# 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

			教育階段		國民中學	
					第四學習階段	
領域	科目/實施:	規範節數	階段/年級	7年級節數	8年級節數	9年級節數
			國語文(5)	5	5	5
		語文	本土語言/ 新住民文(1)	1	1	0
			英語文(3)	3	3	3
部定課程			數學(4)	4	4	4
	領域學習	(歷史	社會(3) 、地理、公民與 社會)	3	3	3
	課程	-	然科學(3) 、生物、地球科 學)	3	3	3
		(音樂	藝術(2-3) 、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)
			合活動(2-3) 、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) 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)
			: 與體育(2-3) : 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			5	5	5
	領坛	或學習節數(	31-34)	32	32	32
		舒	·整性主題/專題/ 議題探究課程	0	0	0
校訂課程	彈性學習		團活動與技藝課 程	1	1	0
程	(1-4)		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	<b>冒總節數(33</b> ·	-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:

1 30   NAC				寸叶又	L/U
星期節次	-	11	111	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

A 40   100			.>€0   .>€	4 -1.5	工/口 0/1 / 0/1/1
星期節次	-	=	III	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

<b>只</b> 70 1 10			0   190	リードルエル	
星期節次	-	1	=	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。

2.	教學進度可單週呈現或以單元數	週	星現。				
3. [	]處為可選填之項目。						
		課	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,				
细如力物			每週5節)				
課程名稱	體育專業	類	■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程				
		別	(體育專業課程,每週1節				
<b>总</b> 4. 4. 4.	□ 5年級 □ 6年級	節	每週6節 第 1 學期 共120節				
實施年級	■ 7年級 ■ 8年級 ■ 9年級	數	第 2 學期 共120節				
	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				
設計理念	   競技綜合訓練表現等,各方面均	勻能	有效地提昇運動競技能力。				
甘德坦·1. 化大块 \ 主美及蛇科罗利·4. 内 () 英雄科雕作,惟妆科作力等							
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。						
	№ 體-J-A1 具備增進競技體能、   生命意義,並積極質		與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與。				
	☑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。 [						
核心素養	☑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。						
124 - 44 K	₩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 P-IV-1了解與運用一般是表現 P-IV-2了解與運用專項是		<b>E訓練之原理原則</b>				
學習階段			擲/踢、蹬、划等專項 技術				
重點	=		擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術				
	Ta-IV-1理解並執行配速	<u>、</u> 为	見 則與情報蒐集				

		Ps-IV-		
		Ps-IV-	2理解並演練溝通能力	
		學習 P-IV-A	1 心肺耐力、柔軟度、 肌(耐)	力等一般體 能之原理原
		內容 P-IV-A	2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等	草專項體能 之原理原則
		P-IV-A	1 心肺耐力、柔軟度、 肌(耐)	力等一般體 能之原理原則
			•	專項技術的 單一動作、起始準 備、
				作、聯合動作之銜續 及完成動作之
		進階力		mb 11 th
			2接力準備動作與接 力動作之進 C1取法內強害用則	階技術
			C1配速與競賽規則 C2競賽與情報蒐集	
			C2就奪與侑報鬼朱 D1目標設定、壓力管理 與自我對	4. 计至 心理 甘 压
			DI日保政足、屋刀皆垤 與日报》 D2訓練、競賽與心理技 巧	的时代性 权利
與习	<b>国進度</b>			
		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
/週	次			
	kk 1 vm	體能	體能訓練/2	
	第1週	技術	技術訓練/3	實作
		戰術	戰術訓練/1	
		贈能	體能訓練/2	
	第2週	技術	技術訓練/3	實作
		戰術	戰術訓練/1	
	第3週	豐能	體能訓練/2	1 穿水
		技術	技術訓練/3	¬1.實作 」
		戰術	戰術訓練/1	
		體能	體能訓練/1	
	54.11	技術	技術訓練/3	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	第4週	戦術	戰術訓練/1	一實作
		心理	心理輔導/1	
		體能	體能訓練/1	
第	h-h- =	技術	技術訓練/3	
1	第5週	戦術	戦術訓練/1	一實作
學		心理	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
期		豐能	體能訓練/1	
	*** 0	技術	技術訓練/3	 
	第6週	戦術	戰術訓練/1	2. 新北城市盃全國田徑公開賽
		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
		技術	技術訓練/4	1 穿水
	第8週	戰術	戰術訓練/1	-1.實作 -2.全國運動會
		心理	心理輔導/1	2. 王凶七期目
		技術	技術訓練/4	
	第9週	戰術	戰術訓練/1	實作
		心理	心理輔導/1	
	<b>LF 1</b> 0	技術	技術訓練/4	 −1. 實作
	第10週	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	戰術訓練/1	-2. 全國中等學校田徑錦標賽
	bb 4 4 · · ·	心理	心理輔導/1	
	第11週	技術	技術訓練/4	實作

	l F	戰術	戰術訓練/1	
		心理	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		技術	技術訓練/4	
	第12週	戦術	戦術訓練/1	1. 實作
		心理	心理輔導/1	2. 彰化縣長盃田徑錦標賽
		體能	體能訓練/4	
	第13週-	心理	心理輔導/2	<del></del> 實作
	第14週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	<b>给15</b> 細	豐能	體能訓練/4	<i>寧 从</i>
	第15週-	心理	心理輔導/2	<del></del> 實作
		體能	體能訓練/2	
	第16週	技術	技術訓練/3	實作
		戰術	戰術訓練/1	
		體能	體能訓練/2	
	第17週	技術	技術訓練/3	實作
		戰術	戰術訓練/1	
	k 10.0	體能	體能訓練/2	<i>₽</i> 11-
	第18週-	技術	技術訓練/3	<del></del> 實作
		戦術	戦術訓練/1	
		贈能	體能 體能訓練/2	
	第19週 第20週	技術	技術訓練/3	 實作
		戦術	<b>戰術訓練/1</b>	
		體能	體能訓練/2	
		技術	技術訓練/3	 實作
		戦術	<b>戰術訓練/1</b>	
	第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	71 0	體能	體能訓練/2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	第1週	技術	技術訓練/3	 實作
		戦術	戦術訓練/1	
		體能	體能訓練/2	
	第2週	技術	技術訓練/3	 實作
	-	戦術	<b>戰術訓練/1</b>	
		體能	<b>體能訓練/2</b>	
	第3週	技術		1. 實作
,		戦術	<b>戰術訓練/1</b>	2. 港都盃全國田徑錦標賽
	+	體能		
Ļ		技術	技術訓練/3	 1. 實作
F	第4週 -	戦術		
		心理	心理輔導/1	
		體能	體能訓練/1	
		技術	技術訓練/3	 1. 實作
	第5週 -	戦術	<b>戦術訓練/1</b>	2. 彰化縣中小學聯合運動會
		心理	心理輔導/1	
		體能	體能訓練/1	
	第6週	技術	技術訓練/3	 實作

	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
	技術	技術訓練/4	
第8週	戰術	戰術訓練/1	實作
	心理	心理輔導/1	
	技術	技術訓練/4	
第9週	戰術	戰術訓練/1	實作
	心理	心理輔導/1	
# 10	技術	技術訓練/4	25.11
第10週	戰術	戦術訓練/1	實作 
	心理	心理輔導/1	
511 油	技術	技術訓練/4	1.實作
第11週	戦術 、	戦術訓練/1	——2. 全中運
	 心理 技術		
第12週	型術 戦術		 實作
为12题	心理		
第13週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	<u> </u>		
第14週	心理		實作
hh 4 =	贈能	體能訓練/4	
第15週-	心理	心理輔導/2	——實作
	體能	體能訓練/2	
第16週	技術	技術訓練/3	 實作
	戦術	 戦術訓練/1	
	贈能	體能訓練/2	
第17週	技術	技術訓練/3	實作
	戦術		
	體能	型能訓練/2	
第18週	 技術		 實作
7,10~	 戦術		X (1
	豐能		
第19週		體能訓練/2	 實作
界13週	技術	技術訓練/3	具 TF
	戰術	戰術訓練/1	
第20週	戰術 一	戰術訓練/1	實作
	心理	<u> </u>	
第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測驗實作
•	【第1學期】		
	1. 實作(50%)、	比賽表現(30%)	
	2. 檔案測驗209	%	
量規劃	【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)

4) nfl + 1		甘 1. 机大陆大陆的南瓜口放 网络大夫地区中央				
		基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課				
j	程綱要等相關辦法辦理。					
2. 3	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。					
	誤	■ 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每				
	新	1 週5節)				
課程名稱	體育專業					
	数					
	别	(體育專業課程,每週1節				
安松任绍	■7年級□ 8年級□ 9年級	節 毎週6節 第 1 學期 共120節				
貝他干級		第 2 學期 共120節				
	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				
設計理念	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。				
	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					
課程目標		30 ML 70 ML				
	戰術運用,提升心理素質。 					
	☑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 此合意業,并發展實際。					
	生命意義,並積極實踐。 					
	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					
核心素養	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。					
	W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。	사 게 샤 ㅋ ㄷ ㅠ ㄷ ㅁ				
	學習 P-IV-1了解與運用一般體 表現 P-IV-2了解與運用專項體	能訓練之 <i>原理原則</i>				
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	、 擲/踢、蹬、划箕車項 技術				
	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	<b>ミカ</b>				
學習階段	學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟	度、 肌(耐)力等一般體 能之原理原				
		發力 與速度等專項體能 之原理原則				
重點		度、 肌(耐)力等一般體 能之原理原則				
		、蹬、 划等各專項技術的 單一動作、起始準備、				
		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	- 力動化力准贴出術				
	Ta-IV-C1配速與競賽規則	· 刀 - 切 - 切 - 四 - 四 - 四 - 四 - 四 - 四 - 四 - 四				
	Ta-IV-C2競賽與情報蒐集					
		管理 與自我對話等心理 技巧				

		Ps-1	[V-D2訓練、競賽與心理技 巧		
學習/週	日進度 次	單元/主	內容綱要/節數	[評量]	
		豐能	速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)	實作	
	第1週	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)		
	AV 1 ~		配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
		體能			
<del>-</del>	第2週		速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)	實作	
	N. D.	投術 戦術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3) 配速與競賽規則(戰術訓練/1)	貝 1 「	
		<u></u>	速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)		
	第3週		跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	實作	
	71.00	戦術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)		
		豐能	高跳訓練20趟、繩梯訓練(體能訓練/1)		
		技術	400公尺接力短程接棒訓練(技術訓練/3		
第	第4週	戦術	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)		
			繩梯訓練、欄架協調 (體能訓練/1)		
	第5週	技術	400公尺接力全程訓練(技術訓練/3	<i>u</i>	
		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)		
		豐能	繩梯訓練、欄架協調(體能訓練/1)	1. 實作	
第	第6週	技術	400公尺接力全程訓練(技術訓練/3	2. 新北城下	
1		戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	盃全國田行	
學		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)	公開賽	
期	第7週	第一次評量		個人專項》 驗實作	
		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	
	第8週	戦術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	2. 全國運動	
		心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)		
		技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 (技術訓練/4)		
	第9週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	實作	
		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	
	×1 C	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	學校田徑釒	
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	標賽	
	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	
	V111-0	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	A 1 F	
		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)	2. 彰化縣县	
	和14週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	盃田徑錦桔	
		心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	賽	

		體能	循環重量訓練(體能訓練/4)	
第	313週	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)	實作
第	514週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測 驗實作
炶	5 1 F \m	體能	循環重量訓練(體能訓練/4)	
弗	515週-	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)	實作
		體能	小欄架訓練30個*20趟(體能訓練/2)	
第	516週	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	實作
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
		體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	
第	月7週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)	實作
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
结	518週-	體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	實作
矛	410项	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)	] 頁 TF
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
		體能	小欄架訓練30個*20趟(體能訓練/2)	
第	月9週	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	實作
	戦術		配速與競賽規則(戰術訓練/1)	1
炶	FOO VER	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	<b>会</b>
矛	520週-	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)	實作
第	521週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項測 驗實作
		體能	校園耐力跑30分鐘、柔軟度(體能訓練/2)	
穿	第1週	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	實作
	=	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
		體能	速耐力訓練200公尺*8、柔軟度(體能訓練/2)	
穿	第2週	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	實作
	=	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
		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
合	第3週	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	2. 港都盃全
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	國田徑錦標賽
-		體能	高跳訓練20趟、繩梯訓練(體能訓練/1)	
5 年	<b>佐 4 7</b> 四	技術	1600公尺接力短程接棒訓練(技術訓練/3	<b>点</b>
4 月	第4週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	實作
- 月 <u> </u>		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)	
`		體能	繩梯訓練、欄架協調 (體能訓練/1)	1. 實作
설	第5週 -	技術	1600公尺接力全程訓練(技術訓練/3	2. 彰化縣中
<i>Я</i>	わり回	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	小學聯合運
		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)	動會
		體能	繩梯訓練、欄架協調(體能訓練/1)	
含	第6週 -	技術	1600公尺接力全程訓練(技術訓練/3	實作
7	74 0	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	X 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	第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測 驗實作
		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

1 1	때\	故窜内县如芸年(咖外山)4 /1)	
	 戦術 心理	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1) 訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	
		起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 (技術訓練/4)	
第9週		競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	_ 實作
71.00	心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)	
	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)	
第10週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	實作
	心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	
<b>达11</b> 加	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
第11週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	2. 全中運
	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
知12週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	具 7 ト
	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
771420	心理	個人專項測驗	見け
第15週	體能	循環重量訓練(體能訓練/4)	─實作
7,10~	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)	X ''
	體能	12分鐘跑*5(體能訓練/2)	
第16週	技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	實作
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	
第17週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)	實作
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	體能	階梯跑訓練(體能訓練/2)	
第18週	技術	起跑訓練30公尺*5 50公尺*5 80公尺*3 、(技術訓練/3)	實作
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
		小欄架訓練30個*20趟(體能訓練/2)	
第19週	 技術	跳遠、跳高起跳技術訓練、鉛球投擲訓練(技術訓練/3)	
	戦術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	戦術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	
第20週	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)	實作
第21週		個人專項測驗	個人專項測 驗實作
	【第1學期】	]	W X 11
	1.實作(50%	6)、比賽表現(30%)	
- In hi	2. 檔案測驗	(20%)	
量規劃	【第2學期】	1	
	1.實作(50%	<b>6)、比賽表現(30%)</b>	
	2. 檔案測驗	(20%)	
學設施	重量訓練室	、田徑場、跳遠沙坑、跳高墊、欄架	
		13	

設備需求			
教材來源	<ol> <li>體育專業領域課程網要</li> <li>自編教材</li> <li>競技與健身運動心理學</li> <li>運動訓練學</li> </ol>	師資來源	<ol> <li>校內正式專任運動教練(張書華教練)</li> <li>校內增聘專任教練(蔡佳倫教練)</li> </ol>
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						
ź	<b>锃綱要等相關辦法辦理</b> 。						
2. 🤞	<b>教學進度可單週呈現或以單元數</b>	週呈	2現。				
3. [	]處為可選填之項目。						
		課	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每				
		程	週5節)				
課程名稱	體育專業	類	■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程				
		別	(體育專業課程,每週1節				
		節	每週6節 第 1 學期 共120節				
實施年級	□7年級■ 8年級□ 9年級	數	第 2 學期 共120節				
	"乐"四州们从南北的岭人上山地	旦					
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。						
	持續提升所有核心素養及競技	運動	力能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展				
課程目標	<b>  戦術運用,提升心理素質。</b>						
	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,並積極質						
	☑體-J-A2具備理解競技運動的会的策略,處理與解		,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當				
			·貝问翅。 [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						
核心素養			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						
			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		短\ 。 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,						
			態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和				

		故	F互動的素養。		
表現 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 Ta-IV-2 Ta-IV-2 Ta-IV-2 Ps-IV- Ps-IV- Ps-IV-A P-IV-A T-IV-E 起始動 進階 記		表現 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 Ta-IV- Ps-IV- Ps-IV-A P-IV-A T-IV-E 起始動			
		Ta-IV- Ta-IV- Ps-IV-	32接力準備動作與接 力動作之進階技術 -C1配速與競賽規則 -C2競賽與情報蒐集 -D1目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧 -D2訓練、競賽與心理技 巧		
學習/週	習進度 次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]	
	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)		
		技術	欄架基本訓練(技術訓練/3)	實作	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)		
		贈能	藥球投擲練習5-6kg*6*4組、拉力繩衝刺跑30*10趙(體能訓練/2)		
	第2週	技術	欄架基本訓練(技術訓練/3)	實作	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)		
		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)		
	第3週	技術	欄架基本訓練(技術訓練/3)	實作	
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)		
第		體能	體能訓練200*8(體能訓練/2)		
1	第4週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	實作	
學期	,	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)		
朔		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)		
		體能	體能訓練200*8(體能訓練/2)		
	第5週	技術 戦術	投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3) 各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	實作	
		型性 一體能	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1) 體能訓練200*8(體能訓練/2)	1.實作	
			投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	1. 質作 2. 新北城市	
	第6週	戦術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	盃全國田徑	
		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)	公開賽	
	第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人專項測 驗實作	

	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地	1. 實作
第8週	ᄜᄾᄼ	訓練(技術訓練/4)	2. 全國田徑
	戦術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	錦標賽
	心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1) 投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地	
第9週	技術	訓練(技術訓練/4)	實作
N10-2	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	貝!
	心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	
<b>始10</b> m	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
第10週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	學校田徑錦
	心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	標賽
	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	
第11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)	
	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	1. 實作
第12週	戰術	運動道德(戰術訓練/1)	2. 彰化縣長 盃田徑錦標
	心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	賽
第13週	體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)	- 實作
₩10.5€	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)	貝丁卜
第14週	第二次評量	個人專項測驗	個人專項測 驗實作
<b>给15</b> 油	體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)	审从
第15週	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)	實作
	豐能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)	
第16週	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)	實作
	戦術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	體能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)	
第17週	 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)	實作
	戦術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	體能	400*5、核心訓練(體能訓練/2)	
第18週	技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	實作
	戦術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	體能	400*5、核心訓練(體能訓練/2)	
第19週	技術		實作
3/10 <u>~</u>	戦術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	貝 1
	製術 戦術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
第20週	心理	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)	個人專項測
第21週	第三次評量	個人專項測驗	個八等項例 驗實作
	豐能	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)	
第1週	技術	欄架基本訓練、欄架跨欄60公尺(技術訓練/3)	實作
	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
	豐能	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)	
佐の畑	技術	欄架基本訓練、欄架跨欄60公尺(技術訓練/3)	實作
第2週	1276	THE TO THE	A ''

	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
第3週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	2. 港都盃全
71.5	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	- 國田徑錦標 賽
	 體能	60*3、80*3、100*3 90*3、70*3 (體能訓練/2)	
	技術	跳遠訓練、跳高訓練(技術訓練/3)	
第4週 -	 戦術	各專項競賽的規則分析(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)	
		體能訓練150*8(體能訓練/2)	1.實作
_		跳遠訓練、跳高訓練(技術訓練/3)	1. 貝化 2. 彰化縣中
第5週 -	 戦術		小學聯合選
_	心理	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1) 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	
	體能	60*3、80*3、100*3 90*3、70*3 (體能訓練/2)	
_			
第6週	 <b>製術</b>	跳遠訓練、跳高訓練、投擲練習(鉛球、鐵餅)(技術訓練/3)	實作
_	 心理	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)	個人專項測
第7週	第一次評量	個人專項測驗	脸實作 驗實作
	11.75-	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地	MX 貝 IP
佐の畑	技術	訓練(技術訓練/4)	<b>☆</b> 11-
第8週 -	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	實作
	心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	
	 技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地	
第9週 -	权机	訓練(技術訓練/4)	 <b>-</b> 實作
おり週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	具 11-
	心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	
	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地	
第10週-		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)	
	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	- -1. 實作
第11週	戰術	運動道德(戰術訓練/1)	2. 全中運
	心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	
佐10 7四	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	<b>京</b>
第12週	<b>戦術</b>	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)	個人專項測
第13週	第二次評量	個人專項測驗	個人等項別 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
414元	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)	見い
第15週-	體能	200*2、300*2、400*2、600*1核心訓練(體能訓練/4)	━實作
11 10-2	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)	Х 'Г
	體能	3分鐘測驗*5、核心訓練(體能訓練/2)	
第16週	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)	實作
	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
	體能	150*5、繩梯訓練、(體能訓練/2)	
第17週	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)	實作
	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

	1 1		1						
		技術	欄架攻欄、前	導腳、後收腳	河訓練(技術訓練/3)				
		戰術	配速與競賽	已速與競賽規則(戰術訓練/1)					
		體能	豐能 100*3、400*2、核心訓練(體能訓練/2)						
	第19週	技術	欄架攻欄、前	闌架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)					
		戰術	配速與競賽	見則(戰術訓	練/1)				
	第20週	戰術	運動道德(單	践術訓練/1)		實作			
	<b>第20</b> 型	心理	溝通管道與2	方法(心理輔	<b>埔導/1)</b>	貝巾			
	第21週	第三次評量	個人專項測馬	<b></b>		個人專項測 驗實作			
		【第1學期】							
		1. 實作(50%)、學習態度表現(30%)							
1	<b>=</b> 10 41	2. 檔案測驗(20%)							
評立	量規劃	【第2學期】							
		   1. 實作(50%)、學習態度表現(30%)							
		2. 檔案測驗(20%)							
±/_ €	組上ルル								
-	學設施	重量訓練室、	田徑場、跳近	袁沙坑、跳高	<b>5墊、欄架</b>				
設作	<b>横需求</b>								
		1. 體育專業領	域課程綱要						
		2. 自編教材			  1. 校內正式專任運動教練(張	書華教練)			
教材	才來源	3. 競技與健身		師資來源	 2. 校內增聘專任教練(蔡佳倫	<b>致練)</b>			
		4. 運動訓練學	•						
		工, 世别 则外子	-						
備言	÷								
用市	مل								

#### 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	<b>星現</b> 。						
3. [	]處為可選填之項目。								
	體育專業	課	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每						
细印有轮		程	週5節)						
課程名稱		類	■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程						
		別	(體育專業課程,每週1節						
<b>南北</b> ケ 畑		節	每週6節 第 1 學期 共120節						
實施年級	□7年級□ 8年級■ 9年級	數	第 2 學期 共102節						

透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在享項體能表現、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。  - 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 數構運用,提升心理素質。 -				
課程目標	設計理念			技術能力及
生命意義,並積極實踐。 「體-J-A2具備理解機技運動的各領,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的影響。處理與解決各項問題。 「體-J-A3具備等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表變的能力,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具備等用與相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察受、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,並主動參與公益問體活動。關懷社會。 「體-J-C2具備利他及合新的遊德。」 「體-J-C2具備對他及合新的動態疾度,並在競技運動中培育相互合作及與人和增進生活中豐富的美威體驗。 「體-J-C3具備如便及合新的如能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和增互動的素養。 「體-J-C3具備如果企業的分配與應度,並在競技運動中培育相互合作及與人和消互動的素養。 「學 J-C3具備如果企業的學和與應用學和體 表現 中-IV-2 了解與運用學和體 T-IV-1理解並操作的。跳、 撕/踢、蹬、划等專項 技術 T-IV-2理解並操作的。跳、撕/踢、蹬、划等專項 技術 Ta-IV-1理解並操作配達技力 PS-IV-17解並進用心理技力 PS-IV-17解並進用心理技力 PS-IV-17解並進用心理技力 PS-IV-17解並進用心理技力 PS-IV-17解並進用心理技力 PS-IV-17解查上與抗療的,與地度等專項體能 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 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-A1 心肺耐力、柔軟度、 肌(耐)力等一般體 能之原理原則 T-IV-B1 施、點、撕/踢、蹬、 划等各專項技術的 單一動作、起始準備、起始的作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之衝積 及完成動作之 遺階 技術 Ta-IV-C1配達與競賽規則 Ta-IV-C2歲養與情報應集 PS-IV-D2訓練、競賽與心理技 巧 PS-IV-D2訓練、競賽與心理技 巧 學習進度 單方/主 學習進度 單方/主 學習進度 學不/主 學習進度 學不/主 學習進度 學不/主 學別與情報 第一次與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	課程目標			水準,發展
表現 P-IV-2了解與運用專項體 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 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 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、攤/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、聯合動作之街續 及完成動作之進階 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	V 體-J-A2   V 體-J-A3   V 體-J-B1   V 體-J-B2   V 體-J-B3   V 體-J-C1   V 體-J-C2   V 體-J-C3   V 體-J-C3   V		生命意義,並積極實踐。 佛理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進高的策略,處理與解決各項問題。 佛善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發習與創新求變的能力。 佛情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技本概念,應用於日常生活中。 佛善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養。 佛書與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現進生活中豐富的美感體驗。 佛生活中,關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識與公益團體活動,關懷社會。 佛人與合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作。 對於與於	而 養 支 養 見, 作 運 軍 重 動 的 察 , 彭 立 式 主 與 當 學 基 以 參 和
内容綱要/節數     [評量]       第     體能     12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)       1     第1週     技術     欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)       學     戰術     各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)		學習 P-IV 表現 P-IV T-IV Ta-I Ps-I Ps-I 學習 P-IV P-IV T-IV 進出 Ta-I Ps-I	「-1了解與運用一般體 能訓練之原理原則 「-2了解與運用專項體 「-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 「-2理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階 V-1理解並執行配速、規 則與情報蒐集 V-1了解並運用心理技巧 V-2理解並演練溝通能力 「-A1 心肺耐力、柔軟度、 肌(耐)力等一般體 能之原理所 「-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 「-A1 心肺耐力、柔軟度、 肌(耐)力等一般體 能之原理原 「-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 别等各專項技術的 單一動作、 (事) 動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 「-B2接力準備動作與接 力動作之進階技術 V-C1配速與競賽規則 V-C2競賽與情報蒐集 V-D1目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧	京 京則 起始準 備、
第	,	單元/主		[評量]
如 bears	第 1 第1週	體能		實作
			各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1) 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)	
	體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	1. 實作
第3週	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	2. 臺北市和
1. 5	戦術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	季全國田徑
			公開賽
	體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	
第4週	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	實作
	戦術	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)	
	體能	體能訓練400*2、600*2、800*1(體能訓練/2)	
次 <b>厂 \</b> 四	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅、標槍)、跳遠、跳高助跑加起跳訓	
第5週	mb the	練(技術訓練/3)   「ロカンド (型) (たわば (1)	實作
-	戦術	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)	
	體能	體能訓練400*2、600*2、800*1(體能訓練/2)	1. 實作
<b>55 C 1</b> 用	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳退、跳局助跑加起跳訓練(技術	2. 新北城で
第6週	即 4二	訓練/3) 夕東石英宝公月別八七(歌仏訓佛/1)	盃全國田行
	戦術 心理	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	公開賽
	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)	個人專項》
第7週	第一次評量	個人專項測驗	個人等項的 驗實作
	11-45	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓	
<b>空〇:田</b>	技術	縲(技術訓練/4)	1. 實作
第8週	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	2. 全國運動 會
	心理	訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	育
	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳高過桿訓練、跳遠起跳落地訓	
第9週		<b>練(技術訓練/4)</b>	實作
	戦術	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)	1 点儿
	技術		1. 實作 2. 全國中等
第10週	 戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	學校田徑針
	心理		標賽
	技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	1/1 X
511週		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)	,
	技術		1. 實作
5 1 O vm	戦術	運動道德(戰術訓練/1)	2. 彰化縣
512週			盃田徑錦村
	心理	溝通管道與方法(心理輔導/1)	賽
513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)	
51/3国	第二次評量	個人專項測驗	個人專項》 驗實作
11420			以 貝 丁
	豐能	1000*3、跳繩200*5 (體能訓練/4)	٠, ,,
	體能 心理	1000*3、跳繩200*5 (體能訓練/4) 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
第15週		(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	實作實作

				_
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
		體能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)	
	第17週	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)	實作
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
•	<b>然 1 0 vm</b>	體能	300*5、後退跑30*5、抬腿跑30*5(體能訓練/2)	京儿
	第18週	技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	實作
		戦術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
			300*5、後退跑30*5、抬腿跑30*5(體能訓練/2)	
	第19週	 技術	欄架攻欄、前導腳、後收腳訓練(技術訓練/3)	實作
	,	戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	
		體能	12分鐘測驗*2、核心訓練 (體能訓練/4)	
	第20週	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)	實作
			口标议及"屋刀书坯 兴日找到站于心坯 投入(心坯辅等/2)	何 / 市石 )
	第21週	第三次評量	個人專項測驗	個人專項源驗實作
		體能	循環重量訓練 (體能訓練/2)	
	第1週	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	實作
		戰術	各專項競賽的規則分析(戰0術0訓0練/1)	
		體能	循環重量訓練(體能訓練/2)	實作
	第2週	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	
		戦術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	
			循環重量訓練(體能訓練/2)	1. 實作
	第3週	技術	欄架基本訓練、全程跨欄練習(技術訓練/3)	2. 港都盃会
	かり巡!	戰術	各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	國田徑錦村賽
		體能	12分鐘跑測驗*3、核心訓練(體能訓練/2)	
	第4週	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)	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		體能	校園跑30分鐘、欄架高跳20趟(體能訓練/2)	
2	第5週	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)	1. 實作 2. 彰化縣
學 钥	N 0-53	戦術		小學聯合主
初		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)	動會
			校園跑30分鐘、欄架高跳20趟(體能訓練/2)	
	第6週	技術	投擲練習(鉛球、鐵餅)、跳遠、跳高助跑加起跳訓練(技術	實作
	界0週	 戰術	訓練/3) 各專項競賽的規則分析(戰術訓練/1)	貝 TF 
				<u> </u>
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧(心理輔導/1)	個人專項注
	第7週	第一次評量		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
	N 0 75	戰術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	<sup>貝・ </sup>
		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)	]

		\ T#P	刘体、英宪的公理社 订(公理社道/1)	ا ر				
		心理	訓練、競賽與心理技巧(心理輔導/1)					
		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)					
	第10週	 戦術	競賽與情報蒐集(戰術訓練/1)	實作				
			訓練、競賽與心理技 巧(心理輔導/1)	-				
			起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)					
	第11週	戦術	運動道德 (戰術訓練/1)	1.實作				
	JV11-Q	心理	溝通管道與方法(心理輔導/1)	2. 全中運				
	第12週		個人專項測驗	實作				
		技術	起跑訓練30*5 50*5 80*1 100*1 (技術訓練/4)	<i></i>				
	第13週	戦術	運動道德(戰術訓練/1)	個人專項測				
		心理	溝通管道與方法 (心理輔導/1)	- 驗實作				
	第14週	體能	12分鐘測驗*2、核心訓練(體能訓練/4)	争从				
	<b>第14</b> 週	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)	實作				
	第15週	體能	800*3、跳繩200*5 (體能訓練/4)	實作				
	为10 <u>网</u>	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)	具了上				
		體能	800*3、跳繩200*5 (體能訓練/2)					
	第16週	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)	實作				
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)					
		體能	繩梯訓練、欄架協調訓練(體能訓練/2)					
	第17週	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)	實作				
		戰術	配速與競賽規則(戰術訓練/1)	=				
		體能	West Control of the C					
	第18週	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)	實作				
		【第1學期】						
		1. 實作(50%)、學習態度表現(30%)						
红色	量規劃	2. 檔案測驗(20%)						
可多	也况画	【第2學期】						
		1.實作(50%	<ul><li>()、學習態度表現(30%)</li></ul>					
		2. 檔案測驗(20%)						
北丘	學設施							
		重量訓練室	、田徑場、跳遠沙坑、跳高墊、欄架					
設信	苗需求							
		1. 體育專業	領域課程綱要					
L. 1	1 + 1-	2. 自編教材	1. 校內正式專任運動教練(張書	華教練)				
教材來源		3. 競技與健	師資來源 身運動心理學 2. 約僱專任教練(蔡佳倫教練)					
		4. 運動訓練	學					
			•					
備言	<b>‡</b>							
(用 中	-							

#### 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	F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	<b>王相關辦法辦理。</b>	
2. 教	t學進度可單週呈現或以單元數週呈B	現。
3. [	]處為可選填之項目。	
課程名稱	體育專業	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專課程 業,每週5節) 類別 ■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	<ul><li>□ 5年級</li><li>□ 6年級</li><li>□ 7年級</li><li>■ 8年級</li><li>■ 9年級</li></ul>	毎週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,可以能有效地提昇自我運動競技力。	以使學生在專項體能、專項技術及核心素質各方面均
課程目標	持續提升身體核心素養及競技運動理素質。	为能力,培養競技體能,精進演練技術水準,提升心
核心素養	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本中。 了解競技運動在美學上的特質與表達方式,以增進 運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與
學習階段重點	Ta-IV-2遵守並運用競賽規 Ps-IV-1設計並善用各種心理模式 學習 P-IV-A1 進階心肺、肌力 內容 P-IV-A2 進階速度、敏揚 T-IV-B1 攻撃與防衛之手 T-IV-B2 攻撃與防衛之手 Ta-IV-C3 運動道徳 Ps-IV-D1 競賽動機、目標	· 學與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績

	進度	單元/主題	教學內容	[評量]
/週:	<u>火</u> 	IIIII 스타	[마바 스타 - 소리 스토 / O	
	焙1畑	<b>體能</b> 戰術	體能訓練/2 戰術訓練/2	實作
	第1週	<b></b>		具 作 
		體能	體能訓練/3	
	第2週	題 戦術	題	實作
	** L TO	心理	心理訓練/1	貝 IF
		技術		
	第3週	體能	技術訓練/3 體能訓練/2	實作
	おり過		題	具 TF
		戰術		
	炔 A VIII	心理	心理訓練/1	<i>⇔</i> 11-
	第4週	技術	技術訓練/4	實作
		戰術	戰術訓練/1	
	第5週	體能 心理	體能訓練/3 心理訓練/2	實作
	わり廻	戦術	 	具 TF
		體能	體能訓練/2	
	第6週	技術	技術訓練/2	實作
	71.2	心理	心理訓練/2	
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
		技術	技術訓練/3	1 凉ル
第	第8週	體能	體能訓練/2	1. 實作
1		戰術	戰術訓練/1	
學		心理	心理訓練/1	1
期	第9週	技術	技術訓練/4	1. 實作 2. 縣長盃武術錦標賽
		戰術	戰術訓練/1	2. 称反並武佩錦係費
		體能	體能訓練/2	
	第10週	戰術	戰術訓練/2	實作
		心理	心理訓練/2	
	<b>炔11</b> m	豐能	體能訓練/2	1 1 12 11-
	第11週	戰術	戰術訓練/2	1. 實作
		心理	心理訓練/2	
		技術	技術訓練/3	
	第12週	體能	體能訓練/2	實作
		戰術	戰術訓練/1	
		技術	技術訓練/3	
	第13週	體能	體能訓練/2	實作
	7,100	心理	心理訓練/1	
	kh 1 4 vm		m + = T mlm	m, truly de U
	第14週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
	<b>於 1 = -</b> -	體能	體能訓練/2	1. 實作
	第15週	戰術	戰術訓練/2	2. 全國中正盃武術錦標賽
		心理	心理訓練/2	, ,
	第1C:田	體能	體能訓練/2	审从
	第16週	<b>戦術</b> 心理	戰術訓練/2 心理訓練/2	實作
		心垤	○注訓殊/ 仏	

	I	1		
		技術	技術訓練/2	
	第17週	體能	體能訓練/2	實作
		戰術	戰術訓練/2	
		技術	技術訓練/2	
	第18週	體能	體能訓練/2	實作
		心理	心理訓練/2	
		心理	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	第19週	技術	技術訓練/1	實作
	7,10~	戰術	戦術訓練/2	
		心理	心理訓練/2	
	第20週	技術	體能訓練/2	實作
	, -: 0	戰術	戰術訓練/2	
	第21週	第三次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
		體能	體能訓練/2	
	第1週	戦術	戰術訓練/2	實作
	×1 C	心理	心理訓練/2	
		體能	體能訓練/2	
	第2週	戰術	戰術訓練/2	實作
		心理	心理訓練/2	
		體能	體能訓練/2	
	第3週	技術	技術訓練/3	實作
		心理	心理訓練/2	
		技術	技術訓練/3	
	第4週	體能	體能訓練/2	實作
		戰術	戰術訓練/1	
		技術	技術訓練/3	
	第5週	體能	體能訓練/2	實作
第		戦術	戰術訓練/1	X 11
2		心理	心理訓練/1	
學	第6週	技術	技術訓練/4	實作
期		戰術	戰術訓練/1	
	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗實作
		體能	體能訓練/4	
	第8週	戰術	戰術訓練/1	實作
		心理	心理訓練/1	
		體能	體能訓練/4	
	第9週	戰術	戰術訓練/1	實作
		心理	心理訓練/1	
		技術	技術訓練/3	1 审从
	第10週	體能	體能訓練/2	1. 實作 2. 教育盃武術錦標賽
		戰術	戰術訓練/1	4.
		技術	技術訓練/3	
	第11週	體能	體能訓練/2	實作
			戰術訓練/1	
		戰術		

		\\ TH	>> 田訓祷 /1		T I		
	第12週	心理 技術	心理訓練/1 技術訓練/4		1. 實作		
	<b>第12</b> 週	段術	投帆 訓練/4   戦術訓練/1		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		
	<b>第10</b> 週		·		個八哥項別級員作		
	# 1 4 vm	心理	心理訓練/1		١١ حدد		
	第14週	技術	技術訓練/4		實作		
		<b>戰術</b> 體能	戦術訓練/1 體能訓練/4				
	第15週	題 戦術	題		實作		
	N. 10-2	心理	心理訓練/1		R 1F		
		技術	技術訓練/3				
	第16週	體能	體能訓練/2		實作		
	71.10~		戦術訓練/1				
		戦術 技術					
	# 1 P vm		技術訓練/3		١١ حض		
	第17週	體能	體能訓練/2		實作		
		戰術	戰術訓練/1				
		心理	心理訓練/1		1. 實作		
	第18週	技術	技術訓練/4		2. 全國中等學校暨大專院校國武		
		戰術 一	戰術訓練/1		術錦標賽		
	<b>炒10m</b>	心理	心理訓練/1		rice 11.		
	第19週	技術	技術訓練/4		實作		
		心理	戦術訓練/1 心理訓練/1				
	第20週	技術	技術訓練/4		實作		
	312020	戦術	<b>戦術訓練/1</b>		R IF		
	第21週	第三次段考	個人專項測驗		個人專項測驗實作		
		第1學期					
		1. 實作80%					
評量	<b></b> 規劃	2. 檔案測驗20%					
	三790 亩1	第2學期					
		1. 實作80%					
		2. 檔案測驗20%					
好磨	是設施						
		學校武術館					
設備	情需求	<u> </u>					
		1. 體育專業領域	<b>找課程綱要</b>		1. 初級專任運動教練(蕭詠升)		
<b>∌</b> 7. 1 1	上市で	2. 自編教材		<b>在次市</b> 15			
教材	<b>十來源</b>	3. 競技與健身選	<b>運動心理學</b>	師資來源	體委競字第09800296073號核定		
		4. 運動訓練學	. •		證書編號:A040980215		
		1. 过期训练子					

#### 武術體育專業課程計畫(七年級)

課程名稱	體育專業		課程 業類別 ■	■部定課程/特殊類型班 (,每週5節) ■校定課程/彈性學習課 限程(體育專業課程,每	程/特殊需求領域
實施年級	■ 7年級 □ 8年	級 9年級		·週6節 第 1 學期 共12 第 2 學期 共12	20節
設計理念	課程的實施與綜 能有效地提昇自		使學生在專	享項體能、專項技術及村	亥心素質各方面均
課程目標	持續提升身體核理素質。	心素養及競技運動	能力,培着	<b>奏競技體能,精進演練</b> 打	支術水準,提升心
核心素養	□ 命意   V 體-J-A2 具備 策略   V 體-J-A3具備善   A  A  A  A  A  A  A  A  A  A  A  A  A	義,並積極實踐。 理解競技運動的全態 ,處理與解決各項 開競技運動的各項 開變的能力。 審美與表現能力。 審美國	說, 並做獨 問題, 越獨 資源, 擬 技 實際 動的 道德 題 動題 意 題 題 題 題 意 。 題 題 。 題 題 題 。 題 題 。 題 題 是 題 是 題 是 題 是	展現自我運動潛能,探 立思考與分析的知能, 運動計畫,有效執行並 動在美學上的特質與表 辨與實踐能力及環境意	進而運用適當的發揮主動學習與達方式,以增進
	學習 P-IV-2熟 表現 T-IV-1理 Ta-IV-2遵	悉並執行專項體能 解並執行各項攻擊 守並運用競賽規則	訓練 與防衛、3 川、指令與	会路整合與應用,提升 道德 -項訓練與競賽中,建材	
學習階段重 學習 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 B-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				能	
學習進度/週次	單元/主題		教學內	容	[評量]
第 第1週	體能 技術 技術	敏捷訓練、重量記 專項腿法、跳躍難 專項器械基本功記	建度訓練/2		實作
學 期 第2週	體能 技術	敏捷訓練、重量部 套路組合訓練/2			實作

	戰術	熟悉競賽規則/1	
	技術	套路分段訓練/3	
第3週	體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
	 戰術	熟悉競賽規則/1	
	心理	自我對話/1	
第4週	技術	套路半套訓練/4	 實作
/I - C	戦術	熟悉競賽規則/1	
	贈能	肌耐力、輕重量訓練/2	
第5週	心理	自我鼓勵性對話/1	 實作
	技術	套路三段訓練/3	
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
第6週	技術	專項套路整套訓練/2	實作
	心理	自我認同/2	
第7週	第一次段考	個人專項測驗	事項測驗
	技術	專項套路整套訓練/3	
第8週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	1.實作
7,00	<u></u> 戦術	競賽規則熟悉/1	
	心理	自我對話/1	 1. 實作
第9週	技術	專項套路整套訓練/4	1. 頁作 2. 縣長盃武術釗
わりで	戦術	競賽規則熟悉/1	
	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
第10週	技術	套路組合訓練/2	 實作
7110-0	心理	自我對話/1	~ ''
	贈能	綜合核心肌群訓練/2	
第11週	戰術	競賽規則熟悉/2	實作
	技術	套路分段訓練/2	
	技術	套路半套訓練/3	
第12週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	<del></del> 實作
	 技術	套路三段訓練/1	
	技術	套路整套訓練/3	
第13週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	 實作
₩10±€	心理	自我認同對話/1	具 11
 第14週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
7/11-2	心理	自我對話/1	
第15週	技術	套路整套訓練/4	1. 實作 2. 全國中正盃 i
N 10-Q	戦術	競賽規則熟悉/1	
	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
第16週	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	
	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
第17週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
711-1-4	戦術	競賽規則熟悉/2	月 17
第18週	技術	專項跳躍難度訓練/2	

	]	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
		心理	自我對話/1	
		體能	速度、肌耐力訓練/3	
	第19週	技術	專項器械基本功訓練/1	
		戰術	競賽規則測驗/2	
		技術	專項跳躍難度訓練/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	專項測驗
		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
	第1週	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	<b></b> 實作
		心理	自我認同/1	
		體能	速度、肌耐力訓練/2	
	第2週	戰術	熟悉競賽規則/2	實作 
		心理	自我認同/2	
		體能	综合核心肌群訓練/2	
	第3週	技術	套路組合訓練/2	實作 
		心理	自我認同/2	
		技術	套路組合訓練/3	
	第4週	體能	多組專項跳躍難度訓練/2	實作
		心理	自我對話/1	
	第5週	技術	套路分段訓練/3	
		體能	敏捷訓練、重量訓練/2	實作
		戰術	熟悉競賽規則/1	
第		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
	第6週	技術	套路半套訓練/3	實作
學		戰術	熟悉競賽規則/1	
期	第7週	第一次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
		體能	綜合核心肌群訓練/2	實作
	第8週	技術	套路三段訓練/3	具 TF
		心理	自我認同/1	
		技術	套路整套訓練/3	
	第9週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
		戰術	競賽規則熟悉/1	
		心理	自我對話/1	1. 實作
	第10週	技術	套路整套訓練/4	2. 教育盃武術錦
		戰術	競賽規則熟悉/1	標賽
		技術	套路整套訓練/4	
	第11週	心理	自我認同對話/1	實作
		戰術	競賽規則熟悉/1	
		心理	自我認同/1	1
	第12週	技術	套路整套訓練/4	
		戰術	競賽規則熟悉/1	70. 王四以彻彻其

	第13週	第二次段考	個人專項測驗			個人專項測驗	
		贈能	敏捷訓練、重量	訓練/3			
	第14週	技術	套路組合訓練/2	)			
		戰術	競賽規則熟悉/1				
		體能	肌耐力、輕重量	訓練/2			
	第15週	技術	套路分段訓練/3	}		實作	
		心理	自我認同/1				
		技術	套路半套/3				
	第16週	體能	綜合核心肌群訓	練/2		實作	
		戰術	競賽規則熟悉/1				
		技術	套路三段訓練/3	}			
	第17週	贈能	肌耐力、輕重量	:訓練/2		實作	
		戰術	競賽規則熟悉/]				
		心理	自我認同/1			1. 實作	
	第18週	技術	套路整套訓練/4			2. 全國中等學校	
	W110-64	戦術	競賽規則熟悉/]			暨大專院校國武 術錦標賽	
		體能	多組專項跳躍難	度訓練/2		實作	
	第19週	技術	專項器械基本功	訓練/2			
		戰術	競賽規則熟悉/2	)			
		技術	專項跳躍難度訓	專項跳躍難度訓練/2			
	第20週	贈能	敏捷訓練、重量	敏捷訓練、重量訓練/3			
		心理	自我對話/1	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	<b>是規劃</b>	2. 檔案測驗(20 第2學期	學習態度表現(30%				
	<sup>是</sup> 設施	學校武術館					
		1. 體育專業領土	或課程綱要		1 3.44 \$ 1.40 4.10	<b>从(兹</b> 公司)	
		2. 自編教材			1. 初級專任運動教		
教材	才來源	3. 競技與健身達	運動心理學	師資來源 體委競字第09800			
		4. 運動訓練學			證書編號:A040980	JZ15 	
備記	Ė						

#### 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/特殊類型班及業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程課程(體育專業課程,每週	/特殊需求領域	
實施年級	□7年級■ 8年級	及 9年級 節數	每週6節 第 1 學期 共120章 第 2 學期 共120章		
設計理念	課程的實施與綜		在專項體能、專項技術及核心	心素質各方面均	
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	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	,並積極實踐。 用競技運動的。 意表用 所 意表的能力。 意表的 。 意 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	,展現自我運動潛能,探索自 擬定運動計畫,有效執行並發 以與人溝通互動,並理解競技 ,以增進競技運動學習的素養 動關在美學上的特質與表達 思辨與實踐能力及環境意識, 並在競技運動中培育相互合作	揮主動學習與 運動的基本 ,並察覺 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	
學習階段重點	學習 P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練表現 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,理模式				
學習進度/週次	單元/主題	孝	(學內容	[評量]	
第 第1週	體能 技術	敏捷訓練、重量訓練/2 專項腿法、跳躍難度訓約	k/2	一實作	

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

	i			
		體能	敏捷訓練、重量訓練/2	
		戰術	競賽規則熟悉/2	
		技術	專項跳躍難度訓練/2	
	第18週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	 實作
		心理	自我對話/1	
		體能	速度、肌耐力訓練/3	
	第19週 技術		專項器械基本功訓練/1	 實作
		戰術	競賽規則測驗/2	
		技術	專項跳躍難度訓練/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	專項測驗
		體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
	第1週	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	實作
		心理	自我認同/1	
		體能	速度、肌耐力訓練/2	
	第2週	戰術	熟悉競賽規則/2	<b></b> 實作
		心理	自我認同/2	
	第3週	體能	综合核心肌群訓練/2	
		技術	套路組合訓練/2	實作
		心理	自我認同/2	
	第4週	技術	套路組合訓練/3	
		體能	多組專項跳躍難度訓練/2	實作
		心理	自我對話/1	
		技術	套路分段訓練/3	
第	第5週	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	實作
2 2		戰術	熟悉競賽規則/1	
- 學		體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
钥	第6週	技術	套路半套訓練/3	實作
		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
		體能	綜合核心肌群訓練/2	<i>歩ル</i>
	第8週	技術	套路三段訓練/3	實作
		心理	自我認同/1	
		技術	套路整套訓練/3	
	第9週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
		戰術	競賽規則熟悉/1	
		心理	自我對話/1	1. 實作
	第10週	技術	套路整套訓練/4	2. 教育盃武術
		戰術	競賽規則熟悉/1	錦標賽
	<b>太11</b> ~一	技術	套路整套訓練/4	rin 11
	第11週	 心理	自我認同對話/1	<del></del> 實作

第		戦術 心理 技術	競賽規則熟悉/ 自我認同/1 套路整套訓練/			1. 實作
第		技術	· ·			_1.實作
第			を			
	第13週	'''''' 기가	云山正云时际	<u>′4</u>		2. 全國武術聯
	第13週	戰術	競賽規則熟悉/	<u>′1</u>		賽
第		第二次段考	個人專項測驗			個人專項測驗
第		體能	敏捷訓練、重	量訓練/3		
	第14週	技術	套路組合訓練/	<sup>'</sup> 2		實作
		戰術	競賽規則熟悉/	<b>'</b> 1		
		體能	肌耐力、輕重	量訓練/2		
第	自15週	技術	套路分段訓練/	′3		實作
		心理	自我認同/1			
		技術	套路半套/3			_
第	第16週	體能	體能 綜合核心肌群訓練/2			
		戰術	競賽規則熟悉/	<b>'</b> 1		
		技術	套路三段訓練/	′3		
第	第17週	體能	肌耐力、輕重	量訓練/2		實作
		戰術	競賽規則熟悉/	<b>'</b> 1		
		心理	自我認同/1			1. 實作
笙	第18週	技術	套路整套訓練/	′4		2. 全國中等學
	V10~C	戰術	競賽規則熟悉/	1		校暨大專院校 國武術錦標賽
	體能 多組專項跳躍難度訓練/2					
第	育19週	技術	專項器械基本工	專項器械基本功訓練/2		
		戰術	競賽規則熟悉/	競賽規則熟悉/2		
<b></b>	第20週	體能	敏捷訓練、重量訓練/3			一實作
オ	P 20 20	心理	自我對話/1			貝 IF
第	第21週	第三次段考	個人專項測驗			個人專項測驗
		第1學期				
		1.實作(50%)、	學習態度表現(30)	%)		
		2. 檔案測驗(20	%)			
評量規	見劃	第2學期	•,			
		, , , , ,	رم مع المراجع	0.45		
		1. 實作(50%)、 	學習態度表現(30)	%)		
		2. 檔案測驗(20)	%)			
教學部	段施	69 1 1 1 1 1 1 1				
設備需	需求	學校武術館				
		1.體育專業領域	 浅課程綱要			
		2. 自編教材		1. 初級專任運動教練		(蕭詠升)
教材來	來源		B 丢L 、、TTT . 與	師資來源	體委競字第09800296	073號核定
		3. 競技與健身道	き切心理字		證書編號:A04098021	5
		4. 運動訓練學				
備註						

#### 武術體育專業課程計畫(九年級)

課程名稱實施年級	體育專業 □7年級□ 8年級	类	■部定課程/特殊類型 業,每週5節) ■校定課程/彈性學習 課程(體育專業課程, 每週6節 第 1 學期 共	課程/特殊需求領域 毎週1節) :120節	
設計理念	第 2 學期 共102節 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	<ul> <li>□ 型體-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。</li> <li>□ 型體-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。</li> <li>□ 型體-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。</li> <li>□ 型體-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。</li> <li>□ 型體-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。</li> <li>□ 型體-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</li> </ul>				
學習階段重點	學習 P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練表現 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 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 9 第 2週	體能 技術 技術 體能	敏捷訓練、重量訓練 專項腿法、跳躍難度 專項器械基本功訓練 敏捷訓練、重量訓練	訓練/2 2/2	實作實作	

	技術	套路組合訓練/2	
	戰術	熟悉競賽規則/1	
	技術	套路分段訓練/3	
第3週	體能	綜合核心肌群訓練/2	 實作
	戰術	熟悉競賽規則/1	
	心理	自我對話/1	
第4週	技術	套路半套訓練/4	 實作
71 C	戰術	熟悉競賽規則/1	
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
第5週	心理	自我鼓勵性對話/1	實作
	技術	套路三段訓練/3	
	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	
第6週	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	専項測驗
	技術	專項套路整套訓練/3	
第8週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	1.實作
	戰術	競賽規則熟悉/1	
	心理	自我對話/1	1. 實作
第9週	技術	專項套路整套訓練/4	
	戦術	競賽規則熟悉/1	錦標賽
	體能	敏捷訓練、重量訓練/3	
第10週	技術	套路組合訓練/2	
	心理	自我對話/1	
	體能	綜合核心肌群訓練/2	N
第11週	戰術	競賽規則熟悉/2	實作
	技術	套路分段訓練/2	
	技術	套路半套訓練/3	
第12週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	實作
	技術	套路三段訓練/1	
	技術	套路整套訓練/3	
第13週	體能	肌耐力、輕重量訓練/2	 實作
N/10-Q	心理	自我認同對話/1	具 ( F
第14週	第二次段考	個人專項測驗	個人專項測驗
<b>为14</b> 週	心理	自我對話/1	
第15週	技術	套路整套訓練/4	1. 實作 2. 全國中正盃
₩10 Z	戦術	競賽規則熟悉/1	武術錦標賽
	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	THE PERSON NAMED IN COLUMN TO SERVICE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TO SE
第16週	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	 實作
AI. 20~	技術	專項器械基本功訓練/2	
	技術	專項腿法、跳躍難度訓練/2	
# 1 P vm	體能	敏捷訓練、重量訓練/2	 實作
第17週			18 15

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

第	512週	第二次段考	個人專項測驗			個人專項測驗
		心理	自我認同/1			1. 實作
第	13週	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
		體能	敏捷訓練、重量			], ,
第	14週	技術	套路組合訓練/2			實作
		戰術	競賽規則熟悉/1			
		體能	肌耐力、輕重量			-
第	515週	技術	套路分段訓練/3			實作
		心理	自我認同/1			
		技術	套路半套/3	.1. (0		
第	16週	體能	綜合核心肌群訓	練/2 		實作
		戰術	競賽規則熟悉/1			
		技術	套路三段訓練/3			
第	17週	體能	肌耐力、輕重量	實作		
		戰術	競賽規則熟悉/1			
		技術	專項跳躍難度訓	實作		
第	18週	體能	敏捷訓練、重量			
		心理	自我對話/1			
		第1學期				
		1.實作(50%)、導	基習態度表現(30%)	)		
不日に	a .a.1	2. 檔案測驗(20%)				
平量規	見劃	第2學期				
		1. 實作(50%)、學習態度表現(30%)				
		2. 檔案測驗(20%)				
<b>炎學</b> 設	设施設	學校武術館				
苗需求	Ė	字仪武帆铝				
		1. 體育專業領域	課程綱要		1 之如由仁坚利如体	( 乾以 4 )
		2. 自編教材		1. 初級專任運動教練		
牧材來	<b>C</b> 源	3. 競技與健身運	動心理學	師資來源 體委競字第09800296075 2×240年,4040000215		
		4. 運動訓練學			證書編號:A040980215	1
黄註						
用社						

### 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。					
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育專			
四如为你	贴大韦业	課程	業,每週5節)			
課程名稱	體育專業	類別	■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			
安北年加	□ 5年級 □ 6年級	<b>绘 邮</b>	每週6節 第 1 學期 共120節			
實施年級	■ 7年級 ■ 8年級 ■ 9年級	節數	第 2 學期 共120節			
	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			
設計理念	訓練表現等,各方面均能有效地提	昇運動競	技能力。			
	<b>比德田引公士让</b> \	4 h . w	14 美拉儿鼬从,此4 比儿儿儿谁,攻员唧儿			
課程目標	<b>運用,提升心理素質。</b>	'	培養競技體能,精進技術水準,發展戰術			
		力化亡	口可去小四套 医化二 医七人小属压剂 人			
	W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。					
	│ <a>VÎ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。</a>					
核心素養	₩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。					
	<u>№</u> 體-J-C2具備利他及合群的知能與動的素養。	態度,並	在競技運動中培育相互合作及與人和諧互			
	欣賞其間的差異。	A JAHAR	m 一个工六四小加及之为战处 正寸王六			
	<u> </u>		類運動組合性體能訓練處方			
	T-IV-1 了解並執行網	月/牆性球	<b>頻運動組合性技術訓練,執行組合性攻防</b>			
	戰術 D. H. 1 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 *	<b>仁人以</b> 2007年	6 m 11. /r /n 4. /r / 11. /r /r			
	=		動心理技能,了解自我與他人,提升網/ 聚力與專項運動比賽成績等			
學習階段重			性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰			
點	術與策略運	用				
3300	學習內容 P-IV-A1 網/牆性球類					
			、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、 等組合性技術			
	PS-IV-D1 網/牆性球	. ,	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
	Ta-IV-C2 網/牆性球					

接荷   排球		習進度	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
機能 協調訓練/1   技術 排球低手/3   黄作   機能 核心訓練/1   心理 が理な巧/1   技術 排球低手/2   技術 排球低手/2   技術 排球低手/2   技術 排球低手對打/2   技術 排球低手對打/2   技術 排球低手對打/2   技術 排球低手對打/2   技術 排球低手對打/2   技術 排球低手對打/2   機能 核心訓練/1   機能 核心訓練/1   機能 核心訓練/1   機能 核心訓練/1   機能 核心訓練/1   機能 核心訓練/1   大技術 排球低手對打/2   機能 核心訓練/1   技術 排球低手對打/2   機能 核心訓練/1   技術 排球低手對打/2   表術 排球低手對打/2   表術 排球低手對打/2   表術 排球低手對打/2   表術 排球径手對打/2   表術 排球径手對打/2   表術 排球径手對打/2   表術 排球径手對打/2   表術 排球径标/2   技術 排球程登球/2   技術 排球程登球/2   技術 排球程登球/2   技術 排球程登球/2   技術 排球接受球/2   技術 排球及擊步後訓練/2   1. 實作   克維森非球錦標賽			技術	排球低手/3	
技術   排球低手/2   實作   一		第1週	単元/主題   内容網要/節數   技術   排球低手/3   技術   排球低手/3   世能   協調訓練/1   技術   排球低手/2   實體能   核心訓練/1   心理   心理技巧/1   技術   排球低手/2   世龍   敏捷訓練/1   技術   排球低手對打/2   世龍   核心訓練/1   世龍   核心訓練/1   世龍   核心訓練/1   技術   排球高手對打/2   世龍   核心訓練/1   技術   排球高手對打/2   世龍   核心訓練/1   技術   排球高手對打/2   世龍   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   世龍   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   世龍   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   世龍   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   世龍   核心訓練/1   技術   排球發球/2   世報   三人聯合防守/1   心理   了解自我/1   技術   排球發球/2   世報   扩球發球/2   世報   扩球   扩球   扩球   扩球   扩球   扩球   扩球   扩	實作	
(本)   (**)			體能	#球低手/3 #球高手/2 #球扇手/2 #球扇手/2  #球扇手/2  #球扇手/2  #球扇手/2  #球低手/3 #球低手/2 #球扇手/2  #球低手/2 #球扇手/2  #球扇手對打/2  #球低手對打/2  #球低手對打/2  #球低手對打/2  #水低手對打/2  #水水低手對打/2  #水水低手對/2  #水水低	
## 23週   一次			 技術	排球低手/3	
第3週   一		第1週 技術 報	 技術	排球高手/2	實作
接術   排球低手/2   推案評量			體能	核心訓練/1	
接術   排球低手/2   推案評量			心理	心理技巧/1	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##			技術		
機能   敏捷訓練/1   技術   排球低手對打/2   技術   排球低手對打/2   操能   模性訓練/1   機能   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   操能   核心訓練/1   機能   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   操能   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   操能   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   操作   技術   排球低手對打/2   操作   技術   排球低手對打/2   操作   表示對量   專項測驗   表示對量   專項測驗   表示對量   專項測驗   表示   表示   表示   表示   表示   表示   表示   表		第3週	題 技術 排球高手/2 實介 體能 協調訓練/1 技術 排球低手/3 技術 排球低手/2 實介 體能 核心訓練/1  心理 心理技巧/1 技術 排球低手/2 技術 排球低手/2 體能 敏捷訓練/1 技術 排球高手對打/2 體能 核心訓練/1 體能 核心訓練/1 技術 排球高手對打/2 體能 核心訓練/1 技術 排球高手對打/2 實介 體能 核心訓練/1 技術 排球高手對打/2 實介 體能 核心訓練/1 表技術 排球高手對打/2 實介 體影 核心訓練/1 也技術 排球高手對打/2 實介 體影 核心訓練/1 也 技術 排球高手對打/2 實行 財務 排球低手對打/2 實行 財務 計球低手對打/2 對 排球高手對打/2 對 排球高手對打/2 對 排球高手對打/2 對 排球高手對打/2 對 排球高手對打/2 對 排球不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	<del></del> 檔案評量	
接待   排球係手對打/2   技術   排球係手對打/2   實作   體能   核心訓練/1   技術   排球高手對打/2   實作   提前   排球係手對打/2   實作   提前   排球係手對打/2   實作   提前   排球係手對打/2   技術   排球係手對打/2   技術   排球係手對打/2   技術   排球係手對打/2   技術   排球係手對打/2   指案評量     1					
技術   排球高手對打/2   實作					
第4週     體能     彈性訓練/1       整能     核心訓練/1       技術     排球低手對打/2       體能     规力訓練/1       機能     核心訓練/1       機能     核心訓練/1       技術     排球低手對打/2       取術     兩人聯合防守/1       心理     心理技巧/1       第7週     第一次評量       技術     排球發球/2       較術     兩人聯合防守/1       機能     協調訓練/1       技術     排球發球/2       技術     排球發球/2       技術     排球發球/2       支衛     支衛       第10週     技術       第10週     技術       東衛     大衛       基別     上、實作       2. 縣長盃排球錦標賽       第11週     技術     排球攻擊步伐訓練/2       政術     四人聯合防守/1     2. 華宗盃排球錦標賽					
機能 核心訓練/1   技術 排球低手對打/2   資作   接能   排球高手對打/2   資作   機能   旅心訓練/1   機能   核心訓練/1   技術   排球低手對打/2   技術   排球低手對打/2   技術   排球高手對打/2   技術   排球務等/2     表術   排球發球/2   技術   排球接發球/2   技術   排球投壓球/2   技術   排球攻擊力球訓練/2   技術   排球攻擊力球訓練/2   技術   排球攻擊力球訓練/2   技術   排球攻擊力球訓練/2   技術   排球攻擊力球訓練/2   其術   排球球線標賽		第4週	競能     彈性訓練/1       體能     核心訓練/1       技術     排球低手對打/2       技術     排球高手對打/2	<del></del> 實作	
技術   排球低手對打/2					
第5週     技術     排球高手對打/2     實作       體能     ND 加線/1     實作       最能     核心訓練/1     技術     排球低手對打/2       技術     排球合防守/1     檔案評量       心理     心理技巧/1     專項測驗       第8週     技術     排球發球/2     實作       最能     協調訓練/1     技術     排球發球/2       技術     排球發球/2     技術     排球接發球/2       技術     排球發球/2     檔案評量       本     工解合防守/1     大衛     排球發球/2       技術     排球發球/2     1. 實作       支術     上人聯合防守/1     2. 縣長盃排球錦標賽       第11週     技術     排球攻擊力球訓練/2     1. 實作       東新     四人聯合防守/1     2. 華宗盃排球錦標賽					
#50世 體能					
###		第5週			實作
技術   排球低手對打/2   指案評量   技術   排球低手對打/2   指案評量		-			
學期     技術     排球高手對打/2     檔案評量       東海湖     兩人聯合防守/1     市人聯合防守/1       第7週     第一次評量     專項測驗       技術     排球發球/2     實作       機能     協調訓練/1       技術     排球發球/2       技術     排球接發球/2       支術     排球接發球/2       東衛     三人聯合防守/1       水理     了解自我/1       技術     排球接發球/2       技術     排球接發球/2       技術     排球接發球/2       整術     三人聯合防守/1       技術     排球攻擊力球訓練/2       技術     排球攻擊力球訓練/2       技術     排球攻擊步伐訓練/2       東街     四人聯合防守/1       2. 華宗盃排球錦標賽					
取術					
第7週 第一次評量   專項測驗   技術   排球發球/2   技術   排球接發球/2   實作   提飾   協調訓練/1   技術   排球接發球/2   技術   排球接發球/2   技術   排球接發球/2   技術   排球接發球/2   技術   排球接發球/2   推案評量		第6週			######################################
第7週     第一次評量     專項測驗       技術     排球接發球/2     實作       職能     協調訓練/1     實作       技術     排球發球/2     技術     排球接發球/2       整術     三人聯合防守/1     檔案評量       心理     了解自我/1     方解合防守/1       技術     排球接發球/2     1. 實作.       支術     排球接發球/2     2. 縣長盃排球錦標賽       實能     核心訓練/1     2. 縣長盃排球錦標賽       實能     核心訓練/1     技術     排球攻擊步伐訓練/2       技術     排球攻擊步伐訓練/2     1. 實作.       製術     四人聯合防守/1     2. 華宗盃排球錦標賽	791				
技術   排球發球/2   實作   技術   排球接球/2   實作   一		第7週			事項測驗
接術   排球接發球/2   實作   下		71		排球孫球/9	7.7.4.4.4
第8週     戰術     兩人聯合防守/1     實作       尤術     排球發球/2     技術     排球接發球/2       戰術     三人聯合防守/1     檔案評量       心理     了解自我/1     方解自我/1       技術     排球接發球/2     1. 實作.       支術     三人聯合防守/1     2. 縣長盃排球錦標賽       體能     核心訓練/1       技術     排球攻擊力球訓練/2     1. 實作.       技術     排球攻擊步伐訓練/2     1. 實作.       製術     四人聯合防守/1     2. 華宗盃排球錦標賽					
###		第8週			實作
技術   排球發球/2   技術   排球接發球/2				· ·	
接術					
第9週     戰術     三人聯合防守/1       心理     了解自我/1       技術     排球發球/2       技術     排球接發球/2       體能     核心訓練/1       技術     排球攻擊力球訓練/2       技術     排球攻擊步伐訓練/2       技術     排球攻擊步伐訓練/2       製術     四人聯合防守/1       2. 華宗盃排球錦標賽					
技術   排球發球/2		第9週			檔案評量
技術   排球接發球/2   1. 實作.			心理	了解自我/1	
技術   排球接發球/2   1. 實作.			技術	排球發球/2	
第10週     戰術     三人聯合防守/1     2. 縣長盃排球錦標賽       體能     核心訓練/1       技術     排球攻擊扣球訓練/2       技術     排球攻擊步伐訓練/2     1. 實作.       戰術     四人聯合防守/1     2. 華宗盃排球錦標賽					1 穿水
體能     核心訓練/1       技術     排球攻擊扣球訓練/2       技術     排球攻擊步伐訓練/2       戰術     四人聯合防守/1   1. 實作. 2. 華宗盃排球錦標賽		第10週	 戰術	三人聯合防守/1	
第11週     技術     排球攻擊步伐訓練/2     1. 實作.       戰術     四人聯合防守/1     2. 華宗盃排球錦標賽					The state of the s
第11週     技術     排球攻擊步伐訓練/2     1. 實作.       戰術     四人聯合防守/1     2. 華宗盃排球錦標賽			技術	排球攻擊扣球訓練/2	
第11週 戰術 四人聯合防守/1 2. 華宗盃排球錦標賽					1 實作
		第11週			
			體能	爆發力訓練/1	

	技術	排球攻擊扣球訓練/2	
第19调	技術	排球攻擊步伐訓練/2	檔案評量
第12週	戰術	四人聯合防守/1	福米司里
	心理	了解自我/1	
	技術	排球攻擊扣球訓練/2	
第13调	技術	排球攻擊步伐訓練/2	實作
第13週 第14週 第15週 第17週 第17週	戰術	四人聯合防守/1	A 'F
	體能	爆發力訓練/1	
第14週	第二次評量		專項測驗
	技術	排球低手跑動訓練/2	
	技術	排球高手跑動訓練/2	
第15週	體能	敏捷訓練/1	檔案評量
	心理	認識團隊/1	
	技術	排球低手跑動訓練/2	
	技術	排球高手跑動訓練/2	 1. 實作.
第16週	戦術	五人聯合防守/1	
	體能	核心訓練/1	
	技術	排球低手跑動訓練/2	
	技術	排球高手跑動訓練/2	 1. 實作.
第17週	戦術	五人聯合防守/1	
	體能	彈性訓練/1	
	技術	排球接扣球訓練/2	
	技術	排球2.3.4攻擊訓練/2	
第18週	戦術	基本規則/1	横案評量
	心理	認識團隊/1	
	技術	排球接扣球訓練/2	
	技術	排球2.3.4攻擊訓練/2	
第19週	戦術	六人攻防/1	實作
	體能	肌力訓練/1	
11.00		身體放鬆/3	
第20週	休養期	運動按摩/3	實作
第21週	第三次評量	•	專項測驗
	技術	排球聯合防守訓練/1	
<b>炒1 vm</b>	技術	排球攻防訓練/2	ric II.
第1週	戰術	隊形訓練/2	實作
	體能	協調訓練/1	
	技術	排球聯合防守訓練/1	
k Om	技術	排球攻防訓練/2	1.實作.
第2週	戰術	隊形訓練/2	2. 乙組排球聯賽:複賽
_	體能	核心訓練/1	
	技術	排球聯合防守訓練/1	
	技術	排球攻防訓練/2	₩ ф → □
第3週	戰術	隊形訓練/2	<del></del> 檔案評量
	心理	何謂團隊/1	
	技術	排球第一波攻防訓練/2	
第4週	技術	排球第二波攻防訓練/2	實作
	戰術	模擬比賽對抗/2	

	技術	排球第一波攻防訓練/2	
第5週 第6週 第7週 第8週	技術	排球第二波攻防訓練/2	實作
	戰術	模擬比賽對抗/2	
	技術	排球第一波攻防訓練/1	
第 6 3 3 第 9 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	技術	排球第二波攻防訓練/1	檔案評量
	戰術	模擬比賽對抗/3	一
	心理	團隊凝聚力/1	
第7週	第一次評量		專項測驗
	體能	馬克操/2	1
第8週	技術	基本高低手訓練/3	
	體能	速度、速耐力訓練/1	2. 教月 血排水 師 徐 負
	體能	馬克操/2	
第9週	技術	基本高低手訓練/3	
	心理	團隊凝聚力/1	
	體能	馬克操/2	
第10週	技術	高低手跑動訓練/3	實作
	體能	速度、速耐力訓練/1	
	技術	基本高低手組合訓練/2	
<b>给11:</b> 细	技術	高低手跑動組合訓練/2	1. 實作.
<b>ホ11週</b>  -	體能	速度、速耐力訓練/1	2. 乙組排球聯賽:決賽
	戰術	防守戰術訓練/1	
	技術	基本高低手組合訓練/2	
第12週 –	技術	高低手跑動組合訓練/2	14 m 15 H
	戰術	防守戰術訓練/1	<del></del> 檔案評量
	心理	心理建設/1	
第13週	第二次評量		專項測驗
	技術	基本高低手組合訓練/2	
<b>给11</b> 細	技術	高低手跑動組合訓練/2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
<b>弗14</b> 迥	戰術	防守戰術訓練/1	<del></del> 實作
	體能	速度、速耐力訓練/1	
	技術	小組綜合訓練/2	
勞15:38	技術	發球接發球訓練/2	此安心旦
<b>年10</b> 週	技術	攔網訓練/1	<del></del> 檔案評量
	心理	自我對話/1	
	技術	小組綜合訓練/2	
#10-	技術	發球接發球訓練/2	
第16週	技術	攔網訓練/1	實作
	體能	敏捷訓練/1	
	技術	小組綜合訓練/2	
<b>炫 1 7 冲</b>	技術	發球接發球訓練/2	
第17週	技術	攔網訓練/1	實作
	體能	協調訓練/1	
	技術	發球接發球訓練/2	
第18週	技術	攔網訓練/2	
为10项	技術	專項技能訓練/1	備余町里
	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		
	【第1學期】						
		1. 實作(50%)、學習態度表現(10%)					
評	量規劃	2. 檔案評量40%					
		【第2學期】					
		1.實作(50%) 2.檔案評量4	、學習態度表現(10%) 0%				
教	學設施	7 P 1114 L	10.10				
設	備需求	重量訓練至、	操場、排球場				
		1. 體育專業領	頁域課程綱要		<b>上</b> 中 聯 本 声 E 弘 红 •		
址	11 本酒	2. 自編教材		红冬衣汤	校內體育專長教師:		
(教)	材來源	3. 競技與健身	<b>尹運動心理學</b>	師資來源	代理教師郭欣依		
		4. 運動訓練學	3.2				

#### 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。 ■部定課程/特殊類型班及課程(體育專 業,每週5節) 課程 課程名稱 體育專業 ■校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域 類別 課程(體育專業課程,每週1節) □ 5年級 □ 6年級 每週6節 第 1 學期 共120節 實施年級 節數 ■ 7年級□8年級□9年級 第 2 學期 共120節 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 設計理念 訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。 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 課程目標 運用,提升心理素質。 W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。 W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。 核心素養 Ⅷ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。 W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。 W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-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 學習表現 [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 學習階段重 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 點 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、推 欄、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	兆、撃、
	習進度	單元/主題	內容綱要/節數	[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/3)	
	第1週	技術	高手正確動作與使用時機、對牆高手擊球。 (排球高手/2)	實作
		體能	排球防守、攻擊腳步訓練。(協調性訓練/1)	
		技術	移動低手送球、錯誤動作修正調整。(排球低手/3)	
	第2週	技術	移動高手送球、錯誤動作修正調整。(排球高手/2)	實作
	7,000	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)	] R 11
		心理	目標設定與自我了解。(心理技巧/1)	
	第3週	技術	低手正確動作與使用時機、對牆低手擊球。(排球低手/2)	<b> </b>
	あり廻	技術	高手正確動作與使用時機、對牆高手擊球。(排球高手/2)	檔案評量
		體能	3米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
		技術	雙人低手對傳3公尺、6公尺。(排球低手對打/2)	
		技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	
	第4週	體能	跳繩訓練。(彈性訓練/1)	實作
		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)	-
		技術	雙人低手對傳3公尺、6公尺。(排球低手對打/2)	
		技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	
第	第5週	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)	實作
1 學		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)	
期		技術	雙人低手對傳3公尺、6公尺。(排球低手對打/2)	
	第6週	技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)	檔案評量
	71.0.0	戰術 一	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
		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)	
	第8週	技術	發球成功率訓練。(排球接發球/2)	實作
		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)	
	<b>買い</b> かっ	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練,每次15顆,共	
	戰術	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)	
	<b>北</b>	發球施力點訓練、低手發球與高手發球基本要領訓練。	
	技術	(排球發球/2)	
	技術		1. 實作.
第10週	戦術	三人聯合防守之各專項位置站位觀念與訓練,每次15顆,共雨	
	<b>大</b> 柄	組。(三人聯合防守/1)	球錦標賽
	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)	
	技術	對牆扣球、雙人對扣。(排球攻擊扣球訓練/2)	
	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)	1.實作.
第11週	戰術	一, 班人以中,与韦达从四八八切人物上1件 左上15时 1	2. 華宗盃排
.,	+X1/19	兩組。(四人聯合防守/1)	球錦標賽
	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)	
	技術	對牆扣球、雙人對扣。(排球攻擊扣球訓練/2)	
hh 4 0	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)	
第12週	戰術		檔案評量
		兩組。(四人聯合防守/1)	
	心理	自我探索。(了解自我/1)	
	技術	對牆扣球、雙人對扣。(排球攻擊扣球訓練/2)	
	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)	
第13週	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)	實作
		大/小階梯與跳箱之爆發力等相關訓練,次數約8下,共2組。	
	體能	(爆發力訓練/1)	
第14週	第二次評量	J. 40 W. 17   1   1   2	專項測驗
•	技術	低手跑動傳接球連續100下。(排球低手跑動訓練/2)	
	技術	高手跑動傳接球連續100下。(排球高手跑動訓練/2)	
第15週	<b>體能</b>	3米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	檔案評量
<b>₩10~</b>	NE NO	了解隊規與校規之所代表的團隊精神,協助適應新環境,融	旧小川王
	心理	入團隊。(認識團隊/1)	
	 技術	低手跑動傳接球連續100下。(排球低手跑動訓練/2)	
	技術	高手助動傳接球連續1000下。(排球高手助動訓練/9)	
# 10 vm		五人 聯合防守之久東頂伯署此位朝今的戰術運動之訓練,每	1.實作.
第16週	戰術	次15顆,共兩組。(五人聯合防守/1)	2. 媽祖盃排
	13.h /.L	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	球錦標賽
	體能	下,共2循環。(核心訓練/1)	
	技術	低手跑動傳接球連續100下。(排球低手跑動訓練/2)	
	技術	高手跑動傳接球連續100下。(排球高手跑動訓練/2)	1. 實作.
第17週		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	1
	戰術	15顆,共兩組。(五人聯合防守/1)	聯賽:預賽
	體能	跳繩訓練。(彈性訓練/1)	
	技術	原地定點接接扣訓練。 (排球接扣球訓練/2)	
			此空江旦
第18週	技術	每位子各攻擊6顆,共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	檔案評量

-				_
		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)	
		技術	原地定點接接扣訓練。(排球接扣球訓練/2)	
		技術	每位子各攻擊6顆,共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	-
	第19週	戦術	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)	實作
		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
		技術	聯合防守訓練,每次15顆,共兩組。(排球聯合防守訓練/1)	
		技術	排球攻防訓練,每次15顆,共兩組。(排球攻防訓練/2)	1
	第1週	戦術	整體搭配流暢度,強化基本觀念。(隊形訓練/2)	實作
		體能	腳步協調性訓練。(協調訓練/1)	
		技術	聯合防守訓練,每次15顆,共兩組。(排球聯合防守訓練/1)	
		技術	排球攻防訓練,每次15颗,共兩組。(排球攻防訓練/2)	- 1. 實作.
	第2週	戦術	整體搭配流暢度,強化基本觀念。(隊形訓練/2)	_1. 頁 1F. 2. 乙組排 <sup>3</sup>
	7, 5	7276	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	聯賽:複乳
		體能	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)	
		1475	排球攻防訓練,每次15顆,共兩組。	
		技術	(排球攻防訓練/2)	檔案評量
		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)	
		技術	接發球與防守之組織。	
	第4週	4又1吋	(排球第一波攻防訓練/2)	
-	7140	技術	防守與舉球配球組織。(排球第二波攻防訓練/2)	實作
第		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)	
2		技術	接發球與防守之組織。(排球第一波攻防訓練/2)	
是明	第5週	技術	防守與舉球配球組織。(排球第二波攻防訓練/2)	實作
切		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)	
		技術	接發球與防守之組織。(排球第一波攻防訓練/1)	
	第6週	技術	防守與舉球配球組織。(排球第二波攻防訓練/1)	檔案評量
	,	戦術	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
		體能	提升基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	1. 實作
	第8週	技術	對牆高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	2. 教育盃
		體能	衝刺200Mx2、100Mx4、60Mx8(速度、速耐力訓練/1)	球錦標賽
		體能	提升基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	1
	第9週	技術	對牆高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	檔案評量
		心理	了解團隊之重要性與基本精神。(團隊凝聚力/1)	
		體能	提升基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	1
	第10週	技術	跑動傳接球高低手各100顆共2趟。(高低手跑動訓練/3)	實作
		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.
	W1170	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)	2. 乙組排理

	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)	
	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)	
第12週	 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)	业应证目
弟12週	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)	檔案評量
	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
	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)	
第14週	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)	實作
<b>/</b> \(\tau\)	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)	ЯП
	體能	跑步計時200Mx2、100Mx4、60Mx8(速度、速耐力訓練/1)	
	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)	
第15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/1)	
	心理	自我了解、自我對話之教育。(自我對話/1)	
	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)	
第16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/1)	<b>X</b> 11
	體能	3米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
	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)	
第17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/1)	
	體能	腳步協調性訓練。(協調訓練/1)	
	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/2)	
第18週	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)	檔案評量
•	心理	自我狀態敏銳度之訓練。(自我認同/1)	
	技術	設定顆數量之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
第19週	技術	定點攔網、定位練習、跳躍擺臂訓練。(攔網訓練/2)	實作
<b>开19</b> 逈	戰術	排球球場基本禮儀與運動家精神。(運動道德/1)	A   I
	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	1	紙本測驗

	【第1學期】					
	1. 實作(50%)、學習態度表現(10%)					
評量規劃	2. 檔案評量(40%)					
日 里 200 里1	【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	師資來源	校內體育專長教師: 代理教師郭欣依			
	4. 運動訓練學					
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	見。			
3. [	3. [ ]處為可選填之項目。				
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育專		
		課程	業,每週5節)		
課程名稱	體育專業	類別	■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)		
	□ 5年級 □ 6年級		每週6節 第 1 學期 共120節		
實施年級		節數	第 2 學期 共120節		
設計理念	課程的實施與綜合成效評量,可以訓練表現等,各方面均能有效地提		專項體能表現、專項技術能力及競技綜合 技能力。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動 運用,提升心理素質。	能力,以	培養競技體能,精進技術水準,發展戰術		
核心素養	意義,並積極實踐。	,並做獨 題。 資源,擬	展現自我運動潛能,探索自我價值與生命立思考與分析的知能,進而運用適當的策定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與與人溝通互動,並理解競技運動的基本概		
	念,應用於日常生活中	0			

面側流力(-3) 機能率引後納多元文化的涵養,關心本上與國際競技運動議與,並尊重與 依實其間的差異。			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	<b>E動參與公</b>			
學習改理 P-IV-I 理解並執行網/結性球類運動組合性權能訓練處方 P-IV-I 理解並執行網/結性球類運動組合性複術訓練,執行組合性攻敗級術等 PS-IV-I 熟悉並執行細心合性運動心理技能,了解自裁與他人,提升網/ 描性球類運動國際凝聚力與專項運動比資成情等 Ta-IV-2 了解並執行網/結件球類運動型会性國際進攻、防守戰 術與蒙略選用 P-IV-AI 網/結性球類運動型合性機能 T-IV-BI 網/結性球類運動型金勢 接發、傳接、學、殿、柚、桃、學、網、切、移值與過渡等組合性技術 PS-IV-DI 網/結性球類運動型金勢 接發、傳接、學、殿、柚、桃、學、網、切、移值與過渡等組合性技術 PS-IV-DI 網/結性球類運動型體 性技術 可a-IV-C2 網/結性球類運動型體 性技術  對為協高手擊球。(排球高手/2)			V 融_ I_C9 i	益團體活動,關懷社會。 目供的家和培納名元文化的滋養,閱心太上與國際語甘運動議題,	<b> </b>			
學習表現   P-IV-I 理解基執行網/牆性球顯運動組合性提檢訓練處方   T-IV-I 了解並執行網/牆性球顯運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術   B-IV-I ] 解並執行網內端性球顯運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術   端性球類運動関係凝聚力與專項運動比賽成檢等   Ta-IV-I ] 網別動性球類運動組合性機能   T-IV-BI   網別動性球類運動組合性機能   T-IV-BI   網別動性球類運動組合性機能   T-IV-BI   網別動性球類運動組合性機能   T-IV-BI   網別動性球類運動型合性性能   T-IV-BI   網別動性球類運動型合性技術   PS-IV-DI   網別動性球類運動型企業的全性技術   F-I型-BI   超別			Ma J Coa		业守里兴			
Ps-IV-1 熟悉並執行血合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/			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					
學習階段重  第1-IV-2 了解並執行性地攻守性球顯運動之能合性關隊進攻、防守戰術與策略選用 學習內容  學習內容  學子目之人  學子目之人  學子目之及  學子目之人  學子目之人  學子目之人  學子目之人  學子目之人  學子目之人  學子目進及  學子目之人  學子目進及  學子目進及  學子一IV-A1 網絡性球類運動和合性體能  T-IV-B1 網/絡性球類運動和合性競術  PS-IV-D1 網/絡性球類運動和合性競術  PS-IV-D1 網/絡性球類運動工程				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			
平智階段重  第					针網/			
					क्या			
<ul> <li>学習内容</li></ul>					7寸戦			
T-IV-B1 網/胎性球類運動之發、接發、傳播、舉、殺、抽、挑、擊、網、切、移位與過渡等組合性技術	學習	階段重	學習內窓					
PS-IV-D1 網/牆性球類運動   超組合性		點	1 11 11 11		、擊、			
學習進度     單元/主     內容網要/節數     [評量]       第1週     技術     對低騰高手擊球。(排球高手/2)     實作       機能     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       機能     下,提2循環。(核心訓練/1)     實作       機能     下,提2循環。(核心訓練/1)     實作       電腦     股、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,提2循環。(核心訓練/1)     檔案評量       第3週     對膽底手擊球、對空低手擊球。(排球高手/2)     檔案評量       類析     對烏馬手擊球、對高低手擊球。(排球高手/2)     檔案評量       數額     每人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)     實作       機能     小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)     實作       機能     小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)     實作       養方週     技術     雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)     實作       機能     全身性排球相關犯罪與協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下,其2循環。(核心訓練/1)     實作       機能     下,其3循環。(肌力訓練/1)     實作       機能     下,其2循環。(核心訓練/1)     實作       實行     複析     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)     實作       實行     技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)     實作       實行     技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)        實行     技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)        實行     技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)        實行     技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)        實行     技術     雙人高手對傳6公尺、9				攔、切、移位與過渡等組合性技術				
學習進度 /週文         單元/主 題         內容綱要/節數         [評量]           第1週 第1週 第2週 技術 第2週 技術 第3週 第3週 第4週 第4週 第4週 第6週 東 第4週 第6週 東 第6週 東 第6週 東 第6週 東 第6週 東 第6週 東 第6週 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東				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				
接術 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)   實作   提術	學	習進度	單元/主	內容綱要/節數	[評量]			
第1週     技術     對高牆高手擊球。(排球高手/2)     實作       競能     攻擊、攔網擺背加強訓練。(協調性訓練/1)       方等達位子穩定度訓練。(排球高手/2)     技術     高手傳送位子穩定度訓練。(排球高手/2)       機能     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)       心理     覺醒程度。       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)       機能     6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)       機能     全身性排球相關肌群與協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下,共3循環。(脉心訓練/1)       體能     全身性排球相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下,共3循環。(核心訓練/1)       機能     全身性排球相關協同肌群等核心訓練。8項動作各完成15下,共3循環。(核心訓練/1)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人滿一時時6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       被約     雙人滿一時時6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       被約     雙人滿一時時6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       被約     雙人滿一時時6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       被約     雙人滿一時時6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       被約<	/	週次	題					
###			技術	對低牆高手擊球。(排球高手/2)				
接術 高手傳送位子穩定度訓練。(排球高手/2) 技術 高手傳送位子準確度訓練。(排球高手/2) 體能		第1週	技術	對高牆高手擊球。(排球高手/2)	實作			
第2週     技術     高手傳送位子準確度訓練。(排球高手/2)     實作       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     對牆低手擊球、對空低手擊球。(排球低手/2)     檔案評量       整能     6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)        技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)        技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)     實作       體能     小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)     實作       機能     小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)     實作       機能     東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)     實作       第5週     體能     全身性排球相關肌群與協同肌群等机力訓練。8項動作各完成15下,共3循環。(机力訓練/1)     實作       機能     東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)     實作       業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       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       數術     雙人補位與修正20顆,共兩組。(兩人聯合防守/1)     檔案評量			體能	攻擊、攔網擺背加強訓練。(協調性訓練/1)				
### 25   一方		第2週	技術	高手傳送位子穩定度訓練。(排球高手/2)				
###  ###  ###  ###  ###  ###  ###  ##			技術	高手傳送位子準確度訓練。(排球高手/2)	實作			
第3週   一			風曲 公上	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				
接術   對牆低手擊球、對空低手擊球。(排球低手/2)			<b>用豆用</b>					
第 3週 技術 對			心理	覺醒程度。				
###		第3週			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)   技術 雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)   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)     技術 雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)     技術 雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)			技術	對牆高手擊球、對高低手擊球。(排球高手/2)	旧小川王			
學期     技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)     實作       機能     小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)     實作       機能     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)       技術     雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)       機能     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)       機能     東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)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       報術     雙人補位與修正20顆,共兩組。(兩人聯合防守/1)			體能	6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)				
期     技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)     實作       體能     小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)     實作       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)       技術     雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)       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     股、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)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       技術     雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)       報術     雙人補位與修正20顆,共兩組。(兩人聯合防守/1)   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)				
###			技術	雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)				
<ul> <li>だが しまりは で、共2循環。(核心訓練/1)</li> <li>技術 しまりは で、6公尺。(排球高手對打/2)</li> <li>技術 しまりは では できます では できます では できます では できます では できます できます できます では できます では では できます できます では できます できます できます できます できます できます できます できます</li></ul>		第4週	體能	小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)	實作			
接術 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) 技術 雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2) 技術 雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2) 職術 雙人補位與修正20顆,共兩組。(兩人聯合防守/1) 檔案評量			體能					
第5週			技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/2)				
#55週			技術	雙人高手對傳3公尺、6公尺。(排球高手對打/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)  技術 雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)  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)  檔案評量		第5週	體能		實作			
技術 雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/2)   技術 雙人高手對傳6公尺、9公尺。(排球高手對打/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				
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 雙人補位與修正20顆,共兩組。(兩人聯合防守/1)			技術					
第6週 戰術 雙人補位與修正20顆,共兩組。(兩人聯合防守/1) 檔案評量		th o :-			1.17 - 1.2 - 1.3			
		第6週			檔案評量			
		-						

第7週		第一次評量	專項測驗
	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	
tt. 0	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	
第8週 -	戰術	雙人補位與修正20顆,共兩組。(兩人聯合防守/1)	┪ 實作
	體能	腳步、手眼協調性訓練。(協調訓練/1)	
	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	
	技術	發球成功率與威力性訓練。(排球接發球/2)	
第9週	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)	檔案評量
	心理	了解自身能力與各專項位置之關係。(了解自我/1)	
	技術	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)	1 🖻 //-
第10週	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)	<ul><li>1.實作.</li><li>2.縣長盃排</li><li>球錦標賽</li></ul>
	豐能	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)	小珋你食
	技術	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)	1. 實作.
第11週	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)	2. 華宗盃排 球錦標賽
	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)	- Mesh NV X
	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	
	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	
第12週	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)	檔案評量
	心理	熟悉自我之優缺點。(了解自我/1)	
	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	
_	技術	攻擊來回波進退腳步、連續攻擊。(排球攻擊步伐訓練/2)	
第13週	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)	實作
	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
	技術	高手跑動傳接球連續200下。(排球高手跑動訓練/2)	
tt 1 5 xm	技術	高手跑動傳接球連續200下。(排球高手跑動訓練/2)	W &
第15週	體能	6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	檔案評量
	心理	實踐隊規與校規之所代表的團隊精神。(認識團隊/1)	
	技術	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)	│ <del>-</del> 1.實作.
第16週	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)	2. 媽祖盃排 - 球錦標賽
	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)	4-1-1/N X
	技術	乙組排球聯賽:預賽	1. 實作.
第17週	技術	高手跑動傳接球連續200下。(排球高手跑動訓練/2)	2. 乙組排球
	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	聯賽:預賽

I	Г		00周5. 北下加。(丁丁聯人中內/1)	7
	-	體能	20顆,共兩組。(五人聯合防守/1)   小階跑跳訓練。(彈性訓練/1)	-
ŀ	+		小階起跳訓練。(弹性訓練/1) 每位子各攻擊8顆,共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
			每位子各攻擊8顆,共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	1
	第18週	技術		檔案評量
		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)	
		技術	每位子各攻擊8顆,共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	-
		技術	每位子各攻擊8顆,共兩組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	-
	第19週	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)	實作
		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	専項測驗
	7,212	 技術	排球攻防訓練,每次20顆,共兩組。(排球攻防訓練/2)	4 7044
			排球攻防訓練,每次20顆,共兩組。(排球攻防訓練/2)	-
	第1週 -		整體搭配流暢度與不足處之補強。(隊形訓練/2)	實作
		體能	腳步、手眼協調性訓練。(協調訓練/1)	
		技術	乙組排球聯賽:複賽	
	kk O.W.	技術	排球攻防訓練,每次20顆,共兩組。(排球攻防訓練/2)	1.實作.
	第2週	戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強。(隊形訓練/2)	2. 乙組排动
		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)	聯賽:複賽
	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)	
		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
		戰術	整體搭配流暢度與不足處之補強。(隊形訓練/2)	個木可里
		心理	學習團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1)	
		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)	
<b>第</b>	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
基		戰術	降低失誤率、強化各專項位置之技術。(模擬比賽對抗/2)	
月		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)	
	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
		 戰術	降低失誤率、強化各專項位置之技術。(模擬比賽對抗/2)	-
=		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)	
	第6週	技術	學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
	-	 戦術	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	専項測驗
-	71. 1-2	豐能	教育盃排球錦標賽	1. 實作
	第8週		對空高低手擊球。(基本高低手訓練/3)	2. 教育盃排
	71.0-2	型 體能	新型200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	球錦標賽
	第9週	型形 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)	
	體能	跑動傳接球高低手各200顆共2趟。(高低手跑動訓練/3)	
第10週	技術	跑動傳接球高低手各200顆共2趟。(高低手跑動訓練/3)	實作
	體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	
	技術	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)	1.實作.
第11週	體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	2. 乙組排环
		各位子個時間差之防守佔位與補位之訓練	聯賽:決賽
	戰術	(防守戰術訓練/1)	
	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)	
	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)	
第12週	mily all -	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練	檔案評量
	戰術	/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
		低手對空走球場,半場後高手對空走球場。(基本高低手組合	
	技術	訓練/2)	
		低手對空走球場,半場後高手對空走球場。(基本高低手組合	
第14週	技術	訓練/2)	實作
	maly the	各位子個時間差之防守佔位與補位之訓練	
	戰術	(防守戰術訓練/1)	
	體能	衝刺200Mx2、100Mx6、60Mx1(速度、速耐力訓練/1)	
	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
<b>始15</b> 油	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	山安江目
第15週 -	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)	檔案評量
	心理	正向自我對話之養成。(自我對話/1)	
	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
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
界10週	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)	貝 TF
	體能	6米來回折返跑。(敏捷訓練/1)	
	技術	設定好球數之定點發球與接發球。(發球接發球訓練/2)	
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)	<b>實作</b>
,,,,,,,	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)	- X ''
	體能	腳步、手眼協調性訓練。(協調訓練/1)	
_	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	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/2)	
<b>然 1 0 xm</b>		不分年級,以專項位置作為區分做訓練,強度依球齡調整,若	业应证目
第18週	技術	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	檔案評量
		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	
	` TIII	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)	
-	技術	雙人定位與默契配合、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/2)	-
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
-	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	實作

j	第21週	第三	三次評量		紙本測驗
評量	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%)			
	學設施	重量訓練室、操場、排球場			
教材	才來源	<ol> <li>體育專業領域課程綱要</li> <li>自編教材</li> <li>競技與健身運動心理學</li> <li>運動訓練學</li> </ol>	師資來源	校內體育專長 代理教師	
併	<b></b> 精註			·	

## 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	<b>本</b> 教育體 7	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到	見。				
3. [	]處為可選填之項目。					
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育專			
All do h di	體育專業	課程	業,每週5節)			
課程名稱		類別	■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)			
定业生知	□ 5年級 □ 6年級	太上	每週6節 第 1 學期 共120節			
實施年級	□ 7年級□8年級 ■ 9年級	節數	第 2 學期 共102節			
	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			
設計理念	訓練表現等,各方面均能有效地提					
	14 15 10 11 11 12 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	<i>1</i> 1- 1	ر الله الله الله الله الله الله الله الل			
課程目標		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。					
		與態度,	展現自我運動潛能,探索自我價值與生命			
核心素養	意義,並積極實踐。	,光纵忽	立思考與分析的知能,進而運用適當的策			
	₩ Б-J-A2共備理解稅投運動的主稅 略,處理與解決各項問		业心方实为何的和能,连则连用通备的束			

		VI 脚_ I_D1 目 A	<b>满情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運</b>	動的其大脚
		<b>L</b>	用仍忍衣廷的肥力,此以问垤心兴入两迪互勤,亚垤肝就投运: &,應用於日常生活中。	助的基本概
		I	第二次內部工作工作 新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
		<del> </del>	益團體活動,關懷社會。	
		V體-J-C2具在	<b>黄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</b>	與人和諧互
		_ _ _	<b>为的素養。</b>	
		🗀	<b>莆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</b>	,並尊重與
			欠賞其間的差異。	
		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	<b>加入ルルル</b> 門
			T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行術	組合住以的軟
			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	4C71
			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
學習	習階段重		術與策略運用	
7 5		學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	
	點	于自门谷	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	挑、墼、
			欄、切、移位與過渡等組合性技術	1/0 4
			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	m - / \ n-	A shall at the late	[ p ]
/	週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
		技術	低手跑動傳接訓練。 (排球低手/3)	
	第1週	技術	高手跑動傳接訓練。(排球高手/2)	實作
		體能	攻擊、防守、攔網等專項協調連貫性訓練。(協調性訓練/1)	
		技術	低手傳送位子準確度與穩定性訓練。 (排球低手/3)	
	th o		高手傳送位子準確度與穩定性訓練。	-
	第2週	技術	(排球高手/2)	實作
		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	
第		月旦月巳	15下,共3循環。 (核心訓練/1)	
1		心理	正向自我對話訓練。(心理技巧/1)	
學	第3週	技術	低手跑動傳接訓練。 (排球低手/2)	檔案評量
期	**O***	技術	高手跑動傳接訓練。(排球高手/2)	1個示可里
		體能	3米~9米遇線折返跑。 (敏捷訓練/1)	
		技術	雙人低手對傳9公尺。跑動傳接球。 (排球低手對打/2)	
		技術	雙人高手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球高手對打/2)	
	第4週	體能	小階梯跑跳訓練、助跑垂直跳訓練。 (彈性訓練/1)	實作
		교화 신드	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成	
		體能	15下,共3循環。 (核心訓練/1)	
		技術	雙人低手對傳9公尺。跑動傳接球。 (排球低手對打/2)	_
	第5週	技術	雙人高手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球高手對打/2)	實作
		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)	
	豐能	腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成	
	계豆 月已	15下,共3循環。(核心訓練/1)	
	技術	雙人低手對傳9公尺。跑動傳接球。 (排球低手對打/2)	
第6週	技術	雙人高手對傳9公尺。跑動傳接球。(排球高手對打/2)	檔案評量
和0.20	戰術	雙人補位與修正25顆,共兩組(兩人聯合防守/1)	1個 米 可 里
	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
	技術	上手漂浮發球訓練、跳耀發球跳要漂浮球基本要領訓練。(排 球發球/2)	
第8週	技術	發球穩定性、準確度訓練。 (排球接發球/2)	實作
	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、跳耀發球跳要漂浮球基本要領訓練。(封球發球/2)	
	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)	檔案評量
	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)	
	技術	上手漂浮發球訓練、跳耀發球跳要漂浮球基本要領訓練。(排 球發球/2)	
<b>第10</b> :田	技術	雙人接發球、三人接發球。 (排球接發球/2)	1.實作.
第10週	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)	2. 縣長盃排 球錦標賽
	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)	
	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)	
	技術	連續得分攻擊、得分突破訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	1. 實作.
第11週	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)	1. 頁 1. 2. 華宗盃排 球錦標賽
	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)	110 P P P
	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)	
	技術	連續得分攻擊、得分突破訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	]
第12週	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)	檔案評量
	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)	
	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)	]
	技術	連續得分攻擊、得分突破訓練。(排球攻擊步伐訓練/2)	
第13週	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)	實作
	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
	技術	低手跑動傳接球連續300下。(排球低手跑動訓練/2)	
第15週	技術	高手跑動傳接球連續300下。(排球高手跑動訓練/2)	檔案評量
	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)	7
		技術	低手跑動傳接球連續300下。(排球低手跑動訓練/2)	
		技術	高手跑動傳接球連續300下。(排球高手跑動訓練/2)	
	***		五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練,每日	1.實作.
	第16週	戰術	30顆,共兩組。(五人聯合防守/1)	
			腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成	-球錦標賽
		體能	15下,共3循環。(核心訓練/1)	
		技術	低手跑動傳接球連續300下。(排球低手跑動訓練/2)	
		技術	高手跑動傳接球連續300下。(排球高手跑動訓練/2)	1. 實作.
	第17週		五人聯合防守之各專項位置站位觀念與戰術運動之訓練,每三	-
		戰術	30顆,共兩組。(五人聯合防守/1)	聯賽:預賽
		體能	小階梯跑跳訓練、助跑垂直跳訓練。 (彈性訓練/1)	
		技術	前後左右接接扣訓練。 (排球接扣球訓練/2)	
		技術	每位子各攻擊10顆,共三組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
		unt die	排球基本規則之越位、觸網、連擊、持球等細部技術性犯規	
	第18週	戰術	動作。(基本規則/1)	檔案評量
			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	
		心理	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)	
		技術	前後左右接接扣訓練。 (排球接扣球訓練/2)	
		技術	每位子各攻擊10顆,共三組。(排球2.3.4攻擊訓練/2)	
	第19週	戦術	六人攻防之各專項位置觀念、 攻擊搭配戰術、防守相補位之	實作
	71.10~	1277	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	
		732743	成18下,共3循環。(肌力訓練/1)	
			6 ml vi E6 (0	
	第20週	休養期	身體放鬆/3	實作
	·		運動按摩/3	
l	第21週	第三次評量		車項測驗
_	第21週	第三次評量		專項測驗
	第21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)	專項測驗
		· ·	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)	
	第21週	技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。	専項測驗實作
		技術技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2)	
		技術 技術 戰術 體能	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1)	
		技術 技術 戰術 體能 技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1)	實作
	第1週	技術 技術 戰術 體能 技術 技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)	實作
第		技術 技術 戰術 體能 技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)	實作 1.實作. 2.乙組排球
2	第1週	技術 技術 戰術 體能 技術 技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 腹、背部肌群與相關協同肌群等核心訓練。10項動作各完成	實作
2 學	第1週	技術 技術 戰能 技術 技術 戰能	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2)腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1)聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1)排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)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)	實作 1.實作. 2.乙組排球
2 學	第1週	技術 技術 戰術 體 技術 競術 技術 最能 技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 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) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1)	實作  1.實作. 2.乙組排球聯賽:複賽
2 學	第1週	技術 技術 戰能 技術 戰能 技術 競能 技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2)腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1)聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1)排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)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)聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球政防訓練/2)排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)	實作 1.實作. 2.乙組排球
2 學	第1週	技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 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) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)	實作  1.實作. 2.乙組排球聯賽:複賽
2 學	第1週	技術術 體術術術 體 技術術理	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2)腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1)聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1)排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)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)聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球政防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)展現團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1)	實作  1.實作. 2.乙組排球聯賽:複賽
2 學	第1週	技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 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) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 展現團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1) 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  1.實作. 2.乙組排球聯賽:複賽
2 學	第1週	技術術 體術術術 體 技術術理	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2)腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1)聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1)排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)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)聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2)展現團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1)第一波攻防搭配之突破與穩定性。(排球第一波攻防訓練/2)用時間差與攻擊技術進行分散對方攔網、前後排落點拉打、	實作 1. 實作. 2. 乙賽: 禮案 評量
	第1週	技術	排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2)整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。 (隊形訓練/2) 腳步、手眼、跑跳式協調性訓練。(協調訓練/1) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 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) 聯合防守訓練,每次20顆,共三組。(排球聯合防守訓練/1) 排球攻防訓練,每次20顆,共三組。(排球攻防訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 整體搭配流暢度與不足處之補強修正並強化。(隊形訓練/2) 展現團隊之重要性與基本精神。(何謂團隊/1) 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  1.實作. 2.乙組排球聯賽:複賽

	., .,	be all a share and later a half and half and half and half and	
	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)	
<b>始日田</b>	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、	<b>率</b>
第5週		突破之戰術訓練。(排球第二波攻防訓練/2)	實作
	戰術	提升抗壓性與自信心之相關心理層面能力。	
	技術	(模擬比賽對抗/2) 第一波攻防搭配之突破與穩定性。(排球第一波攻防訓練/1)	
	权机	用時間差與攻擊技術進行分散對方攔網、前後排落點拉打、	
	技術		
第6週		提升抗壓性與自信心之相關心理層面能力。	檔案評量
	戰術	(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	月小尺元收入10回小正版一次从7/1/	
和一型		经中甘土 雕作 > 切 细肿 训练。( 医去铝 / 9 )	1 点儿
<b>炒</b> 0.11	體能	穩定基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	1.實作
第8週	技術	高低手雙人6米、9米對傳訓練。(基本高低手訓練/3) 200Mx4、100Mx8、60Mx16(速度、速耐力訓練/1)	2. 教育盃排
	體能		球錦標賽
なり、田	體能	穩定基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	业应工目
第9週	技術	高低手雙人6米、9米對傳訓練。(基本高低手訓練/3)	檔案評量
	心理	實際展現最大化團隊整體之凝聚力。 (團隊凝聚力/1)	
炒10m	體能	穩定基本體能之協調性訓練。(馬克操/2)	<b>ニル</b>
第10週	技術	跑動傳接球高低手各300顆共1趟。(高低手跑動訓練/3)	實作
	體能	200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1)	
	技術	對空摸地高低手擊球。(基本高低手訓練/2)	
<i>#</i> 11	技術		1.實作.
第11週	豐能	200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1)	2. 乙組排球
	戦術	各專項位子個時間差之防守站位為與補位之訓練。	聯賽:決賽
	12	(防守戰術訓練/1)	
第12週	第二次評量		專項測驗
	11-71-	低手對空走球場,半場後高手對空走球場。 (基本高低手組合	
	技術	訓練/2)	
<b>始19</b> 細	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)	檔案評量
第13週	四 4二	各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練	
	戰術	/1)	
	心理	心理訓練之穩定練習。(心理建設/1)	
	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)	
始11畑	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)	<b>率</b>
第14週		各位置第一時間、第二時間、第三時間佔位。(防守戰術訓練	實作
	戰術		
	戰術 	/1) 200Mx4、100Mx8、60Mx16(速度、速耐力訓練/1)	
	·	/1)         200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1)         三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守)	
	體能 技術	/1) 200Mx4、100Mx8、60Mx16(速度、速耐力訓練/1) 三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守) (小組綜合訓練/2) 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	
第15週	體能	/1) 200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1) 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
第15週	體能 技術	/1) 200Mx4、100Mx8、60Mx16 (速度、速耐力訓練/1) 三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守) (小組綜合訓練/2) 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。	檔案評量
第15週	體能 技術 技術	/1) 200Mx4、100Mx8、60Mx16(速度、速耐力訓練/1) 三階循環式訓練。共三組。(攻擊、攔網、防守) (小組綜合訓練/2) 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) 時間差之攔網判斷訓練、彈跳力與核心訓練。	檔案評量

		(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			
		 技術	球好球率。(發球接發球訓練/2) 時間差之攔網判斷訓練、彈跳力與核心訓練。(攔網訓練/1)			_
		型 型能	3米~9米遇線折返跑	-		
		月豆月已		實作		
第173		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)			
	第17週	技術	設定發球落點位置與 球好球率。(發球接發			
		技術	時間差之攔網判斷訓約			
		體能	豊能 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)			
		技術	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		重量訓練室、操場、排球場				
設備需求						
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要			ルンのサナキロリケ・	
		2. 自編教材		<i></i> → → ·	校內體育專長教師:	
		3. 競技與健	身運動心理學	師資來源	代理教師郭欣依	
		4. 運動訓練學				
,	備註				1	