高量) 4. 強化身體素質、增進基本跑、跳、 擲動作能力。 5. 熟識田徑各項規則。	● 訓練日誌
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" 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 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. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%)			

	3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質表現(10%)		
教學設施 設備需求	操場跑道、安全欄架、負重雪橇、韻律墊、重量器材、韻律球 三角錐15cm、啞鈴、小欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩 木箱 60cm、阻力帶、藥球、壺鈴、標示盤、起跑架、碼表、瑜珈墊、滾筒		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內師資
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：網球	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程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	<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 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為..	
	學習 內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	

		Ta-IV-C5 運動組合性戰術 Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態。		
課程目標	<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。</p>			
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1-4週	基礎技術 檢測與調整	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 握拍、正反拍基本動作檢查 ● 發球與步伐基礎測試 ● 技術影片回顧與修正 ● 輕量體能測試 ● 基礎體能訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 測量身高體重 ● 基礎體能前期測試
	第5-8週	體能基礎 建立	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 耐力跑與間歇訓練 ● 敏捷梯與步伐練習 ● 基礎重量訓練（核心、腿部） ● 恢復性伸展 ● 運動傷害評估與處置 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 賽事成績
	第9-12週	力量與爆 發力	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 深蹲、硬舉、核心強化 ● 彈跳訓練（跳箱、跨步） ● 發球爆發力練習 ● 高強度間歇跑 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 賽事成績
	第13-16週	技術進階 (正反 拍)	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 正拍上旋球強化 ● 反拍穩定度訓練 ● 移動中擊球 ● 多球練習 ● 基礎體能訓練 ● 訓後放鬆與恢復 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 基本體能檢測
	第	發球與網	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌

	17-20 週	前	<ul style="list-style-type: none"> ● 第一發與第二發準確度 ● 發球戰術（外角、內角） ● 截擊與高壓球 ● 雙打網前配合 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽事成績 ● 基礎體能中期測試
第2學期	第1-4 週	底線穩定 度與控球	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 長球耐力練習 ● 斜線與直線控制 ● 上旋與切球混合 ● 底線攻守轉換 ● 基礎體能訓練 ● 運動心理與防護 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 專項能力檢測
	第5-8 週	比賽戰術	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 開局策略演練 ● 攻守轉換模擬 ● 對手分析與臨場應變 ● 小型比賽演練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 賽事成績
	第9-12 週	心理韌性 與壓力訓 練	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 專注力訓練（定點擊球） ● 壓力情境模擬（比分落後） ● 自我激勵技巧 ● 團隊心理遊戲 ● 基礎體能訓練 ● 運動營養與防護 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 賽事成績 ● 體能測試
	第13-16 週	模擬比賽 週	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎動作訓練 ● 單打模擬比賽 ● 雙打模擬比賽 ● 計分與戰術應用 ● 臨場表現檢討 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌
	第17-20 週	成果檢測 與調整	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術測試（發球、正反拍、網前） ● 體能測試（耐力、速度、力量） ● 心理測試（壓力下表現） ● 成果展示與教練回饋 ● 基礎體能訓練 ● 運動訓練與防護整合 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 基礎體能後期測試
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" 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. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質評估(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： 2. 訓練表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) 4. 心理素質評估(10%)		
教學設施 設備需求	網球場、網球、網球拍、球車、送球車、穿線機、重量器材、韻律球 三角錐15cm、小欄架20cm、繩梯、彈力帶30cm、跳繩 阻力帶、藥球、碼表、瑜珈墊、滾筒		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內師資
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：游泳	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 checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
設計理念	1. 培訓基層游泳選手，配合國家發展競技運動政策。 2. 基礎動作教學，並漸進式提升選手競技能力。 3. 以週期化訓練安排，協助選手提升運動表現。 4. 培養選手生活、練習、上學的正向態度，引導選手邁向頂尖。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	

		<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	
學習內容		<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	
課程目標		<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</p>	
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1-4週 基礎期	<p>1. 蝶仰蛙自四式基本動作訓練</p> <p>2. 陸上基礎體能訓練</p> <p>3. 設定個人目標及心理建構</p> <p>4. 水中自救四招練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 基礎體能測驗
	第5-8週 基礎期	<p>1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等</p> <p>2. 仰式技術動作，如跳水&划手轉肩推水等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 隊內測驗：指定項目*1、自選項目*1

		3. 衝刺能力訓練，如模擬比賽的感覺 4. 陸上專項輔助訓練 5. 水中自救四招練習	
第 9-12 週	進展期	1. 捷式技術動作練習，如划手推水&踢腳等 2. 蝶式技術動作練習，如如蝶腳&蝶腰&划手動作修正 3. 速度耐力訓練，如跑步 4. 運動防護及重訓動作注意事項 5. 練習後放鬆、調整及運動防護	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 專項測驗 ● 期中體能測驗
第 13-16 週	進展期	1. 比賽規則學習，如跳水&水下&碰牆&轉身 2. 適應標準比賽場地水深3米的泳池，以及短水道快速節奏調整划手頻率 3. 強化肩關節柔軟度，提升自由式抬手伸肩流暢度 4. 速度耐力訓練，如跑步 5. 運動防護及重訓動作注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 隊內測驗：指定項目*1、自選項目*1 ● 夢想盃冬季賽賽事成績
第 17-20 週	調整期	1. 速度耐力訓練，如跑步 2. 專項速度訓練，如水下25&50&75公尺衝刺 3. 比賽技術訓練，如跳水&划手轉肩推水等 4. 練習後放鬆、調整及運動防護	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 專項測驗 ● 期末體能測驗
第 2 學 期	第 1-4 週	基礎期	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 基隆市中小運成績 ● 期初體能測驗
	第 5-8 週	進展期	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 混合式術科測驗 ● 柔軟度測驗
	第 9-12 週	進展期	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練日誌 ● 隊內測驗：指定項目*1、自選項目*1 ● 夢想盃春季賽成績

		5. 設定比賽目標	
第 13-16 週	進展期	1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2. 專項速度耐力訓練，如水下 400 公尺 3. 專項速度訓練，如水下 50 公尺衝刺 4. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋等 5. 練習後放鬆、調整及運動防護	● 訓練日誌 ● 期中體能測驗
第 17-20 週	調整期	1. 專項技術動作訓練，如岸邊模擬動作 2. 專項速度訓練，如水下 25&50&75 公尺衝刺 3. 陸上專項肌力訓練，如肩背腹手肌群 4. 柔軟度訓練，如滾筒放鬆&按摩球&拉筋 5. 運動防護及重訓動作注意事項	● 訓練日誌 ● 短距離專項測驗 ● 期末體能測驗
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" 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 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】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) 【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	【場地】 游泳池、體能訓練室 場地: 游泳池、活動中心、重量訓練室 器材: 計時器、碼表、浮板、蛙鞋、呼吸管、划手板、彈力帶、抗力球、壺鈴、藥球		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	外聘師資、校內專任動教練
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)。