

11-4 體育班專項術科課程計畫

那約二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 110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	
擊劍	基本體能測驗、基本腳步前進、基本腳步後退、手部控劍動作組合		成績紀錄表 動作標準度 比賽積分表	
射箭	基本體能、基本動作		成績記錄表 動作標準度 測驗分數表 比賽積分表	
跆拳道	基本體能、基本動作、比賽模式訓練		動作標準度 比賽積分表 成績紀錄表	
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道
1	08.30 / 09.04	進度：基本腳步前進 議題：品德	進度：有氧訓練 議題：品德	進度：基本體能 議題:品德
2	09.05 / 09.11	進度：複習基本腳步 議題：性別	進度：上肢訓練 議題：性別	進度：基本品勢動作 議題:性別
3	09.12 / 09.18	進度：基本長刺 議題：生命	進度：下肢訓練 議題：生命	進度：基本足技動作 議題:生命
4	09.19 / 09.25	進度：基本體能測驗 議題：安全	進度：核心訓練 議題：安全	進度：基本足技動作 議題:安全
5	09.26 / 10.02	進度：基本手部四分位 議題：多元文化	進度：彈力帶-站姿 議題：多元文化	進度：核心體能 議題:多元文化
6	10.03 / 10.09	進度：基本手部六分位 議題：法治	進度：彈力帶-前手 議題：法治	進度：旋踢動作 議題:法治
7	10.10 / 10.16	進度：基本手部七分位 議題：品德	進度：彈力帶-後手 議題：品德	進度：旋踢動作、品勢一章 議題:品德

8	10.17 / 10.23	進度：基本手部八分位 議題：法治	進度：彈力帶-身體重心 議題：法治	進度：旋踢上端、品勢 一章 議題:法治
9	10.24 / 10.30	進度：手部控劍動作複 習 議題：性別	進度：木弓-前手 議題：性別	進度：走步旋踢、品勢 一章 議題:性別
10	10.31 / 11.06	進度：基本腳步-躍步 議題：生命	進度：木弓-後手 議題：生命	進度：走步上端旋踢、 品勢一章 議題:生命
11	11.07 / 11.13	進度：基本腳步-飛刺 議題：法治	進度：木弓-身體重心 議題：法治	進度：滑步旋踢、品勢 二章 議題:法治
12	11.14 / 11.20	進度：組合腳步-躍步長 刺 議題：安全	進度：木弓-引弓瞄準 議題：安全	進度：滑步上端旋踢、 品勢二章 議題:安全
13	11.21 / 11.27	進度：組合腳步-前進飛 刺 議題：法治	進度：彈力帶-放箭 議題：法治	進度：跑步旋踢、品勢 二章 議題:法治
14	11.28 / 12.04	進度：組合腳步-躍步飛 刺 議題：多元文化	進度：木弓-3公尺近距 離放箭 議題：多元文化	進度：跑步上端旋踢、 品勢二章 議題:多元文化
15	12.05 / 12.11	進度：手部控劍動作組 合-四分位 議題：法治	進度：木弓-5公尺近距 離放箭 議題：法治	進度：轉身旋踢、品勢 三章 議題:法治
16	12.12 / 12.18	進度：手部控劍動作組 合-六分位 議題：品德	進度：木弓-10公尺近 距離放箭 議題：品德	進度：轉身旋踢、品勢 三章 議題:品德
17	12.19 / 12.25	進度：手部控劍動作組 合-七分位 議題：法治	進度：木弓-18公尺近 距離放箭-空靶 議題：法治	進度：空中兩腳、品勢 三章 議題:法治
18	12.26 / 01.01	進度：手部控劍動作組 合-八分位 議題：性別	進度：木弓-18公尺近 距離放箭-貼靶紙 議題：性別	進度：空中兩腳、品勢 三章 議題:性別
19	01.02 / 01.08	進度：簡易對打比賽說 明(銳劍) 議題：法治	進度：木弓-18公尺近 距離單局測驗 議題：法治	進度：旋踢複習 議題:法治
20	01.09 / 01.15	進度：對打體驗-銳劍 議題：法治	進度：木弓-18公尺近 距離單雙局測驗 議題：法治	進度：品勢比賽 議題:法治

21	01.16 / 01.20	進度：對打比賽 議題：生命	進度：木弓-18 公尺近 距離雙局排名比賽 議題：生命	進度：對打比賽 議題:生命
----	---------------------	------------------	-----------------------------------	------------------

(二) 110 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
擊劍	複習組合腳步-前進與後退、持劍基本動作(起勢)			動作標準度 比賽積分表
射箭	進階基本體能、射箭基本動作、射箭射箭			成績記錄表 動作標準度 測驗分數表
跆拳道	進階體能、基本動作、比賽模式訓練			動作標準度 比賽積分表
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道
1	02.11 / 02.12	進度：複習組合腳步 議題：品德	進度：有氧訓練 議題：品德	進度：進階體能 議題:品德
2	02.13 / 02.19	進度：複習組合腳步-前 進長刺 議題：性別	進度：上肢訓練 議題：性別	進度：基本品勢動作 議題:性別
3	02.20 / 02.26	進度：複習組合腳步-躍 步長刺 議題：生命	進度：下肢訓練 議題：生命	進度：基本足技動作 議題:生命
4	02.27 / 03.05	進度：複習組合腳步-飛 刺 議題：安全	進度：核心訓練 議題：安全	進度：基本足技動作 議題:安全
5	03.06 / 03.12	進度：團體腳步 議題：多元文化	進度：3 公尺近距離射 箭 議題：多元文化	進度：核心體能 議題:多元文化
6	03.13 / 03.19	進度：組合撥檔-4-6 議題：法治	進度：3 公尺近距離射 箭(2) 議題：法治	進度：下壓動作 議題:法治
7	03.20 / 03.26	進度：組合撥檔-7-8 議題：品德	進度：5 公尺近距離射 箭 議題：品德	進度：走步下壓、品勢 四章 議題:品德
8	03.27 / 04.02	進度：組合撥檔-6-8 議題：法治	進度：5 公尺近距離射 箭(2) 議題：法治	進度：跑步下壓、品勢 四章 議題:法治

9	04.03 / 04.09	進度：雙人對練-原地刺擊 議題：性別	進度：18 公尺近距離射箭 議題：性別	進度：滑步下壓、品勢四章 議題:性別
10	04.10 / 04.16	進度：雙人對練-刺擊腳步應用 議題：生命	進度：18 公尺近距離射箭(2) 議題：生命	進度：轉身下壓、品勢五章 議題:生命
11	04.17 / 04.23	進度：雙人對練-距離判斷 議題：法治	進度：18 公尺單局測驗 議題：法治	進度：側踢、品勢五章 議題:法治
12	04.24 / 04.30	進度：雙人對練-分位撥檔 議題：安全	進度：18 公尺雙局測驗 議題：安全	進度：側踢、品勢五章 議題:安全
13	05.01 / 05.07	進度：個人賽對打-戰術應用(腳步) 議題：法治	進度：18 公尺單局測驗對抗 議題：法治	進度：走步側踢、品勢六章 議題:法治
14	05.08 / 05.14	進度：個人賽對打-戰術應用(手部持劍) 議題：多元文化	進度：18 公尺雙局測驗對抗 議題：多元文化	進度：滑步側踢、品勢六章 議題:多元文化
15	05.15 / 05.21	進度：個人賽對打-戰術應用(進攻) 議題：法治	進度：5 公尺動作調整訓練 議題：法治	進度：前腳側踢、品勢六章 議題:法治
16	05.22 / 05.28	進度：個人賽對打-戰術應用(防守) 議題：品德	進度：10 公尺動作調整訓練 議題：品德	進度：後踢動作 議題:法治
17	05.29 / 06.04	進度：個人循環賽對打 議題：法治	進度：10 公尺動作調整訓練(2) 議題：法治	進度：上步後踢 議題:性別
18	06.05 / 06.11	進度：個人循環賽對打 議題：性別	進度：18 公尺動作調整訓練 議題：性別	進度：墊步後踢 議題:法治
19	06.12 / 06.18	進度：個人循環賽對打 議題：法治	進度：18 公尺動作調整訓練(2) 議題：法治	進度：跳後踢 議題:法治
20	06.19 / 06.25	進度：個人循環賽對打 議題：法治	進度：18 公尺-單局測驗 議題：法治	進度：模擬比賽 議題:生命
21	06.26 / 06.30	進度：個人循環賽對打 議題：生命	進度：18 公尺-雙局測驗 議題：生命	進度：模擬比賽 議題:生命

(三) 110 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
擊劍	手部控劍-換側攻擊、延續攻擊、組合進攻			動作標準度 成績紀錄表
射箭	基本動作訓練			動作標準度
跆拳道	基本體能、基本動作、比賽模式訓練			動作標準度 比賽積分表
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道
1	08.30 / 09.04	進度：手部控劍-換側攻擊四分位 議題：品德	進度：木弓-3公尺近距離練習 議題：品德	進度：基本體能 議題：品德
2	09.05 / 09.11	進度：手部控劍-換側攻擊六分位 議題：性別	進度：比賽弓引弓練習 議題：性別	進度：基本品勢動作 議題：性別
3	09.12 / 09.18	進度：手部控劍-換側攻擊七分位 議題：生命	進度：比賽弓引弓練習-站姿 議題：生命	進度：基本足技動作 議題：生命
4	09.19 / 09.25	進度：手部控劍-換側攻擊八分位 議題：安全	進度：比賽弓引弓練習-後手 議題：安全	進度：基本足技動作 議題：安全
5	09.26 / 10.02	進度：敲劍-四分位 議題：多元文化	進度：比賽弓引弓練習-前手 議題：多元文化	進度：核心體能 議題：多元文化
6	10.03 / 10.09	進度：敲劍-六分位 議題：法治	進度：比賽弓引弓練習-重心 議題：法治	進度：後踢、品勢七章 議題：法治
7	10.10 / 10.16	進度：敲劍-七分位 議題：品德	進度：比賽弓引弓練習-瞄準 議題：品德	進度：反擊後踢、品勢七章 議題：品德
8	10.17 / 10.23	進度：敲劍-八分位 議題：法治	進度：比賽弓-3公尺射箭訓練 議題：法治	進度：反擊後踢、品勢七章 議題：法治

9	10.24 / 10.30	進度：交劍-四分位 議題：性別	進度：比賽弓-3公尺射 箭訓練(2) 議題：性別	進度：後旋、品勢七章 議題:性別
10	10.31 / 11.06	進度：交劍-六分位 議題：生命	進度：比賽弓-5公尺射 箭訓練 議題：生命	進度：上步後旋、品勢 七章 議題:生命
11	11.07 / 11.13	進度：交劍-七分位 議題：法治	進度：比賽弓-5公尺射 箭訓練(2) 議題：法治	進度：墊步後旋、品勢 八章 議題:法治
12	11.14 / 11.20	進度：交劍-八分位 議題：安全	進度：比賽弓-30公尺射 箭訓練 議題：安全	進度：反擊後旋、品勢 八章 議題:安全
13	11.21 / 11.27	進度：延續攻擊-四分位 議題：法治	進度：比賽弓-30公尺射 箭訓練(2) 議題：法治	進度：上步跳後旋、品 勢八章 議題:法治
14	11.28 / 12.04	進度：延續攻擊-六分位 議題：多元文化	進度：30公尺單局測驗 議題：多元文化	進度：正拳旋踢、品勢 八章 議題:多元文化
15	12.05 / 12.11	進度：延續攻擊-七分位 議題：法治	進度：30公尺雙局測驗 議題：法治	進度：前腳旋踢 議題:法治
16	12.12 / 12.18	進度：延續攻擊-八分位 議題：品德	進度：30公尺個人對抗 議題：品德	進度：前腳下壓 議題:品德
17	12.19 / 12.25	進度：組合進攻-四、六 分位 議題：法治	進度：30公尺個人對抗 (2) 議題：法治	進度：前腳側踢 議題:法治
18	12.26 / 01.01	進度：組合進攻-七、八 分位 議題：性別	進度：30公尺團體對抗 議題：性別	進度：假動作步伐 議題:性別
19	01.02 / 01.08	進度：組合進攻-六、八 分位 議題：法治	進度：30公尺個人團體 對抗(2) 議題：法治	進度：綜合步伐 議題:法治
20	01.09 / 01.15	進度：組合進攻-四、七 分位 議題：法治	進度：比賽弓-30公尺雙 局排名 議題：法治	進度：品勢比賽 議題:法治
21	01.16 / 01.20	進度：組合進攻-分位隨 機議題：生命	進度：比賽弓-30公尺雙 局排名對抗 議題：生命	進度：對練比賽 議題:生命

填表說明：

(四) 110 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
擊劍	防守、戰術訓練-inline、技術訓練-簡單攻擊、個人賽			動作標準度 比賽積分表
射箭	射箭訓練、射箭技術練習			動作標準度 測驗分數表
跆拳道	跆拳道訓練-旋踢模式、高麗型 6 動、比賽模式訓練			成績紀錄表 比賽積分表
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道
1	02.11 / 02.12	進度：防守-四分位 議題：品德	進度：近距離調整 議題：品德	進度：旋踢模式、高麗型 議題:品德
2	02.13 / 02.19	進度：防守-六分位 議題：性別	進度：30 公尺訓練 議題：性別	進度：旋踢模式、高麗型 議題:性別
3	02.20 / 02.26	進度：防守-七分位 議題：生命	進度：30 公尺單局測驗 議題：生命	進度：旋踢模式、高麗型 議題:生命
4	02.27 / 03.05	進度：防守-八分位 議題：安全	進度：30 公尺雙局測驗 議題：安全	進度：旋踢模式、高麗型 議題:安全
5	03.06 / 03.12	進度：戰術訓練-IN LINE 議題：多元文化	進度：30 公尺排名對抗 議題：多元文化	進度：旋踢模式、高麗型 議題:多元文化
6	03.13 / 03.19	進度：戰術訓練-後退假 防守轉閃身 議題：法治	進度：30 公尺個人對抗 議題：法治	進度：旋踢模式、高麗型 議題:法治
7	03.20 / 03.26	進度：戰術訓練-後退假 防守轉敲劍進攻 議題：品德	進度：30 公尺團體對抗 議題：品德	進度：旋踢中上模式、 金剛型 議題:品德
8	03.27 / 04.02	進度：戰術訓練-後退假 防守轉撥檔刺 議題：法治	進度：30 公尺混雙對抗 議題：法治	進度：旋踢中上模式、 金剛型 議題:法治

9	04.03 / 04.09	進度：技術訓練-簡單攻擊 議題：性別	進度：50 公尺練習 議題：性別	進度：旋踢中上模式、金剛型 議題:性別
10	04.10 / 04.16	進度：技術訓練-複雜攻擊 議題：生命	進度：50 公尺練習(2) 議題：生命	進度：旋踢中上模式、金剛型 議題:生命
11	04.17 / 04.23	進度：技術訓練-間接攻擊 議題：法治	進度：50 公尺單局測驗 議題：法治	進度：下壓模式、金剛型 議題:法治
12	04.24 / 04.30	進度：技術訓練-延續攻擊 議題：安全	進度：50 公尺雙局測驗 議題：安全	進度：滑步下壓模式 議題:安全
13	05.01 / 05.07	進度：個人賽-5 點循環 議題：法治	進度：50 公尺技術調整 議題：法治	進度：跑步下壓模式 議題:法治
14	05.08 / 05.14	進度：個人賽-15 點循環 議題：多元文化	進度：50 公尺技術調整(2) 議題：多元文化	進度：轉步下壓模式 議題:多元文化
15	05.15 / 05.21	進度：個人賽-單敗淘汰 議題：法治	進度：50 公尺練習(3) 議題：法治	進度：旋踢下壓模式 議題:法治
16	05.22 / 05.28	進度：個人賽-雙敗淘汰 議題：品德	進度：50 公尺單局測驗(2) 議題：品德	進度：旋踢下壓模式 議題:品德
17	05.29 / 06.04	進度：團體賽-賽制介紹 議題：法治	進度：50 公尺雙局測驗(2) 議題：法治	進度：旋踢下壓模式 議題:
18	06.05 / 06.11	進度：團體賽-排位講解 議題：性別	進度：50 公尺單局排名 議題：性別	進度：後踢模式 議題:性別
19	06.12 / 06.18	進度：團體賽-三人 議題：法治	進度：50 公尺雙局排名 議題：法治	進度：後踢模式 議題:法治
20	06.19 / 06.25	進度：團體賽-實戰對打 議題：法治	進度：50 公尺個人排名對抗 議題：法治	進度：品勢比賽 議題:法治
21	06.26 / 06.30	進度：團體賽-賽後檢討 議題：生命	進度：50 公尺個人對抗訓練 議題：生命	進度：對練比賽 議題:生命

填表說明：

(五) 110 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
擊劍	綜合腳步應用、組合手部應用、團體腳步與持劍			技術應用積分表 動作標準度 個人賽-比賽積分表
射箭	射箭基礎複習、射箭基礎動作複習、射箭複習、			成績紀錄表 動作標準度 測驗分數表
跆拳道	跆拳道訓練、比賽模式訓練			動作標準度 成績紀錄表
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道
1	08.30 / 09.04	進度：半步前進交叉前進 議題：品德	進度：體能訓練 議題：品德	進度：基本體能 議題:品德
2	09.05 / 09.11	進度：後退兩步長刺 議題：性別	進度：核心訓練 議題：性別	進度：旋踢後踢模式、 太白型 議題:性別
3	09.12 / 09.18	進度：划步前進長刺 議題：生命	進度：基本射箭動作-站姿 議題：生命	進度：旋踢後踢模式、 太白型 議題:生命
4	09.19 / 09.25	進度：躍步前進躍步長刺 議題：安全	進度：基本射箭動作-後手 議題：安全	進度：滑步旋踢後踢模式、 太白型 議題:安全
5	09.26 / 10.02	進度：後退防守 4、6 圓形 6 議題：多元文化	進度：基本射箭動作-前手 議題：多元文化	進度：跑步旋踢後踢模式、 太白型 議題:多元文化
6	10.03 / 10.09	進度：後退防守 6、4 圓形 4 議題：法治	進度：基本射箭動作-重心 議題：法治	進度：旋踢後旋模式、 太白型 議題:法治
7	10.10 / 10.16	進度：後退防守 6、8 圓形 8 議題：品德	進度：3 公尺調整 議題：品德	進度：旋踢後旋模式、 平原型 議題:品德
8	10.17 / 10.23	進度：後退防守 8、6 圓形 6 議題：法治	進度：30 公尺調整 議題：法治	進度：旋踢後旋模式、 平原型

		議題：法治		議題:法治
9	10.24 / 10.30	進度：團體腳步與持劍 議題：性別	進度：50公尺動作練習 議題：性別	進度：旋踢後旋模式、 平原型 議題:性別
10	10.31 / 11.06	進度：團體腳步與持劍 議題：生命	進度：50公尺動作練習 調整 議題：生命	進度：側踩模式、平原 型 議題:生命
11	11.07 / 11.13	進度：團體腳步與持劍 議題：法治	進度：50公尺動作練習 調整(2) 議題：法治	進度：側踩模式變化、 議題:法治
12	11.14 / 11.20	進度：團體腳步與持劍 議題：安全	進度：50公尺單局測驗 調整 議題：安全	進度：側踩模式變化、 議題:安全
13	11.21 / 11.27	進度：雙人對練-換側刺 議題：法治	進度：50公尺雙局測驗 調整 議題：法治	進度：側踩模式變化、 議題:法治
14	11.28 / 12.04	進度：雙人對練-敲劍刺 議題：多元文化	進度：50公尺雙局測驗 排名 議題：多元文化	進度：側踩模式變化、 議題:多元文化
15	12.05 / 12.11	進度：雙人對練-敲劍換 側 議題：法治	進度：50公尺個人對抗 練習 議題：法治	進度：側踩模式變化、 議題:法治
16	12.12 / 12.18	進度：雙人對練-V字換 側 議題：品德	進度：50公尺團體對抗 練習 議題：品德	進度：側踩模式變化、 議題:品德
17	12.19 / 12.25	進度：個人賽對打-5點 議題：法治	進度：50公尺混雙對抗 練習 議題：法治	進度：側踩模式變化、 議題:法治
18	12.26 / 01.01	進度：個人賽對打-實戰 應用 議題：性別	進度：50公尺個人排名 對抗 議題：性別	進度：側踩模式變化、 議題:性別
19	01.02 / 01.08	進度：個人賽對打-戰術 應用 議題：法治	進度：50公尺團體排名 對抗 議題：法治	進度：側踩模式變化、 議題:法治
20	01.09 / 01.15	進度：個人賽對打-15點 議題：法治	進度：50公尺混雙排名 對抗 議題：法治	進度：品勢比賽 議題:法治
21	01.16 / 01.20	進度：個人賽對打-循環 賽 議題：生命	進度：50公尺雙局排名 檢測 議題：生命	進度：對練比賽 議題:生命

(六) 110 學年度九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
擊劍	擊打防守、戰術訓練-對抗、團體對打			技術應用積分表 團體賽-比賽積分表
射箭	射箭技術訓練、射箭訓練			動作標準度 技術完成度 測驗成績表
跆拳道	跆拳道訓練-側踩模式、比賽模式訓練			動作標準度 比賽積分表
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	擊劍	射箭	跆拳道
1	02.11 / 02.12	進度：向前防守 議題：品德	進度：近距離動作訓練 議題：品德	進度：側踩模式 議題:品德
2	02.13 / 02.19	進度：後退防守 議題：性別	進度：30 公尺動作訓練 議題：性別	進度：側踩卡腳模式 議題:性別
3	02.20 / 02.26	進度：後退拉開距離的 防守 議題：生命	進度：50 公尺動作訓練 議題：生命	進度：側踩卡腳模式 議題:生命
4	02.27 / 03.05	進度：擊打防守 議題：安全	進度：50 公尺動作調整 練習 議題：安全	進度：近身攻擊 議題:安全
5	03.06 / 03.12	進度：假防守 議題：多元文化	進度：50 公尺瞄準訓練 議題：多元文化	進度：遠距離攻擊 議題:多元文化
6	03.13 / 03.19	進度：戰術訓練-1 分鐘 議題：法治	進度：50 公尺瞄點訓練 議題：法治	進度：距離變化 議題:法治
7	03.20 / 03.26	進度：戰術訓練-消極比 賽 議題：品德	進度：50 公尺動作調整 議題：品德	進度：一人一腳 議題:品德
8	03.27 / 04.02	進度：戰術訓練-決勝點 議題：法治	進度：50 公尺單局檢測 議題：法治	進度：一人兩腳 議題:法治
9	04.03 / 04.09	進度：戰術訓練-邊線戰 議題：性別	進度：50 公尺雙局檢測 議題：性別	進度：一人三腳 議題:性別

10	04.10 / 04.16	進度：戰術訓練-底線戰 議題：生命	進度：50 公尺個人對抗 檢測 議題：生命	進度：一人四腳 議題:生命
11	04.17 / 04.23	進度：戰術訓練-對抗 議題：法治	進度：50 公尺團體對抗 檢測 議題：法治	進度：一人一腳上端 議題:法治
12	04.24 / 04.30	進度：戰術訓練-追分策略 議題：安全	進度：50 公尺混雙對抗 檢測 議題：安全	進度：一人一腳下壓 議題:安全
13	05.01 / 05.07	進度：劃圓〔圓周〕防 守 議題：法治	進度：近距離動作調整 議題：法治	進度：一人一腳側踢 議題:法治
14	05.08 / 05.14	進度：劃半圓防守 議題：多元文化	進度：50 公尺動作練習 議題：多元文化	進度：一人一腳旋踢後 踢 議題:多元文化
15	05.15 / 05.21	進度：團體對打-四人 45 分 議題：法治	進度：50 公尺射箭技術 調整 議題：法治	進度：一人一腳旋踢後 旋 議題:法治
16	05.22 / 05.28	進度：團體對打-四人 80 分 議題：品德	進度：短距離動作回復 調整 議題：品德	進度：互擊模式 議題:品德
17	05.29 / 06.04	進度：團體對打-二人 20 分 議題：法治	進度：50 公尺雙局技術 檢測 議題：法治	進度：互擊上端模式 議題:法治

(七) 110 學年度體育班專項術科課程計畫

1. 擊劍

桃園市立永豐高中(國中部)國民中學體育班 110 學年度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>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	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	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。		
	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態		

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.專項腳步：長刺、後退(50%)

		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)	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 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%)
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	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%)

		<p>4. 手把練習</p> <p>5. 模擬對練</p> <p>三. 綜合訓練表現</p> <p>1. 團隊合作能力</p> <p>2. 團隊精神表現</p>	
十	基本腳步-躍步	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 躍步</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 折返跑*10</p> <p>2. 側併步*10</p> <p>3. 交叉跑*10</p> <p>4. 抬膝</p> <p>5. 繩梯快步*3 組</p> <p>6. 坐地跳躍 10 下</p> <p>7. 跳碰胸 10</p> <p>8. 直腿 10 下</p> <p>9. 開腿 10 下</p> <p>10. 瑪莉跳 10 下</p>	<p>1. 專項腳步：(50%)</p> <p>2. 專項技術：進攻，攻擊(30%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(20%)</p>
十一	基本腳步-飛刺	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 飛刺、</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60</p> <p>2. 立定三次跳</p> <p>3. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)</p>	<p>1. 專項腳步 (50%)</p> <p>2. 專項技術：進攻，攻擊(30%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(20%)</p>
十二	組合腳步-躍步 長刺	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 躍步</p> <p>2. 長刺</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 折返跑*10</p> <p>2. 側併步*10</p> <p>3. 交叉跑*10</p> <p>4. 抬膝</p> <p>5. 繩梯快步*3 組</p> <p>6. 坐地跳躍 10 下</p> <p>7. 跳碰胸 10</p> <p>8. 直腿 10 下</p> <p>9. 開腿 10 下</p> <p>10. 瑪莉跳 10 下</p>	<p>1. 專項腳步(50%)</p> <p>2. 專項技術：進攻，攻擊(30%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(20%)</p>
十三	組合腳步-前進 飛刺	<p>一. 綜合體能訓練</p> <p>1. 慢跑 10 圈計時</p> <p>2. 馬克操</p> <p>3. 衝刺 6 趟 60 公尺</p> <p>4. 核心 tabata 兩組</p> <p>二. 組合技術訓練</p> <p>1. 架劍防守 4 換 8 刺</p> <p>2. 8 分位換圓形再次 4 分位刺腰，</p> <p>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</p>	<p>1. 個人專項體能表現(25%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(60%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

		<p>作才會流暢</p> <p>三. 綜合訓練表現</p> <p>1. 團隊合作能力</p> <p>2. 團隊精神表現</p>	
十四	組合腳步-躍步 飛刺	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 躍步</p> <p>2. 飛刺</p> <p>3. 躍步飛刺</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 伏地挺身 50*2</p> <p>2. 仰臥起坐 50*2</p> <p>3. 左腳抬膝 25*2</p> <p>4. 右腳抬膝 25*2</p> <p>5. 左右腳抬膝 25*2</p> <p>6. 空中換腳</p> <p>7. 繩梯快步</p> <p>8. 步伐移位 3min*3</p> <p>9. 坐地跳躍</p> <p>10. 側併步移位</p>	<p>1. 專項腳步：基本腳步組合 (20%)</p> <p>2. 專項技術 (50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練 (30%)</p>
十五	手部控劍動作組合-四分位	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 手部控劍-四分位</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 100 公尺間歇跑*6 趟</p> <p>2. 協調性訓練(角錐)</p> <p>(1) 單腳跳</p> <p>(2) 雙腳跳</p> <p>(3) 方塊跳</p> <p>(4) 單腳後勾跳</p> <p>(5) 開合跳</p>	<p>1. 專項腳步 (30%)</p> <p>2. 專項技術：控劍 (50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練 (20%)</p>
十六	手部控劍動作組合-六分位	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 手部控劍-六分位</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 馬克操</p> <p>2. 間歇衝刺 60 公尺 6 趟</p> <p>3. 核心 Tabata 兩組</p>	<p>1. 專項腳步：基本腳步 (30%)</p> <p>2. 專項技術：控劍 (50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練 (20%)</p>
十七	手部控劍動作組合-七分位	<p>一. 綜合體能訓練</p> <p>1. 慢跑 8 圈計時</p> <p>2. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60</p> <p>3. 立定三次跳</p> <p>4. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)</p> <p>二. 組合技術訓練</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 個人專項體能表現 (25%)</p> <p>2. 個人專項技術能力 (60%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現 (15%)</p>

		<p>三. 綜合訓練表現</p> <p>1. 團隊合作能力</p>	
十八	手部控劍動作組合-八分位	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 手部控劍-八分位</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 伏地挺身 50*2</p> <p>2. 仰臥起坐 50*2</p> <p>3. 左腳抬膝 25*2</p> <p>4. 右腳抬膝 25*2</p> <p>5. 左右腳抬膝 25*2</p> <p>6. 空中換腳</p> <p>7. 繩梯快步</p> <p>8. 步伐移位 3min*3</p> <p>9. 坐地跳躍</p> <p>10. 側併步移位</p>	<p>1. 專項腳步 (20%)</p> <p>2. 專項技術：控劍 (50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(30%)</p>
十九	複習手部與腳步、簡易對打比賽說明	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 複習手部與腳步</p> <p>2. 對打規則講解</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 伏地挺身 50*2</p> <p>2. 仰臥起坐 50*2</p> <p>3. 左腳抬膝 25*2</p> <p>4. 右腳抬膝 25*2</p> <p>5. 左右腳抬膝 25*2</p> <p>6. 空中換腳</p> <p>7. 繩梯快步</p> <p>8. 步伐移位 3min*3</p> <p>9. 坐地跳躍</p> <p>10. 側併步移位</p>	<p>1. 專項腳步 (30%)</p> <p>2. 專項技術：控劍 (50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(30%)</p>
二十	複習手部與腳步對打體驗	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 循環對打</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 伏地挺身 50*2</p> <p>2. 仰臥起坐 50*2</p> <p>3. 左腳抬膝 25*2</p> <p>4. 右腳抬膝 25*2</p> <p>5. 左右腳抬膝 25*2</p> <p>6. 空中換腳</p> <p>7. 繩梯快步</p> <p>8. 步伐移位 3min*3</p> <p>9. 坐地跳躍</p> <p>10. 側併步移位</p>	<p>1. 專項腳步 (30%)</p> <p>2. 專項技術：控劍 (50%)</p> <p>3. 對打比賽 (20%)</p>
二十一	基本體能測驗對打比賽	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 15 點分組比賽</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 伏地挺身 50*2</p> <p>2. 仰臥起坐 50*2</p> <p>3. 左腳抬膝 25*2</p> <p>4. 右腳抬膝 25*2</p> <p>5. 左右腳抬膝 25*2</p> <p>6. 空中換腳</p> <p>7. 繩梯快步</p> <p>8. 步伐移位 3min*3</p> <p>9. 坐地跳躍</p>	<p>1. 專項腳步 (20%)</p> <p>2. 專項技術：控劍 (50%)</p> <p>3. 對打比賽(30%)</p>

第 2 學期	一	複習組合腳步-前進與後退、持劍基本動作(起勢)	<p>10.側併步移位</p> <p>一.綜合體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>二.個人技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三.小組綜合技術應用</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>三. 綜合訓練表現</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團隊合作能力 2. 團隊精神表現 	<ol style="list-style-type: none"> 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%)
	二	複習組合腳步-前進長刺、持劍基本動作(四分位撥檔)	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習手部與腳步 2.持劍四分位 <p>三、綜合體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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)	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.複習手部與腳步 2.持劍六分位 <p>三、綜合體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1.專項腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.對打比賽 (20%)

		8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
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 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%)
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：撥擋(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 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	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：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	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%)

		2. 團隊精神表現	
十	雙人對練-刺擊腳步應用	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 兩人一組練習</p> <p>2. 綜合腳步</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 伏地挺身 50*2</p> <p>2. 仰臥起坐 50*2</p> <p>3. 左腳抬膝 25*2</p> <p>4. 右腳抬膝 25*2</p> <p>5. 左右腳抬膝 25*2</p> <p>6. 空中換腳</p> <p>7. 繩梯快步</p> <p>8. 步伐移位 3min*3</p> <p>9. 坐地跳躍</p> <p>10. 側併步移位</p>	<p>1. 專項腳步：12 種基本腳步組合(30%)</p> <p>2. 專項技術：雙人訓練(50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(20%)</p>
十一	雙人對練-距離判斷	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 基本腳步組合</p> <p>2. 腳步節奏訓練</p> <p>3. 兩人一組對練</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 折返跑*10</p> <p>2. 側併步*10</p> <p>3. 交叉跑*10</p> <p>4. 抬膝</p> <p>5. 繩梯快步*3 組</p> <p>6. 坐地跳躍 10 下</p> <p>7. 跳碰胸 10</p> <p>8. 直腿 10 下</p> <p>9. 開腿 10 下</p> <p>10. 瑪莉跳 10 下</p>	<p>1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%)</p> <p>2. 專項技術：雙人對練訓練(50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(20%)</p>
十二	雙人對練-分位撥檔	<p>一、熱身：跳繩 3 分鐘*5</p> <p>二、專項技術</p> <p>1. 12 種基本腳步組合</p> <p>2. 兩人對練分位撥檔</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1. 100 公尺間歇跑*6 趟</p> <p>2. 協調性訓練(角錐)</p> <p>(1) 單腳跳</p> <p>(2) 雙腳跳</p> <p>(3) 方塊跳</p> <p>(4) 單腳後勾跳</p> <p>(5) 開合跳</p>	<p>1. 專項腳步：12 種基本腳步組合 (30%)</p> <p>2. 專項技術：撥檔(50%)</p> <p>3. 綜合體能訓練(20%)</p>
十三	個人賽對打-戰術應用(腳步)	<p>一. 綜合體能訓練</p> <p>1. 慢跑 8 圈計時</p> <p>2. 跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60</p> <p>3. 立定三次跳</p> <p>4. 輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)</p> <p>二. 組合技術訓練</p> <p>1. 下蹲前後跳長刺</p> <p>2. 前後跳快速往前-前後跳快速往後</p> <p>3. 下蹲前跳兩次-躍步長刺</p> <p>4. 下蹲前跳兩次-前進長刺</p>	<p>1. 個人專項體能表現(15%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(20%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p> <p>全國中等學校運動會(10%)</p>

		<p>5.下蹲前跳兩次-飛刺</p> <p>三. 小組綜合技術實戰應用戰術訓練</p> <p>1.實戰循環對打 5 點</p> <p>2.淘汰賽 15 點</p> <p>四. 團隊分組對抗</p> <p>1. 給予分數的差別性來調整對手的強度。</p> <p>五. 綜合訓練表現</p> <p>1. 團隊合作能力</p> <p>2. 團隊精神表現</p> <p>六. 全國中等學校運動會個人與團體賽前三名</p> <p>1. 第一名 10 分</p> <p>2. 第二名 8 分</p> <p>3. 第三名 6 分</p> <p>4. 參賽 4 分</p>	
十四	個人賽對打-戰術應用(手部持劍)	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步距離感訓練</p> <p>3.戰術訓練-對抗 1.1.個人賽</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.馬克操</p> <p>2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟</p> <p>3.核心 Tabata 兩組</p>	<p>1. 專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%)</p> <p>2.專項技術：戰術訓練(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十五	個人賽對打-戰術應用(進攻)	<p>一、熱身：跳繩 3 分鐘*5</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步敏捷訓練</p> <p>3.戰術訓練-追分策略.</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60</p> <p>2.立定三次跳</p> <p>3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：戰術訓練(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十六	個人賽對打-戰術應用(防守)	<p>一、熱身：跳繩 3 分鐘*5</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步敏捷訓練</p> <p>3.戰術訓練-防守策略.</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60</p> <p>2.立定三次跳</p> <p>3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：戰術訓練(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十七	個人循環賽對打	<p>一. 綜合體能訓練</p> <p>1.追逐跑 6 圈</p> <p>2.400 公尺*90 秒*4 趟</p> <p>3.慢跑收操</p> <p>二. 組合技術訓練</p> <p>1. 手部熱身為 4 防守停、刺，停、</p>	<p>1.個人專項體能表現(15%)</p> <p>2.個人專項技術能力(30%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p> <p>4.心理訓練 (20%)</p> <p>5.競技綜合訓練表現(15%)</p>

			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。 三. 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 四. 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. 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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	<ul style="list-style-type: none"> ● 體育專業領域課程綱要 ● 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 110 學年度 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	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9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		<p>□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 能了解並執行一般體適能各項訓練。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>具體表現</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>Ta-IV-C1 主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>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)。</p>		
課程目標		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	一	手部控劍-換側攻擊四分位	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.基本腳步組合</p> <p>3.控劍-換側四分位</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.伏地挺身 50*2</p> <p>2.仰臥起坐 50*2</p> <p>3.左腳抬膝 25*2</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：控劍-換側四分位(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>

		<p>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</p>	
二	手部控劍-換側攻擊六分位	<p>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</p>	<p>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%)</p>
三	手部控劍-換側攻擊七分位	<p>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</p>	<p>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%)</p>
四	手部控劍-換側攻擊八分位	<p>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</p>	<p>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%)</p>
五	敲劍-四分位	<p>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</p>	<p>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%)</p>

			3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	
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	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%)	

			2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	
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 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(10%) 2.專項技術：交劍-八分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
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		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%)

		(4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
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 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(10%) 2.專項技術：延續攻擊-八分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
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.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(10%)

			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	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 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：組合進攻-分位隨機(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
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	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%)

			10.側併步移位	
二	防守-六分位	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.基本腳步組合</p> <p>3. 防守-六分位</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.折返跑*10</p> <p>2.側併步*10</p> <p>3.交叉跑*10</p> <p>4.抬膝</p> <p>5.繩梯快步*3 組</p> <p>6.坐地跳躍 10 下</p> <p>7.跳碰胸 10</p> <p>8.直腿 10 下</p> <p>9.開腿 10 下</p> <p>10.瑪莉跳 10 下</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練 (20%)</p> <p>2.專項技術：防守-六分位 (60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	
三	防守-七分位	<p>一、熱身：跳繩 3 分鐘*5</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步肌耐力訓練</p> <p>3. 防守-七分位</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.100 公尺間歇跑*6 趟</p> <p>2.協調性訓練(角錐)</p> <p>(1)單腳跳</p> <p>(2)雙腳跳</p> <p>(3)方塊跳</p> <p>(4)單腳後勾跳</p> <p>(5)開合跳</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合 (20%)</p> <p>2.專項技術：防守-七分位 (60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	
四	防守-八分位	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步距離感訓練</p> <p>3. 防守-八分位</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.馬克操</p> <p>2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟</p> <p>3.核心 Tabata 兩組</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(20%)</p> <p>2.專項技術：防守-八分位 (60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	
五	戰術訓練-IN LINE	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步敏捷訓練</p> <p>3. 戰術訓練-IN LINE</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60</p> <p>2.立定三次跳</p> <p>3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練(20%)</p> <p>2.專項技術：戰術訓練-IN LINE (60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	
六	戰術訓練-後退假防守轉閃身	<p>一、熱身：跳繩 3 分鐘*5</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步肌力訓練</p> <p>3. 戰術訓練-後退假防守轉閃身</p> <p>三、綜合體能訓練</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練 (20%)</p> <p>2.專項技術：戰術訓練-後退假防守轉閃身(60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	

			<ol style="list-style-type: none"> 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 	
七	戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻	<ol style="list-style-type: none"> 一、熱身：3000M 二、專項技術 <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1.100公尺間歇跑*6趟 2.協調性訓練(角錐) <ol style="list-style-type: none"> (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳 	<ol style="list-style-type: none"> 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%) 	
九	技術訓練-簡單攻擊	<ol style="list-style-type: none"> 一、熱身：跳繩 3分鐘*5 二、專項技術 <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1.馬克操 2.間歇衝刺 60公尺 6趟 3.核心 Tabata 兩組 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 一、熱身：3000M 二、專項技術 <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 	<ol style="list-style-type: none"> 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%) 	

			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)	
	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	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%)

			2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	
	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 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(30%) 2.專項技術：團體賽-賽制積分(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	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	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%)

			(4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
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%)
二十一	團體賽-實戰對打		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-實戰對打 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-實戰對打排名(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【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	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內	
備註				

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	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-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%)

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

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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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%)	

			<p>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</p>	
七	戰術訓練-消極比賽	<p>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</p>	<p>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%)</p>	
八	戰術訓練-決勝點	<p>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</p>	<p>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%)</p>	
九	戰術訓練-邊線戰	<p>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</p>	<p>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%)</p>	
十	戰術訓練-底線戰	<p>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</p>	<p>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%)</p>	

			3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	
十一	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	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	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	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	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%)

			<p>3. 對打-四人 45 分</p> <p>4.校內-積分賽(團體)</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60</p> <p>2.立定三次跳</p> <p>3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)</p>	<p>2.專項技術：團體積分表(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十六	團體對打-四人 80 分	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步節奏訓練</p> <p>3.對打-四人 80 分</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.伏地挺身 50*2</p> <p>2.仰臥起坐 50*2</p> <p>3.左腳抬膝 25*2</p> <p>4.右腳抬膝 25*2</p> <p>5.左右腳抬膝 25*2</p> <p>6.空中換腳</p> <p>7.繩梯快步</p> <p>8.步伐移位 3min*3</p> <p>9.坐地跳躍</p> <p>10.側併步移位</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：對打-四人 80 分積分表(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	
十七	團體對打-二人 20 分	<p>一、熱身：跳繩 3 分鐘*5</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步協調訓練</p> <p>3. 對打-二人 20 分</p> <p>4.校內-積分賽(團體)</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.折返跑*10</p> <p>2.側併步*10</p> <p>3.交叉跑*10</p> <p>4.抬膝</p> <p>5.繩梯快步*3 組</p> <p>6.坐地跳躍 10 下</p> <p>7.跳碰胸 10</p> <p>8.直腿 10 下</p> <p>9.開腿 10 下</p> <p>10.瑪莉跳 10 下</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：團體積分表(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	
十八	團體對打-混合賽 30 分	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.基本腳步組合</p> <p>3. 對打-混合賽 30 分</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.100 公尺間歇跑*6 趟</p> <p>2.協調性訓練(角錐)</p> <p>(1)單腳跳</p> <p>(2)雙腳跳</p> <p>(3)方塊跳</p> <p>(4)單腳後勾跳</p> <p>(5)開合跳</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合(30%)</p> <p>2.專項技術：團體賽積分表(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	
十九	團體對打- 戰術應用	<p>一、熱身：追逐跑 2000M 計時</p> <p>二、專項技術</p> <p>1.12 種基本腳步組合</p> <p>2.腳步肌耐力訓練</p> <p>3. 對打- 戰術應用</p> <p>三、綜合體能訓練</p> <p>1.馬克操</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌耐力訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：戰術應用表(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	

			2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	
二十	團體對打- 排名賽		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- 排名賽 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 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(30%) 2.專項技術：團體積分表(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【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	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內	
備註				

2.射箭

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：__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	7 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	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		

		<p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>														
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 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> <p>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</p> <p>T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現</p> <p>Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析</p> <p>Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能</p>														
	學習內容	<p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練</p> <p>T-VI-B1 應用動作訓練</p> <p>T-VI-B2 套路動作組合</p> <p>Ta-IV-C1 擬定出場順序</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析</p> <p>Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。</p>														
	課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>														
	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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>單元子題</th> <th>單元內容與學習活動</th> <th>[檢核點(學習表現)]</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">第1學期</td> <td> <p>一、個人體能訓練</p> <p>1.追逐慢跑 1000 公尺*3</p> <p>2.慢跑 3000 公尺*1</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1. 基本動作檢測</p> </td> <td> <p>1.個人體能表現(70%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>基本體能-有 氧訓練</p> </td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td> <p>一、個人體能訓練</p> <p>(棒式*1min、左右側橋*1min、小飛俠*1min、左右單手支撐</p> </td> <td> <p>1.個人體能表現(70%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td> <p>基本體能-上 肢訓練</p> </td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	第1學期	<p>一、個人體能訓練</p> <p>1.追逐慢跑 1000 公尺*3</p> <p>2.慢跑 3000 公尺*1</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(70%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>	<p>基本體能-有 氧訓練</p>			<p>一、個人體能訓練</p> <p>(棒式*1min、左右側橋*1min、小飛俠*1min、左右單手支撐</p>	<p>1.個人體能表現(70%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p>		<p>基本體能-上 肢訓練</p>	
單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]														
第1學期	<p>一、個人體能訓練</p> <p>1.追逐慢跑 1000 公尺*3</p> <p>2.慢跑 3000 公尺*1</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(70%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>														
	<p>基本體能-有 氧訓練</p>															
	<p>一、個人體能訓練</p> <p>(棒式*1min、左右側橋*1min、小飛俠*1min、左右單手支撐</p>	<p>1.個人體能表現(70%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p>														
	<p>基本體能-上 肢訓練</p>															

		<p>*1min、雙手支撐*1min)*3</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	3. 競技綜合訓練表現 (20%)
三	基本體能-下肢訓練	<p>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)</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	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	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	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%)
五	基本動作-彈力帶-站姿	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作</p>	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	
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 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	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	<p>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</p> <p>2.慢跑20分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	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	<p>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</p> <p>2.慢跑20分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	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	基本動作-木弓-身體重心	<p>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</p> <p>2.慢跑20分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	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	<p>一、個人體能訓練</p>	1.個人體能表現(30%)

	弓-引弓瞄準	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十三	基本動作-彈力帶-放箭	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
十四	基本動作-木弓-3 公尺近距離放箭	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
十五	基本動作-木弓-5 公尺近距離放箭	<p>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</p>	<p>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</p>

		<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	(20%)
十六	基本動作-木弓-10公尺近距離放箭	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	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	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	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	基本動作-木弓-18公尺近距離放箭-貼靶紙	<p>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/</p>	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%)

		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	
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 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(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
第 2 學期十	一	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	一、個人體能訓練 (棒式抬腿左右各 1min*1、左右	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力

		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	(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 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%)
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	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%)

		<p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	3. 競技綜合訓練表現 (20%)
七	射箭基本動作-5公尺近距離	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	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)	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	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	射箭基本動作-18公尺近距離	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練</p>	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%)

		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	
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公尺雙局測驗	一、個人體能訓練 1.慢跑15分鐘 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	1.個人體能表現(15%) 2.個人專項技術能力(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	<p>一、個人體能訓練 3000公尺慢跑</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(70%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十五	射箭-5公尺動作調整訓練	<p>一、個人體能訓練 3000公尺慢跑</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(70%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十六	射箭-10公尺動作調整訓練	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(70%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十七	射箭-10公尺動作調整訓練(2)	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(70%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十八	射箭-18公尺	一、個人體能訓練	1.個人體能表現(10%)

	動作調整訓練	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	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%)
二十一	射箭-18 公尺- 對抗測驗	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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市永豐高中 (國中部)體育班第一學期 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	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>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> <p>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</p> <p>T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現</p> <p>Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析</p> <p>Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練</p> <p>T-VI-B1 應用動作訓練</p> <p>T-VI-B2 套路動作組合</p> <p>Ta-IV-C1 擬定出場順序</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析</p> <p>Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。</p>	
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
七	基本動作訓練-比賽弓引弓練習-瞄準	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
八	基本動作訓練-比賽弓-3公尺射箭訓練	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
九	基本動作訓練-比賽弓-3公尺射箭訓練(2)	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
十	基本動作訓練-比賽弓-5公尺射箭訓練	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>

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

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

	二十一	射箭動作訓練-比賽弓-30公尺雙局排名對抗	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
第2學期	一	射箭訓練-近距離調整	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
	二	射箭訓練-30公尺訓練	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
	三	射箭訓練-30公尺單局測驗	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
	四	射箭訓練-30公尺雙局測驗	<p>一、個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：反曲弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>

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

	習(2)	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.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	
二十一	射箭訓練-50公尺個人對抗訓練	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%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【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	<ul style="list-style-type: none"> ● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材 	師資來源	校內	
備註				

桃園市永豐高中(國中部)體育班第一學期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>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	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		<p>□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>□體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>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> <p>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</p> <p>T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現</p> <p>Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析</p> <p>Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練</p> <p>T-VI-B1 應用動作訓練</p> <p>T-VI-B2 套路動作組合</p> <p>Ta-IV-C1 擬定出場順序</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析</p> <p>Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。</p>		
課程目標		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	一 射箭基礎複習-體能訓練	<p>一、個人體能訓練</p> <p>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</p> <p>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)</p>		<p>1.個人體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(30%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>

		<p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	
二	射箭基礎複習-核心訓練	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
三	射箭基礎複習-基本射箭動作-站姿	<p>一、個人體能訓練 1.追逐跑 10分鐘*3組</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
四	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-後手	<p>一、個人體能訓練 1.慢跑 20分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
五	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-前手	<p>一、個人體能訓練 1.追逐跑 15分鐘*3組</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p>	<p>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%)</p>

		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
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	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 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	射箭複習-50	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

	公尺團體對抗練習	<p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>(70%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)</p>
十七	射箭複習-50公尺混雙對抗練習	<p>一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
十八	射箭複習-50公尺個人排名對抗	<p>一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
十九	射箭複習-50公尺團體排名對抗	<p>一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
二十	射箭複習-50公尺混雙排名對抗	<p>一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測</p>	<p>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%)</p>
二十一	射箭複習-50公尺雙局排名檢測	<p>一、個人體能訓練 1. 慢跑 20 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作</p>	<p>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%)</p>

			三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
第2學期	一	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	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	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	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 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%)
	五	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	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	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	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	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 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	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	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	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	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	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	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	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	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%)
十八	射箭技術訓練-50公尺技術恢復調整	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%)
十九	射箭技術訓練-50公尺雙局排名練習	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%)
二十	射箭技術訓練-50公尺排名對抗練習	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(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

二十一	射箭技術訓練-30公尺技術恢復調整	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%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	<input checked="" type="checkbox"/> 體育專業領域課程綱要 <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材	師資來源	校內
備註			

3.跆拳道

桃園市立永豐國民中學體育班第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察		

		<p>覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。</p>		
	課程目標	<p>九. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>十. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>十一. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>十二. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
	表現任務 (總結性評量)	<p>能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。</p>		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本體能 品勢基本步伐	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.伏地挺身*10</p> <p>2.仰臥起坐*10</p> <p>3.V字型*10</p> <p>4.划船*10</p> <p>5.坐地跳躍*10</p> <p>6.波比*10</p> <p>7.跳碰胸*10</p> <p>8.跳直腿*10</p> <p>9.跳開腿*10</p> <p>10.跳後勾*10</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.平行預備</p> <p>2.前行步</p> <p>3.弓步</p>	<p>1.個人體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p> <p>4.競技參賽運動表現(10%)</p>

		4.馬步 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
2	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(60%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
3	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(60%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
4	基本體能 基本足技動作	一、基本體能訓練 1.蹲身*30 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
5	基本體能 核心訓練	一、基本體能訓練 1.核心訓練:	1.個人體能表現(50%) 2.個人專項技術能力

		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	(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
第2學期	6	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.踮膝跑 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(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	7	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.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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	8	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	9	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	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(20%) 4.競技參賽運動表現

		2.太極一章 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(10%)
10	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
11	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/臥姿衝刺*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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
12	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
13	基本動作- 跑步旋踢、 太極二章	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.抬膝跑 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
14	基本動作- 跑步旋踢上	一、基本體能訓練 1.慢跑*10	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力

	端、太極二章	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	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
15	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.踮膝跑 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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
16	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 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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
17	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.踮膝跑 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.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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)

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

			三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
	22	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.踮膝跑 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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
第二學期	1	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(60%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
	2	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.下防 2.中防 3.上防 4.單手刀	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)

		5.雙手刀 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
3	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(60%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
4	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
5	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(50%) 2.個人專項技術能力 (20%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
6	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
7	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(10%) 2.個人專項技術能力

	太極四章 6 動	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.下壓 2.太極四章前 6 動</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
8	基本動作- 跑步下壓、 太極四章 12 動	<p>一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.旋踢上端 2.太極一章 12 動</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
9	基本動作- 滑步下壓、 太極四章	<p>一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.滑步下壓 2.太極四章複習</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
10	基本動作- 轉身下壓、 太極五章 6 動	<p>一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.轉身下壓 2.太極五章前 6 動</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
11	基本動作- 側踢、太極 五章 12 動	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.側踢 2.太極五章前 12 動</p> <p>三、綜合訓練表現</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>

		1.基本動作檢測	
12	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
13	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
14	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
15	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)

		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	
16	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
17	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
18	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
19	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)

20	比賽模式 訓練	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 <p>三、綜合訓練表現</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ol style="list-style-type: none"> 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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
21	比賽模式 訓練	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 <p>三、綜合訓練表現</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ol style="list-style-type: none"> 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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
22	比賽模式 訓練	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 <p>三、綜合訓練表現</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ol style="list-style-type: none"> 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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
議題融入	<p> <input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input type="checkbox"/>人權 <input type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input checked="" type="checkbox"/>生命 <input type="checkbox"/>法治 <input checked="" type="checkbox"/>科技 <input type="checkbox"/>資訊 <input type="checkbox"/>能源 <input checked="" type="checkbox"/>安全 <input type="checkbox"/>防災 <input type="checkbox"/>家庭教育 <input type="checkbox"/>生涯規劃 <input type="checkbox"/>多元文化 <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民族教育 <input type="checkbox"/>身心障礙者權益 </p>		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1.個人技術(60%)：</p> <p>(1)品勢競賽</p>		

	(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	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐國民中學體育班第一學期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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	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（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	1	基本體能 品勢基本步伐	一、基本體能訓練 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	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	2	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	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)

		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	
3	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(60%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
4	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 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	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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
5	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(50%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
6	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	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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)

			2.太極七章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
7	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
8	基本動作- 反擊跳後 踢、太極七 章 18 動		一、基本體能訓練 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
9	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
10	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
11	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	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 (20%)

			<p>4.蹲姿/坐姿/趴姿衝刺*10 趟</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.墊步後旋</p> <p>2.太極八章前 6 動</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</p>	4.競技參賽運動表現(10%)
	12	基本動作-反擊後旋、太極八章 12 動	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.1600 公尺*1</p> <p>2.200 公尺*5</p> <p>3.100 公尺*6</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.反擊後旋</p> <p>2.太極八章前 12 動</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p> <p>4.競技參賽運動表現(10%)</p>
	13	基本動作-上步跳後旋、太極八章 18 動	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10</p> <p>2.伏地挺身伸展</p> <p>3.核心撐伸展</p> <p>4.核心撐爬姿</p> <p>5.核心撐後爬姿</p> <p>6.小碎步</p> <p>7.踮膝跑</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.上步跳後旋</p> <p>2.太極八章前 18 動</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p> <p>4.競技參賽運動表現(10%)</p>
	14	基本動作-正拳旋踢、太極八章	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.慢跑*10</p> <p>2.S 型跑*2</p> <p>3.大跳馬*2</p> <p>4.小跳馬*2</p> <p>5.敏捷跑*2</p> <p>6.雙腳跳/單腳跳*2</p> <p>7.跨步跑*2</p> <p>8.追逐跑*2</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.正拳旋踢</p> <p>2.太極八章</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p> <p>4.競技參賽運動表現(10%)</p>
	15	基本動作-前腳旋踢	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10</p> <p>2.伏地挺身伸展</p> <p>3.核心撐伸展</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現</p>

			<p>4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跽膝跑</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.前腳旋踢</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>(20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
	16	基本動作- 前腳下壓	<p>一、基本體能訓練 1.1000公尺慢跑*1 2.800公尺*3 3.100公尺*6</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.前腳下壓</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
	17	基本動作- 前腳側踢、 假動作，前 進步伐	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.前腳側踢 2.對練前進步伐</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
	18	基本動作- 前腳側踢、 假動作，後 退步伐	<p>一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.前腳側踢 2.對練後退步伐</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
	19	基本動作- 前腳側踢、 步伐綜合	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.前腳側踢</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>

			2.步伐綜合 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
	20	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
	21	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.跽膝跑 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
	22	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.跽膝跑 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
第二學	1	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	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%)

期		<p>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</p> <p>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</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
2	跆拳道訓練- 跑步旋踢模 式、高麗型 12 動	<p>一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 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</p> <p>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</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
3	跆拳道訓練- 滑步旋踢模 式、高麗型 18 動	<p>一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6</p> <p>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</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
4	跆拳道訓練- 轉身旋踢模 式、高麗型 24 動	<p>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</p>	<p>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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>

		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	
5	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(50%) 2.個人專項技術能力 (20%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
6	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
7	跆拳道訓練- 跑步旋踢中上 模式、金剛型 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
8	跆拳道訓練- 滑步旋踢中上	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力

	模式、金剛型 12 動	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	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
9	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
10	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
11	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 3.金剛型 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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
12	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
13	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	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力

		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.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	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
14	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
15	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 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
16	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.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 (20%)

		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	4.競技參賽運動表現(10%)
17	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
18	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
19	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 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	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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
20	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	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(20%)

		<p>5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	4.競技參賽運動表現(10%)
21	比賽模式訓練	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
22	比賽模式訓練	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
議題融入	<p> <input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input type="checkbox"/>人權 <input type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input checked="" type="checkbox"/>生命 <input type="checkbox"/>法治 <input checked="" type="checkbox"/>科技 <input type="checkbox"/>資訊 <input type="checkbox"/>能源 <input checked="" type="checkbox"/>安全 <input type="checkbox"/>防災 <input type="checkbox"/>家庭教育 <input type="checkbox"/>生涯規劃 <input type="checkbox"/>多元文化 <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民族教育 <input type="checkbox"/>身心障礙者權益 </p>		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽</p> <p>2.競技參賽運動表現(40%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽</p>		

	(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	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市立永豐國民中學體育班第一學期九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-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	<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本體能 基本步伐	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.伏地挺身*30</p> <p>2.仰臥起坐*30</p> <p>3.V字型*30</p> <p>4.划船*30</p> <p>5.坐地跳躍*30</p> <p>6.波比*30</p> <p>7.跳碰胸*15</p> <p>8.跳直腿*15</p> <p>9.跳開腿*15</p> <p>10.跳後勾*15</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.假動作</p> <p>2.步伐前進後退</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p> <p>4.競技參賽運動表現(10%)</p>
	2	跆拳道訓練- 旋踢後踢模式、太白型6動	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.伏地挺身*20</p> <p>2.仰臥起坐*20</p> <p>3.左腳跆拳道*30</p> <p>4.右腳跆拳道*30</p> <p>5.左右腳跆拳道*30</p> <p>6.空中換腳跆拳道*30</p> <p>7.同腳兩次換腳跆拳道*30</p> <p>8.單邊空中換腳跆拳道*30</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.旋踢接不同腳後踢</p> <p>2.旋踢接同腳後踢</p> <p>3.太白型6動</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p> <p>4.競技參賽運動表現(10%)</p>
	3	跆拳道訓練- 滑步旋踢後踢	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.1600公尺*1</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力</p>

	模式、太白型 12 動	2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢接不同腳後踢 2.太白型 12 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%) 4.競技參賽運動表現 (10%)	
4	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 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)	
5	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)	
第 2 學期	6	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
	7	跆拳道訓練- 旋踢後旋模 式、平原型 6	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%)

	動	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢後旋 2.平原型前6動</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
8	跆拳道訓練- 旋踢後旋模 式、平原型 12 動	<p>一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢後旋 2.平原型前 12 動</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
9	跆拳道訓練- 旋踢後旋模 式、平原型	<p>一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.轉身旋踢後旋 2.平原型</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
10	跆拳道訓練- 側踩模式、 平原型	<p>一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.側踩接後腳旋踢 2.平原型複習</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
11	跆拳道訓練- 側踩模式(前 腳)	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.側踩接前腳旋踢</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
12	跆拳道訓練-	一、基本體能訓練	1.個人體能表現(10%)

		側踩模式(後腳上端)	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	2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	13	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 7.跆拳道跑 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	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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	14	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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	15 12.06 / 12.10	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.跆拳道跑 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(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
	16 12.13 /	跆拳道訓練-側踩模式(後腳)	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力

12.17	中上)	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	(60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
17 12.20 12.24	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.跆拳道跑 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
18 12.27 / 12.31	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
19 01.03 / 01.07	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
20 01.10 / 01.14	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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (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	
	21 01.17 / 01.21	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 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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
	1 02.17 / 02.18	跆拳道訓練- 側踩模式	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
第二學期	2 02.21 / 02.25	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
	3 02.28 / 03.04	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
	4 03.07 / 03.11	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	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%)

		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	3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
5 03.14 / 03.18	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 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
6 03.21 / 03.25	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
7 03.28 / 04.01	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
8 04.04 / 04.08	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	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

		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	(20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
9 04.11 / 04.15	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
10 04.18 / 04.22	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 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	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 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
11 04.25 / 04.29	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
12 05.02 / 05.06	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(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
13 05.09 / 05.13	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	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 (20%)

		<p>5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.一人一腳旋踢， 一個主動一個反擊</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	4.競技參賽運動表現(10%)
14 05.16 / 05.20	跆拳道訓練- 互擊	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.互擊旋踢動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
15 05.23 / 05.27	跆拳道訓練- 互擊(上端)	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.互擊旋踢上端動作</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
16 05.30 / 06.03	比賽模式 訓練	<p>一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S型跑*2</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式</p> <p>三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</p>	<p>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(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)</p>
17 06.06 / 06.10	比賽模式 訓練	<p>一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式</p>	<p>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(20%)</p>

		三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	4.競技參賽運動表現 (10%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	<ul style="list-style-type: none"> ● 體育專業領域課程綱要 ● 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

桃園市立永豐高中 109 學年度第二學期體育班發展委員會第二次會議紀錄

壹、會議時間：110 年 5 月 13 日（星期四）12 時 35 分

貳、會議地點：三樓會議室

參、主持人：黃懷德校長

肆、出席人員：詳如簽到單

伍、主席致詞：

陸、討論事項：

提案一：審議 110 學年度體育班專項術科課程計畫，提請討論。

說明：依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」學校體育班課程計畫為學校本位課程規劃之具體成果，應由體育班發展委員會通過後，報請學校課程發展委員會三分之二以上委員出席，二分之一以上出席委員審核通過，始得陳報各該主管機關。

決議：照案通過 110 學年度體育班專項術科課程計畫，並報請 6/16 課發會審核。

會議紀錄簽到表

**桃園市立永豐高中 109 學年度第 2 學期
體育班發展委員會簽到表**

一、時 間：110 年 05 月 13 日(星期四) 中午 12 時 35 分

二、地 點：三樓會議室(二)

三、主持人：黃懷德校長

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	公假比賽
執行秘書	林宜螢	公假	委 員	陳惠君	公假比賽
委 員	劉信傑	公假	委 員	簡韶誼	辭職
委 員	李立群	李立群	委 員	林介山	林介山
委 員	林清雄		委 員	徐梓益	徐梓益
委 員	楊英傑	林英傑	委 員	鄭翔文	鄭翔文
委 員	蔣來福	蔣來福	召集人	卓冠宏	卓冠宏
委 員	許高穎	許高穎			

簽於教務處

110年6月16日

主旨：檢陳本校國中部 109 學年度第六次課發會會議紀錄，請核示。

說明：課發會會議紀錄及簽到表如附件。

會辦單位：學務處、圖書館

第一層決行		
承辦機關(單位)	會辦機關(單位)	決行
 	 	  0624

109 學年度桃園市立永豐高中國中部第 6 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 110 年 6 月 16 日(三)

地點：視訊會議

一、主席致詞：略。

二、業務報告：

1. 建議實施線上教學時間，以占每節課二分之一為原則（約 20 至 25 分鐘），教師仍可依學生學習年段及學習狀況，適度縮減線上教學時間。其餘時間可採延伸紙本閱讀、習作或作業撰寫、分組討論、口語發表、口說測驗、觀看電視教學節目等多元學習方式進行。
2. 有關同步、非同步或混成教學等 3 種線上教學模式，可由教師依據班級學生課堂反應及需求，彈性調整使用方式及比率。
3. 110 學年度課發會組織成員分工、委員共二十人。
 - (1) 110 特教代表：李文同老師
 - (2) 110 學習領域代表：國文(呂春慧)、英文(陳華琪)、數學(陳銘芳)、自然(劉亭儀)、社會(謝慧蕙)、藝術(周彌真)、綜合(高郁淳)、健體(呂意凡)、科技(陳怡芳)。
4. 110 學年度暑期輔導的安排：
 - (1) 國三：7 月安排線上授課，8 月若 3 級警戒解除則為實體上課，請原國二任課教師協助暑輔課程。
 - (2) 國一新生、國二：以 8 月實體上課為主，將在 7 月下旬決定是否開辦。
5. 學務處：因本校下學年改採用新的雲端學務系統，所以期末相關敘獎部分需提前至 7 月 2 日，以利新舊系統資料轉換。

三、議題討論：

案由一：110 學年度永豐高中國中部課程計畫，包含部定計畫、校本(彈性)課程

計畫、特需課程計畫，體育班課程計畫，提請委員會審議確認。(提案單位：教務處)。

說明：請參閱國中部 110 課程計畫 QRODE，詳列各項課程計畫及進度表，請委員參閱。

決議：照案通過。

案由二：第三次段考成績評量及教學調整措施，提請討論。(提案單位：教務處)。

說明：關於第三次成績評量、暑假作業、補考、公開觀課、結業式等調整措施如附件一。

決議：照案通過。

案由三：109 學年度國中部協助行政工作減課規劃，提請討論(提案單位：教務處)。

說明：

	級導	領召	本土語文	實驗室	閱讀指導 自主學習	會務減課	代調課	學習扶助	升學輔導	童軍團
減課節數	1	1	2	1	2	1	4	2	2	2
人數	3	9	1	1	1	1	1	1	1	1
總計	3	9	2	1	2	1	4	2	2	2
合計						28				

決議：

- (1) 圖書館主任提出閱讀指導減課是規劃在高中部，國中部改為自主學習減課。
- (2) 將閱讀指導改為自主學習後，全體無異議通過行政減課規劃。

案由四：本次作業抽查敘獎處理，提請討論。（提案單位：教務處）

說明：因 5/18 宣布停止到校，導致部分班級未繳回敘獎名單。

決議：經開會討論後決定已繳交班級先行敘獎，其餘班級等開學後有繳交再補敘獎。

四、臨時動議：

提案一：因為目前都是居家教學，所以關於小老師期末敘獎部分可以由任課老師直接給學務處名單嗎？(提案單位：劉欣盈老師)

決議：學務處將會把敘獎檔案以電子郵件寄至所有老師信箱，請老師們填妥後於 6 月 30 日前寄回學務處。

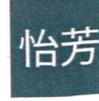
五、散會

109 學年度桃園市立永豐高中國中部第 6 次課程發展委員會

會議簽到表

簽到表	NAME ▼	FIRST SEEN AT	TIME IN CALL (HH:MM:SS)
	Timothy Chang(張丁元)	11:13 AM	00:54:19
欣盈	liu 欣盈(劉新盈)	11:14 AM	00:53:33
亭儀	劉亭儀	11:16 AM	00:50:18
	劉懿慧	11:12 AM	00:08:00
	吳昕樺	11:08 AM	00:59:49
意凡	呂意凡	11:15 AM	00:53:37
春慧	呂春慧	11:18 AM	00:50:05
馥君	宋馥君	11:14 AM	00:08:04
鈞屹	張鈞屹	11:12 AM	00:55:23
銀珠	張銀珠	11:11 AM	00:56:59
祥萍	曹祥萍	11:16 AM	00:51:46
美鈴	曾美鈴	11:11 AM	00:54:49
佳英	林佳英	11:11 AM	00:21:54
宜螢	林宜螢	11:19 AM	00:48:55

簽到表

	NAME ▼	FIRST SEEN AT	TIME IN CALL (HH:MM:SS)
	楊英傑	11:11 AM	00:56:54
	永豐_李立群	11:11 AM	00:56:33
	游瑩如	11:13 AM	00:55:06
	王映方	11:17 AM	00:50:13
	胡傑揚	11:12 AM	00:55:14
	范靜文	11:04 AM	01:03:56
	許瓊心	10:08 AM	01:37:54
	陳品儒	11:21 AM	01:16:16
	陳怡芳	11:03 AM	01:04:17
	陳華琪	11:14 AM	00:53:08
	陳銘芳	11:07 AM	01:00:39
	高郁淳	11:13 AM	00:54:26
	黃孝淵	11:12 AM	00:54:27
	黃瀚	11:15 AM	00:52:49



桃園市永豐高中國中部
課程發展委員會

109學年度第六次會議

110.06.16

會議流程



01 宣導事項 02 工作報告 03 提案討論 04 臨時動議

宣導事項～線上授課

1. 建議實施線上教學時間，以占每節課二分之一為原則（約20至25分鐘），教師仍可依學生學習年段及學習狀況，適度縮減線上教學時間，其餘時間可採延紙本閱讀、習作或作業撰寫、分組討論、口語發表、口說測驗、觀看電視教學節目等多元學習方式進行。
2. 有關同步、非同步或混成教學等3種線上教學模式，可由教師依據班級學生課堂反應及需求，彈性調整使用方式及比率。

工作報告

110學年度課發會組織成員分工、委員共二十人

- 110特教代表：李文同老師
- 110學習領域代表

• 國文：呂春慧	英文：陳華琪
• 數學：陳銘芳	自然：劉亭儀
• 社會：謝慧蕙	藝術：周彌真
• 綜合：高郁淳	健體：呂意凡
• 科技：陳怡芳	

工作報告

110學年度暑期輔導

- 國三(7月線上、8月實體)
旁請原國二任課教師協助暑輔課程。
- 國一、國二(8月實體為主，7/下旬決定是否開辦)

因應疫情相關教學調整措施

第三次成績評量  暑輔 	補考  暑假作業 	結業式  公開觀課 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

討論議題



提案一：110學年度永豐高中國中部課程計畫，包含部定計畫、校本(彈性)課程計畫、特需課程計畫、體育班課程計畫，提請委員會審議確認。
(提案單位：教務處)

說明：請參閱國中部110課程計畫QR0DE，詳列各項課程計畫及進度表，請委員參閱。

決議：

討論議題



提案二：第三次段考成績評量及教學調整措施，提請討論。
(提案單位：教務處)

說明：資料如附件一。

決議：

討論議題



提案三：109學年度國中部協助行政工作減課規劃，提請討論。
(提案單位：教務處)

說明：

	國文	國英	本土語言	音樂	體育	美術	自然	社會	勞作	英語	其他
減課節數	1	1	2	1	2	1	4	2	2	2	
人數	3	9	1	1	1	1	1	1	1	1	
總計	3	9	2	1	2	1	4	2	2	2	
合計							28				

討論議題



提案四：本次作業抽查敘獎處理，提請討論。
(提案單位：教務處)

說明：因5/18宣布停止到校，導致部分班級未繳回敘獎名單。

決議：

臨時動議