

彰化縣114學年度和美高級中學 (國中部)體育班

國中體育專業課程計畫

114年 5 月 27 日體育班發展委員會審議通過

114年 6 月 17 日課程發展委員會審議通過

中華民國 114 年 6 月 20 日

同意備查公文文號：114年9月15日府教體字第1140372816號

彰化縣立和美高中 114 學年度國中部體育班
課程規劃領域/科目及每週節數

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	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(音樂1 視藝1)	2(視藝1 表藝1)	2(視藝1表藝1)	
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2(童1輔1)	2(家1輔1)	3(童1家1輔1)	
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		2(資訊1 生科1)	2(資訊1 生科1)	2(資訊1生科1)	
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2(健1體1)	2(健1體1)	2(健1體1)	
	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(31-34)				32	32	32	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	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	0	
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		1(班級活動)	1(班級活動)	1(班級活動)	
學習總節數(33-35節)				35	35	34	

彰化縣立和美高中國中部 114學年度體育班課表

實施年級：☐5年級 ☐6年級 ☒7年級 ☐8年級 ☐9年級

導師姓名：

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	特殊需求 領域課程 (體育專業)				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程於上課日之第六節課起實施

彰化縣立和美高中國中部 114學年度體育班課表

實施年級：☐5年級☐6年級☐7年級☒8年級☐9年級

導師姓名：謝宛臻

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	特殊需求 領域課程 (體育專業)				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程於上課日之第六節課起實施

彰化縣立和美高中國中部 114學年度體育班課表

實施年級：☐5年級☐6年級☐7年級☐8年級☒9年級

導師姓名：史清廉

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	特殊需求 領域課程 (體育專業)				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程於上課日之第六節課起實施

彰化縣立和美高中國中部 114 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	體育專業	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）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☒ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120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。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
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-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點	學習表現	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 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	

			Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力	
		學習內容	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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 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	
學習進度 /週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第2週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第3週	體能	體能訓練/2	1. 實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第4週	體能	體能訓練/1	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第5週	體能	體能訓練/1	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第6週	體能	體能訓練/1	1. 實作 2. 新北城市盃全國田徑公開賽
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第8週	技術	技術訓練/4	1. 實作 2. 全國運動會
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第9週	技術	技術訓練/4	實作
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第10週	技術	技術訓練/4	1. 實作 2. 全國中等學校田徑錦標賽
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第11週	技術	技術訓練/4	實作

第2學期		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第12週	技術	技術訓練/4	1. 實作 2. 彰化縣長盃田徑錦標賽
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第13週	體能	體能訓練/4	實作
		心理	心理輔導/2	
	第14週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第15週	體能	體能訓練/4	實作
		心理	心理輔導/2	
	第16週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第17週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第18週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第19週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第20週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第1週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第2週	體能	體能訓練/2	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第3週	體能	體能訓練/2	1. 實作 2. 港都盃全國田徑錦標賽
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
	第4週	體能	體能訓練/1	1. 實作 2. 全國青年盃田徑錦標賽
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第5週	體能	體能訓練/1	1. 實作 2. 彰化縣中小學聯合運動會
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	
		心理	心理輔導/1	
	第6週	體能	體能訓練/1	實作
		技術	技術訓練/3	
		戰術	戰術訓練/1	

	心理	心理輔導/1	
第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第8週	技術	技術訓練/4	實作
	戰術	戰術訓練/1	
	心理	心理輔導/1	
第9週	技術	技術訓練/4	實作
	戰術	戰術訓練/1	
	心理	心理輔導/1	
第10週	技術	技術訓練/4	實作
	戰術	戰術訓練/1	
	心理	心理輔導/1	
第11週	技術	技術訓練/4	1. 實作 2. 全中運
	戰術	戰術訓練/1	
	心理	心理輔導/1	
第12週	技術	技術訓練/4	實作
	戰術	戰術訓練/1	
	心理	心理輔導/1	
第13週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第14週	體能	體能訓練/4	實作
	心理	心理輔導/2	
第15週	體能	體能訓練/4	實作
	心理	心理輔導/2	
第16週	體能	體能訓練/2	實作
	技術	技術訓練/3	
	戰術	戰術訓練/1	
第17週	體能	體能訓練/2	實作
	技術	技術訓練/3	
	戰術	戰術訓練/1	
第18週	體能	體能訓練/2	實作
	技術	技術訓練/3	
	戰術	戰術訓練/1	
第19週	體能	體能訓練/2	實作
	技術	技術訓練/3	
	戰術	戰術訓練/1	
第20週	戰術	戰術訓練/1	實作
	心理	心理輔導/1	
第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
評量規劃	【第1學期】 1. 實作(50%)、比賽表現(30%) 2. 檔案測驗20% 【第2學期】 1. 實作(50%)、比賽表現(30%) 2. 檔案測驗20%		

教學設施 設備需求	重量訓練室、田徑場、跳遠沙坑、跳高墊、欄架		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	1. 中級專任運動教練（張書華） 體委競字第0990019067號核定 證書編號:A030990053 2. 中級專任運動教練（蔡佳倫） 臺教授體字字第1110011569號 證書編號:A031110011

田徑體育專業課程計畫(七年級)

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	體育專業	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）
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 第 2 學期 共120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。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
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-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-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。		
學習階段重點	學習表現	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 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 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力	
	學習內容	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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 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		
學習進度 /週次		單元/主 題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	體能	速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)	實作
		技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第2週	體能	速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)	實作
		技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第3週	體能	速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)	實作
		技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第4週	體能	高跳訓練20趟、繩梯訓練(體能訓練/1)	實作
		技術	400公尺接力短程接棒訓練(技術訓練/3)	
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第5週	體能	繩梯訓練、欄架協調(體能訓練/1)	實作
		技術	400公尺接力全程訓練(技術訓練/3)	
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第6週	體能	繩梯訓練、欄架協調(體能訓練/1)	1. 實作 2. 新北城市 盃全國田徑 公開賽
		技術	400公尺接力全程訓練(技術訓練/3)	
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第8週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3(技術訓練/4)	1. 實作 2. 全國運動會
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第9週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3(技術訓練/4)	實作
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第10週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3、跑姿調整(技術訓練/4)	1. 實作 2. 全國中等 學校田徑錦 標賽
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第11週	技術	跑步姿勢調整、跳遠、跳高助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/4)	實作
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第12週	技術	跑跑步姿勢調整、跳遠、跳高助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/4)	1. 實作 2. 彰化縣長 盃田徑錦標 賽
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	

	第13週	體能	循環重量訓練(體能訓練/4)	實作
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/2)	
	第14週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第15週	體能	循環重量訓練(體能訓練/4)	實作
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
	第16週	體能	小欄架訓練30個*20趟(體能訓練/2)	實作
		技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第17週	體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第18週	體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	實作
技術		起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)		
戰術		配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
第19週	體能	小欄架訓練30個*20趟(體能訓練/2)	實作	
	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)		
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
第20週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	實作	
	心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/1)		
第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作	
第2學期	第1週	體能	校園耐力跑30分鐘、柔軟度(體能訓練/2)	實作
		技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練 (技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第2週	體能	速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)	實作
		技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練 (技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第3週	體能	分鐘耐力跑3分鐘、6分鐘、核心訓練(體能訓練/2)	1. 實作 2. 港都盃全國田徑錦標賽
		技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練 (技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第4週	體能	高跳訓練20趟、繩梯訓練(體能訓練/1)	實作
		技術	1600公尺接力短程接棒訓練 (技術訓練/3	
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第5週	體能	繩梯訓練、欄架協調 (體能訓練/1)	1. 實作 2. 彰化縣中小學聯合運動會
		技術	1600公尺接力全程訓練(技術訓練/3	
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第6週	體能	繩梯訓練、欄架協調(體能訓練/1)	實作
		技術	1600公尺接力全程訓練 (技術訓練/3	
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/1)	
第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作	
第8週	技術	站立式起跑20公尺*5 30公尺*5 50公尺*3 (技術訓練/4)	實作	

	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第9週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 (技術訓練/4)	實作
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第10週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、跑姿調整(技術訓練/4)	實作
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第11週	技術	跑步姿勢調整、跳遠、跳高助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/4)	1. 實作 2. 全中運
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第12週	技術	跑步姿勢調整、跳遠、跳高助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/4)	實作
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第13週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第14週	體能	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/2)	實作
	心理	個人專項測驗	
第15週	體能	循環重量訓練(體能訓練/4)	實作
	心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
第16週	體能	12分鐘跑*5(體能訓練/2)	實作
	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
第17週	體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	實作
	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)	
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
第18週	體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	實作
	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)	
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
第19週	體能	小欄架訓練30個*20趟(體能訓練/2)	
	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
第20週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	實作
	心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/1)	
第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
評量規劃	【第1學期】 1. 實作(50%)、比賽表現(30%) 2. 檔案測驗(20%) 【第2學期】 1. 實作(50%)、比賽表現(30%) 2. 檔案測驗(20%)		
教學設施	重量訓練室、田徑場、跳遠沙坑、跳高墊、欄架		

設備需求			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	1. 校內正式專任運動教練(張書華教練) 2. 校內增聘專任教練(蔡佳倫教練)
備註			

田徑體育專業課程計畫(八年級)

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	體育專業	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）
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 第2學期 共120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。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
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-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。		
學習階段 重點	學習 表現	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 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 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力		
	學習 內容	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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 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		
學習進度 /週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	體能	藥球投擲練習5-6kg*6*4組、拉力繩衝刺跑30*10趟(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第2週	體能	藥球投擲練習5-6kg*6*4組、拉力繩衝刺跑30*10趟(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第3週	體能	藥球投擲練習5-6kg*6*4組、拉力繩衝刺跑30*10趟(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第4週	體能	體能訓練200*8(體能訓練/2)	實作
		技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第5週	體能	體能訓練200*8(體能訓練/2)	實作
		技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第6週	體能	體能訓練200*8(體能訓練/2)	1. 實作 2. 新北城市盃全國田徑公開賽
		技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作

	第8週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	1. 實作 2. 全國田徑錦標賽
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第9週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	實作
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第10週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	1. 實作 2. 全國中等學校田徑錦標賽
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第11週	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	實作
		戰術	運動道德 (戰術訓練/1)	
		心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
	第12週	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	1. 實作 2. 彰化縣長盃田徑錦標賽
		戰術	運動道德 (戰術訓練/1)	
		心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
	第13週	體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)	實作
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
	第14週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第15週	體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)	實作
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
	第16週	體能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	跳高過桿訓練、跳遠助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第17週	體能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	跳高過桿訓練、跳遠助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第18週	體能	400*5、核心訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第19週	體能	400*5、核心訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第20週	戰術	運動道德 (戰術訓練/1)	實作
		心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
	第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第2學期	第1週	體能	藥球投擲練習5-6kg*6*4組、拉力繩衝刺跑30*10趟(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練、欄架跨欄60公尺(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第2週	體能	藥球投擲練習5-6kg*6*4組、拉力繩衝刺跑30*10趟(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練、欄架跨欄60公尺(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	

第3週	體能	藥球投擲練習5-6kg*6*4組、拉力繩衝刺跑30*10趟(體能訓練/2)	1. 實作 2. 港都盃全國田徑錦標賽
	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
第4週	體能	60*3、80*3、100*3 90*3、70*3 (體能訓練/2)	實作
	技術	跳遠訓練、跳高訓練(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
第5週	體能	體能訓練150*8(體能訓練/2)	1. 實作 2. 彰化縣中小學聯合運動會
	技術	跳遠訓練、跳高訓練(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
第6週	體能	60*3、80*3、100*3 90*3、70*3 (體能訓練/2)	實作
	技術	跳遠訓練、跳高訓練、投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第8週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	實作
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第9週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	實作
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第10週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	實作
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第11週	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	1. 實作 2. 全中運
	戰術	運動道德 (戰術訓練/1)	
	心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
第12週	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	實作
	戰術	運動道德 (戰術訓練/1)	
	心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
第13週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第14週	體能	3分鐘測驗*5、核心訓練 (體能訓練/4)	實作
	心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
第15週	體能	200*2、300*2、400*2、600*1核心訓練 (體能訓練/4)	實作
	心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
第16週	體能	3分鐘測驗*5、核心訓練(體能訓練/2)	實作
	技術	跳高過桿訓練、跳遠助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
第17週	體能	150*5、繩梯訓練、(體能訓練/2)	實作
	技術	跳高過桿訓練、跳遠助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
第18週	體能	100*3、400*2、核心訓練(體能訓練/2)	實作

		技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)		
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
	第19週	體能	100*3、400*2、核心訓練(體能訓練/2)		實作
		技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)		
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
	第20週	戰術	運動道德 (戰術訓練/1)		實作
		心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)		
第21週	第三次評量	個人專項測驗		個人專項測驗實作	
評量規劃		【第1學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%) 【第2學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%)			
教學設施設備需求		重量訓練室、田徑場、跳遠沙坑、跳高墊、欄架			
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	1. 校內正式專任運動教練(張書華教練) 2. 校內增聘專任教練(蔡佳倫教練)	
備註					

田徑體育專業課程計畫(九年級)

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	體育專業	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)	
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 第2學期 共102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。		
課程目標		持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
核心素養		Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。		
學習階段 重點	學習 表現	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 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 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力		
	學習 內容	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-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 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		
學習進度 /週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第2週	體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	實作

	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
第3週	體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	1. 實作 2. 臺北市秋季全國田徑公開賽
	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
第4週	體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	實作
	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
第5週	體能	體能訓練400*2、600*2、800*1(體能訓練/2)	實作
	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅、標槍)、跳遠、跳高助跑加起跳訓練(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
第6週	體能	體能訓練400*2、600*2、800*1(體能訓練/2)	1. 實作 2. 新北城市盃全國田徑公開賽
	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳遠、跳高助跑加起跳訓練(技術訓練/3)	
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第8週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	1. 實作 2. 全國運動會
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第9週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	實作
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第10週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	1. 實作 2. 全國中等學校田徑錦標賽
	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
第11週	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	實作
	戰術	運動道德 (戰術訓練/1)	
	心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
第12週	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	1. 實作 2. 彰化縣長盃田徑錦標賽
	戰術	運動道德 (戰術訓練/1)	
	心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
第13週	體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)	實作
	心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
第14週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第15週	體能	1000*3、跳繩200*5 (體能訓練/4)	實作
	心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)	
第16週	體能	1000*3、跳繩200*5 (體能訓練/2)	實作
	技術	跳高後翻訓練、跳遠助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	

		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第17週	體能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	跳高過桿訓練、跳遠短程訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第18週	體能	300*5、後退跑30*5、抬腿跑30*5(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第19週	體能	300*5、後退跑30*5、抬腿跑30*5(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	第20週	體能	12分鐘測驗*2、核心訓練(體能訓練/4)	實作
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/2)	
	第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第2學期	第1週	體能	循環重量訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第2週	體能	循環重量訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第3週	體能	循環重量訓練(體能訓練/2)	1. 實作 2. 港都盃全國田徑錦標賽
		技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	第4週	體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	實作
		技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第5週	體能	校園跑30分鐘、欄架高跳20趟(體能訓練/2)	1. 實作 2. 彰化縣中小學聯合運動會
		技術	投擲練習(鉛球、鐵餅、標槍)、跳遠、跳高助跑加起跳訓練(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第6週	體能	校園跑30分鐘、欄架高跳20趟(體能訓練/2)	實作
		技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳遠、跳高助跑加起跳訓練(技術訓練/3)	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
		心理	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第8週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	實作
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	第9週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)	實作
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	

		心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)		
第10週		技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓練(技術訓練/4)		實作
		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)		
		心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)		
第11週		技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)		1. 實作 2. 全中運
		戰術	運動道德 (戰術訓練/1)		
		心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)		
第12週	第二次評量	個人專項測驗			實作
第13週		技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)		個人專項測 驗實作
		戰術	運動道德 (戰術訓練/1)		
		心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)		
第14週		體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)		實作
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)		
第15週		體能	800*3、跳繩200*5 (體能訓練/4)		實作
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)		
第16週		體能	800*3、跳繩200*5 (體能訓練/2)		實作
		技術	跳高後翻訓練、跳遠助跑訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)		
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
第17週		體能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)		實作
		技術	跳高過桿訓練、跳遠短程訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)		
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
第18週		體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)		實作
		心理	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧(心理輔導/2)		
評量規劃	【第1學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%) 【第2學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%)				
教學設施 設備需求	重量訓練室、田徑場、跳遠沙坑、跳高墊、欄架				
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	1. 校內正式專任運動教練(張書華教練) 2. 約僱專任教練(蔡佳倫教練)		
備註					

彰化縣立和美高中國中部 114 學年度體育班武術體育專業

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	體育專業	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）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☒ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能、專項技術及核心素質各方面均能有效地提昇自我運動競技力。		
課程目標	持續提升身體核心素養及競技運動能力，培養競技體能，精進演練技術水準，提升心理素質。		
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-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-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表達方式，以增進生活中豐富美感體驗。 ☒ 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 具備利他集合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素質		
學習階段重點	學習表現	P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式	
	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 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	

學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	體能 戰術 心理	體能訓練/2 戰術訓練/2 心理訓練/2	實作
	第2週	體能 戰術 心理	體能訓練/3 戰術訓練/2 心理訓練/1	實作
	第3週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	實作
	第4週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	實作
	第5週	體能 心理 戰術	體能訓練/3 心理訓練/2 戰術訓練/1	實作
	第6週	體能 技術 心理	體能訓練/2 技術訓練/2 心理訓練/2	實作
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第8週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	1. 實作
	第9週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	1. 實作 2. 縣長盃武術錦標賽
	第10週	體能 戰術 心理	體能訓練/2 戰術訓練/2 心理訓練/2	實作
	第11週	體能 戰術 心理	體能訓練/2 戰術訓練/2 心理訓練/2	1. 實作
	第12週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	實作
	第13週	技術 體能 心理	技術訓練/3 體能訓練/2 心理訓練/1	實作
	第14週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第15週	體能 戰術 心理	體能訓練/2 戰術訓練/2 心理訓練/2	1. 實作 2. 全國中正盃武術錦標賽
	第16週	體能 戰術 心理	體能訓練/2 戰術訓練/2 心理訓練/2	實作

	第17週	技術 體能 戰術	技術訓練/2 體能訓練/2 戰術訓練/2	實作
	第18週	技術 體能 心理	技術訓練/2 體能訓練/2 心理訓練/2	實作
	第19週	心理 技術 戰術	心理訓練/3 技術訓練/1 戰術訓練/2	實作
	第20週	心理 技術 戰術	心理訓練/2 體能訓練/2 戰術訓練/2	實作
	第21週	第三次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
第2學期	第1週	體能 戰術 心理	體能訓練/2 戰術訓練/2 心理訓練/2	實作
	第2週	體能 戰術 心理	體能訓練/2 戰術訓練/2 心理訓練/2	實作
	第3週	體能 技術 心理	體能訓練/2 技術訓練/3 心理訓練/2	實作
	第4週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	實作
	第5週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	實作
	第6週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	實作
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第8週	體能 戰術 心理	體能訓練/4 戰術訓練/1 心理訓練/1	實作
	第9週	體能 戰術 心理	體能訓練/4 戰術訓練/1 心理訓練/1	實作
	第10週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	1. 實作 2. 教育盃武術錦標賽
	第11週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	實作

	第12週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	1. 實作 2. 全國武術聯賽
	第13週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	第14週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	實作
	第15週	體能 戰術 心理	體能訓練/4 戰術訓練/1 心理訓練/1	實作
	第16週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	實作
	第17週	技術 體能 戰術	技術訓練/3 體能訓練/2 戰術訓練/1	實作
	第18週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	1. 實作 2. 全國中等學校暨大專院校國武術錦標賽
	第19週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	實作
	第20週	心理 技術 戰術	心理訓練/1 技術訓練/4 戰術訓練/1	實作
	第21週	第三次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
評量規劃		第1學期 1. 實作80% 2. 檔案測驗20% 第2學期 1. 實作80% 2. 檔案測驗20%		
教學設施 設備需求		學校武術館		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	1. 初級專任運動教練（蕭詠升） 體委競字第09800296073號核定 證書編號:A040980215

武術體育專業課程計畫(七年級)

課程名稱		體育專業		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）
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 第 2 學期 共120節
設計理念		課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能、專項技術及核心素質各方面均能有效地提昇自我運動競技力。			
課程目標		持續提升身體核心素養及競技運動能力，培養競技體能，精進演練技術水準，提升心理素質。			
核心素養		Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表達方式，以增進生活中豐富美感體驗。 Ⅴ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。			
學習階段重點		學習表現	P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式		
		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 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
學習進度/週次		單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2		實作
		技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2		
		技術	專項器械基本功訓練/2		
	第2週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3		實作
		技術	套路組合訓練/2		

	戰術	熟悉競賽規則/1	
第3週	技術	套路分段訓練/3	實作
	體能	綜合核心肌群訓練/2	
	戰術	熟悉競賽規則/1	
第4週	心理	自我對話/1	實作
	技術	套路半套訓練/4	
	戰術	熟悉競賽規則/1	
第5週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
	心理	自我鼓勵性對話/1	
	技術	套路三段訓練/3	
第6週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
	技術	專項套路整套訓練/2	
	心理	自我認同/2	
第7週	第一次段考	個人專項測驗	專項測驗
第8週	技術	專項套路整套訓練/3	1. 實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第9週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 縣長盃武術錦標賽
	技術	專項套路整套訓練/4	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第10週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
	技術	套路組合訓練/2	
	心理	自我對話/1	
第11週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
	戰術	競賽規則熟悉/2	
	技術	套路分段訓練/2	
第12週	技術	套路半套訓練/3	實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	技術	套路三段訓練/1	
第13週	技術	套路整套訓練/3	實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	心理	自我認同對話/1	
第14週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
第15週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 全國中正盃武術錦標賽
	技術	套路整套訓練/4	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第16週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	實作
	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
	技術	專項器械基本功訓練/2	
第17週	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	實作
	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/2	
第18週	技術	專項跳躍難度訓練/2	實作

		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
		心理	自我對話/1	
	第19週	體能	速度、肌耐力訓練/3	實作
		技術	專項器械基本功訓練/1	
		戰術	競賽規則測驗/2	
	第20週	技術	專項跳躍難度訓練/2	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
		心理	自我對話/1	
	第21週	第三次段考	個人專項測驗	專項測驗
	第2學期	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
		技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
		心理	自我認同/1	
	第2週	體能	速度、肌耐力訓練/2	實作
		戰術	熟悉競賽規則/2	
		心理	自我認同/2	
	第3週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
		技術	套路組合訓練/2	
		心理	自我認同/2	
	第4週	技術	套路組合訓練/3	實作
		體能	多組專項跳躍難度訓練/2	
		心理	自我對話/1	
	第5週	技術	套路分段訓練/3	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第6週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
		技術	套路半套訓練/3	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
	第8週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
		技術	套路三段訓練/3	
		心理	自我認同/1	
	第9週	技術	套路整套訓練/3	實作
		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第10週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 教育盃武術錦標賽
		技術	套路整套訓練/4	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第11週	技術	套路整套訓練/4	實作
		心理	自我認同對話/1	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第12週	心理	自我認同/1	1. 實作 2. 全國武術聯賽
		技術	套路整套訓練/4	
		戰術	競賽規則熟悉/1	

	第13週	第二次段考	個人專項測驗		個人專項測驗
	第14週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3		實作
		技術	套路組合訓練/2		
		戰術	競賽規則熟悉/1		
	第15週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2		實作
		技術	套路分段訓練/3		
		心理	自我認同/1		
	第16週	技術	套路半套/3		實作
		體能	綜合核心肌群訓練/2		
		戰術	競賽規則熟悉/1		
	第17週	技術	套路三段訓練/3		實作
		體能	肌耐力、輕重量訓練/2		
		戰術	競賽規則熟悉/1		
	第18週	心理	自我認同/1		1. 實作 2. 全國中等學校暨大專院校國武術錦標賽
		技術	套路整套訓練/4		
		戰術	競賽規則熟悉/1		
	第19週	體能	多組專項跳躍難度訓練/2		實作
技術		專項器械基本功訓練/2			
戰術		競賽規則熟悉/2			
第20週	技術	專項跳躍難度訓練/2		實作	
	體能	敏捷訓練、重量訓練/3			
	心理	自我對話/1			
第21週	第三次段考	個人專項測驗		個人專項測驗	
評量規劃	第1學期 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%) 第2學期 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%)				
教學設施 設備需求	學校武術館				
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學		師資來源	1. 初級專任運動教練（蕭詠升） 體委競字第09800296073號核定 證書編號:A040980215	
備註					

武術體育專業課程計畫(八年級)

課程名稱	體育專業	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）
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 第2學期 共120節
設計理念	課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能、專項技術及核心素質各方面均能有效地提昇自我運動競技力。		
課程目標	持續提升身體核心素養及競技運動能力，培養競技體能，精進演練技術水準，提升心理素質。		
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-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表達方式，以增進生活中豐富美感體驗。 ☒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具備利他集合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素質		
學習階段重點	學習表現	P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式	
	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 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1 第1週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	實作
	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	

學 期		技術	專項器械基本功訓練/2	
	第2週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
		技術	套路組合訓練/2	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第3週	技術	套路分段訓練/3	實作
		體能	綜合核心肌群訓練/2	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第4週	心理	自我對話/1	實作
		技術	套路半套訓練/4	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第5週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
		心理	自我鼓勵性對話/1	
		技術	套路三段訓練/3	
	第6週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
		技術	專項套路整套訓練/2	
		心理	自我認同/2	
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	專項測驗
	第8週	技術	專項套路整套訓練/3	1. 實作
		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第9週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 縣長盃武術錦標賽
		技術	專項套路整套訓練/4	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第10週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
		技術	套路組合訓練/2	
		心理	自我對話/1	
	第11週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
		戰術	競賽規則熟悉/2	
		技術	套路分段訓練/2	
	第12週	技術	套路半套訓練/3	實作
		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
		技術	套路三段訓練/1	
	第13週	技術	套路整套訓練/3	實作
		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
		心理	自我認同對話/1	
	第14週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
	第15週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 全國中正盃武術錦標賽
		技術	套路整套訓練/4	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第16週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	實作
		技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
		技術	專項器械基本功訓練/2	
	第17週	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	實作

		體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
		戰術	競賽規則熟悉/2	
	第18週	技術	專項跳躍難度訓練/2	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
		心理	自我對話/1	
	第19週	體能	速度、肌耐力訓練/3	實作
		技術	專項器械基本功訓練/1	
		戰術	競賽規則測驗/2	
	第20週	技術	專項跳躍難度訓練/2	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
		心理	自我對話/1	
	第21週	第三次段考	個人專項測驗	專項測驗
第2學期	第1週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
		技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
		心理	自我認同/1	
	第2週	體能	速度、肌耐力訓練/2	實作
		戰術	熟悉競賽規則/2	
		心理	自我認同/2	
	第3週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
		技術	套路組合訓練/2	
		心理	自我認同/2	
	第4週	技術	套路組合訓練/3	實作
		體能	多組專項跳躍難度訓練/2	
		心理	自我對話/1	
	第5週	技術	套路分段訓練/3	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第6週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
		技術	套路半套訓練/3	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
	第8週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
		技術	套路三段訓練/3	
		心理	自我認同/1	
	第9週	技術	套路整套訓練/3	實作
		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第10週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 教育盃武術錦標賽
		技術	套路整套訓練/4	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第11週	技術	套路整套訓練/4	實作
		心理	自我認同對話/1	

	戰術	競賽規則熟悉/1	
第12週	心理	自我認同/1	1. 實作
	技術	套路整套訓練/4	2. 全國武術聯賽
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第13週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
第14週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
	技術	套路組合訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第15週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
	技術	套路分段訓練/3	
	心理	自我認同/1	
第16週	技術	套路半套/3	實作
	體能	綜合核心肌群訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第17週	技術	套路三段訓練/3	實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第18週	心理	自我認同/1	1. 實作
	技術	套路整套訓練/4	2. 全國中等學校暨大專院校國武術錦標賽
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第19週	體能	多組專項跳躍難度訓練/2	實作
	技術	專項器械基本功訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/2	
第20週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
	心理	自我對話/1	
第21週	第三次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
評量規劃	第1學期 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%) 第2學期 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%)		
教學設施 設備需求	學校武術館		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	1. 初級專任運動教練（蕭詠升） 體委競字第09800296073號核定 證書編號:A040980215
備註			

武術體育專業課程計畫(九年級)

課程名稱	體育專業	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）
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 第2學期 共102節
設計理念	課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能、專項技術及核心素質各方面均能有效地提昇自我運動競技力。		
課程目標	持續提升身體核心素養及競技運動能力，培養競技體能，精進演練技術水準，提升心理素質。		
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-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-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表達方式，以增進生活中豐富美感體驗。 ☒ 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 具備利他集合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素質		
學習階段重點	學習表現	P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1設計並善用各種心理技能於專項訓練與競賽中，建構個人最適宜的心理模式	
	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 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2
		技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2
		技術	專項器械基本功訓練/2
	第2週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3

	技術	套路組合訓練/2	
	戰術	熟悉競賽規則/1	
第3週	技術	套路分段訓練/3	實作
	體能	綜合核心肌群訓練/2	
	戰術	熟悉競賽規則/1	
第4週	心理	自我對話/1	實作
	技術	套路半套訓練/4	
	戰術	熟悉競賽規則/1	
第5週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
	心理	自我鼓勵性對話/1	
	技術	套路三段訓練/3	
第6週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
	技術	專項套路整套訓練/2	
	心理	自我認同/2	
第7週	第一次段考	個人專項測驗	專項測驗
第8週	技術	專項套路整套訓練/3	1. 實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第9週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 縣長盃武術錦標賽
	技術	專項套路整套訓練/4	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第10週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
	技術	套路組合訓練/2	
	心理	自我對話/1	
第11週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
	戰術	競賽規則熟悉/2	
	技術	套路分段訓練/2	
第12週	技術	套路半套訓練/3	實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	技術	套路三段訓練/1	
第13週	技術	套路整套訓練/3	實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	心理	自我認同對話/1	
第14週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
第15週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 全國中正盃武術錦標賽
	技術	套路整套訓練/4	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第16週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	實作
	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
	技術	專項器械基本功訓練/2	
第17週	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	實作
	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/2	

第2學期	第18週	技術	專項跳躍難度訓練/2	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
		心理	自我對話/1	
	第19週	體能	速度、肌耐力訓練/3	實作
		技術	專項器械基本功訓練/1	
		戰術	競賽規則測驗/2	
	第20週	技術	專項跳躍難度訓練/2	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
		心理	自我對話/1	
	第21週	第三次段考	個人專項測驗	專項測驗
	第1週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
		技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
		心理	自我認同/1	
	第2週	體能	速度、肌耐力訓練/2	實作
		戰術	熟悉競賽規則/2	
		心理	自我認同/2	
	第3週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
		技術	套路組合訓練/2	
		心理	自我認同/2	
	第4週	技術	套路組合訓練/3	實作
		體能	多組專項跳躍難度訓練/2	
		心理	自我對話/1	
	第5週	技術	套路分段訓練/3	實作
		體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第6週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
		技術	套路半套訓練/3	
		戰術	熟悉競賽規則/1	
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
	第8週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
		技術	套路三段訓練/3	
		心理	自我認同/1	
	第9週	技術	套路整套訓練/3	實作
		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第10週	心理	自我對話/1	1. 實作 2. 教育盃武術錦標賽
		技術	套路整套訓練/4	
		戰術	競賽規則熟悉/1	
	第11週	技術	套路整套訓練/4	實作
		心理	自我認同對話/1	
		戰術	競賽規則熟悉/1	

第12週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
第13週	心理	自我認同/1	1. 實作
	技術	套路整套訓練/4	2. 全國武術聯
	戰術	競賽規則熟悉/1	賽
第14週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	實作
	技術	套路組合訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第15週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
	技術	套路分段訓練/3	
	心理	自我認同/1	
第16週	技術	套路半套/3	實作
	體能	綜合核心肌群訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第17週	技術	套路三段訓練/3	實作
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	戰術	競賽規則熟悉/1	
第18週	技術	專項跳躍難度訓練/2	實作
	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
	心理	自我對話/1	
評量規劃	第1學期 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%) 第2學期 1. 實作(50%)、學習態度表現(30%) 2. 檔案測驗(20%)		
教學設施設備需求	學校武術館		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	1. 初級專任運動教練（蕭詠升） 體委競字第09800296073號核定 證書編號:A040980215
備註			

彰化縣立和美高中國中部 114 學年度體育班排球體育專業

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	體育專業	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☒ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	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。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
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-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-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點	學習表現	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 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	
	學習內容	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 PS-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	

學習進度 /週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	技術	排球低手/3	實作
		技術	排球高手/2	
		體能	協調訓練/1	
	第2週	技術	排球低手/3	實作
		技術	排球高手/2	
		體能	核心訓練/1	
	第3週	心理	心理技巧/1	檔案評量
		技術	排球低手/2	
		技術	排球高手/2	
		體能	敏捷訓練/1	
	第4週	技術	排球低手對打/2	實作
		技術	排球高手對打/2	
		體能	彈性訓練/1	
		體能	核心訓練/1	
	第5週	技術	排球低手對打/2	實作
		技術	排球高手對打/2	
		體能	肌力訓練/1	
		體能	核心訓練/1	
	第6週	技術	排球低手對打/2	檔案評量
		技術	排球高手對打/2	
		戰術	兩人聯合防守/1	
		心理	心理技巧/1	
	第7週	第一次評量		專項測驗
	第8週	技術	排球發球/2	實作
		技術	排球接發球/2	
		戰術	兩人聯合防守/1	
		體能	協調訓練/1	
	第9週	技術	排球發球/2	檔案評量
		技術	排球接發球/2	
		戰術	三人聯合防守/1	
		心理	了解自我/1	
	第10週	技術	排球發球/2	1. 實作. 2. 縣長盃排球錦標賽
		技術	排球接發球/2	
		戰術	三人聯合防守/1	
		體能	核心訓練/1	
	第11週	技術	排球攻擊扣球訓練/2	1. 實作. 2. 華宗盃排球錦標賽
		技術	排球攻擊步伐訓練/2	
		戰術	四人聯合防守/1	
		體能	爆發力訓練/1	

	第12週	技術	排球攻擊扣球訓練/2	檔案評量
		技術	排球攻擊步伐訓練/2	
		戰術	四人聯合防守/1	
		心理	了解自我/1	
	第13週	技術	排球攻擊扣球訓練/2	實作
		技術	排球攻擊步伐訓練/2	
		戰術	四人聯合防守/1	
		體能	爆發力訓練/1	
	第14週	第二次評量		專項測驗
	第15週	技術	排球低手跑動訓練/2	檔案評量
		技術	排球高手跑動訓練/2	
		體能	敏捷訓練/1	
		心理	認識團隊/1	
	第16週	技術	排球低手跑動訓練/2	1. 實作. 2. 媽祖盃排球錦標賽
		技術	排球高手跑動訓練/2	
		戰術	五人聯合防守/1	
		體能	核心訓練/1	
	第17週	技術	排球低手跑動訓練/2	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：預賽
		技術	排球高手跑動訓練/2	
		戰術	五人聯合防守/1	
		體能	彈性訓練/1	
	第18週	技術	排球接扣球訓練/2	檔案評量
		技術	排球2.3.4攻擊訓練/2	
		戰術	基本規則/1	
		心理	認識團隊/1	
	第19週	技術	排球接扣球訓練/2	實作
		技術	排球2.3.4攻擊訓練/2	
		戰術	六人攻防/1	
		體能	肌力訓練/1	
	第20週	休養期	身體放鬆/3 運動按摩/3	實作
	第21週	第三次評量		專項測驗
第2學期	第1週	技術	排球聯合防守訓練/1	實作
		技術	排球攻防訓練/2	
		戰術	隊形訓練/2	
		體能	協調訓練/1	
	第2週	技術	排球聯合防守訓練/1	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：複賽
		技術	排球攻防訓練/2	
		戰術	隊形訓練/2	
		體能	核心訓練/1	
	第3週	技術	排球聯合防守訓練/1	檔案評量
		技術	排球攻防訓練/2	
		戰術	隊形訓練/2	
		心理	何謂團隊/1	
	第4週	技術	排球第一波攻防訓練/2	實作
		技術	排球第二波攻防訓練/2	
		戰術	模擬比賽對抗/2	

第5週	技術	排球第一波攻防訓練/2	實作
	技術	排球第二波攻防訓練/2	
	戰術	模擬比賽對抗/2	
第6週	技術	排球第一波攻防訓練/1	檔案評量
	技術	排球第二波攻防訓練/1	
	戰術	模擬比賽對抗/3	
	心理	團隊凝聚力/1	
第7週	第一次評量		專項測驗
第8週	體能	馬克操/2	1. 實作 2. 教育盃排球錦標賽
	技術	基本高低手訓練/3	
	體能	速度、速耐力訓練/1	
第9週	體能	馬克操/2	檔案評量
	技術	基本高低手訓練/3	
	心理	團隊凝聚力/1	
第10週	體能	馬克操/2	實作
	技術	高低手跑動訓練/3	
	體能	速度、速耐力訓練/1	
第11週	技術	基本高低手組合訓練/2	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：決賽
	技術	高低手跑動組合訓練/2	
	體能	速度、速耐力訓練/1	
	戰術	防守戰術訓練/1	
第12週	技術	基本高低手組合訓練/2	檔案評量
	技術	高低手跑動組合訓練/2	
	戰術	防守戰術訓練/1	
	心理	心理建設/1	
第13週	第二次評量		專項測驗
第14週	技術	基本高低手組合訓練/2	實作
	技術	高低手跑動組合訓練/2	
	戰術	防守戰術訓練/1	
	體能	速度、速耐力訓練/1	
第15週	技術	小組綜合訓練/2	檔案評量
	技術	發球接發球訓練/2	
	技術	攔網訓練/1	
	心理	自我對話/1	
第16週	技術	小組綜合訓練/2	實作
	技術	發球接發球訓練/2	
	技術	攔網訓練/1	
	體能	敏捷訓練/1	
第17週	技術	小組綜合訓練/2	實作
	技術	發球接發球訓練/2	
	技術	攔網訓練/1	
	體能	協調訓練/1	
第18週	技術	發球接發球訓練/2	檔案評量
	技術	攔網訓練/2	
	技術	專項技能訓練/1	
	心理	自我認同/1	
第19週	技術	發球接發球訓練/2	實作

		技術	攔網訓練/2	
		戰術	運動道德/1	
		體能	協調訓練/1	
	第20週	休養期	身體放鬆/3 運動按摩/3	實作
	第21週	第三次評量		紙本測驗
評量規劃		【第1學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量40% 【第2學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量40%		
教學設施 設備需求		重量訓練室、操場、排球場		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	校內體育專長教師： 代理教師郭欣依

排球體育專業課程計畫(七年級)

- 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	體育專業	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	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。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
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-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。		
學習階段重點	學習表現	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 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	

		學習內容	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 PS-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	
學習進度 /週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	技術	低手正確動作與使用時機、對牆低手擊球。(排球低手/3)	實作
		技術	高手正確動作與使用時機、對牆高手擊球。(排球高手/2)	
		體能	排球防守、攻擊腳步訓練。(協調性訓練/1)	
	第2週	技術	移動低手送球、錯誤動作修正調整。(排球低手/3)	實作
		技術	移動高手送球、錯誤動作修正調整。(排球高手/2)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第3週	心理	目標設定與自我了解。(心理技巧/1)	檔案評量
		技術	低手正確動作與使用時機、對牆低手擊球。(排球低手/2)	
		技術	高手正確動作與使用時機、對牆高手擊球。(排球高手/2)	
		體能	3米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
	第4週	技術	雙人低手對傳3公尺、6公尺。(排球低手對打/2)	實作
		技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	
		體能	跳繩訓練。(彈性訓練/1)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第5週	技術	雙人低手對傳3公尺、6公尺。(排球低手對打/2)	實作
		技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	
		體能	全身性排球相關肌群與協同肌群等肌力訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(肌力訓練/1)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第6週	技術	雙人低手對傳3公尺、6公尺。(排球低手對打/2)	檔案評量
		技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	
		戰術	雙人補位15顆，共兩組。(兩人聯合防守/1)	
		心理	目標設定與自我了解。(心理技巧/1)	
	第7週	第一次評量		專項測驗
	第8週	技術	發球施力點訓練、低手發球與高手發球基本要領訓練。(排球發球/2)	實作
		技術	發球成功率訓練。(排球接發球/2)	
		戰術	雙人補位15顆，共兩組。(兩人聯合防守/1)	
		體能	腳步協調性訓練。(協調訓練/1)	
	第9週	技術	發球施力點訓練、低手發球與高手發球基本要領訓練。(排球發球/2)	檔案評量

	技術	發球成功率訓練。(排球接發球/2)	
	戰術	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次15顆，共兩組。(三人聯合防守/1)	
	心理	摸索自身能力與各專項位置之關係。(了解自我/1)	
第10週	技術	發球施力點訓練、低手發球與高手發球基本要領訓練。(排球發球/2)	1. 實作. 2. 縣長盃排球錦標賽
	技術	網下接發球、6米接發球。(排球接發球/2)	
	戰術	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次15顆，共兩組。(三人聯合防守/1)	
	體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(核心訓練/1)	
第11週	技術	對牆扣球、雙人對扣。(排球攻擊扣球訓練/2)	1. 實作. 2. 華宗盃排球錦標賽
	技術	攻擊基本腳步、攻擊擊球時間訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次15顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	體能	大/小階梯與跳箱之爆發力等相關訓練，次數約8下，共2組。(爆發力訓練/1)	
第12週	技術	對牆扣球、雙人對扣。(排球攻擊扣球訓練/2)	檔案評量
	技術	攻擊基本腳步、攻擊擊球時間訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次15顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	心理	自我探索。(了解自我/1)	
第13週	技術	對牆扣球、雙人對扣。(排球攻擊扣球訓練/2)	實作
	技術	攻擊基本腳步、攻擊擊球時間訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次15顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	體能	大/小階梯與跳箱之爆發力等相關訓練，次數約8下，共2組。(爆發力訓練/1)	
第14週	第二次評量		專項測驗
第15週	技術	低手跑動傳接球連續100下。(排球低手跑動訓練/2)	檔案評量
	技術	高手跑動傳接球連續100下。(排球高手跑動訓練/2)	
	體能	3米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
	心理	了解隊規與校規之所代表的團隊精神，協助適應新環境，融入團隊。(認識團隊/1)	
第16週	技術	低手跑動傳接球連續100下。(排球低手跑動訓練/2)	1. 實作. 2. 媽祖盃排球錦標賽
	技術	高手跑動傳接球連續100下。(排球高手跑動訓練/2)	
	戰術	五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練，每次15顆，共兩組。(五人聯合防守/1)	
	體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(核心訓練/1)	
第17週	技術	低手跑動傳接球連續100下。(排球低手跑動訓練/2)	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：預賽
	技術	高手跑動傳接球連續100下。(排球高手跑動訓練/2)	
	戰術	五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練，每次15顆，共兩組。(五人聯合防守/1)	
	體能	跳繩訓練。(彈性訓練/1)	
第18週	技術	原地定點接扣訓練。(排球接扣球訓練/2)	檔案評量
	技術	每位子各攻擊6顆，共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
	戰術	排球基本規則之得分、發球。(基本規則/1)	

第2學期		心理	了解隊規與校規之所代表的團隊精神，協助適應新環境，融入團隊。(認識團隊/1)	
	第19週	技術	原地定點接扣訓練。(排球接扣球訓練/2)	實作
		技術	每位子各攻擊6顆，共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
		戰術	六人攻防之各專項位置觀念、攻擊搭配戰術、防守相補位之訓練。(六人攻防/1)	
		體能	全身性排球相關肌群與協同肌群等肌力訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(肌力訓練/1)	
	第20週	休養期	身體放鬆/3 運動按摩/3	實作
	第21週	第三次評量		專項測驗
	第1週	技術	聯合防守訓練，每次15顆，共兩組。(排球聯合防守訓練/1)	實作
		技術	排球攻防訓練，每次15顆，共兩組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度，強化基本觀念。(隊形訓練/2)	
		體能	腳步協調性訓練。(協調訓練/1)	
	第2週	技術	聯合防守訓練，每次15顆，共兩組。(排球聯合防守訓練/1)	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：複賽
		技術	排球攻防訓練，每次15顆，共兩組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度，強化基本觀念。(隊形訓練/2)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。6項動作各完成12下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第3週	技術	(聯合防守訓練，每次15顆，共兩組。(排球聯合防守訓練/1)	檔案評量
		技術	排球攻防訓練，每次15顆，共兩組。 (排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度，強化基本觀念。(隊形訓練/2)	
		心理	了解團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1)	
	第4週	技術	接發球與防守之組織。 (排球第一波攻防訓練/2)	實作
		技術	防守與舉球配球組織。(排球第二波攻防訓練/2)	
		戰術	累積比賽經驗，賽後檢討並補不足之處。(模擬比賽對抗/2)	
	第5週	技術	接發球與防守之組織。(排球第一波攻防訓練/2)	實作
		技術	防守與舉球配球組織。(排球第二波攻防訓練/2)	
		戰術	累積比賽經驗，賽後檢討並補不足之處。(模擬比賽對抗/2)	
	第6週	技術	接發球與防守之組織。(排球第一波攻防訓練/1)	檔案評量
		技術	防守與舉球配球組織。(排球第二波攻防訓練/1)	
		戰術	累積比賽經驗，賽後檢討並補不足之處。(模擬比賽對抗/3)	
		心理	了解團隊之重要性與基本精神。(團隊凝聚力/1)	
	第7週	第一次評量		專項測驗
	第8週	體能	提升基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	1. 實作 2. 教育盃排球錦標賽
		技術	對牆高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	
		體能	衝刺200Mx2、100Mx4、60Mx8(速度、速耐力訓練/1)	
	第9週	體能	提升基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	檔案評量
		技術	對牆高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	
		心理	了解團隊之重要性與基本精神。(團隊凝聚力/1)	
	第10週	體能	提升基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	實作
		技術	跑動傳接球高低手各100顆共2趟。(高低手跑動訓練/3)	
		體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	
	第11週	技術	對牆高低手擊球。(基本高低手訓練/2)	1. 實作. 2. 乙組排球
		技術	跑動傳接球高低手各100顆共2趟。(高低手跑動組合訓練/2)	

	體能	跑步計時200Mx2、100Mx4、60Mx8(速度、速耐力訓練/1)	聯賽：決賽
	戰術	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練/1)	
第12週	技術	低手對空走球場，半場後高手對空走球場。(基本高低手組合訓練/2)	檔案評量
	技術	跑動傳接球高低手各100顆共2趟。(高低手跑動組合訓練/2)	
	戰術	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練/1)	
	心理	了解運動員的各種基本心理狀態。(心理建設/1)	
第13週	第二次評量		專項測驗
第14週	技術	低手對空走球場，半場後高手對空走球場。(基本高低手組合訓練/2)	實作
	技術	跑動傳接球高低手各100顆共2趟。(高低手跑動組合訓練/2)	
	戰術	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練/1)	
	體能	跑步計時200Mx2、100Mx4、60Mx8(速度、速耐力訓練/1)	
第15週	技術	攻擊後攔網二階循環式小組綜合訓練，共兩組。(小組綜合訓練/2)	檔案評量
	技術	設定顆數量之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
	技術	定點攔網、定位練習、跳躍擺臂訓練。(攔網訓練/1)	
	心理	自我了解、自我對話之教育。(自我對話/1)	
第16週	技術	攻擊後攔網二階循環式小組綜合訓練，共兩組。(小組綜合訓練/2)	實作
	技術	設定顆數量之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
	技術	定點攔網、定位練習、跳躍擺臂訓練。(攔網訓練/1)	
	體能	3米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
第17週	技術	攻擊後攔網二階循環式小組綜合訓練，共兩組。(小組綜合訓練/2)	實作
	技術	設定顆數量之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
	技術	定點攔網、定位練習、跳躍擺臂訓練。(攔網訓練/1)	
	體能	腳步協調性訓練。(協調訓練/1)	
第18週	技術	設定顆數量之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	檔案評量
	技術	定點攔網、定位練習、跳躍擺臂訓練。(攔網訓練/2)	
	技術	不分年級，以專項位置作為區分做訓練，強度依球齡調整，若球齡由高至低，那強度也就由高至低，例如舉球員之舉球穩定性與位移速度、自由球員之接發球與防守能力以及防守範圍之擴大、攻擊手連續得分攻擊等相關技術。(專項技能訓練/1)	
	心理	自我狀態敏銳度之訓練。(自我認同/1)	
第19週	技術	設定顆數量之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	實作
	技術	定點攔網、定位練習、跳躍擺臂訓練。(攔網訓練/2)	
	戰術	排球球場基本禮儀與運動家精神。(運動道德/1)	
	體能	腳步協調性訓練。(協調訓練/1)	
第20週	休養期	身體放鬆/3 運動按摩/3	實作
第21週	第三次評量		紙本測驗

評量規劃	【第1學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量(40%) 【第2學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量(40%)		
教學設施 設備需求	重量訓練室、操場、排球場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	校內體育專長教師： 代理教師郭欣依
備註			

排球體育專業課程計畫(八年級)

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	體育專業	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	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。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
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。		

		[V]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。 [V]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。		
學習階段重點		學習表現	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 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	
		學習內容	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 PS-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	技術	對低牆高手擊球。(排球高手/2)	實作
		技術	對高牆高手擊球。(排球高手/2)	
		體能	攻擊、攔網擺背加強訓練。(協調性訓練/1)	
	第2週	技術	高手傳送位子穩定度訓練。(排球高手/2)	實作
		技術	高手傳送位子準確度訓練。(排球高手/2)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第3週	心理	覺醒程度。	檔案評量
		技術	對牆低手擊球、對空低手擊球。(排球低手/2)	
		技術	對牆高手擊球、對高低手擊球。(排球高手/2)	
		體能	6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
	第4週	技術	雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)	實作
		技術	雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)	
		體能	小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第5週	技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	實作
		技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	
		體能	全身性排球相關肌群與協同肌群等肌力訓練。8項動作各完成15下，共3循環。(肌力訓練/1)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第6週	技術	雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)	檔案評量
		技術	雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)	
		戰術	雙人補位與修正20顆，共兩組。(兩人聯合防守/1)	
		心理	壓力了解與壓力管理。(心理技巧/1)	

第7週	第一次評量		專項測驗
第8週	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	實作
	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	
	戰術	雙人補位與修正20顆，共兩組。(兩人聯合防守/1)	
	體能	腳步、手眼協調性訓練。(協調訓練/1)	
第9週	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	檔案評量
	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	
	戰術	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次20顆，共兩組。(三人聯合防守/1)	
	心理	了解自身能力與各專項位置之關係。(了解自我/1)	
第10週	技術	縣長盃排球錦標賽	1. 實作. 2. 縣長盃排球錦標賽
	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	
	戰術	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次20顆，共兩組。(三人聯合防守/1)	
	體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下，共2循環。(核心訓練/1)	
第11週	技術	華宗盃排球錦標賽	1. 實作. 2. 華宗盃排球錦標賽
	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次20顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	體能	大/小階梯與跳箱之爆發力等相關訓練，次數約12下，共2組。(爆發力訓練/1)	
第12週	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	檔案評量
	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次20顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	心理	熟悉自我之優缺點。(了解自我/1)	
第13週	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	實作
	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次20顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	體能	大/小階梯與跳箱之爆發力等相關訓練，次數約12下，共2組。(爆發力訓練/1)	
第14週	第二次評量		專項測驗
第15週	技術	高手跑動傳接球連續200下。(排球高手跑動訓練/2)	檔案評量
	技術	高手跑動傳接球連續200下。(排球高手跑動訓練/2)	
	體能	6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
	心理	實踐隊規與校規之所代表的團隊精神。(認識團隊/1)	
第16週	技術	媽祖盃排球錦標賽	1. 實作. 2. 媽祖盃排球錦標賽
	技術	高手跑動傳接球連續200下。(排球高手跑動訓練/2)	
	戰術	五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練，每次20顆，共兩組。(五人聯合防守/1)	
	體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下，共2循環。(核心訓練/1)	
第17週	技術	乙組排球聯賽：預賽	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：預賽
	技術	高手跑動傳接球連續200下。(排球高手跑動訓練/2)	
	戰術	五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練，每次	

			20顆，共兩組。(五人聯合防守/1)	
		體能	小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)	
	第18週	技術	每位子各攻擊8顆，共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	檔案評量
		技術	每位子各攻擊8顆，共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
		戰術	排球基本規則之攻擊、防守。(基本規則/1)	
		心理	實踐隊規與校規之所代表的團隊精神。(認識團隊/1)	
	第19週	技術	每位子各攻擊8顆，共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	實作
		技術	每位子各攻擊8顆，共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
		戰術	六人攻防之各專項位置觀念、攻擊搭配戰術、防守相補位之訓練。(六人攻防/1)	
		體能	全身性排球相關肌群與協同肌群等肌力訓練。8項動作各完成15下，共3循環。(肌力訓練/1)	
	第20週	休養期	身體放鬆/3 運動按摩/3	實作
	第21週	第三次評量		專項測驗
第2學期	第1週	技術	排球攻防訓練，每次20顆，共兩組。(排球攻防訓練/2)	實作
		技術	排球攻防訓練，每次20顆，共兩組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強。(隊形訓練/2)	
		體能	腳步、手眼協調性訓練。(協調訓練/1)	
	第2週	技術	乙組排球聯賽：複賽	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：複賽
		技術	排球攻防訓練，每次20顆，共兩組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強。(隊形訓練/2)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下，共2循環。(核心訓練/1)	
	第3週	技術	排球攻防訓練，每次20顆，共兩組。(排球攻防訓練/2)	檔案評量
		技術	排球攻防訓練，每次20顆，共兩組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強。(隊形訓練/2)	
		心理	學習團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1)	
	第4週	技術	舉球組織攻擊之強化並加強攻擊手突破能力。(排球第二波攻防訓練/2)	實作
		技術	舉球組織攻擊之強化並加強攻擊手突破能力。(排球第二波攻防訓練/2)	
		戰術	降低失誤率、強化各專項位置之技術。(模擬比賽對抗/2)	
	第5週	技術	舉球組織攻擊之強化並加強攻擊手突破能力。(排球第二波攻防訓練/2)	實作
		技術	舉球組織攻擊之強化並加強攻擊手突破能力。(排球第二波攻防訓練/2)	
		戰術	降低失誤率、強化各專項位置之技術。(模擬比賽對抗/2)	
	第6週	技術	舉球組織攻擊之強化並加強攻擊手突破能力。(排球第二波攻防訓練/1)	檔案評量
		技術	舉球組織攻擊之強化並加強攻擊手突破能力。(排球第二波攻防訓練/1)	
		戰術	降低失誤率、強化各專項位置之技術。(模擬比賽對抗/3)	
		心理	團隊凝聚力之重要性之強化。(團隊凝聚力/1)	
	第7週	第一次評量		專項測驗
	第8週	體能	教育盃排球錦標賽	1. 實作 2. 教育盃排球錦標賽
		技術	對空高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	
		體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	
	第9週	體能	對牆高手擊球、對高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	檔案評量

	技術	對牆高手擊球、對高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	
	心理	團隊凝聚力之重要性之強化。(團隊凝聚力/1)	
第10週	體能	跑動傳接球高低手各200顆共2趟。(高低手跑動訓練/3)	實作
	技術	跑動傳接球高低手各200顆共2趟。(高低手跑動訓練/3)	
	體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	
第11週	技術	乙組排球聯賽：決賽	1. 實作. 2. 乙組排球 聯賽：決賽
	技術	跑動傳接球高低手各100顆共3趟。高低手跑動組合訓練/2)	
	體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	
	戰術	各位子個時間差之防守佔位與補位之訓練 (防守戰術訓練/1)	
第12週	技術	跑動傳接球高低手各200顆共2趟。(高低手跑動組合訓練/2)	檔案評量
	技術	跑動傳接球高低手各200顆共2趟。(高低手跑動組合訓練/2)	
	戰術	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練/1)	
	心理	心理狀態之提升與處理方式。(心理建設/1)	
第13週	第二次評量		專項測驗
第14週	技術	低手對空走球場，半場後高手對空走球場。(基本高低手組合訓練/2)	實作
	技術	低手對空走球場，半場後高手對空走球場。(基本高低手組合訓練/2)	
	戰術	各位子個時間差之防守佔位與補位之訓練 (防守戰術訓練/1)	
	體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	
第15週	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	檔案評量
	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)	
	心理	正向自我對話之養成。(自我對話/1)	
第16週	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	實作
	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)	
	體能	6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
第17週	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	實作
	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)	
	體能	腳步、手眼協調性訓練。(協調訓練/1)	
第18週	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/2)	檔案評量
	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/2)	
	技術	不分年級，以專項位置作為區分做訓練，強度依球齡調整，若球齡由高至低，那強度也就由高至低，例如舉球員之舉球穩定性與位移速度、自由球員之接發球與防守能力以及防守範圍之擴大、攻擊手連續得分攻擊等相關技術。(專項技能訓練/1)	
	心理	增加成功經驗提升自信心。(自我認同/1)	
第19週	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/2)	實作
	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/2)	
	戰術	各運動的基本禮儀之異同處與價值。(運動道德/1)	
	體能	腳步、手眼協調性訓練。(協調訓練/1)	
第20週	休養期	身體放鬆/3 運動按摩/3	實作

第21週	第三次評量			紙本測驗
評量規劃	【第1學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量(40%) 【第2學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量(40%)			
教學設施 設備需求	重量訓練室、操場、排球場			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	校內體育專長教師： 代理教師郭欣依	
備註				

排球體育專業課程計畫(九年級)

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	體育專業	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共102節
設計理念	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。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
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。		

		Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。 Ⅴ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。		
學習階段重點	學習表現	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 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用		
	學習內容	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 PS-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	技術	低手跑動傳接訓練。(排球低手/3)	實作
		技術	高手跑動傳接訓練。(排球高手/2)	
		體能	攻擊、防守、攔網等專項協調連貫性訓練。(協調性訓練/1)	
	第2週	技術	低手傳送位子準確度與穩定性訓練。(排球低手/3)	實作
		技術	高手傳送位子準確度與穩定性訓練。(排球高手/2)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成15下，共3循環。(核心訓練/1)	
	第3週	心理	正向自我對話訓練。(心理技巧/1)	檔案評量
		技術	低手跑動傳接訓練。(排球低手/2)	
		技術	高手跑動傳接訓練。(排球高手/2)	
		體能	3米~9米遇線折返跑。(敏捷訓練/1)	
	第4週	技術	雙人低手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球低手對打/2)	實作
		技術	雙人高手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球高手對打/2)	
		體能	小階梯跑跳訓練、助跑垂直跳訓練。(彈性訓練/1)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成15下，共3循環。(核心訓練/1)	
	第5週	技術	雙人低手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球低手對打/2)	實作
		技術	雙人高手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球高手對打/2)	
		體能	全身性排球相關肌群與協同肌群等肌力訓練。10項動作各完	

		成18下，共3循環。(肌力訓練/1)	
	體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成15下，共3循環。(核心訓練/1)	
第6週	技術	雙人低手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球低手對打/2)	檔案評量
	技術	雙人高手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球高手對打/2)	
	戰術	雙人補位與修正25顆，共兩組(兩人聯合防守/1)	
	心理	正向自我對話訓練。(心理技巧/1)	
第7週	第一次評量		專項測驗
第8週	技術	上手漂浮發球訓練、跳躍發球跳要漂浮球基本要領訓練。(排球發球/2)	實作
	技術	發球穩定性、準確度訓練。(排球接發球/2)	
	戰術	雙人補位與修正25顆，共兩組。(兩人聯合防守/1)	
	體能	腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1)	
第9週	技術	上手漂浮發球訓練、跳躍發球跳要漂浮球基本要領訓練。(排球發球/2)	檔案評量
	技術	發球穩定性、準確度訓練。陣容(排球接發球/2)	
	戰術	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次30顆，共兩組。(三人聯合防守/1)	
	心理	確定並補足自身能力與各專項位置之能力。(了解自我/1)	
第10週	技術	上手漂浮發球訓練、跳躍發球跳要漂浮球基本要領訓練。(排球發球/2)	1. 實作. 2. 縣長盃排球錦標賽
	技術	雙人接發球、三人接發球。(排球接發球/2)	
	戰術	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次30顆，共兩組。(三人聯合防守/1)	
	體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成15下，共3循環。(核心訓練/1)	
第11週	技術	自拋自扣、連續扣球與穩定性訓練。(排球攻擊扣球訓練/2)	1. 實作. 2. 華宗盃排球錦標賽
	技術	連續得分攻擊、得分突破訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次30顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	體能	大/小階梯與跳箱之爆發力等相關訓練，次數約15下，共2組。(爆發力訓練/1)	
第12週	技術	自拋自扣、連續扣球與穩定性訓練。(排球攻擊扣球訓練/2)	檔案評量
	技術	連續得分攻擊、得分突破訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次30顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	心理	確定並補足自身能力與各專項位置之能力。(了解自我/1)	
第13週	技術	自拋自扣、連續扣球與穩定性訓練。(排球攻擊扣球訓練/2)	實作
	技術	連續得分攻擊、得分突破訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	戰術	四人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練，每次30顆，共兩組。(四人聯合防守/1)	
	體能	大/小階梯與跳箱之爆發力等相關訓練，次數約15下，共2組。(爆發力訓練/1)	
第14週	第二次評量		專項測驗
第15週	技術	低手跑動傳接球連續300下。(排球低手跑動訓練/2)	檔案評量
	技術	高手跑動傳接球連續300下。(排球高手跑動訓練/2)	
	體能	3米~9米遇線折返跑。(敏捷訓練/1)	

		心理	展現隊規、校規之所代表的團隊精神。(認識團隊/1)	
	第16週	技術	低手跑動傳接球連續300下。(排球低手跑動訓練/2)	1. 實作. 2. 媽祖盃排球錦標賽
		技術	高手跑動傳接球連續300下。(排球高手跑動訓練/2)	
		戰術	五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練，每次30顆，共兩組。(五人聯合防守/1)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成15下，共3循環。(核心訓練/1)	
	第17週	技術	低手跑動傳接球連續300下。(排球低手跑動訓練/2)	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：預賽
		技術	高手跑動傳接球連續300下。(排球高手跑動訓練/2)	
		戰術	五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練，每次30顆，共兩組。(五人聯合防守/1)	
		體能	小階梯跑跳訓練、助跑垂直跳訓練。(彈性訓練/1)	
	第18週	技術	前後左右接接扣訓練。(排球接扣球訓練/2)	檔案評量
		技術	每位子各攻擊10顆，共三組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
		戰術	排球基本規則之越位、觸網、連擊、持球等細部技術性犯規動作。(基本規則/1)	
		心理	實踐隊規與校規之所代表的團隊精神並能悉知團隊中每人所擔任的角色與任務，而從中學習如何能夠形成一個好的團隊。(認識團隊/1)	
	第19週	技術	前後左右接接扣訓練。(排球接扣球訓練/2)	實作
		技術	每位子各攻擊10顆，共三組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
		戰術	六人攻防之各專項位置觀念、 攻擊搭配戰術、防守相補位之訓練。(六人攻防/1)	
		體能	全身性排球相關肌群與協同肌群等肌力訓練。10項動作各完成18下，共3循環。(肌力訓練/1)	
	第20週	休養期	身體放鬆/3 運動按摩/3	實作
	第21週	第三次評量		專項測驗
第2學期	第1週	技術	聯合防守訓練，每次20顆，共三組。(排球聯合防守訓練/1)	實作
		技術	排球攻防訓練，每次20顆，共三組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)	
		體能	腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1)	
	第2週	技術	聯合防守訓練，每次20顆，共三組。(排球聯合防守訓練/1)	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：複賽
		技術	排球攻防訓練，每次20顆，共三組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)	
		體能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成15下，共3循環。(核心訓練/1)	
	第3週	技術	聯合防守訓練，每次20顆，共三組。(排球聯合防守訓練/1)	檔案評量
		技術	排球攻防訓練，每次20顆，共三組。(排球攻防訓練/2)	
		戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)	
		心理	展現團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1)	
	第4週	技術	第一波攻防搭配之突破與穩定性。(排球第一波攻防訓練/2)	實作
		技術	用時間差與攻擊技術進行分散對方攔網、前後排落點拉打、突破之戰術訓練。(排球第二波攻防訓練/2)	
		戰術	提升抗壓性與自信心之相關心理層面能力。(模擬比賽對抗/2)	

第5週	技術	第一波攻防搭配之突破與穩定性。(排球第一波攻防訓練/2)	實作
	技術	用時間差與攻擊技術進行分散對方攔網、前後排落點拉打、突破之戰術訓練。(排球第二波攻防訓練/2)	
	戰術	提升抗壓性與自信心之相關心理層面能力。 (模擬比賽對抗/2)	
第6週	技術	第一波攻防搭配之突破與穩定性。(排球第一波攻防訓練/1)	檔案評量
	技術	用時間差與攻擊技術進行分散對方攔網、前後排落點拉打、突破之戰術訓練。(排球第二波攻防訓練/1)	
	戰術	提升抗壓性與自信心之相關心理層面能力。 (模擬比賽對抗/3)	
	心理	實際展現最大化團隊整體之凝聚力。(團隊凝聚力/1)	
第7週	第一次評量		
第8週	體能	穩定基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	1. 實作 2. 教育盃排球錦標賽
	技術	高低手雙人6米、9米對傳訓練。(基本高低手訓練/3)	
	體能	200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1)	
第9週	體能	穩定基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	檔案評量
	技術	高低手雙人6米、9米對傳訓練。(基本高低手訓練/3)	
	心理	實際展現最大化團隊整體之凝聚力。(團隊凝聚力/1)	
第10週	體能	穩定基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	實作
	技術	跑動傳接球高低手各300顆共1趟。(高低手跑動訓練/3)	
	體能	200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1)	
第11週	技術	對空摸地高低手擊球。(基本高低手訓練/2)	1. 實作. 2. 乙組排球聯賽：決賽
	技術	跑動傳接球高低手各100顆共4趟。(高低手跑動組合訓練/2)	
	體能	200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1)	
	戰術	各專項位子個時間差之防守站位為與補位之訓練。 (防守戰術訓練/1)	
第12週	第二次評量		專項測驗
第13週	技術	低手對空走球場，半場後高手對空走球場。(基本高低手組合訓練/2)	檔案評量
	技術	跑動傳接球高低手各300顆共1趟。(高低手跑動組合訓練/2)	
	戰術	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練/1)	
	心理	心理訓練之穩定練習。(心理建設/1)	
第14週	技術	低手對空走球場，半場後高手對空走球場。(基本高低手組合訓練/2)	實作
	技術	跑動傳接球高低手各300顆共1趟。(高低手跑動組合訓練/2)	
	戰術	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練/1)	
	體能	200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1)	
第15週	技術	三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守) (小組綜合訓練/2)	檔案評量
	技術	設定發球落點位置與接發球落點位置並強化發球威力與接發球好球率。 (發球接發球訓練/2)	
	技術	時間差之攔網判斷訓練、彈跳力與核心訓練。 (攔網訓練/1)	
	心理	實踐正向自我對話之養成。 (自我對話/1)	
第16週	技術	三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守)	實作

			(小組綜合訓練/2)		
		技術	設定發球落點位置與接發球落點位置並強化發球威力與接發球好球率。(發球接發球訓練/2)		
		技術	時間差之攔網判斷訓練、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)		
		體能	3米~9米遇線折返跑。(敏捷訓練/1)		
	第17週	技術	三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守) (小組綜合訓練/2)		實作
		技術	設定發球落點位置與接發球落點位置並強化發球威力與接發球好球率。(發球接發球訓練/2)		
		技術	時間差之攔網判斷訓練、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)		
		體能	3米~9米遇線折返跑。(敏捷訓練/1)		
	第18週	技術	三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守) (小組綜合訓練/2)		實作
		技術	設定發球落點位置與接發球落點位置並強化發球威力與接發球好球率。(發球接發球訓練/2)		
		技術	時間差之攔網判斷訓練、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)		
		體能	3米~9米遇線折返跑。(敏捷訓練/1)		
評量規劃		【第1學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量(40%) 【第2學期】 1. 實作(50%)、學習態度表現(10%) 2. 檔案評量(40%)			
教學設施 設備需求		重量訓練室、操場、排球場			
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 3. 競技與健身運動心理學 4. 運動訓練學	師資來源	校內體育專長教師： 代理教師郭欣依	
備註					