

彰化縣112學年度二林高級中學 體育班

國中體育專業課程計畫

彰化縣立二林高級中學體育班發展委員會審議通過

中華民國112年5月29日

彰化縣立二林高級中學課程發展委員會審議通過

中華民國112年6月2日

彰化縣政府112年10月17日府教體字第1120413150號核准

彰化縣立二林高中國中部 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				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	
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1	1	1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
	七八年級領域學習節數(31-34)				31	31
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學 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	1
	九年級彈性學 習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		2	2	2
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	34
九年級學習總節數(32-35節)						

彰化縣立二林高中國中 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		特殊需求	特殊需求		
第七節	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立二林高中國中 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		特殊需求	特殊需求		
第七節	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立二林高中國中 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		特殊需求	特殊需求		
第七節	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練	專長技術 訓練

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立二林高級中學112學年度體育班(拳擊)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	拳擊	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 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2節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週7節 第1學期 共117節 第2學期 共112節
設計理念	課程透過專業的編排，讓選手能有效率並安全的實施訓練，並配合系統化、科學化及專業化的訓練內容，搭配與比賽情境的練習，強化拳擊專項體能和技術及熟練戰術戰略的應用，讓選手於比賽時能立即發揮。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的		

		<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：1. P-IV-1了解並執行一般體能各項訓練。 2. P-IV-2了熟悉並執行專項體能訓練。</p> <p>技術：1. T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。</p>		
	學習 內容	<p>體能：1. P-IV-A1進階心肺進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p> <p>技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 3. Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	拳擊及運動運動傷害防護介紹	1. 上課規定事項及注意要點說明/1節 2. 拳擊運動起源與現況介紹/1節 3. 拳擊運動傷害之預防與急救/2節 4. 拳擊運動使用肌群核及訓練說明/2節 *開學典禮	課堂出缺席(30%) 運動傷害急救知識(70%)
	第2週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第3週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第4週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/4節 2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)

		*國慶日補假	
第5週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳法)/3節 *中秋節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第6週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳法)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第7週	段考週	1. 基本體能訓練/1節 2. 課程複習 *國慶日	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第8週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳法)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳攻擊)/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第10週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳攻擊)/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第11週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練 (模擬對抗) /2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練 (模擬對抗) /2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第13週	比賽期	參加110年全國總統盃拳擊錦標賽 安排當日賽後晚間自習時段	課堂出缺席(30%) 賽後比賽分析(70%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習考試	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 基本體能(30%) 比賽心得反饋(40%)
第16週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第17週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第18週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步伐技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第19週	基本體能	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練(基本拳路攻擊)/3節 *元旦	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第20週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)

第2學期	第1週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右直拳組合拳)/3節 *第一周開學典禮	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第2週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右直拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第3週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 個人技術訓練 (左右上勾拳組合拳)/3節 *228連假	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第4週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右上勾拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第5週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右平勾拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第6週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右平勾拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第8週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/1節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/1節 *清明節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第10週	模擬比賽訓練	1. 進攻策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第11週	模擬比賽訓練	1. 防守策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第13週	比賽期	參加112年全國中等學校運動會 安排當日賽後晚間自習時段	專項技術表現(25%) 綜合戰術應用(25%) 賽事表現(50%)
	第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 賽後比賽分析(50%)
	第16週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對進攻反擊戰術及近身戰術練習/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%)

		3. 分析與回饋/1節	分析回饋(10%)
第17週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對體型較高大及體型較矮小戰術練習/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
第18週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對左撇子選手及體能較優異戰術練習/3節 3. 分析與回饋/1節 *端午節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
第19週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對快速連擊拳及對技術較優異戰術練習/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
第20週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
評量規劃	依據課堂出缺席、基本體能、基本動作、進階動作、專項體能、專項技術表現、綜合戰術應用、分析回饋、賽事表現等分配給分		
教學設施 設備需求	拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、沙袋。		
教材來源	肌力與體能訓練-林正常總校閱 女子拳擊訓練實務-徐進賢主編	師資來源	校內專任運動教練，具有教育部體育署拳擊中級拳擊專任運動教練證書，證號： A031060022
備註			

彰化縣立二林高級中學112學年度體育班(拳擊)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	拳擊	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 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2節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週7節 第1學期 共117節 第2學期 共 99節
設計理念	課程透過專業的編排，讓選手能有效率並安全的實施訓練，並配合系統化、科學化及專業化的訓練內容，搭配與比賽情境的練習，強化拳擊專項體能和技術及熟練戰術戰略的應用，讓選手於比賽時能立即發揮。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的		

	<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
學習階段重點	學習表現	<p>體能：1. P-IV-1了解並執行一般體能各項訓練。 2. P-IV-2了熟悉並執行專項體能訓練。</p> <p>技術：1. T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。</p>		
	學習內容	<p>體能：1. P-IV-A1進階心肺進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p> <p>技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 3. Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	拳擊及運動運動傷害防護介紹	<p>1. 上課規定事項及注意要點說明/1節</p> <p>2. 拳擊運動起源與現況介紹/1節</p> <p>3. 拳擊運動傷害之預防與急救/2節</p> <p>4. 拳擊運動使用肌群核及訓練說明/2節</p> <p>*開學典禮</p>	<p>課堂出缺席(30%)</p> <p>運動傷害急救知識(70%)</p>
	第2週	基本技術訓練	<p>1. 基本體能訓練/4節</p> <p>2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節</p>	<p>課堂出缺席(30%)</p> <p>基本體能(20%)</p> <p>基本動作(50%)</p>
	第3週	基本技術訓練	<p>1. 基本體能訓練/4節</p> <p>2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/3節</p>	<p>課堂出缺席(30%)</p> <p>基本體能(20%)</p> <p>基本動作(50%)</p>
	第4週	基本技術訓練	<p>1. 基本體能訓練/4節</p> <p>2. 個人技術訓練(基本站姿及拳路)/4節</p>	<p>課堂出缺席(30%)</p> <p>基本體能(20%)</p> <p>基本動作(50%)</p>

		*國慶日補假	
第5週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳法)/3節 *中秋節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第6週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳法)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第7週	段考週	1. 基本體能訓練/1節 2. 課程複習 *國慶日	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第8週	組合技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳法)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳攻擊)/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第10週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (組合拳攻擊)/4節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第11週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練 (模擬對抗) /2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 進階動作(50%)
第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練 (模擬對抗) /2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第13週	比賽期	參加112年全國總統盃拳擊錦標賽 安排當日賽後晚間自習時段	課堂出缺席(30%) 賽後比賽分析(70%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 基本體能(30%) 比賽心得反饋(40%)
第16週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 專項技術表現(35%) 綜合戰術應用(35%)
第17週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步法技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第18週	步法訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 步伐技術訓練(拳路與步法搭配)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第19週	基本體能	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練(基本拳路攻擊)/3節 *元旦	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 進階動作(50%)
第20週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)

第2學期	第1週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右直拳組合拳)/3節 *開學典禮	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第2週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右直拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第3週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 個人技術訓練 (左右上勾拳組合拳)/3節 *228連假	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第4週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右上勾拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第5週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右平勾拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第6週	基本技術訓練	1. 基本體能訓練/3節 2. 個人技術訓練 (左右平勾拳組合拳)/4節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 基本動作(50%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第8週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/1節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/1節 *清明節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第9週	專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 個人技術訓練(組合拳法)/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 專項技術表現(40%) 分析回饋(10%)
	第10週	模擬比賽訓練	1. 進攻策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第11週	模擬比賽訓練	1. 防守策略模擬演練/6節 2. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第12週	模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練/2節 2. 個人技術強化訓練(依照身材體型安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 4. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 綜合戰術應用(60%) 分析回饋(10%)
	第13週	比賽期	參加112年全國中等學校運動會 安排當日賽後晚間自習	專項技術表現(25%) 綜合戰術應用(25%) 賽事表現(50%)
	第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	課堂出缺席(50%) 基本體能(50%)
	第15週	賽後緩和	1. 有氧體能、核心肌群訓練/5節 2. 賽後檢討影片分析/2節	課堂出缺席(30%) 專項體能(20%) 賽後比賽分析(50%)
	第16週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對進攻反擊戰術及近身戰術練習/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)

第17週	戰略戰術訓練	1. 基本體能訓練/2節 2. 對體型較高大及體型較矮小戰術練習/4節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%) 分析回饋(10%)
第18週	畢業週	1. 對左撇子選手及體能較優異戰術練習/3節	課堂出缺席(30%) 基本體能(20%) 綜合戰術應用(40%)
評量規劃	依據課堂出缺席、基本體能、基本動作、進階動作、專項體能、專項技術表現、綜合戰術應用、分析回饋、賽事表現等分配給分		
教學設施 設備需求	拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、沙袋。		
教材來源	肌力與體能訓練-林正常總校閱 女子拳擊訓練實務-徐進賢主編	師資來源	校內專任運動教練，具有教育部體育署拳擊中級拳擊專任運動教練證書，證號： A031060022
備註			

彰化縣立二林高級中學112學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	田徑	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 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2節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週7節 第1學期 共126節 第2學期 125節
設計理念	透過課程擬定與運用，使學生在專項技術與體能訓練上，能發揮最大的效益，以補足並加強不部分，進而提高運動表現，並在比賽中獲得優異成績。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、專精專項運動之技術：依各專長項目的特性、學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練，來增強運動選手的心理素質，改善對比賽與練習中的臨場表現，從賽季初到賽季末，來提昇整心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動		

	<p>參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全與運動防護。</p> <p>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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。</p> <p>戰術：Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：Ps-IV-1了解並運用心理技巧。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。</p>	
	學習 內容	<p>體能：P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>技術：T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>戰術：Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：Ts-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 Ts-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ts-IV-D3溝通管道與方法。 Ts-IV-D4訓練與競賽環境。</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期 第1週	基本體能了解	<p>1. 個人基本體能訓練(耐力、肌耐力、肌力)/4節</p> <p>2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節</p> <p>※第一週開學典禮</p>	<p>訓練表現(30%)</p> <p>課堂出缺席(30%)</p> <p>體能測驗:30分鐘跑(40%)</p>

第2週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 肌力測驗 (40%)
第3週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 體能測驗:30分鐘跑(40%)
第4週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※國慶日補課	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 肌力測驗 (40%)
第5週	比賽期	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※中秋節	個人專項測驗(100%)
第6週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術) /4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 各單項專長測驗(40%)
第7週	段考週	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /1節 課程複習與考試 ※國慶日	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第8週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 爆發力測驗 (40%)
第9週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術) /4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
第10週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練) /5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(50%)
第11週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練) /5節	課堂出缺席(30%) 個人專長表現 (70%)
第12週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 伸展放鬆 (70%)
第13週	專項技術訓練	1. 個人技術訓練(各專項分組)/3節 ※112年度縣長盃田徑錦標賽	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
第14週	段考週	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)

	第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
	第17週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
	第18週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第19週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/3節 ※元旦	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第20週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第2學期	第1週	綜合技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /6節 ※第一週開學典禮	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第2週	綜合技術訓練	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第3週	綜合技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※228放假	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第4週	比賽期	1. 個人技術訓練(各專項分組訓練)1節 ※112學年度中小學聯合運動會	個人專項測驗(100%)
	第5週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練(耐力、爆發力、核心)/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第6週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 柔軟伸展放鬆(70%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
	第8週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /2節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※清明節連假	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(50%)
	第9週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 肌力訓練(50%)

第10週	基本體能	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(50%)
第11週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、爆發力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 爆發力練習(50%)
第12週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 耐力訓練(50%)
第13週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、爆發力) /4節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 肌耐力(50%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專項技術 (40%)
第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第17週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第18週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第19週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第20週	段考週	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /1節 2. 個人技術訓練 (各專項分組訓練) /2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
評量規劃	按照各週訓練進度進行評量規劃		
教學設施設備需求	釘鞋、束褲、擲部鞋、練習衣、欄架、起跑架、田賽項目器材。		
教材來源	1. 參加田徑教練研習相關教案 2. 參考田徑訓練書(王淑華 著)	師資來源	校內專任運動教練，具有初級專任運動田徑教練證，證號：體委競字第09400194392號
備註			

彰化縣立二林高級中學112學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。

2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。

課程名稱	田徑	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 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2節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週7節 第1學期 共126節 第2學期 共110節
設計理念	透過課程擬定與運用，使學生在專項技術與體能訓練上，能發揮最大的效益，以補足並加強不部分，進而提高運動表現，並在比賽中獲得優異成績。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、專精專項運動之技術：依各專長項目的特性、學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練，來增強運動選手的心理素質，改善對比賽與練習中的臨場表現，從賽季初到賽季末，來提昇整心理素質。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		

		<p>□體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全與運動防護。</p> <p>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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。</p> <p>戰術：Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>心理：Ps-IV-1了解並運用心理技巧。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。</p>	
	學習 內容	<p>體能：P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>技術：T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>戰術：Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3運動道德。</p> <p>心理：Ts-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 Ts-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ts-IV-D3溝通管道與方法。 Ts-IV-D4訓練與競賽環境。</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	<p>1. 個人基本體能訓練(耐力、肌耐力、肌力)/4節</p> <p>2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節</p> <p>※第一週開學典禮</p>	<p>訓練表現(30%)</p> <p>課堂出席(30%)</p> <p>體能測驗:30分鐘跑(40%)</p>

第2週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 肌力測驗 (40%)
第3週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 體能測驗:30分鐘跑(40%)
第4週	基本體能了解	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※國慶日補課	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 肌力測驗 (40%)
第5週	比賽期	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節 ※中秋節	個人專項測驗(100%)
第6週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術) /4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 各單項專長測驗(40%)
第7週	段考週	2. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /1節 課程複習與考試 ※國慶日	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第8週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 爆發力測驗 (40%)
第9週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術) /4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(40%)
第10週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練) /5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 個人專長表現(50%)
第11週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練) /5節	課堂出缺席(30%) 個人專長表現 (70%)
第12週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 伸展放鬆 (70%)
第13週	專項技術訓練	1. 個人技術訓練(各專項分組)/3節 ※112年度縣長盃田徑錦標賽	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
第14週	段考週	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)

	第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
	第17週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 專項技術練習(60%)
	第18週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第19週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（耐力、爆發力、核心） /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/3節 ※元旦	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第20週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習與考試	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第2學期	第1週	綜合技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /6節 ※第一週開學典禮	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第2週	綜合技術訓練	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第3週	綜合技術訓練	1. 基本綜合體能訓練（技術、爆發力、核心） /2節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※228放假	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
	第4週	比賽期	1. 個人技術訓練(各專項分組訓練)1節 ※112學年度中小學聯合運動會	個人專項測驗(100%)
	第5週	調整技術訓練	1. 基本綜合體能訓練(耐力、爆發力、核心)/2節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/5節	課堂出缺席(30%) 個人專項技術表現(70%)
	第6週	恢復期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 各項球類活動與柔軟度伸展/5節	課堂出缺席(30%) 柔軟伸展放鬆(70%)
	第7週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
	第8週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /2節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節 ※清明節連假	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(50%)
	第9週	基本體能	1. 個人基本體能訓練（耐力、肌耐力、肌力） /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 肌力訓練(50%)

第10週	基本體能	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 體能訓練12分鐘跑(50%)
第11週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、爆發力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 爆發力練習(50%)
第12週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、肌力) /5節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 耐力訓練(50%)
第13週	綜合訓練	1. 個人基本體能訓練 (耐力、肌耐力、爆發力) /4節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/3節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(30%) 肌耐力(50%)
第14週	段考週	1. 基本體能訓練/3節 2. 課程複習	態度表現(50%) 意象訓練(50%)
第15週	綜合訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(速度、技術)/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 個人專項技術 (40%)
第16週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (技術、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第17週	專項技術訓練	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /3節 2. 個人技術訓練(各專項分組訓練)/4節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
第18週	畢業週	1. 基本綜合體能訓練 (耐力、爆發力、核心) /1節 2. 個人技術訓練 (各專項分組訓練) /2節	訓練表現 (20%) 課堂出缺席(20%) 個人專項技術(60%)
評量規劃	按照各週訓練進度進行評量規劃		
教學設施 設備需求	釘鞋、束褲、擲部鞋、練習衣、欄架、起跑架、田賽項目器材。		
教材來源	1. 參加田徑教練研習相關教案 2. 參考田徑訓練書(王淑華 著)	師資來源	校內專任運動教練，具有初級專任運動田徑教練證，證號：體委競字第09400194392號
備註			

彰化縣立二林高級中學 112 學年度體育班(巧固球)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	巧固球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 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2節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 7 節 第1學期 共120節 第2學期 共115節
設計理念	透過課程的實施，學生可以有效地提昇專項體能的表現、專項技術的能力、小組技術的整合、團隊分組對抗的應用等，並能在實際競技中取得優異成績。		
課程目標	一、培養巧固球運動之競技體能（體能訓練）：依巧固球運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體適能，提昇運動表現。 二、精進巧固球運動之技術水準（技術訓練）：能藉由巧固球運動技術的學習與分析，精進個人與團隊之巧固球運動技術水準。 三、發展巧固球運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐巧固球運動戰術戰技之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升巧固球運動之心理素質（心理訓練）：能運用運動科學之訓練方法，增強巧固球運動競賽之心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體 -J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體 -J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體 -J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體 -J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體 -J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		

	<p>□體 -J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體 -J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體 -J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體 -J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--	--

學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練。</p> <p>技術：T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。</p> <p>戰術：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。</p> <p>心理：Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>
	學習 內容	<p>體能：1. P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。</p> <p>2. P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制。</p> <p>技術：1. T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。</p> <p>2. T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p> <p>2. Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>

學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	巧固球運動簡介	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 巧固球運動起源與現況/1節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/4節 ※第一週開學典禮	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第2週	基本動作技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/3節 2. 說明傳球時機、傳球要領練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第3週	二人基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/2節 2. 二人傳球動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第4週	二人基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 說明二人傳球、接球要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)

		※國慶日補課	
第5週	三角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/2節 2. 三人移位傳接球練習/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第6週	三角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 複習三人移位傳接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第7週	段考週	1. 敏捷、協調、肌力訓練/1節 ※國慶日	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第8週	四角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 四人移位傳球、接球要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第9週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 說明防守基礎跑位訓練技巧時機要領/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第10週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第11週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/1節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第12週	基本防守技術訓練	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 接球訓練(壓球、定點接高球)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第13週	二人基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/1節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第15週	基本射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 跑動式三步射網/2節 3. 二人三步配球射網/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第16週	基本射網技術訓練	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 高壓射網、水平射網練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第17週	綜合練習(小組聯合攻守練習)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 四角傳接球、移動式防守、反覆射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)

	第18週	綜合練習（小組聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/1節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/3節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第19週	綜合練習（七人聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/3節 3. 分析與回饋/1節 ※元旦	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第20週	段考週	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/1節 2. 學期訓練分析與回饋/2節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
第2學期	第1週	巧固球運動簡介	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/1節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 4節 ※第一週開學典禮	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第2週	巧固球運動簡介及運動安全守則	1. 巧固球運動起源與現況/2節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/2節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 3節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第3週	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/4節 2. 說明比賽中各項射網時機與技巧之應用/1節 ※228連假	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第4週	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 配球射網、三步接球配球射網練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第5週	小組射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 一人空中配球射網、複習各種射網技巧/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第6週	小組射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 二人空中配球射網、複習接球射網技巧/4節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第7週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 三人空中配球射網、複習接球射網技巧/1節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第8週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 ※清明連節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第9週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 四角傳接球、二人小組傳球射網/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第10週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 四角傳接球、三人小組傳球射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗（30%） 運動成就(10%)
	第11週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 低收接球、防守跑位、移動式前排防守/2節	訓練表現（30%） 課堂出缺席(30%)

		3. 分析與回饋/1節	專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第12週	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第13週	綜合練習 (小組聯合攻守練習)	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第15週	綜合練習 (小組聯合攻守練習)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第16週	綜合練習(防守意識)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 二人一組前後排防守、二人移位定點前後排防守、一人、二人、三人半場防守/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/3節 2. 三人三步配球射網、五對五半場、七 vs 七全場實戰演練/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第18週	綜合練習 (攻守)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/3節 2. 七 vs 七全場、3-1-3全場防守訓練/3節 ※端午節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第19週	綜合練習 (攻守)	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/3節 2. 七 vs 七全場、4-3全場防守訓練/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第20週	段考週	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/1節 2. 七 vs 七全場比賽心理素質訓練與培養/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求	巧固球、三角錐、跳繩、藥球、繩梯、滾筒、重量訓練室、巧固球場、視聽器材、多功能計時器		
教材來源	巧固球技術教學訓練法 方慎思著	師資來源	校內教師授課，具有中華民國 B 級巧固球教練證 (109)巧協 B 教證字第 N126 號
備註			

彰化縣立二林高級中學112學年度體育班(巧固球)體育專業 課程計畫

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

課程名稱	巧固球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 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2節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 7 節 第1學期 共120節 第2學期 共105節
設計理念	透過課程的實施，學生可以有效地提昇專項體能的表現、專項技術的能力、小組技術的整合、團隊分組對抗的應用等，並能在實際競技中取得優異成績。		
課程目標	<p>一、培養巧固球運動之競技體能（體能訓練）：依巧固球運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體適能，提昇運動表現。</p> <p>二、精進巧固球運動之技術水準（技術訓練）：能藉由巧固球運動技術的學習與分析，精進個人與團隊之巧固球運動技術水準。</p> <p>三、發展巧固球運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐巧固球運動戰術戰技之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升巧固球運動之心理素質（心理訓練）：能運用運動科學之訓練方法，增強巧固球運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體 -J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體 -J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體 -J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體 -J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體 -J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方		

		<p>式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體 -J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體 -J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體 -J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練。</p> <p>技術：T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。</p> <p>戰術：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。</p> <p>心理：Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>	
	學習 內容	<p>體能：1. P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。</p> <p>2. P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制。</p> <p>技術：1. T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。</p> <p>2. T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>心理：1. Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p> <p>2. Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	巧固球運動簡介 1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 巧固球運動起源與現況/1節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/4節 ※第一週開學典禮	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第2週	基本動作技術訓練 1. 敏捷、耐力、核心肌群要領訓練/3節 2. 說明傳球時機、傳球要領練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第3週	二人基本傳接球技術訓練 1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/2節 2. 二人傳球動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第4週	二人基本傳接球技術訓練 1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 說明二人傳球、接球要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)

		※國慶日補課	
第5週	三角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/2節 2. 三人移位傳接球練習/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第6週	三角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 複習三人移位傳接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第7週	段考週	1. 敏捷、協調、肌力訓練/1節 ※國慶日	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第8週	四角基本傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、肌力訓練/2節 2. 四人移位傳球、接球要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第9週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 說明防守基礎跑位訓練技巧時機要領/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第10週	基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第11週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 低(跪)姿防守、防守基礎跑位、防守接球/1節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第12週	基本防守技術訓練	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 接球訓練(壓球、定點接高球)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第13週	二人基本防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 小組二人防守基礎跑位練習/1節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第15週	基本射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 跑動式三步射網/2節 3. 二人三步配球射網/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第16週	基本射網技術訓練	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 高壓射網、水平射網練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
第17週	綜合練習(小組聯合攻守練習)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 四角傳接球、移動式防守、反覆射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)

第18週	綜合練習（小組聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/1節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/3節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)	
第19週	綜合練習（七人聯合攻守練習）	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/3節 3. 分析與回饋/1節 ※元旦	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)	
第20週	段考週	1. 力量、動作、抗壓力性訓練/1節 2. 學期訓練分析與回饋/2節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)	
第2學期	第1週	巧固球運動簡介	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/1節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 4節 ※第一週開學典禮	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第2週	巧固球運動簡介及運動安全守則	1. 巧固球運動起源與現況/2節 2. 巧固球運動傷害之預防與急救/2節 3. 巧固球運動耐力、核心肌群要領訓練/ 3節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第3週	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/4節 2. 說明比賽中各項射網時機與技巧之應用/1節 ※228連假	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第4週	射網技術訓練	1. 敏捷、耐力、核心肌群訓練/3節 2. 配球射網、三步接球配球射網練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第5週	小組射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 一人空中配球射網、複習各種射網技巧/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第6週	小組射網技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 二人空中配球射網、複習接球射網技巧/4節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第7週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 三人空中配球射網、複習接球射網技巧/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第8週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 ※清明連節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第9週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/3節 2. 四角傳接球、二人小組傳球射網/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第10週	射網技術、傳接球技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 四角傳接球、三人小組傳球射網/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗 (30%) 運動成就(10%)
	第11週	比賽期	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節	訓練表現 (30%)

		2. 低收接球、防守跑位、移動式前排防守/2節 3. 分析與回饋/1節	課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
第12週	防守技術訓練	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
第13週	綜合練習(小組聯合攻守練習)	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/2節 2. 2-3半場防守、2-1-2半場防守/2節 3. 七人團隊攻防練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
第14週	段考週	1. 敏捷、協調、力量、反應速度訓練/1節 2. 移動式後排防守、低收接球、防守跑位/2節	訓練表現(30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
第15週	綜合練習(小組聯合攻守練習)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 3-1-3、4-3全場防守及實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
第16週	綜合練習(防守意識)	1. 協調、力量、動作、移動速度訓練/2節 2. 二人一組前後排防守、二人移位定點前後排防守、一人、二人、三人半場防守/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/3節 2. 三人三步配球射網、五對五半場、七 vs 七全場實戰演練/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
第18週	畢業週	1. 力量、動作、對抗、壓力性訓練/3節 2. 七 vs 七全場、3-1-3全場防守訓練/3節 ※端午節	訓練表現(30%) 課堂出缺席(30%) 專項技術測驗(30%) 運動成就(10%)
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求	巧固球、三角錐、跳繩、藥球、繩梯、滾筒、重量訓練室、巧固球場、視聽器材、多功能計時器		
教材來源	巧固球技術教學訓練法 方慎思著	師資來源	校內教師授課，具有中華民國 B 級巧固球教練證 (109)巧協 B 教證字第 N126 號
備註			