

八斗國民中學115學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市八斗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	5 國語文(5)	5 國語文(5)	5 國語文(5)
			3 英語文(3)	3 英語文(3)	3 英語文(3)
			1 本土語言(1)	1 本土語言(1)	
		數學	4 數學(4)	4 數學(4)	4 數學(4)
		社會	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)
		自然科學	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)
		藝術	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)
		綜合活動	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)
		科技	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)
	健康與體育	2 健康與體育(2) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2) (健康教育、體育)	2 健康與體育(2) (健康教育、體育)	
	特殊類型班級課程	體育專業 (專項術科)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)
學習節數			32 (30-34)	32 (30-34)	31 (30-34)
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求領域課程- 專項術科	體育專業(1)	體育專業(1)	體育專業(1)
		其他	○	○	○
學習總節數			○ (32-35)	○ (32-35)	○ (32-35)

備註:

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

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

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

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 115學年度七年級第一學期專項術科教學進度表(表9-2)

全學期教學重點及評量方式說明									
科目名稱		教學重點					評量方式		
排球		1.接發球:機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2.發球:強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3.攻擊:專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4.一般體能:力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力 5.目標設定:了解排球團隊紀律合作					1.連續對牆低手500下 2.連續對空高手300下 3.8分鐘2000m		
橄欖球		1.了解橄欖球基本規則。 2.了解橄欖球運動的操作過程。 3.培養學生具有橄欖球運動精神與道德,更要擁有運動家的內涵與精神。					1.橄欖球規則考試5題 2.傳接球準度 3.踢球距離長短		
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	排球	橄欖球						
1	0830 0903	一般體能訓練 (有氧慢跑、低手球感訓練)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、球感訓練)						

2	0904 0906	正面接球、左右移位接球腳步流暢	球感練習 目標設定						
3	0908 0912	定點機會球	橄欖球 規則介紹						
4	0915 0919	移動中接機會球 目標設定:瞭解團隊合作	基礎體能訓練 (有氧慢跑、球感訓練)						
5	0922 0926	定點低手接球	旋轉球練習						
6	0929 1003	一般體能訓練 (有氧慢跑、高手球感訓練)	持球倒地練習						
7	1007 1009	考試週 心理素質建設 目標設定/低高手接球球數	考試週 心理建設及壓力釋放						
8	1013 1017	接強扣球、守吊球	兩人傳接球						
9	1020 1024	增加站立發球	橄欖球 規則介紹						
10	1027 1031	增加站立發球	兩人傳接球						

11	1103 1107	提升站立發球 強度 心理素質建設 壓力如何釋放	三人小組傳接 球						
12	1110 1114	提升站立發球 強度	五人小組傳接 球、踢球練習						
13	1117 1121	一般體能訓練 (有氧跑步、防 守移動訓練)	比賽情境模式 訓練內容設定 目標						
14	1124 1128	考試週 意象訓練實作 調整	考試週 模擬比賽情形						
15	1201 1205	修正1號球 (長攻)	兩人傳接球						
16	1208 1212	修正後排	三人小組傳接 球						
17	1215 1219	修正後排	五人小組傳接 球、踢球練習						
18	1222 1226	防守結合舉球 搭配一號攻擊	自我對話 (比賽影片 檢討)						
19	1229 0102	防守結合舉球 搭配快攻 意象訓練自我 對話	五人小組傳接 球、踢球練習						

20	0105 0109	一般體能訓練 (跳箱訓練、跳躍攻擊步伐訓練)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、重量訓練)						
21	0112 0116	防守結合舉球 搭配一號攻擊	自我對話 (比賽影片檢討)						
22	0119 0121	考試週 自我調整訓練	考試週檢討本學期精進相關技術及自我調整						

填表說明：

(二) 115學年度七年級第二學期專項術科教學進度表(表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
排球	1.增加發球及接發球的穩定性 2.專項體能訓練 3.定點攻擊 4.判斷對手的動作，移位防守	1.肩上漂浮發球A.B.C定點 2.接10顆嗶士球到定點目標位置 3.間歇跑35秒5趟
橄欖球	1. 定點傳球:正統短傳、長傳。 2. 定點選轉球:短傳、長傳。 3.體能訓練	1.傳接正統球準確性10顆 2.傳接旋轉球連續10顆 3.200公尺間些跑35秒5趟
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	排球	橄欖球						
1	0211 0213	專項體能 (防守移動訓練)	基礎體能訓練 (有氧慢跑、 重量訓練)						
2	0223 0227	站立式發球 加低手接發球	強化個人實力 (個人傳球)						
3	0302 0306	站立式發球 加低手接發球	比賽時期 (賽事影片 檢討)設定目 標						
4	0309 0313	移位滾翻救球 目標設定:了 解團隊紀律	比賽時期 (賽事影片 檢討) 設定目 標						
5	0316 0320	判斷移位滾翻 防守 目標設定:團 隊氣勢精神喊 話	比賽時期 (賽事影片 檢討) 設定目 標)						
6	0323 0327	專項體能 (跳箱訓練、攻 擊跳躍能力)	強化基本傳接 球能力						
7 段考	0330 0403	考試週 意象訓練	考試週 自我調整						

8	0406 0410	自拋自扣攻擊	強化踢球實力 (定點踢球)						
9	0413 0417	定點自拋自扣 攻擊	基礎體能訓練 (有氧慢跑、重 量訓練)						
10	0420 0424	搭配攻擊	戰術訓練						
11	0427 0501	個位置定點攻 擊 意象訓練模擬 位置圖	團隊進攻訓練						
12	0504 0508	由攔網位置退 下在組織攻擊	強化踢球實力 (踢球時機)						
13	0511 0515	專項體能 (防守移動能 力、敏捷、速 度)	團隊進攻訓練						
14 段 考	0518 0522	考試週 團隊凝聚力	考試週 釋放壓力,抒 發自我情感						
15	0525 0529	攔網與防守結 合有利位置	團隊進攻訓練						
16	0601 0605	由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守	基礎體能訓練 (有氧跑步及 繩梯訓練)						

17 畢業	0608 0612	A、B、C、D式 快攻	強化傳球實力 (遠距離傳球)						
18	0615 0619	A、B、C、D式 快攻	基礎體能訓練 (有氧跑步及 繩梯訓練)						
19	0622 0626	各專位1.2.3.4 號位定點攻擊	強化傳球實力 (行進中跑動 傳球)						
20	0629 0630	考試週 自我調整訓練	考試週 確認目標,自 我調整						

填表說明：

(三) 115學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表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
排球	1.接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2.發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3.攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4.基本體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力、肌耐力	1.跳躍發球連續10顆成功率 2.強擊扣球到定點目標15顆 3.立定跳高測量垂直高度
橄欖球	1.移動踢球：地板球、長球、高球。 2.旋轉球運用時機 3.專項體能及耐力訓練	1.折返跑8趟,30公尺衝刺 2.踢球連續成功5顆 3.接高球連續成功10顆
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	排球	橄欖球						89
1	0830 0903	基本體能訓練 (有氧跑步及高 手球感訓練)。	基礎體能訓練 (有氧跑步及繩 梯訓練)						
2	0904 0906	正面接球、左右 移位接球腳步 流暢	橄欖球規則 設定目標						
3	0908 0912	定點機會球	模擬比賽碰撞訓 練						
4	0915 0919	移動中接 機會球 目標設定 自我情緒管理	綜合技術及戰術 訓練						
5	0922 0926	定點低手接球	球感練習傳接球						
6	0929 1003	基本體能訓練 (短距離衝刺及 高手球感訓練)。	球感練習踢球						
7	1007 1009	考試週 自我情緒管理 小測驗遊戲	考試週 心理壓力管理 及情緒管理						
8	1013 1017	接強扣球、守吊 球	團隊進攻訓練						

9	1020 1024	跳躍漂浮發球	團隊防守訓練						
10	1027 1031	跳躍發球	求取勝利與自己對話(各年級自我要求及對話)						
11	1103 1107	提升跳躍發球強度	球感練習傳接球及踢球						
12	1110 1114	提升跳躍發球強度	基礎體能訓練(1500公尺測驗及有氧訓練)						
13	1117 1121	專項體能訓練 防守間歇訓練	團隊進攻訓練						
14	1124 1128	考試週 內心擔心的事情是什麼? 壓力要如何釋放?	考試週 嘗試在失敗中找到答案						
15	1201 1205	修正1號球(長攻)	基礎體能訓練(1500公尺測驗及有氧訓練)						
16	1208 1212	修正後排	團隊防守碰撞訓練						
17	1215 1219	修正後排	長距離傳接球						
18	1222 1226	防守結合舉球 搭配一號攻擊	基礎體能訓練(短距離爆發訓練)						

19	1229 0102	防守結合舉球 搭配快攻	長距離踢球						
20	0105 0109	專項體能 (連續攻擊、爆 發力、速度訓 練)	綜合技術及 戰術訓練						
21	0112 0116	防守結合舉球 搭配快攻	長距離踢球						
22	0119 0121	考試週 自我調整	考試週 目標設定後並 完成						

填表說明：

(四) 115學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表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
排球	1.增加發球及接發球的穩定性 2.專項體能訓練 3.定點攻擊 4.判斷對手的動作，移位防守	1.跳躍發球1-6號指定發球10顆 2.專位連續攻擊10顆3組 3.移動防守20顆2 組
橄欖球	1. 增強踢球能力。 2. 碰撞練習及自我保護。 3. 一對一正集團到八對八。	1. 踢球準確性10顆 2. 碰撞練習札實成功程度 3. 正集團完整性
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	排球	橄欖球						
1	0211 0213	基本體能訓練 (有氧跑步及低手球感訓練)。	基礎體能訓練 (有氧跑步及繩梯訓練)						
2	0223 0227	跳躍發球 低手接發球	碰撞亂集團 攻防						
3	0302 0306	跳躍發球 低手接發球	橄欖球規則/ 意象訓練模擬 比賽						
4	0309 0313	移位滾翻	基礎體能訓練 (有氧跑步及繩梯訓練)						
5	0316 0320	判斷移位滾翻 防守	正集團訓練						
6	0323 0327	基本體能訓練 (節奏跑及9公尺兩人低手球感訓練)。	持球倒地練習						
7 段考	0330 0403	考試週 了解團隊合作的重要性。	考試週 專項位置意象訓練						
8	0406 0410	自拋自扣攻擊	兩人傳接球						

9	0413 0417	定點自拋自扣 攻擊	橄欖球規則 (詳記規則並 在練習實用)						
10	0420 0424	搭配攻擊 實戰對抗／分 組設定目標判 斷團體默契	兩人傳接球						
11	0427 0501	個位置定點攻 擊	三人小組傳接 球						
12	0504 0508	由攔網位置退 下在組織攻擊	五人小組傳接 球、踢球練習						
13	0511 0515	專項體能訓練 助跑跳弓身揮 臂,彈力帶、跳 箱爆發力訓 練。	比賽情境模式						
14 段 考	0518 0522	考試週 賽前需要如何 提升自己?	考試週 如何解決自身 壓力並釋放						
15	0525 0529	攔網與防守結 合有利位置	兩人傳接球						
16	0601 0605	由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守	三人小組傳接 球						
17 畢 業	0608 0612	A、B、C、D式 快攻	五人小組傳接 球、踢球練習						

18	0615 0619	A、B、C、D式 快攻 目標設定：他 配動作在最短 時間內完成快 攻組數	目標設定自我 對話(各年紀 自我要求及對 話)						
19	0622 0626	各專位定點攻 擊	五人小組傳接 球、踢球練習						
20	0629 0630	考試週 意象訓練	考試週 目標設定後並 完成						

填表說明：

(五) 115學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表9-6)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
排球	1.接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2.發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3.攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4.專項體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力	1.接發球10顆算到位成功率 2.定點攻擊直線斜線各10顆成功率
跆拳道	1.提升擋踢技術及破壞踢擊 2.提高轉身表現及穩定度 3.正拳他配近身攻擊	1.破壞上端踢擊動作30次 2.不定向擋踢動作+踢擊2分鐘 3.轉身後踢攻擊20次 4.對練實戰對抗
橄欖球	1.熟悉場地的地域性的重要。 2.踢球準確性。 3.專項體能及技術加強(爆發、敏捷、力量)。	1.踢球佔場地訓練準確度10顆 2.40公尺衝刺測驗

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						
1	0830 0903	專項體能訓練 移動低手防守, 負重訓練。	個人專項加強 (個人專長、旋 踢、正拳、轉 身)	強化個人實力 (傳接球能力)						
2	0904 0906	正面接球、左 右移位接球腳 步流暢	前腳破壞 反擊轉身	團隊進攻訓練 (整組進攻跑 位)						
3	0908 0912	定點機會球 心理抗壓、放 鬆模擬	同面滑步前腳 偷襲	團隊進攻訓練 (整組進攻跑 位)						
4	0915 0919	移動中接 機會球	同面滑步前腳 偷襲+近身正 拳	團隊進攻訓練 (整組防守跑 位)						
5	0922 0926	定點低手接球	同面滑步前腳 偷襲+近身正 拳內掛 比賽小測驗	比賽時期 目標設定						
6	0929 1003	專項體能訓練 高手舉球,上肢 爆發力訓練。	同面滑步前腳 偷襲+近身正 拳中端旋踢 對抗實戰	壓力釋放及團 隊合作的重要 性						
7	1007 1009	考試週	考試週	考試週 自我情緒管理						

8	1013 1017	接強扣球、守吊球	運動生理課程 (週期表現)	強化亂集團能力						
9	1020 1024	增加站立發球 修飾個人單一專長	調整個人專長 案例分享及實務操作單一分解動作述說	體能訓練 (短距離爆發訓練)						
10	1027 1031	增加站立發球	比賽 (對練)	戰術訓練						
11	1103 1107	提升站立發球強度	影片探討 (個人不足地方修飾)	團隊進攻訓練						
12	1110 1114	提升站立發球強度	前腳破壞 轉身破壞	強化爭邊球能力						
13	1117 1121	專項體能訓練 低手傳球,下肢爆發力訓練。	擅長體能 (不定向2分鐘)	團隊進攻訓練						
14	1124 1128	考試週	考試週	考試週 模擬比賽意象訓練						
15	1201 1205	修正1號球 (長攻)	不定向踢擊模式 搭配假動作	團隊進攻訓練						
16	1208 1212	強化個人專長 去做修飾 修正後排	無氧體能 有氧體能 爆發力踢擊體能 設定目標	體能訓練 (短距離爆發訓練)						

17	1215 1219	修正後排	不定向近身正 拳+轉身上端	強化傳球實力 (跑動中傳球 準確性)						
18	1222 1226	防守結合舉球 搭配一號攻擊	核心肌群訓練	體能訓練 (短距離爆發 訓練)						
19	1229 0102	防守結合舉球 搭配快攻	強化個人專長 去做修飾 (調整個人特 長實作與話語 對話)	強化踢球實力 (行進間踢球)						
20	0105 0109	專項體能訓練, 上肢爆發,下肢 爆發力訓練。	模擬對打 意象實戰操作	隊形整合						
21	0112 0116	防守結合舉球 搭配一號攻擊	核心肌群訓練	體能訓練 (短距離爆發 訓練)						
22	0119 0121	考試週	考試週 探討個人專長 不足及學習實 務並做教育心 理強化	考試週 心理,信心強 化						

填表說明:

(六) 115學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表9-7)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式

排球	1.增加發球及接發球的穩定性 2.專項體能訓練 3.定點攻擊 4.判斷對手的動作, 移位防守 5.地板動作前撲、滾翻防守	1.接發球到位率10顆 2.舉球員搭配攻擊手成功強擊100顆 3.防守地板動作滾翻前撲各10顆
跆拳道	1. 提升擋踢技術及破壞踢擊 2. 提高轉身時間差 3. 心理課程、生理課程。	1.破壞踢擊動作30次 2.不定向擋踢動作+踢擊2分鐘
橄欖球	1. 擒抱動作訓練 2. 碰撞墊搭配亂集團攻守 3. 小組攻防訓練	1.擒抱柱及碰撞墊來回執行15秒 2.爭邊球投擲10顆 3.亂集團成功10次

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	排球	跆拳道	橄欖球						
1	0211 0213	專項體能訓練 助跑跳弓身揮 臂,彈力帶、跳箱 爆發力訓練。	體能訓練 (上肢訓練)	專項體能訓練 (擒抱及亂集團)						
2	0223 0227	站立式發球 加低手接發球	轉身單一訓練	亂集團攻守						
3	0302 0306	站立式發球 加低手接發球 強化個人專長 去做修飾	後踢訓練 (左右腳)	橄欖球規則 確認目標並完成						

4	0309 0313	移位前撲	生理課程： 放鬆小遊戲 放鬆按摩課程	專項體能訓練 (擒抱及亂集團)						
5	0316 0320	判斷移位前撲 防守	心理學課程 探討最真實 的自己(測驗)	旋轉球搭配跑 位練習						
6	0323 0327	專項體能訓練 助跑跳弓身揮 臂,彈力帶、跳箱 爆發力訓練。	假動作反擊 後踢	兩人持球倒地						
7 段考	0330 0403	考試週	考試週 心理:放鬆 生心理、壓 力釋放休息	考試週 信心強化						
8	0406 0410	連續定點攻擊 修飾個人專長	不定向攻擊 後踢反擊	橄欖球球感恢 復						
9	0413 0417	定點自拋自扣 攻擊	移位訓練 (長距離變 化)	五人傳接球						
10	0420 0424	搭配攻擊	心理學課程 青少年行為 表現(測驗)	五人傳接球						
11	0427 0501	個位置定點攻 擊	動作講解分 析 (角度訓練)	三人小組傳接 球						

12	0504 0508	由攔網位置退 下在組織攻擊	時間差破壞 判斷	五人小組傳接 球、踢球練習						
13	0511 0515	專項體能訓練 低、高手傳球,下 肢爆發力訓練。	考試週	比賽情境模式 設定目標						
14 段 考	0518 0522	考試週	體能訓練 (耐力+背肌 強化) 人格特質設 定擊動作設 定	考試週 瞭解壓力並釋 放						
15	0525 0529	攔網與防守結 合有利位置 (目標設定時間 內完成攔網組 數)	不定向防守 快攻	兩人傳接球						
16	0601 0605	由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守	實戰戰術搶 分 (目標設定 時間內完成 組數)	三人小組傳接 球						
17 畢 業	0608 0612	A、B、C、D式快 攻	實戰模式上 端搶分	目標設定自我 對話(設定目 標,實作並執 行)						

18	0615 0619	A、B、C、D式快攻 生心理對抗, 時間差判斷	實戰分組對抗動作判斷 訓練 (生心理對抗、壓力釋放)	五人小組傳接球、踢球練習						
19	0622 0626	各專位定點攻擊	對練12分搶分+轉身攻擊	五人小組傳接球、踢球練習						
20	0629 0630	考試週	考試週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。						

填表說明：

(七)115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。

基隆市八斗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>排球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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		■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-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。 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。		
	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。 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術。 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能(體能訓練): 能完成1500公尺8分鐘測驗。		

		2. 精進專項運動之技術水準(技術訓練):能完成高、低手連續傳接球。 3. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能完成移動接球接到定點目標。 4. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):互相加油、鼓勵完成目標。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作, 配合團隊演練, 穩定表現出綜合戰術及戰略應用, 提高運動表現, 並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	基本體能訓練	核心、速度、爆發力。	個人專項體能表現(100%)
	第2週	低手傳球	低手動作基本要領。	個人專項技術能力(100%)
	第3週	移動防守	低手傳接發球移位正面接球。	個人專項技術能力(100%)
	第4週	設定目標	運動團隊的凝聚力。	心理訓練表現(100%)
	第5週	定點接扣球	接扣球到定點目標。	個人專項體能表現(100%)
	第6週	正面接球、	移動要求至正面接球到定點目標。	個人專項技術能力(100%)
	第7週	段考週(心理)	運動員的心理建設及目標。	心理訓練表現(100%)
	第8週	下肢基本體能	提升下半身肌群穩定性	個人專項體能表現(100%)
	第9週	左右移位接球	移動中防守至定點目標。	個人專項技術能力(100%)
	第10週	低手發球	了解低手發球動作的要點。	個人專項技術能力(100%)
	第11週	低手發球進球數(目標)	檢視低手發球進球數及動作修正。	個人專項技術能力(100%)
	第12週	上手傳球	上手傳球基本動作要領。	個人專項技術能力(100%)
	第13週	移動上手傳球	移位正面上手傳接球。	個人專項技術能力(100%)
	第14週	段考週(心理)	運動比賽心理狀態分析	心理訓練表現(100%)
	第15週	連續高低手傳球	熟悉低手、上手基本動作要領。 進行連續對傳。	個人專項技術能力(100%)
	第16週	上、下肢基本體能訓練	提升上、下半身肌力。	個人專項體能表現(100%)
	第17週	模擬比賽情境	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時, 我應如何調整狀態?	心理訓練表現(100%)
	第18週	隊形接發球	熟悉規則。	個人專項技術能力(100%)
	第19週	模擬進行情境	了解比賽輪轉的順序跟位置。	個人專項技術能力(100%)
	第20週	分組比賽	比賽的模式進行各項動作的熟悉度。	個人專項技術能力(100%)
	第21週	段考週(心理)	個體與團隊表現。	心理訓練表現(100%)
第2學期	第1週	基本體能	基本體能:核心、爆發力、速度。	個人專項技術能力(100%)
	第2週	移動防守加滾翻動作	徒手訓練調整滾翻動作, 熟悉滾翻動作執行接球。	個人專項技術能力(100%)
	第3週	扣球防守加滾翻救球訓練。	扣球結合滾翻訓練完成防守動作。	個人專項技術能力(100%)
	第4週	攻擊訓練	熟悉攻擊動作要領。	個人專項技術能力(100%)

	第5週	原地扣球訓練	徒手做攻擊動作加熟悉助跑訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第6週	自拋扣球訓練	拋球找尋球的最高點進行徒手攻擊動作。	個人專項技術能力(100%)
	第7週	段考週(心理)	目標設定、自我對話	心理訓練表現(100%)
	第8週	攻擊腳步訓練	熟悉攻擊步伐。	個人專項技術能力(100%)
	第9週	連續攻擊訓練	攻擊連貫動作判斷球的最高點進行助跑攻擊。	個人專項技術能力(100%)
	第10週	接機會球進行攻擊訓練	訓練防守者加舉球員的配合進行攻擊。	個人專項技術能力(100%)
	第11週	攻擊加進攻防守補位觀念	了解我方攻擊手攻擊時防守需要做的補位觀念。	個人專項技術能力(100%)
	第12週	基本體能	上肢肌群訓練	個人專項體能表現(100%)
	第13週	熟悉攻擊戰術	熟悉攻擊戰術號碼。	綜合訓練表現(100%)
	第14週	段考週(心理)	賽前的壓力與焦慮如和釋放?	心理訓練表現(100%)
	第15週	1號(直、斜線)	強化攻擊穩定性跟強度。	個人專項技術能力(100%)
	第16週	2.3號(直、斜攻擊加強穩定性)	應變球的位置進行助跑路線, 強化攻擊穩定性跟強度。	個人專項技術能力(100%)
	第17週	修正球攻擊訓練	訓練不好的球進行攻擊, 搭配防守訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第18週	基本體能	敏捷、爆發訓練。	個人專項體能表現(100%)
	第19週	隊形搭配戰術之應用	熟悉組合防守進行戰術搭配。	綜合訓練表現(100%)
	第20週	隊形戰術訓練	團隊進攻與防守基礎概念	綜合訓練表現(100%)
	第21週	段考週(心理)	增強與內在動機。	心理訓練表現(100%)
議題融入	■品德 □性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(100%) 2.個人專項技術能力(100%) 3.綜合訓練表現(100%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(100%) 2.個人專項技術能力(100%) 3.綜合訓練表現(100%)			
教學設施設備需求	排球, 牆面、重量訓練室、室內排球場, 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	

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 特殊需求領域課程
實施年級		☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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		■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-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。 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。		
	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。 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術。 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能(體能訓練)：能完成1500公尺8分鐘測驗。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練)：能完成高、低手連續傳接球。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練)：能完成移動接球接到定點目標。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練)：互相加油、鼓勵完成目標。		

表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第1週	基本體能	力量、速度、爆發力。	個人專項體能表現(100%)
	第2週	低手正面接球接扣球	左右移位接球腳步流暢接強擊扣球到原地目標(接高)。	個人專項技術能力(100%)
	第3週	定點機會球	機會球準確性結合舉球員訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第4週	攻擊訓練	熟悉攻擊動作要領。	個人專項技術能力(100%)
	第5週	移動中接機會球	機會球結合具球員訓練搭配攻擊手進行組織進攻。	個人專項技術能力(100%)
	第6週	防守組織進攻	防守結合修正球。(1號)，了解修正球的重要性。	個人專項技術能力(100%)
	第7週	段考週(心理)	影片戰術分析，競爭與合作。	戰術分析能力(50%) 心理訓練表現(50%)
	第8週	一般體能訓練	核心、爆發力訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第9週	虛攻球訓練	助跑攻擊動作進行吊小球訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第10週	虛攻球防守訓練	防守虛攻球進行滾翻動作訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第11週	跳躍漂浮發球	跳躍漂浮發球指定位置搭配隊形進行隊形接球訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第12週	基本體能訓練	下肢肌群訓練穩定下半身肌群。	個人專項技術能力(100%)
	第13週	隊形接發球進行組織訓練	訓練隊形接發球進行戰術進攻反防訓練。	綜合訓練表現(100%)
	第14週	段考週(心理)	增強、回饋與內在動機	心理訓練表現(100%)
	第15週	防守組織進攻	防守結合修正球。(3號)，了解修正球的重要性。	個人專項技術能力(100%)
	第16週	模擬比賽情境	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時，我應如何調整狀態？	心理訓練表現(100%)
	第17週	攔網腳步訓練	熟悉攔網步伐並結合邊位攔網默契訓練搭配。	個人專項技術能力(100%)
	第18週	攔網組織訓練	1號組合攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第19週	3號攔網組織訓練	3號組合攔網訓練	個人專項技術能力(100%)
	第20週	防守搭配攔網訓練	比賽情境進行組合攔網並結合後排防守訓練	綜合訓練表現(100%)
	第21週	段考週	影片戰術分析，壓力與焦慮。	戰術分析能力(50%) 心理訓練表現(50%)

第2學期	第1週	基本體能訓練	核心、速度、肌耐力。	個人專項體能表現(100%)
	第2週	接斜線強力扣球	防守判斷進行斜線攻擊防守,並接到好球帶。	個人專項技術能力(100%)
	第3週	滾翻移位救球	判斷小球進行滾翻救球進行連貫補位動作。	個人專項技術能力(100%)
	第4週	攻擊完進行攔網連貫動作	攻擊完攔網動作了解我方攻擊手攻擊時防守需要做的補位觀念。	個人專項技術能力(100%)
	第5週	接球補位	個人專項技術能力(100%)	個人專項技術能力(100%)
	第6週	攔網時間差分配	訓練組合攔網判斷對方戰術進行時間差攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第7週	考試週(心理)	心理:狀態不好時我改如何調整自我?如何跟隊友溝通?	個人心理訓練表現(100%)
	第8週	攔網時間差分配	強化時間差攔網,熟悉動作並強化溝通提醒觀察的能力。	個人專項技術能力(100%)
	第9週	攔網位置退下在組織攻擊	防守守起進行各專位組織1、3號進攻訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第10週	模擬比賽情境	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時,我應如何調整狀態?	心理訓練表現(100%)
	第11週	由攔網位置退下在組織攻擊	防守守起進行後排攻擊訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第12週	基本體能訓練	肌耐力、爆發力訓練	個人專項體能表現(100%)
	第13週	攔網與防守結合訓練	防守者虛判斷攻擊者的攻擊動作進行防守訓練。(專位防守)	個人專項技術能力(100%)
	第14週	考試週	心理團隊紀律、合作	心理訓練表現(100%)
	第15週	攔網與防守結合訓練	防守者虛判斷攻擊者的攻擊動作進行防守訓練。(大砲位防守)	個人專項技術能力(100%)
	第16週	攔網與防守結合訓練	防守者虛判斷攻擊者的攻擊動作進行防守訓練。(舉球員防守)	個人專項技術能力(100%)
	第17週	基本體能訓練	敏捷、爆發力訓練	個人專項體能表現(100%)

第18週	接發球組織進攻	接發球進行A、B、C、D式快攻	個人專項技術能力(100%)
第19週	防守強擊球進行修正進攻	防守強擊球進行修正、後排進攻	個人專項技術能力(100%)
第20週	組合搭配	隊形組織搭配進攻訓練	綜合訓練表現(100%)
第21週	考試週(心理)	心理:比分落後時,我要如何應對?	心理素質表現(100%)
議題融入	■品德 □性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(100%) 2.個人專項技術能力(100%) 3.綜合訓練表現(100%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(100%) 2.個人專項技術能力(100%) 3.綜合訓練表現(100%)		
教學設施設備需求	排球, 牆面、重量訓練室、室內排球場, 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

3. 基隆市立八斗高級中學國中部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>排球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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	■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-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。 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。			
	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。 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術。 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。			
課程目標		一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能完成1500公尺8分鐘測驗。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能完成高、低手連續傳接球。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能完成移動接球接到定點目標。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練):互相加油、鼓勵完成目標。			
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1週	專項體能	提升個人力量、速度、爆發力。	個人專項體能表現(100%)	
	第2週	準確性低手移動專位防守	移動中接球到定點目標位置,專位防守到定點目標位置。	個人專項技術能力(100%)	
	第3週	專位防守 專位移動接扣球	高抬強擊扣球防守者接到定點目標。 (舉球員)高抬強扣防守者，移動接球到定點目標。(3m線內)	個人專項技術能力(100%)	
	第4週	跳躍發球 (定點準確)	提升跳躍發球的距離準確性,目標指定1、5號位。 心理:比分落後時，我要如何應對？	個人專項技術能力(50%) 心理訓練表現(50%)	
	第5週	跳躍發球結合隊型接發球	強化選手發球目標準確性、穩定性與強度,接發球者訓練判斷球線與移動腳步進行接發球。	個人專項技術能力(100%)	
		第6週	跳躍發球結	接發球者訓練判斷球線與移動腳步進	個人專項技術能力(100%)

		合隊型接發球	行接發球要求並執行接起的對位率。	
	第7週	段考週	選手心理訓練：比分領先時，我要如何應對？	心理訓練表現(100%)
	第8週	連續修正防守進攻	防守結合修正球。(1、3號)。	個人專項技術能力(100%)
	第9週	機會球進攻	機會球結合快攻A、C、B訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第10週	目標性正面 肩上發飄球 之應用	模擬比賽對手弱點，進行專為發球訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第11週	跳躍飄球之 應用	模擬比賽對手弱點，進行專為發球訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第12週	專項體能	敏捷、爆發力訓練。	個人專項體能表現(100%)
	第13週	接發球、防守 組織進攻及 隊形變化之 應用	修正攻擊訓練、防守隊形及發球策略。	個人專項技術能力(100%)
	第14週	段考週	選手心理訓練：訓練時，遇到瓶頸無法突破，我該如何調解？	心理訓練表現(100%)
	第15週	攔網戰術之 應用	個人攔網訓練，攔網戰術之應用。	個人專項技術能力(100%)
	第16週	個人攔網	搭配戰術進行個人攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第17週	組合攔網	搭配戰術進行組合攔網訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第18週	各項基本技 術、隊形配置 之應用	個人專位防守，搭配組合攔網戰術進行防守訓練。	個人專項技術能力(100%)
	第19週	各項基本技 術、隊形配置 之應用	個人專位防守，搭配組合攔網戰術進行防守訓練並組織攻擊。	個人專項技術能力(100%)
	第20週	模擬比賽情 境	心理訓練：重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時，我應如何調整狀態？	心理訓練表現(100%)
	第21週	段考週	心理：狀態不好時我改如何調整自我？	心理訓練表現(100%)
第 2 學 期	第1週	專項體能	核心、爆發力、速度。	個人專項體能能力(100%)
	第2週	隊形專位防 守機會球	隊形防守須判斷出聲，執行接到定點目標。	個人專項技術能力(100%)
	第3週	隊形專位防 守強扣球	隊形防守須判斷出聲，執行接到定點目標並接高以利執行攻擊。	個人專項技術能力(100%)
	第4週	專項體能	敏捷、爆發力、速度。	個人專項技術能力(100%)
	第5週	專位移動防 守加前撲動 作	了解前撲防守的關聯性，徒手訓練調整前撲動作，熟悉小碎步移動前撲動作執行，鬚攻球救球。	個人專項技術能力(100%)

第6週	專位移動防守加滾翻動作	熟悉防守滾翻的關聯性,徒手訓練調整滾翻動作,熟悉移動滾翻動作執行,鬚攻球及強力扣球的防守。	個人專項技術能力(100%)
第7週	段考週(心理)	心理訓練:重要他人來加油時或是重要他人對自己有高度期待時,我應如何調整狀態?	心理訓練表現(100%)
第8週	連續定點專位攻擊	舉球員舉時間差、快攻、P連續攻擊,熟悉戰術進行連續跑位攻擊。	個人專項技術能力(100%)
第9週	攻擊進攻防守攔網防守補位	連續專位進攻突破攔網,舉球員須將球搭配戰術結合攻擊手,熟悉隊形防守補位。	個人專項技術能力(100%)
第10週	熟悉攻擊戰術	熟悉接發球戰術搭配,舉球員搭配攻擊手進行戰術連續攻擊。	個人專項技術能力(100%)
第11週	連續修正防守進攻	防守結合修正球。(1、3號)。	個人專項技術能力(100%)
第12週	機會球進攻	機會球結合快攻A、C、B訓練。	個人專項技術能力(100%)
第13週	接發球進攻	接發球結合修正球、後排攻擊進行補位。	個人專項技術能力(100%)
第14週	段考週(心理)	心理訓練:情緒過於高漲或低落時,我應該如何調整?	心理素質表現(100%)
第15週	目標性正面上發飄球之應用	模擬比賽對手弱點,進行專為發球訓練。	個人專項技術能力(100%)
第16週	專項體能	核心、敏捷、爆發力。	個人專項體能能力(100%)
第17週	熟悉攻擊戰術	熟悉強力扣球防守守起戰術搭配,舉球員搭配攻擊手進行戰術連續攻擊。	個人專項技術能力(100%)
第18週	比賽戰術之策略(接發球)	分析對手接發球策略,攻擊戰術搭配並模擬比賽,進行訓練。	個人專項技術能力(100%)
第19週	比賽戰術之策略(發球)	分析對手進行發球策略,攻擊戰術搭配並模擬比賽,進行訓練。	個人專項技術能力(100%)
第20週	綜合訓練	模擬比賽。	綜合訓練表現(100%)
第21週	段考週(心理)	戰術分析、比數進入關鍵時如何戰勝心中的擔憂?	戰術分析能力(50%) 心理素質表現(50%)
議題融入	■品德 □性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人專項體能表現(100%) 2.個人專項技術能力(100%) 3.綜合訓練表現(100%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(100%) 2.個人專項技術能力(100%)		

	3.綜合訓練表現(100%)		
教學設施設備需求	排球, 牆面、重量訓練室、室內排球場, 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

4.基隆市立八斗高級中學國中部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>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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	■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-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能, 儲備參賽運動能力, 發展多元運動潛能 Ta-III-1 認識並練習競技基礎攻防戰術 Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定, 學習心理技能之基本訓練	
	學習	P-IV-A2進階速度、敏捷身、身體衝撞、平衡能力等專項體能	

	內容	T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 TaIII-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等		
	課程目標	1. 培養專項運動之競技體能(P體能訓練):提升全身性肌力、協調、敏捷能力 2. 精進專項運動之技術水準(T技術訓練):提升破壞、不定向踢擊等專項能力 3. 發展專項運動之戰術運用(Ta戰術訓練):能經由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 4. 提升專項運動之心理素質(Ps心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	綜合體能訓練	10K訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
	第2週	個人技術訓練	破壞踢擊練習	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
	第3週	小組戰術訓練	攻防戰術訓練(連續)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第4週	選手心理訓練	戰略應用對抗	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第5週	個人技術訓練	不定向踢擊	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
	第6週	實戰戰術訓練	小組分組模擬	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第7週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)

第8週	選手心理訓練	戰略應用	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第9週	綜合體能訓練	有氧訓練、肌力訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
第10週	組合技術訓練	模式踢擊練習	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
第11週	實戰戰術訓練	小組分組競賽	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第12週	選手心理訓練	戰略應用	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第13週	組合技術訓練	模式踢擊訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
第14週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第15週	實戰戰術訓練	模擬練習賽	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第16週	選手心理訓練	戰略應用	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第17週	綜合體能訓練	肌耐力訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)

	第18週	組合技術訓練	車輪戰	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第19週	實戰戰術訓練	模擬練習賽	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第20週	選手心理訓練	戰略應用	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第21週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第2學期	第1週	綜合體能訓練	爆發力訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
	第2週	個人技術訓練	破壞踢擊	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
	第3週	小組戰術訓練	攻防戰術練習	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第4週	選手心理訓練	模式對抗心理應用	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第5週	個人技術訓練	肌耐力訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
	第6週	實戰戰術訓練	不定向踢擊訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)

第7週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第8週	選手心理訓練	戰略應用	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第9週	綜合體能訓練	無氧訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
第10週	組合技術訓練	破壞搭配近身踢擊	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
第11週	實戰戰術訓練	分組競賽	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第12週	選手心理訓練	意象訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第13週	組合技術訓練	爆發力訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
第14週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
第15週	實戰戰術訓練	分組競賽	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第16週	選手心理訓練	臨場感訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
第17週	綜合體能訓練	核心肌力訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力

				(60%)
	第18週	組合技術訓練	基本踢擊動作	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(60%)
	第19週	實戰戰術訓練	分組競賽	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第20週	選手心理訓練	戰略應用	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.戰術訓練(10%)
	第21週	段考週	強化心理訓練	個人心理技術表現(100%)
議題融入	■品德 □性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%) (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%): (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施設備需求	跆拳道踢靶、繩梯、登階、多功能教室、操場、風雨操場、集合場			
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	

5.基隆市立八斗高級中學國中部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>橄欖球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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		■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，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守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能(P體能訓練) 2. 精進專項運動之技術水準(T技術訓練) 3. 發展專項運動之戰術運用(Ta戰術訓練) 4. 提升專項運動之心理素質(Ps心理訓練)		
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	第1週	橄欖球入門	1.綜合體能訓練:基礎體能測驗	個人專項體能表現 (100%)
	第2週	技術訓練	1.綜合體能訓練:基礎體能測驗	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (80%)

期			2.個人技術訓練:傳球準確性	
	第3週	技術訓練	1.綜合體能訓練:基礎體能測驗 2.個人技術訓練:跑動傳球	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (80%)
	第4週	速度提升	1.綜合體能訓練:基礎體能測驗 2.個人技術訓練:接球	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (80%)
	第5週	敏捷訓練	1.綜合體能訓練:馬克操與繩梯的訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第6週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:馬克操與繩梯的訓練 2.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.個人專項體能表現 (60%) 2.心理素質評估 (40%)
	第7週	段考週	1.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.心理素質評估 (100%)
	第8週	橄欖球體能	1.綜合體能訓練:體適能動作	個人專項技術能力 (100%)
	第9週	橄欖球基礎	1.技術訓練:接高球與撿地球基礎	個人專項技術能力 (100%)
	第10週	橄欖球體能	1.專項體能:撞擊訓練及保護動作	個人專項技術能力 (100%)
	第11週	橄欖球技術	1.技術訓練:撞擊訓練後續動作連結	個人專項技術能力 (100%)
	第12週	橄欖球技術	1.專項體能:撞擊及擒抱訓練	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第13週	橄欖球技巧	1.旋轉球訓練	個人專項技術能力 (100%)
	第14週	段考週	1.強化信心建立默契	1.心理素質評估 (100%)
	第15週	橄欖球技巧	1.旋轉球跑位傳接	個人專項技術能力 (100%)
	第16週	橄欖球技巧	1.旋轉球使用時機與用途	個人專項技術能力 (100%)
	第17週	橄欖球戰術	1.二對一攻防訓練	1.個人專項技術能力 (60%) 2.競技綜合戰術表現 (40%)
	第18週	橄欖球戰術	1.二對一攻防訓練	1.個人專項技術能力 (60%) 2.競技綜合戰術表現 (40%)
	第19週	橄欖球戰術	1.二對二攻防訓練	1.個人專項技術能力 (60%) 2.競技綜合戰術表現 (40%)
	第20週	橄欖球戰術	1.二對二攻防訓練	1.個人專項技術能力 (60%) 2.競技綜合戰術表現 (40%)
	第21週	段考週	1.統整本學期訓練內容解說	心理素質評估 (100%)
第 2 學 期	第1週	橄欖球基礎	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:跑位傳接球	個人專項體能表現 (100%)
	第2週	橄欖球基礎	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:跑衛傳接球	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第3週	橄欖球體能	1.綜合體能訓練:敏捷訓練 2.個人技術訓練:跑衛傳接球	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第4週	橄欖球競技	1.綜合體能訓練:跳躍訓練 2.個人技術訓練:攻守練習	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第5週	橄欖球競技	1.綜合體能訓練:徒手核心訓練 2.個人技術訓練:攻守遊戲	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第6週	橄欖球競技	1.綜合體能訓練:徒手核心訓練 2.個人技術訓練:攻守遊戲	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)

第7週	段考週	了解橄欖球規則運用	1.競技綜合戰術表現 (90%) 2.心理素質評估 (10%)
第8週	橄欖球技術	1.個人技術訓練:攻守練習	個人專項技術能力 (100%)
第9週	橄欖球技術	1.個人技術訓練:攻守練習	個人專項技術能力 (100%)
第10週	橄欖球技術	1.多人技術訓練:攻守練習	個人專項技術能力 (100%)
第11週	橄欖球技術	1.二對一技術訓練:攻守練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第12週	橄欖球技術	1.二對一技術訓練:攻守練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第13週	橄欖球技術	1.二對二技術訓練:攻守練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第14週	段考週	戰術運用時機	1.競技綜合戰術表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
第15週	橄欖球競技	1.亂集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第16週	橄欖球競技	1.亂集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第17週	橄欖球競技	1.正集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第18週	橄欖球競技	1.正集團攻防練習	競技綜合戰術表現 (100%)
第19週	橄欖球競技	1.正集團默契配合訓練	1.競技綜合戰術表現 (90%) 2.心理素質評估 (10%)
第20週	橄欖球競技	1.正集團默契配合訓練	1.競技綜合戰術表現 (90%) 2.心理素質評估 (10%)
第21週	段考週	統整學期訓練內容	心理素質評估 (100%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 ■身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(50%): (1)傳接球動作 (2)檢地球動作 2.團隊心理表現(50%)) 【下學期】 1.個人技術(50%): (1)接高球動作 (2)跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%)		
教學設施 設備需求	橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場		
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
備註			

6.基隆市立八斗高級中學國中部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>橄欖球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	□七年級 ■八年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節)

		□九年級			
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		■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			
學習 重點	學習 表現	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，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守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態			
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能(P體能訓練) 2. 精進專項運動之技術水準(T技術訓練) 3. 發展專項運動之戰術運用(Ta戰術訓練) 4. 提升專項運動之心理素質(Ps心理訓練)			
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]

第1學期	第1週	橄欖球體能	基礎體能訓練 敏捷、速度及協調訓練 肌耐力、爆發力訓練、	個人專項體能表現 (100%)
	第2週	橄欖球體能	敏捷、速度及協調訓練 肌耐力、爆發力訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第3週	橄欖球體能	循環訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第4週	橄欖球體能	耐力訓練(3000~5000公尺路跑)	個人專項體能表現 (100%)
	第5週	橄欖球體能 (綜合訓練)	基礎體能訓練 1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第6週	橄欖球體能	1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第7週	段考週	強化心理,建立自信	心理素質評估 (100%)
	第8週	橄欖球體能 (綜合訓練)	1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	個人專項體能表現 (100%)
	第9週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則。	1.競技綜合戰術表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
	第10週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。	1.競技綜合戰術表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
	第11週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。	1.競技綜合戰術表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)

			4. 選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	
	第12週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 4. 選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.競技綜合戰術表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
	第13週	基本動作	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第14週	基本動作	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第15週	亂集團運用時機	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:亂集團訓練	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第16週	亂集團運用時機	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:亂集團訓練	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第17週	前鋒正集團訓練	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:正集團訓練	1.個人專項體能表現 (40%) 2.個人專項技術能力 (60%)
	第18週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎 3.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.個人專項體能表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
	第19週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎 3.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.個人專項體能表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
	第20週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎 3.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.個人專項體能表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
	第21週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎 3.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.個人專項體能表現 (70%) 2.心理素質評估 (30%)
第2學期	第1週	橄欖球基礎	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:走位傳接球 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (10%)
	第2週	橄欖球基礎	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:走位傳接球 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (10%)
	第3週	個人位置訓	1.綜合體能訓練:欄架訓練	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (60%)

		練	2.個人技術訓練:爭邊球訓練 3.選手心理訓練:橄欖球規則	3.心理素質評估 (10%)
第4週	個人位置訓練		1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:爭邊球訓練 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (10%)
第5週	橄欖球綜合訓練		1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:擒抱訓練 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (10%)
第6週	橄欖球綜合訓練		1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:擒抱訓練 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (10%)
第7週	段考週		強化信心,建立自信	心理素質評估 (100%)
第8週	橄欖球綜合訓練		1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:擒抱訓練 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (30%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (10%)
第9週	橄欖球規則		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第10週	橄欖球規則		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第11週	橄欖球規則		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第12週	橄欖球規則		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)

		3. 提高參與過程之體驗深度, 激發對橄欖球運動的興趣, 培養欣賞與參與的能力。	
第13週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力, 並能遵守規則, 公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第14週	段考週	了解技術使用時機	心理素質評估 (100%)
第15週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力, 並能遵守規則, 公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第16週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力, 並能遵守規則, 公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)

			並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。	
	第17週	橄欖球基礎	綜合技術及戰術訓練 1.基本防守動作及站位訓練 2.傳訓練 3.踢球訓練 4.接球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第18週	橄欖球基礎	綜合技術及戰術訓練 1.基本防守動作及站位訓練 2.傳訓練 3.踢球訓練 4.接球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第19週	橄欖球基礎	綜合技術及戰術訓練 1.基本防守動作及站位訓練 2.傳訓練 3.踢球訓練 4.接球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第20週	橄欖球基礎	綜合技術及戰術訓練 1.基本防守動作及站位訓練 2.傳訓練 3.踢球訓練 4.接球訓練 5.規則講解、觀念加強 6.小組攻防 7.進攻及防守戰術講解	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第21週	段考週	統整學期訓練內容	心理素質評估 (100%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 ■身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(50%): (1)傳接球動作 (2)檢地球動作 2.團隊心理表現(50%)) 【下學期】			

	1.個人技術(50%): (1)接高球動作 (2)跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%)		
教學設施設備需求	橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

7.基隆市立八斗高級中學國中部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>橄欖球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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		■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，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守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態		
	課程目標	1. 培養專項運動之競技體能(P體能訓練) 2. 精進專項運動之技術水準(T技術訓練) 3. 發展專項運動之戰術運用(Ta戰術訓練) 4. 提升專項運動之心理素質(Ps心理訓練)		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第2週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第3週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第4週	橄欖球體能	基礎體能訓練 1.敏捷、速度及協調訓練 2.肌耐力、爆發力訓練、 3.循環訓練 4.耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5.柔軟度、協調性訓練	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第5週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)

		3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式 並熟記規則 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制 並熟記規則	
第6週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟 記規則 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式 並熟記規則 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制 並熟記規則	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第7週	段考週	建立信心,強化帶隊能力	心理素質評估 (100%)
第8週	橄欖球規則	橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟 記規則 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式 並熟記規則 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制 並熟記規則	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第9週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確 動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切 的組合練習、及進攻和防守的正確 位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳 球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能 力, 並能遵守規則, 公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解 並能針對不同的移位或盯人、防守而 改變的動作要領。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第10週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確 動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切 的組合練習、及進攻和防守的正確 位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳 球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)

		力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解 並能針對不同的移位或盯人、防守而 改變的動作要領。	
第11週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確 動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切 的組合練習、及進攻和防守的正確 位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳 球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能 力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解 並能針對不同的移位或盯人、防守 而改變的動作要領。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
第12週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確 動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切 的組合練習、及進攻和防守的正確 位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳 球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能 力，並能遵守規則，公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解 並能針對不同的移位或盯人、防守 而改變的動作要領。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
第13週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎 3.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (20%)
第14週	段考週	建立信心,強化自信	心理素質評估 (100%)
第15週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎 3.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.心理素質評估 (20%)
第16週	橄欖球心理	1.綜合體能訓練:體適能動作 2.技術訓練:接高球與撿地球基礎	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%)

			3.選手心理訓練:認識橄欖球原理 (團結、紀律、尊重)	3.心理素質評估 (20%)
	第17週	橄欖球競技	團隊進攻訓練 1. 進行伸展操及如影隨形活動。 2. 教導二人小組進攻。 3. 教導三人小組進攻。 4. 教導前鋒整組戰術。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第18週	橄欖球競技	團隊進攻訓練 1. 進行伸展操及如影隨形活動。 2. 教導二人小組進攻。 3. 教導三人小組進攻。 4. 教導前鋒整組戰術。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第19週	橄欖球競技	團隊進攻訓練 1. 進行伸展操及如影隨形活動。 2. 教導二人小組進攻。 3. 教導三人小組進攻。 4. 教導前鋒整組戰術。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第20週	橄欖球競技	團隊進攻訓練 1. 進行伸展操及如影隨形活動。 2. 教導二人小組進攻。 3. 教導三人小組進攻。 4. 教導前鋒整組戰術。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第21週	段考週	統合學期內容	心理素質評估 (100%)
第2學期	第1週	橄欖球基礎	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:走位傳接球 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第2週	橄欖球基礎	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:走位傳接球 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第3週	正集團強化	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:正集團及亂集團 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第4週	正集團強化	1.綜合體能訓練:欄架訓練 2.個人技術訓練:正集團及亂集團 3.選手心理訓練:橄欖球規則	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第5週	橄欖球競技	團隊防守訓練 1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導二人小組防守。 3.教導三人小組防守。 4.教導前鋒團隊防守方式	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
	第6週	橄欖球競技	團隊防守訓練	1.個人專項體能表現 (20%)

			1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導二人小組防守。 3.教導三人小組防守。 4.教導前鋒團隊防守方式	2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
第7週	段考週		帶隊能力提升,建立信心	心理素質評估 (100%)
第8週	橄欖球競技		團隊防守訓練 1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導二人小組防守。 3.教導三人小組防守。 4.教導前鋒團隊防守方式	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (20%)
第9週	橄欖球戰術		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第10週	橄欖球戰術		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第11週	橄欖球戰術		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第12週	橄欖球戰術		1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
第13週	橄欖球競技		1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%)

		2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力, 並能遵守規則, 公平競爭 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領	3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第14週	段考週	與自己對話,強化信心	心理素質評估 (100%)
第15週	橄欖球競技	1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力, 並能遵守規則, 公平競爭 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第16週	橄欖球競技	強化實力 1. 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力, 並能遵守規則, 公平競爭 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)
第17週	橄欖球心理	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技 巧並應用於比賽實作中 2. 培養對比賽之戰術訓練能力, 以改善缺點或開發能力	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%)

			3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力	
	第18週	橄欖球心理	求取勝利 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技 巧並應用於比賽實作中 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第19週	橄欖球心理	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技 巧並應用於比賽實作中 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第20週	橄欖球心理	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技 巧並應用於比賽實作中 2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合戰術表現 (10%) 4.心理素質評估 (10%)
	第21週	段考週	信心建立,強化身心	心理素質評估 (100%)
議題融入		■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 ■身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人技術(50%): (1)傳接球動作 (2)檢地球動作 2.團隊心理表現(50%)) 【下學期】 1.個人技術(50%): (1)接高球動作 (2)跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%)		
教學設施 設備需求		橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場		

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
備註			