

## 5-1-4 體育班課程計畫

# 桃園市立青溪國民中學 112 學年度體育班課程計畫

### 一、112 學年度青溪國中體育班課程節數一覽表

年級			七年級		八年級		九年級		
領域/科目			上	下	上	下	上	下	
部 定 課 程	領 域 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1	0	
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3				
			理化			3	3	2	2
			地球科學					1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1	1	1
			視覺藝術			1	1		
			表演藝術	1	1			1	1
		科技(1-2)	生活科技	1	1				
			資訊科技			1	1	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	1	1	1	1		
			家政	1	1			1	1
			輔導活動			1	1	1	1
	健康與體育 (2-3)	健康	1	1	1	1	1	1	
		體育	1	1	1	1	1	1	
特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5	5	5	
領域學習節數合計			31	31	31	31	30	30	
	社團活動	社團	1	1	1	1	1	1	
	特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3	
	班會	班週會	0	0	0	0	1	1	
	課程	補救教學	0	0	0	0	0	0	
總節數(每週)			35		35		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6至8節為限。
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。

## 二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

### (一) 112學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

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
棒球	(1)能做出投球、打擊、跑壘、守備基本動作 (2)能理解及做出課表內容，並了解如何與教練討論 (3)能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況修正動作			設計投、打、跑、守課表測驗
跆拳道	能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況改變動作			設計對練課表測驗
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	棒球	跆拳道	議題
1	08/30   09/03	專項基本動作執行探討與修正(一)	認識跆拳道(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
2	09/04   09/10	專項基本動作執行探討與修正(二)	認識跆拳道(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
3	09/11   09/17	專項基本動作執行探討與修正(三)	認識跆拳道(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
4	09/18   09/24	專項基本動作執行探討與修正(四)	認識跆拳道(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
5	09/25   10/01	專項基本動作強化與器材運用探討(一)	跆拳道步法(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
6	10/02   10/08	專項基本動作強化與器材運用探討(二)	跆拳道步法(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
7	10/09   10/15	專項基本動作強化與器材運用探討(三)	跆拳道步法(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
8	10/16   10/22	專項基本動作強化與器材運用探討(四)	跆拳道步法(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃

9	10/23   10/29	專項基本動作檢測及共同討論(一)	跆拳道基本動作踢擊(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
10	10/30   11/05	專項基本動作檢測及共同討論(二)	跆拳道基本動作踢擊(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
11	11/06   11/12	專項基本動作檢測及共同討論(三)	跆拳道基本動作踢擊(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
12	11/13   11/19	專項基本動作檢測及共同討論(四)	跆拳道基本動作踢擊(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
13	11/20   11/26	規劃專項基本能力與核心肌群體能(一)	步法移位與基本動作結合(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
14	11/27   12/03	規劃專項基本能力與核心肌群體能(二)	步法移位與基本動作結合(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
15	12/04   12/10	規劃專項基本能力與核心肌群體能(三)	步法移位與基本動作結合(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
16	12/11   12/17	規劃專項基本能力與核心肌群體能(四)	步法移位與基本動作結合(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
17	12/18   12/24	設計各守備位置專項技術與專項體能(一)	認識跆拳道比賽有效得分位置(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
18	12/25   12/31	設計各守備位置專項技術與專項體能(二)	認識跆拳道比賽有效得分位置(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
19	01/01   01/07	設計各守備位置專項技術與專項體能(三)	認識跆拳道比賽有效得分位置(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
20	01/08   01/14	設計各守備位置專項技術與專項體能(四)	認識跆拳道比賽有效得分位置(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
21	01/15   01/20	設計各守備位置專項技術與專項體能(五)	認識跆拳道比賽有效得分位置(五)	品德、法治、資訊、生涯規劃

(二) 112 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

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
棒球	(1)能做出投球、打擊、跑壘、守備基本動作 (2)能理解及做出課表內容，並了解如何與教練討論 (3)能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況修正動作			設計投、打、跑、守課表測驗
跆拳道	能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況改變動作			設計對練課表測驗
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	棒球	跆拳道	議題
1	2/15   2/18	小組專項技術默契配合與修正(一)	跆拳道基本動作踢擊(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
2	2/19   2/25	小組專項技術默契配合與修正(二)	跆拳道基本動作踢擊(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
3	2/26   3/4	小組專項技術默契配合與修正(三)	跆拳道基本動作踢擊(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
4	3/5   3/11	小組專項技術默契配合與修正(四)	跆拳道基本動作踢擊(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
5	3/12   3/18	設計並進行攻擊技術與分析(一)	步法移位與基本動作結合(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
6	3/19   3/25	設計並進行攻擊技術與分析(二)	步法移位與基本動作結合(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
7	3/26   4/1	設計並進行攻擊技術與分析(三)	步法移位與基本動作結合(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
8	4/2   4/8	設計並進行攻擊技術與分析(四)	步法移位與基本動作結合(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃

9	4/9   4/15	各式攻擊技術與檢測(一)	專項技術能力提升課程 (一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
10	4/16   4/22	各式攻擊技術與檢測(二)	專項技術能力提升課程 (二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
11	4/23   4/29	各式攻擊技術與檢測(三)	專項技術能力提升課程 (三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
12	4/30   5/6	各式攻擊技術與檢測(四)	專項技術能力提升課程 (四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
13	5/7   5/13	各式防守技術與檢測(一)	實戰應對技術課程(一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
14	5/14   5/20	各式防守技術與檢測(二)	實戰應對技術課程(二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
15	5/21   5/27	各式防守技術與檢測(三)	實戰應對技術課程(三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
16	5/28   6/3	各式防守技術與檢測(四)	實戰應對技術課程(四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
17	6/4   6/10	跑壘、滑壘、夾殺及各式 接傳球技術與分析(一)	模擬實戰應對技術課程 (一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
18	6/11   6/17	跑壘、滑壘、夾殺及各式 接傳球技術與分析(二)	模擬實戰應對技術課程 (二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
19	6/18   6/24	跑壘、滑壘、夾殺及各式 接傳球技術與分析(三)	模擬實戰應對技術課程 (三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
20	6/25   6/30	跑壘、滑壘、夾殺及各式 接傳球技術與分析(四)	模擬實戰應對技術課程 (四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃

(三) 112 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

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
棒球	(1)能做出投球、打擊、跑壘、守備基本動作 (2)能理解及做出課表內容，並了解如何與教練討論 (3)能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況修正動作			設計投、打、跑、守課表測驗
跆拳道	能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況改變動作			設計對練課表測驗
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	棒球	跆拳道	議題
1	08/30   09/03	專項基本動作執行探討與修正(一)	認識跆拳道(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
2	09/04   09/10	專項基本動作執行探討與修正(二)	認識跆拳道(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
3	09/11   09/17	專項基本動作執行探討與修正(三)	認識跆拳道(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
4	09/18   09/24	專項基本動作執行探討與修正(四)	認識跆拳道(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
5	09/25   10/01	專項基本動作強化與器材運用探討(一)	跆拳道步法(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
6	10/02   10/08	專項基本動作強化與器材運用探討(二)	跆拳道步法(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
7	10/09   10/15	專項基本動作強化與器材運用探討(三)	跆拳道步法(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
8	10/16   10/22	專項基本動作強化與器材運用探討(四)	跆拳道步法(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃

9	10/23   10/29	專項基本動作檢測及共同討論(一)	跆拳道基本動作踢擊(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
10	10/30   11/05	專項基本動作檢測及共同討論(二)	跆拳道基本動作踢擊(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
11	11/06   11/12	專項基本動作檢測及共同討論(三)	跆拳道基本動作踢擊(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
12	11/13   11/19	專項基本動作檢測及共同討論(四)	跆拳道基本動作踢擊(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
13	11/20   11/26	規劃專項基本能力與核心肌群體能(一)	步法移位與基本動作結合(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
14	11/27   12/03	規劃專項基本能力與核心肌群體能(二)	步法移位與基本動作結合(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
15	12/04   12/10	規劃專項基本能力與核心肌群體能(三)	步法移位與基本動作結合(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
16	12/11   12/17	規劃專項基本能力與核心肌群體能(四)	步法移位與基本動作結合(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
17	12/18   12/24	設計各守備位置專項技術與專項體能(一)	認識跆拳道比賽有效得分位置(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
18	12/25   12/31	設計各守備位置專項技術與專項體能(二)	認識跆拳道比賽有效得分位置(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
19	01/01   01/07	設計各守備位置專項技術與專項體能(三)	認識跆拳道比賽有效得分位置(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
20	01/08   01/14	設計各守備位置專項技術與專項體能(四)	認識跆拳道比賽有效得分位置(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
21	01/15   01/20	設計各守備位置專項技術與專項體能(五)	認識跆拳道比賽有效得分位置(五)	品德、法治、資訊、生涯規劃

(四) 112 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

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
棒球	(1)能做出投球、打擊、跑壘、守備基本動作 (2)能理解及做出課表內容，並了解如何與教練討論 (3)能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況修正動作			設計投、打、跑、守課表測驗
跆拳道	能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況改變動作			設計對練課表測驗
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	棒球	跆拳道	議題
1	2/15   2/18	小組專項技術默契配合與修正(一)	跆拳道基本動作踢擊(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
2	2/19   2/25	小組專項技術默契配合與修正(二)	跆拳道基本動作踢擊(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
3	2/26   3/4	小組專項技術默契配合與修正(三)	跆拳道基本動作踢擊(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
4	3/5   3/11	小組專項技術默契配合與修正(四)	跆拳道基本動作踢擊(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
5	3/12   3/18	設計並進行攻擊技術與分析(一)	步法移位與基本動作結合(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
6	3/19   3/25	設計並進行攻擊技術與分析(二)	步法移位與基本動作結合(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
7	3/26   4/1	設計並進行攻擊技術與分析(三)	步法移位與基本動作結合(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
8	4/2   4/8	設計並進行攻擊技術與分析(四)	步法移位與基本動作結合(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃

9	4/9   4/15	各式攻擊技術與檢測(一)	專項技術能力提升課程(一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
10	4/16   4/22	各式攻擊技術與檢測(二)	專項技術能力提升課程(二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
11	4/23   4/29	各式攻擊技術與檢測(三)	專項技術能力提升課程(三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
12	4/30   5/6	各式攻擊技術與檢測(四)	專項技術能力提升課程(四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
13	5/7   5/13	各式防守技術與檢測(一)	實戰應對技術課程(一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
14	5/14   5/20	各式防守技術與檢測(二)	實戰應對技術課程(二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
15	5/21   5/27	各式防守技術與檢測(三)	實戰應對技術課程(三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
16	5/28   6/3	各式防守技術與檢測(四)	實戰應對技術課程(四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
17	6/4   6/10	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(一)	模擬實戰應對技術課程(一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
18	6/11   6/17	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(二)	模擬實戰應對技術課程(二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
19	6/18   6/24	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(三)	模擬實戰應對技術課程(三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
20	6/25   6/30	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(四)	模擬實戰應對技術課程(四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃

(五) 112 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

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
棒球	(1)能做出投球、打擊、跑壘、守備基本動作 (2)能理解及做出課表內容，並了解如何與教練討論 (3)能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況修正動作			設計投、打、跑、守課表測驗
跆拳道	能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況改變動作			設計對練課表測驗
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	棒球	跆拳道	議題
1	08/30   09/03	專項基本動作執行探討與修正(一)	認識跆拳道(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
2	09/04   09/10	專項基本動作執行探討與修正(二)	認識跆拳道(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
3	09/11   09/17	專項基本動作執行探討與修正(三)	認識跆拳道(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
4	09/18   09/24	專項基本動作執行探討與修正(四)	認識跆拳道(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
5	09/25   10/01	專項基本動作強化與器材運用探討(一)	跆拳道步法(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
6	10/02   10/08	專項基本動作強化與器材運用探討(二)	跆拳道步法(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
7	10/09   10/15	專項基本動作強化與器材運用探討(三)	跆拳道步法(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
8	10/16   10/22	專項基本動作強化與器材運用探討(四)	跆拳道步法(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃

9	10/23   10/29	專項基本動作檢測及共同討論(一)	跆拳道基本動作踢擊(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
10	10/30   11/05	專項基本動作檢測及共同討論(二)	跆拳道基本動作踢擊(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
11	11/06   11/12	專項基本動作檢測及共同討論(三)	跆拳道基本動作踢擊(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
12	11/13   11/19	專項基本動作檢測及共同討論(四)	跆拳道基本動作踢擊(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
13	11/20   11/26	規劃專項基本能力與核心肌群體能(一)	步法移位與基本動作結合(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
14	11/27   12/03	規劃專項基本能力與核心肌群體能(二)	步法移位與基本動作結合(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
15	12/04   12/10	規劃專項基本能力與核心肌群體能(三)	步法移位與基本動作結合(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
16	12/11   12/17	規劃專項基本能力與核心肌群體能(四)	步法移位與基本動作結合(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
17	12/18   12/24	設計各守備位置專項技術與專項體能(一)	認識跆拳道比賽有效得分位置(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
18	12/25   12/31	設計各守備位置專項技術與專項體能(二)	認識跆拳道比賽有效得分位置(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
19	01/01   01/07	設計各守備位置專項技術與專項體能(三)	認識跆拳道比賽有效得分位置(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
20	01/08   01/14	設計各守備位置專項技術與專項體能(四)	認識跆拳道比賽有效得分位置(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
21	01/15   01/20	設計各守備位置專項技術與專項體能(五)	認識跆拳道比賽有效得分位置(五)	品德、法治、資訊、生涯規劃

(六) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

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
棒球	(1)能做出投球、打擊、跑壘、守備基本動作 (2)能理解及做出課表內容，並了解如何與教練討論 (3)能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況修正動作			設計投、打、跑、守課表測驗
跆拳道	能執行課表內容，並了解如何依據個人狀況改變動作			設計對練課表測驗
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	棒球	跆拳道	議題
1	2/15   2/18	小組專項技術默契配合與修正(一)	跆拳道基本動作踢擊(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
2	2/19   2/25	小組專項技術默契配合與修正(二)	跆拳道基本動作踢擊(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
3	2/26   3/4	小組專項技術默契配合與修正(三)	跆拳道基本動作踢擊(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
4	3/5   3/11	小組專項技術默契配合與修正(四)	跆拳道基本動作踢擊(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃
5	3/12   3/18	設計並進行攻擊技術與分析(一)	步法移位與基本動作結合(一)	品德、法治、資訊、生涯規劃
6	3/19   3/25	設計並進行攻擊技術與分析(二)	步法移位與基本動作結合(二)	品德、法治、資訊、生涯規劃
7	3/26   4/1	設計並進行攻擊技術與分析(三)	步法移位與基本動作結合(三)	品德、法治、資訊、生涯規劃
8	4/2   4/8	設計並進行攻擊技術與分析(四)	步法移位與基本動作結合(四)	品德、法治、資訊、生涯規劃

9	4/9   4/15	各式攻擊技術與檢測(一)	專項技術能力提升課程(一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
10	4/16   4/22	各式攻擊技術與檢測(二)	專項技術能力提升課程(二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
11	4/23   4/29	各式攻擊技術與檢測(三)	專項技術能力提升課程(三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
12	4/30   5/6	各式攻擊技術與檢測(四)	專項技術能力提升課程(四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
13	5/7   5/13	各式防守技術與檢測(一)	實戰應對技術課程(一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
14	5/14   5/20	各式防守技術與檢測(二)	實戰應對技術課程(二)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
15	5/21   5/27	各式防守技術與檢測(三)	實戰應對技術課程(三)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
16	5/28   6/3	各式防守技術與檢測(四)	實戰應對技術課程(四)	品德、法治、資訊、生涯 規劃
17	6/4   6/10	跑壘、滑壘、夾殺及各式 接傳球技術與分析(一)	模擬實戰應對技術課程 (一)	品德、法治、資訊、生涯 規劃

(七) 112 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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。

桃園市青溪國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>棒球</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	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	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	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	

		Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為		
課程目標	<p>一. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 能依專項運動之特性執行個人體能訓練, 增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊, 發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三. 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。</p> <p>四. 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, 有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。</p>			
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(學習表現)]
第1學期	1	專項基本動作執行探討與修正(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.個人技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	1.個人體能表現(30%) 2.個人技術能力(70%)
	2	專項基本動作執行探討與修正(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	1.個人體能表現(30%) 2.個人技術能力(70%)
	3	專項基本動作執行探討與修正(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	1.個人體能表現(30%) 2.個人技術能力(70%)
	4	專項基本動作執行探討與修正(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	1.個人體能表現(30%) 2.個人技術能力(70%)
	5	專項基本動作強化與器材運用探討(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加台北陽明山盃(表現良好可加分)
	6	專項基本動作強化與器材運用探討	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.個人技術訓練</b>	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

	(二)	打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.小組戰術應用</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	
7	專項基本動作強化與器材運用探討(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
8	專項基本動作強化與器材運用探討(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
9	專項基本動作檢測及共同討論(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練 <b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
10	專項基本動作檢測及共同討論(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練 <b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來選擇判斷接收	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加軟式聯賽(表現良好可加分)

		對自己有益之訊息	
11	專項基本動作檢測及共同討論(三)	<p>1.綜合體能訓練 一般性體能、專項性體能</p> <p>2.組合技術訓練 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p>3.實戰戰術訓練 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p>4.選手心理訓練 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
12	專項基本動作檢測及共同討論(四)	<p>1.綜合體能訓練 一般性體能、專項性體能</p> <p>2.組合技術訓練 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p>3.實戰戰術訓練 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p>4.選手心理訓練 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
13	規劃專項基本能力與核心肌群體能(一)	<p>1.綜合體能訓練 一般性體能、專項性體能</p> <p>2.組合技術訓練 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p>3.實戰戰術訓練 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
14	規劃專項基本能力與核心肌群體能(二)	<p>1.綜合體能訓練 一般性體能、專項性體能</p> <p>2.組合技術訓練 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p>3.實戰戰術訓練 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加嘉義聖母盃賽事(表現良好可加分)</p>
15	規劃專項基本能力與核心肌群體能	<p>1.綜合體能訓練 一般性體能、專項性體能</p> <p>2.組合技術訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

	(三)	打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	
16	規劃專項基本能力與核心肌群體能(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加屏東曾紀恩盃賽事(表現良好可加分)
17	設計各守備位置專項技術與專項體能(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
18	設計各守備位置專項技術與專項體能(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加台北福爾摩沙盃(表現良好可加分)
19	設計各守備位置專項技術與專項體能(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加台南巨人盃賽事(表現良好可加分)
20	設計各守備位置專項技術與專項體能(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
21	設計各守備	<b>1.綜合體能訓練</b>	1.個人體能表現(20%)

	位置專項技術與專項體能(五)	<p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
第2學期	1	<p>小組專項技術默契配合與修正(一)</p> <p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
	2	<p>小組專項技術默契配合與修正(二)</p> <p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
	3	<p>小組專項技術默契配合與修正(三)</p> <p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

		「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。	
4	小組專項技術默契配合與修正(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%) 參加硬式聯賽賽事(表現良好可加分)</p>
5	設計並進行攻擊技術與分析(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
6	設計並進行攻擊技術與分析(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	
7	設計並進行攻擊技術與分析(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
8	設計並進行	<b>1.綜合體能訓練</b>	1.個人體能表現(20%)

	攻擊技術與分析(四)	<p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
9	各式攻擊技術與檢測(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
10	各式攻擊技術與檢測(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
11	各式攻擊技術與檢測(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
12	各式攻擊技術與檢測(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加小馬聯賽(表現良好可加分)</p>

		<p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	
13	各式防守技術與檢測(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
14	各式防守技術與檢測(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
15	各式防守技術與檢測(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

		源於專注力之表現結果。	
16	各式防守技術與檢測(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%) 參加華南金控盃(表現良好可加分)</p>
17	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
18	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
19	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
20	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

	擬比賽訓練		
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(40%)： 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	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場		
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			

### 桃園市青溪國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>  棒球  </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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	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	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為		
課程目標		五. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 六. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 七. 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。 八. 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，有效發展並提升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(學習表現)]
第1學期	1	專項基本動作執行探討與修正(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.個人技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>
	2	專項基本動作執行探討與修正(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>
	3	專項基本動作執行探討與修正(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>

		短打及綜合訓練。	
4	專項基本動作執行探討與修正(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>
5	專項基本動作強化與器材運用探討(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b> 參加台北陽明山盃(表現良好可加分)
6	專項基本動作強化與器材運用探討(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.個人技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.小組戰術應用</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>
7	專項基本動作強化與器材運用探討(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>
8	專項基本動作強化與器材運用探討(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>
9	專項基本動作檢測及共同討論(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>

		<p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來 選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	
10	專項基本動作檢測及共同討論(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來 選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加軟式聯賽(表現良好可加分)</p>
11	專項基本動作檢測及共同討論(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來 選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
12	專項基本動作檢測及共同討論(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來 選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
13	規劃專項基本能力與核	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p>

	心肌群體能 (一)	<b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	3.競技綜合訓練表現(40%)
14	規劃專項基本能力與核心肌群體能 (二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加嘉義聖母盃賽事(表現良好可加分)
15	規劃專項基本能力與核心肌群體能 (三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
16	規劃專項基本能力與核心肌群體能 (四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加屏東曾紀恩盃賽事(表現良好可加分)
17	設計各守備位置專項技術與專項體能 (一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
18	設計各守備位置專項技術與專項體能 (二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加台北福爾摩沙盃(表現良好可加分)

	19	設計各守備位置專項技術與專項體能(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加台南巨人盃賽事(表現良好可加分)
	20	設計各守備位置專項技術與專項體能(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	21	設計各守備位置專項技術與專項體能(五)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
第2學期	1	小組專項技術默契配合與修正(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練 <b>4.選手心理訓練</b> 「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	2	小組專項技術默契配合與修正(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		<p>擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	
3	小組專項技術默契配合與修正(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
4	小組專項技術默契配合與修正(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加硬式聯賽賽事(表現良好可加分)</p>
5	設計並進行攻擊技術與分析(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

6	設計並進行攻擊技術與分析(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	
7	設計並進行攻擊技術與分析(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
8	設計並進行攻擊技術與分析(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
9	各式攻擊技術與檢測(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
10	各式攻擊技術與檢測(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

11	各式攻擊技術與檢測(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
12	各式攻擊技術與檢測(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加小馬聯賽(表現良好可加分)</p>
13	各式防守技術與檢測(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
14	各式防守技術與檢測(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「專注」於設法令跑者出局，重視所</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

		傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。	
15	各式防守技術與檢測(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
16	各式防守技術與檢測(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加華南金控盃(表現良好可加分)</p>
17	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
18	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

		守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	
19	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>
20	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> <b>1.個人技術(40%)：</b> <b>2.團隊對抗競賽(40%)</b> <b>3.競技參賽運動表現(20%)</b> <b>【下學期】</b> <b>1.個人技術(40%)：</b> <b>2.團隊對抗競賽(40%)</b> <b>3.競技參賽運動表現(20%)</b>		
教學設施設備需求	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場		
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			

**桃園市青溪國民中學體育班九年級專項術科課程計畫**

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>  棒球  </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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	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。		

<p>核心素養 具體內涵</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□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。</li> <li>□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。</li> <li>□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。</li> <li>□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。</li> <li>□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。</li> <li>□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。</li> <li>□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。</li> <li>□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。</li> <li>□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。</li> </ul>				
<p>學習重點</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="209 898 331 1256" style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: middle;">學習表現</td> <td data-bbox="331 898 1437 1256"> <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="209 1256 331 1675" style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: middle;">學習內容</td> <td data-bbox="331 1256 1437 1675"> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> <p>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</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> </td> </tr> </table>	學習表現	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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</p>	學習內容	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> <p>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</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p>
學習表現	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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</p>				
學習內容	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> <p>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</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p>				
<p>課程目標</p>	<p>九. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>十. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>十一. 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。</p> <p>十二. 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，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。</p>				
<p>表現任務</p>	<p>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</p>				

(總結性評量)		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(學習表現)]
第 1 學 期	1	專項基本動作執行探討與修正(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.個人技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>
	2	專項基本動作執行探討與修正(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>
	3	專項基本動作執行探討與修正(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>
	4	專項基本動作執行探討與修正(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。	<b>1.個人體能表現(30%)</b> <b>2.個人技術能力(70%)</b>
	5	專項基本動作強化與器材運用探討(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b> 參加台北陽明山盃(表現良好可加分)
	6	專項基本動作強化與器材運用探討(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.個人技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.小組戰術應用</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>
	7	專項基本動作強化與器材運用探討(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>

		擬比賽訓練	
8	專項基本動作強化與器材運用探討(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
9	專項基本動作檢測及共同討論(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
10	專項基本動作檢測及共同討論(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加軟式聯賽(表現良好可加分)</p>
11	專項基本動作檢測及共同討論(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

		息的輸入，藉由思考來 選擇判斷接收對自己有益之訊息	
12	專項基本動作檢測及共同討論(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 專注於設法令打擊者出局，重視所投的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息的輸入，藉由思考來 選擇判斷接收對自己有益之訊息</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
13	規劃專項基本能力與核心肌群體能(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
14	規劃專項基本能力與核心肌群體能(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加嘉義聖母盃賽事(表現良好可加分)</p>
15	規劃專項基本能力與核心肌群體能(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
16	規劃專項基本能力與核心肌群體能(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加屏東曾紀恩盃賽事(表現良好可加分)</p>

		擬比賽訓練	
17	設計各守備位置專項技術與專項體能(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
18	設計各守備位置專項技術與專項體能(二)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加台北福爾摩沙盃(表現良好可加分)
19	設計各守備位置專項技術與專項體能(三)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%) 參加台南巨人盃賽事(表現良好可加分)
20	設計各守備位置專項技術與專項體能(四)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
21	設計各守備位置專項技術與專項體能(五)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
第2學期	1	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)

		<p><b>3. 實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4. 選手心理訓練</b> 「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	
2	小組專項技術默契配合與修正(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
3	小組專項技術默契配合與修正(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
4	小組專項技術默契配合與修正(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加硬式聯賽賽事(表現良好可加分)</p>

		<p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「聽覺探索」以聽覺聆聽來自全場的任何聲音，排除不必要之干擾，不使自己分心，全神貫注於比賽，對戰局有全面性了解。要掌握了解敵人，必須靠 55%的肢體語言信號即非言語信號作決策。</p>	
5	設計並進行攻擊技術與分析(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
6	設計並進行攻擊技術與分析(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	
7	設計並進行攻擊技術與分析(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
8	設計並進行攻擊技術與分析(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
9	各式攻擊技術與檢測(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

		<p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	
10	各式攻擊技術與檢測(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
11	各式攻擊技術與檢測(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
12	各式攻擊技術與檢測(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b> 自我對話增強自信心與正向看待自己的想法。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加小馬聯賽(表現良好可加分)</p>
13	各式防守技術與檢測(一)	<p><b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>

		<p>擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	
14	各式防守技術與檢測(二)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
15	各式防守技術與檢測(三)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p>
16	各式防守技術與檢測(四)	<p><b>1.綜合體能訓練</b></p> <p>一般性體能、專項性體能</p> <p><b>2.組合技術訓練</b></p> <p>打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。</p> <p><b>3.實戰戰術訓練</b></p> <p>守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> <p><b>4.選手心理訓練</b></p> <p>「專注」於設法令跑者出局，重視所傳出的每一球，以視覺、聽覺掌握外</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(40%)</p> <p>參加華南金控盃(表現良好可加分)</p>

		在訊息，藉由思考來選擇判斷接收對自己有益之訊息。複雜變化的戰局均源於專注力之表現結果。	
17	跑壘、滑壘、夾殺及各式接傳球技術與分析(一)	<b>1.綜合體能訓練</b> 一般性體能、專項性體能 <b>2.組合技術訓練</b> 打擊、傳接球、跑壘、滑壘、夾殺、短打及綜合訓練。 <b>3.實戰戰術訓練</b> 守備戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練	<b>1.個人體能表現(20%)</b> <b>2.個人技術能力(40%)</b> <b>3.競技綜合訓練表現(40%)</b>
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> <b>1.個人技術(40%)：</b> <b>2.團隊對抗競賽(40%)</b> <b>3.競技參賽運動表現(20%)</b> <b>【下學期】</b> <b>1.個人技術(40%)：</b> <b>2.團隊對抗競賽(40%)</b> <b>3.競技參賽運動表現(20%)</b>		
教學設施設備需求	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場		
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			

### 桃園市青溪國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

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	<input type="checkbox"/> 七年級	節數	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、分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		

		<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估態</p>		
課程目標		<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、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。</p> <p>四、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。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及綜合技術操作，配合演練，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(學習表現)]
第1學期	第1週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 介紹跆拳道之發展歷史。	1.綜合體能	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

第 2 週	認識跆拳道 1. 競賽規則的演變。 2. 綜合體能訓練。	1.綜合體能 2.S 形體能 3.跳繩 20 下*30 組	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 3 週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 世界跆拳道體壇之生態。	1.綜合體能 2.S 形體能 3.步法移位	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 4 週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練 2. 器材種類及相關知識。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 5 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 6 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 7 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練 2. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.近身模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

第 8 週	<p>跆拳道步法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練。</li> <li>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</li> <li>3. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。</li> <li>4. 步法切換應用正確給予鼓勵示範與獎賞。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 攻擊+反擊模式</li> <li>5. 護具模式</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
第 9 週	<p>跆拳道基本動作踢擊</p> <p>分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 攻擊+反擊模式</li> <li>5. 上端模式</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
第 10 週	<p>跆拳道基本動作踢擊</p> <p>2. 連貫動作踢擊訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 攻擊+反擊模式</li> <li>5. 正拳模式</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
第 11 週	<p>跆拳道基本動作踢擊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 連貫動作踢擊訓練。</li> <li>2. 踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 攻擊+反擊模式</li> <li>5. 1 人 1 腳互擊</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
第 12 週	<p>跆拳道基本動作踢擊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分解動作踢擊訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 電子護具對抗賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>

		<p>(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)。</p> <p>2. 連貫動作踢擊訓練。</p> <p>3. 踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。</p>		
	第 13 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 能了解踢擊的適當距離</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 攻擊+反擊模式</p> <p>6. 上端模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 14 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 能了解踢擊的適當距離</p> <p>3. 前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢。</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 上端模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 15 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 能了解踢擊的適當距離</p> <p>3. 步法移位後踢擊中目標</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 時間差處理</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 16 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 中端得分</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>

		動作講解 (正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)		
	第 17 週	1. 綜合體能訓練。 2. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽 5. 時間差處理	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 18 週	認識跆拳道比賽有效得分位置 1. 綜合體能訓練。 4. 轉身動作上端踢擊(技術分)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽 5. 反擊上端	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 19 週	認識跆拳道比賽有效得分位置 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊) 3. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊) 4. 轉身動作上端踢擊(技術分)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 20 週	認識跆拳道比賽有效得分位置 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽 5. 突襲上端	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)

		<p>動作講解 (正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)</p> <p>3. 上端得分動作講解 (下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)</p> <p>4. 轉身動作上端踢擊(技術分)</p>		
	第 21 週	<p>認識跆拳道比賽有效得分位置</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 中端得分動作講解 (正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)</p> <p>3. 上端得分動作講解 (下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)</p> <p>4. 轉身動作上端踢擊(技術分)</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p> <p>4.電子護具對抗賽</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 2 學期	第 1 週	<p>認識跆拳道</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 介紹跆拳道之發展歷史。</p>	<p>1.綜合體能</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 2 週	<p>認識跆拳道</p> <p>1. 競賽規則的演變。</p> <p>2. 綜合體能訓練。</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.S 形體能</p> <p>3.跳繩 20 下*30 組</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 3 週	認識跆拳道	1.綜合體能	1.個人專項體能表現(50%)

		1. 綜合體能訓練。 2. 世界跆拳道體壇之生態。	2.S 形體能 3.步法移位	2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 4 週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練 2. 器材種類及相關知識。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 5 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 6 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 7 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練 2. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.近身模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 8 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.護具模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

		<p>正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</p> <p>3. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。</p> <p>4. 步法切換應用正確給予鼓勵示範與獎賞。</p>		
	第 9 週	<p>跆拳道基本動作踢擊分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p> <p>4.攻擊+反擊模式</p> <p>5.上端模式</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 10 週	<p>跆拳道基本動作踢擊</p> <p>2.連貫動作踢擊訓練</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p> <p>4.攻擊+反擊模式</p> <p>5.正拳模式</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 11 週	<p>跆拳道基本動作踢擊</p> <p>1.連貫動作踢擊訓練。</p> <p>2.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p> <p>4.攻擊+反擊模式</p> <p>5.1 人 1 腳互擊</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 12 週	<p>跆拳道基本動作踢擊</p> <p>1.分解動作踢擊訓練（前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢）。</p> <p>2.連貫動作踢擊訓練。</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p> <p>4.電子護具對抗賽</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>

		3. 踢擊應用 正確給予鼓勵示範與獎賞。		
	第 13 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 14 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練 2. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式 5. 近身模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 15 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。 3. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。 4. 步法切換應用正確給予鼓勵示範	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式 5. 護具模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)

		與獎賞。		
	第 16 週	跆拳道基本動作踢擊 分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 17 週	跆拳道基本動作踢擊 2.連貫動作踢擊訓練	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.正拳模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 18 週	跆拳道基本動作踢擊 1.連貫動作踢擊訓練。 2.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.1 人 1 腳互擊	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 19 週	跆拳道步法 1.綜合體能訓練。 2.如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 20 週	跆拳道步法 1.綜合體能訓練 2.各類型步法的介紹(前行步、上步、跳步、滑步、墊步)與應用。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.近身模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
議題融入	<input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 人權、 <input type="checkbox"/> 環境、 <input type="checkbox"/> 海洋、 <input checked="" type="checkbox"/> 品德、 <input type="checkbox"/> 生命、 <input checked="" type="checkbox"/> 法治、 <input type="checkbox"/> 科技、 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊、 <input type="checkbox"/> 能源、 <input type="checkbox"/> 安全、 <input type="checkbox"/> 防災、 <input type="checkbox"/> 家庭教育、 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃、 <input type="checkbox"/> 多元文化、 <input type="checkbox"/> 閱讀素養、 <input type="checkbox"/> 戶外教育、 <input type="checkbox"/> 國際教育或 <input type="checkbox"/> 原住民族教育等議題			

評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(100%)： (1)測踩、反擊、攻擊、防守動作及姿勢(100%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(100%)： (1)測踩、反擊、攻擊、防守動作及姿勢(100%)		
教學設施 設備需求	電子護具/踢靶		
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			

### 桃園市青溪國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____跆拳道_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 八年級	節數	每週_____8_____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、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	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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>		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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 P-IV-A2 力等一般體能進階速度、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 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估態 . .		
	課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、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。 四、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)	能完成個人及綜合技術操作，配合演練，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(學習表現)]
第1學期	第1週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 介紹跆拳道之發展歷史。	1. 綜合體能	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第2週	認識跆拳道 1. 競賽規則的演變。 2. 綜合體能訓練。	1. 綜合體能 2. S形體能 3. 跳繩 20下*30組	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第3週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 世界跆拳道體壇之生態。	1. 綜合體能 2. S形體能 3. 步法移位	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第4週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練 2. 器材種類及相關知識。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第5週	跆拳道步法	1. 綜合體能	1. 個人專項體能表現(50%)

	<p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</p>	<p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p>	<p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 6 週	<p>跆拳道步法</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 攻擊+反擊模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 7 週	<p>跆拳道步法</p> <p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 攻擊+反擊模式</p> <p>5. 近身模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 8 週	<p>跆拳道步法</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</p> <p>3. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 攻擊+反擊模式</p> <p>5. 護具模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>

	步、墊步)與應用。 4. 步法切換應用正確給予鼓勵示範與獎賞。		
第 9 週	跆拳道基本動作踢擊 分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 10 週	跆拳道基本動作踢擊 2.連貫動作踢擊訓練	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.正拳模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 11 週	跆拳道基本動作踢擊 1.連貫動作踢擊訓練。 2.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.1人1腳互擊	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 12 週	跆拳道基本動作踢擊 1.分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)。 2.連貫動作踢擊訓練。 3.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 13 週	步法移位與基本動作結合 1.綜合體能訓練。 2.能了解踢	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽 5.攻擊+反擊模式 6.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

		擊的適當距離		
	第 14 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練。</li> <li>2. 能了解踢擊的適當距離</li> <li>3. 前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 電子護具對抗賽</li> <li>5. 上端模式</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
	第 15 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練。</li> <li>2. 能了解踢擊的適當距離</li> <li>3. 步法移位後踢擊中目標</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 電子護具對抗賽</li> <li>5. 時間差處理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
	第 16 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練。</li> <li>2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 電子護具對抗賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
	第 17 週	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練。</li> <li>2. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 電子護具對抗賽</li> <li>5. 時間差處理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>
	第 18 週	<p>認識跆拳道比賽有效得分位置</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能</li> <li>2. 防禦靶攻擊模式</li> <li>3. 防禦靶反擊模式</li> <li>4. 電子護具對抗賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(50%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(40%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(10%)</li> </ol>

		<p>訓練。</p> <p>4. 轉身動作 上端踢擊(技術分)</p>	5.反擊上端	
	第 19 週	<p>認識跆拳道 比賽有效得分位置</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 中端得分動作講解 (正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)</p> <p>3. 上端得分動作講解 (下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)</p> <p>4. 轉身動作 上端踢擊(技術分)</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p> <p>4.電子護具對抗賽</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 20 週	<p>認識跆拳道 比賽有效得分位置</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 中端得分動作講解 (正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)</p> <p>3. 上端得分動作講解 (下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)</p> <p>4. 轉身動作 上端踢擊(技術分)</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p> <p>4.電子護具對抗賽</p> <p>5.突襲上端</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 21 週	<p>認識跆拳道 比賽有效得</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p>

		分位置 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊) 3. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊) 4. 轉身動作上端踢擊(技術分)	3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽 5.突襲上端	3.競技綜合訓練表現(10%)
第2學期	第1週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 介紹跆拳道之發展歷史。	1.綜合體能	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第2週	認識跆拳道 1. 競賽規則的演變。 2. 綜合體能訓練。	1.綜合體能 2.S形體能 3.跳繩 20下*30組	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第3週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 世界跆拳道體壇之生態。	1.綜合體能 2.S形體能 3.步法移位	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第4週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練 2. 器材種類及相關知識。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第5週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

		踢擊動作的準備姿勢與練習。		
	第 6 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 7 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練 2. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式 5. 近身模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 8 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。 3. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。 4. 步法切換應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式 5. 護具模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)

第 9 週	跆拳道基本動作踢擊 分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 10 週	跆拳道基本動作踢擊 2.連貫動作踢擊訓練	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.正拳模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 11 週	跆拳道基本動作踢擊 1.連貫動作踢擊訓練。 2.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.1 人 1 腳互擊	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 12 週	跆拳道基本動作踢擊 1.分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)。 2.連貫動作踢擊訓練。 3.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 13 週	步法移位與基本動作結合 1.綜合體能訓練。 2.能了解踢擊的適當距離	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽 5.攻擊+反擊模式 6.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 14 週	步法移位與基本動作結合 1.綜合體能	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

		<p>訓練。</p> <p>2. 能了解踢擊的適當距離</p> <p>3. 前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢。</p>	5. 上端模式	
	第 15 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 能了解踢擊的適當距離</p> <p>3. 步法移位後踢擊中目標</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 時間差處理</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 16 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踹踢、轉身動作踢擊)</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 17 週	<p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 時間差處理</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 18 週	<p>認識跆拳道比賽有效得分位置</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>4. 轉身動作上端踢擊(技術分)</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 反擊上端</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 19 週	<p>認識跆拳道比賽有效得</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p>

	分位置 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊) 3. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊) 4. 轉身動作上端踢擊(技術分)	3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽	3. 競技綜合訓練表現(10%)
第 20 週	認識跆拳道比賽有效得分位置 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊) 3. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊) 4. 轉身動作上端踢擊(技術分)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽 5. 突襲上端	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
議題融入	<input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 人權、 <input type="checkbox"/> 環境、 <input type="checkbox"/> 海洋、 <input checked="" type="checkbox"/> 品德、 <input type="checkbox"/> 生命、 <input checked="" type="checkbox"/> 法治、 <input type="checkbox"/> 科技、 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊、 <input type="checkbox"/> 能源、 <input type="checkbox"/> 安全、 <input type="checkbox"/> 防災、 <input type="checkbox"/> 家庭教育、 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃、 <input type="checkbox"/> 多元文化、 <input type="checkbox"/> 閱讀素養、 <input type="checkbox"/> 戶外教育、 <input type="checkbox"/> 國際教育或 <input type="checkbox"/> 原住民族教育等議題		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(100%)： (1) 測踩、反擊、攻擊、防守動作及姿勢(100%) <b>【下學期】</b>		

	1.個人技術(100%)： (1)測踩、反擊、攻擊、防守動作及姿勢(100%)		
教學設施 設備需求	電子護具/踢靶		
教材來源	9. 體育專業領域課程綱要 10. 自編教材	師資來源	校內
備註			

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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。

**桃園市青溪國民中學體育班九年級專項術科課程計畫**

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	<input type="checkbox"/> 九年級	節數	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、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	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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>		
學習重點	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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</p>		

學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發 P-IV-A2 力等一般體能進階速度、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 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估態 . .			
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、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。 四、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)	能完成個人及綜合技術操作，配合演練，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(學習表現)]	
第1學期	第1週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 介紹跆拳道之發展歷史。	1.綜合體能	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第2週	認識跆拳道 1. 競賽規則的演變。 2. 綜合體能訓練。	1.綜合體能 2.S形體能 3.跳繩 20下*30組	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第3週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練。 2. 世界跆拳道體壇之生態。	1.綜合體能 2.S形體能 3.步法移位	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第4週	認識跆拳道 1. 綜合體能訓練 2. 器材種類及相關知識。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第5週	跆拳道步法 1. 綜合體能	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%)

	<p>訓練。</p> <p>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</p>	3. 防禦靶反擊模式	3. 競技綜合訓練表現(10%)	
第 2 學期	第 6 週	<p>跆拳道步法</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 攻擊+反擊模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 7 週	<p>跆拳道步法</p> <p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 攻擊+反擊模式</p> <p>5. 近身模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 8 週	<p>跆拳道步法</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。</p> <p>3. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 攻擊+反擊模式</p> <p>5. 護具模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>

	與應用。 4. 步法切換 應用正確給予鼓勵示範與獎賞。		
第 9 週	跆拳道基本動作踢擊 分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 10 週	跆拳道基本動作踢擊 2. 連貫動作踢擊訓練	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.正拳模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 11 週	跆拳道基本動作踢擊 1. 連貫動作踢擊訓練。 2. 踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.1 人 1 腳互擊	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 12 週	跆拳道基本動作踢擊 1. 分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)。 2. 連貫動作踢擊訓練。 3. 踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
第 13 週	步法移位與基本動作結合 1. 綜合體能訓練。 2. 能了解踢擊的適當距	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽 5.攻擊+反擊模式 6.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

		離		
	第 14 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 能了解踢擊的適當距離</p> <p>3. 前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢。</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 上端模式</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 15 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 能了解踢擊的適當距離</p> <p>3. 步法移位後踢擊中目標</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 時間差處理</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 16 週	<p>步法移位與基本動作結合</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 17 週	<p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 時間差處理</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>
	第 18 週	<p>認識跆拳道比賽有效得分位置</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p>	<p>1. 綜合體能</p> <p>2. 防禦靶攻擊模式</p> <p>3. 防禦靶反擊模式</p> <p>4. 電子護具對抗賽</p> <p>5. 反擊上端</p>	<p>1. 個人專項體能表現(50%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(10%)</p>

		4. 轉身動作 上端踢擊(技術分)		
	第 19 週	認識跆拳道 比賽有效得分位置 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊) 3. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊) 4. 轉身動作上端踢擊(技術分)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 20 週	認識跆拳道 比賽有效得分位置 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊) 3. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊) 4. 轉身動作上端踢擊(技術分)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽 5. 突襲上端	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 21 週	認識跆拳道 比賽有效得分位置	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)

	<p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 中端得分動作講解（正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊）</p> <p>3. 上端得分動作講解（下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊）</p> <p>4. 轉身動作上端踢擊(技術分)</p>	4.電子護具對抗賽	
第 1 週	<p>認識跆拳道</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 介紹跆拳道之發展歷史。</p>	1.綜合體能	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 2 週	<p>認識跆拳道</p> <p>1. 競賽規則的演變。</p> <p>2. 綜合體能訓練。</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.S 形體能</p> <p>3.跳繩 20 下*30 組</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 3 週	<p>認識跆拳道</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 世界跆拳道體壇之生態。</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.S 形體能</p> <p>3.步法移位</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 4 週	<p>認識跆拳道</p> <p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 器材種類及相關知識。</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>
第 5 週	<p>跆拳道步法</p> <p>1. 綜合體能訓練。</p> <p>2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的</p>	<p>1.綜合體能</p> <p>2.防禦靶攻擊模式</p> <p>3.防禦靶反擊模式</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(10%)</p>

		準備姿勢與練習。		
第 2 學期	第 6 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 7 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練 2. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式 5. 近身模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 8 週	跆拳道步法 1. 綜合體能訓練。 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習。 3. 各類型步法的介紹（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與應用。 4. 步法切換應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 攻擊+反擊模式 5. 護具模式	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 9 週	跆拳道基本	1. 綜合體能	1. 個人專項體能表現(50%)

		動作踢擊 分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)	2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.上端模式	2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 10 週	跆拳道基本動作踢擊 2.連貫動作踢擊訓練	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.正拳模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 11 週	跆拳道基本動作踢擊 1.連貫動作踢擊訓練。 2.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.攻擊+反擊模式 5.1 人 1 腳互擊	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 12 週	跆拳道基本動作踢擊 1.分解動作踢擊訓練(前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢)。 2.連貫動作踢擊訓練。 3.踢擊應用正確給予鼓勵示範與獎賞。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 13 週	步法移位與基本動作結合 1.綜合體能訓練。 2.能了解踢擊的適當距離	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽 5.攻擊+反擊模式 6.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)
	第 14 週	步法移位與基本動作結合 1.綜合體能訓練。	1.綜合體能 2.防禦靶攻擊模式 3.防禦靶反擊模式 4.電子護具對抗賽 5.上端模式	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

	2. 能了解踢擊的適當距離 3. 前踢、旋踢、下壓踢、反擊旋踢。		
第 15 週	步法移位與基本動作結合 1. 綜合體能訓練。 2. 能了解踢擊的適當距離 3. 步法移位後踢擊中目標	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽 5. 時間差處理	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
第 16 週	步法移位與基本動作結合 1. 綜合體能訓練。 2. 中端得分動作講解(正拳、踢擊、側踩踢、轉身動作踢擊)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
第 17 週	1. 綜合體能訓練。 2. 上端得分動作講解(下壓、內掛、基本踢擊、轉身動作踢擊)	1. 綜合體能 2. 防禦靶攻擊模式 3. 防禦靶反擊模式 4. 電子護具對抗賽 5. 時間差處理	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(10%)
議題融入	<input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 人權、 <input type="checkbox"/> 環境、 <input type="checkbox"/> 海洋、 <input checked="" type="checkbox"/> 品德、 <input type="checkbox"/> 生命、 <input checked="" type="checkbox"/> 法治、 <input type="checkbox"/> 科技、 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊、 <input type="checkbox"/> 能源、 <input type="checkbox"/> 安全、 <input type="checkbox"/> 防災、 <input type="checkbox"/> 家庭教育、 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃、 <input type="checkbox"/> 多元文化、 <input type="checkbox"/> 閱讀素養、 <input type="checkbox"/> 戶外教育、 <input type="checkbox"/> 國際教育或 <input type="checkbox"/> 原住民族教育等議題		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(100%)： (1) 測踩、反擊、攻擊、防守動作及姿勢(100%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(100%)： (1) 測踩、反擊、攻擊、防守動作及姿勢(100%)		

教學設施 設備需求	電子護具/踢靶		
教材來源	11. 體育專業領域課程綱要 12. 自編教材	師資來源	校內
備註			

### 三、體育班課程發展組織與運作

體育班 112 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)。