陸、體育班課程計畫

- 一、體育班學習節數調整分配表(表 9)
 - (一)109、110 學年度入學生國中三年課程規劃(表 9-1)
 - (二)108 學年度入學生九年級課程規劃(表 9-2)

基隆市立暖暖高中體育班課程規劃-108、109、110學年度入學生(表 9-1)

		暖暖高中11						· 417		/# >>
).	領域/科目	科目	七年	1	八年	1	九年	1	1.51	備註
			上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	小計	
	語文領域	國文	5	5	5	5	5	5	30	
	10 X X X	英文	3	3	3	3	3	3	18	
	數學領域	數學	4	4	4	4	4	4	24	
	山人坛は	歷史	1	1	1	1	1	1	6	
	社會領域 (3)	地理	1	1	1	1	1	1	6	
	(0)	公民與社會	1	1	1	1	1	1	6	
	1. 1h 1. 1 129 1-1 1	理化	0	0	3	3	2	2	10	
	自然科學領域 (3)	生物	3	3	0	0	0	0	6	
		地球科學	0	0	0	0	1	1	2	
如今	科技領域	資訊科技	0	0	1	1	0	0	2	
部定 課程	(體 1-2)	生活科技	1	1	0	0	1	1	4	
虾柱 節數	健康與體育	健康教育	1	1	1	1	1	1	6	
., ~	領域(體 2-3)	體育	1	1	1	1	1	1	6	
		音樂	1	1	0	0	1	1	4	
	藝術領域	視藝	0	0	1	1	1	1	4	
	(體 2-3)	表演藝術	1	1	1	1	0	0	4	
		童軍	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	家政	1	1	1	1	1	1	6	
	(體 2-3)	輔導活動	1	1	1	1	1	1	6	
	特殊類型班級 課程	體育專項	5	5	5	5	5	5	30	
		小計	25	25	25	25	25	25	150	
		愛戀暖暖	0	0	0	0	0	0	0	
		閱讀理解	0	0	0	0	0	0	0	
	跨領域統整性 主題/專題/議 題探究課程	用英語探索 世界/閱讀 聽力練功坊	1	1	1	1	0	0	4	
彈性 學習		我是公民人/科學思辨	1	1	1	1	1	1	6	
字音 課程 (體1-	社團活動與技 藝課程	社團活動	1	1	1	1	1	1	6	
5)	特殊需求領域 課程	體育專項	1	1	1	1	1	1	6	
		班會	1	1	1	1	1	1	6	
	其他類課程	補救	0	0	0	0	1	1	2	
	小計	小計	5	5	5	5	5	5	30	
	 合計一週總節數			35	35	35	35	35	210	

二、體育班各專項教學進度規劃

(一)110學年度第一學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-田徑

	全學期教學重點及評量方式說明								
	科目名稱			教學重點		評量方式			
	田徑		作練習與基本體 項技術、個人專		1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調				
				各週教學進度及議	題融入規劃				
週次	日期	教學課 目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註			
1	0830 0903	田徑	訓練期	基本體能	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育				
2	0906 0910	田徑	訓練期	跑姿調整、欄架訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育				
3	0913 0917	田徑	訓練期	基本動作、專項速度訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育				
4	0920 0924	田徑	訓練期	動作組合、起跑動作組合	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育				
5	0927 1001	田徑	訓練期	基本體能與調整	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育				

6	1004 1008	田徑	比賽前期	跑姿調整、爆發力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
7	1011 1015	田徑	比賽前期	基本體能、專項速度訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
8	1018 1022	田徑	比賽前期	增強式爆發訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
9	1025 1029	田徑	比賽前期	基本動作、爆發訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育
1 0	1101 1105	田徑	比賽前期	跑姿調整	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育
1	1108 1112	田徑	比賽期	基本體能、專項速度訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 2	1115 1119	田徑	比賽期	法特雷克訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 3	1122 1126	田徑	比賽期	基本動作訓練、耐力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育
1 4	1129 1203	田徑	比賽期	基本動作、速度訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育

1 5	1206 1210	田徑	比賽期	基本動作、專項速度訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育	
1 6	1213 1217	田徑	比賽期	動作組合、起跑動作組合	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育	
1 7	1220 1224	田徑	比賽期	基本體能與調整	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育	
1 8	1227 1231	田徑	比賽期	跑姿調整、爆發訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育	
1 9	0103 0107	田徑	恢復期	基本體能、專項速度訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育	
2 0	0110 0114	田徑	恢復期	動作組合、起跑動作組合	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育	
2	0117 0121	田徑	恢復期	測驗	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育	

(二)110學年度第二學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-田徑

	全學期教學重點及評量方式說明								
	科目名稱			評量方式					
	田徑		動作練習與基本體 專項技術、個人專	g能。 -項體能、分組比賽。		1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調			
				各週教學進度及詞	義題融入規劃				
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註			
1	0214 0218	田徑	訓練期	進階體能	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
2	0221 0225	田徑	訓練期	進階跑姿調整、進階欄架訓 練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
3	0228 0304	田徑	訓練期	基本動作-進階調整、專項 速度訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
4	0307 0311	田徑	訓練期	動作組合、起跑動作組合	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
5	0314 0318	田徑	訓練期	進階體能與調整	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
6	0321 0325	田徑	比賽前期	進階跑姿調整、爆發力訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				

				T		
7	0328 0401	田徑	比賽前期	進階體能、專項速度訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
8	0404 0408	田徑	比賽前期	增強式爆發訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
9	0411 0415	田徑	比賽前期	基本動作-進階調整、爆發 訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 0	0418 0422	田徑	比賽前期	進階跑姿調整	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 1	0425 0429	田徑	比賽期	進階體能、專項速度訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 2	0502 0506	田徑	比賽期	法特雷克訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 3	0509 0513	田徑	比賽期	基本動作-進階調整訓練、 耐力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 4	0516 0520	田徑	比賽期	基本動作-進階調整、速度 訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 5	0523 0527	田徑	比賽期	基本動作-進階調整、專項 速度訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 6	0530 0603	田徑	比賽期	動作組合、起跑動作組合	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	

1 7	0606 0610	田徑	比賽期	進階體能與調整	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 8	0613 0617	田徑	比賽期	進階跑姿調整、爆發訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 9	0620 0624	田徑	恢復期	進階體能、專項速度訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
2 0	0627 0631	田徑	恢復期	動作組合、起跑動作組合	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
2		田徑	恢復期	測驗	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	

(三)110學年度第一學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-手球

	全學期教學重點及評量方式說明									
	科目名稱		評量方式							
	手球	1. 讓學生 2. 讓學生 3. 培養專 活動,強		1. 學習態度 2. 技能表現						
	各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	教學課 目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註				
1	0830 0903	手球	準備週	小組攻擊訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育					
2	0906 0910	手球	基本動作	小組攻擊訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育					
3	0913 0917	手球	基本動作	小組攻擊訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育					
4	0920 0924	手球	基本動作	重量訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育					
5	0927 1001	手球	綜合練習	重量訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育					

6	1004 1008	手球	綜合練習	跑位訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
7	1011 1015	手球	綜合練習	跑位訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
8	1018 1022	手球	基本動作	小組攻防訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
9	1025 1029	手球	基本動作	小組攻擊訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 0	1101 1105	手球	基本動作	小組攻防訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 1	1108 1112	手球	綜合練習	小組攻擊訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 2	1115 1119	手球	綜合練習	小組攻防訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 3	1122 1126	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 4	1129 1203	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育

		1	1			,
1 5	1206 1210	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻擊訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 6	1213 1217	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻防訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 7	1220 1224	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻擊訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 8	1227 1231	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻防訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 9	0103 0107	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練 跑位訓練 小組攻防訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
2 0	0110 0114	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練 跑位訓練 小組攻防訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
2 1	0117 0121	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練 跑位訓練 小組攻防訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	

(四)110學年度第二學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-手球

	全學期教學重點及評量方式說明								
	科目名稱		評量方式						
	手球	1. 讓 2. 讓 3. 培 4. 增 4. 增	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協						
	各週教學進度及議題融入規劃								
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註			
1	0214 0218	手球	基本動作	基本傳接訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
2	0221 0225	手球	基本動作	基本傳接訓練-進階	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
3	0228 0304	手球	基本動作	基本傳接訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
4	0307 0311	手球	小組練習	重量訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				
5	0314 0318	手球	小組練習	重量訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育				

6	0321 0325	手球	小組練習	跑位訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
7	0328 0401	手球	小組練習	跑位訓練-進階	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
8	0404 0408	手球	綜合練習	小組攻防訓練-進階	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
9	0411 0415	手球	綜合練習	小組攻擊訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
1 0	0418 0422	手球	綜合練習	小組攻防訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
1 1	0425 0429	手球	綜合練習	小組攻擊訓練-進階	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
1 2	0502 0506	手球	小組練習	小組攻防訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
1 3	0509 0513	手球	小組練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
1 4	0516 0520	手球	小組練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
1 5	0523 0527	手球	小組練習	跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育

1 6	0530 0603	手球	綜合練習	跑位訓練-進階 小組攻防訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 7	0606 0610	手球	綜合練習	跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 8	0613 0617	手球	綜合練習	跑位訓練-進階 小組攻防訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
1 9	0620 0624	手球	綜合練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階 跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
2 0	0627 0631	手球	綜合練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階 跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
2		手球	綜合練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階 跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	

(五)110學年度第一學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-橄欖球

	全學期教學重點及評量方式說明							
	科目名稱			評量方式				
	橄欖球	1. 讓學生 2. 讓學生 3. 培養專 活動,強化	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調					
				各週教學進度及議	題融入規劃			
週次	日期	教學課 目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註		
1	0830 0903	橄欖球	準備週	基本傳接球動作 基本體能訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育			
2	0906 0910	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 基本肌力訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育			
3	0913 0917	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 基本敏捷訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育			
4	0920 0924	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育			
5	0927 1001	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育			

6	1004 1008	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本敏捷訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
7	1011 1015	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
8	1018 1022	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 接踢球練習 基本肌力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育
9	1025 1029	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 接踢球練習 基本敏捷訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 0	1101 1105	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 接踢球練習 基本體能訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育
1	1108 1112	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 2	1115 1119	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本敏捷訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 3	1122 1126	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育
1 4	1129 1203	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□美感□海洋■人權□環境□多元文化教育□消費者保護教育

1 5	1206 1210	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本敏捷訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 6	1213 1217	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本體能訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 7	1220 1224	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本肌力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 8	1227 1231	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本敏捷訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
1 9	0103 0107	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
2 0	0110 0114	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	
2	0117 0121	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本敏捷訓練	■性平□國際□郷土□法治□生 命□美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教 育	

(六)110學年度第二學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-橄欖球

				全學期教學重點	及評量方式說明	
	科目名稱		評量方式			
1. 讓學生了解各橄欖球基本技術 2. 讓學生培養自我肯定、尊重他 橄欖球 3. 培養專項運動之競技體適能, 活動,強化橄欖球競技體適能。 4. 增進選手比賽經驗,提升學習				尊重他人及團隊合作之精神 2適能,且以漸進、個別化、 2適能。	0	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協
				各週教學進度及	議題融入規劃	
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註
1	0214 0218	橄欖球	基本動作	進階傳接球動作 進階體能訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
2	0221 0225	橄欖球	基本動作	進階傳接球動作 進階肌力訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
3	0228 0304	橄欖球	基本動作	進階傳接球動作 進階敏捷訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
4	0307 0311	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組進攻訓練 進階體能訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	
5	0314 0318	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組進攻訓練 進階肌力訓練	■性平□國際□郷土□法治□生命 □美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育	

	0321			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
6		橄欖球	小組練習	小組進攻訓練	□美感□海洋■人權□環境
	0325			進階敏捷訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
	0328			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
7		橄欖球	小組練習	小組進攻訓練	□美感□海洋■人權□環境
	0401			進階體能訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
	0404			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
8		橄欖球	綜合練習	整體戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
	0408			進階肌力訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
	0411			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
9		橄欖球	綜合練習	整體戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
	0415			進階敏捷訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0418			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
$\begin{bmatrix} 1 \\ 0 \end{bmatrix}$		橄欖球	綜合練習	整體戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
U	0422			進階體能訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0425			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
1		橄欖球	綜合練習	整體戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
1	0429			進階肌力訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0502			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
$\begin{bmatrix} 1 \\ 2 \end{bmatrix}$		橄欖球	小組練習	小組戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
۷	0506			進階敏捷訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0509			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
3		橄欖球	小組練習	小組戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
J	0513			進階體能訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0516			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
$\begin{bmatrix} 1 \\ 4 \end{bmatrix}$		橄欖球	小組練習	小組戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
4	0520			進階肌力訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
$1 \overline{1}$	0523	1.1		進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
5		橄欖球	小組練習	小組戰術訓練	□美感□海洋■人權□環境
				4 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	□多元文化教育□消費者保護教育

	0527			進階敏捷訓練	
1	0530			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
6		橄欖球	綜合練習	整體防守訓練	□美感□海洋■人權□環境
0	0603			進階體能訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0606			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
$\begin{array}{ c c }\hline 1\\ 7\end{array}$		橄欖球	綜合練習	整體防守訓練	□美感□海洋■人權□環境
1	0610			進階肌力訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0613			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
8		橄欖球	綜合練習	整體防守訓練	□美感□海洋■人權□環境
0	0617			進階敏捷訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
1	0620			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
1		橄欖球	綜合練習	整體防守訓練	□美感□海洋■人權□環境
9	0624			進階體能訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
2	0627			進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
		橄欖球	綜合練習	整體攻防訓練	□美感□海洋■人權□環境
0	0631			進階肌力訓練	□多元文化教育□消費者保護教育
2				進階傳接球動作	■性平□國際□郷土□法治□生命
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		橄欖球	綜合練習	整體攻防訓練	□美感□海洋■人權□環境
				進階敏捷訓練	□多元文化教育□消費者保護教育

三、體育班課程計畫

(一) 110 學年度專項術科課程計畫-田徑

		體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
課程名	稱	運動種類:田徑	類別	特殊需求領域課程
				第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節)
實施年	-級	7年級	節數	第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
		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、競技綜合訓練表現等,各方面均
設計理	念	能有效地提昇運動競技能力。	1 3 1 1 2	
		1011 0 11110		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。
				交
		I — · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		,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。
				里心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。
核心素	- 姜			豐,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
具體內		□	貝矶及妹朋	也,以信证机权迁到字首的系像,业余夏·心州八兴代权、貞訊·妹腹的
丹腹內	加	1	力, 刁細立	竞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。
			- /	惠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。
		1		,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習	P-IV-3 了解並運用田徑運動速度		
	表現	T-IV-3 了解並演練田徑運動中的		21 1 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11
學習重	7/6-70			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
點	學習	P-IV-A5 田徑運動之速度、肌力	及肌耐力組	1合
	内容	T-IV-B6 田徑運動中田賽及徑賽>	相關技術	
	门谷	Ps-IV-D5 田徑運動心理調節及團	隊狀態	
		1. 培養專項運動之競技體能((體能訓練): 肌力、速度及耐力等訓練
課程目	堙	2. 精進專項運動之技術水準(技術訓練): 配速、跑姿及接力相關訓練
球任日	1示	3. 發展專項運動之戰術運用((戰術訓練): 依選手能力調整
		4. 提升專項運動之心理素質((心理訓練):增加賽事經驗提升心理素質

表現 [/] (總結性		能完成個人及接	能完成個人及接力技術操作,配合團隊演練,穩定提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。				
學習: 週次/		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]			
	第 1-4 週	訓練期(初階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)			
	第 4-8 週	比賽前期(初階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)			
第 1 學 期	第 9-12 週	比賽期(初階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)			
	第 13-16 週	比賽期(初階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)			
	第 17-20 週	比賽期(初階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 團隊分組對抗競賽(30%) 競技綜合訓練表現(10%) 			
第 2 學	第 1-4 週	訓練期(初階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)			
期	第 4-8	比賽前期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%)			

	週		3. 實戰訓練		3. 團隊分組對抗競賽(30%)		
			4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)		
	站		1. 綜合體能訓練		1. 個人專項體能表現(30%)		
	第 9-12	比賽期(初階)	2. 個人技術訓練		2. 個人專項技術能力(30%)		
			3. 實戰訓練		3. 團隊分組對抗競賽(30%)		
	週		4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)		
-	L-h-		1. 綜合體能訓練		1. 個人專項體能表現(30%)		
	第		2. 個人技術訓練		2. 個人專項技術能力(30%)		
	13-16	比賽期(初階)	3. 實戰訓練		3. 團隊分組對抗競賽(30%)		
	週		4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)		
	L.L.		1. 綜合體能訓練		1. 個人專項體能表現(30%)		
	第		2. 個人技術訓練		2. 個人專項技術能力(30%)		
		恢復期(初階)	3. 實戰訓練		3. 團隊分組對抗競賽(30%)		
	週		4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)		
		□品徳 □性別	□人權 □環境 [□海洋 □生命			
議題融	虫入	□ □資訊 □能源	□安全 □防災 □	□家庭教育 □	上涯規劃 □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					
		【上學期】					
		1. 個人技術(40%):					
		2. 個人體能表現(40%)					
拉 里相	3 事1	3. 競技參賽運動	表現(20%)				
評量規	七重	【下學期】					
		1. 個人技術(40%)):				
		2. 個人體能表現((40%)				
		3. 競技參賽運動表現(20%)					
教學設	 た施	口何日 壬旦山	体户 烟加 拉上吐	中海加明吧儿			
設備需	京求	田徑场、里里訓	練室、欄架、接力棒	、田徑相關			
教材來	と源	自編教材		師資來源	校內		
備註	<u> </u>						

(一) 110 學年度專項術科課程計畫-田徑

課程名稱	體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
邓 华石将	運動種類: 田徑	類別	特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
貝他十級	0 午級	即数	第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
机址四人	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、競技綜合訓練表現等,各方面均
設計理念	能有效地提昇運動競技能力。		
	□體-J-A1 具備增進競技體能	、技術與態度	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	的全貌,並做	改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	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,能以同五	里心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。
核心素養	□體-J-B2 具備善用相關科技	、資訊及媒體	豐,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
具體內涵	互動關係。		
	□體-J-B3 具備審美與表現的負	能力,了解意	竞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	技運動的道征	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 具備利他及合群的領	印能與態度	,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	元文化的涵着	豢,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。
段	P-IV-3 了解並運用田徑運動速	度、肌力、	肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
		的田賽與徑	賽相關技術
學習重	·現 Ps-IV-3 了解田徑運動團隊訓練	東狀況 ,並自	E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
點	P-IV-A5 田徑運動之速度、肌力	力及肌耐力約	且合
		賽相關技術	
	客 Ps-IV-D5 田徑運動心理調節及	團隊狀態	
	1. 培養專項運動之競技體能	(體能訓練): 肌力、速度及耐力等訓練
细知日播	2. 精進專項運動之技術水準	(技術訓練):配速、跑姿及接力相關訓練
課程目標	3. 發展專項運動之戰術運用	(戰術訓練): 依選手能力調整
	4. 提升專項運動之心理素質	(心理訓練):增加賽事經驗提升心理素質
表現任務	。 《 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	和人園院宮	練,穩定提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。
(總結性評量) 肥元双個八次按刀权侧採作,	四面图》次	外,信尺状同过到水坑,业肥尔貝找下外付区为成绩。

學習: 週次/		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
	第 1-4 週	訓練期(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 4-8 週	比賽前期(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 團隊分組對抗競賽(30%) 競技綜合訓練表現(10%)
第1學期	第 9-12 週	比賽期(中階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 週	比賽期(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 17-20 週	比賽期(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
第 2 學	第 1-4 週	訓練期(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
期	第 4-8 週	比賽前期(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 	 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%)

			4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)			
	ks		1. 綜合體能訓練		1. 個人專項體能表現(30%)			
	第	of the line (length)	2. 個人技術訓練		2. 個人專項技術能力(30%)			
	9-12	比賽期(中階)	3. 實戰訓練		3. 團隊分組對抗競賽(30%)			
	週		4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)			
	h h		1. 綜合體能訓練		1. 個人專項體能表現(30%)			
	第	1 min story (1 mile)	2. 個人技術訓練		2. 個人專項技術能力(30%)			
	13-16	比賽期(中階)	3. 實戰訓練		3. 團隊分組對抗競賽(30%)			
	週		4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)			
	ks		1. 綜合體能訓練		1. 個人專項體能表現(30%)			
	第	上发地(上水)	2. 個人技術訓練		2. 個人專項技術能力(30%)			
	17-20	恢復期(中階)	3. 實戰訓練		3. 團隊分組對抗競賽(30%)			
	週		4. 選手心理訓練		4. 競技綜合訓練表現(10%)			
		□品德 □性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技						
議題恩	融入	□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						
		【上學期】						
		1. 個人技術(40%):						
		2. 個人體能表現(40%)						
I	n h1	3. 競技參賽運動表現(20%)						
評量为	見劃	【下學期】						
		1. 個人技術(40%):						
		2. 個人體能表現(
		3. 競技參賽運動表現(20%)						
教學言	 没施							
設備常		田徑場、重量訓練室、欄架、接力棒、田徑相關器材						
教材タ	來源	自編教材		師資來源	校內			
備言	注							

(一) 110 學年度專項術科課程計畫-田徑

課程名稱		體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
	白件	運動種類: 田徑	類別	特殊需求領域課程
實施年	Ŧ 412	9 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
貝他工	十級	9 平級	即数	第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計到	田会	透過課程的實施與綜合成效評量	量,可以使	學生在專項體能表現、專項技術能力、競技綜合訓練表現等,各方面均
双司人	± 心 	能有效地提昇運動競技能力。		
		□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。		
			競技運動的	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。		
			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。	1 1	
			表達的能力	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
核心素	素養	生活中。	1 - 88 -4 11	
具體內	勺涵			、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		上上,又勿竝 14 军利 七 关 段 1 从此 所 内 丰 田 十 上,以 16 4 九 江 中 期 宁 从 关
		□ □ 匝 J = DO 共佣番夫	兴 衣 現 的 月	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
			由右 悶 語 1	支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
		慢社會。	1 /月 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	义是到的坦信心所兴其成此刀及农境总融,业工到多兴公鱼团胆冶到,蒯
			及合群的名	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。
				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。	1 127	TO THE TOTAL CONTRACT OF THE TANK OF THE T
		, ,	運動速度、	· 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
的羽土	學習	T-IV-3 了解並演練田徑	運動中的日	日賽與徑賽相關技術
學習重	表現	Ps-IV-3 了解田徑運動團	国隊訓練狀	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
點		德行為		
	學習	P-IV-A5 田徑運動之速度	E、肌力及	肌耐力組合

	內容	T-IV-B6 田徑運動中田賽及徑賽相關技術 Ps-IV-D5 田徑運動心理調節及團隊狀態								
課程目	1 標	5. 培養專項運6. 精進專項運7. 發展專項運	5. 培養專項運動之競技體能(體能訓練): 肌力、速度及耐力等訓練6. 精進專項運動之技術水準(技術訓練): 配速、跑姿及接力相關訓練7. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練): 依選手能力調整							
表現係 (總結性		能完成個人及接	能完成個人及接力技術操作,配合團隊演練,穩定提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。							
學習主 週次/		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]						
	第	訓練期(中階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 團隊分組對抗競賽(30%) 競技綜合訓練表現(10%) 						
pts.	第 4-8 週	比賽前期(中階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 團隊分組對抗競賽(30%) 競技綜合訓練表現(10%) 						
第 1 學 期	第 9-12 週	比賽期(中階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)						
	第 13-16 週	比賽期(中階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 實戰訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)						
	第 17-20 週	比賽期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練	 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 團隊分組對抗競賽(30%) 						

			4. 選手心理訓練	4. 競技綜合訓練表現(10%)					
	tr.ks		1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(30%)					
	第		2. 個人技術訓練	2. 個人專項技術能力(30%)					
	1-4	訓練期(中階)	3. 實戰訓練	3. 團隊分組對抗競賽(30%)					
	週		4. 選手心理訓練	4. 競技綜合訓練表現(10%)					
	大 左		1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(30%)					
	第	1年少加(五毗)	2. 個人技術訓練	2. 個人專項技術能力(30%)					
	4-8	比賽前期(中階)	3. 實戰訓練	3. 團隊分組對抗競賽(30%)					
	週		4. 選手心理訓練	4. 競技綜合訓練表現(10%)					
第	炶		1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(30%)					
2	第 0.10	山 宝畑(九毗)	2. 個人技術訓練	2. 個人專項技術能力(30%)					
學	9-12	比賽期(中階)	3. 實戰訓練	3. 團隊分組對抗競賽(30%)					
期	週		4. 選手心理訓練	4. 競技綜合訓練表現(10%)					
	第 13-16 週		1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(30%)					
		比賽期(中階)	2. 個人技術訓練	2. 個人專項技術能力(30%)					
			3. 實戰訓練	3. 團隊分組對抗競賽(30%)					
			4. 選手心理訓練	4. 競技綜合訓練表現(10%)					
	第	恢復期(中階)	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(30%)					
			2. 個人技術訓練	2. 個人專項技術能力(30%)					
			3. 實戰訓練	3. 團隊分組對抗競賽(30%)					
	週		4. 選手心理訓練	4. 競技綜合訓練表現(10%)					
		□品德 □性別	□人權 □環境 □海洋 □生命 [□法治 □科技					
議題鬲	虫入	□資訊 □能源	□資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化						
		□閱讀素養 □	□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						
		【上學期】							
		1. 個人技術(40%)	:						
評量規	見劃	2. 個人體能表現(40%)						
		3. 競技參賽運動者	長現(20%)						
		【下學期】							

	1. 個人技術(40%):					
	2. 個人體能表現(40%)					
	3. 競技參賽運動表現(20%)					
教學設施	田徑場、重量訓練室、欄架、接力棒、田徑相關器材					
設備需求						
教材來源	自編教材	師資來源	校內			
備註						

(二) 110 學年度專項術科課程計畫-手球

2H 40 11 40		體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
課程名稱		運動種類: 手球	類別	特殊需求領域課程
實施年級				第 1/2 學期 每週 6 節 (6-8 節)
		7年級	節數	第 2/2 學期 毎週 6 節(6-8節)
加土田人		透過課程的實施與綜合成效言	平量,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
設計理念	Š	對抗競賽及競技綜合訓練表現	見等,各方	面均能有效地提昇運動競技能力。
		1. 具備增進競技體能、技術與	具態度,展	現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。
		2. 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。
		3. 具備善用競技運動的各項資	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。
		4. 具備情意表達的能力,能以	人同理心與	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。
核心素養	<u> </u>	5. 具備善用相關科技、資訊及	媒體,以均	曾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
具體內涵	Ġ	係。		
		6. 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。
		7. 具備生活中有關競技運動的	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。
		8. 具備利他及合群的知能與態	速度 ,並在	競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
		9. 具備敏察和接納多元文化的	为涵養,關	心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。
		1. 了解並運用手球運動速度、	肌力、肌	耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
	學習	2. 了解並演練手球運動中守備	、 跑分、:	攻擊的組合性技術
	表現	3. 熟悉並演練手球運動組合性	:戰術訓練	
與 羽 壬 mL		4. 了解手球運動團隊訓練狀況	1,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
學習重點 -		1. 手球運動之速度、肌力及肌	1.耐力組合	
	學習	2. 手球運動中守備、跑分、攻	工擊的移位	、平衡組合性技術
	內容	3. 手球運動組合性戰術		
		4. 手球運動組合性心理調節及	團隊狀態	
		1. 培養專項運動之競技體的	能(體能訓	練):提升全身性肌力、協調、敏捷能力
细化口油	Б	2. 精進專項運動之技術水差	隼(技術訓	練):提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力
課程目標	Ŕ	3. 發展專項運動之戰術運用	用(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(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇 專項運動競素質						
表現((總結性	• •	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。						
學習述 週次/		單元子題	單元內容與學習活動 [檢核點(形成性評量)]					
	第 1-4 週	傳接球訓練(初階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 小組戰術應用 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(25%) 個人專項技術能力(30%) 小組綜合技術應用(15%) 團隊分組對抗競賽(15%) 競技綜合訓練表現(15%) 				
	第 4-8 週	防守訓練(初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)				
第 1 學 期	第 9-12 週	小組攻擊訓練 (初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)				
	第 13-16 週	小組防守訓練 (初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)				
	第 17-20 週	小組攻防訓練 (初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%)				

		4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(20%)5. 競技綜合訓練表現(10%)參加賽事(15%)
	第 1-4 週 (初階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 小組戰術應用 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 4-8 小組戰術應用 (初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
第 2 學期	第 9-12 週 (初階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 實戰應用(初階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(20%)
	第 17-20 體能調整(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 4. 選手心理訓練	 個人專項體能表現(50%) 個人專項技術能力(25%) 小組綜合技術應用(5%) 團隊分組對抗競賽(5%)

					5. 竞	竞技綜合訓練	東表現(15%)			
		品德 性別	人權	環境 🗌	海洋 □生命	□法治	科技			
議題融	λ	資訊 □能》	原 安全	□防災	家庭教育 生	涯規劃	多元文化			
		閱讀素養 []户外教育	國際教	育 □原住民族	乘教育 □身	》心障礙者權益			
		【上學期】								
		1. 個人技術(4	0%):							
		(1)體能與肌力	1							
		(2)專項性基本	、動作							
		2. 團隊對抗競賽(40%)								
1万目 ID.	±.1	3. 競技參賽運	動表現(20)	%)						
評量規	画	【下學期】								
		1. 個人技術(4	0%):							
		(1)體能與肌力	1							
		(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	工化 壬旦山	体 口 工工	上旧 如母	44 n L 四 1 L					
設備需.	求	手球、重量訓練室、手球場、教學輔助器材								
47.17.中		1. 體育專業等	湏域課程綱	要	在次市 压	上山				
教材來:	你	2. 自編教材			師資來源	校内	校內			
備註						•				

110 學年度專項術科課程計畫-手球

		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	
課程名稱		體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
		運動種類:手球	類別	特殊需求領域課程
實施年級		O 4 4n	然 舭	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
		8 年級	節數	第 2/2 學期 每週 6 節(6-8節)
ᄱᆚᄱ	٨	透過課程的實施與綜合成效認	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
設計理		對抗競賽及競技綜合訓練表3	見等,各方	面均能有效地提昇運動競技能力。
		1. 具備增進競技體能、技術與	具態度,展	現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。
		2. 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。
		3. 具備善用競技運動的各項資	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。
		4. 具備情意表達的能力,能以	人同理心與	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。
核心素	養	5. 具備善用相關科技、資訊及	媒體,以均	曾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
具體內	涵	係。		
		6. 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。
		7. 具備生活中有關競技運動的	 句道德思辨	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。
		8. 具備利他及合群的知能與態	悲度,並在	競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
		9. 具備敏察和接納多元文化的	勺涵養,關	心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。
		1. 了解並運用手球運動速度、	肌力、肌	耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
	學習	2. 了解並演練手球運動中守備	肯、跑分、:	攻擊的組合性技術
	表現	3. 熟悉並演練手球運動組合性	上戰術訓練	
约切工叫		4. 了解手球運動團隊訓練狀況	7. 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
學習重點		1. 手球運動之速度、肌力及肌	1.耐力組合	
	學習	2. 手球運動中守備、跑分、攻	〔擊的移位	、平衡組合性技術
	內容	3. 手球運動組合性戰術		
		4. 手球運動組合性心理調節及	() 图 隊 狀 態	
		5. 培養專項運動之競技體質	能(體能訓	練):提升全身性肌力、協調、敏捷能力
1 □ 40 □	l.ii.	6. 精進專項運動之技術水	準(技術訓	練):提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力
課程目		7. 發展專項運動之戰術運	用(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		
		•		

		8. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇 專項運動意素質						
表現((總結性	• •	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。						
學習主週次/		單元子題	單元內容與學習活動 [檢核點(形成性評量)]					
	第 1-4 週	傳接球訓練(中階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 小組戰術應用 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)				
	第 4-8 週	防守訓練(中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)				
第 1 學 期	第 9-12 週	小組攻擊訓練 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)				
	第 13-16 週	小組防守訓練 (中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)				
	第 17-20 週	小組攻防訓練 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%)				

		4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)
	第 1-4 小組戰術應用 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 4-8 (中階) 週	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(20%) 個人專項技術能力(20%) 小組綜合技術應用(30%) 團隊分組對抗競賽(15%) 競技綜合訓練表現(15%)
第 2 學期	第 9-12 週 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 實戰應用(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(20%)
	第 17-20 體能調整(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 4. 選手心理訓練	 個人專項體能表現(50%) 個人專項技術能力(25%) 小組綜合技術應用(5%) 團隊分組對抗競賽(5%)

					5. 竞	竞技綜合訓絲	柬表現(15%)								
		品德 性別	人權	環境 🗌	海洋 □生命	□法治	科技								
議題融	λ	資訊 □能测	原 安全	□防災	家庭教育 生	涯規劃	多元文化								
		閱讀素養 []户外教育	國際教	育 □原住民族	兵教育 □身	争心障礙者權益								
		【上學期】													
		1. 個人技術(4)	0%):												
		(1)體能與肌力	1												
		(2)專項性基本	、動作												
		2. 團隊對抗競賽(40%)													
17.日口	±1	3. 競技參賽運動表現(20%)													
評量規	劃	【下學期】													
		1. 個人技術(4)	0%):												
		(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		%)											
教學設定	施														
設備需.		手球、重量訓練室、手球場、教學輔助器材													
47.17.中	· 压	3. 體育專業等	頂域課程網	要	在次市 压	1+ m									
教材來:		4. 自編教材			師資來源	校内	校內								
備註						•			1. H Aut 4/4/						

110 學年度專項術科課程計畫-手球

課程名稱		體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
承任石	件	運動種類:手球	類別	特殊需求領域課程
實施年:	<i>6</i> 11	0 5 47	節數	第 1/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
貝 他 十、	紋	9 年級	即数	第 2/2 學期 每週 6 節(6-8節)
設計理	<u>۸</u>	透過課程的實施與綜合成效言	平量,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
改引 垤,	<u>ئ</u>	對抗競賽及競技綜合訓練表現	見等,各方	面均能有效地提昇運動競技能力。
		1. 具備增進競技覺	豊能、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。
		2. 具備理解競技道	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。		
		3. 具備善用競技道	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。
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	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。		
核心素	• •	7	媒體,以上	曾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
具體內:	涵	係。		
			見的能力,	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。		
			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。	ne ne en en en	
		, ,		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。
				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。
		, ,,,, , ,		L力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
	學習	, ,,, , , ,		跑分、攻擊的組合性技術
	表現	3. 熟悉並演練手球運		
學習重點		,	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	10 L II 110 T	1. In the A
	學習	1. 手球運動之速度、)		
	內容	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		*的移位、平衡組合性技術
		3. 手球運動組合性戰	<u></u>	

		4. 手球運動組合性心理調節及團隊狀態				
課程目] 標	9. 培養專項運動之競技體能(體能訓練):提升全身性肌力、協調、敏捷能力 10. 精進專項運動之技術水準(技術訓練):提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力 11. 發展專項運動之戰術運用(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 12. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理 素質				
表現日(總結性)		能完成個人及 實戰中取得良		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		
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			[檢核點(形成性評量)]			
	第 1-4 週	傳接球訓練 (中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)		
第 1 學	第 4-8 週	防守訓練(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	 1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 		
期	第 9-12 週	小組攻擊訓練 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)		
	第 13-16 週	小組防守訓練 (中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)		

1				1 1
			4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(10%)
				5. 競技綜合訓練表現(10%)
				1. 個人專項體能表現(15%)
	第		1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(20%)
	7 17-20 週 (中階)	2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(20%)	
		3. 實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(20%)	
			4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(10%)
				參加賽事(15%)
			1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(30%)
	第	小組戰術應用	2. 個人技術訓練	2. 個人專項技術能力(40%)
	$I-\Delta$		2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	3. 小組綜合技術應用(10%)
	週	(中階)		4. 團隊分組對抗競賽(10%)
			4. 选丁心垤訓綵	5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 4-8	小組戰術應用 (中階)		1. 個人專項體能表現(20%)
			1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(20%)
			2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(30%)
	週		3. 實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
第 2	76		4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(15%)
2				
學期		團隊戰略應用 (中階)	1 炉入雕丝训编	1. 個人專項體能表現(20%)
	第		1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	2. 個人專項技術能力(20%)
	9-17 1			3. 小組綜合技術應用(10%)
	週	(T 首)	4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(30%)
			1. 近1 〇柱訓外	5. 競技綜合訓練表現(10%)
			1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)
	13-1h	實戰應用(中	2. 組合技術訓練	2. 個人專項技術能力(20%)
		質 戦應用(中階)		3. 小組綜合技術應用(15%)
			3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
			4. 近了心柱訓練	5. 競技綜合訓練表現(10%)

				參力	四賽事(20%)			
				1. 個	固人專項體能表現(50%)			
	第	But the way the ()	1. 綜合體能訓練	2. 個	固人專項技術能力(25%)			
	17-20	體能調整(中	2. 組合技術訓練	3. 1	卜組綜合技術應用(5%)			
	週	階)	4. 選手心理訓練	4. 團	图隊分組對抗競賽(5%)			
				5. 竞	竞技綜合訓練表現(15%)			
		品德 性別	人權 環境 🗌	海洋 □生命	□法治 科技			
議題融	λ	資訊 □能源	原 安全 □防災	家庭教育 生	上涯規劃 多元文化			
		閱讀素養 [□戶外教育 國際教	育 □原住民族	失教育 □身心障礙者權益			
		【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%)						
北日 旧。	井.1	3. 競技參賽運動表現(20%)						
評量規		【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.	手球、重量訓練室、手球場、教學軸助犬材							
教材來		5. 體育專業包	頂域課程綱要		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
秋 秋 秋 秋	<i>//</i>	6. 自編教材		師資來源	來源 校內			
備註								

(三) 110 學年度專項術科課程計畫-橄欖球

	體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
課程名稱	運動種類:橄欖球	類別	特殊需求領域課程
		·	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節)
實施年級	7年級	節數	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	
政引垤心	競技綜合訓練表現等,各方面均能有效	地提昇運動	力競技能力。
	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態	度,展現自	目我運動潛能,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	号與分析的知能,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	的計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
核心素養	體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同	理心與人湋	靖通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。
具體內涵	體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒生	體,以增進	E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。
丹腹內個	體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解	競技運動在	至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	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	支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。
	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球类	頁運動速度	、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/跑分性球类	頁運動中守	備、跑分、攻擊的組合性技術
	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球表	類運動組合	合性戰術訓練
	現 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動	團隊訓練出	犬況,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
學習重點	徳行為		
	學 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速	度、肌力及	及肌耐力組合
	習 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
	內 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組名	}性戰術	
	客 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組名	全性心理調	節及團隊狀態
	13. 培養專項運動之競技體能 (體能訓	練):提升	全身性肌力、協調、敏捷能力
課程目標	14. 精進專項運動之技術水準(技術訓	練):提升	專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力
冰性口 惊	15. 發展專項運動之戰術運用(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
	16. 提升專項運動之心理素質(心理訓	練):能運	用科學之訓練方法,有效發展並提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 1-4 傳接球應用(初階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 小組戰術應用 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)			
	第 4-8 週 (初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(25%) 個人專項技術能力(25%) 小組綜合技術應用(30%) 團隊分組對抗競賽(10%) 競技綜合訓練表現(10%) 			
第 1 學 期	第 9-12 国 隊戰略應用 2.組合技術 3.實戰戰術 4.選手心理	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(25%) 個人專項技術能力(20%) 小組綜合技術應用(15%) 團隊分組對抗競賽(30%) 競技綜合訓練表現(10%) 			
	第 13-16 專項動作訓練 (初階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(40%) 小組綜合技術應用(10%) 團隊分組對抗競賽(10%) 競技綜合訓練表現(10%) 			
	第 實戰應用(初 階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)			

	第 1-4 週	專項動作訓練 (2)(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	
	第 4-8 週	小組戰術應用 (初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 	
第 2 學 期	第 9-12 週	團隊戰略應用 (初階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	
	第 13-16 週	實戰應用(初階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(20%)	
	第 17-20 週	體能調整(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 4. 選手心理訓練	 個人專項體能表現(50%) 個人專項技術能力(25%) 小組綜合技術應用(5%) 團隊分組對抗競賽(5%) 競技綜合訓練表現(15%) 	
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				

	【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%):						
評量規劃							
	(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	橄欖球、重量訓練室、橄欖球場、斜坡、碰撞墊						
教材來源	7. 體育專業領域課程綱要8. 自編教材	師資來源	校內				
備註							

(三) 110 學年度專項術科課程計畫-橄欖球

	脚大去业 主工儿	VIII des	the set, the state to the to
課程名稱	體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程
micsim 20 411	運動種類: <u>橄欖球</u>	類別	特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
貝加干級	0 + 0	四 致	第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
机址四人	透過課程的實施與綜合成效評量,可以	使學生在專	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
設計理念	競技綜合訓練表現等,各方面均能有效	地提昇運動	的競技能力。
	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態	度,展現自	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	助計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
はいまる	體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同	理心與人為	黄通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。
核心素養	體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒·	體,以增進	违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。
具體內涵	體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解	競技運動在	至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	德思辨與質	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	支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,關心之	本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。
	B P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球类	頁運動速度	、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
	學 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球类	頁運動中守	備、跑分、攻擊的組合性技術
	習 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球	類運動組合	合性戰術訓練
	表 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動	團隊訓練	状況,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
學習重點	現。一種行為		
	學 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速	度、肌力力	及肌耐力組合
	習 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
	內 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組名	合性戰術	
	容 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合	>性心理調	節及團隊狀態
	17. 培養專項運動之競技體能 (體能訓	練):提升	全身性肌力、協調、敏捷能力
四九口馬	18. 精進專項運動之技術水準(技術訓	練):提升	專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力
課程目標	19. 發展專項運動之戰術運用(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
	20. 提升專項運動之心理素質(心理訓	練):能運	用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質
表現任務			,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
	•		

(總結性評量)	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 1-4 階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)					
	第 4-8 切 (中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(25%) 個人專項技術能力(25%) 小組綜合技術應用(30%) 團隊分組對抗競賽(10%) 競技綜合訓練表現(10%) 					
第 1 學 期	第 9-12 週 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(25%) 個人專項技術能力(20%) 小組綜合技術應用(15%) 團隊分組對抗競賽(30%) 競技綜合訓練表現(10%) 					
Д Л	第 13-16 專項動作訓練 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)					
	第 實戰應用(中 階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)					
第 2	第 專項動作訓練 1-4 (2)(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%)					

學	週		3. 小組戰術應用	3. 小組綜合技術應用(10%)	
期			4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(10%)	
				5. 競技綜合訓練表現(10%)	
			1 13- 6 1216 11- 1116	1. 個人專項體能表現(20%)	
	第	1 / 1 1	1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(20%)	
	4-8	小組戰術應用	2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(30%)	
	週	(中階)	3. 實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(15%)	
			4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(15%)	
			1 12 1 20 11 11	1. 個人專項體能表現(20%)	
	第	田心则与古田	1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(20%)	
	9-12	團隊戰略應用	2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(10%)	
	週	(中階)	3. 實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(30%)	
			4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(10%)	
				1. 個人專項體能表現(20%)	
	炶		1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(20%)	
	第 13-16	實戰應用(中	2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(15%)	
	週	階)	3. 實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(15%)	
	<u>10</u>		4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(10%)	
				參加賽事(20%)	
				1. 個人專項體能表現(50%)	
	第	體能調整(中	1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(25%)	
	17-20		2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(5%)	
	週	階)	4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(5%)	
				5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	品德 性別 人權 環境 □海洋 □生命 □法治 科技				
議題融入	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				
	【上學其	· -			
評量規劃		支術(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	橄欖球、重量訓練室、橄欖球場、斜坡、碰撞墊					
設備需求	似倪冰、里里训然至、似倪冰坳、沂坡、咖里至					
教材來源	9. 體育專業領域課程綱要	師資來源	校內			
秋州 不你	10. 自編教材	即貝不///	TXTI			
備註						

(三) 110 學年度專項術科課程計畫-橄欖球

细和夕秘		體育專業-專項術科	課程	特殊類型班級課程		
課程名稱	運動種類: 橄欖球		類別	特殊需求領域課程		
實施年級	9 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					
改引垤恣	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。					
	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	原,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	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。		
核心素養	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					
具體內涵	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	P-IV-3 了解並運用守備/跑	分性球類的	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					
	現 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			
學習重點		團隊的道德行為				
	學 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合					
	習 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					
	内 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術					
	容 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態					
	21.	培養專項運動之競技體能(體能訓	, , , , , ,			
課程目標	22. 精進專項運動之技術水準(技術訓練):提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力					
	23. 發展專項運動之戰術運用(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					
	24.	提升專項運動之心理素質(心理訓	練):能運	用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質		

表現任務	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			
(總結性評量)	良好成績。			
學習進度 週次/節數	單	星元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	1 1 - 1	傳接球應用(中 階)	 綜合體能訓練 個人技術訓練 小組戰術應用 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(25%) 個人專項技術能力(30%) 小組綜合技術應用(15%) 團隊分組對抗競賽(15%) 競技綜合訓練表現(15%)
	1 /1-8 1	小組戰術應用 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(25%) 個人專項技術能力(25%) 小組綜合技術應用(30%) 團隊分組對抗競賽(10%) 競技綜合訓練表現(10%)
	1 4-17 1	團隊戰略應用 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	1 13-1h 1	專項動作訓練 (中階)	 綜合體能訓練 組合技術訓練 實戰戰術訓練 選手心理訓練 	 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(40%) 小組綜合技術應用(10%) 團隊分組對抗競賽(10%) 競技綜合訓練表現(10%)
	週	實戰應用(中階)	 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)
第	第	專項動作訓練	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(30%)

2	1-4	(2) (中階)	9 伊 1 计 4 二 训 4 声	2. 個人專項技術能力(40%)
		(4) (午階)	2. 個人技術訓練	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
學	週		3. 小組戰術應用	3. 小組綜合技術應用(10%)
期			4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(10%)
				5. 競技綜合訓練表現(10%)
			1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)
	第 4-8	小組戰術應用 (中階)	2. 組合技術訓練	2. 個人專項技術能力(20%)
			3. 實戰戰術訓練	3. 小組綜合技術應用(30%)
	週	(118)	4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
				5. 競技綜合訓練表現(15%)
			1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)
	第	围以鸣响应田		2. 個人專項技術能力(20%)
	9-12	團隊戰略應用	2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(10%)
	週	(中階)	3. 實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(30%)
			4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(10%)
				1. 個人專項體能表現(20%)
	kK		1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(20%)
	第	實戰應用(中	2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(15%)
	13-16	階)	3. 實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(15%)
	週		4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(10%)
				參加賽事(20%)
				1. 個人專項體能表現(50%)
	第		1. 綜合體能訓練	2. 個人專項技術能力(25%)
	17-20	體能調整(中階)	2. 組合技術訓練	3. 小組綜合技術應用(5%)
	週		4. 選手心理訓練	4. 團隊分組對抗競賽(5%)
				5. 競技綜合訓練表現(15%)
	品種			
議題融入	育訊 □能源 安全 □防災 家庭教育 生涯規劃 多元文化			
MAY CHAY	関讀素養 □戶外教育 國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
	【上學與		日小秋月 二小正八次秋月	
評量規劃		奶♪ 支術(40%):		
	1. 個人	又7吋(40/0/・		

	(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	斑腦小 手具训练的 斑腦小田 刈山 心地	L 去h				
設備需求	橄欖球、重量訓練室、橄欖球場、斜坡、碰撞墊 					
411 市 15	11. 體育專業領域課程綱要	在次市區	l÷ m			
教材來源	12. 自編教材	師資來源	校內			
備註						