

百福國民中學 111 學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市百福國民中學體育班課程規劃 (表9-1)

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)
			英語文(3)	英語文(3)
		數學	數學(4)	數學(4)
		社會	社會(3) (歷史*1、地理*1、公民*1)	社會(3) (歷史*1、地理*1、公民*1)
		自然科學	自然科學(3) (理化)	自然科學(3) (理化*2、地球科學*1)
		藝術	藝術(2) (視覺藝術*1、表演藝術*1)	藝術(2) (音樂*1、表演藝術*1)
		綜合活動	綜合活動(2) (家政*1、童軍*1)	綜合活動(2) (童軍*1、輔導*1)
		科技	科技(1) (生活科技)	科技(1) (生活科技)
	健康與體育	健康與體育(2) (體育)	健康與體育(2) (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)
學習節數			30	30
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求領域課程-專項術科	專長訓練(1)	專長訓練(1)
		統整性主題/專題/議題探究課程	好讀好圖&新聞挖挖挖(1) Let' s Eco Together(1)	科學儲能 驅動未來(1) 世界英聞聽(1)
		其他	社團(1)	社團(1)
			班會活動(1)	班會活動(1)
學習總節數			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體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。

2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
4. 109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) 111 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-2)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體能、協調、柔軟度，踢擊的能力之訓練 2. 基本動作運用之練習:360 度旋踢、滑步旋踢、轉身下壓、滑步下壓。 3. 加強踢擊的能力:主、被動攻擊的踢擊訓練。 4. 品勢型場 5-6 場。 5. 心理訓練(心理建設、心態調整、抗壓訓練、意象訓練等)。 6. 基本體能 50%、動作技術 30%、心理建設 20% 	技能操作、平時觀察、體適能
排球	<ol style="list-style-type: none"> 1.加強接發球、發球、攻擊、防守 2.加強體能訓練 3.舉球：長球、短球、背後、修正 4.攔網：攔中、攔邊、攔長攻、攔後排、攔網分配 5.心理訓練(專注力與意象訓練、目標設定與壓力管理) 	技能操作、平時觀察、體適能
羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1.各項基本動作(1 對1 長球、1 點控兩點、1 對1 中場接長球回位、綜合訓練 1 對1 長切殺放挑等等..) 2.基礎體能訓練(3000-3500m. 跳繩. 專項體能等) 3.戰術訓練(球路分析、2-1式、殺球上網等) 4.心理訓練(心態調整、影片欣賞、壓力管理、意象訓練等) 	技能操作、平時觀察、體適能 各項比賽結果

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	排球	羽球						
1	0829 0902	準備週-體能 3000m 心理建設	初階專項體能	體能-3000m 心理-心態調整						
2	0905 0909	基本體能訓練 基本踢擊動作 訓練 品勢動作訓練 心態調整	舉球 短球	基本步法 敏捷+米字步 戰術-半場比賽						
3	0912 0916	基本體能訓練 基本踢擊動作 訓練 品勢動作訓練	舉球 背後	體能-3000m 1對1長球 1點控兩點						
4	0919 0923	基本體能訓練 360轉身旋踢 分解 前進攻擊組合 踢擊 太極五場手部 動作	舉球 修正	1對1切球 1點控兩點 心理-意象訓練						

5	0926 0930	基本體能訓練 閃切踢擊 360 轉身旋踢 前進攻擊組合 踢擊 太極五場分解	運動比賽 壓力管理	體能-重量訓練 1 對 1 殺球 1 點控兩點						
6	1003 1007	基本體能訓練 步伐+閃切踢擊 360 轉身下壓 分解 太極六場分解	中階專項體能	賽前模擬 戰術運用 心理-心態調整						
7	1010 1014	段考周	段考周	段考周 全國國中盃羽 球錦標賽						
8	1017 1021	專項體能訓練 360 轉身下壓 滑步踢擊組合 訓練 太極五場連續	比賽 心理狀態分析	賽完調整-檢 討-球類 心理-影片欣 賞						
9	1024 1028	專項體能訓練 滑步踢擊組合 訓練 退後踢擊訓練 太極五場連續	攔網 攔中、攔邊	體能-3000m 1 對 1 挑球 1 點切兩點						

10	1031 1104	專項體能訓練 滑步踢擊組合 訓練 退後轉身踢擊 訓練 太極五場連續 心理建設	攔網 攔快攻	體能-跳繩 1對1放球 1點丟兩點						
11	1107 1111	專項體能訓練 單一動作重力 踢擊訓練 前腳踢擊動作 訓練 太極六場手部 動作練習 心理建設	攔網 攔時間差	體能-3500m 1對1中場接 長球回位						
12	1114 1118	專項體能訓練 單一動作重力 踢擊訓練 時間差踢擊訓 練 太極六場手部 動作練習 加強心理建設	攔網 攔長攻	心理-自我對 話 賽前模擬 戰術運用						

13	1121 1125	專項體能訓練 單一動作重力 踢擊訓練 假動作練習 反應訓練 閃切踢擊動 作練習 約束對練 太極六場分解 品勢模擬賽會 品勢意象訓練 加強心理建設	攔網 攔後排	台北市中正盃 羽球錦標賽						
14	1128 1202	段考周	段考周	段考周						
15	1205 1209	專項體能訓練 單一動作重力 踢擊訓練 攻防訓練 推、踢動作戰 術運用練習 約束對打 太極六場分解 抗壓訓練	攔網分配	賽完調整-檢 討-球類 心理-影片欣 賞						

16	1212 1216	專項體能訓練 單一動作重力 踢擊訓練 推、踢動作戰 術運用練習 互擊練習 約束對打 太極六場分解 抗壓訓練 心理建設	意象、專注力 訓練	體能-跳繩 綜合訓練 1 對 1 切放挑						
17	1219 1223	專項體能訓練 互擊訓練 模式訓練 電子護具踢擊 得分訓練 太極六場連續 加強心理建設	綜合練習 舉球、攔網	體能-核心訓 練 綜合訓練 1 對 1 殺放挑						
18	1226 1230	專項體能訓練 模式訓練 電子護具踢擊 得分訓練 戰術運用練 習 規則及裁判 手勢 太極六場連續 意象訓練 加強心理建設	綜合練習 舉球、攔網	綜合訓練 1 對 1 切殺放挑 心理-長目標 設定						

19	0102 0106	專項體能訓練 賽期調整 電子護具踢擊 得分訓練 意象訓練 加強心理建設	中階專項體能	體能-重量訓練 綜合訓練 1 對 1 長切殺放挑						
20	0109 0113	段考周	段考周	段考周						
21	0116 0120	模擬訓練 心態調整	中階專項體能	期末對內對抗 賽 心理-抗壓管 理						

填表說明：

(二) 111 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-3)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體能、協調、柔軟度，踢擊的能力之訓練 2. 基本動作運用之練習：空中兩腳旋踢、滑步側踢、前進後踢、前進後旋。 3. 加強踢擊的能力：互擊及戰術運用的訓練。 4. 品勢型場 7、8 場。 5. 心理訓練（心理建設、心態調整、抗壓訓練、意象訓練等）。 6. 基本體能 30%、動作技術 40%、心理建設 30% 	技能操作、平時觀察、體適能
排球	<ol style="list-style-type: none"> 1.綜合訓練 2.隊形、戰術 3.心理訓練(專注力與意象訓練、目標設定與壓力管理、自我調整) 	技能操作、平時觀察、體適能
羽球	<ol style="list-style-type: none"> 1.各項基本動作(2 對1 長球、2對1不固定敏捷、四角球*16*12、接殺球等等..) 2.基礎體能訓練(3500-4000m、跳繩、專項體能等) 3.戰術訓練(球路分析、2-1式、殺球上網等) 4.心理訓練（心態調整、影片欣賞、壓力管理、意象訓練等） 	技能操作、平時觀察、體適能 各項比賽結果
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	跆拳道	排球	羽球						
1	0213 0217	準備週-體能 3000m 心態調整	運動比賽 壓力管理	體能-3500m						
2	0220 0224	基本體能訓練 品勢基本 動作練習 心理建設	乙聯複賽	基本步法 肌力+米字步 心理-自我對 話						
3	0227 0303	基本體能訓練 基本踢擊動作 練習	目標設定 自我對話	體能-跳繩 2對1長球 步固定回位						
4	0306 0310	基本體能訓練 品勢基本動作 練習 踢擊單一力道 訓練	綜合練習 攻擊、攔網	2對1不固定 多點切球 全中運資格賽						

5	0313 0317	基本體能訓練 基本踢擊動作 練習 空中兩腳分解 滑步踢擊動作 訓練 主、被動前腳 攻擊應用訓 練。 模式訓練 太極七場手部 +腳步踢擊動 作 抗壓訓練	綜合練習 接發球、攻擊	體能-核心訓 練 2對1不固定 多點殺球						
6	0320 0324	基本體能訓練 步伐訓練 滑步踢擊 轉 身動作訓練 被動後腳攻擊 應用訓練。 一對一攻防練 習 約束訓練 太極七場分解 抗壓訓練 心理建設	高階一般體能	賽前模擬 戰術運用 心理-心態調 整						

7	0327 0331	段考周	段考周	段考周						
8	0403 0407	專項體能訓練 移位訓練 空中兩腳 連續空中兩腳 滑步踢擊+轉 身動作訓練 一對一攻防練習 實戰間接訓練 電子護具踢擊 得分訓練 太極七場分解 抗壓訓練 加強心理建設	實戰情況與技術	賽完調整-檢討-球類 心理-影片欣賞						
9	0410 0414	專項體能訓練 跳動韻律呼吸練習 實戰間接訓練 電子護具踢擊 得分訓練 模擬賽會 太極七場連續 加強心理建設	綜合練習 接發球、舉球、攻擊	體能-4000m 各點球路結合戰術運用						

10	0417 0421	專項體能訓練 跳動+步伐訓練 攻防訓練 互擊訓練 電子護具踢擊 得分訓練 模擬賽會 戰術及規則運用。 意象訓練 太極七場連續 加強心理訓練	綜合練習 攔網、接扣 球、修正球、 處理球	模擬比賽 戰術運用 心理-意象訓練						
11	0424 0428	賽期調整 加強心理建設	意象、專注力 訓練	全中運						
12	0501 0505	賽期調整 加強心理建設	綜合練習 攔網、接扣 球、舉球、攻 擊	賽前模擬 戰術運用						
13	0508 0512	賽後檢討 心態調整	運動比賽 情境分析	體能-4000m 2對1不固定 敏捷+挑球						

14	0515 0519	段考周	段考周 賽期調整 隊形練習	段考周 體能-重量訓練 2對1不固定 敏捷+放小球						
15	0522 0526	基本體能訓練 基本動作練習	運動賽前 心理技巧	2對1不固定 敏捷+接長球 心理-自我對話						
16	0529 0602	基本體能訓練 體能遊戲+伸展。 太極八場分解	主委盃	台北市青年盃 羽球錦標賽						
17	0605 0609	基本體能訓練 體能遊戲+伸展。 太極八場分解	初階專項體能	體能-跳繩 2對1不固定 敏捷+接殺球						
18	0612 0616	基本體能訓練 基本動作 太極八場連續	中階一般體能	體能-4000m 多球訓練 四角球*16*12						
19	0619 0623	基本體能訓練 基本動作 間接訓練 太極七、八場 連續	中階專項體能	多球訓練 殺球上網 *16*12 心理-影片欣賞						

20	0626 0630	段考周	段考周	段考周						
----	-------------------	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--

填表說明：

(三) 111 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-4)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
跆拳道	1.體能、協調、柔軟度，踢擊的能力之訓練 2.基本動作運用之練習:360 後踢、360 後旋。 3.加強踢擊的能力:主動、被動攻擊之運用。 4.品勢型場-高麗型。 5.心理訓練(心理建設、心態調整、抗壓訓練、意象訓練等)。 6.基本體能 10%、動作技術 50%、心理建設 40%	技能操作、平時觀察、體適能
排球	1.綜合訓練 2.隊形、戰術 3.高階專項體能 4.團隊綜合性戰術 5.心理訓練(專注力與意象訓練、壓力管理及放鬆、訓練與競賽環境)	技能操作、平時觀察、體適能
羽球	1.各項基本動作 2.基礎體能訓練 3.戰術訓練 4.運動策略	技能操作、平時觀察、體適能 各項比賽結果
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	跆拳道	排球	羽球						
1	0829 0902	準備週-體能 5000M 心理建設	高階一般體能	體能-200m 敏捷+肌力 心理-心態調整						
2	0905 0909	基本體能訓練 基本踢擊動作 練習 心態調整	4 號 (直、斜) 加強穩定性	1 點對 3 點步 法+敏捷步法 戰術-半場比賽						
3	0912 0916	基本體能訓練 韻律節拍練習 (跳動、呼吸換氣) 360 跳後踢分解 動作 高麗型手部動作	防守 接球扣球	體能-4000m 2 對 1 綜合長 球結合切球						
4	0919 0923	基本體能訓練 韻律節拍練習 (跳動、呼吸換氣) 360 跳後踢分解 動作 高麗型手部動作	中階一般體能	2 對 1 綜合長 球結合殺球 心理-意象訓練						

5	0926 0930	基本體能訓練 360 跳後踢 360 後旋分解 高麗型步伐動作	防守 攻擊補位	體能-重量訓練 2 對 1 綜合長 球結合切、殺 球						
6	1003 1007	基本體能訓練 360 跳後踢 360 後旋分解 踢擊力道練習 韻律節拍練習 (跳動、呼吸換 氣) 高麗型手部+ 步伐	中階專項體能	賽前模擬 戰術運用 心理-心態調 整						
7	1010 1014	段考周	段考周 運動倫理	段考周 全國國中盃羽 球錦標賽						
8	1017 1021	專項體能訓練 360 跳後踢 360 後旋分解 步伐、移位 練習 高麗型手部+ 步伐 心理建設	綜合性團隊進 攻戰術	賽完調整-檢 討-球類 心理-影片欣 賞						

9	1024 1028	專項體能訓練 力道練習(踢擊速度、踢擊力量) 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 步伐、移位練習 高麗型分解 心理建設	防守 接球扣球	體能-4500m 2對1切放挑 沙衣負重						
10	1031 1104	專項體能訓練 力道練習(踢擊速度、踢擊力量) 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 步伐、移位練習 前進連續攻擊動作練習 高麗型分解	防守 守刁球	2對1殺放挑 綁腿負重						
11	1107 1111	專項體能訓練 反應訓練 前進連續攻擊動作練習 高麗型分解	攻擊 (直、斜) 加強穩定性	體能-跳繩 2對1戰術訓練+守中反攻						

12	1114 1118	專項體能訓練 閃切訓練 退後連續攻擊 動作練習 高麗型分解 品勢模擬賽會 意象訓練 心理建設	多球來回 隊形練習	2對1戰術訓 練+攻中反守 心理-自我對 話 賽前模擬 戰術運用						
13	1121 1125	專項體能訓練 閃切+踢擊動 作訓練 退後連續攻擊 動作練習 高麗型 意象訓練 加強心理建設	壓力管理及放 鬆	台北市中正盃 羽球錦標賽						
14	1128 1202	段考周	段考周	段考周						
15	1205 1209	專項體能訓練 閃切+踢擊動 作訓練 時間差攻擊動 作訓練 間接訓練 高麗型 品勢意象訓練 加強心理建設	運動比賽 壓力管理策略	賽完調整-檢 討-球類 心理-影片欣 賞						

16	1212 1216	專項體能訓練 時間差攻擊動作訓練 互擊練習 高麗型 心理建設	媽祖杯	體能-跳繩 多球訓練 四角球*16*16						
17	1219 1223	專項體能訓練 互擊模式練習 電子護具踢擊 得分訓練 太極一~八場、高麗型 心理建設	比賽結果蒐集 應用 目標設定	體能-核心訓練 多球訓練 殺球上網 *16*16						
18	1226 1230	專項體能訓練 互擊模式練習 電子護具踢擊 得分訓練 太極一~八場、高麗型 抗壓訓練	綜合訓練	多球訓練 防守*16*16 心理-長目標 設定						

19	0102 0106	專項體能訓練 模式訓練 電子護具踢擊 得分訓練 太極一~八 場、高麗型 意象訓練 加強心理建設	高階一般體能	體能-重量訓練 綜合訓練 長切殺放挑						
20	0109 0113	段考周	段考周	段考周						
21	0116 0120	模擬訓練 意象訓練 加強心理建設	模擬訓練	期末對抗賽 心理-抗壓管 理						

填表說明：

(四) 111 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-5)

全學期教學重點及評量方式說明										
科目名稱		教學重點					評量方式			
跆拳道		1.體能、協調、柔軟度，踢擊的能力之訓練 2.基本動作之練習:旋踢、下壓、側踢、逆旋、後踢、後旋。 3.踢擊的能力:主動、被動攻擊之練習。 4.比賽模式之訓練。 5.品勢型場-金剛型。 6.心理訓練(心理建設、心態調整、抗壓訓練、意象訓練等)。 7.基本體能 10%、動作技術 40%、心理建設 50%					技能操作、平時觀察、體適能			
排球		1.綜合訓練 2.隊形、戰術 3.心理訓練(目標設定與壓力管理、溝通與自我表達訓練與競賽環境適應)					技能操作、平時觀察、體適能			
羽球		1.各項基本動作(3 對1 長切控反控、多球訓練、綜合訓練、3 對1 守中反攻等等..) 2.基礎體能訓練(200m、5000m、跳繩、專項體能等) 3.戰術訓練(球路分析、2-1式、殺球上網等) 4.心理訓練(心態調整、影片欣賞、壓力管理、意象訓練等)					技能操作、平時觀察、體適能 各項比賽結果			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	跆拳道	排球	羽球						

1	0213 0217	準備週-體能 5000m 心理建設	乙聯複賽	體能 -5000m、200m 敏捷+肌力						
2	0220 0224	基本體能訓練 基本手部動作 心態調整	比賽結果蒐集 應用 目標設定	綜合步法 心理-自我對 話						
3	0227 0303	基本體能訓練 基本動作踢擊	高階專項體能	體能-跳繩 多球訓練 四角球*16*20						
4	0306 0310	基本體能訓練 基本動作踢擊 滑步踢擊應用 動作訓練	綜合練習 接發球、舉 球、攻擊	多球訓練 殺球上網 *16*20 全中運資格賽						
5	0313 0317	專項體能訓練 基本動作踢擊 跑步踢擊應用 動作訓練	綜合練習 接發球、舉 球、攻擊	體能-核心訓 練 多球訓練 防守*16*20						
6	0320 0324	專項體能訓練 基本動作踢擊 轉身踢擊應用 動作訓練 間接訓練 抗壓訓練	中階專項體能	賽前模擬 戰術運用 心理-心態調 整						
7	0327 0331	段考周	段考周	段考周						

8	0403 0407	專項體能訓練 主、被動不同 面攻防踢擊 戰術運用練習 實戰間接訓練 電子護具踢擊 得分訓練 體重調整 抗壓訓練 心理建設	多球來回 隊形練習 加強穩定性	賽完調整-檢 討-球類 心理-影片欣 賞						
9	0410 0414	專項體能訓練 戰術運用練習 電子護具踢擊 得分訓練 體重調整 意象訓練 加強心理建設	運動比賽 壓力管理策略	體能-5000m 3對1長切控 反控						
10	0417 0421	專項體能訓練 模式踢擊+近 身推踢 電子護具踢擊 得分訓練 戰術運用練習 體重調整 意象訓練 加強心理建設	綜合練習 修正球、處理 球	3對1殺切控 反控 心理-意象訓 練						

11	0424 0428	賽期調整 加強心理建設	綜合練習 接發球、舉 球、攻擊	3對1守中反 攻						
12	0501 0505	賽期調整 加強心理建設	實戰情境與技 術與運動心理 技巧	戰術運用- 發球接發球						
13	0508 0512	賽完調整-檢 討 心理建設 心態調整	多球來回 隊形練習	賽前模擬 戰術運用						
14	0515 0519	段考周	段考周 意象、專注力 訓練	段考周 台北市青年盃 羽球錦標賽						
15	0522 0526	基本體能 基本動作 體能遊戲+伸 展	賽前蒐集應用	賽完調整-檢 討-球類 心理-自我對 話						
16	0529 0602	基本體能訓練 體能遊戲+伸 展 太極一~八場+ 高麗	主委盃	綜合訓練 戰術						

17	0605 0609	基本體能訓練 肌力訓練+基本動作 太極一~八場+高麗	比賽結果蒐集應用	體能-跳繩 綜合訓練 戰術						
18	0612 0616	基本體能訓練 耐力、肌力訓練+基本動作 太極一~八場+高麗	高階一般體能	體能-5000m 多球訓練 戰術						
19	0619 0623	基本體能訓練 耐力、肌力訓練敏捷訓練+反應踢擊+基本動作 太極一~八場+高麗	團隊綜合性戰術	綜合訓練 戰術 心理-影片欣賞						
20	0626 0630	段考周	段考周	段考周						

填表說明：

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-8)

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

基隆市百福國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>羽球</u>	課程類別	特殊類型班級課程：體育專業(5 節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1 節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期每週 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	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-3 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p> <p>Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	

		Ps-IV-D5 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
課程目標		1.培養專項運動體能（體能訓練） 2.精進專項運動技術（技術訓練） 3.發展專項運動戰術運用（戰術訓練） 4.提升專項運動心理素質（心理訓練）		
表現任務 (總結性評量)		1.能完成個人綜合技術操作 2.雙打綜合技術操作與跑位 3.個人專項體能 4.各項賽事表現		
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1-10週	羽球基本動作 1.體能(5000m.1500m.200m) 跳繩等 2.四點步法 1min*16 3.反拍平球與正拍平球 4.兩點切球 20*12or20min 5.兩點殺球 20*12 or20min 6.左右挑球 20*12 or20min 7.放小球回位 20*12 or20min 8.技戰術(比賽或時間)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)	
	第11-20週	羽球基本動作 1.體能(5000m.1500m.200m) 專項等 2.兩點接長球 20*12or20min 3.左右接殺球 20*12or20min 4.半場切放挑 20*12or20min 5.半場殺放挑 20*12or20min 6.半場切殺放挑 20*12or20min 7.半場長切殺放挑 20*12or20min 8.技戰術(比賽或組數)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)	
第2學期	第1-10週	羽球基本動作 1.體能(5000m.800m.100m) 敏捷等 2.四點步法 20*12or20min 3.3點長球 20*12or20min 4.3點切球 20*12or20min 5.3點殺球 20*12or20min 6.多球訓練 16*12 組 7.殺球上網 16*12 組 8.技戰術(比賽或組數)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)	
	第11-20週	羽球基本動作 1.多點挑球(不固定) 2.3點放小球 16*10or15min 3.3點接長球 16*10or15min 4.3點接殺球 16*10or15min 5.多球訓練 20*12 組 6.四角球 20*12 組 7.殺球上網 20*12 組	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)	

		8. 防守 16*12 組	
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)		
教學設施設備需求	羽球、球柱、球網、重量訓練器材、室內羽球場、校內田徑場、跳繩、碼錶		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內校內教師 專任運動教練
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>羽球</u>	課程類別	特殊類型班級課程：體育專業(5 節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1 節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

		■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-3 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態		
	學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D5 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
課程目標		1.培養專項運動體能（體能訓練） 2.精進專項運動技術（技術訓練） 3.發展專項運動戰術運用（戰術訓練） 4.提升專項運動心理素質（心理訓練）		
表現任務 (總結性評量)		1.能完成個人綜合技術操作 2.雙打綜合技術操作與跑位 3.個人專項體能 4.各項賽事表現		
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1-10週	羽球基本動作	1.體能(5000m, 1500m, 200m) 跳繩等 2.全場步法 30s*30 3.反正拍平球(快速連續 30) 4.兩點切球 20*16or10min*2 5.兩點殺球 20*16 or10min*2 6.左右挑球 20*16 or10min*2 7.放小球回位 20*12 or20min*2 8.技戰術(比賽或時間)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)
	第11-20週	羽球基本動作	1.體能(5000m, 1500m, 200m) 專項等 2.兩點接長球 20*16or10min*2 3.左右接殺球 20*16or10min*2 4.半場切放挑 20*16or10min*2 5.半場殺放挑 20*16or10min*2 6.半場切殺放挑 20*16or10min*2 7.半場長切殺放挑 20*12or10min*2 8.技戰術(比賽或組數)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)
第2	第1-10	羽球基本動作	1.多球訓練 20*12 組 2.四角球 20*12 組	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%)

學期	週		3. 殺球上網 20*12 組 4. 防守 16*12 組 5. 技術運用 6. 戰術運用 7. 實際模擬突發狀況 8. 實際比賽	3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%)
	第 11-20 週	羽球基本動作	1. 多球訓練 20*12 組 2. 四角球 20*12 組 3. 殺球上網 20*12 組 4. 防守 16*12 組 5. 技術運用 6. 戰術運用 7. 實際模擬突發狀況 8. 實際比賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%)
議題融入		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)		
教學設施設備需求		羽球、球柱、球網、重量訓練器材、室內羽球場、校內田徑場、跳繩、碼錶		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內校內教師 專任運動教練
備註				

基隆市百福國民中學體育班專項術科課程計畫(跆拳道)

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程：體育專業(5 節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1 節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程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、分組對練及競技綜合訓練表現等方面，均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練熟悉並執行專項體能訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	
課程目標	一. 提升專項運動之競技體能(體能訓練) 二. 精進專項運動之技術水準(技術訓練) 三. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練) 四. 加強專項運動之心理素質(心理訓練)		
表現任務 (總結性 評 量)	能熟練做出攻防組合動作，並且能夠依對手的動作迅速做出反應動作，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 1-10 週	跆拳道 基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本體能訓練：協調性、敏捷、肌耐力、爆發力訓練。 2. 專項體能訓練：步伐、速度、反應訓練。 3. 基本踢擊動作訓練。 4. 品勢動作訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(20%)
	第 11-20 週	跆拳道 連續動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能訓練：敏捷、速度、協調、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練。 2. 重力踢擊訓練。 3. 連續踢擊動作訓練。 4. 攻擊與退後攻擊動作練習。 5. 反應動作訓練。 6. 假動作的訓練。 7. 閃切踢擊動作練習 8. 推、踢動作戰術運用的訓練。 9. 前腳踢擊應用動作訓練。 10. 了解裁判的手勢及指令。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(10%)
第 2 學期	第 1-10 週	跆拳道 攻防動作訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能訓練：敏捷、速度、協調、耐力、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練。 2. 手部攻擊應用訓練。 3. 基本步法及踢擊動作訓練。 4. 踢擊動作間接訓練。 5. 假動作的運用及戰術運用的練習。 6. 主、被動後腳攻擊應用訓練。 7. 主、被動前腳攻擊應用訓練。 8. 一對一攻防練習。 9. 模擬比賽訓練。 10. 競賽規則運用(犯規與罰則)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(20%)
	第 11-20 週	跆拳道 模擬實戰訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能訓練：敏捷、速度、協調、耐力、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練。 2. 模式訓練(時間差、距離、節奏變化與步法)。 3. 攻防模式訓練。 4. 實戰間接訓練。 5. 電子護具踢擊得分訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(20%) 5. 參加賽事(20%)
議題融入		<p> <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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>多元文化 <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input 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 </p>		

評量規劃	【上學期】 1. 專項運動能力表現(60%) 2. 綜合表現(20%) 3. 出缺席(20%) 【下學期】 1. 專項運動能力表現(50%) 2. 綜合表現(20%) 3. 出缺席(10%) 4. 參加賽會(20%)		
教學設施設備需求	跆拳道相關設備、重量訓練室、風雨操場，操場		
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 增聘式專任教練
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程：體育專業(5節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程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、分組對練及競技綜合訓練表現等方面，均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		

學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練熟悉並執行專項體能訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德		
課程目標		一. 提升專項運動之競技體能（體能訓練） 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練） 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練） 四. 加強專項運動之心理素質（心理訓練）		
表現任務 (總結性評量)		能在對戰中靈活的做出攻防動作，並依對手的習性改變其戰術運用，提升其競賽成績。		
第1學期	第1-10週	跆拳道 基本動作 專項體能	1. 專項體能訓練:敏捷、速度、協調、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練。 2. 基本動作訓練。 3. 力道練習(踢擊速度、踢擊力量)。 4. 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣)。 5. 步伐、移位練習。	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(10%)
	第11-20週	跆拳道 連續動作	1. 專項體能訓練:敏捷、速度、協調、耐力、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練。 2. 前進連續攻擊動作練習。 3. 退後連續攻擊動作練習。 4. 時間差動作練習。 5. 閃切踢擊。 6. 連續互擊動作練習。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(10%)
第2學期	第1-10週	跆拳道 攻防動作訓練	1. 專項體能訓練:敏捷、速度、協調、耐力、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練。 2. 滑步踢擊應用動作訓練。 3. 跑步踢擊應用動作訓練。 4. 轉身踢擊應用動作訓練。 5. 主、被動不同面攻防踢擊 模式訓練(時間差、距離、節奏變化與步法) 6. 連續踢擊組合應用動作訓練。 7. 間接踢擊訓練。 8. 量級體重控制。	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合表現(10%) 4. 出缺席(10%)

第 11-20 週	跆拳道 模擬實戰訓練	1. 專項體能訓練:敏捷、速度、協調、耐力、肌耐力、爆發力、柔軟度訓練。 2. 不同電子護具感應得分踢擊訓練。 3. 攻防模式訓練。 4. 實戰訓練。 5. 瞭解比賽的流程。 6. 量級體重控制。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合表現(10%) 4. 出缺席(10%) 5. 參加賽事(20%)
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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input 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. 專項運動能力表現(60%) 2. 綜合表現(20%) 3. 出缺席(20%) 【下學期】 1. 專項運動能力表現(50%) 2. 綜合表現(20%) 3. 出缺席(10%) 4. 參加賽會(20%)		
教學設施 設備需求	跆拳道相關設備、重量訓練室、風雨操場，操場		
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 增聘式專任教練
備註			

基隆市百福國民中學體育班專項術科課程計畫(排球)

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程類別	特殊類型班級課程：體育專業(5節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與評量，使學生在個人專項體能、專項技能以及雙打技術與輪轉等方面，均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的		

		<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-3 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D5 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術</p>		
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1.培養專項運動體能（體能訓練） 2.精進專項運動技術（技術訓練） 3.發展專項運動戰術運用（戰術訓練） 4.提升專項運動心理素質（心理訓練） 		
表現任務 (總結性評量)		<ol style="list-style-type: none"> 1.攻擊基本技術與套路組合 2.防衛基本技術與套路組合 3.個人專項體能 4.各項賽事表現 5.覺醒調整與自我察覺 		
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	排球基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初階專項體能 2. 舉球 短球 3. 舉球 背後 4. 舉球 修正 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40 %) 3. 綜合訓練表現(30 %) 4. 壓力管理及放鬆(5%)
	第5-8週	排球基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動比賽壓力管理 2. 中階專項體能 3. 比賽心理狀態分析 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30 %) 2. 個人專項技術能力(35 %) 3. 綜合訓練表現(30 %) 4. 專注力訓練與意象訓練(5%)

	第9-12週	排球基本動作	1. 攔網 攔中、攔邊 2. 攔網 攔快攻 3. 攔網 攔時間差 4. 攔網 攔長攻	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 心理技能於專項訓練與競賽規劃、修正與執行(5%)
	第13-16週	排球基本動作	1. 攔網 攔後排 2. 攔網分配 3. 意象、專注力訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 專注力訓練與意象訓練(5%)
	第17-20週	排球基本動作	1. 綜合練習 舉球、攔網 2. 中階專項體能	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 溝通與自我表達訓練(5%)
第2學期	第1-4週	排球基本動作	1. 運動比賽 壓力管理 2. 乙聯複賽 3. 目標設定 4. 綜合練習 攻擊、攔網	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%) 5. 壓力管理及放鬆(5%)
	第5-8週	排球基本動作	1. 綜合練習 接發球、攻擊 2. 高階一般體能 3. 實戰情況與技術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(30%) 5. 覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧、專注力訓練(5%)
	第9-12週	排球基本動作	1. 綜合練習 接發球、舉球、攻擊 2. 綜合練習 攔網、接扣球、修正球、處理球 3. 意象、專注力訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 放鬆技巧、專注力訓練與意象訓練(5%)
	第13-16週	排球基本動作	1. 運動比賽情境分析 2. 賽期調整 隊形練習 3. 運動賽前 心理技巧	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 心理技能於專項訓練與競賽的規劃、修正與執行(10%)
	第17-20週	排球基本動作	1. 初階專項體能 2. 中階一般體能 3. 中階專項體能	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 目標設定與壓力管理(10%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%)			

	4.各項賽事表現(10%) 5.目標設定與壓力管理(5%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%) 5.溝通與自我表達訓練與競賽環境適應(5%)		
教學設施 設備需求	排球訓練相關器材、重量訓練器材、室內排球場、校內田徑場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內教師
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>		課程 類別	特殊類型班級課程：體育專業(5節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級		節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與評量，使學生在個人專項體能、專項技能以及雙打技術與輪轉等方面，均能有效地提昇運動競技能力。			
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 			
學習重 點	學習 表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-3 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球		

		類 運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態		
學習內容		P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移 位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D5 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
課程目標		1.培養專項運動體能（體能訓練） 2.精進專項運動技術（技術訓練） 3.發展專項運動戰術運用（戰術訓練） 4.提升專項運動心理素質（心理訓練）		
表現任務 (總結性評量)		1.攻擊基本技術與套路組合 2.防衛基本技術與套路組合 3.個人專項體能 4.各項賽事表現 5.壓力管理及放鬆		
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	排球基本動作	1. 高階一般體能 2. 4號(直、斜)加強穩定性 3. 防守 接球扣球 4. 中階一般體能	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 目標設定與壓力管理(5%)
	第5-8週	排球基本動作	1. 防守 攻擊補位 2. 中階專項體能 3. 運動倫理 4. 綜合性團隊進攻戰術	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 覺醒調整與自我察覺(5%)
	第9-12週	排球基本動作	1. 防守 接球扣球 2. 防守 守刁球 3. 攻擊(直、斜)加強穩定性 4. 多球來回 隊形練習	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 溝通與自我表達訓練(5%)
	第13-16週	排球基本動作	1. 壓力管理及放鬆 2. 賽前訓練 綜合戰術 3. 運動比賽 壓力管理策略 4. 媽祖盃排球賽	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%) 5. 心理技能與競賽的規劃、修正與執行(10%)

	第 17-20 週	排球基本動作	1. 比賽結果蒐集應用 目標設定 2. 綜合訓練 3. 高階一般體能	1. 個人專項體能表現(25 %) 2. 個人專項技術能力(40 %) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 目標設定與壓力管理 (5%)
第 2 學 期	第 1-4 週	排球基本動作	1. 乙聯複賽 2. 比賽結果蒐集應用 目標設定 3. 高階專項體能 4. 綜合練習 接發球、舉球、 攻擊	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%) 5. 心理技能與競賽的規劃 、修正與執行(10%)
	第 5-8 週	排球基本動作	1. 綜合練習 接發球、舉球、 攻擊 2. 中階專項體能 3. 多球來回 隊形練習	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 目標設定與壓力管理 (5%)
	第 9-12 週	排球基本動作	1. 運動比賽 壓力管理策略 2. 綜合練習 修正球、處理球 3. 綜合練習 接發球、舉球、 攻擊 4. 實戰情境與技術與運動心理 技巧	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 心理技能與競賽的規劃 、修正與執行(10%)
	第 13-16 週	排球基本動作	1. 多球來回 隊形練習 2. 意象、專注力訓練 3. 賽前蒐集應用 4. 主委盃	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%) 5. 覺醒調整與自我察覺、 放鬆技巧(5%)
	第 17-20 週	排球基本動作	1. 比賽結果蒐集應用 2. 高階一般體能 3. 團隊綜合性戰術 4. 運動倫理	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4. 溝通與自我表達訓練(5%)
	議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%) 5.溝通與表達(5%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(25%)			

	2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%) 5.心理技巧與競賽策略團隊互動與合作(5%)		
教學設施 設備需求	排球訓練相關器材、重量訓練器材、室內排球場、校內田徑場		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內教師
備註			
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 109 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)。