

*5-1-4 體育班各年級各領域/科目課程計畫

體育班課程計畫

一、111 學年度永豐高中國中部國中體育班課程節數一覽表

年級			七年級		八年級		九年級		
領域/科目			上	下	上	下	上	下	
部定課程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5	
		英語文(3)	3	3	3	3	3	3	
		本土語文/臺灣手語(1)	1	1					
	數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4	
	社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1	
		地理	1	1	1	1	1	1	
		公民與社會	1	1	1	1	1	1	
	自然科學(3)	生物	3	3					
		理化			3	3	2	2	
		地球科學					1	1	
	藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1			
		視覺藝術	1	1			1	1	
		表演藝術			1	1	1	1	
	科技(1-2)	生活科技			1	1			
		資訊科技	1	1			1	1	
	綜合活動(2-3)	童軍	1	1	1	1			
		家政	1	1			1	1	
		輔導活動			1	1	1	1	
	健康與體育(2-3)	健康	1	1	1	1	1	1	
		體育	1	1	1	1	1	1	
體育專業課程		專項術科	4	4	5	5	5	5	
領域學習節數合計			30	30	30	30	30	30	
校訂課程	彈性學習課程/節數	統整性主題/專題/議題探究課程	生活英語					1	1
		社團活動與技藝課程	聯課	1	1	1	1		
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		班級活動	班週會	1	1	1	1	1	1
		課程	補救教學						
總節數(每週)			35		35		35		

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週 6 至 8 節為限。

2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教（選）授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 111 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 ~09/03	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	09/04 ~09/10	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	09/11 ~09/17	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	09/18 ~09/24	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	09/25 ~10/01	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	10/02 ~10/08	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	10/09 ~10/15	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	10/16 ~10/22	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	10/23 ~10/29	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	10/30 ~11/05	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	11/06 ~11/12	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	11/13 ~11/19	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	11/20 ~11/26	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	11/27 ~12/03	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	12/04 ~12/10	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	12/11 ~12/17	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	12/18 ~12/24	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	12/25 ~12/31	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	01/01 ~01/07	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	01/08 ~01/14	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	01/15 ~01/19	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

填表說明：

(二) 111 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	02/01 ~02/05	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	02/19 ~02/25	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	02/26 ~03/04	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	03/05 ~03/11	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	03/12 ~03/18	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	03/19 ~03/25	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	03/26 ~04/01	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	04/02 ~04/08	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	04/9 ~04/15	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	04/16 ~04/22	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	04/23 ~04/29	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	04/30 ~05/06	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	05/07 ~05/13	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	05/14 ~05/20	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	05/21 ~05/27	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	05/28 ~06/03	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	06/04 ~06/10	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	06/11 ~06/17	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	06/18 ~06/24	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	06/25 ~06/30	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

填表說明：

(三) 111 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 ~09/03	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	09/04 ~09/10	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	09/11 ~09/17	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	09/18 ~09/24	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	09/25 ~10/01	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	10/02 ~10/08	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	10/09 ~10/15	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	10/16 ~10/22	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	10/23 ~10/29	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	10/30 ~11/05	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	11/06 ~11/12	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	11/13 ~11/19	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	11/20 ~11/26	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	11/27 ~12/03	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	12/04 ~12/10	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	12/11 ~12/17	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	12/18 ~12/24	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	12/25 ~12/31	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	01/01 ~01/07	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	01/08 ~01/14	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	01/15 ~01/19	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) 111 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	02/01 ~02/05	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	02/19 ~02/25	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	02/26 ~03/04	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	03/05 ~03/11	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	03/12 ~03/18	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	03/19 ~03/25	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	03/26 ~04/01	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	04/02 ~04/08	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	04/9 ~04/15	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	04/16 ~04/22	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	04/23 ~04/29	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	04/30 ~05/06	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	05/07 ~05/13	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	05/14 ~05/20	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	05/21 ~05/27	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	05/28 ~06/03	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	06/04 ~06/10	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	06/11 ~06/17	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	06/18 ~06/24	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	06/25 ~06/30	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

填表說明：

(五) 111 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 ~09/03	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	09/04 ~09/10	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	09/11 ~09/17	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	09/18 ~09/24	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	09/25 ~10/01	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	10/02 ~10/08	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	10/09 ~10/15	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	10/16 ~10/22	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
9	10/23 ~10/29	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	10/30 ~11/05	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	11/06 ~11/12	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	11/13 ~11/19	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	11/20 ~11/26	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	11/27 ~12/03	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	12/04 ~12/10	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	12/11 ~12/17	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	12/18 ~12/24	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	12/25 ~12/31	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	01/01 ~01/07	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	01/08 ~01/14	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	01/15 ~01/19	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

填表說明：

(六) 111 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱	教學重點			評量方式
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	02/01 ~02/05	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	02/19 ~02/25	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	02/26 ~03/04	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	03/05 ~03/11	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	03/12 ~03/18	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	03/19 ~03/25	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	03/26 ~04/01	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	04/02 ~04/08	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	04/9 ~04/15	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	04/16 ~04/22	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	04/23 ~04/29	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	04/30 ~05/06	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	05/07 ~05/13	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	05/14 ~05/20	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	05/21 ~05/27	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	05/28 ~06/01	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

填表說明：

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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

桃園市立永豐高中(國中部)國民中學體育班 111 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：擊劍	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 7 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。		

	<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> <p>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。</p> <p>能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。</p> <p>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。</p> <p>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>	
	學習內容	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p>	
課程目標	<p>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>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>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>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)	<p>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。</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	一 體能測驗 基腳步前進 基本腳步後退	<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 	<ol style="list-style-type: none"> 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.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	
二	複習基本腳步	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.前進 2.後退 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：前進、後退(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊(30%) 3.綜合體能訓練(20%)
三	複習基本腳步 基本長刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.長刺 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：長刺、後退(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊(30%) 3.綜合體能訓練(20%)
四	基本體能測驗 介紹基本分位四、六、七、八	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.四分位 2.六分位 3.七分位 4.八分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步	1.專項腳步：(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊(30%) 3.綜合體能訓練(20%)

		8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
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	一、熱身：3000M 二、專項技術	1.專項腳步 (50%) 2.專項技術：進攻，攻擊

	組合腳步前進長刺	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	(30%) 3.綜合體能訓練(20%)
八	基本手部八分位 複習組合腳步	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1 手部八分位 2.組合腳步：前進、後退、長刺. 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊(30%) 3.綜合體能訓練(20%)
九	基本體能測驗 手部控劍動作複習	一.綜合體能訓練 1.慢跑 6 圈操場 2.200 公尺衝刺*6 趟 3.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳 二.組合技術訓練 1.前進、後退、及跳躍練習 2.基本組合練習 3.牆壁靶練習 4.手把練習 5.模擬對練 三.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(60%) 3..競技綜合訓練表現(15%)
十	基本腳步-躍步	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.躍步	1.專項腳步：(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊(30%)

		<p>三、綜合體能訓練</p> <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 	3.綜合體能訓練(20%)
十一	基本腳步-飛刺	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.飛刺、 <p>三、綜合體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.專項腳步 (50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3.綜合體能訓練(20%)
十二	組合腳步-躍步長刺	<p>一、熱身：3000M</p> <p>二、專項技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躍步 2.長刺 <p>三、綜合體能訓練</p> <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(50%) 2.專項技術：進攻，攻擊 (30%) 3.綜合體能訓練(20%)
十三	組合腳步-前進飛刺	<p>一.綜合體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.慢跑 10 圈計時 2.馬克操 3.衝刺 6 趟 60 公尺 4.核心 tabata 兩組 <p>二.組合技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.架劍防守 4 換 8 刺 2. 8 分位換圓形再次 4 分位刺腰， 3. 6 分位換 7 分位刺腰，6 分位再次 6 分位，做的時候要看教練的手部位，再決定刺點，手部要放輕鬆，動作才會流暢 	<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 (60%) 3..競技綜合訓練表現 (15%)

		三.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	
十四	組合腳步-躍步飛刺	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1. 躍步 2. 飛刺 3.躍步飛刺 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：基本腳步組合 (20%) 2.專項技術 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十五	手部控劍動作組合-四分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.手部控劍-四分位 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步(30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十六	手部控劍動作組合-六分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.手部控劍-六分位 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：基本腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十七	手部控劍動作組合-七分位	一.綜合體能訓練 1.慢跑 8 圈計時 2.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 3.立定三次跳 4.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟) 二.組合技術訓練 1.劍尖原地刺時，要用手指確實感覺教練的劍慢慢往後移動以後才可以	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>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>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>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>

第2學期	二十一		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	
		基本體能測驗 對打比賽	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.15 點分組比賽 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步 (20%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.對打比賽(30%)
	一	複習組合腳步-前進與後退、持劍基本動作(起勢)	一.綜合體能訓練 1.伏地挺身 2.仰臥起坐 3.左腳抬膝 4.右腳抬膝 5.左右腳抬膝 6.空中換腳 7.波比 8.步伐移位 9.坐地跳躍 10.側併步移位 二.個人技術訓練 1.手部熱身為 4 防守停、刺，停、換側刺。原地防守 4 分位過劍尖。 2.教練靠近轉 6 分位刺，如果沒靠近則是刺腰。 三.小組綜合技術應用 1.兩人一組面對面，一人先主動另一人被動(前進後退) 2.兩步攻擊 三.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	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	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.複習手部與腳步	1.專項腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.綜合體能訓練(30%)	

	本動作(四分位撥檔)	2.持劍四分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
三	複習組合腳步-躍步長刺、持劍基本動作(六分位撥檔)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.複習手部與腳步 2.持劍六分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步 (30%) 2.專項技術：控劍 (50%) 3.對打比賽 (20%)
四	複習組合腳步-飛刺、持劍基本動作(七分位撥檔)	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.複習腳步 2.持劍七分位 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 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)	綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10	1.個人專項體能表現 (25%) 2.個人專項技術能力 (60%)

		<p>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</p> <p>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</p> <p>三.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現</p>	3..競技綜合訓練表現 (15%)
六	團體腳步、 組合撥檔-4-6	<p>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</p> <p>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 (30%) 2.專項技術：撥擋(50%) 3.綜合體能訓練(20%)</p>
七	團體腳步、 組合撥檔-7-8	<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.組合撥檔 7-8 分位</p> <p>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)</p>	<p>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%)</p>
八	團體腳步、 組合撥檔-6-8	<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.腳步訓練 3.撥檔 6-8</p> <p>三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2</p>	<p>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%)</p>

		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	
九	雙人對練-原地刺擊	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 組合技術訓練 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，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。 小組技術實戰應用戰術訓練 6 圓形 6 刺 圓形 6 防守 4 架刺 圓型 6 防手 6 架刺伸手兩次。 四.團隊分組對抗及選手心理訓練 1.目標設定並模擬對手特定動作 2.團體討論動作之優缺點 3.團體對打 五.綜合訓練表現 1.團隊合作能力 2.團隊精神表現	1.個人專項體能表現 (15%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.小組綜合技術應用 (20%) 4.團隊分組對抗競賽 (20%) 5.競技綜合訓練表現 (15%)
十	雙人對練-刺擊腳步應用	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.兩人一組練習 2.綜合腳步 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2	1.專項腳步：12 種基本腳步組合(30%) 2.專項技術：雙人訓練 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)

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

		<p>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>團隊分組對抗 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>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	綜合體能訓練	1.個人專項體能表現

		對打	<p>1.追逐跑 6 圈 2.400 公尺*90 秒*4 趟 3.慢跑收操 組合技術訓練 手部熱身為 4 防守停、刺，停、換側刺。原地防守 4 分位過劍尖 實戰圓型 6 防手 6 架刺伸手兩次。 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 選手心理訓練 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</p>	<p>(15%) 2.個人專項技術能力 (30%) 3.小組綜合技術應用 (20%) 4.心理訓練 (20%) 5.競技綜合訓練表現 (15%)</p>
十八		個人循環賽 對打	<p>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</p>	<p>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%)</p>
十九		個人循環賽 對打	<p>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</p>	<p>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%)</p>

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	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 111 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：擊劍	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 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。		

<p>核心素養 具體內涵</p>	<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>		
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p>	<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> <p>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。</p> <p>能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。</p> <p>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。</p> <p>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>	
<p>學習重點</p>	<p>學習內容</p>	<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>	
<p>課程目標</p>	<p>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>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>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>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>		
<p>表現任務 (總結性評量)</p>	<p>能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。</p>		
<p>學習進度</p>	<p>單元子題</p>	<p>單元內容與學習活動</p>	<p>[檢核點(學習表現)]</p>

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

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

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

			3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	
十二	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 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12種基本腳步組合、腳步肌力訓練(10%) 2.專項技術：延續攻擊-四分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)
十四	延續攻擊-六分位		一、熱身：跳繩 3分鐘*5 二、專項技術 1.12種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3.延續攻擊-六分位 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60公尺 6趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12種基本腳步組合、腳步節奏訓練(10%) 2.專項技術：延續攻擊-六分位(50%) 3.綜合體能訓練(30%)

十五	延續攻擊-七分位	<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.延續攻擊-七分位</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、腳步協調訓練(10%)</p> <p>2.專項技術：延續攻擊-七分位 50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(30%)</p>
十六	延續攻擊-八分位	<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.腳步肌耐力訓練</p> <p>3.延續攻擊-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：12種基本腳步組合、基本腳步組合(10%)</p> <p>2.專項技術：延續攻擊-八分位(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(30%)</p>
十七	組合進攻-四、六分位	<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.腳步距離感訓練</p> <p>3.組合進攻-四、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、腳步肌耐力訓練(10%)</p> <p>2.專項技術：組合進攻-四、六分位(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(30%)</p>
十八	組合進攻-七、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.腳步敏捷訓練</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：組合進攻-</p>

			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	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	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%)

			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	
二	防守-六分位	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3. 防守-六分位 三、綜合體能訓練 1.折返跑*10 2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3 組 6.坐地跳躍 10 下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10 下 9.開腿 10 下 10.瑪莉跳 10 下	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練 (20%) 2.專項技術：防守-六分位 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	
三	防守-七分位	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌耐力訓練 3. 防守-七分位 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合 (20%) 2.專項技術：防守-七分位 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	
四	防守-八分位	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步距離感訓練 3. 防守-八分位 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 (20%) 2.專項技術：防守-八分位 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	

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.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>
七	戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻	<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.腳步節奏訓練</p> <p>3. 戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻</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、腳步肌力訓練(20%)</p> <p>2.專項技術：戰術訓練-後退假防守轉敲劍進攻(60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
八	戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺	<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>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(20%)</p> <p>2.專項技術：戰術訓練-後</p>

			<p>3. 戰術訓練-後退假防守轉撥檔刺</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>退假防守轉撥檔刺(60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
九	技術訓練-簡單攻擊		<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. 技術訓練-簡單攻擊</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(20%)</p> <p>2.專項技術：技術訓練-簡單攻擊(60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十	技術訓練-複雜攻擊		<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. 技術訓練-複雜攻擊</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(20%)</p> <p>2.專項技術：技術訓練-複雜攻擊(60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十一	技術訓練-間接攻擊		<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. 技術訓練-間接攻擊</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(20%)</p> <p>2.專項技術：技術訓練-間接攻擊(60%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十二	技術訓練-延續攻擊		<p>一、熱身：跳繩 3 分鐘*5</p> <p>二、專項技術</p>	<p>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練</p>

			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	(30%) 2.專項技術：技術訓練-延續攻擊(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
十三	個人賽-5 點循環	一、熱身：3000M 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 個人賽-5 點循環 三、綜合體能訓練 1.100 公尺間歇跑*6 趟 2.協調性訓練(角錐) (1)單腳跳 (2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(30%) 2.專項技術：個人賽-5 點循環(50%) 3.綜合體能訓練(20%)	
十四	個人賽-15 點循環	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3. 個人賽-15 點循環 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步肌力訓練(30%) 2.專項技術：個人賽-15 點循環(50%) 3.綜合體能訓練(20%)	
十五	個人賽-單敗淘汰	一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3. 個人賽-單敗淘汰 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練(30%) 2.專項技術：個人賽-單敗淘汰(50%) 3.綜合體能訓練(20%)	

十六	個人賽-雙敗淘汰	<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.個人賽-雙敗淘汰</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、腳步協調訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：個人賽-雙敗淘汰(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十七	團體賽-賽制介紹	<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.團體賽-賽制介紹</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、基本腳步組合(30%)</p> <p>2.專項技術：團體賽-賽制積分(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十八	團體賽-排位講解	<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.腳步距離感訓練</p> <p>3.團體賽-排位講解</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、腳步肌耐力訓練(30%)</p> <p>2.專項技術：團體賽-排位講解(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>
十九	團體賽-三人	<p>一、熱身：3000M</p>	<p>1.專項腳步：12種基本腳</p>

			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	步組合、腳步距離感訓練 (30%) 2.專項技術：團體賽-三人 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
二十	團體賽-實戰對打		一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步肌力訓練 3. 團體賽-實戰對打 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練 (30%) 2.專項技術：團體賽-實戰對打(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
議題融入	■品德■性別□人權□環境□海洋■生命■法治□科技 □資訊□能源■安全□防災□家庭教育□生涯規劃 ■多元文化□閱讀素養□戶外教育□國際教育□原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施設備需求	室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道			
教材來源	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 111 學年度 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：擊劍	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 □8 年級	節數	每週 8 節(6-8 節)

	■9年級		
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> <p>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。</p> <p>能確實運用及配合各種綜合腳步及手部的刺擊動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
	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</p>		

		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	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%)

			9.坐地跳躍 10.側併步移位	
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 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%)
九	團體腳步與持劍		一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步協調訓練 3.腳步節奏配合出手動作 三、綜合體能訓練 1.馬克操 2.間歇衝刺 60 公尺 6 趟 3.核心 Tabata 兩組	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步協調訓練 (25%) 2.專項技術：腳步節奏配合出手動作(50%) 3.綜合體能訓練(25%)
十	團體腳步與持劍		一、熱身：跳繩 3 分鐘*5 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.基本腳步組合 3.音樂配合出手動作.	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、基本腳步組合 (10%) 2.專項技術：出手動作 (50%)

		<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>	3.綜合體能訓練(30%)
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	<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.換側刺</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>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步敏捷訓練(10%)</p> <p>2.專項技術：換側刺(50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(30%)</p>

		(2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
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	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%)

			2.側併步*10 3.交叉跑*10 4.抬膝 5.繩梯快步*3組 6.坐地跳躍 10下 7.跳碰胸 10 8.直腿 10下 9.開腿 10下 10.瑪莉跳 10下	
十八	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)	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%)

			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)	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 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(20%) 2.專項技術：向前防守(60%) 3.綜合體能訓練(20%)
	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	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%)

			(2)雙腳跳 (3)方塊跳 (4)單腳後勾跳 (5)開合跳	
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 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 (20%) 2.專項技術：戰術訓練 (60%) 3.綜合體能訓練(20%)	
七	戰術訓練-消極比賽	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步敏捷訓練 3.戰術訓練-消極比賽 三、綜合體能訓練	1.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%)	

			<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 	
八	戰術訓練-決勝點	<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.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 <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、腳步肌力訓練(20%) 2.專項技術：戰術訓練(60%) 3.綜合體能訓練(20%) 	
九	戰術訓練-邊線戰	<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-邊線戰 4.個人賽 5.團體賽 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、腳步節奏訓練(20%) 2.專項技術：戰術訓練(60%) 3.綜合體能訓練(20%) 	
十	戰術訓練-底線戰	<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-底線戰 4.個人賽 5.團體賽 6.全中運比賽 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 2.立定三次跳 	<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：戰術訓練(60%) 3.綜合體能訓練(20%) 	

			3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	
十一	戰術訓練-對抗	<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.戰術訓練-對抗</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、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>	
十二	戰術訓練-追分策略	<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.戰術訓練-追分策略</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>	
十三	劃圓防守	<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.劃圓防守</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>1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步距離感訓練 (30%)</p> <p>2.專項技術：劃圓防守 (50%)</p> <p>3.綜合體能訓練(20%)</p>	

			(5)開合跳	
	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 3.對打-四人 45 分 4.校內-積分賽(團體) 三、綜合體能訓練 1.跳繩一分鐘二迴旋男 70 女 60 2.立定三次跳 3.輔助肌力(伏地挺身、仰臥起坐、仰臥舉腿*30*兩趟)	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：團體積分表 (50%) 3.綜合體能訓練(20%)
	十六	團體對打-四人 80 分	一、熱身：追逐跑 2000M 計時 二、專項技術 1.12 種基本腳步組合 2.腳步節奏訓練 3.對打-四人 80 分 三、綜合體能訓練 1.伏地挺身 50*2 2.仰臥起坐 50*2 3.左腳抬膝 25*2 4.右腳抬膝 25*2 5.左右腳抬膝 25*2 6.空中換腳 7.繩梯快步 8.步伐移位 3min*3 9.坐地跳躍 10.側併步移位	1.專項腳步：12 種基本腳步組合、腳步節奏訓練 (30%) 2.專項技術：對打-四人 80 分積分表(50%) 3.綜合體能訓練(20%)
議題融入	■品德■性別□人權□環境□海洋■生命■法治□科技 □資訊□能源■安全□防災□家庭教育□生涯規劃 ■多元文化□閱讀素養□戶外教育□國際教育□原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2.團隊對抗競賽(40%)			

	3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)手部及腳步(30%) (2)個別練習技術(10%) 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	室內場地、手套、面罩、劍、劍服、對打設備、對打劍道		
教材來源	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 111 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 7 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-IV-1 能理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-2 能理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-IV-1 能熟悉並演練各項應用動作組合表現 Ta-IV-1 能分析並修正動作規劃與整體性分析 Ps-IV-1 能了解並運用相關心理技能	
	學習	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能訓練	

	內容	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能訓練 T-VI-B1 應用動作訓練 T-VI-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果分析 Ps-IV-D1 意象及專注力訓練。		
	課程目標	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。 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。 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。 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人技術操作，以及個人及團體配合，穩定表現技術及應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學 期	一	基本體能-有 氧訓練	個人體能訓練 1.追逐慢跑 1000 公尺*3 2.慢跑 3000 公尺*1 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	二	基本體能-上 肢訓練	個人體能訓練 (棒式*1min、左右側橋*1min、小飛 俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手 支撐*1min)*3 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)
	三	基本體能-下 肢訓練	個人體能訓練 (深蹲 30 下、側蹲 30 下、左右弓箭 步各 30)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左 右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)

		基本動作訓練：徒手射箭動作	
		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
四	基本體能-核心訓練	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：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
五	基本動作-彈力帶-站姿	個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
六	基本動作-彈力帶-前手	個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

		基本動作訓練：彈力帶射箭動作	
		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
七	基本動作-彈力帶-後手	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	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	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	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	基本動作-木弓-後手	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	基本動作-木弓-身體重心	個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(50%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十二	基本動作-木弓-引弓瞄準	個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練	1.個人體能表現(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	
十三	基本動作-彈力帶-放箭	個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 2.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：彈力帶射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十四	基本動作-木弓-3 公尺近距離放箭	個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十五	基本動作-木弓-5 公尺近距離放箭	個人體能訓練 1.核心訓練： 棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：木弓射箭動作	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</p> <p>1. 基本動作檢測</p>	
十六	基本動作-木弓-10公尺近距離放箭	<p>個人體能訓練</p> <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</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(70%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十七	基本動作-木弓-18公尺近距離放箭-空靶	<p>個人體能訓練</p> <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>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</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(70%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十八	基本動作-木弓-18公尺近距離放箭-貼靶紙	<p>個人體能訓練</p> <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>2.慢跑 20分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練</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>

			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	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	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	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	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	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	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	一	進階基本體能-有氧訓練	個人體能訓練 1.追逐慢跑 1000 公尺*3 2.慢跑 3000 公尺*1	1.個人體能表現(70%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二	進階基本體能-上肢訓練	個人體能訓練 (棒式抬腿左右各 1min*1、左右側橋*1min、動態小飛俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3	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、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	
三	進階基本體能-下肢訓練	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	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	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)	個人體能訓練 3000 公尺慢跑 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：近距離射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

七	射箭基本動作-5公尺近距離	<p>個人體能訓練</p> <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：近距離射箭動作</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(40%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
八	射箭基本動作-5公尺近距離(2)	<p>個人體能訓練</p> <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：近距離射箭動作</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(40%)</p> <p>2.個人專項技術能力(40%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
九	射箭基本動作-18公尺近距離	<p>個人體能訓練</p> <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>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</p>	<p>1.個人體能表現(30%)</p> <p>2.個人專項技術能力(50%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>

		1. 基本動作檢測	
十	射箭基本動作-18公尺近距離(2)	<p>個人體能訓練</p> <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>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</p> <p>1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(30%)</p> <p>2.個人專項技術能力(50%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(20%)</p>
十一	射箭基本動作-18公尺單局測驗	<p>個人體能訓練</p> <p>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</p> <p>1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(20%)</p> <p>2.個人專項技術能力(50%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(30%)</p>
十二	射箭基本動作-18公尺雙局測驗	<p>個人體能訓練</p> <p>1.慢跑 15分鐘</p> <p>2.伸展</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</p> <p>1. 基本動作檢測</p>	<p>1.個人體能表現(15%)</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(25%)</p>
十三	射箭基本動作-18公尺單局測驗對抗	<p>個人體能訓練</p> <p>慢跑 15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</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(30%)</p>

十四	射箭基本動作-18公尺雙局測驗對抗	<p>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%) 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-5公尺動作調整訓練	<p>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%) 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-10公尺動作調整訓練	<p>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>
十七	射箭-10公尺動作調整訓練(2)	<p>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>
十八	射箭-18公尺	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)	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	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 111 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：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	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>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>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>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>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	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]

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

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

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

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

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

	習(2)	<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>(70%) 3.競技綜合訓練表現 (20%)</p>
十一	射箭技術練習-50公尺單局測驗	<p>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	射箭技術練習-50公尺雙局練習	<p>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	射箭技術練習-50公尺技術調整	<p>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	射箭技術訓練-50公尺技術調整(2)	<p>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	射箭訓練-50公尺練習	<p>個人體能訓練 慢跑 15 分鐘</p> <p>二、個人專項技術訓練</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>

		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	(20%)
十六	射箭訓練-50公尺單局測驗	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	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	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	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	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	
議題融入	■品德■性別□人權□環境□海洋■生命■法治□科技 □資訊□能源■安全□防災□家庭教育□生涯規劃 ■多元文化□閱讀素養□戶外教育□國際教育□原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人射箭技術(50%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.競技參賽運動表現(25%) 【下學期】 1.個人技術(50%) 2.團隊對抗競賽(25%) 3.競技參賽運動表現(25%)			
教學設施 設備需求	室外及室內射箭場、靶以及靶紙、射箭器材及裝備、望遠鏡			
教材來源	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 111 學年度九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：射箭	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	九年級	節數	每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		

核心素養 具體內涵		<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	一	射箭基礎複 習-體能訓練	個人體能訓練 1.(棒式*1min、左右側橋*1min、小飛	1.個人體能表現(50%) 2.個人專項技術能力 (30%)

期			俠*1min、左右單手支撐*1min、雙手支撐*1min)*3 2.(深蹲 30 下、側蹲 30 下、左右弓箭步各 30)*3、跳繩(雙腳 1000 下、左右單腳各 500 下、交叉跳 1000 下、2 迴旋 150 下) 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	3. 競技綜合訓練表現 (20%)
二	射箭基礎複習-核心訓練		個人體能訓練 1. 核心訓練： (棒式*1 分鐘/仰臥起坐摸大腿*30、側邊*30/橋式左右腳各*30/平躺抬腿順、逆時旋轉個*30/棒式側點左右腳各*30/v 字打水*30、交叉*30/背肌*30、30 秒/坐姿手向下拍*30、側體旋轉*30/捲腹空中腳踏車*30、仰臥摸腳踝*30)*2 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：徒手射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
三	射箭基礎複習-基本射箭動作-站姿		個人體能訓練 1. 追逐跑 10 分鐘*3 組 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1. 個人體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

四	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-後手	<p>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>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>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	射箭基礎動作複習-基本射箭動作-重心	<p>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>
七	射箭複習-3公尺調整	<p>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>
八	射箭複習-30公尺調整	<p>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>
九	射箭複習-50公尺動作練	<p>個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘</p>	<p>1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力</p>

	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	射箭複習-50公尺動作練習調整	<p>個人體能訓練 1. 4000 千公尺慢跑</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>
十一	射箭複習-50公尺動作練習調整(2)	<p>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>
十二	射箭複習-50公尺單局測驗調整	<p>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>
十三	射箭複習-50公尺雙局測驗調整	<p>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>
十四	射箭複習-50公尺雙局測驗排名	<p>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 (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	
十五	射箭複習-50公尺個人對抗練習	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公尺團體對抗練習	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十七	射箭複習-50公尺混雙對抗練習	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十八	射箭複習-50公尺個人排名對抗	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
十九	射箭複習-50公尺團體排名對抗	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)

	二十	射箭複習-50公尺混雙排名對抗	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(70%) 3.競技綜合訓練表現(20%)
	二十一	射箭複習-50公尺雙局排名檢測	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作 三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第 2 學 期	一	射箭技術訓練-近距離動作訓練	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	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	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	個人體能訓練	1.個人體能表現(10%)

	練-50 公尺動作調整練習	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	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	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	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	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	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	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 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

		基本動作訓練：比賽弓射箭動作	(30%)
		三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十	射箭技術訓練-50公尺個人對抗檢測	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	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	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	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	個人體能訓練 1.慢跑 20 分鐘 二、個人專項技術訓練 基本動作訓練：比賽弓射箭動作	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

			三、綜合訓練表現 1. 基本動作檢測	
十五	射箭訓練-50公尺射箭技術調整	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	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	體育專業領域課程綱要 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 111 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：跆拳道	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級	節數	每週 7 節(6-8 節)

	□九年級		
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 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>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>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>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>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 品勢基本步 伐	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*10 2.仰臥起坐*10 3.V字型*10 4.划船*10 5.坐地跳躍*10 6.波比*10 7.跳碰胸*10 8.跳直腿*10 9.跳開腿*10 10.跳後勾*10 二、個人專項技術訓練 1.平行預備 2.前行步 3.弓步 4.馬步 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	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*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	一、基本體能訓練	1.個人體能表現(10%)

第 2 學 期	5	基本足技動作	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	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%)
		基本體能 核心訓練	一、基本體能訓練 1.核心訓練: 棒式*1 分鐘/側棒式*1 分鐘/超人 *1 分鐘/捲腹*30/捲腹側邊*30/V 字型*30/背肌*30/蛙人操*30 二、個人專項技術訓練 1.下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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%)
		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	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%)	

			三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
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 2.太極一章 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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- 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/趴姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢 2.太極二章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	<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.跑步旋踢 2.太極二章 <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%)
14	基本動作- 跑步旋踢上 端、太極二 章	<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.跑步旋踢上端 2.太極一、二章複習 <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%)
15	基本動作- 轉身旋踢、 太極三章 6 動	<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.轉身旋踢 2.太極三章 6 動 <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%)
16	基本動作- 轉身旋踢上 端、太極三 章 12 動	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.轉身旋踢 	<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

			2.太極三章 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(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.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- 空中兩腳中 上		一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.空中兩腳中上 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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- 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.旋踢動作複習 2.品勢一、二、三章複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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 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.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.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	
	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.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.左腳跆拳道*30 4.右腳跆拳道*30 5.左右腳跆拳道*30 6.空中換腳跆拳道*30 7.同腳兩次換腳跆拳道*30 8.單邊空中換腳跆拳道*30 二、個人專項技術訓練 1.下防 2.中防	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.上防 4.單手刀 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、 太極四章 6 動	<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.下壓 2.太極四章前 6 動 <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%)
8	基本動作- 跑步下壓、 太極四章 12 動	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.TABATA 熱身 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.旋踢上端 2.太極一章 12 動 <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%)
9	基本動作- 滑步下壓、 太極四章	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.滑步下壓 2.太極四章複習 <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%)
10	基本動作- 轉身下壓、 太極五章 6 動	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.轉身下壓 2.太極五章前 6 動 <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%)
11	基本動作- 側踢、太極 五章 12 動	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.側踢 	<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%)

		2.太極五章前 12 動 三、綜合訓練表現 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.踮膝跑 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	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>7.跆拳道</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.前腳側踢</p> <p>2.太極六章複習</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</p>	
16	基本動作-後踢	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.1000公尺慢跑*1</p> <p>2.800公尺*3</p> <p>3.100公尺*6</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.後踢</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>
17	基本動作-上步後踢	<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.上步後踢</p> <p>2.品勢四、五、六章複習</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>
18	基本動作-墊步後踢	<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.墊步後踢</p> <p>2.品勢複習</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>
19	基本動作-上步跳後踢	<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.上步跳後踢</p> <p>2.品勢複習</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	
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%)
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	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 111 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：跆拳道	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 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	<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		

具體內涵		<p>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 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>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	1	基本體能 品勢基本步	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*25	1.個人體能表現(60%) 2.個人專項技術能力

學 期		伐	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	(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 2.雙手刀 3.掌拳 4.側擋 5.側擊 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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*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	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

		<p>4.蹲跳*25 5.半蹲併步*25 6.側併步*30</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.腿法複習 2.品勢複習</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>
5	基本體能 核心訓練	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.基本旋踢綜合動作</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 (20%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)</p>
6	基本動作- 後踢、太極 七章 6 動	<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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.後踢基本動作複習 2.太極七章前 6 動</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>
7	基本動作- 反擊後踢、 太極七章 12 動	<p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練 1.反擊後踢 2.太極七章前 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>
8	基本動作- 反擊跳後	<p>一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身</p>	<p>1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力</p>

		踢、太極七章 18 動	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	(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 4.蹲姿/坐姿/臥姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.墊步後旋 2.太極八章前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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-反擊後旋、太極八章 12 動	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.反擊後旋 2.太極八章前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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-上步跳後旋、太極八章 18 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	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

			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.上步跳後旋 2.太極八章前 18 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	(20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)
14	基本動作- 正拳旋踢、 太極八章	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S 型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.正拳旋踢 2.太極八章 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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.前腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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- 前腳下壓	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.前腳下壓 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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- 前腳側踢、 假動作，前	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%)	

		進步伐	<ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 1.前腳側踢 2.對練前進步伐 三、綜合訓練表現 <ul style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ul style="list-style-type: none"> 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-前腳側踢、假動作，後退步伐	一、基本體能訓練 <ul style="list-style-type: none"> 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 <ul style="list-style-type: none"> 1.前腳側踢 2.對練後退步伐 三、綜合訓練表現 <ul style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ul 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%)
19		基本動作-前腳側踢、步伐綜合	一、基本體能訓練 <ul 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.跆拳道 二、個人專項技術訓練 <ul style="list-style-type: none"> 1.前腳側踢 2.步伐綜合 三、綜合訓練表現 <ul style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ul 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%)
20		比賽模式訓練	一、基本體能訓練 <ul 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 二、個人專項技術訓練 <ul style="list-style-type: none"> 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 <ul style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ul 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	一、基本體能訓練 <ul style="list-style-type: none"> 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 	<ul style="list-style-type: none"> 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.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	(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	跆拳道訓練- 旋踢模式、 高麗型 6 動	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.V 字型*20 4.划船*20 5.坐地跳躍*20 6.波比*20 7.跳碰胸*20 8.跳直腿*20 9.跳開腿*20 10.跳後勾*20 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接不同腳旋踢 2.旋踢接同腳旋踢 3.高麗型前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	跆拳道訓練- 跑步旋踢模 式、高麗型 12 動	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.左腳跆拳道*30 4.右腳跆拳道*30 5.左右腳跆拳道*30 6.空中換腳跆拳道*30 7.同腳兩次換腳跆拳道*30 8.單邊空中換腳跆拳道*30 二、個人專項技術訓練 1.跑步旋踢接不同腳旋踢 2.跑步旋踢接同腳旋踢 3.高麗型 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	跆拳道訓練- 滑步旋踢模 式、高麗型	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%)

	18 動	<p>3.100 公尺*6</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.滑步旋踢接不同腳旋踢</p> <p>2.滑步旋踢接同腳旋踢</p> <p>3.高麗型 18 動</p> <p>三、綜合訓練表現</p> <p>1.基本動作檢測</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	跆拳道訓練-轉身旋踢模式、高麗型 24 動	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.蹲身*40</p> <p>2.左腳蹲身*15</p> <p>3.右腳蹲身*15</p> <p>4.蹲跳*25</p> <p>5.半蹲併步*25</p> <p>6.側併步*30</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.轉身旋踢接不同腳旋踢</p> <p>2.轉身旋踢接同腳旋踢</p> <p>3.高麗型 24 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>
5	跆拳道訓練-空中兩腳旋踢模式、高麗型	<p>一、基本體能訓練</p> <p>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</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.空中兩腳接旋踢</p> <p>2.旋踢接空中兩腳</p> <p>3.高麗型</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(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力 (20%)</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>
6	跆拳道訓練-旋踢中上模式、高麗型	<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.跆拳道跑</p> <p>二、個人專項技術訓練</p> <p>1.旋踢旋踢中上變化</p> <p>2.高麗型複習</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>
7	跆拳道訓練-跑步旋踢中	<p>一、基本體能訓練</p> <p>1.慢跑*10</p>	<p>1.個人體能表現(10%)</p> <p>2.個人專項技術能力</p>

	上模式、金剛型 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.跑步旋踢旋踢中上變化 2.金剛型前 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	跆拳道訓練-滑步旋踢中上模式、金剛型 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.滑步旋踢旋踢中上變化 2.金剛型前 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-轉身旋踢中上模式、金剛型 18 動	<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.轉身旋踢旋踢中上變化 2.金剛型前 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>
10	跆拳道訓練-空中兩腳旋踢中上模式、金剛型 24 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.空中兩腳接旋踢中上變化 2.金剛型 24 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	跆拳道訓練-下壓模式、金剛型	<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.下壓接不同腳下壓 2.下壓接同腳下壓 3.金剛型</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>

		三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
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 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.跑步下壓接不同腳下壓 2.跑步下壓接同腳下壓 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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- 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	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.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</p>	4.競技參賽運動表現(10%)
16	跆拳道訓練-滑步旋踢下壓模式	<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 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢接後腳下壓 2.滑步旋踢接不同腳下壓 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測</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	跆拳道訓練-跑步旋踢下壓模式	<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 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</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	跆拳道訓練-後踢模式	<p>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</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	跆拳道訓練-旋踢後踢模式	<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</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>

		5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接不同腳後踢 2.旋踢接同腳後踢 3.品勢複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	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 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%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(60%)： (1)品勢競賽 (2)對練競賽 2.競技參賽運動表現(40%)		
教學設施設備需求	防禦靶、速度靶、龜型靶、方形靶、傳統護具、電子護具，電腦，沙袋、綠波墊、跳墊、重量訓練器材		
教材來源	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 111 學年度九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科	課程類別	特殊類型班級課程
------	-----------	------	----------

	運動種類：跆拳道		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 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	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。	
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。	
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（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 基本步伐	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*30 2.仰臥起坐*30 3.V字型*30 4.划船*30 5.坐地跳躍*30 6.波比*30 7.跳碰胸*15 8.跳直腿*15 9.跳開腿*15 10.跳後勾*15 二、個人專項技術訓練 1.假動作 2.步伐前進後退 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	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	跆拳道訓練- 旋踢後踢模 式、太白型 6 動	一、基本體能訓練 1.伏地挺身*20 2.仰臥起坐*20 3.左腳跆拳道*30 4.右腳跆拳道*30 5.左右腳跆拳道*30 6.空中換腳跆拳道*30 7.同腳兩次換腳跆拳道*30 8.單邊空中換腳跆拳道*30 二、個人專項技術訓練 1.旋踢接不同腳後踢 2.旋踢接同腳後踢 3.太白型 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	跆拳道訓練- 滑步旋踢後 踢模式、太 白型 12 動	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢接不同腳後踢 2.太白型 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	跆拳道訓練- 跑步旋踢後 踢模式、太 白型 18 動	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跑步旋踢接不同腳後踢 2.太白型 18 動 <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%)
5	跆拳道訓練- 轉身旋踢後 踢模式、太 白型	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跑步旋踢接不同腳後踢 2.太白型 <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%)
6	跆拳道訓練- 旋踢後旋模 式、太白型	<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.跆拳道跑 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.旋踢接不同腳後旋 2.旋踢接同腳後旋 3.太白型複習 <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%)
7	跆拳道訓練- 旋踢後旋模 式、平原型 6 動	<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.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.跑步旋踢後旋 2.平原型前 6 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
8	跆拳道訓練-旋踢後旋模式、平原型 12 動	一、基本體能訓練 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 1.滑步旋踢後旋 2.平原型前 12 動 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	跆拳道訓練-旋踢後旋模式、平原型	一、基本體能訓練 1.1000 公尺慢跑*1 2.800 公尺*3 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.轉身旋踢後旋 2.平原型 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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-側踩模式、平原型	一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.側踩接後腳旋踢 2.平原型複習 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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-側踩模式(前腳)	一、基本體能訓練 1.10 公尺折返跑*10 趟 2.10 公尺側併步/交叉步折返跑*10 趟 3.衝刺 10 公尺*10 趟 4.蹲姿/坐姿/臥姿衝刺*10 趟 二、個人專項技術訓練 1.側踩接前腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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-側踩模式(後腳上端)	一、基本體能訓練 1.1600 公尺*1 2.200 公尺*5 3.100 公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.側踩接後腳旋踢上端 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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- 側踩模式(前 腳上端)	<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.跆拳道跑 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.側踩接前腳旋踢上端 <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%)
14	跆拳道訓練- 側踩模式(左 右腳)	<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.側踩接左右腳旋踢 <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%)
15	跆拳道訓練- 側踩模式(左 右腳中上)	<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.跆拳道跑 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.側踩接左右腳旋踢中上 <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%)
16	跆拳道訓練- 側踩模式(後 腳中上)	<p>一、基本體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1000公尺慢跑*1 2.800公尺*3 3.100公尺*6 <p>二、個人專項技術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.側踩接後腳旋踢同腳中上 <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%)
17	跆拳道訓練-	<p>一、基本體能訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.個人體能表現(10%)

		側踩模式(前腳中上)	<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.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1.側踩接前腳旋踢同腳中上 三、綜合訓練表現 <ol style="list-style-type: none"> 1.基本動作檢測 	<ol style="list-style-type: none"> 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-側踩模式(下壓)	一、基本體能訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1.TABATA 熱身 二、個人專項技術訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1.側踩接後腳下壓 三、綜合訓練表現 <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%)
19		跆拳道訓練-側踩模式(前腳下壓)	一、基本體能訓練 <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.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1.側踩接前腳下壓 三、綜合訓練表現 <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%)
20		比賽模式訓練	一、基本體能訓練 <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 二、個人專項技術訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 <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	一、基本體能訓練 <ol style="list-style-type: none"> 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 	<ol style="list-style-type: none"> 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.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	(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	跆拳道訓練-側踩模式 一、基本體能訓練 1.跳繩雙腳 3000 下 2.2 迴旋 200 下 二、個人專項技術訓練 1.側踩接正拳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	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	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	跆拳道訓練-近身攻擊 一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道 二、個人專項技術訓練 1.比賽近身動作	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%) 3.競技綜合訓練表現 (20%) 4.競技參賽運動表現 (10%)

		三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
5	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	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	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	跆拳道訓練- 一人兩腳	一、基本體能訓練 1.1000公尺慢跑*1 2.800公尺*3 3.100公尺*6 二、個人專項技術訓練 1.一人兩腳旋踢 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	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	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力 (60%)

		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	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-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/臥姿衝刺*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	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	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	跆拳道訓練-一人一腳	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S型跑*2 3.大跳馬*2 4.小跳馬*2 5.敏捷跑*2 6.雙腳跳/單腳跳*2 7.跨步跑*2 8.追逐跑*2 二、個人專項技術訓練 1.一人一腳旋踢， 一個主動一個反擊	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%)

		三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	
14	跆拳道訓練-互擊	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.互擊旋踢動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	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-互擊(上端)	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 2.伏地挺身伸展 3.核心撐伸展 4.核心撐爬姿 5.核心撐後爬姿 6.小碎步 7.跆拳道跑 二、個人專項技術訓練 1.互擊旋踢上端動作 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(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	比賽模式訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑*10 2.S型跑*2 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.競技參賽運動表現(10%)
17	比賽模式訓練	一、基本體能訓練 1.慢跑/側跑/交叉跑/後退跑*10 二、個人專項技術訓練 1.對練比賽模式 2.品勢比賽模式 三、綜合訓練表現 1.基本動作檢測	1.個人體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(60%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 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	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內