

百福國民中學 112 學年度體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市百福國民中學體育班課程規劃 (表9-1)

單位：每週節數

年級 領域科目			七年級	八年級	九年級
部定課程	領域學習課程	語文			國語文(5)
					英語文(3)
		數學			數學(4)
		社會			社會(3) (歷史*1、地理*1、公民*1)
		自然科學			自然科學(3) (理化*2、地球科學*1)
		藝術			藝術(2) (視覺藝術*1、表演藝術*1)
		綜合活動			綜合活動(2) (童軍*1、輔導*1)
		科技			科技(1) (生活科技)
		健康與體育			健康與體育(2) (體育)
	特殊類型班級課程	體育專業 (專項術科)			體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練)
學習節數					30
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求領域課程-專項術科			專長訓練(1)
		其他			科學儲能 驅動未來(1)
					世界英閱聽(1)
					社團(1)
					班會活動(1)
學習總節數					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. 112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

(三) 112 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-4)

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

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	排球	羽球						
1	0830 0901	準備週-體能 5000M 心理建設	高階一般體能	跳繩 立定垂直跳 1 點 1 殺球上 網 1 點 1 跑動防 守						
2	0904 0908	基本體能訓練 基本踢擊動作 練習 心態調整	4 號 (直、斜) 加強穩定性	12 分鐘跑 重量訓練 1 對 2 跑動長 球 1 對 2 切球上 網						
3	0911 0915	基本體能訓練 韻律節拍練 習(跳動、呼 吸換氣) 360 跳後踢分 解動作 高麗型手部動 作	防守 接球扣球	折返跑 專項訓練 1 對 2 殺球上 網 3 對 2 跑動防 守						

4	0918 0923	基本體能訓練 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 360 跳後踢分解動作 高麗型手部動作	中階一般體能	跳繩 立定跳遠 1 對多綜合長球 1 對多綜合切放挑						
5	0925 0929	基本體能訓練 360 跳後踢 360 後旋分解 高麗型步伐動作	防守 攻擊補位	400 公尺 敏捷訓練 1 對多綜合殺放挑 1 對 2 綜合平球						
6	1002 1006	基本體能訓練 360 跳後踢 360 後旋分解 踢擊力道練習 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 高麗型手部+步伐	中階專項體能	60 公尺 敏捷訓練 全場控反控 模擬比賽						
7	1009 1013	段考周	段考周 運動倫理	段考周 全國國中盃羽球錦標賽						

8	1016 1020	專項體能訓練 360 跳後踢 360 後旋分解 步伐、移位 練習 高麗型手部+ 步伐 心理建設	綜合性團隊進 攻戰術	球類運動 柔軟度 賽後檢討 訓練目標建立						
9	1023 1027	專項體能訓練 力道練習(踢 擊速度、踢擊 力量) 韻律節拍練習 (跳動、呼吸換 氣) 步伐、移位練 習 高麗型分解 心理建設	防守 接球扣球	12 分鐘跑 綜合切放挑 綜合殺放挑 重量訓練						
10	1030 1103	專項體能訓練 力道練習(踢 擊速度、踢擊 力量) 韻律節拍練習 (跳動、呼吸換 氣) 步伐、移位練 習 前進連續攻擊 動作練習 高麗型分解	防守 守刁球	模擬比賽 戰術運用 心理-意象訓 練						

11	1106 1110	專項體能訓練 反應訓練 前進連續攻擊 動作練習 高麗型分解	攻擊 (直、斜) 加強穩定性	12 分鐘 重量訓練 1 點控 3 點綜 合訓練 1 點控 3 點綜 合訓練						
12	1113 1117	專項體能訓練 閃切訓練 退後連續攻擊 動作練習 高麗型分解 品勢模擬賽會 意象訓練 心理建設	多球來回 隊形練習	專項訓練 60 公尺 輪轉攻擊防守 戰術訓練						
13	1120 1124	專項體能訓練 閃切+踢擊動 作訓練 退後連續攻擊 動作練習 高麗型 意象訓練 加強心理建設	壓力管理及放 鬆	台北市中正盃 羽球錦標賽						
14	1127 1201	段考周	段考周	段考周						

15	1204 1208	專項體能訓練 閃切+踢擊動作訓練 時間差攻擊動作訓練 間接訓練 高麗型 品勢意象訓練 加強心理建設	運動比賽 壓力管理策略	核心訓練 柔軟度 輕技術						
16	1211 1215	專項體能訓練 時間差攻擊動作訓練 互擊練習 高麗型 心理建設	媽祖盃	球類運動 賽後檢討 設定下次比賽目標 心理-影片欣賞						
17	1218 1222	專項體能訓練 互擊模式練習 電子護具踢擊 得分訓練 太極一~八場、高麗型 心理建設	比賽結果蒐集 應用 目標設定	折返跑 專項訓練 綜合多球訓練 V 自行上網放小球						

18	1225 1229	專項體能訓練 互擊模式練習 電子護具踢擊 得分訓練 太極一~八 場、高麗型 抗壓訓練	綜合訓練	跳繩 立定跳遠 1 對 2 控反控 2 攻 1 攻擊防 守						
19	0101 0105	專項體能訓練 模式訓練 電子護具踢擊 得分訓練 太極一~八 場、高麗型 意象訓練 加強心理建設	高階一般體能	12 分鐘跑 敏捷訓練 2 對 1 過度防 守 綜合訓練						
20	0108 0112	模擬訓練 意象訓練 加強心理建設	模擬訓練	核心訓練 柔軟度 輕技術						
21	0115 0119	段考周	段考周	段考周 期末隊內對抗 賽 賽後檢討						

填表說明：

(四) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-5)

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

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	排球	羽球						
1	0215 0216	準備週-體能 5000m 心理建設	乙聯複賽	折返跑 立定垂直跳 1對2殺球上網 1對2跑動防守						
2	0219 0223	基本體能訓練 基本手部動作 心態調整	比賽結果蒐集 應用 目標設定	動態熱身 四攻一15分鐘*4 二對二平抽10分鐘*3 一壓一守15分鐘*2						
3	0226 0301	基本體能訓練 基本動作踢擊	高階專項體能	折返跑 100公尺 模擬比賽 全中運資格賽						
4	0304 0308	基本體能訓練 基本動作踢擊 滑步踢擊應用 動作訓練	綜合練習 接發球、舉球、攻擊	全中運資格賽 球類運動 柔軟度 賽後檢討						

5	0311 0315	專項體能訓練 基本動作踢擊 跑步踢擊應用 動作訓練	綜合練習 接發球、舉 球、攻擊	12 分鐘跑 步法訓練 基本球切放挑 全場平球						
6	0318 0322	專項體能訓練 基本動作踢擊 轉身踢擊應用 動作訓練 間接訓練 抗壓訓練	中階專項體能	跳繩 立定垂直跳 多球訓練-全 場不固定 V 字形上網						
7	0325 0329	段考周	段考周	段考周						
8	0401 0405	專項體能訓練 主、被動不同 面攻防踢擊 戰術運用練習 實戰間接訓練 電子護具踢擊 得分訓練 體重調整 抗壓訓練 心理建設	多球來回 隊形練習 加強穩定性	400 公尺 專項訓練 多球訓練-殺 球上網 多球訓練-全 場防守						

9	0408 0412	專項體能訓練 戰術運用練習 電子護具踢擊 得分訓練 體重調整 意象訓練 加強心理建設	運動比賽 壓力管理策略	12 分鐘跑 60 公尺 各點球路結合 戰術運用 控反控						
10	0415 04\19	專項體能訓練 模式踢擊+近 身推踢 電子護具踢擊 得分訓練 戰術運用練習 體重調整 意象訓練 加強心理建設	綜合練習 修正球、處理 球	模擬比賽 比賽戰術運用 心理-意象訓 練.精神喊話 全中運						
11	0422 0426	賽期調整 加強心理建設	綜合練習 接發球、舉 球、攻擊	球類運動 賽後檢討 設定下次比賽 目標 心理-影片欣 賞						

12	0429 0503	賽期調整 加強心理建設	實戰情境與技 術與運動心理 技巧	12 分鐘 步法訓練 全場過度 2 對 1 不固定 敏捷+挑球						
13	0506 0510	賽完調整-檢 討 心理建設 心態調整	多球來回 隊形練習	體能-4000m 2 對 1 不固定 敏捷+挑球						
14	0513 0517	段考周	段考周 意象、專注力 訓練	段考週 重量訓練 基本球-切放 挑 基本球-殺放 挑						
15	0520 0524	基本體能 基本動作 體能遊戲+伸 展	賽前蒐集應用	跳繩 敏捷訓練 2 對 1 不固定 敏捷+接長球 2 對 1 不固定 敏捷+放小球						

16	0527 0531	基本體能訓練 體能遊戲+伸展 太極一~八場+高麗	主委盃	100 公尺 立定跳遠 2 對 1 不固定 敏捷+接殺球 控反控						
17	0603 0607	基本體能訓練 肌力訓練+基本動作 太極一~八場+高麗	比賽結果蒐集 應用	步法訓練 60 公尺 多球訓練-殺 球上網 多球訓練-全 場防守						
18	0610 0614	基本體能訓練 耐力、肌力訓練+基本動作 太極一~八場+高麗	高階一般體能	全國團體錦標 賽						
19	0617 0621	基本體能訓練 耐力、肌力訓練敏捷訓練+ 反應踢擊+基本動作 太極一~八場+高麗	團隊綜合性戰 術	球類運動 賽後檢討 輕技術						

20	0624 0628	段考周	段考周	段考周						
----	-------------------	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--

填表說明：

(七) 112 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-8)

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

基隆市百福國民中學體育班專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>羽球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程：體育專業(5 節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1 節)
實施年級		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-3 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態		
	學習 內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		

		Ps-IV-D5 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
課程目標		1.培養專項運動體能（體能訓練） 2.精進專項運動技術（技術訓練） 3.發展專項運動戰術運用（戰術訓練） 4.提升專項運動心理素質（心理訓練）		
表現任務 (總結性評量)		1.能完成個人綜合技術操作 2.雙打綜合技術操作與跑位 3.個人專項體能 4.各項賽事表現		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	羽球基本動作	跳繩 立定垂直跳 1點1殺球上網 1點1跑動防守	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)
	第2週		12分鐘跑 重量訓練 1對2跑動長球 1對2切球上網	
	第3週		折返跑 專項訓練 1對2殺球上網 3對2跑動防守	
	第4週		跳繩 立定跳遠 1對多綜合長球 1對多綜合切放挑	
	第5週		400公尺 敏捷訓練 1對多綜合殺放挑 1對2綜合平球	
	第6週		60公尺 敏捷訓練 全場控反控 模擬比賽	
	第7週		段考周 全國國中盃羽球錦標賽	
	第8週		球類運動 柔軟度	

		賽後檢討 訓練目標建立	
第 9 週		12 分鐘跑 綜合切放挑 綜合殺放挑 重量訓練	
第 10 週		模擬比賽 戰術運用 心理-意象訓練	
第 11 週	羽球基本動作	12 分鐘 重量訓練 1 點控 3 點綜合訓練 1 點控 3 點綜合訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%)
第 12 週		專項訓練 60 公尺 輪轉攻擊防守 戰術訓練	
第 13 週		台北市中正盃羽球錦標賽	
第 14 週		段考周	
第 15 週		核心訓練 柔軟度 輕技術	
第 16 週		球類運動 賽後檢討 設定下次比賽目標 心理-影片欣賞	
第 17 週		折返跑 專項訓練 綜合多球訓練 V 自行上網放小球	
第 18 週		跳繩 立定跳遠 1 對 2 控反控 2 攻 1 攻擊防守	
第 19 週		12 分鐘跑 敏捷訓練 2 對 1 過度防守 綜合訓練	

	第 20 週		核心訓練 柔軟度 輕技術	
	第 21 週		段考周 期末隊內對抗賽 賽後檢討	
第 2 學期	第 1 週	羽球基本動作	折返跑 立定垂直跳 1 對 2 殺球上網 1 對 2 跑動防守	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%)
	第 2 週		動態熱身 四攻一15分鐘*4 二對二平抽10分鐘*3 一壓一守 15 分鐘*2	
	第 3 週		折返跑 100 公尺 模擬比賽 全中運資格賽	
	第 4 週		全中運資格賽 球類運動 柔軟度 賽後檢討	
	第 5 週		12 分鐘跑 步法訓練 基本球切放挑 全場平球	
	第 6 週		跳繩 立定垂直跳 多球訓練-全場不固定 V 字形上網	
	第 7 週		段考周	
	第 8 週		400 公尺 專項訓練 多球訓練-殺球上網 多球訓練-全場防守	
	第 9 週		12 分鐘跑 60 公尺 各點球路結合戰術運用	

		控反控	
第 10 週		模擬比賽 比賽戰術運用 心理-意象訓練.精神喊話 全中運	
第 11 週	羽球基本動作	球類運動 賽後檢討 設定下次比賽目標 心理-影片欣賞	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%)
第 12 週		12 分鐘 步法訓練 全場過度 2 對 1 不固定敏捷+挑球	
第 13 週		體能-4000m 2 對 1 不固定敏捷+挑球	
第 14 週		段考週 重量訓練 基本球-切放挑 基本球-殺放挑	
第 15 週		跳繩 敏捷訓練 2 對 1 不固定敏捷+接長球 2 對 1 不固定敏捷+放小球	
第 16 週		100 公尺 立定跳遠 2 對 1 不固定敏捷+接殺球 控反控	
第 17 週		步法訓練 60 公尺 多球訓練-殺球上網 多球訓練-全場防守	
第 18 週		全國團體錦標賽	
第 19 週		球類運動 賽後檢討 輕技術	
第 20 週		段考周	
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(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)		
教學設施設備需求	羽球、球柱、球網、重量訓練器材、室內羽球場、校內田徑場、跳繩、碼錶		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內校內教師 專任運動教練
備註			

基隆市百福國民中學體育班專項術科課程計畫(跆拳道)

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程：體育專業(5 節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1 節)
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、綜合技術應用、分組對練及競技綜合訓練表現等方面，均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

		■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練熟悉並執行專項體能訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德		
課程目標		一. 提升專項運動之競技體能（體能訓練） 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練） 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練） 四. 加強專項運動之心理素質（心理訓練）		
表現任務 (總結性評量)		能在對戰中靈活的做出攻防動作，並依對手的習性改變其戰術運用，提升其競賽成績。		
第1學期	第1週	跆拳道 基本動作 專項體能	準備週-體能 5000M 心理建設	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(10%)
	第2週		基本體能訓練 基本踢擊動作練習 心態調整	
	第3週		基本體能訓練 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 360跳後踢分解動作 高麗型手部動作	
	第4週		基本體能訓練 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 360跳後踢分解動作 高麗型手部動作	
	第5週		基本體能訓練 360跳後踢 360後旋分解 高麗型步伐動作	
	第6週		基本體能訓練 360跳後踢 360後旋分解 踢擊力道練習 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 高麗型手部+步伐	

第7週		段考周	
第8週		專項體能訓練 360跳後踢 360後旋分解 步伐、移位練習 高麗型手部+步伐 心理建設	
第9週		專項體能訓練 力道練習(踢擊速度、踢擊力量) 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 步伐、移位練習 高麗型分解 心理建設	
第10週		專項體能訓練 力道練習(踢擊速度、踢擊力量) 韻律節拍練習(跳動、呼吸換氣) 步伐、移位練習 前進連續攻擊動作練習 高麗型分解	
第11週	跆拳道 連續動作	專項體能訓練 反應訓練 前進連續攻擊動作練習 高麗型分解	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合表現(20%) 4. 出缺席(10%)
第12週		專項體能訓練 閃切訓練 退後連續攻擊動作練習 高麗型分解 品勢模擬賽會 意象訓練 心理建設	
第13週		專項體能訓練 閃切+踢擊動作訓練 退後連續攻擊動作練習 高麗型 意象訓練 加強心理建設	
第14週		段考周	
第15週		專項體能訓練 閃切+踢擊動作訓練 時間差攻擊動作訓練 間接訓練 高麗型 品勢意象訓練 加強心理建設	
第16週		專項體能訓練 時間差攻擊動作訓練 互擊練習 高麗型 心理建設	
第17週		專項體能訓練 互擊模式練習 電子護具踢擊得分訓練 太極一~八場、高麗型 心理建設	

	第18週		專項體能訓練 互擊模式練習 電子護具踢擊得分訓練 太極一~八場、高麗型 抗壓訓練	
	第19週		專項體能訓練 模式訓練 電子護具踢擊得分訓練 太極一~八場、高麗型 意象訓練 加強心理建設	
	第20週		段考周	
	第21週		模擬訓練 意象訓練 加強心理建設	
第2學期	第1週	跆拳道 攻防動作訓練	準備週-體能 5000m 心理建設	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合表現(10%) 4. 出缺席(10%)
	第2週		基本體能訓練 基本手部動作 心態調整	
	第3週		基本體能訓練 基本動作踢擊	
	第4週		基本體能訓練 基本動作踢擊 滑步踢擊應用動作訓練	
	第5週		專項體能訓練 基本動作踢擊 跑步踢擊應用動作訓練	
	第6週		專項體能訓練 基本動作踢擊 轉身踢擊應用動作訓練 間接訓練 抗壓訓練	
	第7週		段考周	
	第8週		專項體能訓練 主、被動不同面攻防踢擊 戰術運用練習 實戰間接訓練 電子護具踢擊得分訓練 體重調整 抗壓訓練 心理建設	
	第9週		專項體能訓練 戰術運用練習 電子護具踢擊得分訓練 體重調整 意象訓練 加強心理建設	

第10週		專項體能訓練 模式踢擊+近身推踢 電子護具踢擊得分訓練 戰術運用練習 體重調整 意象訓練 加強心理建設	
第11週	跆拳道 模擬實戰訓練	賽期調整 加強心理建設	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合表現(10%) 4. 出缺席(10%) 5. 參加賽事(20%)
第12週		賽期調整 加強心理建設	
第13週		賽完調整-檢討 心理建設 心態調整	
第14週		段考周	
第15週		基本體能 基本動作 體能遊戲+伸展	
第16週		基本體能訓練 體能遊戲+伸展 太極一~八場+高麗	
第17週		基本體能訓練 肌力訓練+基本動作 太極一~八場+高麗	
第18週		基本體能訓練 耐力、肌力訓練+基本動作 太極一~八場+高麗	
第19週		基本體能訓練 耐力、肌力訓練敏捷訓練+反應踢擊+基本動作 太極一~八場+高麗	
第20週			
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. 專項運動能力表現(60%) 2. 綜合表現(20%) 3. 出缺席(20%) 【下學期】 1. 專項運動能力表現(50%) 2. 綜合表現(20%) 3. 出缺席(10%) 4. 參加賽會(20%)		
教學設施 設備需求	跆拳道相關設備、重量訓練室、風雨操場，操場		

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內 增聘式專任教練
備註			

基隆市百福國民中學體育班專項術科課程計畫(排球)

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程：體育專業(5 節) 特殊需求領域課程：專長訓練(1 節)
實施年級	☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與評量，使學生在個人專項體能、專項技能以及雙打技術與輪轉等方面，均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-3 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	
	學習 內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移 位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	

		Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D5 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
課程目標		1.培養專項運動體能（體能訓練） 2.精進專項運動技術（技術訓練） 3.發展專項運動戰術運用（戰術訓練） 4.提升專項運動心理素質（心理訓練）		
表現任務 (總結性評量)		1.攻擊基本技術與套路組合 2.防衛基本技術與套路組合 3.個人專項體能 4.各項賽事表現 5.壓力管理及放鬆		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	排球基本動作	高階一般體能	1. 個人專項體能表現(30%)
	第2週		4號(直、斜)加強穩定性	2. 個人專項技術能力(35%)
	第3週		防守 接球扣球	3. 綜合訓練表現(30%)
	第4週		中階一般體能	4. 目標設定與壓力管理(5%)
	第5週	排球基本動作	防守 攻擊補位	1. 個人專項體能表現(25%)
	第6週		中階專項體能	2. 個人專項技術能力(40%)
	第7週		段考週 運動倫理	3. 綜合訓練表現(30%)
	第8週		綜合性團隊進攻戰術	4. 覺醒調整與自我察覺(5%)
	第9週	排球基本動作	防守 接球扣球	1. 個人專項體能表現(25%)
	第10週		防守 守刁球	2. 個人專項技術能力(40%)
	第11週		攻擊(直、斜)加強穩定性	3. 綜合訓練表現(30%)
	第12週		多球來回 隊形練習	4. 溝通與自我表達訓練(5%)
	第13週	排球基本動作	壓力管理及放鬆	1. 個人專項體能表現(25%)
	第14週		段考週	2. 個人專項技術能力(35%)
	第15週		賽前訓練 綜合戰術 運動比賽 壓力管理策略	3. 綜合訓練表現(20%)
	第16週		媽祖盃排球賽	4. 各項賽事表現(10%) 5. 心理技能與競賽的規劃、修正與執行(10%)
	第17週	排球基本動作	比賽結果蒐集應用 目標設定	1. 個人專項體能表現(25%)
	第18週		綜合訓練	2. 個人專項技術能力(40%)
	第19週		高階一般體能	3. 綜合訓練表現(30%)
	第20週		段考週	4. 目標設定與壓力管理(5%)
第2	第1週	排球基本動作	乙聯複賽	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%)

學期	第 2 週		比賽結果蒐集應用 目標設定	3. 綜合訓練表現(20%) 4. 各項賽事表現(10%)
	第 3 週		高階專項體能	5. 心理技能與競賽的規劃、修正與執行(10%)
	第 4 週		綜合練習 接發球、舉球、攻擊	
	第 5 週	排球基本動作	綜合練習 接發球、舉球、攻擊	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%)
	第 6 週		中階專項體能	3. 綜合訓練表現(30%)
	第 7 週		段考週	4. 目標設定與壓力管理(5%)
	第 8 週		多球來回 隊形練習	
	第 9 週	排球基本動作	運動比賽 壓力管理策略	1. 個人專項體能表現(25%)
	第 10 週		綜合練習 修正球、處理球	2. 個人專項技術能力(35%)
	第 11 週		綜合練習 接發球、舉球、攻擊	3. 綜合訓練表現(30%)
	第 12 週		實戰情境與技術與運動心理技巧	4. 心理技能與競賽的規劃、修正與執行(10%)
	第 13 週	排球基本動作	多球來回 隊形練習	1. 個人專項體能表現(25%)
	第 14 週		段考週 意象、專注力訓練	2. 個人專項技術能力(40%)
	第 15 週		賽前蒐集應用	3. 綜合訓練表現(20%)
	第 16 週		主委盃	4. 各項賽事表現(10%) 5. 覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧(5%)
	第 17 週	排球基本動作	比賽結果蒐集應用	1. 個人專項體能表現(30%)
	第 18 週		高階一般體能	2. 個人專項技術能力(35%)
	第 19 週		團隊綜合性戰術	3. 綜合訓練表現(30%)
	第 20 週		段考週	4. 溝通與自我表達訓練(5%)
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(25%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%) 5.溝通與表達(5%) 【下學期】 1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.綜合訓練表現(20%) 4.各項賽事表現(10%)		

	5.心理技巧與競賽策略團隊互動與合作(5%)		
教學設施 設備需求	排球訓練相關器材、重量訓練器材、室內排球場、校內田徑場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內教師
備註			
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 111 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)。