

11-4 體育班專項術科計畫

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 109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			
跆拳道		基本動作訓練：個人基本動作及體能的強化。					動作標準度			
射箭		基本功訓練：各項基本動作練習及全面體能和專項體能訓練相結合。					動作標準度			
擊劍		基本動作訓練：個人基本動作及體能的強化。					成績紀錄表 動作標準度			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	跆拳道	射箭	擊劍						
1	08.31 / 09.04	基本體能 -品勢基 本步伐	基本體能 -有氧訓 練	基本體能 測驗、基 本腳步前 進、基本 腳步後退						
2	09.07 / 09.11	基本體能 -品勢基 本動作	基本體能 -上肢訓 練	複習基本 腳步						
3	09.14 / 09.18	基本體能 -基本足 技動作	基本體能 -下肢訓 練	複習基本 腳步，基 本長刺						
4	09.21 / 09.25	基本體能 -基本足 技動作	基本體能 -核心訓 練	基本體能 測驗、介 紹基本分 位四、 六、七、 八						
5	09.28 / 010.2	基本體能 -核心訓 練	基本動作 -彈力帶- 站姿	基本手部 四分位、 複習前進						
6	10.05 / 10.09	基本動作 -旋踢	基本動作 -彈力帶- 前手	基本手部 六分位、 複習長刺						
7	10.12 / 10.16	基本動作 -旋踢上 端、太極 一章6動	基本動作 -彈力帶- 後手	基本手部 七分位、 組合腳步 前進長刺						

8	10.19 / 10.23	基本動作 -旋踢上 端、太極 一章 12 動	基本動作 -彈力帶- 身體重心 動	基本手部 八分位、 複習組合 腳步						
9	10.26 / 10.30	基本動作 -走步旋 踢、太極 一章 18 動	基本動作 -木弓-前 手	基本體能 測驗、手 部控劍動 作複習						
10	11.02 / 11.06	基本動作 -走步旋 踢上端、 太極一章	基本動作 -木弓-後 手	基本腳步 -躍步						
11	11.09 / 11.13	基本動作 -滑步旋 踢、太極 二章前 6 動	基本動作 -木弓-身 體重心	基本腳步 -飛刺						
12	11.16 / 11.20	基本動作 -滑步旋 踢上端、 太極二章 前 12 動	基本動作 -木弓-引 弓瞄準	組合腳步 -躍步長 刺						
13	11.23 / 11.27	基本動作 -跑步旋 踢、太極 二章	基本動作 -彈力帶- 放箭	組合腳步 -前進飛 刺						
14	11.30 / 12.04	基本動作 -跑步旋 踢上端、 太極二章	基本動作 -木弓-3 公尺近距 離放箭	組合腳步 -躍步飛 刺						
15	12.07 / 12.11	基本動作 -轉身旋 踢、太極 三章 6 動	基本動作 -木弓-5 公尺近距 離放箭	手部控劍 動作組合 -四分位						
16	12.14 / 12.18	基本動作 -轉身旋 踢上端、 太極三章 12 動	基本動作 -木弓-10 公尺近距 離放箭	手部控劍 動作組合 -六分位						
17	12.21 / 12.25	基本動作 -空中兩 腳、太極 三章	基本動作 -木弓-18 公尺近距 離放箭- 空靶	手部控劍 動作組合 -七分位						
18	12.28 / 01.01	基本動作 -空中兩 腳中上	基本動作 -木弓-18 公尺近距 離放箭- 貼靶紙	手部控劍 動作組合 -八分位						
19	01.04 / 01.08	基本動作 -旋踢	基本動作 -木弓-18 公尺近距 離單局測	複習手部 與腳步、 簡易對打 比賽說明						

			驗	(銳劍)						
20	01.11 / 01.15	比賽模式 訓練	基本動作 -木弓-18 公尺近距 離雙局測 驗	複習手步 與腳步、 對打體驗 -銳劍						
21	01.18 / 01.20	比賽模式 訓練	基本動作 -木弓-18 公尺雙局 排名比賽	基本體能 測驗、對 打比賽						

填表說明：

(二) 109 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			
跆拳道		基本動作訓練：各項基本動作練習及進階體能訓練。					動作標準度			
射箭		基本功訓練：個人基本動作訓練及體能的強化。					動作標準度			
擊劍		基本動作訓練：練習不同腳步組合與練習對打。					成績紀錄表 動作標準度			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	跆拳道	射箭	擊劍						
1	02.17 / 02.19	進階體能-品勢基本步伐	進階基本體能-有氧訓練	複習組合腳步-前進與後退、持劍基本動作(起勢)						
2	02.22 / 02.26	進階體能-品勢基本動作	進階基本體能-上肢訓練	複習組合腳步-前進長刺、持劍基本動作(四分位撥檔)						
3	03.01 / 03.05	進階體能-基本足技動作	進階基本體能-下肢訓練	複習組合腳步-躍步長刺、持劍基本動作(六分位撥檔)						
4	03.08 / 03.12	進階體能-基本足技動作	進階基本體能-核心訓練	複習組合腳步-飛刺、持劍基本動作(七分位撥檔)						
5	03.15 / 03.19	基本體能-核心訓練	射箭基本動作-3公尺近距離射箭	團體腳步、持劍基本動作(八分位撥檔)						
6	03.22 / 03.26	基本動作-下壓	射箭基本動作-3公尺近距離	團體腳步、組合撥檔-4-6						

			射箭(2)							
7	03.29 / 04.02	基本動作 -走步下 壓、太極 四章 6 動	射箭基本 動作-5 公 尺近距離 射箭	團體腳 步、組合 撥檔-7-8						
8	04.05 / 04.09	基本動作 -跑步下 壓、太極 四章 12 動	射箭基本 動作-5 公 尺近距離 射箭(2)	團體腳 步、組合 撥檔-6-8						
9	04.12 / 04.16	基本動作 -滑步下 壓、太極 四章	射箭基本 動作-18 公尺近距 離射箭	雙人對練 -原地刺 擊						
10	04.19 / 04.23	基本動作 -轉身下 壓、太極 五章 6 動	射箭基本 動作-18 公尺近距 離射箭 (2)	雙人對練 -刺擊腳 步應用						
11	04.26 / 04.30	基本動作 -側踢、 太極五章 12 動	射箭基本 動作-18 公尺單局 測驗	雙人對練 -距離判 斷						
12	05.03 / 05.07	基本動作 -側踢、 太極五章	射箭基本 動作-18 公尺雙局 測驗	雙人對練 -分位撥 檔						
13	05.10 / 05.14	基本動作 -走步側 踢、太極 六章 6 動	射箭基本 動作-18 公尺單局 測驗對抗	個人賽對 打-戰術 應用(腳 步)						
14	05.17 / 05.21	基本動作 -滑步側 踢、太極 六章 12 動	射箭基本 動作-18 公尺雙局 測驗對抗	個人賽對 打-戰術 應用(手 部持劍)						
15	05.24 / 05.28	基本動作 -前腳側 踢、太極 六章	射箭-5 公 尺動作調 整訓練	個人賽對 打-戰術 應用(進 攻)						
16	05.31 / 06.04	基本動作 -後踢	射箭-10 公尺動作 調整訓練	個人賽對 打-戰術 應用(防 守)						
17	06.07 / 06.11	基本動作 -上步後 踢	射箭-10 公尺動作 調整訓練 (2)	個人循環 賽對打						
18	06.14 / 06.18	基本動作 -墊步後 踢	射箭-18 公尺動作 調整訓練	個人循環 賽對打						

19	06.21 / 06.25	基本動作 -上步跳 後踢	射箭-18 公尺動作 調整訓練 (2)	個人循環 賽對打						
20	06.28 / 06.30	比賽模式 訓練	射箭-18 公尺-雙 局測驗	個人循環 賽對打						

填表說明：

(三) 109 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			
跆拳道		基本技術訓練：各項基本動作練習。					動作標準度			
射箭		基本技術訓練：比賽弓引弓練習。					動作標準度			
擊劍		基本技術訓練：各種對打姿勢練習。					動作標準度			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	跆拳道	射箭	擊劍						
1	08.31 / 09.04	基本體能 -品勢基本 步伐	基本動作 訓練-木 弓-3公尺 近距離練習	手部控劍 -換側攻 擊四分位						
2	09.07 / 09.11	基本體能 -品勢基本 動作	基本動作 訓練-比賽 弓引弓練習	手部控劍 -換側攻 擊六分位						
3	09.14 / 09.18	基本體能 -基本足 技動作	基本動作 訓練-比賽 弓引弓練習-站 姿	手部控劍 -換側攻 擊七分位						
4	09.21 / 09.25	基本體能 -基本足 技動作	基本動作 訓練-比賽 弓引弓練習-後 手	手部控劍 -換側攻 擊八分位						
5	09.28 / 10.2	基本體能 -核心訓練	基本動作 訓練-比賽 弓引弓練習-前 手	敲劍-四分 位						
6	10.05 / 10.09	基本動作 -後踢、 太極七章 6動	基本動作 訓練-比賽 弓引弓練習-重 心	敲劍-六分 位						
7	10.12 / 10.16	基本動作 -反擊後 踢、太極 七章 12 動	基本動作 訓練-比賽 弓引弓練習-瞄 準	敲劍-七分 位						

8	10.19 / 10.23	基本動作 -反擊跳 後踢、太 極七章 18 動	基本動作 訓練-比 賽弓-3 公 尺射箭訓 練	敲劍-八 分位						
9	10.26 / 10.30	基本動作 -後旋、 太極七章	基本動作 訓練-比 賽弓-3 公 尺射箭訓 練(2)	交劍-四 分位						
10	11.02 / 11.06	基本動作 -上步後 旋、太極 七章	基本動作 訓練-比 賽弓-5 公 尺射箭訓 練	交劍-六 分位						
11	11.09 / 11.13	基本動作 -墊步後 旋、太極 八章 6 動	基本動作 訓練-比 賽弓-5 公 尺射箭訓 練(2)	交劍-七 分位						
12	11.16 / 11.20	基本動作 -反擊後 旋、太極 八章 12 動	基本動作 訓練-比 賽弓-30 公尺射箭 訓練	交劍-八 分位						
13	11.23 / 11.27	基本動作 -上步跳 後旋、太 極八章 18 動	基本動作 訓練-比 賽弓-30 公尺射箭 訓練(2)	延續攻擊 -四分位						
14	11.30 / 12.04	基本動作 -正拳旋 踢、太極 八章	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺單局 測驗	延續攻擊 -六分位						
15	12.07 / 12.11	基本動作 -前腳旋 踢	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺雙局 測驗	延續攻擊 -七分位						
16	12.14 / 12.18	基本動作 -前腳下 壓	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺個人 對抗	延續攻擊 -八分位						
17	12.21 / 12.25	基本動作 -前腳側 踢、假動 作，前進 步伐	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺個人 對抗(2)	組合進攻 -四、六 分位						
18	12.28 / 01.01	基本動作 -前腳側 踢、假動 作，後退 步伐	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺團體 對抗	組合進攻 -七、八 分位						

19	01.04 / 01.08	基本動作 -前腳側 踢、步伐 綜合	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺團體 對抗(2)	組合進攻 -六、八 分位						
20	01.11 / 01.15	比賽模式 訓練	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺雙局 排名(2)	組合進攻 -四、七 分位						
21	01.18 / 01.20	比賽模式 訓練	射箭動作 訓練-比 賽弓-30 公尺雙局 排名對抗	組合進攻 -分位隨 機						

(四) 109 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		
跆拳道		基本技術訓練：各項基本動作練習及熟悉比賽模式。						動作標準度		
射箭		基本技術訓練：距離練習。						動作標準度		
擊劍		基本技術訓練：各種防守練習與戰術訓練。						動作標準度		
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	跆拳道	射箭	擊劍						
1	02.17 / 02.19	跆拳道訓練-旋踢模式、高麗型 6 動	射箭訓練-近距離調整	防守-四分位						
2	02.22 / 02.26	跆拳道訓練-跑步旋踢模式、高麗型 12 動	射箭訓練-30 公尺訓練	防守-六分位						
3	03.01 / 03.05	跆拳道訓練-滑步旋踢模式、高麗型 18 動	射箭訓練-30 公尺單局測驗	防守-七分位						
4	03.08 / 03.12	跆拳道訓練-轉身旋踢模式、高麗型 24 動	射箭訓練-30 公尺雙局測驗	防守-八分位						
5	03.15 / 03.19	跆拳道訓練-空中兩腳旋踢模式、高麗型	射箭訓練-30 公尺排名對抗	戰術訓練-IN LINE						
6	03.22 / 03.26	跆拳道訓練-旋踢中上模式、高麗型	射箭訓練-30 公尺個人對抗	戰術訓練-後退假防守轉閃身						
7	03.29 / 04.02	跆拳道訓練-跑步旋踢中上模式、金剛型 6 動	射箭訓練-30 公尺團體對抗	戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻						

8	04.05 / 04.09	跆拳道訓練-滑步旋踢中上模式、金剛型 12 動	射箭訓練-30 公尺混雙對抗	戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺						
9	04.12 / 04.16	跆拳道訓練-轉身旋踢中上模式、金剛型 18 動	射箭技術練習-50 公尺練習	技術訓練-簡單攻擊						
10	04.19 / 04.23	跆拳道訓練-空中兩腳旋踢中上模式、金剛型 24 動	射箭技術練習-50 公尺練習 (2)	技術訓練-複雜攻擊						
11	04.26 / 04.30	跆拳道訓練-下壓模式、金剛型	射箭技術練習-50 公尺單局測驗	技術訓練-間接攻擊						
12	05.03 / 05.07	跆拳道訓練-滑步下壓模式	射箭技術練習-50 公尺雙局練習	技術訓練-延續攻擊						
13	05.10 / 05.14	跆拳道訓練-跑步下壓模式	射箭技術練習-50 公尺技術調整	個人賽-5 點循環						
14	05.17 / 05.21	跆拳道訓練-轉身下壓模式	射箭技術訓練-50 公尺技術調整(2)	個人賽-15 點循環						
15	05.24 / 05.28	跆拳道訓練-旋踢下壓模式	射箭訓練-50 公尺練習	個人賽-單敗淘汰						
16	05.31 / 06.04	跆拳道訓練-滑步旋踢下壓模式	射箭訓練-50 公尺單局測驗	個人賽-雙敗淘汰						
17	06.07 / 06.11	跆拳道訓練-跑步旋踢下壓模式	射箭訓練-50 公尺雙局測驗	團體賽-賽制介紹						
18	06.14 / 06.18	跆拳道訓練-後踢模式	射箭訓練-50 公尺單局排名	團體賽-排位講解						
19	06.21 / 06.25	跆拳道訓練-旋踢後踢模式	射箭訓練-50 公尺雙局排名	團體賽-三人						
20	06.28 / 06.30	比賽模式訓練	射箭訓練-50 公尺個人排名對抗	團體賽-實戰對打						

填表說明：

(五) 109 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			
跆拳道		基本技術動作訓練與熟習比賽模式。					動作標準度			
射箭		基本技術訓練：距離練習與熟習比賽模式。					動作標準度			
擊劍		基本技術訓練：練習腳步應用、對打練習與熟悉個人賽對打。					動作標準度			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	跆拳道	射箭	擊劍						
1	08.31 / 09.04	基本體能-基本步伐	射箭基礎複習-體能訓練	綜合腳步應用-半步前進交叉前進						
2	09.07 / 09.11	跆拳道訓練-旋踢後踢模式、太白型 6 動	射箭基礎複習-核心訓練	綜合腳步應用-後退兩步長刺						
3	09.14 / 09.18	跆拳道訓練-滑步旋踢後踢模式、太白型 12 動	射箭基礎複習-基本射箭動作-站姿	綜合腳步應用-划步前進長刺						
4	09.21 / 09.25	跆拳道訓練-跑步旋踢後踢模式、太白型 18 動	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-後手	綜合腳步應用-躍步前進躍步長刺						
5	09.28 / 010.2	跆拳道訓練-轉身旋踢後踢模式、太白型	射箭基礎動作複習-基本箭動作-前手	組合手部應用-後退防守 4、6 圓形 6						
6	10.05 / 10.09	跆拳道訓練-旋踢後旋模式、太白型	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-重心	組合手部應用-後退防守 6、4 圓形 4						
7	10.12 / 10.16	跆拳道訓練-旋踢後旋模	射箭複習-3 公尺調整	組合手部應用-後退防守						

		式、平原 型 6 動		6、8 圖 形 8						
8	10.19 / 10.23	跆拳道訓 練-旋踢 後旋模 式、平原 型 12 動	射箭複習 -30 公尺 調整	組合手部 應用後退 防守 8、 6 圖形 6						
9	10.26 / 10.30	跆拳道訓 練-旋踢 後旋模 式、平原 型	射箭複習 -50 公尺 動作練習	團體腳步 與持劍						
10	11.02 / 11.06	跆拳道訓 練-側踩 模式、平 原型	射箭複習 -50 公尺 動作練習 調整	團體腳步 與持劍						
11	11.09 / 11.13	跆拳道訓 練-側踩 模式(前 腳)	射箭複習 -50 公尺 動作練習 調整(2)	團體腳步 與持劍						
12	11.16 / 11.20	跆拳道訓 練-側踩 模式(後 腳上端)	射箭複習 -50 公尺 單局測驗 調整	團體腳步 與持劍						
13	11.23 / 11.27	跆拳道訓 練-側踩 模式(前 腳上端)	射箭複習 -50 公尺 雙局測驗 調整	雙人對練 -換側刺						
14	11.30 / 12.04	跆拳道訓 練-側踩 模式(左 右腳)	射箭複習 -50 公尺 雙局測驗 排名	雙人對練 -敲劍刺						
15	12.07 / 12.11	跆拳道訓 練-側踩 模式(左 右腳中 上)	射箭複習 -50 公尺 個人對抗 練習	雙人對練 -敲劍換 側						
16	12.14 / 12.18	跆拳道訓 練-側踩 模式(後 腳中上)	射箭複習 -50 公尺 團體對抗 練習	雙人對練 -V 字換 側						
17	12.21 / 12.25	跆拳道訓 練-側踩 模式(前 腳中上)	射箭複習 -50 公尺 混雙對抗 練習	個人賽對 打-5 點						
18	12.28 / 01.01	跆拳道訓 練-側踩 模式(下 壓)	射箭複習 -50 公尺 個人排名 對抗	個人賽對 打-實戰 應用						
19	01.04 / 01.08	跆拳道訓 練-側踩 模式(前 腳下壓)	射箭複習 -50 公尺 團體排名 對抗	個人賽對 打-戰術 應用						

20	01.11 / 01.15	比賽模式 訓練	射箭複習 -50 公尺 混雙排名 對抗	個人賽對 打-15 點						
21	01.18 / 01.20	比賽模式 訓練	射箭複習 -50 公尺 雙局排名 檢測	個人賽對 打-循環 賽						

填表說明：

(六) 109 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		
跆拳道		基本技術動作訓練與實戰模式練習。						動作標準度		
射箭		基本技術訓練：各種比賽模式練習。						動作標準度		
擊劍		戰術運用訓練與實戰對打						動作標準度		
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	跆拳道	射箭	擊劍						
1	02.17 / 02.19	跆拳道訓練-側踩模式	射箭技術訓練-近距離動作訓練	向前防守						
2	02.22 / 02.26	跆拳道訓練-側踩模式(卡腳)	射箭技術訓練-30公尺動作訓練	後退防守						
3	03.01 / 03.05	跆拳道訓練-側踩模式(卡腳接後腳)	射箭技術訓練-50公尺動作訓練	後退拉開距離的防守						
4	03.08 / 03.12	跆拳道訓練-近身攻擊	射箭技術訓練-50公尺動作調整練習	擊打防守						
5	03.15 / 03.19	跆拳道訓練-遠距離攻擊	射箭技術訓練-50公尺瞄準訓練	假防守						
6	03.22 / 03.26	跆拳道訓練-距離變化	射箭技術訓練-50公尺瞄點訓練	戰術訓練-1 分鐘						
7	03.29 / 04.02	跆拳道訓練-一人一腳	射箭技術訓練-50公尺動作調整	戰術訓練-消極比賽						
8	04.05 / 04.09	跆拳道訓練-一人兩腳	射箭技術訓練-50公尺單局檢測	戰術訓練-決勝點						

9	04.12 / 04.16	跆拳道訓練-一人三腳	射箭技術訓練-50公尺雙局檢測	戰術訓練-邊緣戰						
10	04.19 / 04.23	跆拳道訓練-一人四腳	射箭技術訓練-50公尺個人對抗檢測	戰術訓練-底線戰						
11	04.26 / 04.30	跆拳道訓練-一人一腳(上端)	射箭技術訓練-50公尺團體對抗檢測	戰術訓練-對抗						
12	05.03 / 05.07	跆拳道訓練-一人一腳(下壓)	射箭技術訓練-50公尺混雙對抗檢測	戰術訓練-追分策略						
13	05.10 / 05.14	跆拳道訓練-一人一腳	射箭技術訓練-近距離動作調整	劃圓〔圓周〕防守						
14	05.17 / 05.21	跆拳道訓練-互擊	射箭訓練-50公尺動作練習	劃半圓防守						
15	05.24 / 05.28	跆拳道訓練-互擊(上端)	射箭訓練-50公尺 射箭技術調整	團體對打-四人 45分						
16	05.31 / 06.04	比賽模式訓練	射箭訓練-短距離動作回復調整	團體對打-四人 80分						
17	06.07 / 06.11	比賽模式訓練	射箭訓練-50公尺雙局技術檢測	團體對打-二人 20分						

(七) 109 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

桃園市永豐高中國中部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		七年級	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、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 了解並執行一般體能各項訓練 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 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 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能 二. 精進專項運動之技術水準 三. 發展專項運動之戰術運用 四. 提升專項運動之心理素質		
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		基本體能	一、基本體能訓練	1.個人體能表現(70%)

1 學 期	一	品勢基本步伐	1.伏地挺身*10 2.仰臥起坐*10 3.V 字型*10 4.划船*10 5.坐地跳躍*10 6.波比*10 7.跳碰胸*10 8.跳直腿*10 9.跳開腿*10 10.跳後勾*10 二、個人專項技術訓練 1.平行預備 2.前行步 3.弓步 4.馬步 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	二	基本體能 品勢基本動作	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*10 2.仰臥起坐*10 3.左腳踮膝*20 4.右腳踮膝*20 5.左右腳踮膝*20 6.空中換腳踮膝*20 7.同腳兩次換腳踮膝*20 8.單邊空中換腳踮膝*20 二、個人專項技術訓練 1.下防 2.中防 3.上防 4.正拳 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	三	基本體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1.馬步正拳 2.綜合基本動作 3.前踮腿 4.前踩 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	四	基本體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1.蹲身*30	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力

		2.左腳蹲身*10 3.右腳蹲身*10 4.蹲跳*20 5.半蹲併步*20 6.側併步*30 二、個人專項技術訓練 1.外掛 2.內掛 3.腳背前踢 4.腳掌前踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
五	基本體能 核心訓練	一、基本體能訓練 1.核心訓練: 棒式*1 分鐘/側棒式*1 分鐘/超人 *1 分鐘/捲腹*30/捲腹側邊*30/V 字型*30/背肌*30/蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1.下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力 (20%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
六	基本動作-旋 踢	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.貽膝跑 二、個人專項技術訓練 1. 基本動作訓練：旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(50%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
七	基本動作- 旋踢上端、 太極一章 6 動	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.旋踢上端 2.太極一章前 6 動 三、綜合訓練表現	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		1.基本動作檢測	
八	基本動作- 旋踢上端、 太極一章 12 動	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.旋踢上端 2. 太極一章 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
九	基本動作- 走步旋踢、 太極一章 18 動	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.走步旋踢 2.太極一章 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十	基本動作- 走步旋踢上 端、太極一 章	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 2000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.走步旋踢上端 2.太極一章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十一	基本動作- 滑步旋踢、 太極二章前 6 動	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟 3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢 2.太極二章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十二	基本動作- 滑步旋踢上 端、太極二 章前 12 動	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*5 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢上端 2.太極二章前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三	基本動作-	一、基本體能訓練	1.個人體能表現(20%)

	跑步旋踢、 太極二章	1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢 2.太極二章 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十四	基本動作- 跑步旋踢上 端、太極二 章	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢上端 2.太極一、二章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十五	基本動作- 轉身旋踢、 太極三章 6 動	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.轉身旋踢 2.太極三章 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十六	基本動作- 轉身旋踢上 端、太極三 章 12 動	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.轉身旋踢 2.太極三章 12 動	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
十七	基本動作- 空中兩腳、 太極三章	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.空中兩腳 2.太極一、二、三章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十八	基本動作- 空中兩腳中 上	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.空中兩腳中上 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十九	基本動作- 旋踢	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.旋踢動作複習 2.品勢一、二、三章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
二十	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.旋踢對練比賽模式 2.品勢比賽模式	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)

第2學期			三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
	廿一	比賽模式訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.旋踢對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	一	進階體能品勢基本步伐	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.V字型*20 4.划船*20 5.坐地跳躍*20 6.波比*20 7.跳碰胸*20 8.跳直腿*20 9.跳開腿*20 10.跳後勾*20 二、個人專項技術訓練 1.弓步 2.馬步 3.三七步 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二	進階體能品勢基本動作	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.左腳跆拳道*30 4.右腳跆拳道*30 5.左右腳跆拳道*30 6.空中換腳跆拳道*30 7.同腳兩次換腳跆拳道*30 8.單邊空中換腳跆拳道*30 二、個人專項技術訓練 1.下防 2.中防 3.上防 4.單手刀	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		5.雙手刀 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
三	進階體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.基本腿法 2.品勢一、二、三章 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
四	進階體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1.蹲身*40 2.左腳蹲身*15 3.右腳蹲身*15 4.蹲跳*25 5.半蹲併步*25 6.側併步*30 二、個人專項技術訓練 1.基本旋踢綜合動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
五	基本體能 核心訓練	一、基本體能訓練 1.核心訓練: 棒式*1 分鐘/側棒式*1 分鐘/超人 *1 分鐘/捲腹*30/捲腹側邊*30/V 字型*30/背肌*30/蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1.基本旋踢綜合動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力 (20%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
六	基本動作-下 壓	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.踮膝跑 二、個人專項技術訓練 1.基本動作訓練：下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
七	基本動作- 走步下壓、	一、基本體能訓練 1.慢跑*10	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力

	太極四章 6 動	2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.下壓 2.太極四章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
八	基本動作- 跑步下壓、 太極四章 12 動	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.旋踢上端 2. 太極一章 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
九	基本動作- 滑步下壓、 太極四章	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.滑步下壓 2.太極四章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十	基本動作- 轉身下壓、 太極五章 6 動	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.轉身下壓 2.太極五章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十一	基本動作- 側踢、太極 五章 12 動	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟 3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.側踢 2.太極五章前 12 動 三、綜合訓練表現	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		1.基本動作檢測	
十二	基本動作- 側踢、太極 五章	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.側踢 2.太極五章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三	基本動作- 走步側踢、 太極六章 6 動	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1.走步側踢 2.太極六章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十四	基本動作- 滑步側踢、 太極六章 12 動	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.滑步側踢 2.太極六章前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十五	基本動作- 前腳側踢、 太極六章	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跽膝跑 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		1.前腳側踢 2.太極六章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
十六	基本動作-後踢	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.後踢 2.品勢一、二、三章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十七	基本動作-上步後踢	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1.上步後踢 2.品勢四、五、六章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十八	基本動作-墊步後踢	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.墊步後踢 2.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十九	基本動作-上步跳後踢	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1.上步跳後踢 2.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

	二十	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
議題融入	• 品德 • 性別 □人權 □環境 □海洋 • 生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 • 安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%)			
教學設施 設備需求	防禦靶、速度靶、龜型靶、方形靶、傳統護具、電子護具，電腦，沙袋、綠 波墊、跳墊、重量訓練器材			
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				

桃園市永豐高中國中部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>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	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、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 了解並執行一般體能各項訓練 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 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 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能 二、精進專項運動之技術水準 三、發展專項運動之戰術運用 四、提升專項運動之心理素質		
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	基本體能	一、基本體能訓練		1.個人體能表現(70%)

1 學 期	一	品勢基本步伐	1.伏地挺身*25 2.仰臥起坐*25 3.V 字型*25 4.划船*25 5.坐地跳躍*20 6.波比*20 7.跳碰胸*15 8.跳直腿*15 9.跳開腿*15 10.跳後勾*15 二、個人專項技術訓練 1.前行步轉弓步 2.弓步轉三七步 3.三七步轉弓步 4.小虎步 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	二	基本體能 品勢基本動作	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*25 2.仰臥起坐*25 3.左腳踮膝*30 4.右腳踮膝*30 5.左右腳踮膝*30 6.空中換腳踮膝*30 7.同腳兩次換腳踮膝*30 8.單邊空中換腳踮膝*30 二、個人專項技術訓練 1.單手刀 2.雙手刀 3.掌拳 4.側擋 5.側擊 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	三	基本體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.腿法複習 2.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	四	基本體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1.蹲身*40 2.左腳蹲身*15	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%)

		3.右腳蹲身*15 4.蹲跳*25 5.半蹲併步*25 6.側併步*30 二、個人專項技術訓練 1.腿法複習 2.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	3.競技綜合訓練表現(20%)
五	基本體能 核心訓練	一、基本體能訓練 1.核心訓練: 棒式*1 分鐘/側棒式*1 分鐘/超人 *1 分鐘/捲腹*30/捲腹側邊*30/V 字型*30/背肌*30/蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1.基本旋踢綜合動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	基本動作- 後踢、太極 七章 6 動	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.後踢基本動作複習 2.太極七章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
七	基本動作- 反擊後踢、 太極七章 12 動	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.反擊後踢 2.太極七章前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
八	基本動作-	一、基本體能訓練	1.個人體能表現(20%)

	反擊跳後踢、太極七章 18 動	1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.反擊跳後踢 2.太極七章 18 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
九	基本動作-後旋、太極七章	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.後旋 2.太極七章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十	基本動作-上步後旋、太極七章	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.上步後旋 2.太極七章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十一	基本動作-墊步後旋、太極八章 6 動	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑*10 趟 3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.墊步後旋 2.太極八章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十二	基本動作-反擊後旋、太極八章 12 動	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.反擊後旋 2.太極八章前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三	基本動作-上步跳後旋、太極八	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%)

	章 18 動	3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1.上步跳後旋 2.太極八章前 18 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	3.競技綜合訓練表現 (20%)
十四	基本動作- 正拳旋踢、 太極八章	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.正拳旋踢 2.太極八章 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十五	基本動作- 前腳旋踢	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跽膝跑 二、個人專項技術訓練 1.前腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十六	基本動作- 前腳下壓	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.前腳下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十七	基本動作- 前腳側踢、	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力

	假動作，前 進步伐	2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.貽膝跑 二、個人專項技術訓練 1.前腳側踢 2.對練前進步伐 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十八	基本動作- 前腳側踢、 假動作，後 退步伐	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.前腳側踢 2.對練後退步伐 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十九	基本動作- 前腳側踢、 步伐綜合	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.貽膝跑 二、個人專項技術訓練 1.前腳側踢 2.步伐綜合 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
二十	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
廿一	比賽模式	一、基本體能訓練	1.個人體能表現(10%)

	訓練	1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
一	跆拳道訓練- 旋踢模式、 高麗型 6 動	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.V 字型*20 4.划船*20 5.坐地跳躍*20 6.波比*20 7.跳碰胸*20 8.跳直腿*20 9.跳開腿*20 10.跳後勾*20 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接不同腳旋踢 2.旋踢接同腳旋踢 3.高麗型前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
二	跆拳道訓練- 跑步旋踢模 式、高麗型 12 動	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.左腳跆拳道*30 4.右腳跆拳道*30 5.左右腳跆拳道*30 6.空中換腳跆拳道*30 7.同腳兩次換腳跆拳道*30 8.單邊空中換腳跆拳道*30 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢接不同腳旋踢 2.跑步旋踢接同腳旋踢 3.高麗型 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
三	跆拳道訓練- 滑步旋踢模	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力

	式、高麗型 18 動	2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢接不同腳旋踢 2.滑步旋踢接同腳旋踢 3.高麗型 18 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
四	跆拳道訓練-轉身旋踢模式、高麗型 24 動	一、基本體能訓練 1.蹲身*40 2.左腳蹲身*15 3.右腳蹲身*15 4.蹲跳*25 5.半蹲併步*25 6.側併步*30 二、個人專項技術訓練 1.轉身旋踢接不同腳旋踢 2.轉身旋踢接同腳旋踢 3.高麗型 24 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
五	跆拳道訓練-空中兩腳旋踢模式、高麗型	一、基本體能訓練 1.核心訓練: 棒式*1 分鐘/側棒式*1 分鐘/超人*1 分鐘/捲腹*30/捲腹側邊*30/V 字型*30/背肌*30/蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1.空中兩腳接旋踢 2.旋踢接空中兩腳 3.高麗型 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力 (20%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
六	跆拳道訓練-旋踢中上模式、高麗型	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.旋踢旋踢中上變化 2.高麗型複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
七	跆拳道訓練-	一、基本體能訓練	1.個人體能表現(20%)

	跑步旋踢中上模式、金剛型 6 動	1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢旋踢中上變化 2.金剛型前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
八	跆拳道訓練- 滑步旋踢中上 模式、金剛型 12 動	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢旋踢中上變化 2.金剛型前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
九	跆拳道訓練- 轉身旋踢中上 模式、金剛型 18 動	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.轉身旋踢旋踢中上變化 2.金剛型前 18 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十	跆拳道訓練- 空中兩腳旋踢 中上模式、金 剛型 24 動	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.空中兩腳接旋踢中上變化 2.金剛型 24 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十一	跆拳道訓練- 下壓模式、金 剛型	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟 3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.下壓接不同腳下壓 2.下壓接同腳下壓	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		3.金剛型 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
十二	跆拳道訓練- 滑步下壓模式	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.滑步下壓接不同腳下壓 2.滑步下壓接同腳下壓 3.金剛型複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三	跆拳道訓練- 跑步下壓模式	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.跑步下壓接不同腳下壓 2.跑步下壓接同腳下壓 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十四	跆拳道訓練- 轉身下壓模式	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.轉身下壓接不同腳下壓 2.轉身下壓接同腳下壓 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十五	跆拳道訓練- 旋踢下壓模式	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現

		4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接後腳下壓 2.旋踢接不同腳下壓 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(20%)
十六	跆拳道訓練- 滑步旋踢下壓 模式	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢接後腳下壓 2.滑步旋踢接不同腳下壓 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十七	跆拳道訓練- 跑步旋踢下壓 模式	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢接後腳下壓 2.跑步旋踢接不同腳下壓 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十八	跆拳道訓練- 後踢模式	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.主動後踢後踢 2.反擊後踢後踢 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十九	跆拳道訓練- 旋踢後踢模式	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現

		4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接不同腳後踢 2.旋踢接同腳後踢 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(20%)
二十	比賽模式訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
議題融入	• 品德 • 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 • 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 • 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%)		
教學設施設備需求	防禦靶、速度靶、龜型靶、方形靶、傳統護具、電子護具，電腦，沙袋、綠波墊、跳墊、重量訓練器材		
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			

桃園市永豐高中國中部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：_____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	九年級		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、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 了解並執行一般體能各項訓練 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 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 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能 二、精進專項運動之技術水準 三、發展專項運動之戰術運用 四、提升專項運動之心理素質		
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	基本體能	一、基本體能訓練		1.個人體能表現(70%)

1 學 期	一	基本步伐	1.伏地挺身*30 2.仰臥起坐*30 3.V 字型*30 4.划船*30 5.坐地跳躍*30 6.波比*30 7.跳碰胸*15 8.跳直腿*15 9.跳開腿*15 10.跳後勾*15 二、個人專項技術訓練 1.假動作 2.步伐前進後退 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	二	跆拳道訓練- 旋踢後踢模 式、太白型 6 動	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.左腳跆拳道*30 4.右腳跆拳道*30 5.左右腳跆拳道*30 6.空中換腳跆拳道*30 7.同腳兩次換腳跆拳道*30 8.單邊空中換腳跆拳道*30 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接不同腳後踢 2.旋踢接同腳後踢 3.太白型 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	三	跆拳道訓練- 滑步旋踢後踢 模式、太白型 12 動	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢接不同腳後踢 2.太白型 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	四	跆拳道訓練- 跑步旋踢後踢 模式、太白型 18 動	一、基本體能訓練 1.蹲身*40 2.左腳蹲身*15 3.右腳蹲身*15 4.蹲跳*25 5.半蹲併步*25 6.側併步*30	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢接不同腳後踢 2.太白型 18 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
五	跆拳道訓練-轉身旋踢後踢模式、太白型	一、基本體能訓練 1.核心訓練: 棒式*1 分鐘/側棒式*1 分鐘/超人*1 分鐘/捲腹*30/捲腹側邊*30/V字型*30/背肌*30/蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢接不同腳後踢 2.太白型 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	跆拳道訓練-旋踢後旋模式、太白型	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接不同腳後旋 2.旋踢接同腳後旋 3.太白型複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
七	跆拳道訓練-旋踢後旋模式、平原型 6 動	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢後旋 2.平原型前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
八	跆拳道訓練-旋踢後旋模式、平原型 12	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%)

	動	1.滑步旋踢後旋 2.平原型前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	3.競技綜合訓練表現 (20%)
九	跆拳道訓練- 旋踢後旋模 式、平原型	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.轉身旋踢後旋 2.平原型 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十	跆拳道訓練- 側踩模式、 平原型	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.側踩接後腳旋踢 2.平原型複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十一	跆拳道訓練- 側踩模式(前 腳)	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟 3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/臥姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.側踩接前腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十二	跆拳道訓練- 側踩模式(後腳 上端)	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.側踩接後腳旋踢上端 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三	跆拳道訓練- 側踩模式(前腳 上端)	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.側踩接前腳旋踢上端 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
十四	跆拳道訓練- 側踩模式(左右腳)	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.側踩接左右腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十五 12.07 / 12.11	跆拳道訓練- 側踩模式(左右腳中上)	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.側踩接左右腳旋踢中上 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十六 12.14 / 12.18	跆拳道訓練- 側踩模式(後腳中上)	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.側踩接後腳旋踢同腳中上 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十七 12.21 / 12.25	跆拳道訓練- 側踩模式(前腳中上)	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		二、個人專項技術訓練 1.側踩接前腳旋踢同腳中上 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
十八 12.28 / 01.01	跆拳道訓練-側踩模式(下壓)	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.側踩接後腳下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十九 01.04 / 01.08	跆拳道訓練-側踩模式(前腳下壓)	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.側踩接前腳下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
二十 01.11 / 01.15	比賽模式訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
廿一 01.18 / 01.20	比賽模式訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

			2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
第 2 學 期	一 02.18 / 02.19	跆拳道訓練- 側踩模式	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.側踩接正拳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	二 02.22 / 02.26	跆拳道訓練- 側踩模式(卡 腳)	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟 3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.側踩卡腳 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	三 03.01 / 03.05	跆拳道訓練- 側踩模式(卡腳 接後腳)	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.側踩卡腳接後腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	四 03.08 / 03.12	跆拳道訓練- 近身攻擊	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.比賽近身動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	五 03.15 / 03.19	跆拳道訓練- 遠距離攻擊	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.比賽遠距離攻擊動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
六 03.22 / 03.26	跆拳道訓練- 距離變化	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.近身、遠距離變化動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
七 03.29 / 04.02	跆拳道訓練- 一人一腳	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.一人一腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
八 04.05 / 04.09	跆拳道訓練- 一人兩腳	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.一人兩腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
九 04.12 / 04.16	跆拳道訓練- 一人三腳	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.一人三腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十 04.19 / 04.23	跆拳道訓練- 一人四腳	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑 *10 趟	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現

		3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.一人四腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(20%)
十一 04.26 / 04.30	跆拳道訓練- 一人一腳(上 端)	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.一人一腳旋踢上端 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十二 05.03 / 05.07	跆拳道訓練- 一人一腳(下 壓)	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.一人一腳下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三 05.10 / 05.14	跆拳道訓練- 一人一腳	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.一人一腳旋踢， 一個主動一個反擊 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十四 05.17 / 05.21	跆拳道訓練- 互擊	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		6.小碎步 7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.互擊旋踢動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
十五 05.24 / 05.28	跆拳道訓練- 互擊(上端)	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.互擊旋踢上端動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十六 05.31 / 06.04	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
十七 06.07 / 06.11	比賽模式 訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
議題融入	• 品德 • 性別 □人權 □環境 □海洋 • 生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 • 安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%)		

教學設施 設備需求	防禦靶、速度靶、龜型靶、方形靶、傳統護具、電子護具，電腦，沙袋、綠波墊、跳墊、重量訓練器材		
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			

桃園市立永豐高中(國中部)體育班 108 學年度專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>射箭</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		7 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		■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 能理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-2 能理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現 Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析 Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練 T-VI-B1 應用動作訓練 T-VI-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析 Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。		
課程目標		五. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 六. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。 七. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 八. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		

表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術操作，以及個人及團體配合，穩定表現技術及應用，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	一	基本體能-有氧訓練	一、個人體能訓練 1.追逐慢跑 1000 公尺*3 2.慢跑 3000 公尺*1 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二	基本體能-上肢訓練	一、個人體能訓練 (棒式*1min、左右側橋*1min、小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	三	基本體能-下肢訓練	一、個人體能訓練 (深蹲 30 下、側蹲 30 下、左右弓箭步各 30)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	四	基本體能-核心訓練	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
五	基本動作-彈力帶-站姿	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	基本動作-彈力帶-前手	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
七	基本動作-彈力帶-後手	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
八	基本動作-彈力帶-身體重心	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
九	基本動作-木弓-前手	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十	基本動作-木弓-後手	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現	1.個人體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		1. 基本動作檢測	
十一	基本動作-木弓-身體重心	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十二	基本動作-木弓-引弓瞄準	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十三	基本動作-彈力帶-放箭	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十四	基本動作-木	一、個人體能訓練	1.個人體能表現(10%)

	弓-3 公尺近距離放箭	1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十五	基本動作-木弓-5 公尺近距離放箭	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十六	基本動作-木弓-10 公尺近距離放箭	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十七	基本動作-木弓-18 公尺近距離放箭-空靶	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現

		腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(20%)
十八	基本動作-木弓-18 公尺近距離放箭-貼靶紙	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十九	基本動作-木弓-18 公尺近距離單局測驗	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
二十	基本動作-木弓-18 公尺近距離雙局測驗	一、個人體能訓練 1.慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
二十一	基本動作-木弓-18 公尺雙局排名比賽	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%)

第2學期十			二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3.競技綜合訓練表現(20%)
	一	進階基本體能-有氧訓練	一、個人體能訓練 1.追逐慢跑 1000 公尺*3 2.慢跑 3000 公尺*1 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二	進階基本體能-上肢訓練	一、個人體能訓練 (棒式抬腿左右各 1min*1、左右側橋*1min、動態小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	三	進階基本體能-下肢訓練	一、個人體能訓練 (深蹲 35 下、側蹲 35 下、左右弓箭步各 35)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	四	進階基本體能-核心訓練	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
五	射箭基本動作-3 公尺近距離	一、個人體能訓練 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	射箭基本動作-3 公尺近距離(2)	一、個人體能訓練 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
七	射箭基本動作-5 公尺近距離	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
八	射箭基本動作-5 公尺近距離(2)	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
九	射箭基本動作-18 公尺近距離	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十	射箭基本動作-18 公尺近距離(2)	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十一	射箭基本動作-18 公尺單局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
十二	射箭基本動作-18 公尺雙	一、個人體能訓練 1.慢跑 15 分鐘	1.個人體能表現(15%) 2.個人專項技術能力

	局測驗	2.伸展 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (25%)
十三	射箭基本動作-18 公尺單局測驗對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
十四	射箭基本動作-18 公尺雙局測驗對抗	一、個人體能訓練 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十五	射箭-5 公尺動作調整訓練	一、個人體能訓練 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十六	射箭-10 公尺動作調整訓練	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

			1. 基本動作檢測	
	十七	射箭-10 公尺 動作調整訓練(2)	一、個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	十八	射箭-18 公尺 動作調整訓練	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	十九	射箭-18 公尺 動作調整訓練(2)	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二十	射箭-18 公尺- 雙局測驗	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
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.個人射箭技術(50%) 2.團隊對抗競賽(30%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(50%) 2.團隊對抗競賽(30%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	室外及室內射箭場、靶以及靶紙、射箭器材及裝備、望遠鏡		
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			

桃園市永豐高中 (國中部)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>射箭</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	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、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 能理解並執行中階一般體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-2 能理解並執行中階專項體能訓練,將訓練效能發揮於動作技能上 T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現 Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析 Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能	
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練 T-VI-B1 應用動作訓練 T-VI-B2 套路動作組合	

		Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析 Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術操作，以及個人及團體配合，穩定表現技術及應用，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	一	基本動作訓練-木弓-3公尺近距離練習	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二	基本動作訓練-比賽弓引弓練習	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	三	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-站姿	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	四	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-後手	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

五	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-前手	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-重心	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
七	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-瞄準	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
八	基本動作訓練-比賽弓-3公尺射箭訓練	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
九	基本動作訓練-比賽弓-3公尺射箭訓練(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十	基本動作訓練-比賽弓-5公尺射箭訓練	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力

	練	二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	(70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十一	基本動作訓練-比賽弓-5公尺射箭訓練(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十二	基本動作訓練-比賽弓-30公尺射箭訓練	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十三	基本動作訓練-比賽弓-30公尺射箭訓練(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十四	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺單局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
十五	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺雙局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力 (70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十六	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺個人對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十七	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺個人對抗(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十八	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺團體對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十九	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺團體對抗(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
二十	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺雙局排名(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

第2學期			1. 基本動作檢測	
	廿一	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺雙局排名對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	一	射箭訓練-近距離調整	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二	射箭訓練-30公尺訓練	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	三	射箭訓練-30公尺單局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	四	射箭訓練-30公尺雙局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

五	射箭訓練-30公尺排名對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	射箭訓練-30公尺個人對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
七	射箭訓練-30公尺團體對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
八	射箭訓練-30公尺混雙對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
九	射箭技術練習-50公尺練習	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十	射箭技術練習-50公尺練習(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%)

		二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3.競技綜合訓練表現 (20%)
十一	射箭技術練習-50 公尺單局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十二	射箭技術練習-50 公尺雙局練習	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三	射箭技術練習-50 公尺技術調整	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十四	射箭技術訓練-50 公尺技術調整(2)	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十五	射箭訓練-50 公尺練習	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十六	射箭訓練-50公尺單局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十七	射箭訓練-50公尺雙局測驗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十八	射箭訓練-50公尺單局排名	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十九	射箭訓練-50公尺雙局排名	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

	二十	射箭訓練-50公尺個人排名對抗	一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測		1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
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.個人射箭技術(50%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.競技參賽運動表現(25%) 【下學期】 1.個人技術(50%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.競技參賽運動表現(25%)			
教學設施設備需求		室外及室內射箭場、靶以及靶紙、射箭器材及裝備、望遠鏡			
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					

桃園市永豐高中(國中部)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：射箭	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		九年級	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、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 能理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-2 能理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現 Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析 Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能		
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練 T-VI-B1 應用動作訓練 T-VI-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析 Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
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	一	射箭基礎複習-體能訓練	一、個人體能訓練 1.(棒式*1min、左右側橋*1min、小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 2.(深蹲 30 下、側蹲 30 下、左右弓箭步各 30)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二	射箭基礎複習-核心訓練	一、個人體能訓練 1.核心訓練： (棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30)*2 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	三	射箭基礎複習-基本射箭動作-站姿	一、個人體能訓練 1.追逐跑 10 分鐘*3 組 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

四	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-後手	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
五	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-前手	一、個人體能訓練 1.追逐跑 15 分鐘*3 組 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-重心	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
七	射箭複習-3公尺調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
八	射箭複習-30公尺調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
九	射箭複習-50公尺動作練	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%)

	習	二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3.競技綜合訓練表現 (20%)
十	射箭複習-50公尺動作練習調整	一、個人體能訓練 1.4000 千公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十一	射箭複習-50公尺動作練習調整(2)	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十二	射箭複習-50公尺單局測驗調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十三	射箭複習-50公尺雙局測驗調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
十四	射箭複習-50公尺雙局測驗排名	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十五 12.07 / 12.11	射箭複習-50公尺個人對抗練習	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十六 12.14 / 12.18	射箭複習-50公尺團體對抗練習	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十七 12.21 / 12.25	射箭複習-50公尺混雙對抗練習	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十八 12.28 / 01.01	射箭複習-50公尺個人排名對抗	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十九 01.04 / 01.08	射箭複習-50公尺團體排名對抗	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

	二十 01.11 / 01.15	射箭複習-50公尺混雙排名對抗	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	廿一 01.18 / 01.20	射箭複習-50公尺雙局排名檢測	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第 2 學期	一 02.17 / 02.19	射箭技術訓練-近距離動作訓練	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	二 02.22 / 02.26	射箭技術訓練-30 公尺動作訓練	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	三 03.01 / 03.05	射箭技術訓練-50 公尺動作訓練	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	四 03.08 / 03.12	射箭技術訓練-50 公尺動作調整練習	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%)

03.12		二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3.競技綜合訓練表現 (30%)
五 03.15 / 03.19	射箭技術訓練-50 公尺瞄準訓練	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
六 03.22 / 03.26	射箭技術訓練-50 公尺瞄點訓練	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
七 03.29 / 04.02	射箭技術訓練-50 公尺動作調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
八 04.05 / 04.09	射箭技術訓練-50 公尺單局檢測	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)
九 04.12 / 04.16	射箭技術訓練-50 公尺雙局檢測	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (30%)

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十 04.19 / 04.23	射箭技術訓練-50 公尺個人對抗檢測	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
十一 04.26 / 04.30	射箭技術訓練-50 公尺團體對抗檢測	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
十二 05.03 / 05.07	射箭技術訓練-50 公尺混雙對抗檢測	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
十三 05.10 / 05.14	射箭技術訓練-近距離動作調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
十四 05.17 / 05.21	射箭訓練-50 公尺動作練習	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

	十五 05.24 / 05.28	射箭訓練-50公尺射箭技術調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)	
	十六 05.31 / 06.04	射箭訓練-短距離動作回復調整	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)	
	十七 06.07 / 06.11	射箭訓練-50公尺雙局技術檢測	一、個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)	
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.個人射箭技術(50%) 2.團隊對抗競賽(30%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(50%) 2.團隊對抗競賽(30%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施設備需求		室外及室內射箭場、靶以及靶紙、射箭器材及裝備、望遠鏡			
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					

桃園市立永豐高中(國中部)體育班 108 學年度專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>擊劍</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		7 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		□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 能了解並執行一般體適能各項訓練。 T-IV-1 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 具體表現 1. 能確實要求自己做到基本體能的要求，並了解基本腳步節奏的運用。 2. 能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。 3. 能確實運用所學習的基本手部及腳步的變化融合在個人對打中。 4. 能在訓練之過程時刻提醒自己應該注意的事項，並有目標設定，並經由團體討論的過程去修正自己的缺失。		
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ps-IV-D1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。		
課程目標		九. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 十. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。		

		十一. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 十二. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合個人及團體對打，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	一	體能測驗 基腳步前進 基本腳步後退	一.綜合體能訓練 1.伏地挺身 2.仰臥起坐 3.左腳抬膝 4.右腳抬膝 5.左右腳抬膝 6.空中換腳 7.波比 8.步伐移位 9.坐地跳躍 10.側併步移位 二.個人技術訓練 1. 步伐、手部姿勢、出劍動作 2. 前進、後退、及跳躍練習 3. 防守練習 4. fencing game 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	1.個人體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(60%) 3..競技綜合訓練表現(15%)
	二	複習基本腳步	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.前進 2.後退 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步： 前進、 後退(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊(30%) 3.綜合體能訓練(20%)
	三	複習基本腳步 基本長刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.長刺 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2 立定三次跳 3 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：長刺、後退(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊(30%) 3.綜合體能訓練(20%)

四	基本體能測驗 介紹基本分位 四、六、七、八	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.四分位 2.六分位 3.七分位 4.八分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步： (50%) 2.專項技術： 進攻，攻擊(30%) 3.綜合體能訓練(20%)
五	基本手部四分位 複習前進	一.綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.波比 10 下 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.後勾 10 下 11.瑪莉跳 10 下 二.組合技術訓練 1.原地動作修正 2.修正後動作定型 3.手、腳、腰動作配合 4.出劍動作修正 5.鏡子觀看自己動作修正 6.前進、後退、及跳躍練習 7.分位組合練習 8.模擬對練 9.個別 lesson 三.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	1.個人體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(60%) 3..競技綜合訓練表現(15%)
六	基本手部六分位 複習長刺	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.手部六分位 2.長刺 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2	1.專項腳步： (50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3.綜合體能訓練(20%)

		5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
七	基本手部七分位 組合腳步前進長刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.手部七分位 2.腳步組合 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步 (50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3.綜合體能訓練(20%)
八	基本手部八分位 複習組合腳步	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1 手部八分位 2.組合腳步：前進、後退、長刺. 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3.綜合體能訓練(20%)
九	基本體能測驗 手部控劍動作複習	一.綜合體能訓練 1.慢跑 6 圈操場 2.200 公尺衝刺*6 趟 3.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳 二.組合技術訓練 1. 前進、後退、及跳躍練習 2. 基本組合練習 3. 牆壁靶練習 4. 手把練習 5. 模擬對練 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(60%) 3..競技綜合訓練表現(15%)
十	基本腳步-躍步	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.躍步	1.專項腳步： (50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%)

		三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	3.綜合體能訓練(20%)
十一	基本腳步-飛刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.飛刺、 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步 (50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3.綜合體能訓練(20%)
十二	組合腳步-躍步 長刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.躍步 2.長刺 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3.綜合體能訓練(20%)
十三	組合腳步-前進 飛刺	一.綜合體能訓練 1.慢跑 10 圈計時 2.馬克操 3.衝刺 6 趟 60 公尺 4.核心 tabata 兩組 二.組合技術訓練 1.架劍防守 4 換 8 刺 2.8 分位換圓形再次 4 分位刺腰， 3.6 分位換 7 分位刺腰，6 分位再次 6 分位，做的時候要看教練的手部位，再決定刺點，手部要放輕鬆，動作才會流暢 三.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(60%) 3..競技綜合訓練表現(15%)
十四	組合腳步-躍步 飛刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.躍步 2.飛刺 3.躍步飛刺	1.專項腳步：基本腳步組合 (20%) 2.專項技術 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)

		三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
十五	手部控劍動作組合-四分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.手部控劍-四分位 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步(30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十六	手部控劍動作組合-六分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.手部控劍-六分位 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：基本腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十七	手部控劍動作組合-七分位	一.綜合體能訓練 1.慢跑 8 圈計時 2.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 3.立定三次跳 4.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟) 二.組合技術訓練 1.劍尖原地刺時，要用手指確實感覺教練的劍慢慢往後移動以後才可以刺，另外感覺劍尖壓迫後轉移刺。 2. 前腳前進半步觀察，移動慢配合教練腳步，後腳跟上踏步刺。手部位置圓形防守 4 分位停觀察後，直接刺，教練換 6 分位則防守 6 刺、再次架 8 刺腰，換圓形 6 分位時則一樣。 三. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(60%) 3..競技綜合訓練表現(15%)
十八	手部控劍動作組合-八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.手部控劍-八分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2	1.專項腳步 (20%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)

		5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
十九	複習手部與腳步、簡易對打比賽說明	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.複習手部與腳步 2.對打規則講解 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
二十	複習手部與腳步對打體驗	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.循環對打 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.對打比賽 (20%)
二十一	基本體能測驗對打比賽	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.15 點分組比賽 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步 (20%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.對打比賽(30%)
第 2 學期十	一 複習組合腳步-前進與後退、持劍基本動作(起勢)	一.綜合體能訓練 1.伏地挺身 2.仰臥起坐 3.左腳抬膝 4.右腳抬膝 5.左右腳抬膝 6.空中換腳	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(15%)

		7.波比 8.步伐移位 9.坐地跳躍 10.側併步移位 二.個人技術訓練 1.手部熱身為4防守停、刺，停、換側刺。原地防守4分位過劍尖。 2.教練靠近轉6分位刺，如果沒靠近則是刺腰。 三.小組綜合技術應用 1.兩人一組面對面，一人先主動另一人被動(前進後退) 2.兩步攻擊 三.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	
二	複習組合腳步-前進長刺、持劍基本動作(四分位撥檔)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.複習手部與腳步 2.持劍四分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
三	複習組合腳步-躍步長刺、持劍基本動作(六分位撥檔)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.複習手部與腳步 2.持劍六分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.對打比賽 (20%)
四	複習組合腳步-飛刺、持劍基本動作(七分位撥檔)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.複習腳步 2.持劍七分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2	1.專項腳步 (20%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.對打比賽(30%)

		3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
五	團體腳步、持劍基本動作(八分位撥檔)	一、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.波比 10 下 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.後勾 10 下 11.瑪莉跳 10 下 二、組合技術訓練 1.快速前進兩步後退兩步 2.快速前進三步後退三步 3.快速前進三步後退一步跳後退 4.前進兩步，後半前進，後退兩步，後半前半後退 5.小步前進跳小步往前，後退兩步躍步長刺 三、綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(60%) 3..競技綜合訓練表現(15%)
六	團體腳步、組合撥檔-4-6	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3.撥檔動作 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%) 2.專項技術：撥檔(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
七	團體腳步、組合撥檔-7-8	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.組合撥檔 7-8 分位 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%) 2.專項技術：撥檔(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
八	團體腳步、組合撥檔-6-8	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%)

		2.腳步訓練 3.撥檔 6-8 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	2.專項技術：撥擋(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
九	雙人對練-原地刺擊	一. 綜合體能訓練 1.慢跑 6 圈操場 2.200 公尺衝刺*6 趟 3.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳 二. 組合技術訓練 1. 攻擊部分，教練先退，不要馬上跟，以自己的節奏往前走等看到教練停住往前時換側進攻， 2. 做距離保持，主動半步停，教練縮手反攻刺擋，教練停伸手刺，才可以防守刺。 三. 小組技術實戰應用戰術訓練 1. 6 圓形 6 刺 2. 圓形 6 防守 4 架刺 3. 圓型 6 防手 6 架刺伸手兩次。 四.團隊分組對抗及選手心理訓練 1.目標設定並模擬對手特定動作 2.團體討論動作之優缺點 3.團體對打 五. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	1.個人專項體能表現(15%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(15%)
十	雙人對練-刺擊腳步應用	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.兩人一組練習 2.綜合腳步 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合(30%) 2.專項技術：雙人訓練(50%) 3.綜合體能訓練(20%)

		7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
十一	雙人對練-距離判斷	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3.兩人一組對練 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%) 2.專項技術：雙人對練訓練(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十二	雙人對練-分位撥檔	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.兩人對練分位撥檔 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合 (30%) 2.專項技術：撥擋(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十三	個人賽對打-戰術應用(腳步)	一. 綜合體能訓練 1.慢跑 8 圈計時 2.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 3.立定三次跳 4.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟) 二. 組合技術訓練 1.下蹲前後跳長刺 2.前後跳快速往前-前後跳快速往後 3.下蹲前跳兩次-躍步長刺 4.下蹲前跳兩次-前進長刺 5.下蹲前跳兩次-飛刺 三. 小組綜合技術實戰應用戰術訓練 1.實戰循環對打 5 點 2.淘汰賽 15 點 四. 團隊分組對抗 1. 給予分數的差別性來調整對手的強度。 五. 綜合訓練表現 1. 團隊合作能力	1.個人專項體能表現(15%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(15%) 全國中等學校運動會(10%)

		2. 團隊精神表現 六. 全國中等學校運動會個人與團體賽前三名 1. 第一名 10 分 2. 第二名 8 分 3. 第三名 6 分 4. 參賽 4 分	
十四	個人賽對打-戰術應用(手部持劍)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步距離感訓練 3. 戰術訓練-對抗 1.1. 個人賽 三、綜合體能訓練 1. 馬克操 2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3. 核心 Tabata 兩組	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%) 2. 專項技術：戰術訓練(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
十五	個人賽對打-戰術應用(進攻)	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 戰術訓練-追分策略. 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2. 專項技術：戰術訓練(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
十六	個人賽對打-戰術應用(防守)	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 12 種基本腳步組合 2. 腳步敏捷訓練 3. 戰術訓練-防守策略. 三、綜合體能訓練 1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2. 立定三次跳 3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2. 專項技術：戰術訓練(50%) 3. 綜合體能訓練(20%)
十七	個人循環賽對打	二. 綜合體能訓練 1. 追逐跑 6 圈 2. 400 公尺*90 秒*4 趟 3. 慢跑收操 三. 組合技術訓練 1. 手部熱身為 4 防守停、刺，停、換側刺。原地防守 4 分位過劍尖 2. 實戰圓型 6 防手 6 架刺伸手兩次。 四. 戰術訓練 1. 近身戰對刺(一人先發動) 2. 底線打法(一人進攻另一人防守) 3. 同時攻擊 五. 選手心理訓練 1. 團體討論並想像自己的慣用動作如何創造最大優勢 五. 綜合訓練表現	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 心理訓練 (20%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

			1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現	
	十八	個人循環賽 對打	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 對打 5 點全循環 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練 (30%) 2. 專項技術：對打積分 (50%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	十九	個人循環賽 對打	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1. 15 點淘汰賽 三、綜合體能訓練 1. 折返跑*10 2. 側併步*10 3. 交叉跑*10 4. 抬膝 5. 繩梯快步*3 組 6. 坐地跳躍 10 下 7. 跳碰胸 10 8. 直腿 10 下 9. 開腿 10 下 10. 瑪莉跳 10 下	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練 (30%) 2. 專項技術：15 淘汰賽積分排名 (50%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
	二十	個人循環賽 對打	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 15 點淘汰賽 三、綜合體能訓練 1. 伏地挺身 50*2 2. 仰臥起坐 50*2 3. 左腳抬膝 25*2 4. 右腳抬膝 25*2 5. 左右腳抬膝 25*2 6. 空中換腳 7. 繩梯快步 8. 步伐移位 3min*3 9. 坐地跳躍 10. 側併步移位	1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練 (30%) 2. 專項技術：15 點淘汰賽排名 (50%) 3. 綜合體能訓練 (20%)
議題融入		☒ 品德 ☐ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術 (40%)： (1) 手部及腳步 (30%) (2) 個別練習技術 (10%) 2. 團隊對抗競賽 (40%) 3. 競技參賽運動表現 (20%) 【下學期】		

	1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 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	室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道		
教材來源	13. 體育專業領域課程綱要 14. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中 (國中部)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>擊劍</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	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、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 能了解並執行一般體適能各項訓練。 T-IV-1 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 具體表現 1. 能確實要求自己做到基本體能的要求，並了解基本腳步節奏的運用。 2. 能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。 3. 能確實運用所學習的基本手部及腳步的變化融合在個人對打中。 4. 能在訓練之過程時刻提醒自己應該注意的事項，並有目標設定，並經由團體討論的過程去修正自己的缺失。		
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ps-IV-D1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
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	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]

週次/節數				
第1學期	一	手部控劍-換側攻擊四分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3.控劍-換側四分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%) 2.專項技術：控劍-換側四分位(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	二	手部控劍-換側攻擊六分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 控劍-換側六分位 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(25%) 2.專項技術：控劍-換側六分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	三	手部控劍-換側攻擊七分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3.控劍-換側六分位 綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(25%) 2.專項技術：控劍-換側六分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)

	四	手部控劍-換側攻擊八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 控劍-換側八分位 綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(25%) 2.專項技術：控劍-換側八分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	五	敲劍-四分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3.敲劍四分位 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(25%) 2.專項技術：敲劍四分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	六	敲劍-六分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 敲劍-六分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(25%) 2.專項技術：敲劍-六分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	七	敲劍-七分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 敲劍-七分位 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(25%) 2.專項技術：敲劍-七分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)

八	敲劍-八分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 敲劍-八分位 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(25%) 2.專項技術：敲劍-八分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
九	交劍-四分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 交劍-四分位 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(25%) 2.專項技術：交劍-四分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
十	交劍-六分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 交劍-六分位 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(25%) 2.專項技術：交劍-六分位(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
十一	交劍-七分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 交劍-七分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%) 2.專項技術：交劍-七分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十二	交劍-八分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 交劍-八分位 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(10%) 2.專項技術：交劍-八分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)

		2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	
十三	延續攻擊-四分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 延續攻擊-四分位 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(10%) 2.專項技術：延續攻擊-四分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十四	延續攻擊-六分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 延續攻擊-六分位 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(10%) 2.專項技術：延續攻擊-六分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十五	延續攻擊-七分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 延續攻擊-七分位 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(10%) 2.專項技術：延續攻擊-七分位 50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十六	延續攻擊-八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 延續攻擊-八分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(10%) 2.專項技術：延續攻擊-八分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)

		9.坐地跳躍 10.側併步移位	
十七	組合進攻-四、六分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 組合進攻-四、六分位 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(10%) 2.專項技術：組合進攻-四、六分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十八	組合進攻-七、八分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 組合進攻-七、八分位 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%) 2.專項技術：組合進攻-七、八分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十九	組合進攻-六、八分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 組合進攻-六、八分位 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(10%) 2.專項技術：組合進攻-六、八分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
二十	組合進攻-四、七分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 組合進攻-四、七分位 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(10%) 2.專項技術：組合進攻-四、七分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
廿一	組合進攻-分位隨機	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 組合進攻-分位隨機	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(10%) 2.專項技術：組合進攻-分位隨機(50%) 3.綜合體能訓練(30%)

			三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	
第2學期	一	防守-四分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 防守-四分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(10%) 2.專項技術：防守-四分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
	二	防守-六分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 防守-六分位 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(20%) 2.專項技術：防守-六分位(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	三	防守-七分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 防守-七分位 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(20%) 2.專項技術：防守-七分位(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	四	防守-八分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 防守-八分位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(20%) 2.專項技術：防守-八分位(60%) 3.綜合體能訓練(20%)

			三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	
	五	戰術訓練-IN LINE	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 戰術訓練-IN LINE 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(20%) 2.專項技術：戰術訓練-IN LINE (60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	六	戰術訓練-後退假防守轉閃身	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 戰術訓練-後退假防守轉閃身 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(20%) 2.專項技術：戰術訓練-後退假防守轉閃身(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	七	戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(20%) 2.專項技術：戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	八	戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(20%) 2.專項技術：戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺(60%) 3.綜合體能訓練(20%)

			(2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
	九	技術訓練-簡單攻擊	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 技術訓練-簡單攻擊 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(20%) 2.專項技術：技術訓練-簡單攻擊(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十	技術訓練-複雜攻擊	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 技術訓練-複雜攻擊 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(20%) 2.專項技術：技術訓練-複雜攻擊(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十一	技術訓練-間接攻擊	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 技術訓練-間接攻擊 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(20%) 2.專項技術：技術訓練-間接攻擊(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十二	技術訓練-延續攻擊	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 技術訓練-延續攻擊 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(30%) 2.專項技術：技術訓練-延續攻擊(50%) 3.綜合體能訓練(20%)

十三	個人賽-5 點循環	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 個人賽-5 點循環 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%) 2.專項技術：個人賽-5 點循環(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十四	個人賽-15 點循環	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 個人賽-15 點循環 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(30%) 2.專項技術：個人賽-15 點循環(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十五	個人賽-單敗淘汰	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 個人賽-單敗淘汰 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%) 2.專項技術：個人賽-單敗淘汰(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十六	個人賽-雙敗淘汰	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 個人賽-雙敗淘汰 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%) 2.專項技術：個人賽-雙敗淘汰(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十七	團體賽-賽制介紹	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 團體賽-賽制介紹 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%) 2.專項技術：團體賽-賽制積分(50%) 3.綜合體能訓練(20%)

			2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	
	十八	團體賽-排位講解	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 團體賽-排位講解 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2.專項技術：團體賽-排位講解(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十九	團體賽-三人	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 團體賽-三人 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(30%) 2.專項技術：團體賽-三人(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	二十	團體賽-實戰對打	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 團體賽-實戰對打 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%) 2.專項技術：團體賽-實戰對打(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 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	室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道		
教材來源	15. 體育專業領域課程綱要 16. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中(國中部)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>擊劍</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	九年級	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、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 能了解並執行一般體適能各項訓練。 T-IV-1 能理解並執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 Ta-IV-1 能理解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 Ps-IV-1 能熟悉各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 具體表現 一、能確實要求自己做到基本體能的要求，並了解基本腳步節奏的運用。 二、能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。 三、能確實運用所學習的基本手部及腳步的變化融合在個人對打中。 四、能在訓練之過程時刻提醒自己應該注意的事項，並有目標設定，並經由團體討論的過程去修正自己的缺失。	
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ps-IV-D1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。	
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：攻擊與防守之手部及腳步技巧應用技術。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施攻擊與防衛戰術。	

		四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
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	一	綜合腳步應用-半步前進交叉前進	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 半步前進交叉前進 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(25%) 2.專項技術：半步前進交叉前進(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	二	綜合腳步應用-後退兩步長刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 後退兩步長刺 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(25%) 2.專項技術：後退兩步長刺(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	三	綜合腳步應用-划步前進長刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 划步前進長刺 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(25%) 2.專項技術：划步前進長刺(50%) 3.綜合體能訓練(25%)

	四	綜合腳步應用-躍步前進 躍步長刺	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 躍步前進躍步長刺 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(25%) 2.專項技術：躍步前進躍步長刺(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	五	組合手部應用-後退防守 4、6 圓形 6	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 後退防守 4、6 圓形 6 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(25%) 2.專項技術：後退防守 4、6 圓形 6 (50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	六	組合手部應用-後退防守 6、4 圓形 4	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 後退防守 6、4 圓形 4 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(25%) 2.專項技術：後退防守 6、4 圓形 4 (50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	七	組合手部應用-後退防守 6、8 圓形 8	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 後退防守 6、8 圓形 8 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(25%) 2.專項技術：後退防守 6、8 圓形 8 (50%) 3.綜合體能訓練(25%)
	八	組合手部應用-後退防守 8、6 圓形 6	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 後退防守 8、6 圓形 6 4.5 點-循環賽	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(25%) 2.專項技術：後退防守 8、6 圓形 6 (50%) 3.綜合體能訓練(25%)

		三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
九	團體腳步與持劍	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3.腳步節奏配合出手動作 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(25%) 2.專項技術：腳步節奏配合出手動作(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
十	團體腳步與持劍	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3.音樂配合出手動作. 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(10%) 2.專項技術：出手動作(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十一	團體腳步與持劍	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3.方向反應腳步與持劍手刺擊 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(10%) 2.專項技術：方向反應腳步與持劍手刺擊(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十二	團體腳步與持劍	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3.距離保持配合出手動作 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%) 2.專項技術：距離保持配合出手動作 3.綜合體能訓練(30%)

十三	雙人對練-換側刺	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3. 換側刺 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練 (10%) 2.專項技術：換側刺 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十四	雙人對練-敲劍刺	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 敲劍刺 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練 (10%) 2.專項技術：敲劍刺 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十五 12.07 / 12.11	雙人對練-敲劍換側	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 敲劍換側 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練 (10%) 2.專項技術：敲劍換側 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十六 12.14 / 12.18	雙人對練-V 字換側	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. V 字換側 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練 (10%) 2.專項技術：V 字換側 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十七 12.21 / 12.25	個人賽對打-5 點	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 對打-5 點 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合 (10%) 2.專項技術：對打-5 點 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)

			7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	
	十八 12.28 / 01.01	個人賽對打- 實戰應用	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 對打-實戰應用 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳 步組合、腳步肌耐力訓 練(10%) 2.專項技術：對打-實戰應 用表(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
	十九 01.04 / 01.08	個人賽對打- 戰術應用	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 對打-戰術應用 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳 步組合、腳步距離感訓 練(10%) 2.專項技術：對打-戰術應 用(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
	二十 01.11 / 01.15	個人賽對打- 15 點	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3.校內賽(分組) 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰 臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳 步組合、腳步敏捷訓練 (10%) 2.專項技術：積分表 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
	廿一 01.18 / 01.20	個人賽對打- 循環賽	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3.校內賽(分組) 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰 臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳 步組合、腳步敏捷訓練 (10%) 2.專項技術：積分表 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
第 2 學 期	一 02.17 / 02.19	向前防守	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3.向前防守 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3	1.專項腳步：12 種基本腳 步組合、腳步肌力訓練 (20%) 2.專項技術：向前防守 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)

			9.坐地跳躍 10.側併步移位	
二 02.22 / 02.26	後退防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3.後退防守 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練 (20%) 2.專項技術：後退防守 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	
三 03.01 / 03.05	後退拉開距離的防守	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3.後退拉開距離的防守 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練 (20%) 2.專項技術：後退拉開距離的防守 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	
四 03.08 / 03.12	擊打防守	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3.擊打防守 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合 (20%) 2.專項技術：擊打防守 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	
五 03.15 / 03.19	假防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3.假防守 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(20%) 2.專項技術：假防守 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	
六 03.22 / 03.26	戰術訓練-1 分鐘	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3.戰術訓練-1 分鐘 4.團體賽 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(20%) 2.專項技術：戰術訓練 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	

			4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
	七 03.29 / 04.02	戰術訓練-消極比賽	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3.戰術訓練-消極比賽 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練 (20%) 2.專項技術：戰術訓練 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	八 04.05 / 04.09	戰術訓練-決勝點	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3.戰術訓練-決勝點 4.團體賽 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練 (20%) 2.專項技術：戰術訓練 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	九 04.12 / 04.16	戰術訓練-邊線戰	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3.戰術訓練-邊線戰 4.個人賽 5.團體賽 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練 (20%) 2.專項技術：戰術訓練 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十 04.19 / 04.23	戰術訓練-底線戰	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3.戰術訓練-底線戰 4.個人賽 5.團體賽 6.全中運比賽 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練 (20%) 2.專項技術：戰術訓練 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)

			3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	
	十一 04.26 / 04.30	戰術訓練-對抗	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3.戰術訓練-對抗 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合 (30%) 2.專項技術：戰術訓練 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十二 05.03 / 05.07	戰術訓練-追分策略	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3.戰術訓練-追分策略 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%) 2.專項技術：戰術訓練 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十三 05.10 / 05.14	劃圓防守	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3.劃圓防守 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(30%) 2.專項技術：劃圓防守 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十四 05.17 / 05.21	劃半圓防守	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3.劃半圓防守 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練 (30%) 2.專項技術：劃半圓防守 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十五 05.24 / 05.28	團體對打-四人 45 分	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練 (30%)

			3. 對打-四人 45 分 4.校內-積分賽(團體) 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	2.專項技術：團體積分表(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十六 05.31 / 06.04	團體對打-四人 80 分	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3.對打-四人 80 分 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%) 2.專項技術：對打-四人 80 分積分表(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十七 06.07 / 06.11	團體對打-二人 20 分	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 對打-二人 20 分 4.校內-積分賽(團體) 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%) 2.專項技術：團體積分表(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 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	室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道			
教材來源	17. 體育專業領域課程綱要 18. 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 109 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

檔 號：

保存年限：

簽 於 教務處

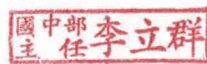
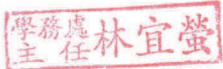
日期：109年6月29日

主旨：檢陳本校國中部108學年度國中部體育班課程規畫小組會議紀錄1份，簽請 核示。

說明：

- 一、國中部體育班課程規畫小組會議已於109年6月17日召開，本次會議簽到表、會議紀錄及會議資料如後附件。

擬辦：呈 鈞長核示後，依規定辦理。

第一層決行 承辦機關(單位)	會辦機關(單位)	核稿	決行
 	   		 

校對兼發文：

監印：

桃園市立永豐高中 108 學年度體育班發展委員會會議紀錄

時間：109 年 06 月 17 日(一)13:00

地點：大會議室

主席：林裕豐校長

會議紀錄：許瓊心

出席人員：如簽到表

會議流程：

一、主席致詞

二、工作報告：108 新課綱已實施一年，七年級體育班運作一切順利。目前即將要開始 109 學年度體育班課程計畫撰寫，要請相關人員預先做好準備，確實掌握撰寫要點及上傳期程。

三、提案討論：

提案一：體育班 109 學年度部訂課程各領域節數、體育專業課程節數規劃如附件一，請討論。

說明：

1. 109 學年度七八年級採新課綱課程規劃，九年級依照九年一貫課程綱要總綱規劃。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。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. 本校體育專業課程 109 學年度七八年級以每週八節為原則，可調整領域為藝術、綜合、科技、健體等領域。九年級則維持每週六節為原則。附件一為體育班 109 學年度部訂課程各領域節數、體育專業課程節數規劃。

決議：無異議通過。

提案二：十二年國教體育班七至九年級部訂課程各領域節數、體育專業課程節數規劃如附件二，請討論。

說明：

1. 依據規定國民中學(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。
2. 針對十二年國教體育班七至九年級整體節數規劃如附件二。

決議：無異議通過。

四、臨時動議：無

五、散會

11-3 體育班課程計畫 (附14-)

桃園市立永豐高中國中部 109 學年度體育班課程計畫

一、109 學年度永豐高中國中體育班課程節數一覽表

(一)109 學年度國中七、八年級課程規劃。

年級				七年級		八年級	
領域/科目				上	下	上	下
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3
		數學(4)	數學	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3		
			理化			3	3
			地球科學				
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1
			視覺藝術	1	1		
			表演藝術			1	1
		科技(1-2)	生活科技			1	1
			資訊科技	1	1		
		綜合活動(2-3)	童軍	1	1	1	1
			家政	1	1		
			輔導活動			1	1
		健康與體育(2-3)	健康	1	1	1	1
			體育	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
領域學習節數合計				30	30	30	30
校訂課程	彈性學習課程 / 節數	統整性主題/專題/議題探究課程					
		社團活動與技藝課程	社團活動	1	1	1	1
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3
		班級活動	班週會	1	1	1	1
		課程	補救教學				
總節數(每週)				35		35	

(一)109 學年度國中九年級課程規劃。

單位：每週節數

年級		九		
科目				
部 定 課 程	語 文 領 域	國語文	5	
		英語文	3	
	數學領域		3~4	4
	社會領域		3~4	3
	藝術/藝術與人文領 域		3~4	3
	自然與科學/自然與 生活科技領域		3~4	4
	科技領域			
	健康與體育領域		3~4	3
	綜合活動領域		3~4	3
	領域學習節數		26- 29	28
校 訂 課 程	彈性學習節數		1	
	專項術科課程節數		6	
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6至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。
- 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。

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。

桃園市立永豐高中(國中部)體育班因應十二年國教領域學習節數一覽表

(附14=)

109年6月17日

		年 級		七年級	八年級	九年級
				節數	節數	節數
		學習領域				
部定課程	領域學習課程	語文	國文(5)	5	5	5
			英語(3)	3	3	3
		數學(4)	數學	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1
			地理	1	1	1
			公民	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3		
			理化		3	2
			地科			1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	
			視覺藝術	1		1
			表演藝術		1	1
		綜合活動(2-3)	家政	1		1
			童軍	1	1	
			輔導		1	1
		科技(1-2)	資訊科技	1		1
			生活科技		1	
		健康與體育(2-3)	健康教育	1	1	1
			體育	1	1	1
	特殊類型班級課程	體育專長	體育專業課程	5	5	5
領域學習節數合計				30	30	30
校定課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程				
		特殊需求領域課程	專項運動訓練	3	3	3
		社團活動與技藝課程	社團活動	1	1	1
		其他類課程	班週會	1	1	1
總節數(每週)				35	35	35

永豐高中 108 學年度國中部體育班課程規劃小組會議

時間：109 年 6 月 17 日（三）中午 13:00

地點：三樓會議室

主席：李立群主任

簽到表

出席人員	簽到	出席人員	簽到
國中部主任	李立群	國文召集人	蔣翠萍
學務主任	公出	英語召集人	劉星宏
輔導主任	呂意凡代	數學召集人	吳永成
體育組長	許才龍	自然召集人	曹祥萍代
專任教練(射箭)	請假	社會召集人	請假
專任教練(擊劍)	鄭翔文	健體召集人	請假
專任教練(跆拳道)	戴士傑	藝文召集人	熊春華
國三體育班導師	請假	生科召集人	張丁之
國二體育班導師	何涵	綜合召集人	張美
國一體育班導師	王香燕	列席：學生代表	呂胤綾
國中教學組長	許禮心		
家長代表	陳觀芳		

桃園市立永豐高級中等學校108學年度第2學期

體育班發展委員會第2次會議紀錄

紀 錄：

幹事張君仔

體育組長：

體育組長 蔣來福

學務主任：

學務處主任 林宜螢

校 長：

王永

108 學年度第二學期體育班發展委員會會議紀錄

壹、會議時間：109 年 6 月 20 日(星期六)中午 12 時 30 分

貳、會議地點：三樓會議室

參、主席：林宜螢主任(代)

紀錄：張君仔

肆、出席人員：詳如簽到表

伍、主席致詞

陸、體育組報告事項

一、108 學年度的體育班評鑑，高中評乙等(67.9)、國中(61.32)無等第(因尚未有畢業生，故無等第)，高中主要專長項目多，運動績效加分不足，國中整體稍有進步。

二、108 學年度續聘桌球林介山教練(增聘教練)、續聘射箭張心怡教練(卓越教練)、續聘擊劍鄭雅文教練(體育局約聘教練)。

三、今年是否繼續辦理暑假專長隊移地訓練？另請各隊教練於訓練前一個月提出計畫給予教務處，以利安排課程。

四、請各校隊教練及各班導師協助管理體育班同學上課狀況、學科成績及服儀等相關事宜。

主席補充說明

一、體育班評鑑過去只有三個項目，因此分數都滿高的，後來新加了幾個項目，到目前是第三年，鼓勵其他項目再加油一點。

另外國中體育班人數方面，請射箭、擊劍、跆拳道注意一下招生部分。

二、若各隊伍有計畫於暑期進行移地訓練者，請做好場勘、防疫措施(自主量測體溫)。

三、有關體育班同學上課狀況，收到滿多專任老師的回饋跟反映，表示學生補眠情況頻繁，請導師跟教練注意學生狀況。另因體育班教室空間狹小，請同學上課務必戴上口罩，保護自己、保護他人及老師。

黃千珊委員補充

一、體育班的手機管理建議需一致性的原則，另因學校場地的關係，非每個體育班皆有窗戶的設計，請導師幫忙注意要開門，保持空氣的流通。

柒、討論事項

- 一、訂定 109 學年度體育班專項課程計畫，學期末將提交課發會審議。

說明：經體育發展委員會審查後，再送交本校課程發展委員會審查。

體育組長：請各委員審查 109 學年國中體育班三個運動項目的訓練課程計畫，會後會將會議記錄及訓練課程計畫送至教務處的課發會審查，現在請委員協助審查 109 學年國中體育班專項術科課程計畫，計畫內容是依十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要撰寫要點擬定，是否有建議？

體育組長：三個運動項目的訓練課程計畫決議通過，委員是否有任何建議？

全體委員：經體育班發展會委員審核後通過送交本校課發會審查。

捌、臨時動議

- 一、因 108 課綱需求及教育部體育署 109 年 03 月 31 日臺教授體部字第 1090010683B 號頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定本基準。使選手各項訓練正常化，增進訓練績效，提升生活管理及品德教育，並注重學術兼修的品格，故提出參賽基準表。

決議：請各校隊教練們會後先行討論訂定標準，確定後再由體育組召開會議。

玖、散會

桃園市立永豐高中 108 學年度第 2 學期體育班發展委員會 會議簽到表

一、時 間：109 年 6 月 20 日(星期六)中午 12 時 30 分

二、地 點：三樓會議室

三、主持人：林裕豐校長 ~~林裕豐~~

四、出席人員：

職 稱	姓 名	簽 到	職 稱	姓 名	簽 到
委 員	劉俸辰		委 員	戴士勝	戴士勝
執行秘書	林宜螢	林宜螢	委 員	莊盛傑	莊盛傑
委 員	黃千珊	黃千珊	委 員	陳惠君	陳惠君
委 員	李立群	李立群	委 員	簡韶誼	簡韶誼
委 員	劉信傑	劉信傑	委 員	徐梓益	徐梓益
委 員	周邦彥	周邦彥	委 員	鄭翔文	
委 員	蔣來福	蔣來福			
委 員	許高穎	許高穎			

檔 號：

保存年限：

簽 於 教務處

日期：109年7月2日

主旨：檢陳本校國中部108學年度第七次課發會會議紀錄1份，簽請核示。

說明：

- 一、第七次課發會已於109年7月1日召開，本次會議簽到表、會議紀錄及會議資料如後附件。

第一層決行 承辦機關(單位)	會辦機關(單位)	核稿	決行
國中部李立群 主任 0702/600 國中部許瓊心 教學組長			

校對兼發文：

監印：

108 學年度桃園市立永豐高中國中部第 7 次課程發展委員會

會議紀錄

主席：李立群主任

出席者：如簽到表

紀錄：許瓊心

時間：中華民國 109 年 07 月 01 日

地點：三樓會議室二

一、主席致詞：略。

二、業務報告：

- 1、因應 108 課綱課程，109 學年度任教國一及國二班級的老師將要進行辦理公開授課。108 學年度已完成公開授課的國一老師請記得將相關表件資料上傳。
- 2、109/08/31 開學日當天上午第一、二節課與當週第三、四節班週會對調。
- 3、共同備課日暫定為 8 月最後一週，可能會是 109/08/27-28，煩請領召協助通知領域教師。
- 4、7/21 為國一新生編班及導師編配，8/24-25 為國一新生訓練。

三、議題討論

1. 審議 109 學年度永豐高中國中部課程計畫。

說明：

請參閱「重點檢核項目檢核表」審核並提請討論，審閱項目如下：

1-1 依據與目的

2-1 學校現況

2-2 SWOT 分析

3-1 學校課程願景與特色

4-1 學校作息時間表

4-2 教師每週授課節數一覽表

4-3 課程名稱及學習節數

4-5 法律規定之教育議題

4-6 會考後至畢業前的課程活動

5-1 課程評鑑計畫

5-2 課程評鑑檢核表

6-1 各年級教學總進度表

6-2-1 國語文領域課程計畫

- 6-2-2 英語文領域課程計畫
- 6-2-3 數學領域課程計畫
- 6-2-4 健康與體育領域課程計畫
- 6-2-5 藝術領域課程計畫
- 6-2-6 綜合活動領域課程計畫
- 6-2-7 社會領域課程計畫
- 6-2-8 自然科學領域課程計畫
- 6-2-9 科技領域課程計畫
- 7-1 融入課綱議題
- 9-1 教科書選用表
- 10-1-1 統整性主題專題議題探究課程
- 10-1-2 社團活動與技藝課程
- 10-1-3 特殊需求領域課程
- 10-2 特推會議記錄
- 10-3 十二年國教彈性學習課程規劃表
- 10-4 針對主題或議題教學活動進行彙整
- 10-5 九年一貫彈性學習節數課程進度表
- 11-3 課程節數規劃表
- 11-4 專項術科課程計畫紀錄
- 12-1 學校學年行事曆
- 13-1 補課規劃表
- 14-1 銜接計畫
- 15-1 校長及教師公開授課計畫
- 16-1 課程發展委員會組織
- 16-2 課程發展委員會紀錄
- 16-3 課程計畫檢核表

決議：修正後通過。

2. 審議 109 學年度國中特殊需求領域課程實施計畫。

說明：請參閱附件並提請討論。

決議：與會人員無異議照案通過。

3. 健體領域時間是否調整至週三上午，提請討論。

說明：桃園市國民中小學健體領域領域共同不排課時間表為星期三上午，為

利領域教師參加校外研習，希望能更動原本校內健體領域時間(星期五上午)。

決議：與會人員無異議照案通過。

4. 作業抽查敘獎是否修正，提請討論。

說明：原作業抽查辦法中學藝股長協辦作業表現良好者，記嘉獎乙次。有委員認為是份內職責故建議刪除。

決議：7 票贊成刪除，10 票不贊成刪除，故維持原案表現良好的學藝股長仍記嘉獎乙次。

5. 109 學年度國中部協助行政工作減課規劃，提請討論。

說明：

項次	職稱	姓名	協助行政內容	減課節數	減課人數	總減課節數
1	各年級級導	-	擔任各年級級導師	1	3	3
2	各領域領召	-	擔任各領域領召	1	9	9
3	童軍團長	-	擔任童軍團團長	2	1	2
4	實驗室管理	-	協助管理理化實驗室	1	1	1
5	閱讀推動	-	自主學習	2	1	2
6	教師會會長	-	會務減課	1	1	1
7		-	代調課課務	4	1	4
8		-	夜自習業務	2	1	2
9		-	學習扶助業務	2	1	2
10		-	升學輔導業務	2	1	2
					小計	28

決議：與會人員無異議照案通過。

四、臨時動議：無

五、意見交流

六、散會



桃園市立永豐高中國中部

課程發展委員會

108學年度第七次會議

109.07.01

組織成員

課發會組織成員分工、委員共二十人

■ 109特教代表：李文同老師

■ 109學習領域代表

- | | |
|------------|------------|
| ■ 國文-吳昕樺老師 | ■ 社會-黃瀚老師 |
| ■ 英語-曾美鈴老師 | ■ 綜合-張鈞屹老師 |
| ■ 數學-范靜文老師 | ■ 藝文-劉欣盈老師 |
| ■ 自然-曹祥萍老師 | ■ 健體-張銀珠老師 |
| ■ 科技-張丁元老師 | |

業務宣導

- 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，原本規劃於109年3月至6月期間辦理各領域領綱增能研習並採線上研習方式。研習時間：自109年7月1日(星期三)起至109年8月31日(星期一)止。研習網站：教育部教師e學院。

議題研討

- 109學年度永豐高中國中部課程計畫提請討論
- 109學年特教課程計畫提請討論
- 健體領域時間是否調整至週三上午，提請討論。
- 作業抽查敘獎是否修正，提請討論。
- 109學年度國中部協助行政工作減課規劃，提請討論。

109學年度國中部協助行政教師減課統計

項次	職稱	姓名	協助行政內容	減課節數	減課人數	總減課節數
1	各年級級導	-	擔任各年級級導師	1	3	3
2	各領域領召	-	擔任各領域領召	1	9	9
3	軍團團長	-	擔任軍團團長	2	1	2
4	實驗室管理	-	協助管理生物實驗室	1	1	1
5	閱讀推動	-	閱讀指導	2	1	2
6	教師會會長	-	會務減課	1	1	1
7	-	-	代調課業務	4	1	4
8	-	-	夜自習業務	2	1	2
9	-	-	學習扶助業務	2	1	2
10	-	-	升學輔導業務	2	1	2
			小計			28

領域工作

- 持續推動領域學習社群
- 請落實暑期備課
- 請踴躍參與各項研習活動

意見交換

- ▶ 語文領域
國文、英文
- ▶ 數學領域
- ▶ 自然領域
- ▶ 科技領域

- 社會領域
- 綜合領域
- 健體領域
- 藝文領域

各位辛苦了，
謝謝大家！

桃園市立永豐高中 108 學年度國中部課程發展委員會

第 7 次會議簽到表

主席：林裕豐校長【 公 出 】

地點：三樓會議室二

時間：109 年 7 月 1 日(三)12:30

簽到：

職 稱	簽 到 處	職 稱	簽 到 處	職 稱	簽 到 處
國中部主任	李國明	特教代表	李文同		
學務主任	林耀宗	國文召集人	廖翠萍	國文召集人	吳明輝
圖書館主任	陳美如	英語召集人	曹美鈴	英語召集人	彭敏芝
輔導主任	同和	數學召集人	范漸文	數學召集人	吳東成
總務主任	黃仁偉	社會召集人	黃瀚	社會召集人	陳多金
家長會代表		科技召集人		科技召集人	劉丁元
國中生教組長	莊登傑	自然召集人	曹祥祥	自然召集人	張廣容
國中教學組長	許耀心	藝文召集人	劉欣盈	藝文召集人	熊春慧
國一級導	王映方	綜合召集人	張鈞屹	綜合召集人	張道
國二級導	陳銀芳	健體召集人	張雅琳	健體召集人	張雅琳
國三級導	請假				