彰化縣112學年度田尾國民中學
體育班

田徑體育專業課程計畫

田尾國中體育發展委員會審議通過日期112年05月29日

田尾國中課程發展委員會通過日期112年06月07日

田尾國中體育發展委員會修正通過日期112年10月20日

中華民國112年10 月25 日府教體字第1120423982號

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民中學		
			階段/年級	第四學習階段		
				7年級節數	8年級節數	9年級節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	5	5
			本土語言/新住民文(1)	1	1	
			英語文（3）	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3)（歷史、地理、公民與社會）		3	3	3
		自然科學(3)（理化、生物、地球科學）		3	3	3
		藝術(2-3)（音樂、視覺藝術、表演藝術）		2	2	2
		綜合活動(2-3)（家政、童軍、輔導）		2	2	2
		科技(1-2)（資訊科技、生活科技）		2	2	2
		健康與體育(2-3)（健康教育、體育）		2(1+1)	2(1+1)	3
	特殊類型班級課程	體育專業(5)(專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
七八年級領域學習節數(31-34) 九年級領域學習節數(30-34)				32	32	32
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4) 九年級彈性學習課程(1-5)	統整性主題/專題/議題探究課程		0	0	0
		社團活動與技藝課程		1	1	1
		特殊需求領域課程（體育專業）		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35節) 九年級學習總節數(32-35節)				35	35	35

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：□5年級□6年級■7年級□8年級□9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：□5年級□6年級□7年級■8年級□9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：□5年級□6年級□7年級□8年級■9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3.[　]處為可選填之項目。

課程名稱	田徑	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節）
實施年級	■ 7年級　■ 8年級　■ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 七、八年級第2學期共 120節 九年級第 2 學期 共100　節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。 課程安排於6.7節課，可讓學生專心上完學科課程後，衝刺每天最後的訓練，掌握每天不超過3小時訓練原則，訓練後也有充裕時間要求學生收操及按摩放鬆習慣，並更換完衣物才能離開校。		
課程目標	1.理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術 2.理解並操作田徑跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 3.理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術之進階技術 4.理解並操作田徑接力準備動作與接力動作之進階技術 5.理解並操作田徑接力動作之進階技術理解並操作田徑跑、跳、擲之運動力學原理		
核心素養	■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的		

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">基本概念，應用於日常生活中。
■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習階段重點</td><td>學習表現</td><td>七年級 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則
P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則
P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術
T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術
Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集
Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德
Ps-IV-1了解並運用心理技巧
Ps-IV-2理解並演練溝通能力
Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>七年級 P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則
P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則
P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術
T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術
T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理
Ta-IV-C1配速與競賽規則
Ta-IV-C2競賽與情報蒐集
Ta-IV-C3運動道德
Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧
Ps-IV-D3溝通管道與方法
Ps-IV-D4訓練與競賽環境</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">學習進度/週次</td><td>單元/主題</td><td>教學內容</td><td>［評量］</td></tr>
<tr><td>第1</td><td>第1週</td><td>心肺耐力訓練（賽前期）</td><td>1.基本體能訓練(1節)。
2.敏捷性訓練(1節)。</td><td>1、課堂觀察</td></tr>
</table>

學期			3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	2、實作評量
	第2週	核心肌群訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第3週	速度訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第4週	下肢肌群訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第5週	速度訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第6週	下肢肌群訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第7週	速耐力訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第8週	核心肌群訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第9-13週	專項訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量

	第14-15週	協調訓練（冬季訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第16週	長時間耐力訓練（冬季訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第17週	中時間耐力訓練（冬季訓練期期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第18、19週	短時間耐力（體能準備期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第20、21週	專項體能訓練（專項體能訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第22週	段考週	第三次定期評量	1、紙筆測驗
第2學期	第1週	技術訓練（賽前期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第 2-3週	專項技術訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第3週	專項技術訓練（比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量

	第 4-5週	爆發力訓練(比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第6週	專項技術訓練(比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第7週	爆發力訓練(比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第8週	專項技術暨意象訓練(比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第9週	專項技術暨意象訓練(比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第10週	速耐力訓練(比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第11、12週	專項技術訓練(比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第 13-15週	球類活動(過渡期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第16、17週	中時間耐力訓練(體能訓練期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評

			5. 重量訓練(1節)。	量
	第18、19週	體能訓練 (專項體能期)	1. 基本體能訓練(1節)。 2. 敏捷性訓練(1節)。 3. 心肺耐力訓練(2節)。 4. 速耐力訓練(1節)。 5. 重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第20週	段考週	第三次定期評量	1、紙筆測驗

評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告□同儕互評 □課堂觀察□其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告□同儕互評 ■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫		
教學設施設備需求	【場地】田徑場、活動中心 【器材】碼錶、繩梯、跳箱、雪橇、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、標槍、鏈球		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教師自編 3. 補充教材	師資來源	一位正式教師 中華民國田徑協會 教 練 證 等級 省市級(B) 姓名 賴秋香 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 B102029 發證日期 102.07.26 一位代理教師-黃宜夆
備註			

彰化縣112學年度田尾國民中學
體育班

舉重體育專業課程計畫

田尾國中體育發展委員會審議通過日期112年05月29日

田尾國中課程發展委員會通過日期112年06月07日

田尾國中體育發展委員會修正通過日期112年10月20日

中華民國112年10 月25 日府教體字第1120423982號

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

教育階段 階段/年級 領域科目/實施規範節數				國民中學 第四學習階段 7年級節數	8年級節數	9年級節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	5	5
			本土語言/新住民文	1	1	0
			英語文（3）	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3	3	3
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3	3	3
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝術）		2	2	2
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2	2	2
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		2	2	2
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2	2	3
	特殊類型班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
領域學習節數(30-34)				32	32	32
校訂課程	彈性學習課程(1-5)	統整性主題/專題/議題探究課程		0	0	0
		社團活動與技藝課程		1	1	1
		特殊需求領域課程（體育專業）		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
學習總節數(32-35節)				35	35	35

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：■7年級　□8年級　□9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能
第八節					

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課以後實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：□7年級　■8年級　□9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能
第八節					

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課以後實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：□7年級　□8年級　■9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能
第八節					

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課以後實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班(舉重)專業學習
課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3.[　]處為可選填之項目。

課程名稱	舉重	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）
實施年級	■ 7年級　■8年級　■9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 七、八年級第 2 學期 共 120 節 九年級第 2 學期 共 100 節
設計理念	本體育專業課程為舉重運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。 課程安排於6.7節課，可讓學生專心上完學科課程後，衝刺每天最後的訓練，掌握每天不超過3小時訓練原則，訓練後也有充裕時間要求學生收操及按摩放鬆習慣，並更換完衣物才能離開校。		
課程目標	一、培養舉重專項體能，提升舉重競技表現。(P-IV-2) 二、精進舉重專項之基本動作與技術水準。(T-IV-2) 三、發展舉重專項競賽策略之運用。(Ta-IV-2) 四、提升舉重專項運動之心理素質。(Ps-IV-1)		
核心素養	■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

<table>
<tr><td rowspan="2">學習階段重點</td><td>學習表現</td><td>七年級 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則
P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則
七年級 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術
Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集
Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德
Ps-IV-1了解並運用心理技巧
Ps-IV-2理解並演練溝通能力
Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>七年級 P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則
七年級 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則
P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術
T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理
Ta-IV-C2競賽與情報蒐集
Ta-IV-C3運動道德
Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧
Ps-IV-D3溝通管道與方法
Ps-IV-D4訓練與競賽環境</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">學習進度/週次</td><td>單元/主題</td><td>內容綱要/節數</td><td>［評量］</td></tr>
<tr><td>1
學
年</td><td>第1週</td><td>上學期:
體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練
下學期:
體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練</td><td>上學期:
1.基本體能訓練(速度、爆發力、肌力、敏捷、協調訓練)。
2.抓、挺舉訓練(50-70%)。
3.柔軟度訓練。
4.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程)
5.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)
下學期:
1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。
2.抓舉訓練(50-70%)。
3.挺舉訓練(50-70%)。
4.柔軟度訓練。
5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程)
6.心理訓練(呼吸訓練、意象</td><td>1、多元評量方式之實作能力
2、成績或服務等相關成果
3、書面報告。</td></tr>
</table>

			訓練、自我控制)	
	第2週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第3週	(模擬比賽) 上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%)。 3.挺舉訓練(90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%)。 3.挺舉訓練(90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第4週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心	上學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。

		理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	2.抓舉訓練(50-70%)。 3.挺舉訓練(50-70%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(50-70%)。 3.挺舉訓練(50-70%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 7.參加彰化縣教育盃舉重賽(預計)	
	第5週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第6週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期:	上學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。

		體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	
	第7週	(模擬比賽) 上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%以上)。 3.挺舉訓練(90%以上)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 下學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%以上)。 3.挺舉訓練(90%以上)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第8週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(50-70%)。 3.挺舉訓練(50-70%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期:	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。

			1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(50-70%)。 3.挺舉訓練(50-70%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	
	第9週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第10週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 7.參加彰化縣縣長盃舉重賽(預計) 下學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。

			2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	
	第11週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 7.參加全國總統盃舉重賽(預計) 下學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 7.參加全國中等學校運動會	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第12週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。

			3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	
	第13週	(模擬比賽) 上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%以上)。 3.挺舉訓練(90%以上)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%以上)。 3.挺舉訓練(90%以上)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第14週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(50-70%)。 3.挺舉訓練(50-70%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(50-70%)。 3.挺舉訓練(50-70%)。 4.柔軟度5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。

			訓練、自我控制)訓練。	
	第15週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)。	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第16週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(70-80%)。 3.挺舉訓練(70-80%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第17週	上學期: 體能訓練、技術訓	上學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果

		練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(下肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)訓練。	3、書面報告。
	第18週	上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 下學期: 1.基本體能訓練(核心訓練)。 2.抓舉訓練(80-90%)。 3.挺舉訓練(80-90%)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。
	第19週	(模擬比賽) 上學期: 體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練 下學期: 體能訓練、技術訓	上學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%以上)。 3.挺舉訓練(90%以上)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉	1、多元評量方式之實作能力 2、成績或服務等相關成果 3、書面報告。

		練、戰術訓練、心理訓練	比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制) 7.參加全國青年杯舉重賽(預計) 下學期: 1.基本體能訓練(上肢體能訓練)。 2.抓舉訓練(90%以上)。 3.挺舉訓練(90%以上)。 4.柔軟度訓練。 5.戰術訓練(熟之規則、知悉比賽過程) 6.心理訓練(呼吸訓練、意象訓練、自我控制)	
	第20週	段考週	第三次定期評量	1、紙筆測驗
評量規劃	1.定期/總結性評量:比例 40 % ■紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告□同儕互評 □課堂觀察□其它_____ 2.平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告□同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫			
教學設施設備需求	【場地】舉重室、田徑場、活動中心 【器材】舉重臺、槓鈴、蹲舉架、鐵片、繩梯、跳箱、角錐、拉力帶、彈力繩			

<table>
<tr>
<td>教材來源</td>
<td>1.體育專業領域課程綱要
2.教師自編
3.補充教材</td>
<td>師資來源</td>
<td>一位專任運動教練、一位教師
</td>
</tr>
<tr>
<td>備註</td>
<td colspan="3"></td>
</tr>
</table>

彰化縣112學年度田尾國民中學
體育班

巧固球體育專業課程計畫

田尾國中體育發展委員會審議通過日期112年05月29日

田尾國中課程發展委員會通過日期112年06月07日

田尾國中體育發展委員會修正通過日期112年10月20日

中華民國112年10 月25 日府教體字第1120423982號

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民中學		
			階段/年級	第四學習階段		
				7年級節數	8年級節數	9年級節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	5	5
			本土語言/新住民文(1)	1	0	
			英語文（3）	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3)（歷史、地理、公民與社會）		3	3	3
		自然科學(3)（理化、生物、地球科學）		3	3	3
		藝術(2-3)（音樂、視覺藝術、表演藝術）		2	2	2
		綜合活動(2-3)（家政、童軍、輔導）		2	2	2
		科技(1-2)（資訊科技、生活科技）		2	2	2
		健康與體育(2-3)（健康教育、體育）		2	2	3
	特殊類型班級課程	體育專業(5)(專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
七八年級領域學習節數(31-34) 九年級領域學習節數(30-34)				32	32	32
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4) 九年級彈性學習課程(1-5)	統整性主題/專題/議題探究課程		0	0	0
		社團活動與技藝課程		1	1	1
		特殊需求領域課程（體育專業）		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35節) 九年級學習總節數(32-35節)				35	35	35

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：□5年級□6年級■7年級□8年級□9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：□5年級□6年級□7年級□8年級■9年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科
第七節					專項體能

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立田尾國民中學112學年度體育班(巧固球)體育專業

課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3.[　]處為可選填之項目。

課程名稱	巧固球	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節）
實施年級	■ 7年級　□8年級　■ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 七年級第 2 學期 共120 節 九年級第 2 學期 共100 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。 課程安排於6、7節課，可讓學生專心上完學科課程後，衝刺每天最後的訓練，掌握每天不超過3小時訓練原則，訓練後也有充裕時間要求學生收操及按摩放鬆習慣，並更換完衣物才能離開校。		
課程目標	1. 理解並執行巧固球類運動組合性體能訓練。 2. 了解並演練巧固球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。 3. 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 4. 了解巧固球球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為。		
核心素養	七年級: 體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3。 九年級: 體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3。		

學習階段重點	學習表現	七年級:P-Ⅳ-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-Ⅳ-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-Ⅳ-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-Ⅳ-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
	學習內容	七年級:P-Ⅳ-A1網/牆性球類運動組合性體能 T-Ⅳ-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ta-Ⅳ-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-Ⅳ-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	［評量］
第1學期	第1週	心肺耐力訓練 （鍛鍊期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.傳接球訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.攻擊、防守基本訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第2週	核心肌群訓練 （比賽期）	1.基本性技術訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.瞬發力、平衡伸展訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第3-7週	戰術訓練 （比賽期）	1.攻防實務技術訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.團隊攻防基礎概念(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第8週	核心肌群訓練 （比賽期）	1.專項體能訓練(1節)。 2.敏捷性、反應式訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.實戰技術訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第9、10週	專項訓練 （比賽期）	1.專項體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.實戰技術訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第11-13週	專項訓練 （比賽期）	1.專項體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.組合性攻防實務技術(1節)。 5.團隊戰術訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量

第14、15週	協調訓練 （冬季訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性、反應式訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第16週	長時間耐力訓練 （冬季訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.攻守協調、反應組合性技術（1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第9-13週	專項訓練 （比賽期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第14-15週	協調訓練 （冬季訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第16週	長時間耐力訓練 （冬季訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第17週	中時間耐力訓練 （冬季訓練期期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第18、19週	短時間耐力 （體能準備期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第20、21週	專項體能訓練 （專項體能訓練期）	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
第22週	段考週 01/16-01/19	第三次定期評量	1、紙筆測驗

第2學期	第1週	技術訓練 (賽前期)	1.專項體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5. 攻守協調、反應組合性技術 (1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第2、3週	專項技術訓練 (比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺、速度耐力訓練(2節)。 4.守備、攻擊的移位、平衡組合(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第4、5週	爆發力訓練 (比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.守備、攻擊的移位、平衡組合(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第6週	專項技術訓練 (比賽期)	1.專項體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.心理及團隊狀態調整訓練(1節)。 5.組合性戰術訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第7週	爆發力訓練 (比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.心理及團隊狀態調整訓練(1節)。 5.組合性戰術訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第8、9週	專項技術暨意象訓練 (比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.組合性戰術訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第10週	速耐力訓練 (比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第11、12週	專項技術訓練 (比賽期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。 5.團體組合性戰術訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第13~15週	球類活動 (過渡期)	1.基本體能訓練(1節)。 2.敏捷性訓練(1節)。 3.心肺耐力訓練(2節)。 4.速耐力訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量

			5. 多元訓練(1節)。	
	第16、17週	中時間耐力訓練 (體能訓練期)	1. 組合性體能訓練(1節)。 2. 敏捷性訓練(1節)。 3. 心肺耐力訓練(2節)。 4. 速耐力訓練(1節)。 5. 重量訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第18、19週	體能訓練 (專項體能期)	1. 基本體能訓練(1節)。 2. 敏捷性訓練(1節)。 3. 心肺耐力訓練(2節)。 4. 速耐力訓練(1節)。 5. 守備、跑分組合性訓練(1節)。	1、課堂觀察 2、實作評量
	第20週	段考週 06/26-06/30	第三次定期評量	1、紙筆測驗

評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告□同儕互評 □課堂觀察□其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告□同儕互評 ■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫
教學設施設備需求	【場地】籃球場、活動中心 、田徑場 【器材】巧固球網、巧固球、繩梯、跳箱、雪橇、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、安全欄架、彈板

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教師自編 3. 補充教材	師資來源	兩位正式教師
備註			