基隆市立明德國民中學 115 學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市明德國民中學體育班課程規劃 (表7-1)

單位：每週節數

領域科目 \ 年級			七年級	八年級	九年級
部定課程	領域學習課程	語文	5 國語文(5)	5 國語文(5)	5 國語文(5)
			1 本土語文(1)	1 本土語文(1)	
			3 英語文(3)	3 英語文(3)	3 英語文(3)
		數學	4 數學(4)	4 數學(4)	4 數學(4)
		社會	歷史 1、地理 1 公民與社會 1 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	歷史 1、地理 1 公民與社會 1 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	歷史 1、地理 1 公民與社會 1 社會(3) (歷史、地理、公民與社會)
		自然科學	生物 3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	理化 3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	理化 2、地球科學 1 自然科學(3) (理化、生物、地球科學)
		藝術	音樂 1、表演藝術 1 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	音樂 1、視覺藝術 1 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	音樂 1 視覺藝術 1 音樂 1 表演藝術 1 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)
		綜合活動	家政 1、輔導 1 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	家政 1、輔導 1 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	家政 1、輔導 1 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)
		科技	資訊科技 1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	生活科技 1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	生活科技 1 資訊科技 1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技)
		健康與體育	健康教育 1、體育 1 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	體育 2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	健康教育 1、體育 1 健康與體育(2-3) (健康教育、體育)
	特殊類型班級課程	體育專業(專項術科)	體育專業 5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	體育專業 5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)	體育專業 5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)
學習節數			**31** **(30-34)**	**31** **(30-34)**	**30** **(30-34)**
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	英揚千里 1 好讀 1 生命百川	英揚千里 1 愛閱新世界 1 科學微探索	全球視野 1 跨閱歷險記 生活科學家 1
		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	班級輔導 1	班級輔導 1	班級輔導 1
學習總節數			**35** **(32-35)**	**35** **(32-35)**	**35** **(32-35)**

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教（選）授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
4. 115學年度各年級體育班課表，請於開學後一個月內送本府備查。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

（一）115 學年度七年級第一學期專項術科教學進度表(表 7-2)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
射擊	1. 體能訓練：加強一般及專項體能肌耐力，如蛙人操、伏地挺身、仰臥起坐、背人跑步、心肺耐力慢跑、磚頭上下、啞鈴上下、舉槍預習、撐槍等。 2. 技術訓練：單發技術連結動作與聯合銜續，手槍要領、瞄準要領、扣扳機技巧等。 3. 戰術訓練：比賽流程及技術規則理解，單發流程、動作分解、比賽規則及程序、讀秒壓扳機等。 4. 心理訓練：意象訓練、目標設定與彈著分析檢討，彈著密度觀念、急扣原因、虛實想法等。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 虛實密度

各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	射擊					
1	08/31－09/04	1.槍枝使用概念 2.安全注意事項					
2	09/07－09/11	1.認識射擊運動與射擊知識 2.基本動作訓練					
3	09/14－09/18	1.分組訓練方式說明 2.體能及專項訓練說明					
4	09/21－09/25	1.基礎體能訓練 2.心肺耐力訓練 3.意象訓練(意象式動作流程)					

5	09/28－10/02	1 基礎體能訓練(上肢肌力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展)					
6	10/05－10/09	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.心肺耐力訓練 3.意象訓練(意象式動作流程)					
7	10/12－10/16	1.基礎體能訓練(上肢肌力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.虛實訓練(瞄準要領)					
8	10/19－10/23	1.基礎體能訓練(下肢肌力訓練、核心訓練) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 3.射擊預習					
9	10/26－10/30	1.基礎體能訓練(上、下肢肌力訓練) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 3.虛實訓練(扣扳機要領)					
10	11/02－11/06	1.基礎體能訓練(上肢肌力訓練、核心訓練) 2.專項戰術訓練(單發流程) 3.心肺耐力訓練					
11	11/09－11/13	1.基礎體能訓練(上肢肌耐力訓練) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 3.虛實訓練					
12	11/16－11/20	1.專項技術訓練(瞄準) 2.基礎體能訓練(上肢肌耐力訓練) 3.射擊預習					
13	11/23－11/27	1.專項技術訓練(扣扳機) 2.心肺耐力訓練 3.意象訓練(呼吸結合動作流程)					
14	11/30－12/04	1.專項戰術訓練(動作分解) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.心理訓練(目標設定、彈著分析)					

15	12/07－12/11	1.專項戰術訓練(單發流程) 2.專項體能訓練(慣用手肌力訓練) 3.射擊預習					
16	12/14－12/18	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.心肺耐力訓練 3.心理訓練(彈著密度觀念)					
17	12/21－12/25	1.專項戰術訓練(瞄扣配合讀秒) 2.心肺耐力訓練 3.射擊預習					
18	12/28－01/01	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.意象訓練(呼吸結合動作流程)					
19	01/04－01/08	1.專項技術訓練(呼吸) 2.心理訓練(虛實想法) 3.彈著分析(急扣原因)					
20	01/11－01/15	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.虛實訓練 3.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展)					

填表說明：

◆ **靶場安全及注意事項**

一、 射手未經同意不可隨意進入靶場。

二、 進入靶場應聽從教練指導，並依國際射擊運動聯盟之國際規則方式射擊。

三、 靶場內不可飲食（用餐）亦不得高聲喧嘩、嬉戲，保持肅靜；拍照時禁止使用閃光燈。

四、 射手持槍時，槍口必須隨時指向安全方向（槍口朝上）任何時間不可對人。

五、 射手未經靶場教練同意，不可任意打開槍機或裝填子彈。

六、 未經許可不得擅動靶場內物品，及他人槍枝和裝備。

七、 當靶場教練下達「裝子彈」口令後，始得裝子彈，開始射擊。

八、 射手射擊中如需要休息，每次放下槍都應打開槍機（插上安全旗）槍口指向前方安全處。

九、 射擊中若因不明原因，子彈不能發射，射手立刻保持原姿勢不變，舉起非持槍手，向靶場教練報告處理之。

十、 靶場內只要聽到指揮教練「全線暫停」口令，所有射手必須立刻將槍機打開，槍放下，置於射擊桌上。

十一、 非實彈射擊或瞄準練習，須經負責教練准許，在指定地區實施。

十二、 射手射擊完最後一發子彈後，必須將槍機拉開插入安全旗，始得離開。

十三、 選手訓練結束時，請恢復靶位之整潔、乾淨。

◆ **認識射擊運動與射擊知識**

一、 槍枝的各部名稱與功用。

二、 子彈的結構。

三、 射擊要領方法與彈著調整。

四、 槍枝保養與擦拭。

五、 靶場安全與紀律要求。

六、 比賽規則簡介。

◆ **心肺耐力訓練：**

一、 有氧慢跑運動訓練主要是在養成同學們堅強的耐力與毅力，對射擊運動來說，是一項每天練習完不可缺少的身體緩和運動。

二、 有氧慢跑運動訓練或比賽不但可以減肥，還可以使細胞膜上之胰島素接受感受性增加而減少胰島素阻抗，亦可改善血糖的控制。

三、 自己在跑步前「暖身運動」與運動後「緩和運動」以避免四肢靜脈血液回流不足及心臟輸出量不足現象；跑步過程遇有不適請立即休息及迅速就醫。

四、 環境溫度相關的運動傷害，請盡量跑在陰涼的地方，並以漸進方式適應熱環境。持續跑步超過 1 小時，得補充足夠的冷水和鹽份或運動飲料，避免因為熱的情況導致運動傷害。

◆ **射擊要領 – 空氣手槍**

一、 **姿勢：**身體放鬆，運用骨骼支撐，保持肌肉協調，體重平均在雙腳上，重心稍偏後腳，腳指輕度捉地，頭部保持正直。

二、 **握槍：**固定位置，握槍密合，食指靈活，握力平穩。

三、 **角度：**自然舒適的正確位置，臂與肩的角度約 145°-165°為宜。

四、 **瞄準：**配合呼吸，目光的焦點在準星頭上，使『具實靶虛』瞄準具清晰正確，目標自然模糊，要求最完美的瞄準圖。

五、 **呼吸：**舉槍『吸』，接近定位時『呼』，至瞄準區時『停』。

六、 **扣扳機：**舉槍時食指慣性加壓，正直、單獨、均衡用力，直後不斷、慢扣不停、直到擊發。

七、 **預報：**射擊順序(每發重複相同動作)-

射手就射擊位置、握好槍、姿勢正確、送靶、裝填子彈、持槍的手置射擊台上。閉眼，想像射擊時的動作，回憶射擊時身體各部的實際狀況。全身放鬆，呼吸調整，準備射擊時絕對專心。握槍的手像槍架一樣，舉槍，專心瞄準，視力回收，清晰正確的瞄準圖形，呼吸的配合，穩定而自信的扣引扳機，自然擊發，毫無缺失。

◆ **基礎體能訓練**

一、 柔軟操：作為運動前的熱身運動，將肌肉、筋體鬆弛，預防運動傷害。

二、 伏地挺身：訓練臂力、胸肌力。

三、 仰臥起坐：訓練核心肌力。

四、 仰臥挺身：訓練腰部柔軟度。

五、 交互蹲跳：訓練腿部肌力。

◆ **趣味體能訓練**

趣味訓練是讓我們在一些較有趣的體能訓練中，一方面達到娛樂效果，另一方面也有訓練強身的功能。

一、 蛙人操：訓練全身肌力、耐力、柔軟度及瞬發力的效果。

二、 老牛拖車：訓練臂力、腰力及腿力。

三、 單腳跳：訓練腿力。

四、 雙腳跳：訓練腿力。

五、 左右側跑：訓練敏捷度、平衡感。

六、 背人跑步：訓練肌耐力、臂力及背力。

（二）115 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表(表 7-3)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
射擊	1. 體能訓練：加強一般及專項體能肌耐力，如伸展操、交互蹲跳、仰臥挺身、老牛推車、左右側跑、衝刺跑、磚頭操、啞鈴操、舉槍預習、撐槍等。 2. 技術訓練：單發技術連結動作與聯合銜續，步槍要領、同圓瞄準、扳機差異等。 3. 戰術訓練：比賽流程及技術規則理解，步槍動作程序分解、比賽各階段時間運用、紙靶規則與技術運用等。 4. 心理訓練：意象訓練、專注力訓練，目標設定與彈著分析檢討，比賽心得分享、急扣調整、虛實情緒轉換等。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 虛實密度 4. 實彈密度

各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	射擊					
1	02/15－02/19	1.步槍槍枝介紹 2.步槍動作指導					
2	02/22－02/26	1.基礎體能訓練(上肢肌力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.意象訓練(意象式步槍動作流程)					
3	03/01－03/05	1.專項技術指導(同圓瞄準) 2.虛實訓練					
4	03/08－03/12	1.專項體能訓練(步槍肌力訓練) 2.心肺耐力訓練 3.專注力訓練					

5	03/15－03/19	1.專項技術訓練(口令帶動作) 2.虛實訓練					
6	03/22－03/26	1.專項體能訓練(步槍肌力訓練) 2.專項技術訓練(密度要求) 3.心肺耐力訓練					
7	03/29－04/02	1.基礎體能訓練(下肢肌力訓練、核心訓練) 2.密度要求 3.意象訓練(意象式步槍動作流程)					
8	04/05－04/09	1.基礎體能訓練(上肢肌耐力訓練) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 3.虛實訓練(情緒轉換)					
9	04/12－04/16	1.心肺耐力訓練(衝刺跑) 2.射擊預習					
10	04/19－04/23	1.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 2.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 3.虛實訓練					
11	04/26－04/30	1.專項技術訓練(扳機差異) 2.挖靶射擊 3.專注力訓練					
12	05/03－05/07	1.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 2.白靶練習 3.心理訓練(急扣調整)					
13	05/10－05/14	1.基礎體能訓練(下肢肌力訓練、核心訓練) 2.專項體能訓練(上肢肌耐力訓練) 3.專項技術訓練(彈著要求)					
14	05/17－05/21	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.白靶練習 3.意象訓練(呼吸結合步槍動作流程)					

15	05/24－05/28	1.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 2.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 3.虛實訓練(表尺調整)					
16	05/31－06/04	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.專項戰術訓練(紙靶規則與技術運用)					
17	06/07－06/11	1.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 2.心理訓練(虛實情緒轉換) 3.專注力訓練					
18	06/14－06/18	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.心肺耐力訓練 3.專項戰術訓練(比賽各階段時間運用)					
19	6/21－06/25	1.全國梅花盃射擊錦標賽 2.心肺耐力訓練					
20	6/28－06/30	1.心理訓練(比賽心得分享) 2.基礎體能訓練(上、下肢肌力訓練) 3.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展)					

◆ **專項體能訓練**

專項體能主要是在訓練肌力、腕力、臂力以及意識耐力。大約分為以下五項：舉槍、磚頭操、啞鈴操、腕部運動、舉童軍棍、握力訓練。

一、 舉槍：訓練肌力、肌耐力、意識耐力，如：單手持槍平舉每 40 秒、休息 20 秒，持續 6-8 次，循序漸進增加次數。

二、 磚頭操：訓練臂肌力、臂耐力，手持磚塊向前、向左右、向上來回擺動。

三、 啞鈴操：訓練臂肌力、臂耐力，手持磚塊向上、向前來回擺動。

四、 腕部運動：訓練腕力，手持啞鈴，啞鈴上綁一磚塊，旋轉啞鈴收繩將磚塊捲上後放下，如：上下來回 5-6 次。

五、 舉童軍棍：訓練臂肌力、精神力，以童軍棍代替槍，持棍平舉。

六、 握力訓練：訓練握力，增強握槍穩定力。

◆ **專項技術訓練**

技術訓練就是藉由實彈射擊，讓同學們親身體驗到上場比賽的緊張氣氛，以增加射擊技巧與經驗。它通常分為白靶練習、射擊預習、虛實訓練、挖靶射擊。

一、 白靶練習：利用靶紙背面(無靶心)瞄、射。主要是訓練射手可以視力回收於瞄準基線之準、照準確度。

二、 射擊預習：槍中未裝子彈，做瞄準射擊，目的是在加強對於準星、照門的要求，以及扣板機穩定性的訓練。

三、 虛實訓練：槍中裝入子彈，實際射擊靶紙，做實彈練習；主要目的為經此訓練克服扣板機的心理障礙，使子彈在沒有恐懼的情形下，準確的擊發。

四、 挖靶射擊：把靶紙的黑心部份挖空，目的是指引彈著處在黑心部份，保持動作的精確度，不必苛求彈著位置或分數。

（三）115 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表 7-4)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
射擊	1. 體能訓練：增進專項體能及心肺耐力訓練，磚頭操、啞鈴操、童軍棍、彈力繩、心肺耐力慢跑、舉槍預習、撐槍等。 2. 技術訓練：連貫單發技術程序動作流暢，瞄準三要領、弧口角度調整、握力保持、扣扳機各階段分析、擊發後延續等。 3. 戰術訓練：比賽配速及策略擬訂，呼吸與動作配合、動作連貫一致、單發秒數運用限時射擊、撐槍射擊等。 4. 心理訓練：意象訓練、專注力訓練，策略執行與壓力調適之技巧，軌跡分析、瞬間甩槍分析、虛實運用等。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 彈著密度 4. 參賽表現

各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	射擊					
1	08/31－09/04	1. 基礎體能訓練(上、下肢肌力訓練) 2. 趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3. 心肺耐力訓練					
2	09/07－09/11	1. 專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 2. 基礎體能訓練(上肢肌力訓練、核心訓練) 3. 專項技術訓練(瞄準三要領)					
3	09/14－09/18	1. 專項技術訓練(握槍弧口角度調整) 2. 專項戰術訓練(呼吸與動作連貫配合)					
4	09/21－09/25	1. 全國協會盃射擊錦標賽 2. 心肺耐力訓練					

5	09/28－10/02	1.基礎體能訓練(上肢肌耐力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.意象訓練(靜坐結合呼吸放鬆)					
6	10/05－10/09	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.心肺耐力訓練 3.專注力訓練					
7	10/12－10/16	1.基礎體能訓練(下肢肌力訓練、核心訓練) 2.專項技術訓練(動作一致性) 3.虛實訓練					
8	10/19－10/23	1.基礎體能訓練(上、下肢肌力訓練) 2.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 3.專項技術訓練(扣扳機各階段分析)					
9	10/26－10/30	1.基礎體能訓練(下肢肌力訓練、核心訓練) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 3.實彈測驗					
10	11/02－11/06	1.基礎體能訓練(上肢肌耐力訓練) 2.專項戰術訓練(限時訓練) 3.心理訓練(軌跡與甩槍之分析)					
11	11/09－11/13	1.心肺耐力訓練 2.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 3.心理訓練(虛實調整之運用)					
12	11/16－11/20	1.全國中正盃射擊錦標賽 2.心肺耐力訓練 3.專注力訓練					
13	11/23－11/27	1.基礎體能訓練(上、下肢肌力訓練) 2.專項戰術訓練(呼吸與動作配合) 2.心肺耐力訓練					

14	11/30－12/04	1.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.專項技術訓練(表尺調整)					
15	12/07－12/11	1.基礎體能訓練(上肢肌力訓練) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 3.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展)					
16	12/14－12/18	1.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 2.心肺耐力訓練 3.虛實訓練					
17	12/21－12/25	1.專項技術訓練(擊發後延續) 2.心肺耐力訓練 3.基礎體能訓練(下肢肌力訓練、核心訓練)					
18	12/28－01/01	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.意象訓練					
19	01/04－01/08	1.專項戰術訓練(撐槍訓練) 2.實彈測驗 3.心肺耐力訓練					
20	01/11－01/15	1.基礎體能訓練(上肢肌耐力訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.心理訓練(瞬間掉槍分析)					

填表說明：

◆ **專項技術訓練**

技術訓練就是藉由實彈射擊，讓同學們親身體驗到上場比賽的緊張氣氛，以增加射擊技巧與經驗。它通常分為密度要求、策略訓練。

一、 密度要求：為了檢查射手在同一種技術動作的發揮當中，是否能射到同一種瞄準的區塊中，並藉密度大小，分析檢查射手的程度及穩定性。

二、 策略訓練：以分數來擬訂打法的策略，如：十發不出 8 分、十發 2 顆 8 分、十五發 2 顆 8 分…等。

◆ **射擊要領 – 空氣步槍**

一、射擊姿勢的穩定性：

經由平衡、靜止不動、有意識的放鬆再加上射擊服的幫助，可以在射擊中穫得良好的〝穩定性〞。一個穩定的射擊姿勢不僅可以使射擊更穩固，同時更能提供阻止因擊發子彈所產生的震動。

我們的〝思想〞中有一種頑固的特性，而且在許多事情上也很難去除這種特性。比方說，在比賽進行中，經常會有畏懼的感覺，即使不嚴重，但一定會有；因此我們的大腦就會顯現出一些負面的圖像，因而害怕。然而，就好像應付那些固執的小孩子一樣，只要利用一點小技巧，就可化解這種情形。這個竅門就是〝換一個角度思考問題〞。『運動』是可以感覺得到的，而這也正是對射擊運動的動作能有所助益的重要事項。例如呼吸或是一些細微的技巧等皆是。一個人能專注於射擊姿態的平衡與不動，那麼自然而然就忘記了那些所有負面的事情。下次不妨試試這樣的小技巧。把注意力集中在下一發射彈上，那些亂七八糟的思緒就會自動不見了 。

二、立姿射擊之穩定性：

立姿射擊的穩定性只會影響站立之穩固與否。當一發子彈擊發後，會對槍枝產生可以明顯感覺得到的震動。如果站立的很穩固，而身體的各部份都緊密的結合，那麼接著放輕鬆，然後射出子彈，則小口徑步槍的跳動將會減小。對空〝吸收〞掉相當的震動，因為穩定的姿勢能抵消較多類似這樣的彈跳。

射擊姿勢穩定與否的另一個重要因素就是射擊服。以硬質帆布縫製的夾克與褲子把身體緊緊裹住，就像一個套子，它能吸收因為身體晃動所造成的擾亂，這種擾亂會使槍枝在擊發時產生彈跳。因此，在不穿夾克情況下，晃動會明顯增加，在射擊時步槍的偏差也就更遠。

◆ **專項體能訓練**

專項體能主要是在訓練肌力、腕力、臂力以及意識耐力。大約分為以下五項：舉槍、磚頭操、啞鈴操、腕部運動、舉童軍棍、握力訓練。

一、 舉槍：訓練肌力、肌耐力、意識耐力，如：單手持槍平舉每 60 秒、休息 30 秒，持續 6-8 次，循序漸進增加次數。

二、 磚頭操：訓練臂肌力、臂耐力，手持磚塊向前、向左右*2、向上來回擺動。

三、 啞鈴操：訓練臂肌力、臂耐力，手持磚塊向前、向左右、向上來回擺動。

四、 腕部運動：訓練腕力，手持啞鈴，啞鈴上綁一磚塊，旋轉啞鈴收繩將磚塊捲上後放下，如：上下來回 3 次*3 組。

五、 舉童軍棍：訓練臂肌力、精神力，以童軍棍代替槍，持棍平舉，此階段更要求握住童軍棍尾端。

（四）115 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表 7-5)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
射擊	1. 體能訓練：增進專項體能及心肺耐力訓練，蛙人操、步槍操、磚頭操、啞鈴操、捲壽司、棒式、太空椅、超人、衝刺跑、舉槍預習、撐槍等。 2. 技術訓練：連貫單發技術程序動作流暢，扳機單獨加壓、同圓與貼腮、大沉穩定、評估彈著技巧、自然指向調整等。 3. 戰術訓練：比賽配速及策略擬訂，抖動與晃動之差異、呼吸運槍、吸氣飽和度影響手勢之調整技巧、實彈與預習之調整時機等。 4. 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、放鬆訓練，策略執行與壓力調適之技巧，結果好壞之轉換、堅持的方信與信心等。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分數測驗 4. 參賽表現 5. 抗壓能力

各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	射擊					
1	02/15－02/19	1.基礎體能訓練(上肢肌力強化訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.心肺耐力訓練					
2	02/22－02/26	1.基礎體能訓練(下肢肌力強化訓練) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力強化訓練) 3.專項技術訓練(食指扳機單獨向後加壓)					
3	03/01－03/05	1.專項體能訓練(步槍肌耐力強化訓練) 2.心肺耐力訓練 3.專項戰術訓練(抖動與晃動之差異)					

4	03/08－03/12	1.專項技術訓練(同圓與貼腮) 2.心肺耐力訓練 3.意象訓練(靜坐結合呼吸放鬆)					
5	03/15－03/19	1.全國青年盃射擊錦標賽 2.心肺耐力訓練 3.專項戰術訓練(手勢之調整技巧)					
6	03/22－03/26	1.專項技術訓練(大沉穩定) 2.密度要求 3.心理訓練(結果好壞之轉換)					
7	03/29－04/02	1.專項技術訓練(自然指向調整) 2.專項戰術訓練(實彈與預習之調整時機)					
8	04/05－04/09	1.射擊模擬器訓練 2.專項技術訓練 3.專注力訓練					
9	04/12－04/16	1.射擊模擬器訓練 2.專項戰術訓練(彈著評估技巧) 3.心理訓練(模擬比賽、決賽) 4.放鬆訓練					
10	04/19－04/23	1.專項戰術訓練(比賽策略擬定) 2.心肺耐力訓練 3.心理訓練(堅持的方向與信心) 4.全國中等學校運動會					
11	04/26－04/30	1.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力強化訓練) 2.心肺耐力訓練					
12	05/03－05/07	1.基礎體能訓練(下肢、核心強化訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.虛實測驗					

13	05/10－05/14	1.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 2.專項體能訓練(步槍肌耐力強化訓練) 3.實彈測驗 4.意象訓練(動態意象射擊動作)					
14	05/17－05/21	1.基礎體能訓練(上肢肌力強化訓練) 2.專項技術訓練(口令訓練) 3.心肺耐力訓練					
15	05/24－05/28	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力強化訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.實彈測驗					
16	05/31－06/04	1.射擊模擬器訓練 2.心理訓練(集中力訓練) 3 放鬆訓練					
17	06/07－06/11	1.專項體能訓練(步槍肌耐力強化訓練) 2.專項技術訓練(分數要求) 3.心肺耐力訓練					
18	06/14－06/18	1.全國梅花盃射擊錦標賽 2.專項戰術訓練(策略擬定) 3.心理訓練(緊張情緒轉換) 4.專注力訓練					
19	6/21－06/25	1.比賽心得分享 2.基礎體能訓練(上肢肌力強化訓練) 3.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 4.心肺耐力訓練					
20	6/28－06/30	1.基礎體能訓練(下肢、核心強化訓練) 2.專項技術訓練(階梯訓練) 3.心肺耐力訓練 4.意象訓練(動態意象射擊動作及擊發反饋)					

填表說明：

◆ **專項技術訓練**

技術訓練就是藉由實彈射擊，讓同學們親身體驗到上場比賽的緊張氣氛，以增加射擊技巧與經驗。它通常分為階梯訓練、分數要求。

一、 階梯訓練： 以十發分為 1/2/3/4 發的四個階梯，給予選手訂定各階梯不同的分數標準，成功進一階、失敗退一階的訓練方式。

二、 分數要求： 為增加選手訓練難度及抗壓能力，以每五發、十發、二十發…等訂定分數標準，再進行分析、檢討。

三、 口令訓練： 用固定秒數來規範選手流程、動作的一致性，避免陷入結果好壞的想法，導致扳機延遲擊發。

四、 策略擬定： 視各選手個性及訓練狀況，互相討論分析射擊過程中的問題，來擬定隊選手最佳的打法、想法和動作程序。

◆ **射擊模擬器**

射擊模擬器是一套透過電腦紀錄分析的儀器，可以使射手在射擊中清楚的分析出穩定的能力。目前我們有兩套電腦模擬射擊訓練，提供做為模擬訓練使用。

◆ **心理訓練**：

心理訓練就是藉由內在的強化，增加選手的專注力、抗壓能力，以呼吸作為安靜的開關，提升自我覺醒能力，強化自我情緒、感覺的掌握，增強自信心。如：意象訓練、集中力訓練、靜坐訓練、心理輔導、精神講話、放鬆訓練。

（五）115 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 7-6)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
射擊	1. 體能訓練：進階專項體能及心肺耐力訓練，磚頭側下、啞鈴側下、捲壽司、衝刺跑心肺耐力慢跑、舉槍預習、進階撐槍等。 2. 技術訓練：技術動作一致及單發節奏流暢，自然擊發之關鍵、口令限時要求、密度限時、指向與彈著之影響等。 3. 戰術訓練：比賽階段轉換與比賽發數分組，試射轉正射心態、比賽發數分組方式等 4. 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、放鬆訓練，賽前情緒轉換與調整，賽前準備與時間分配、分數要求抗壓力、意象模擬、靜坐冥想等。	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分數測驗 4. 參賽表現 5. 抗壓能力

各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	射擊					
1	08/31－09/04	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.心肺耐力訓練					
2	09/07－09/11	1.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(自然擊發之關鍵) 3.實彈測驗 4.專注力訓練					
3	09/14－09/18	1.專項技術訓練(密度限時) 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 3.心肺耐力訓練 4.心理訓練(賽前準備與時間分配)					

4	09/21－09/25	1.全國協會盃射擊錦標賽 2.專項戰術訓練(試射轉正射心態) 3.心理訓練(分數要求抗壓力)					
5	09/28－10/02	1.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 2.心肺耐力訓練 3.意象訓練(動態意象射擊動作及擊發反饋)					
6	10/05－10/09	1.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 2.心肺耐力訓練 3.專注力訓練					
7	10/12－10/16	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.專項技術訓練(口令限時要求) 3.實彈測驗					
8	10/19－10/23	1.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(指向與彈著之影響) 3.放鬆訓練					
9	10/26－10/30	1.心肺耐力訓練 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 3.實彈測驗 4.專注力訓練					
10	11/02－11/06	1.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(分數要求) 3.心肺耐力訓練					
11	11/09－11/13	1.心肺耐力訓練 2.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 3.心理訓練(意象模擬)					
12	11/16－11/20	1.全國中正盃射擊錦標賽 2.心理訓練(靜坐冥想) 3.意象訓練、專注力訓練(強化呼吸運槍)					

13	11/23－11/27	1.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 2.心肺耐力訓練					
14	11/30－12/04	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.射擊模擬器訓練 3.實彈測驗 4.放鬆訓練					
15	12/07－12/11	1.心肺耐力訓練 2.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 3.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展)					
16	12/14－12/18	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.射擊模擬器訓練 3.實彈測驗					
17	12/21－12/25	1.專項技術訓練(口令限時要求) 2.心肺耐力訓練 3.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練)					
18	12/28－01/01	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.意象訓練(專注十分動作流程及延續)					
19	01/04－01/08	1.專項技術訓練(密度限時) 2.虛實訓練 3.心肺耐力訓練 4.放鬆訓練					
20	01/11－01/15	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.心理訓練(分數要求抗壓力) 3.心肺耐力訓練					

填表說明：

◆ **抗壓訓練**

主要是為了增加選手的抗壓性，保持平時射擊水準，以競賽或設定標準來增加壓力，使選手能適應高壓，以免選手在比賽時，因壓力過大而出差錯。

一、 分組競賽訓練：主要是藉著類似團體賽的分組競賽，各小組比賽射擊的成績高低，並將成績較差的選手加以處罰，而就是以增加對象競爭的壓力來提升抗壓性。

二、 自我要求訓練：主要是藉著預定成績標準，以自我設定高難度的目標作為要求來增加壓力，若未達標準者，就給予適當的體能訓練作為加強的方式。

◆ **模擬比賽測驗、決賽訓練**

就是以「實際比賽」的方向做「訓練」。像真正在比賽時的相關情況，體驗賽程所帶來的緊張壓力，找出適當的解決方法。

（六）115 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 7-7)

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
射擊	1. 體能訓練：進階專項體能及心肺耐力訓練，啞鈴側下、捲壽司、童軍棍、彈力繩、心肺耐力慢跑、童軍棍、舉槍預習、進階撐槍等。 2. 技術訓練：技術動作自我覺醒與延續，擊發後三秒延續、口令式動作、彈著預報密度式要求、射擊模擬器等。 3. 戰術訓練：熟悉結果延續與切斷之策略擬定，階梯分數要求、十發分數想法轉換。 4. 心理訓練：意象訓練、專注力訓練、放鬆訓練，自我安靜專注和正面對話能力，靜坐冥想、干擾抗壓、決賽抗壓等。	1. 實作及表現 2. 分數測驗 3. 參賽表現 4. 抗壓能力

各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	射擊					
1	02/15－02/19	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.專項技術訓練(密度式要求) 3.心肺耐力訓練					
2	02/22－02/26	1.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(射擊模擬器) 3.專注力訓練					
3	03/01－03/05	1.專項戰術訓練(階梯式分數要求) 2.心理訓練(決賽抗壓、心理定向)					
4	03/08－03/12	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.專項技術訓練(擊發後三秒延續) 3.放鬆訓練					

5	03/15－03/19	1.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(口令式動作) 3.意象訓練(專注十分動作流程及延續)					
6	03/22－03/26	1.專項技術訓練(彈著預報、射擊模擬器) 2.專項戰術訓練(十發分數想法轉換) 3.心肺耐力訓練					
7	03/29－04/02	1.心肺耐力訓練 2.專項技術訓練(密度式要求) 3.心理訓練(靜坐冥想、干擾抗壓)					
8	04/05－04/09	1.全國青年盃射擊錦標賽 2.心肺耐力訓練 3.心理訓練(靜坐冥想、決賽抗干擾)					
9	04/12－04/16	1.專項技術訓練(射擊模擬器) 2.專項戰術訓練(分數結果想法調整) 3.心肺耐力訓練 4.心理訓練(靜坐冥想、決賽抗壓)					
10	04/19－04/23	1.全國中等學校運動會 2.專項戰術訓練(結過之延續與切斷) 3.心理訓練(靜坐冥想、賽前對話)					
11	04/26－04/30	1.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 2.心肺體能訓練 3.意象訓練(呼吸結合動作及放鬆)					
12	05/03－05/07	1.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 2.專項體能訓練(步槍穩定肌耐力訓練) 3.專注力訓練					
13	05/10－05/14	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力進階訓練) 2.心肺體能訓練 3.放鬆訓練					

14	05/17－05/21	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(密度式要求) 3.心肺耐力訓練					
15	05/24－05/28	1.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(彈著預報) 3.心肺耐力訓練 4.意象訓練(專注單發呼吸程序)					
16	05/31－06/04	1.專項體能訓練(慣用手肌耐力訓練) 2.專項技術訓練(口令式動作) 3.心肺耐力訓練 4.專注力訓練					
17	06/07－06/11	1.專項體能訓練(步槍肌耐力訓練) 2.專項戰術訓練(階梯分數要求) 3.心理訓練(靜坐冥想)					
18	06/14－06/18	1.心肺耐力訓練 2.專項戰術訓練(結果想法轉換) 3.心理訓練(靜坐冥想、干擾抗壓)					
19	6/21－06/25	1.全國梅花盃射擊錦標賽 2.專項戰術訓練(結過之延續與切斷) 3.心理訓練(決賽抗壓)					
20	6/28－06/30	1.比賽心得分享 2.趣味體能訓練(全身肌力訓練及伸展) 3.心肺耐力訓練 4.放鬆訓練					

填表說明：

◆ **進階抗壓訓練**

主要是為了再強化選手的抗壓性，保持平時射擊水準，以競賽或設定標準來增加壓力，使選手能適應高壓，以免選手在比賽時，因壓力過大而出差錯。

一、 干擾訓練：主要是藉由訓練周圍的環境、聲音，及模擬決賽時的鼓掌歡呼，令選手須以更強的專注力來強化自我抗壓能力。甚至以言語及貼近選手等方式干擾訓練。

二、 自我要求訓練：主要是藉著預定成績標準，以自我設定高難度的目標作為要求來增加壓力，若未達標準者，就給予適當的體能訓練作為加強的方式。

◆ **進階模擬比賽測驗、決賽訓練**

就是以「實際比賽」的方向做訓練，進階則是以超過實際比賽的發數及時間，觀察選手穩定性的訓練。進階決賽訓練是以小獎懲的方式，模擬選手決賽時的緊張情況，藉以相似實際決賽的感覺訓練。

（七）114 學年度體育班專項術科課程計畫(表 7-8)

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

基隆市明德國民中學體育班專項術科課程計畫

<table>
<tr><td colspan="2">課程名稱</td><td>體育專業-專項術科
運動種類： 挑戰型-射擊</td><td>課程
類別</td><td>特殊類型班級課程
特殊需求領域課程</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>■七年級
□八年級
□九年級</td><td>節數</td><td>第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
第 2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)</td></tr>
<tr><td colspan="2">設計理念</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">核心素養
具體內涵</td><td colspan="3">■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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">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
T-Ⅳ-1 理解並操作站、舉、下、瞄、停、扣等專項技術
Ta-Ⅳ-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
Ta-Ⅳ-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
Ps-Ⅳ-1 了解並運用心理技巧
Ps-Ⅳ-2 理解並演練溝通能力
Ps-Ⅳ-3 了解並執行環境適應能力</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則
P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、順發力與速度等專項體能之原理原則
T-Ⅳ-B1 站、舉、下、瞄、停、扣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進階技術
Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則</td></tr>
</table>

		Ta-Ⅳ-C3 運動道德 Ps-Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-Ⅳ-D3 溝通管道與方法 Ps-Ⅳ-D4 訓練與競賽環境
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：加強一般及專項體能肌耐力 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：單發技術連結動作與聯合銜續 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：比賽流程及技術規則理解 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：目標設定與競賽環境分析檢討
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(35%) 3.競技綜合訓練表現(25%) 4.全國競技參賽表現(15%)
第 1 學 期	第 1-4 週	手槍介紹 安全認知 一般體能	體：一般體能訓練教學及實作 (全身肌力訓練說明及教學) 技：手槍部位介紹 技：手槍實彈要領說明 戰：運動員素養與品行	1.磚頭上下舉前測 2.啞鈴上下舉前測 3.實彈密度測驗
	第 4-8 週	手槍要領 趣味體能	體：一般體能及專項體能訓練 (上肢肌力訓練、慣用手肌力訓練) 技：瞄準三要領 戰：單發流程 心：實彈瞄準軌跡分析	1.準照部位圖像描述 2.瞄準靶紙位置描述 3.實彈密度測驗
	第 9-12 週	專項體能 真槍實彈	體：心肺及專項體能訓練 (慣用手肌力訓練) 技：扣扳機技巧 戰：單發動作拆解 心：實彈急扣之原因	1.800M 慢跑 2.壓一二道扳機描述 3.動作程序大綱 4.實彈虛實密度
	第 13-16 週	心肺體能 磚頭上下	體：心肺及一般體能訓練(下肢肌力) 體：核心及專項體能訓練 戰：比賽程序流程及規則理解 心：比賽心得分享、放鬆指導	1.磚頭上下舉後測 2.啞鈴上下舉後測 3.彈虛實密度
	第 17-20 週	彈力繩 啞鈴上下	體：一般體能及專項體能訓練 (上肢肌力訓練、慣用手肌力訓練) 技：視力回收之晃動 戰：讀秒慢壓扳機 心：虛實之想法調整、意象指導	1. 800M 慢跑 2.視力回收描述 3.彈虛實密度
第 2 學 期	第 1-4 週	步槍介紹 步槍姿勢	體：一般體能訓練教學及實作 (步槍肌力訓練說明及教學) 技：步槍部位介紹 技：步槍實彈要領說明 戰：運動員道德	1.三項體能能力前測 2.步槍專項體能表現 3.實彈密度測驗

第 4-8 週	步槍要領 拉與不拉	體：心肺及專項體能訓練 (慣用手及步槍肌力訓練) 技：步槍畫同圓 技：手、步槍扳機之差異 戰：呼吸運槍技巧	1. 800M 慢跑 2.同圓指向一致能力 3.步槍動作及同圓 4.實彈單組測驗
第 9-12 週	磚頭、啞鈴 前側上	體：核心及專項體能訓練 (慣用手及步槍肌力訓練) 技：最大放鬆之指向調整 戰：閉氣、吐氣之分析 心：虛實情緒轉換、專注力指導	1.最大放鬆穩定能力 2.動作指向一致能力 3.實彈單組測驗
第 13-16 週	技術要領 競賽規則 虛實應用	體：專項體能訓練(步槍肌力訓練) 技：表尺調整原則 戰：比賽紙靶規則技巧性運用 心：比賽心得分享、放鬆指導	1.三項體能能力後測 2.調表尺能力實作 3.射擊比賽綜合表現 4.心理能力表現
第 17-20 週	童軍棍 捲壽司 趣味體能	體：心肺及專項體能訓練 (慣用手肌耐力及步槍肌力訓練) 技：握把之指向調整 戰：比賽三階段之時間運用 心：虛實情緒轉換、意象指導	1. 800M 慢跑 2.握力指向一致能力 3.訓練態度表現 4.實彈單組測驗

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 ■性別平等 ■反霸凌		
評量規劃	1.個人技術： (1)個人專項體能表現(25%) (2)個人專項技術能力(35%) 2.競技綜合訓練表現(25%) 訓練態度、應變能力、心理抗壓 3.競技參賽運動表現(15%) 全國梅花盃射擊錦標賽或全國五月份排名賽		
教學設施 設備需求	教學版準星、照門、同圓、空氣手槍、空氣步槍、靶紙、鉛彈 磚頭、啞鈴、童軍棍、彈力繩、操場、10M 氣槍靶場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	正式專任運動教練*1 名 增聘專任運動教練*1 名 外聘專任運動教練*1 名
備註			

基隆市明德國民中學體育班專項術科課程計畫

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td colspan="2">體育專業-專項術科
運動種類：<u>挑戰型-射擊</u></td><td>課程
類別</td><td>特殊類型班級課程
特殊需求領域課程</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">□七年級
■八年級
□九年級</td><td>節數</td><td>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)</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="4">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">核心素養
具體內涵</td><td colspan="3">■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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">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 理解並操作站、舉、下、瞄、停、扣等專項技術
T-IV-2 理解並操作站、舉、下、瞄、停、扣等專項技術之進階技術
Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則
P-IV-A2 敏捷、協調、順發力與速度等專項體能之原理原則
P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
T-IV-B1 站、舉、下、瞄、停、扣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</td></tr>
</table>

		Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則 Ta-Ⅳ-C3 運動道德 Ps-Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-Ⅳ-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-Ⅳ-D3 溝通管道與方法 Ps-Ⅳ-D4 訓練與競賽環境
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：增進專項體能及心肺耐力訓練 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：連貫單發技術程序動作流暢 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：比賽配速及策略擬訂 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：策略執行與壓力調適之技巧
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%) 4.全國競技參賽表現(20%)
第1學期	第1-4週	一般體能 心肺體能	體：心肺及一般體能訓練(上肢肌力) 體：核心及專項體能訓練(步槍肌力) 技：瞄準三要領 戰：進階單發動作程序	1. 1000M 慢跑 2.步槍專項體能前測 3.閉眼圖像一致能力 4.實彈單組測驗
	第4-8週	握槍技巧 呼吸方式	體：一般及專項體能訓練 (上肢肌力、慣用手肌耐力訓練) 技：握槍弧口角度調整 戰：呼吸與動作之配合 心：實彈瞄準軌跡分析、專注力訓練	1.啞鈴前側上前測 2.三項體能能力前測 3.實彈單組測驗 4.訓練態度表現
	第9-12週	運槍 123 單發節奏	體：心肺及專項體能訓練 (慣用手及步槍肌耐力強化訓練) 技：扳機一道、二道、擊發之分析 戰：動作連貫一致性 心：比賽心得分享、放鬆訓練	1.扳機擊發流暢度表現 2.自然擊發描述 3.實彈單組測驗 4.心得分享表現
	第13-16週	心肺體能 磚頭前側上	體：心肺及一般體能訓練 (下肢肌力訓練、核心訓練) 技：擊發後之延續 戰：單發 10/20/30/50 秒之應用 心：瞬間甩槍、掉槍分析	1. 1000M 慢跑 2.下肢訓練能力表現 3.後三秒專注延續表現 4.實彈單組測驗
	第17-20週	認識地球 啞鈴前側上	體：一般體能及專項體能訓練 (上肢肌力、步槍肌耐力訓練) 技：握槍力量之保持 戰：撐槍實彈射擊 心：虛實調整之運用、意象訓練	1.啞鈴前側上後測 2.步槍專項體能後測 3.瞄扣配合實作 4.實彈單組測驗
第2學	第1-4週	運槍速度與穩定之關係	體：核心及心肺體能訓練 技：食指單獨持續向後加壓 技：步槍進瞄區之技巧	1. 1200M 慢跑 2.舉槍正上運下能力 3.限時實彈密度測驗

期			戰：步槍抖動與晃動之差異	4.實彈單組測驗
	第 4-8 週	舉槍與呼吸之配合	體：步槍操體能訓練(步槍肌力訓練) 技：步槍同圓與貼腮 技：手、步槍扳機之差異 戰：呼吸運槍技巧	1.步槍操動作標準 2.貼腮同圓指向表現 3.實彈單組測驗
	第 9-12 週	實彈結果和情緒分析	體：核心及專項體能訓練 (慣用手及步槍肌耐力強化訓練) 技：大沉穩定之檢查 戰：吸氣飽和度之影響 心：結果好壞之轉換、放鬆訓練	1.核心體能表現 2.呼吸運槍配合表現 3.實彈單組測驗
	第 13-16 週	彈著四項線我比你猜	體：心肺體能訓練 技：評估彈著技巧 戰：手勢之調整技巧 心：比賽心得分享	1. 1200M 慢跑 2.彈著密度表現 3.表尺判斷能力實作 4.射擊比賽綜合表現
	第 17-20 週	跑步射擊拉不拉多重要	體：心肺及專項體能訓練 (慣用手及步槍肌耐力強化訓練) 技：抵肩與自然指向 戰：實彈與預習之調整時機 心：堅持的方向與信心、意象訓練	1.抵肩與指向一致表現 2.自我調整策略表現 3.訓練方向概念 4.實彈單組測驗

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 ■性別平等 ■反霸凌		
評量規劃	1.個人技術： (1)個人專項體能表現(20%) (2)個人專項技術能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) 訓練態度、應變能力、心理抗壓、專注表現 3.競技參賽運動表現(20%) 全國青年盃射擊錦標賽或全國一月份排名賽		
教學設施設備需求	空氣手槍、空氣步槍、靶紙、鉛彈、射擊模擬器、計時器 磚頭、啞鈴、童軍棍、彈力繩、操場、10M 氣槍靶場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	正式專任運動教練*1 名 增聘專任運動教練*1 名 外聘專任運動教練*1 名
備註			

基隆市明德國民中學體育班專項術科課程計畫

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td>體育專業-專項術科
運動種類：<u>挑戰型-射擊</u></td><td>課程
類別</td><td>特殊類型班級課程
特殊需求領域課程</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td>□七年級
□八年級
■九年級</td><td>節數</td><td>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)</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">核心素養
具體內涵</td><td colspan="2">■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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="2">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 理解並操作站、舉、下、瞄、停、扣等專項技術
T-IV-2 理解並操作站、舉、下、瞄、停、扣等專項技術之進階技術
T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術
Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
Ps-IV-1 了解並運用心理技巧
Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則
P-IV-A2 敏捷、協調、順發力與速度等專項體能之原理原則
P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</td></tr>
</table>

		T-IV-B1 站、舉、下、瞄、停、扣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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則 Ta-Ⅳ-C2 競賽與情報蒐集 Ta-Ⅳ-C3 運動道德 Ps-Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-Ⅳ-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-Ⅳ-D3 溝通管道與方法 Ps-Ⅳ-D4 訓練與競賽環境
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：維持專項、核心及心肺耐力訓練 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：單發彈著預報之技術動作覺察 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：單發或數發轉換組次策略 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：壓力轉換及思想態度
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(15%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合訓練表現(35%) 4.全國競技參賽表現(25%)
第 1 學 期	第 1-4 週	一般體能 專項體能 心肺體能	體：心肺及一般體能訓練(上肢肌力) 體：核心及專項體能訓練(步槍肌力) 技：視力回收瞄準 戰：進階數發動作連貫	1. 1600M 慢跑 2.步槍專項肌力前測 3.閉眼圖像指向表現 4.實彈單組測驗
	第 4-8 週	握槍固定 呼吸一二段 調整方式	體：一般及專項體能訓練 (全身、慣用手肌力進階訓練) 技：手腕下抵借力技巧 戰：呼吸一二段使用方式 心：擊發心態分析、專注力延續	1.啞鈴前側上前測 2.呼吸及動作結合表現 3.實彈單組測驗 4.訓練態度表現
	第 9-12 週	進階運槍流程 呼吸運槍節奏	體：心肺及專項體能訓練 (慣用手、步槍肌力進階訓練) 技：扳機一道、二道、擊發之分析 戰：呼吸與動作之配合 心：比賽心得分享、放鬆訓練	1.扳機擊發流暢度表現 2.比賽配速調整表現 3.射擊比賽綜合表現
	第 13-16 週	心肺核心 磚頭前側*2 上	體：心肺及核心體能訓練 技：擊發後三秒 戰：決賽五發組次 250 秒之應用 心：擊發甩槍晃動分析、動態意象	1. 1600M 慢跑 2.延續後三秒表現 3.決賽五發組次表現 4.決賽單發組次表現
	第 17-20 週	認識地球 啞鈴前側上	體：專項及核心體能訓練 (慣用手、步槍肌耐力進階訓練) 技：握槍力量與壓扳機之配合 戰：15 秒口令射擊 心：空槍預習與實彈相互調整運用	1.啞鈴前側上後測 2.步槍專項肌力後測 3.瞄扣配合讀秒實作 4.實彈單組測驗

第2學期	第1-4週	擊發穩定與回饋關係	體：核心及心肺體能訓練 技：你晃你的、我扣我的 技：步槍運下槍之呼吸技巧 戰：潛意識擊發之運用	1. 1600M 慢跑 2.限秒自然擊發表現 3.呼吸調整意象能力 4.實彈單組測驗
	第4-8週	擊發時機之前三秒、後三秒間關係	體：核心體能及心肺耐力訓練 技：最大放鬆與大沉之同圓影響 技：潛意識擊發與被動式擊發之差異 戰：後三秒打密度概念之實戰運用	1.步槍操體能前測 2.最大放鬆彈著表現 3.實彈單組測驗
	第9-12週	資格賽、決賽思緒與情緒影響分析	體：核心及專項體能訓練 (步槍肌耐力進階訓練) 技：瞄、扣穩定均勻相互配合 戰：呼吸與意象之相互作用 心：心理調整與心理定向、動態意象	1.階梯跑狀態表現 2.動態意象實作表現 3.要求抗壓實作 4.實彈單組測驗
	第13-16週	決賽抗干擾與壓力共存	體：心肺體能訓練 技：連續要求十分調整 戰：情緒與技巧完美配合 心：無欲無我、盡情享受、放鬆訓練	1. 1600M 慢跑 2.彈著預報準確度表現 3.專注力態度表現 4.實彈單組測驗
	第17-20週	速度與密度之激情 未來定向	體：心肺及專項體能訓練 (慣用手肌耐力進階訓練) 技：限速密度之動作流暢 戰：把握每一發、重零開始 心：未來定向與方向、靜態意象訓練	1.步槍操體能後測 2.實彈反饋能力表現 3.動作掌握度表現 4.實彈單組測驗

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 ■性別平等 ■反霸凌		
評量規劃	1.個人技術： (1)個人專項體能表現(15%) (2)個人專項技術能力(25%) 2.競技綜合訓練表現(35%) 訓練態度、應變能力、心理抗壓、專注表現 3.競技參賽運動表現(25%) 全中運或全國中正盃射擊錦標賽		
教學設施設備需求	空氣手槍、空氣步槍、靶紙、鉛彈、射擊模擬器、計時器 磚頭、啞鈴、童軍棍、彈力繩、操場、10M 氣槍靶場、電子靶		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	正式專任運動教練*1 名 增聘專任運動教練*1 名 外聘專任運動教練*1 名
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)。

◆會議記錄如下：

114 學年度第六次體育班發展委員會

暨 115 學年度體育班課程計畫、出賽基準　會議記錄

壹、 會議時間：115 年 6 月 1 日(一)　中午 12 時 30 分

貳、 會議地點：創客教室

參、 主席：徐校長仁斌　　記錄：吳宗斌、林國豪

肆、 與會人員如簽到表

伍、 報告事項：

一、 依本校體育班課程規劃小組 115 年 5 月 29 日會議決議，辦理 115 學年度體育班課程計畫。

二、 國民中學階段本土語文/臺灣手語列為七、八年級之部定課程，每週一節課。
本校學生選以本土語文進行開課學習。

三、 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。

四、 健康與體育領域課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
依十二年國民教育課程基本綱要－國民中小學暨普通型高級中等學校－健康與體育領域－參、時間分配及科目組合－國民中學第四學習階段領域－備註－「若學校採取分科教學時，健康教育與體育的時間分配以 1：2 為原則」之規定辦理。

五、 出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施體育專業課程訓練。

六、 本學年度第四學習階段：
(一)七、八年級：部定課程－領域學習課程(含體育專業課 5 節)為 31 節、校訂課程－彈性學習課程為 4 節，總計為 35 節；
(二)九　年　級：部定課程－領域學習課程(含體育專業課 5 節)為 30 節、校訂課程－彈性學習課程為 5 節，總計為 35 節。

七、 彈性學習課程-「特殊需求領域課程」：
至少須有 1 節體育專業課程，以符合每週 6－8 節體育專業課程之規定；且須於第六節課以後實施為原則。

八、 彈性學習課程-「其他類課程」：
包括本土語文/台灣手語/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習等各式課程，以及領域扶助學習課程。

陸、 討論事項：

一、 體育班課程規劃表，請參閱體育班課程計畫－第 1 至 2 頁，提請討論。

說明：

1、 領域學習課程為：
國文(5)、英文(3)、數學(4)、社會(3)、自然科學(3)、藝術(2)、綜合活動(2)、科技(1)、健康與體育(2)、體育專業(5)、本土語文(1)。

2、 彈性學習課程為：
體育專業(1)、班級輔導(1)、統整性主題/專題/議題探究課程(2)。

3、 經體育班課程規劃小組討論決議：
(1)綜合活動「輔導」應於各學習階段皆列入課程，以符合學生需求。
(2)為符合健康與體育的時間分配以 1：2 之原則，故維持八年級體育課為 2 節。
(3)115 學年度未有隔宿露營活動，故以「家政」優先開課。
(4)115 學年度彈性學習課程之統整性主題/專題/議題探究課程規劃如下：
七年級：英揚千里、生命百川、好讀。
八年級：英揚千里、科學微探索、愛閱新世界。
九年級：全球視野、跨閱歷險記、生活科學家。

決議：

1、 彈性學習課程由各年級導師擇上述其二，其他課程依體育班課程規劃小組決議實施。

2、 各年級導師選擇彈性學習課程如下：

七年級－好讀、英揚千里。

八年級－英揚千里、愛閱新世界。

九年級－全球視野、跨閱歷險記。

二、 體育班各年級專項術科教學進度表，請參閱課程計畫－第 3 至 27 頁，提請討論。

說明：

1、 特殊類型班級課程－體育專業(專項術科)計 100 節;彈性學習課程－特殊需求領域課程－體育專業(專項術科)，計 20 節；共 120 節。

決議：各委員同意依教學進度表計畫實施。

三、 體育班專項術科課程計畫，請參閱課程計畫-第 28 至 36 頁，提請討論

說明：

1、主要以體能、技術、戰術、心理訓練各 5 週，共 20 週。

2、總綱、領綱核心素養，及學習表現、學習內容，依體育專業領域學習重點與核心素養呼應表參考示例及體育專項術科「挑戰類型運動」填寫。

3、教學節數為特殊班級類型課程－體育專業 5 節，及彈性學習課程－特殊需求領域課程－體育專業 1 節，共計 6 節。

4、議題融入部分加入性別平等、反霸凌，以符合高級中等以下學校體育班設立辦法第 17 條，及性別教育平等法第 6 條、第 17 條。

決議：

1、各委員同意依計畫實施及配合學校安排議題課程講座。

2、115 學年度各年級體育班課表，請教務處於開學後一個月內送府備查。

四、 115 學年度體育班參賽規劃，提請討論。

說明：

1、主要賽會為全國中等學校運動會，估計為三月底至四月初於公西靶場舉辦。

2、全國射擊錦標賽計有：

(1)3 月份青年盃、6 月份梅花盃、9 月份協會盃、11 月中正盃。

(2)另外一月、五月、七月皆有全國射擊排名賽。

3、依體育班設立辦法第二十四條規定，每學年度體育班學生參賽率須達百分之八十以上。

4、近三年出賽率：111 學年度 97.2%、112 學年度 100%、113 學年度 100%。

決議：各委員同意以全中運為主要重點賽事，全國盃賽及排名賽依教練安排選手參賽。

五、 體育班學生課業成績及獎懲紀錄出賽基準，提請討論。

說明：

1、依 114 年 5 月 16 日體育班發展委員會修訂要點辦理。

2、修訂後體育班學生出賽基準要點，需達學業、德行及訓練基準始得出賽：

(一)學業基準：以段考總成績達平均及格(丙等，60 分以上)為基準…等。

(二)德行基準:學生不得有小過(含)以上紀錄、每週上學曠課節數超過 10 節者禁賽 1 次…等。

(三)訓練基準：配合各代表隊教練訓練時間及方式、不得無故缺席或請假…等。

決議：各委員同意依修正後體育班學生出賽基準要點實施。

柒、 臨時動議： 無

捌、 以上事項若有未盡事宜，再召開體育班發展委員會討論。

玖、 散會： 13:10

承辦人：教師兼體育組長 吳宗斌　　單位主管：教師兼代理學務主任 陳瓊寬　　校長：基隆市立明德國民中學校長 徐仁斌

◆簽到表如下：

114學年度第六次體育班發展委員會
暨115學年度體育班課程計畫、出賽基準會議 簽到表

時間：115年6月1日(一) 中午12時30分

地點：創客教室

徐校長仁斌召集委員名單如下：

順序	名　單	職　稱	性別	職　務	簽　到
1	徐仁斌	召集人	男	校　　長	
2	陳瓔霓	副召集人	女	學務主任	
3	吳宗斌	執行秘書	男	體育組長	
4	徐明德	委員	男	教務主任	
5	王淳純	委員	女	總務主任	
6	張秋茹	委員	女	輔導主任	
7	楊博凱	委員	男	體育班家長	
8	李書怡	委員	女	體育班教師	
9	吳信杰	委員	男	體育班教師	
10	陳建誌	委員	男	體育班教師	
11	錢致宏	委員	男	健體領域代表	
12	林國豪	委員	男	專任運動教練	
13	高秣彤	委員	女	專任運動教練	