

# 體育班課程計畫

## 一、112 學年度建國國中體育班課程節數一覽表

年級			七年級		八年級		九年級		
領域/科目			上	下	上	下	上	下	
部 定 課 程	領 域 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1	----	
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3				
			理化			3	3	2	2
			地球科學					1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1	1	1
			視覺藝術			1	1	1	1
			表演藝術	1	1				
		科技(1-2)	生活科技	1	1	0	0	1	1
			資訊科技	0	0	1	1	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	1	1	1	1	1	1
			家政	1	1	1	1	1	1
			輔導活動	1	1	1	1	1	1
		健康與體育 (2-3)	健康			1	1		
	體育		2	2	1	1	2	2	
特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	4	4	4	4	5	5	
領域學習節數合計			31	31	31	31	32	32	
校 訂 課 程 / 節 數	彈性 學習 課程	統整性主題/專題 /議題探究課程	彈性課程	0	0	0	0	0	0
		社團活動與技藝 課程	聯課活動	0	0	0	0	0	0
	特殊需求課程	專項術科	4	4	4	4	3	3	
		班級活動	週會	0	0	0	0	0	0
	課程	補救教學	0	0	0	0	0	0	
總節數(每週)			35		35		35		

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

## 二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

# 建國國中體育班 112 學年度專項課程計畫 及排球隊專長訓練課協同教學課程計畫

### 【依據】

- 一、高級中等以下學校體育班設立辦法第 10 條第 3 款「體育班師資員額編制，在國民小學，每班應置專任師資至少二人；在國民中學及高級中等學校，每班應置專任師資至少三人。」
- 二、十二年國民基本教育體育班課程實施規範
- 三、十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要「柒、實施要點：三、教學實施：
  - (二) 教學策略與方法：2. 教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。」

### (一) 112 學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則、了解籃球規則知識、精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高下手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	8/30~9/1	認識籃球、講解基本球規則、性別平等以及注重安全防護知識	認識籃球、介紹基本規則、熱身操、馬克操、繩梯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	認識排球、基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	9/4~9/8	球感訓練-操球、持球腳步以及放鬆訓練	馬克操、繩梯、球感、運球練習、耐力跑	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練

3	9/11~ 9/15	基本動作-球感、傳球、腳步	空手繩梯、運球繩梯、腳步、耐力跑、階梯跑	架上挺、後寬支撐蹲前蹲、預蹲、高滑輪 腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	9/18~ 9/22	基本運球動作分析、傳接球腳步、過人腳步	核心訓練、肌力訓練、運球繩梯、上籃腳步	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	9/25~ 9/29	籃球運球與基本上籃腳步、投籃技巧	全場運球上籃、全場傳接球練習、上籃腳步	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	10/2~ 10/6	防守基本步法、滑步與觀念	個人搶籃板快攻、兩人對傳、三線傳球	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習
7	10/9~ 10/13	專項術科測驗	防守步伐練習、滑步、跨步、側併步練習	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
8	10/16~ 10/20	防守基本步法與基礎體能訓練	區域防守介紹、盯人防守介紹、盯人防守練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
9	10/23~ 10/27	基本運球動作與綜合運用	半場 23 防守、半場 212 防守、全場壓迫防守、全場區域防守	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
10	10/30~ 11/3	基本動作與基礎體能訓練	兩人小組配合進攻、三人小組配合進攻、投籃練習	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
11	11/6~ 11/10	防守腳步與卡位籃板、講解球場上品德常識	半場 23 進攻、半場 212 進攻、半場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上膊、架上半挺、預蹲、小字蹲、高滑輪、弓背負重	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
12	11/13~ 11/17	個人進攻、防守技巧訓練與基礎體能訓練	半場盯人進攻、半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
13	11/20~ 11/24	專項術科測驗	全場盯人進攻、半場盯人防守	直膝抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、單臂拉、弓背負重	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球

14	11/27~ 12/1	投籃與個人進攻 腳步訓練、攻擊 意圖心理訓練	核心訓練、耐力 跑、階梯跑、友 誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、小字 蹲、坐推、跳繩、跳 欄	防守腳步移動、基 本動作調整、米字 型移動、攻擊腳步 訓練
15	12/4~ 12/8	個人進攻防守基 本動作訓練及卡 位籃板	個人運球變化、 傳接球上籃、友 誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)後蹲、胸前 提拉、飛鳥	隊形站位、防守觀 念分析、兩人聯 防、三人聯防
16	12/11~ 12/15	運球及處理球腳 步使用方法及欺 敵動作	兩人小組快攻、 三人小組快攻、 友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)寬拉、窄 拉、單臂拉、弓背負 重	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
17	12/18~ 12/22	個人進攻及防守 綜合訓練與基礎 體能訓練	卡位籃板步伐練 習、罰球搶籃板 練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、後半 蹲、力量推、腹肌負 重	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
18	12/25~ 12/29	防守意志力、防 堵投籃後續動作 之訓練	轉換快攻、投籃 練習、檢討比賽 影片	箱上抓舉、箱上上 膊、架上挺舉、後 蹲、後半蹲、後寬半 推、腹肌負重、飛鳥	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
19	1/1~ 1/5	個人進攻防守綜 合訓練、尊重他 人的基本常識	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(期末測 驗)後蹲、後半蹲、 後寬半推、腹肌負 重、飛鳥	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
20	1/8~ 1/12	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比 跳、靜蹲、跳繩、胸 前提拉、實力推、腹 肌、早安運動	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
21	1/15~ 1/19	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比 跳、跳欄、靜蹲、跳 繩、單槓、弓背負 重、腹肌負重	對空低手擊球、對 空上手舉球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練

(二) 112 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能	課堂觀察、實做評量 、紙筆測驗

男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作	投籃、上籃、對抗賽、1500公尺測驗
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)	高低手傳接球、3公尺折返、50公尺衝刺
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導	抓舉、挺舉、比賽

### 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	2/15~ 2/16	講解籃球規則、安全防護、尊重性別平等知識	籃球基本規則、運動生理學簡介、性別平等教育、繩梯	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	2/19~ 2/23	基礎體能訓練及基本動作訓練以及設定目標	馬克操、空手繩梯、運球繩梯、三重威脅、耐力跑	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	2/26~ 3/1	全場球感訓練及運球過人腳步	繩梯、重量練習、轉身腳步、耐力跑、階梯跑	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	3/4~ 3/8	進攻防守基本動作綜合訓練與基礎體能訓練	核心訓練、肌力訓練、上籃腳步、防守步伐	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	3/11~ 3/15	一對一個人攻守訓練、品德教育知識	個人全場運球上籃、一對一個人攻防練習、二對二攻防練習	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	3/18~ 3/22	二人小組合作進攻戰術與傳接球走位	個人轉換快攻、兩人對傳上籃、兩人小組轉換快攻	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習
7	3/25~ 3/29	專項術科測驗	三人轉換快攻、四人轉換快攻、五人轉換快攻路線	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
8	4/1~ 4/5	外線投籃及進攻籃板跟進腳步與企圖心	防守滑步、跨步、側併步練習、盯人防守練習	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、高滑輪、腹肌	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練

9	4/8~ 4/12	基礎體能訓練及 個人綜合攻守訓練	半場 23 防守、半 場 212 防守、全 場壓迫防守、全 場區域防守	高抓舉、高上膊、後 蹲、後半蹲、單臂 拉、靜蹲、腹肌	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
10	4/15~ 4/19	二人小組合作進 攻戰術、傳接球 走位及配合	兩人小組配合進 攻、三人小組配 合進攻、投籃練 習	二動抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、早安運動	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
11	4/22~ 4/26	二攻一小組合作 進攻觀念及走位	半場 23 進攻、半 場 212 進攻、半 場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上 膊、架上半挺、預 蹲、小字蹲、高滑 輪、弓背負重	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
12	4/29~ 5/3	一人防守二人進 攻時的基本觀念 及決心	半場盯人進攻、 半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半蹲、 靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對 空上手擊球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練
13	5/6~ 5/10	專項術科測驗	全場盯人進攻、 半場盯人防守	3000 公尺、波比 跳、靜蹲、跳繩、胸 前提拉、實力推、腹 肌、早安運動	低手對傳、高手對 傳、扣球對傳、拋 球接球
14	5/13~ 5/17	二人防守補位、 腳步基本訓練、 基礎體能訓練	核心訓練、耐力 跑、階梯跑、友 誼賽練習	3000 公尺、波比 跳、跳欄、靜蹲、跳 繩 單槓、弓背負重、腹 肌負重	防守腳步移動、基 本動作調整、米字 型移動、攻擊腳步 訓練
15	5/20~ 5/24	二對二進攻防守 訓練、建立配合 隊友觀念	個人運球變化、 傳接球上籃、友 誼賽練習	直膝抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、單臂拉、弓 背負重	隊形站位、防守觀 念分析、兩人聯 防、三人聯防
16	5/27~ 5/31	一對一進攻防守 綜合訓練	兩人小組快攻、 三人小組快攻、 友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、小字 蹲、坐推、跳繩、跳 欄	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
17	6/3~ 6/7	二對一攻守綜合 訓練、卡位籃板 意志	卡位籃板步伐練 習、罰球搶籃板 練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、後蹲、胸 前提拉、飛鳥	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
18	6/10~ 6/14	二對二攻守綜合 訓練、防守補位 觀念	轉換快攻、投籃 練習、檢討比賽 影片、品格教育	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、寬拉、窄 拉、單臂拉、弓背負 重	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽

19	6/17~ 6/21	二對二攻守綜合 訓練、專項體能 訓練	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、後半 蹲、力量推、腹肌負 重	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
20	6/24~ 6/28	專項術科測驗	專項術科測驗	抓舉、挺舉(期末測 驗)後蹲後半蹲、後 寬半推、腹肌負重、 飛鳥	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習



(三) 112 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高低手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	8/30~ 9/1	認識籃球、講解基本籃球規則、性別平等以及注重安全防護知識	認識籃球、介紹基本規則、熱身操、馬克操、繩梯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	9/4~ 9/8	球感訓練-操球、持球腳步以及放鬆訓練	馬克操、繩梯、球感、運球練習、耐力跑	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	9/11~ 9/15	基本動作-球感、傳球、腳步	空手繩梯、運球繩梯、腳步、耐力跑、階梯跑	架上挺、後寬支撐蹲前蹲、預蹲、高滑輪、腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	9/18~ 9/22	基本運球動作分析、傳接球腳步、過人腳步	核心訓練、肌力訓練、運球繩梯、上籃腳步	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	9/25~ 9/29	籃球運球與基本上籃腳步、投籃技巧	全場運球上籃、全場傳接球練習、上籃腳步	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	10/2~ 10/6	防守基本步法、滑步與觀念	個人搶籃板快攻、兩人對傳、三線傳球	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習

7	10/9~ 10/13	專項術科測驗	防守步伐練習、 滑步、跨步、側 併步練習	架上挺、後寬支撐 蹲、前蹲、預蹲、啞 鈴、腹肌、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
8	10/16~ 10/20	防守基本步法與 基礎體能訓練	區域防守介紹、 盯人防守介紹、 盯人防守練習	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半蹲、 衝刺跑、靜蹲、腹肌	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
9	10/23~ 10/27	基本運球動作與 綜合運用	半場 23 防守、半 場 212 防守、全 場壓迫防守、全 場區域防守	直膝抓、抓舉、寬高 拉、借力推、胸前提 拉、法式推舉	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
10	10/30~ 11/3	基本動作與基礎 體能訓練	兩人小組配合進 攻、三人小組配 合進攻、投籃練 習	膝位上膊、架上挺 舉、前蹲、窄肩拉、 窄拉、後寬半推、 早安運動	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
11	11/6~ 11/10	防守腳步與卡位 籃板、講解球場 上品德常識	半場 23 進攻、半 場 212 進攻、半 場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上膊 、架上半挺、預蹲、 小字蹲、高滑輪、弓 背負重	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
12	11/13~ 11/17	個人進攻、防守 技巧訓練與基礎 體能訓練	半場盯人進攻、 半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半蹲、 靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對 空上手舉球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練
13	11/20~ 11/24	專項術科測驗	全場盯人進攻、 半場盯人防守	直膝抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、單臂拉、弓 背負重	低手對傳、高手對 傳、扣球對傳、拋 球接球
14	11/27~ 12/1	投籃與個人進攻 腳步訓練、攻擊 意圖心理訓練	核心訓練、耐力 跑、階梯跑、友 誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、小字 蹲、坐推、跳繩、跳 欄	防守腳步移動、基 本動作調整、米字 型移動、攻擊腳步 訓練
15	12/4~ 12/8	個人進攻防守基 本動作訓練及卡 位籃板	個人運球變化、 傳接球上籃、友 誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)後蹲、胸前 提拉、飛鳥	隊形站位、防守觀 念分析、兩人聯 防、三人聯防
16	12/11~ 12/15	運球及處理球腳 步使用方法及欺 敵動作	兩人小組快攻、 三人小組快攻、 友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)寬拉、窄 拉、單臂拉、弓背負 重	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析

17	12/18~ 12/22	個人進攻及防守 綜合訓練與基礎 體能訓練	卡位籃板步伐練習、罰球搶籃板練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)前蹲、後半蹲、力量推、腹肌負重	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
18	12/25~ 12/29	防守意志力、防堵投籃後續動作之訓練	轉換快攻、投籃練習、檢討比賽影片	箱上抓舉、箱上上膊、架上挺舉、後半蹲、後半蹲、後寬半推、腹肌負重、飛鳥	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
19	1/1~ 1/5	個人進攻防守綜合訓練、尊重他人的基本常識	運動放鬆練習、按摩練習、個人意象訓練	抓舉、挺舉(期末測驗)後蹲、後半蹲、後寬半推、腹肌負重、飛鳥	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
20	1/8~ 1/12	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比跳、靜蹲、跳繩、胸前提拉、實力推、腹肌、早安運動	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
21	1/15~ 1/19	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比跳、跳欄、靜蹲、跳繩、單槓、弓背負重、腹肌負重	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練

(四) 112 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高下手傳接球、3公尺折返、50公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球

1	2/15~ 2/16	講解籃球規則、 安全防護、尊重 性別平等知識	籃球基本規則、 運動生理學簡 介、性別平等教 育、繩梯	直接上膊、上搏、前 蹲、窄聳肩拉、窄 拉、臥拉、胸前提拉	基本動作講解、規 則講解、對牆低 手、對牆上手、對 牆扣球
2	2/19~ 2/23	基礎體能訓練及 基本動作訓練以 及設定目標	馬克操、空手繩 梯、運球繩梯、 三重威脅、耐力 跑	架上挺、後寬支撐 蹲、前蹲、預蹲、啞 鈴、腹肌、弓背負重 跑	對空低手擊球、對 空上手舉球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練
3	2/26~ 3/1	全場球感訓練及 運球過人腳步	繩梯、重量練習、 轉身腳步、耐力 跑、階梯跑	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半蹲、 衝刺跑、靜蹲、腹肌	低手對傳、高手對 傳、扣球對傳、拋 球接球
4	3/4~ 3/8	進攻防守基本動 作綜合訓練與基 礎體能訓練	核心訓練、肌力 訓練、上籃腳步、 防守步伐	直膝抓、抓舉、寬高 拉、借力推、胸前提 拉、法式推舉	防守腳步移動、基 本動作調整、米字 型移動、攻擊腳步 訓練
5	3/11~ 3/15	一對一個人攻守 訓練、品德教育 知識	個人全場運球上 籃、一對一個人 攻防練習、二對 二攻防練習	膝位上膊、架上挺 舉、前蹲、窄肩拉、 窄拉、後寬半推、早 安運動	隊形站位、防守觀 念分析、兩人聯 防、三人聯防
6	3/18~ 3/22	二人小組合作進 攻戰術與傳接球 走位	個人轉換快攻、 兩人對傳上籃、 兩人小組轉換快 攻	直膝抓、抓舉、寬高 拉、借力推、胸前提 拉、腹肌	攔網腳步練習、攔 網手型練習、攔網 搭配防守站位練習
7	3/25~ 3/29	專項術科測驗	三人轉換快攻、 四人轉換快攻、 五人轉換快攻路 線	高上膊、架上挺、窄 高拉、窄硬舉+聳肩 拉、前蹲、實力推、 腹肌	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
8	4/1~ 4/5	外線投籃及進攻 籃板跟進腳步與 企圖心	防守滑步、跨步、 側併步練習、盯 人防守練習	架上挺、後寬支撐 蹲、前蹲、預蹲、高 滑輪、腹肌	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
9	4/8~ 4/12	基礎體能訓練及 個人綜合攻守訓 練	半場 23 防守、半 場 212 防守、全 場壓迫防守、全 場區域防守	高抓舉、高上膊、後 蹲、後半蹲、單臂 拉、靜蹲、腹肌	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
10	4/15~ 4/19	二人小組合作進 攻戰術、傳接球 走位及配合	兩人小組配合進 攻、三人小組配 合進攻、投籃練 習	二動抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、早安運動	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習

11	4/22~ 4/26	二攻一小組合作 進攻觀念及走位	半場 23 進攻、半 場 212 進攻、半 場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上 膊、架上半挺、預 蹲、小字蹲、高滑 輪、弓背負重	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
12	4/29~ 5/3	一人防守二人進 攻時的基本觀念 及決心	半場盯人進攻、 半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半蹲、 靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對 空上手擊球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練
13	5/6~ 5/10	專項術科測驗	全場盯人進攻、 半場盯人防守	3000 公尺、波比 跳、靜蹲、跳繩、胸 前提拉、實力推、腹 肌、早安運動	低手對傳、高手對 傳、扣球對傳、拋 球接球
14	5/13~ 5/17	二人防守補位、 腳步基本訓練、 基礎體能訓練	核心訓練、耐力 跑、階梯跑、友 誼賽練習	3000 公尺、波比 跳、跳欄、靜蹲、跳 繩 單槓、弓背負重、腹 肌負重	防守腳步移動、基 本動作調整、米字 型移動、攻擊腳步 訓練
15	5/20~ 5/24	二對二進攻防守 訓練、建立配合 隊友觀念	個人運球變化、 傳接球上籃、友 誼賽練習	直膝抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、單臂拉、弓 背負重	隊形站位、防守觀 念分析、兩人聯 防、三人聯防
16	5/27~ 5/31	一對一進攻防守 綜合訓練	兩人小組快攻、 三人小組快攻、 友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、小字 蹲、坐推、跳繩、跳 欄	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
17	6/3~ 6/7	二對一攻守綜合 訓練、卡位籃板 意志	卡位籃板步伐練 習、罰球搶籃板 練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、後蹲、胸 前提拉、飛鳥	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
18	6/10~ 6/14	二對二攻守綜合 訓練、防守補位 觀念	轉換快攻、投籃 練習、檢討比賽 影片、品格教育	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、寬拉、窄 拉、單臂拉、弓背負 重	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
19	6/17~ 6/21	二對二攻守綜合 訓練、專項體能 訓練	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、後半 蹲、力量推、腹肌負 重	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
20	6/24~ 6/28	專項術科測驗	專項術科測驗	抓舉、挺舉(期末測 驗)後蹲後半蹲、後 寬半推、腹肌負重、 飛鳥	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習



(五) 112 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高低手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	8/30~9/1	認識籃球、講解基本籃球規則、性別平等以及注重安全防護知識	認識籃球、介紹基本規則、熱身操、馬克操、繩梯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	9/4~9/8	球感訓練-操球、持球腳步以及放鬆訓練	馬克操、繩梯、球感、運球練習、耐力跑	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	9/11~9/15	基本動作-球感、傳球、腳步	空手繩梯、運球繩梯、腳步、耐力跑、階梯跑	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、高滑輪腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	9/18~9/22	基本運球動作分析、傳接球腳步、過人腳步	核心訓練、肌力訓練、運球繩梯、上籃腳步	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	9/25~9/29	籃球運球與基本上籃腳步、投籃技巧	全場運球上籃、全場傳接球練習、上籃腳步	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	10/2~10/6	防守基本步法、滑步與觀念	個人搶籃板快攻、兩人對傳、三線傳球	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習

7	10/9~ 10/13	專項術科測驗	防守步伐練習、 滑步、跨步、側 併步練習	架上挺、後寬支撐 蹲、前蹲、預蹲、 啞鈴、腹肌、弓背 負重	攻擊腳步訓練、攻擊 戰術講解、攻擊訓 練、攻擊觀念分析
8	10/16~ 10/20	防守基本步法與 基礎體能訓練	區域防守介紹、 盯人防守介紹、 盯人防守練習	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半 蹲、衝刺跑、靜 蹲、腹肌	發球訓練、接發球訓 練、接發球搭配攻擊 訓練
9	10/23~ 10/27	基本運球動作與 綜合運用	半場 23 防守、半 場 212 防守、全 場壓迫防守、全 場區域防守	直膝抓、抓舉、寬 高拉、借力推、胸 前提拉、法式推舉	隊形觀念分析、隊形 站位練習、分邊比賽
10	10/30~ 11/3	基本動作與基礎 體能訓練	兩人小組配合進 攻、三人小組配 合進攻、投籃練 習	膝位上膊、架上挺 舉、前蹲、窄肩 拉、窄拉、後寬半 推、早安運動	個人連續防守、兩人 聯防、三人聯防、隊 形防守練習
11	11/6~ 11/10	防守腳步與卡位 籃板、講解球場 上品德常識	半場 23 進攻、半 場 212 進攻、半 場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上 膊、架上半挺、預 蹲、小字蹲、高滑 輪、弓背負重	個人連續攻擊、組織 攻擊練習、防守搭配 攻擊練習
12	11/13~ 11/17	個人進攻、防守 技巧訓練與基礎 體能訓練	半場盯人進攻、 半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半 蹲、靜蹲、腹肌、 跳欄	對空低手擊球、對空 上手舉球、左右移動 對牆低手擊球、攻擊 腳步訓練
13	11/20~ 11/24	專項術科測驗	全場盯人進攻、 半場盯人防守	直膝抓、抓舉、寬 發力拉、中握高 臀、胸前提拉、單 臂拉、弓背負重	低手對傳、高手對 傳、扣球對傳、拋球 接球
14	11/27~ 12/1	投籃與個人進攻 腳步訓練、攻擊 意圖心理訓練	核心訓練、耐力 跑、階梯跑、友 誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、小 字蹲、坐推、跳 繩、跳欄	防守腳步移動、基本 動作調整、米字型移 動、攻擊腳步訓練
15	12/4~ 12/8	個人進攻防守基 本動作訓練及卡 位籃板	個人運球變化、 傳接球上籃、友 誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)後蹲、胸 前提拉、飛鳥	隊形站位、防守觀念 分析、兩人聯防、三 人聯防
16	12/11~ 12/15	運球及處理球腳 步使用方法及欺 敵動作	兩人小組快攻、 三人小組快攻、 友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)寬拉、窄 拉、單臂拉、弓背 負重	攻擊腳步訓練、攻擊 戰術講解、攻擊訓 練、攻擊觀念分析



17	12/18~ 12/22	個人進攻及防守 綜合訓練與基礎 體能訓練	卡位籃板步伐練習、罰球搶籃板練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)前蹲、後半蹲、力量推、腹肌負重	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
18	12/25~ 12/29	防守意志力、防堵投籃後續動作之訓練	轉換快攻、投籃練習、檢討比賽影片	箱上抓舉、箱上上膊、架上挺舉、後蹲、後半蹲、後寬半推、腹肌負重、飛鳥	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
19	1/1~ 1/5	個人進攻防守綜合訓練、尊重他人的基本常識	運動放鬆練習、按摩練習、個人意象訓練	抓舉、挺舉(期末測驗)後蹲、後半蹲、後寬半推、腹肌負重、飛鳥	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
20	1/8~ 1/12	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比跳、靜蹲、跳繩、胸前提拉、實力推、腹肌、早安運動	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
21	1/15~ 1/19	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比跳、跳欄、靜蹲、跳繩、單槓、弓背負重、腹肌負重	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練

(六) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高低手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	2/15~ 2/16	講解籃球規則、安全防護、尊重性別平等知識	運動生理學簡介、性別平等教育、繩梯、重量練習、耐力跑、	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	2/19~ 2/23	基礎體能訓練及基本動作訓練以及設定目標	馬克操、空手繩梯、運球繩梯、三重威脅、耐力跑	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	2/26~ 3/1	全場球感訓練及運球過人腳步	個人全場運球上籃、一對一個人攻防練習、二對二攻防練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	3/4~ 3/8	進攻防守基本動作綜合訓練與基礎體能訓練	個人轉換快攻、兩人對傳上籃、兩人小組轉換快攻	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	3/11~ 3/15	一對一個人攻守訓練、品德教育知識	三人轉換快攻、四人轉換快攻、五人轉換快攻路線	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	3/18~ 3/22	二人小組合作進攻戰術與傳接球	防守滑步、跨步、側併步練習、盯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網

		走位	人防守練習	拉、腹肌	搭配防守站位練習
7	3/25~ 3/29	專項術科測驗	半場 23 防守、半場 212 防守、全場壓迫防守、全場區域防守	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
8	4/1~ 4/5	外線投籃及進攻籃板跟進腳步與企圖心	兩人小組配合進攻、三人小組配合進攻、投籃練習	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、高滑輪、腹肌	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
9	4/8~ 4/12	基礎體能訓練及個人綜合攻守訓練	半場 23 進攻、半場 212 進攻、半場 32 進攻	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
10	4/15~ 4/19	二人小組合作進攻戰術、傳接球走位及配合	半場盯人進攻、半場盯人防守	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
11	4/22~ 4/26	二攻一小組合作進攻觀念及走位	全場盯人進攻、半場盯人防守	墊上抓舉、墊上上膊、架上半挺、預蹲、小字蹲、高滑輪、弓背負重	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
12	4/29~ 5/3	一人防守二人進攻時的基本觀念及決心	核心訓練、耐力跑、階梯跑、友誼賽練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
13	5/6~ 5/10	專項術科測驗	個人運球變化、傳接球上籃、友誼賽練習	3000 公尺、波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩、胸前提拉、實力推、腹肌、早安運動	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
14	5/13~ 5/17	二人防守補位、腳步基本訓練、基礎體能訓練	兩人小組快攻、三人小組快攻、友誼賽練習	3000 公尺、波比跳、跳欄、靜蹲、跳繩、單槓、弓背負重、腹肌負重	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
15	5/20~ 5/24	二對二進攻防守訓練、建立配合隊友觀念	卡位籃板步伐練習、罰球搶籃板練習、轉換快攻	直膝抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、單臂拉、弓背負重	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
16	5/27~ 5/31	一對一和二對一進守綜合訓練	轉換快攻、投籃練習、檢討比賽影片、品格教育	抓舉、挺舉(模擬高台比賽) 前蹲、小字蹲、坐推、跳繩、跳	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分

				欄	析
17	6/3~ 6/7	二對二攻守綜合 訓練、防守補 位、卡位籃板	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、後蹲、胸 前提拉、飛鳥	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
18	6/10~ 6/14	專項術科測驗	籃球裁判法	抓舉、挺舉(期末測 驗)、寬拉、窄拉、 單臂拉、弓背負重	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽

**填表說明：**

(七) 112 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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

## 桃園市建國國中體育班 112 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>籃球</u>	課程類別	特殊類型班級課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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>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>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>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>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>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>	

		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			
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 耐力跑、折返跑、跳繩、核心 二. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 運球、傳接球、投籃、步伐 三. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 2 對 2、3 對 3、5 對 5 團隊攻防 四. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 心理建設、意象訓練				
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作, 配合團隊演練, 穩定表現出綜合戰術及戰略應用, 提高運動表現, 並能於實戰中取得良好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量	
第 1 學期	第 1 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.籃球運動介紹 2.規則介紹 1.馬克操 2.跳繩 1.繩梯 2.繞球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 2 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.左右手運球變化 2.雙手運球 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 3 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.圓柱體步伐 2.三重威脅 3.試探步 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 4 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.上籃步伐變化 2.接球步伐變化 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 5 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.全場運球上籃變化 2.傳接球訓練 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 6 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃板 2.傳接球訓練 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 7 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守步介紹 2.滑步 3.跨步 4.側併步 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 8 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.認識區域防守 2.人盯人練習 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 9 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.區域防守 2.壓迫防守 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 10 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.兩人進攻路線 2.三人進攻 3.投籃 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 11 週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.破區域進攻路線 1.跳繩 2.耐力跑 3.階梯跑		1. 課堂觀察

週	球感練習	1.運球繩梯	2.參與態度 3.實作及表現	
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯 2.運球 3.傳接球上籃	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 3.小組快攻 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃球 2.罰球卡位 3.轉換快攻 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.投籃練習 3.影片分析 1.核心訓練 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.伸展放鬆 2.按摩練習 3.意象訓練 1.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.運動生理學簡介 2.性平教育 1.馬克操 2.跳繩 1.繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.三重威脅 2.雙手運球 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第	專項技術訓練	1.圓柱體步伐 2.轉身腳步 3.試探步	1.課堂觀察

3週	專項肌力訓練 球感練習	1.耐力跑 2.階梯跑 3.啞鈴訓練 1.運球繩梯	2.參與態度 3.實作及表現
第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.上籃步伐變化 2.防守步伐 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯 2.傳接球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.全場上籃 2.小組攻防 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.兩人快攻對打 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.團隊快攻對打 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守滑步 2.跨步 3.側併步 4.盯人 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.區域防守 2.壓迫防守 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.兩人進攻路線 2.三人進攻 3.投籃 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.破區域進攻路線 1.跳繩 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯 2.運球 3.傳接球上籃	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.友誼賽 2.賽後檢討 3.小組快攻 1.跳繩 2.耐力跑	1.課堂觀察 2.參與態度



週	球感練習	1.運球繩梯	3.實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃球 2.罰球卡位 3.轉換快攻 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻投籃練習 2.品格教育 1.核心訓練 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.伸展放鬆 2.按摩練習 3.意象訓練 1.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(50%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(30%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 (4)防守 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(30%)		
教學設施設備需求	籃球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>舉重</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7年級	節數	第 1/2 學期每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、		

		小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。
核心素養 具體內涵		<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-2瞭解運動專項體能訓練之原理</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>
	學習 內容	<p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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>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</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>
課程目標		<p>一. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。</p> <p>二. 增進健康體能、提升生活適應能力。</p> <p>三. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。</p> <p>四. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。</p> <p>五. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。</p> <p>六. 透過群性教育，培養互助合作理念。</p>

	七. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	形成性評量	
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項力量訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲	1. 課堂觀察 2. 參與態度

	週	肌力訓練	1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	3. 實作及表現
	第 13 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 14 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 15 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 16 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 17 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 18 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 19 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 20 週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000 公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 21 週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000 公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 2 學期	第 1 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 2 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 3 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第	專項技術訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉	1. 課堂觀察

4週	專項力量訓練 肌力訓練	1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	2. 參與態度 3. 實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察

週	專項力量訓練 肌力訓練	1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	2. 參與態度 3. 實作及表現
第 18 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 19 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 20 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	舉重訓練室		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程
實施年級	7年級	節數	第 1/2 學期每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input 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		

	<p>當的策略，處理與解決各項問題。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>
學習重點	<p>學習表現</p> <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練  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  Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用  Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德  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> <hr/> <p>學習內容</p> <p>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-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  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  T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐  T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術  Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術  Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略  Ta-IV-C8 運動道德  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  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>
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升專項運動之體能並了解各項體能之訓練目的以及自身的體能維持與調整</li> <li>●精進專項運動之技術水準（技術訓練）：藉由課程內容、綜合各項訓練，提升競技運動之技術水平</li> <li>●發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：熟練專項運動之各項技能並發展運用於競賽中之戰術，熟練且靈活運用</li> <li>●提升專項運動之心理素質（心理訓練）：培養強健、成熟之心理素質，並能於賽前、賽中、賽後之各種訓練周期能自我調適之心理素質</li> </ul>

表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手擊球 2. 對空上手舉球 3. 左右移動對 1. 攻擊腳步跳 2. 三步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 高手、低手 1. 米字型移動、攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攔網腳步 2. 攔網手型 3. 攔網搭配防守站位 1. 立定垂直跳 2. 側移助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步訓練 2. 攻擊訓練 1. 攻擊助跑跳 2. 衝刺助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球訓練 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位練習 2. 分邊比賽 1. 移動接球 2. 攻擊助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 左右側移 2. 米字步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 防守攻擊 1. 折返跑 2. 左右側移 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 移動低手擊球 1. 攻擊腳步跳 2. 蜘蛛走 3. 熊走 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現



第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.起立蹲下 2.左右側移 3.折返跑 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.攻擊腳步訓練 1.米字步 2.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.核心訓練 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步 2.攻擊戰術 3.攻擊訓練 1.攻擊腳步跳 2.開合跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽 1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.米字步 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.組織攻擊 3.防守搭配攻擊 1.攻擊腳步跳 2.跳欄架 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.左右移動低手對牆 1.攻擊腳步跳 2.左右側跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手擊球 2.對空上手舉球 3.左右移動對 1.攻擊腳步跳 2.三步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.高手、低手 1.米字型移動、攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攔網腳步 2.攔網手型 3.攔網搭配防守站位 1.立定垂直跳 2.側移助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步訓練 2.攻擊訓練 1.攻擊助跑跳 2.衝刺助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球訓練 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位練習 2.分邊比賽 1.移動接球 2.攻擊助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.左右側移 2.米字步 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.防守攻擊 1.折返跑 2.左右側移 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.移動低手擊球 1.攻擊腳步跳 2.蜘蛛走 3.熊走 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.起立蹲下 2.左右側移 3.折返跑 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.攻擊腳步訓練 1.米字步 2.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.核心訓練 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步 2.攻擊戰術 3.攻擊訓練 1.攻擊腳步跳 2.開合跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽 1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.米字步 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.組織攻擊 3.防守搭配攻擊 1.攻擊腳步跳 2.跳欄架 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(50%)： (1)高低手傳接球 (2)攻擊 (3)發球 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(30%)： (1)高低手傳接球 (2)攻擊 (3)發球 (4)組織進攻與防守 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(30%)		
教學設施 設備需求	排球、排球場、角錐、跳繩、繩梯、欄架、階梯		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	校內*2名教練
備註	有鑑於排球隊人數超過40位同學，且專項特殊性將其進行能力分組教學，並以性別分為男排和女排進行課程，故需要進行協同教學。		

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>籃球</u>	課程類別	特殊類型班級課程
實施年級	8年級	節數	第1/2學期每週6節(6-8節) 第2/2學期每週6節(6-8節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input 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		

		<p>當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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>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>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>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>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>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> <p>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>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能(體能訓練): 耐力跑、折返跑、跳繩、核心</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準(技術訓練): 運球、傳接球、投籃、步伐</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練): 2對2、3對3、5對5 團隊攻防</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質(心理訓練): 心理建設、意象訓練</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	形成性評量
第1	第1	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.籃球運動介紹 2.規則介紹 1.馬克操 2.跳繩	1. 課堂觀察 2. 參與態度

學 期	週	球感練習	1.繩梯 2.繞球	3.實作及表現
	第 2 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.左右手運球變化 2.雙手運球 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 3 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.圓柱體步伐 2.三重威脅 3.試探步 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 4 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.上籃步伐變化 2.接球步伐變化 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 5 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.全場運球上籃變化 2.傳接球訓練 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 6 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃板 2.傳接球訓練 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 7 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守步介紹 2.滑步 3.跨步 4.側併步 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 8 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.認識區域防守 2.人盯人練習 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 9 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.區域防守 2.壓迫防守 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 10 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.兩人進攻路線 2.三人進攻 3.投籃 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 11 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.破區域進攻路線 1.跳繩 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 12 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 13 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第 14 週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑	1.課堂觀察 2.參與態度

	球感練習	1.運球繩梯	3.實作及表現	
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯 2.運球 3.傳接球上籃	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 3.小組快攻 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃球 2.罰球卡位 3.轉換快攻 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.投籃練習 3.影片分析 1.核心訓練 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.伸展放鬆 2.按摩練習 3.意象訓練 1.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.運動生理學簡介 2.性平教育 1.馬克操 2.跳繩 1.繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.三重威脅 2.雙手運球 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.圓柱體步伐 2.轉身腳步 3.試探步 1.耐力跑 2.階梯跑 3.啞鈴訓練 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.上籃步伐變化 2.防守步伐 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯 2.傳接球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.全場上籃 2.小組攻防 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.轉換快攻 2.兩人快攻對打 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑	1.課堂觀察 2.參與態度

	球感練習	1.運球繩梯	3.實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.團隊快攻對打 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守滑步 2.跨步 3.側併步 4.盯人 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.區域防守 2.壓迫防守 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.兩人進攻路線 2.三人進攻 3.投籃 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.破區域進攻路線 1.跳繩 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯 2.運球 3.傳接球上籃	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 3.小組快攻 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃球 2.罰球卡位 3.轉換快攻 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻投籃練習 2.品格教育 1.核心訓練 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.伸展放鬆 2.按摩練習 3.意象訓練 1.跳繩	1.課堂觀察 2.參與態度

	球感練習	1.運球繩梯	3.實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 2.團隊對抗競賽(50%) 3.競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(20%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 (4)防守 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	籃球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>舉重</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8年級	節數	第1/2學期每週 <u>8</u> 節(6-8節) 第2/2學期每週 <u>8</u> 節(6-8節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input 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 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。		



		<p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-2瞭解運動專項體能訓練之原理</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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>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</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>		
	課程目標	<p>一. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。</p> <p>二. 增進健康體能、提升生活適應能力。</p> <p>三. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。</p> <p>四. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。</p> <p>五. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。</p> <p>六. 透過群性教育，培養互助合作理念。</p> <p>七. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。</p>		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	形成性評量
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察

16週	專項力量訓練 肌力訓練	1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	2. 參與態度 3. 實作及表現	
第17週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第18週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第19週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉 (期末測驗) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第20週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000 公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第21週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000 公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項力量訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲	1. 課堂觀察 2. 參與態度

週	肌力訓練	1. 高滑輪 2. 腹肌	3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 後蹲 2. 後半蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練	1. 二動抓 2. 抓舉	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 寬發力拉 2. 中握高臀	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 胸前提拉 2. 早安運動	3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 高滑輪 2. 弓背負重	3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 後蹲 2. 後半蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	3. 實作及表現
第13週	基本體能訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩	1. 課堂觀察
	肌力訓練	1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	基本體能訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩	1. 課堂觀察
	肌力訓練	1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 寬發力拉 2. 中握高臀	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 前蹲 2. 小字蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 後蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 胸前提拉 2. 飛鳥	3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 寬拉 2. 窄拉	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 單臂拉 2. 弓背負重	3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 前蹲 2. 後半蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 力量推 2. 腹肌負重	3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 後蹲 2. 後半蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權		

	益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	舉重訓練室		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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>■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>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學習 學習 表現	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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		

重點	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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			
	學習內容	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-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 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德 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 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		
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●培養專項運動之競技體能(體能訓練):提升專項運動之體能並了解各項體能之訓練目的以及自身的體能維持與調整</li> <li>●精進專項運動之技術水準(技術訓練):藉由課程內容、綜合各項訓練,提升競技運動之技術水平</li> <li>●發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):熟練專項運動之各項技能並發展運用於競賽中之戰術,熟練且靈活運用</li> <li>●提升專項運動之心理素質(心理訓練):培養強健、成熟之心理素質,並能於賽前、賽中、賽後之各種訓練周期能自我調適之心理素質</li> </ul>			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	形成性評量	
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對牆低手 2.對牆上手 3.對牆扣球 1.折返跑 2.左右側移步 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手擊球 2.對空上手舉球 3.左右移動對 1.攻擊腳步跳 2.三步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.防守腳步移動 2.高手、低手 1.米字型移動、攻擊腳步跳	1.課堂觀察 2.參與態度

	球感練習	1.低手 2.高手 3.扣球	3. 實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攔網腳步 2.攔網手型 3.攔網搭配防守站位 1.立定垂直跳 2.側移助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步訓練 2.攻擊訓練 1.攻擊助跑跳 2.衝刺助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球訓練 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位練習 2.分邊比賽 1.移動接球 2.攻擊助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.左右側移 2.米字步 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.防守攻擊 1.折返跑 2.左右側移 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.移動低手擊球 1.攻擊腳步跳 2.蜘蛛走 3.熊走 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.起立蹲下 2.左右側移 3.折返跑 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.攻擊腳步訓練 1.米字步 2.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.核心訓練 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步 2.攻擊戰術 3.攻擊訓練 1.攻擊腳步跳 2.開合跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳	1. 課堂觀察 2. 參與態度

	球感練習	1.低手 2.高手 3.扣球	3. 實作及表現	
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽 1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.米字步 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.組織攻擊 3.防守搭配攻擊 1.攻擊腳步跳 2.跳欄架 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.左右移動低手對牆 1.攻擊腳步跳 2.左右側跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手擊球 2.對空上手舉球 3.左右移動對 1.攻擊腳步跳 2.三步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.高手、低手 1.米字型移動、攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攔網腳步 2.攔網手型 3.攔網搭配防守站位 1.立定垂直跳 2.側移助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步訓練 2.攻擊訓練 1.攻擊助跑跳 2.衝刺助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球訓練 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.隊形站位練習 2.分邊比賽 1.移動接球 2.攻擊助跑跳	1. 課堂觀察 2. 參與態度



	球感練習	1.低手 2.高手 3.扣球	3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.左右側移 2.米字步 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.防守攻擊 1.折返跑 2.左右側移 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.移動低手擊球 1.攻擊腳步跳 2.蜘蛛走 3.熊走 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.起立蹲下 2.左右側移 3.折返跑 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.攻擊腳步訓練 1.米字步 2.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.核心訓練 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步 2.攻擊戰術 3.攻擊訓練 1.攻擊腳步跳 2.開合跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽 1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.米字步 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.組織攻擊 3.防守搭配攻擊 1.攻擊腳步跳 2.跳欄架 1.低手 2.高手 3.扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(50%)： (1)高低手傳接球		

	(2)攻擊 (3)發球 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(30%)： (1)高低手傳接球 (2)攻擊 (3)發球 (4)組織進攻與防守 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(30%)		
教學設施 設備需求	排球、排球場、角錐、跳繩、繩梯、欄架、階梯		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	校內*2名教練
備註	有鑑於排球隊人數超過 40 位同學，且專項特殊性將其進行能力分組教學，並以性別分為男排和女排進行課程，故需要進行協同教學。		

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>籃球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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>■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>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學習 學習 表現	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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		

重點	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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			
	學習內容	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-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 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德 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 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		
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能(體能訓練): 耐力跑、折返跑、跳繩、核心 二. 精進專項運動之技術水準(技術訓練): 運球、傳接球、投籃、步伐 三. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練): 2對2、3對3、5對5 團隊攻防 四. 提升專項運動之心理素質(心理訓練): 心理建設、意象訓練			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.籃球運動介紹 2.規則介紹 1.馬克操 2.跳繩 1.繩梯 2.繞球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.左右手運球變化 2.雙手運球 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.圓柱體步伐 2.三重威脅 3.試探步 1.耐力跑 2.階梯跑 1.運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.上籃步伐變化 2.接球步伐變化 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.全場運球上籃變化 2.傳接球訓練 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.卡位搶籃板 2.傳接球訓練 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑	1. 課堂觀察

週	球感練習	1.運球繩梯	2.參與態度 3.實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守步介紹 2.滑步 3.跨步 4.側併步 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.認識區域防守 2.人盯人練習 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.區域防守 2.壓迫防守 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.兩人進攻路線 2.三人進攻 3.投籃 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.破區域進攻路線 1.跳繩 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯 2.運球 3.傳接球上籃	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 3.小組快攻 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃球 2.罰球卡位 3.轉換快攻 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.投籃練習 3.影片分析 1.核心訓練 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第	專項技術訓練	1.伸展放鬆 2.按摩練習 3.意象訓練	1.課堂觀察

	19週	專項肌力訓練 球感練習	1.跳繩 1.運球繩梯	2.參與態度 3.實作及表現
	第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.術科測驗 1.術科測驗 2.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.運動生理學簡介 2.性平教育 1.跳繩 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.空手繩梯 2.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.三重威脅 2.雙手運球 1.耐力跑 2.階梯跑 1.空手繩梯 2.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.全場上籃 2.小組攻防 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.兩人快攻對打 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻 2.團隊快攻對打 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守滑步 2.跨步 3.側併步 4.盯人 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.區域防守 2.壓迫防守 1.核心訓練 2.跳繩 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.兩人進攻路線 2.三人進攻 3.投籃 1.核心訓練 2.啞鈴訓練 3.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.破區域進攻路線 1.跳繩 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1.盯人進攻 2.盯人防守 1.核心訓練 2.耐力跑 3.跳繩	1.課堂觀察 2.參與態度

週	球感練習	1.運球繩梯	3.實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯 2.運球 3.傳接球上籃	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.友誼賽 2.賽後檢討 3.小組快攻 1.跳繩 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.卡位搶籃球 2.罰球卡位 3.轉換快攻 1.核心訓練 2.耐力跑 3.階梯跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.轉換快攻投籃練習 2.品格教育 1.核心訓練 2.耐力跑 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.伸展放鬆 2.按摩練習 3.意象訓練 1.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.籃球裁判法 1.跳繩 1.運球繩梯	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
議題融入	<p>■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 ■生命 ■法治 ■科技          ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化          □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益</p>		
評量規劃	<p>【上學期】          1.個人技術(40%)：          (1)運球          (2)傳接球          (3)投籃          2.團隊對抗競賽(50%)          3.競技參賽運動表現(10%)          【下學期】          1.個人技術(10%)：          (1)運球          (2)傳接球          (3)投籃          (4)防守          2.團隊對抗競賽(40%)          3.競技參賽運動表現(50%)</p>		
教學設施 設備需求	籃球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯		

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>舉重</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	P-IV-2瞭解運動專項體能訓練之原理 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	
	學習內容	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3運動道德	

		Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4訓練與競賽環境			
課程目標	一. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 二. 增進健康體能、提升生活適應能力。 三. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。 四. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 五. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 六. 透過群性教育，培養互助合作理念。 七. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。				
表現任務 (總結性評量)	能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量	
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現



第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉((期末測驗)) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上膊 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第	專項技術訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲	1. 課堂觀察

2週	專項力量訓練 肌力訓練	1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	2. 參與態度 3. 實作及表現
第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀	1. 課堂觀察 2. 參與態度

週	肌力訓練	1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	3. 實作及表現
第 16 週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 前蹲 2. 小字蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	3. 實作及表現
第 17 週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 後蹲	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 胸前提拉 2. 飛鳥	3. 實作及表現
第 18 週	專項技術訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗.)	1. 課堂觀察
	專項力量訓練	1. 寬拉 2. 窄拉	2. 參與態度
	肌力訓練	1. 單臂拉 2. 弓背負重	3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	舉重訓練室		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input 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 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		

	<p>學習與創新求變的能力。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>				
學習重點	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">學習表現</td> <td style="padding: 5px;">           P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練            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            Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用            Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德            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         </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">學習內容</td> <td style="padding: 5px;">           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-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            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            T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐            T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術            Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術            Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略            Ta-IV-C8 運動道德            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            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         </td> </tr> </table>	學習表現	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	學習內容	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-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 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德 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 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
學習表現	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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				
學習內容	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-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 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德 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 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				
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升專項運動之體能並了解各項體能之訓練目的以及自身的體能維持與調整</li> <li>●精進專項運動之技術水準（技術訓練）：藉由課程內容、綜合各項訓練，提升競技運動之技術水平</li> <li>●發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：熟練專項運動之各項技能並發展運用於競賽中之戰術，熟練且靈活運用</li> <li>●提升專項運動之心理素質（心理訓練）：培養強健、成熟之心理素質，並能於賽前、賽中、賽後之各種訓練周期能自我調適之心理素質</li> </ul>				
表現任務 (總結性評)	<p>能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。</p>				

量)			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	形成性評量
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 對空低手擊球 2. 對空上手舉球 3. 左右移動對 1. 攻擊腳步跳 2. 三步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 防守腳步移動 2. 高手、低手 1. 米字型移動、攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 攔網腳步 2. 攔網手型 3. 攔網搭配防守站位 1. 立定垂直跳 2. 側移助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 攻擊腳步訓練 2. 攻擊訓練 1. 攻擊助跑跳 2. 衝刺助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 發球 2. 接發球訓練 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 隊形站位練習 2. 分邊比賽 1. 移動接球 2. 攻擊助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 左右側移 2. 米字步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 連續攻擊 2. 防守攻擊 1. 折返跑 2. 左右側移 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習 1. 對空低手 2. 對空上手 3. 移動低手擊球 1. 攻擊腳步跳 2. 蜘蛛走 3. 熊走 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第	專項技術訓練	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳

13週	專項肌力訓練 球感練習	1.起立蹲下 2.左右側移 3.折返跑 1.低手 2.高手 3.扣球	2.參與態度 3.實作及表現	
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.攻擊腳步訓練 1.米字步 2.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.核心訓練 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步 2.攻擊戰術 3.攻擊訓練 1.攻擊腳步跳 2.開合跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽 1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.米字步 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.組織攻擊 3.防守搭配攻擊 1.攻擊腳步跳 2.跳欄架 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.左右移動低手對牆 1.攻擊腳步跳 2.左右側跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對牆低手 2.對牆上手 3.對牆扣球 1.折返跑 2.左右側移步 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手擊球 2.對空上手舉球 3.左右移動對 1.攻擊腳步跳 2.三步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.高手、低手 1.米字型移動、攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第5週	專項技術訓練	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防	1.課堂觀察

週	專項肌力訓練 球感練習	1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	2.參與態度 3.實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攔網腳步 2.攔網手型 3.攔網搭配防守站位 1.立定垂直跳 2.側移助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步訓練 2.攻擊訓練 1.攻擊助跑跳 2.衝刺助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球訓練 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位練習 2.分邊比賽 1.移動接球 2.攻擊助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.左右側移 2.米字步 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.防守攻擊 1.折返跑 2.左右側移 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.移動低手擊球 1.攻擊腳步跳 2.蜘蛛走 3.熊走 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.起立蹲下 2.左右側移 3.折返跑 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.攻擊腳步訓練 1.米字步 2.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.核心訓練 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步 2.攻擊戰術 3.攻擊訓練 1.攻擊腳步跳 2.開合跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第18週	專項技術訓練	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽	1.課堂觀察

週	專項肌力訓練 球感練習	1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(50%)： (1)高低手傳接球 (2)攻擊 (3)發球 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(30%)： (1)高低手傳接球 (2)攻擊 (3)發球 (4)組織進攻與防守 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(30%)		
教學設施 設備需求	排球、排球場、角錐、跳繩、繩梯、欄架、階梯		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	校內*2名教練
備註	有鑑於排球隊人數超過 40 位同學，且專項特殊性將其進行能力分組教學，並以性別分為男排和女排進行課程，故需要進行協同教學。		

### 三、體育班課程發展組織與運作

體育班 112 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。

#### (一) 111學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
女籃	了解籃球技能原則、了解籃球規則知識、精熟表現籃球技能	課堂觀察、實做評量、紙筆測驗



男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作	投籃、上籃、對抗賽、1500公尺測驗
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)	高低手傳接球、3公尺折返、50公尺衝刺
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導	抓舉、挺舉、比賽

### 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	8/29~9/2	認識籃球、講解基本球規則、性別平等以及注重安全防護知識	認識籃球、介紹基本規則、熱身操、馬克操、繩梯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	認識排球、基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	9/5~9/9	球感訓練-操球、持球腳步以及放鬆訓練	馬克操、繩梯、球感、運球練習、耐力跑	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	9/12~9/16	基本動作-球感、傳球、腳步	空手繩梯、運球繩梯、腳步、耐力跑、階梯跑	架上挺、後寬支撐蹲前蹲、預蹲、高滑輪	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	9/19~9/23	基本運球動作分析、傳接球腳步、過人腳步	核心訓練、肌力訓練、運球繩梯、上籃腳步	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	9/26~9/30	籃球運球與基本上籃腳步、投籃技巧	全場運球上籃、全場傳接球練習、上籃腳步	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	10/3~10/7	防守基本步法、滑步與觀念	個人搶籃板快攻、兩人對傳、三線傳球	直接上膊、上膊、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習
7	10/10~10/14	專項術科測驗	防守步伐練習、滑步、跨步、側併步練習	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
8	10/17~10/21	防守基本步法與基礎體能訓練	區域防守介紹、盯人防守介紹、盯人防守練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
9	10/24~10/28	基本運球動作與綜合運用	半場 23 防守、半場 212 防守、全	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊

			場壓迫防守、全場區域防守	拉、法式推舉	比賽
10	10/31~11/4	基本動作與基礎體能訓練	兩人小組配合進攻、三人小組配合進攻、投籃練習	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
11	11/7~11/11	防守腳步與卡位籃板、講解球場上品德常識	半場 23 進攻、半場 212 進攻、半場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上膊、架上半挺、預蹲、小字蹲、高滑輪、弓背負重	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
12	11/14~11/18	個人進攻、防守技巧訓練與基礎體能訓練	半場盯人進攻、半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
13	11/21~11/25	專項術科測驗	全場盯人進攻、半場盯人防守	直膝抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、單臂拉、弓背負重	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
14	11/28~12/2	投籃與個人進攻腳步訓練、攻擊意圖心理訓練	核心訓練、耐力跑、階梯跑、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)前蹲、小字蹲、坐推、跳繩、跳欄	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
15	12/5~12/9	個人進攻防守基本動作訓練及卡位籃板	個人運球變化、傳接球上籃、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)後蹲、胸前提拉、飛鳥	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
16	12/12~12/16	運球及處理球腳步使用方法及欺敵動作	兩人小組快攻、三人小組快攻、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)寬拉、窄拉、單臂拉、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
17	12/19~12/23	個人進攻及防守綜合訓練與基礎體能訓練	卡位籃板步伐練習、罰球搶籃板練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)前蹲、後半蹲、力量推、腹肌負重	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
18	12/26~12/30	防守意志力、防堵投籃後續動作之訓練	轉換快攻、投籃練習、檢討比賽影片	箱上抓舉、箱上上膊、架上挺舉、後半蹲、後半蹲、後寬半推、腹肌負重、飛鳥	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
19	1/2~1/6	個人進攻防守綜合訓練、尊重他	運動放鬆練習、按摩練習、個人	抓舉、挺舉(期末測驗)後蹲、後半蹲、	個人連續防守、兩人聯防、三人聯

		人的基本常識	意象訓練	後寬半推、腹肌負重、飛鳥	防、隊形防守練習
20	1/9~ 1/14	專項術科測驗	專項術科測驗	3000 公尺、波比跳、靜蹲、跳繩、胸前提拉、實力推、腹肌、早安運動	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
21	1/16~ 1/20	專項術科測驗	專項術科測驗	3000 公尺、波比跳、跳欄、靜蹲、跳繩、單槓、弓背負重、腹肌負重	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練

(二) 111 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高低手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	2/6 ~ 2/10	講解籃球規則、安全防護、尊重性別平等知識	籃球基本規則、運動生理學簡介、性別平等教育、繩梯	直接上膊、上膊、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	2/13~ 2/17	基礎體能訓練及基本動作訓練以及設定目標	馬克操、空手繩梯、運球繩梯、三重威脅、耐力跑	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	2/20~ 2/24	全場球感訓練及運球過人腳步	繩梯、重量練習、轉身腳步、耐力跑、階梯跑	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	2/27~ 3/3	進攻防守基本動作綜合訓練與基礎體能訓練	核心訓練、肌力訓練、上籃腳步、防守步伐	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	3/6~ 3/10	一對一個人攻守訓練、品德教育知識	個人全場運球上籃、一對一個人攻防練習、二對二攻防練習	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	3/13~ 3/17	二人小組合作進攻戰術與傳接球走位	個人轉換快攻、兩人對傳上籃、兩人小組轉換快	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習

			攻		
7	3/20~ 3/24	專項術科測驗	三人轉換快攻、 四人轉換快攻、 五人轉換快攻路 線	高上膊、架上挺、窄 高拉、窄硬舉+聳肩 拉、前蹲、實力推、 腹肌	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
8	3/27~ 3/31	外線投籃及進攻 籃板跟進腳步與 企圖心	防守滑步、跨步、 側併步練習、盯 人防守練習	架上挺、後寬支撐 蹲、前蹲、預蹲、高 滑輪、腹肌	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
9	4/3~ 4/7	基礎體能訓練及 個人綜合攻守訓 練	半場 23 防守、半 場 212 防守、全 場壓迫防守、全 場區域防守	高抓舉、高上膊、後 蹲、後半蹲、單臂 拉、靜蹲、腹肌	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
10	4/10~ 4/14	二人小組合作進 攻戰術、傳接球 走位及配合	兩人小組配合進 攻、三人小組配 合進攻、投籃練 習	二動抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、早安運動	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
11	4/17~ 4/21	二攻一小組合作 進攻觀念及走位	半場 23 進攻、半 場 212 進攻、半 場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上 膊、架上半挺、預 蹲、小字蹲、高滑 輪、弓背負重	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
12	4/24~ 4/28	一人防守二人進 攻時的基本觀念 及決心	半場盯人進攻、 半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半蹲、 靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對 空上手舉球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練
13	5/1~ 5/5	專項術科測驗	全場盯人進攻、 半場盯人防守	3000 公尺、波比 跳、靜蹲、跳繩、胸 前提拉、實力推、腹 肌、早安運動	低手對傳、高手對 傳、扣球對傳、拋 球接球
14	5/8~ 5/12	二人防守補位、 腳步基本訓練、 基礎體能訓練	核心訓練、耐力 跑、階梯跑、友 誼賽練習	3000 公尺、波比 跳、跳欄、靜蹲、跳 繩 單槓、弓背負重、腹 肌負重	防守腳步移動、基 本動作調整、米字 型移動、攻擊腳步 訓練
15	5/14~ 5/19	二對二進攻防守 訓練、建立配合 隊友觀念	個人運球變化、 傳接球上籃、友 誼賽練習	直膝抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、單臂拉、弓 背負重	隊形站位、防守觀 念分析、兩人聯 防、三人聯防

16	5/22~ 5/26	一對一進攻防守 綜合訓練	兩人小組快攻、 三人小組快攻、 友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、小字 蹲、坐推、跳繩、跳 欄	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
17	5/29~ 6/2	二對一攻守綜合 訓練、卡位籃板 意志	卡位籃板步伐練 習、罰球搶籃板 練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、後蹲、胸 前提拉、飛鳥	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
18	6/5~ 6/9	二對二攻守綜合 訓練、防守補位 觀念	轉換快攻、投籃 練習、檢討比賽 影片、品格教育	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、寬拉、窄 拉、單臂拉、弓背負 重	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
19	6/12~ 6/16	二對二攻守綜合 訓練、專項體能 訓練	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、後半 蹲、力量推、腹肌負 重	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
20	6/19~ 6/23	專項術科測驗	專項術科測驗	箱上抓舉、箱上上 膊、架上挺舉、後 蹲、後半蹲、後寬半 推、腹肌負重、飛鳥	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
21	6/26~ 6/30	專項術科測驗	專項術科測驗	抓舉、挺舉(期末測 驗)後蹲後半蹲、後 寬半推、腹肌負重、 飛鳥	對空低手擊球、對 空上手舉球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練

(三) 111 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高下手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	8/29~ 9/2	認識籃球、講解基本籃球規則、性別平等以及注重安全防護知識	認識籃球、介紹基本規則、熱身操、馬克操、繩梯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	9/5~ 9/9	球感訓練-操球、持球腳步以及放鬆訓練	馬克操、繩梯、球感、運球練習、耐力跑	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	9/12~ 9/16	基本動作-球感、傳球、腳步	空手繩梯、運球繩梯、腳步、耐力跑、階梯跑	架上挺、後寬支撐蹲前蹲、預蹲、高滑輪、腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	9/19~ 9/23	基本運球動作分析、傳接球腳步、過人腳步	核心訓練、肌力訓練、運球繩梯、上籃腳步	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	9/26~ 9/30	籃球運球與基本上籃腳步、投籃技巧	全場運球上籃、全場傳接球練習、上籃腳步	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	10/3~ 10/7	防守基本步法、滑步與觀念	個人搶籃板快攻、兩人對傳、三線傳球	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習

7	10/10~10/14	專項術科測驗	防守步伐練習、滑步、跨步、側併步練習	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
8	10/17~10/21	防守基本步法與基礎體能訓練	區域防守介紹、盯人防守介紹、盯人防守練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
9	10/24~10/28	基本運球動作與綜合運用	半場 23 防守、半場 212 防守、全場壓迫防守、全場區域防守	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
10	10/31~11/4	基本動作與基礎體能訓練	兩人小組配合進攻、三人小組配合進攻、投籃練習	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
11	11/7~11/11	防守腳步與卡位籃板、講解球場上品德常識	半場 23 進攻、半場 212 進攻、半場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上膊、架上半挺、預蹲、小字蹲、高滑輪、弓背負重	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
12	11/14~11/18	個人進攻、防守技巧訓練與基礎體能訓練	半場盯人進攻、半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
13	11/21~11/25	專項術科測驗	全場盯人進攻、半場盯人防守	直膝抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、單臂拉、弓背負重	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
14	11/28~12/2	投籃與個人進攻腳步訓練、攻擊意圖心理訓練	核心訓練、耐力跑、階梯跑、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽) 前蹲、小字蹲、坐推、跳繩、跳欄	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
15	12/5~12/9	個人進攻防守基本動作訓練及卡位籃板	個人運球變化、傳接球上籃、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽) 後蹲、胸前提拉、飛鳥	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
16	12/12~12/16	運球及處理球腳步使用方法及欺敵動作	兩人小組快攻、三人小組快攻、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽) 寬拉、窄拉、單臂拉、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析



17	12/19~ 12/23	個人進攻及防守 綜合訓練與基礎 體能訓練	卡位籃板步伐練習、罰球搶籃板練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)前蹲、後半蹲、力量推、腹肌負重	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
18	12/26~ 12/30	防守意志力、防堵投籃後續動作之訓練	轉換快攻、投籃練習、檢討比賽影片	箱上抓舉、箱上上膊、架上挺舉、後半蹲、後半蹲、後寬半推、腹肌負重、飛鳥	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
19	1/2~ 1/6	個人進攻防守綜合訓練、尊重他人的基本常識	運動放鬆練習、按摩練習、個人意象訓練	抓舉、挺舉(期末測驗)後蹲、後半蹲、後寬半推、腹肌負重、飛鳥	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
20	1/9~ 1/14	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比跳、靜蹲、跳繩、胸前提拉、實力推、腹肌、早安運動	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
21	1/16~ 1/20	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比跳、跳欄、靜蹲、跳繩、單槓、弓背負重、腹肌負重	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練

(四) 111 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高低手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	2/6 ~ 2/10	講解籃球規則、安全防護、尊重性別平等知識	籃球基本規則、運動生理學簡介、性別平等教育、繩梯	直接上膊、上膊、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	2/13~ 2/17	基礎體能訓練及基本動作訓練以及設定目標	馬克操、空手繩梯、運球繩梯、三重威脅、耐力跑	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	2/20~ 2/24	全場球感訓練及運球過人腳步	繩梯、重量練習、轉身腳步、耐力跑、階梯跑	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	2/27~ 3/3	進攻防守基本動作綜合訓練與基礎體能訓練	核心訓練、肌力訓練、上籃腳步、防守步伐	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	3/6~ 3/10	一對一個人攻守訓練、品德教育知識	個人全場運球上籃、一對一個人攻防練習、二對二攻防練習	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	3/13~ 3/17	二人小組合作進攻戰術與傳接球走位	個人轉換快攻、兩人對傳上籃、兩人小組轉換快	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習

			攻		
7	3/20~ 3/24	專項術科測驗	三人轉換快攻、 四人轉換快攻、 五人轉換快攻路 線	高上膊、架上挺、窄 高拉、窄硬舉+聳肩 拉、前蹲、實力推、 腹肌	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
8	3/27~ 3/31	外線投籃及進攻 籃板跟進腳步與 企圖心	防守滑步、跨步、 側併步練習、盯 人防守練習	架上挺、後寬支撐 蹲、前蹲、預蹲、高 滑輪、腹肌	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
9	4/3~ 4/7	基礎體能訓練及 個人綜合攻守訓 練	半場 23 防守、半 場 212 防守、全 場壓迫防守、全 場區域防守	高抓舉、高上膊、後 蹲、後半蹲、單臂 拉、靜蹲、腹肌	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
10	4/10~ 4/14	二人小組合作進 攻戰術、傳接球 走位及配合	兩人小組配合進 攻、三人小組配 合進攻、投籃練 習	二動抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、早安運動	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
11	4/17~ 4/21	二攻一小組合作 進攻觀念及走位	半場 23 進攻、半 場 212 進攻、半 場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上 膊、架上半挺、預 蹲、小字蹲、高滑 輪、弓背負重	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
12	4/24~ 4/28	一人防守二人進 攻時的基本觀念 及決心	半場盯人進攻、 半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上 挺、後蹲、後半蹲、 靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對 空上手擊球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練
13	5/1~ 5/5	專項術科測驗	全場盯人進攻、 半場盯人防守	3000 公尺、波比 跳、靜蹲、跳繩、胸 前提拉、實力推、腹 肌、早安運動	低手對傳、高手對 傳、扣球對傳、拋 球接球
14	5/8~ 5/12	二人防守補位、 腳步基本訓練、 基礎體能訓練	核心訓練、耐力 跑、階梯跑、友 誼賽練習	3000 公尺、波比 跳、跳欄、靜蹲、跳 繩 單槓、弓背負重、腹 肌負重	防守腳步移動、基 本動作調整、米字 型移動、攻擊腳步 訓練
15	5/14~ 5/19	二對二進攻防守 訓練、建立配合 隊友觀念	個人運球變化、 傳接球上籃、友 誼賽練習	直膝抓、抓舉、寬發 力拉、中握高臀、胸 前提拉、單臂拉、弓 背負重	隊形站位、防守觀 念分析、兩人聯 防、三人聯防

16	5/22~ 5/26	一對一進攻防守 綜合訓練	兩人小組快攻、 三人小組快攻、 友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、小字 蹲、坐推、跳繩、跳 欄	攻擊腳步訓練、攻 擊戰術講解、攻擊 訓練、攻擊觀念分 析
17	5/29~ 6/2	二對一攻守綜合 訓練、卡位籃板 意志	卡位籃板步伐練 習、罰球搶籃板 練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、後蹲、胸 前提拉、飛鳥	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
18	6/5~ 6/9	二對二攻守綜合 訓練、防守補位 觀念	轉換快攻、投籃 練習、檢討比賽 影片、品格教育	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、寬拉、窄 拉、單臂拉、弓背負 重	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽
19	6/12~ 6/16	二對二攻守綜合 訓練、專項體能 訓練	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、後半 蹲、力量推、腹肌負 重	個人連續防守、兩 人聯防、三人聯 防、隊形防守練習
20	6/19~ 6/23	專項術科測驗	專項術科測驗	箱上抓舉、箱上上 膊、架上挺舉、後 蹲、後半蹲、後寬半 推、腹肌負重、飛鳥	個人連續攻擊、組 織攻擊練習、防守 搭配攻擊練習
21	6/26~ 6/30	專項術科測驗	專項術科測驗	抓舉、挺舉(期末測 驗)後蹲後半蹲、後 寬半推、腹肌負重、 飛鳥	對空低手擊球、對 空上手舉球、左右 移動對牆低手擊 球、攻擊腳步訓練

(五) 111 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高低手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	8/29~ 9/2	認識籃球、講解基本籃球規則、性別平等以及注重安全防護知識	認識籃球、介紹基本規則、熱身操、馬克操、繩梯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、腹肌	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	9/5~ 9/9	球感訓練-操球、持球腳步以及放鬆訓練	馬克操、繩梯、球感、運球練習、耐力跑	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	對空低手擊球、對空上手舉球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	9/12~ 9/16	基本動作-球感、傳球、腳步	空手繩梯、運球繩梯、腳步、耐力跑、階梯跑	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、高滑輪腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	9/19~ 9/23	基本運球動作分析、傳接球腳步、過人腳步	核心訓練、肌力訓練、運球繩梯、上籃腳步	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	9/26~ 9/30	籃球運球與基本上籃腳步、投籃技巧	全場運球上籃、全場傳接球練習、上籃腳步	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	10/3~ 10/7	防守基本步法、滑步與觀念	個人搶籃板快攻、兩人對傳、三線傳球	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網搭配防守站位練習

7	10/10~10/14	專項術科測驗	防守步伐練習、滑步、跨步、側併步練習	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
8	10/17~10/21	防守基本步法與基礎體能訓練	區域防守介紹、盯人防守介紹、盯人防守練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
9	10/24~10/28	基本運球動作與綜合運用	半場 23 防守、半場 212 防守、全場壓迫防守、全場區域防守	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
10	10/31~11/4	基本動作與基礎體能訓練	兩人小組配合進攻、三人小組配合進攻、投籃練習	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
11	11/7~11/11	防守腳步與卡位籃板、講解球場上品德常識	半場 23 進攻、半場 212 進攻、半場 32 進攻	墊上抓舉、墊上上膊、架上半挺、預蹲、小字蹲、高滑輪、弓背負重	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
12	11/14~11/18	個人進攻、防守技巧訓練與基礎體能訓練	半場盯人進攻、半場盯人防守	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
13	11/21~11/25	專項術科測驗	全場盯人進攻、半場盯人防守	直膝抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、單臂拉、弓背負重	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
14	11/28~12/2	投籃與個人進攻腳步訓練、攻擊意圖心理訓練	核心訓練、耐力跑、階梯跑、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)前蹲、小字蹲、坐推、跳繩、跳欄	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
15	12/5~12/9	個人進攻防守基本動作訓練及卡位籃板	個人運球變化、傳接球上籃、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)後蹲、胸前提拉、飛鳥	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
16	12/12~12/16	運球及處理球腳步使用方法及欺敵動作	兩人小組快攻、三人小組快攻、友誼賽練習	抓舉、挺舉(模擬高台比賽)寬拉、窄拉、單臂拉、弓背負重	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析

17	12/19~ 12/23	個人進攻及防守 綜合訓練與基礎 體能訓練	卡位籃板步伐練 習、罰球搶籃板 練習、轉換快攻	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)前蹲、後 半蹲、力量推、腹 肌負重	發球訓練、接發球訓 練、接發球搭配攻擊 訓練
18	12/26~ 12/30	防守意志力、防 堵投籃後續動作 之訓練	轉換快攻、投籃 練習、檢討比賽 影片	箱上抓舉、箱上上 膊、架上挺舉、後 蹲、後半蹲、後寬 半推、腹肌負重、 飛鳥	隊形觀念分析、隊形 站位練習、分邊比賽
19	1/2~ 1/6	個人進攻防守綜 合訓練、尊重他 人的基本常識	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(期末測 驗)後蹲、後半 蹲、後寬半推、腹 肌負重、飛鳥	個人連續防守、兩人 聯防、三人聯防、隊 形防守練習
20	1/9~ 1/14	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比 跳、靜蹲、跳繩、 胸前提拉、實力 推、腹肌、早安運 動	個人連續攻擊、組織 攻擊練習、防守搭配 攻擊練習
21	1/16~ 1/20	專項術科測驗	專項術科測驗	3000公尺、波比 跳、跳欄、靜蹲、 跳繩、單槓、弓背 負重、腹肌負重	對空低手擊球、對空 上手擊球、左右移動 對牆低手擊球、攻擊 腳步訓練

(六) 111 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱	教學重點			評量方式	
女籃	了解籃球技能原則 了解籃球規則知識 精熟表現籃球技能			課堂觀察、實做評量、紙筆測驗	
男籃	基本動作訓練、個人體能的強化、團隊戰術運作			投籃、上籃、對抗賽、1500 公尺測驗	
排球	基本動作訓練、基本體能訓練、專項體能訓練、組織進攻與防守訓練、比賽(分組對抗、友誼賽、各盃賽)			高低手傳接球、3 公尺折返、50 公尺衝刺	
舉重	基本動作訓練、比賽戰術運用、抗壓性輔導			抓舉、挺舉、比賽	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	女籃	男籃	舉重	排球
1	2/6 ~ 2/10	講解籃球規則、安全防護、尊重性別平等知識	運動生理學簡介、性別平等教育、繩梯、重量練習、耐力跑、	直接上膊、上搏、前蹲、窄聳肩拉、窄拉、臥拉、胸前提拉	基本動作講解、規則講解、對牆低手、對牆上手、對牆扣球
2	2/13~ 2/17	基礎體能訓練及基本動作訓練以及設定目標	馬克操、空手繩梯、運球繩梯、三重威脅、耐力跑	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、啞鈴、腹肌、弓背負重	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
3	2/20~ 2/24	全場球感訓練及運球過人腳步	個人全場運球上籃、一對一個人攻防練習、二對二攻防練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、衝刺跑、靜蹲、腹肌	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
4	2/27~ 3/3	進攻防守基本動作綜合訓練與基礎體能訓練	個人轉換快攻、兩人對傳上籃、兩人小組轉換快攻	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提拉、法式推舉	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
5	3/6~ 3/10	一對一個人攻守訓練、品德教育知識	三人轉換快攻、四人轉換快攻、五人轉換快攻路線	膝位上膊、架上挺舉、前蹲、窄肩拉、窄拉、後寬半推、早安運動	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
6	3/13~ 3/17	二人小組合作進攻戰術與傳接球	防守滑步、跨步、側併步練習、盯	直膝抓、抓舉、寬高拉、借力推、胸前提	攔網腳步練習、攔網手型練習、攔網



		走位	人防守練習	拉、腹肌	搭配防守站位練習
7	3/20~ 3/24	專項術科測驗	半場 23 防守、半場 212 防守、全場壓迫防守、全場區域防守	高上膊、架上挺、窄高拉、窄硬舉+聳肩拉、前蹲、實力推、腹肌	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分析
8	3/27~ 3/31	外線投籃及進攻籃板跟進腳步與企圖心	兩人小組配合進攻、三人小組配合進攻、投籃練習	架上挺、後寬支撐蹲、前蹲、預蹲、高滑輪、腹肌	發球訓練、接發球訓練、接發球搭配攻擊訓練
9	4/3~ 4/7	基礎體能訓練及個人綜合攻守訓練	半場 23 進攻、半場 212 進攻、半場 32 進攻	高抓舉、高上膊、後蹲、後半蹲、單臂拉、靜蹲、腹肌	隊形觀念分析、隊形站位練習、分邊比賽
10	4/10~ 4/14	二人小組合作進攻戰術、傳接球走位及配合	半場盯人進攻、半場盯人防守	二動抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、早安運動	個人連續防守、兩人聯防、三人聯防、隊形防守練習
11	4/17~ 4/21	二攻一小組合作進攻觀念及走位	全場盯人進攻、半場盯人防守	墊上抓舉、墊上上膊、架上半挺、預蹲、小字蹲、高滑輪、弓背負重	個人連續攻擊、組織攻擊練習、防守搭配攻擊練習
12	4/24~ 4/28	一人防守二人進攻時的基本觀念及決心	核心訓練、耐力跑、階梯跑、友誼賽練習	高抓舉、高上膊+上挺、後蹲、後半蹲、靜蹲、腹肌、跳欄	對空低手擊球、對空上手擊球、左右移動對牆低手擊球、攻擊腳步訓練
13	5/1~ 5/5	專項術科測驗	個人運球變化、傳接球上籃、友誼賽練習	3000 公尺、波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩、胸前提拉、實力推、腹肌、早安運動	低手對傳、高手對傳、扣球對傳、拋球接球
14	5/8~ 5/12	二人防守補位、腳步基本訓練、基礎體能訓練	兩人小組快攻、三人小組快攻、友誼賽練習	3000 公尺、波比跳、跳欄、靜蹲、跳繩、單槓、弓背負重、腹肌負重	防守腳步移動、基本動作調整、米字型移動、攻擊腳步訓練
15	5/14~ 5/19	二對二進攻防守訓練、建立配合隊友觀念	卡位籃板步伐練習、罰球搶籃板練習、轉換快攻	直膝抓、抓舉、寬發力拉、中握高臀、胸前提拉、單臂拉、弓背負重	隊形站位、防守觀念分析、兩人聯防、三人聯防
16	5/22~ 5/26	一對一和二對一進守綜合訓練	轉換快攻、投籃練習、檢討比賽影片、品格教育	抓舉、挺舉(模擬高台比賽) 前蹲、小字蹲、坐推、跳繩、跳	攻擊腳步訓練、攻擊戰術講解、攻擊訓練、攻擊觀念分

				欄	析
17	5/29~ 6/2	二對二攻守綜合 訓練、防守補 位、卡位籃板	運動放鬆練習、 按摩練習、個人 意象訓練	抓舉、挺舉(模擬高 台比賽)、後蹲、胸 前提拉、飛鳥	發球訓練、接發球 訓練、接發球搭配 攻擊訓練
18	6/5~ 6/9	專項術科測驗	籃球裁判法	抓舉、挺舉(期末測 驗)、寬拉、窄拉、 單臂拉、弓背負重	隊形觀念分析、隊 形站位練習、分邊 比賽

**填表說明：**

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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

## 桃園市建國國中體育班 111 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>籃球</u>	課程類別	特殊類型班級課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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> <p><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> <p><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，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>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>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>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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>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>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>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>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>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</p>	

		理技能 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		
課程目標		五. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 耐力跑、折返跑、跳繩、核心 六. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 運球、傳接球、投籃、步伐 七. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 2對2、3對3、5對5 團隊攻防 八. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 心理建設、意象訓練		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作, 配合團隊演練, 穩定表現出綜合戰術及戰略應用, 提高運動表現, 並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 籃球運動介紹 2. 規則介紹 1. 馬克操 2. 跳繩 1. 繩梯 2. 繞球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 左右手運球變化 2. 雙手運球 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 圓柱體步伐 2. 三重威脅 3. 試探步 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 上籃步伐變化 2. 接球步伐變化 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 全場運球上籃變化 2. 傳接球訓練 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃板 2. 傳接球訓練 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守步介紹 2. 滑步 3. 跨步 4. 側併步 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 認識區域防守 2. 人盯人練習 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 區域防守 2. 壓迫防守 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 兩人進攻路線 2. 三人進攻 3. 投籃 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 破區域進攻路線 1. 跳繩 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 運球 3. 傳接球上籃	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 3. 小組快攻 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃球 2. 罰球卡位 3. 轉換快攻 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 投籃練習 3. 影片分析 1. 核心訓練 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 伸展放鬆 2. 按摩練習 3. 意象訓練 1. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 運動生理學簡介 2. 性平教育 1. 馬克操 2. 跳繩 1. 繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 三重威脅 2. 雙手運球 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 圓柱體步伐 2. 轉身腳步 3. 試探步 1. 耐力跑 2. 階梯跑 3. 啞鈴訓練 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 上籃步伐變化 2. 防守步伐 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 傳接球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 全場上籃 2. 小組攻防 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 兩人快攻對打 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 團隊快攻對打 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守滑步 2. 跨步 3. 側併步 4. 盯人 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 區域防守 2. 壓迫防守 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 兩人進攻路線 2. 三人進攻 3. 投籃 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 破區域進攻路線 1. 跳繩 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 運球 3. 傳接球上籃	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 3. 小組快攻 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃球 2. 罰球卡位 3. 轉換快攻 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻投籃練習 2. 品格教育 1. 核心訓練 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 伸展放鬆 2. 按摩練習 3. 意象訓練 1. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(50%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 (4)防守 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)		
教學設施 設備需求	籃球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>舉重</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7年級	節數	第 1/2 學期每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	P-IV-2瞭解運動專項體能訓練之原理 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	
	學習 內容	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	



		Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4訓練與競賽環境			
課程目標	八. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 九. 增進健康體能、提升生活適應能力。 十. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。 十一. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 十二. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 十三. 透過群性教育，培養互助合作理念。 十四. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。				
表現任務 (總結性評量)	能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量	
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第 2 學 週	第 10 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 11 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 12 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 13 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 14 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 15 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 16 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 17 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 18 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 19 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 20 週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000 公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 21 週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000 公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 1 週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上膊 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

期	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第13週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第14週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	舉重訓練室		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程類別	特殊類型班級課程
實施年級	7年級	節數	第 1/2 學期每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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>■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>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學習 重點	學習 表現	<p>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>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>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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>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>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>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>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p>	

		Ta-IV-C8 運動道德 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 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			
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升專項運動之體能並了解各項體能之訓練目的以及自身的體能維持與調整</li> <li>●精進專項運動之技術水準（技術訓練）：藉由課程內容、綜合各項訓練，提升競技運動之技術水平</li> <li>●發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：熟練專項運動之各項技能並發展運用於競賽中之戰術，熟練且靈活運用</li> <li>●提升專項運動之心理素質（心理訓練）：培養強健、成熟之心理素質，並能於賽前、賽中、賽後之各種訓練周期能自我調適之心理素質</li> </ul>				
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量	
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手擊球 2. 對空上手舉球 3. 左右移動 對 1. 攻擊腳步跳 2. 三步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 高手、低手 1. 米字型移動、攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攔網腳步 2. 攔網手型 3. 攔網搭配防守站位 1. 立定垂直跳 2. 側移助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步訓練 2. 攻擊訓練 1. 攻擊助跑跳 2. 衝刺助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球訓練 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位練習 2. 分邊比賽 1. 移動接球 2. 攻擊助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 左右側移 2. 米字步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 防守攻擊 1. 折返跑 2. 左右側移 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 移動低手擊球 1. 攻擊腳步跳 2. 蜘蛛走 3. 熊走 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 起立蹲下 2. 左右側移 3. 折返跑 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 攻擊腳步訓練 1. 米字步 2. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 核心訓練 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步 2. 攻擊戰術 3. 攻擊訓練 1. 攻擊腳步跳 2. 開合跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 波比跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形觀念 2. 隊形站位練習 3. 分邊比賽 1. 階梯訓練 2. 開合跳 3. 連續折返 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 米字步 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 組織攻擊 3. 防守搭配攻擊 1. 攻擊腳步跳 2. 跳欄架 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 左右移動低手對牆 1. 攻擊腳步跳 2. 左右側跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手擊球 2. 對空上手舉球 3. 左右移動 對 1. 攻擊腳步跳 2. 三步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 高手、低手 1. 米字型移動、攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攔網腳步 2. 攔網手型 3. 攔網搭配防守站位 1. 立定垂直跳 2. 側移助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步訓練 2. 攻擊訓練 1. 攻擊助跑跳 2. 衝刺助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球訓練 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位練習 2. 分邊比賽 1. 移動接球 2. 攻擊助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 左右側移 2. 米字步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 防守攻擊 1. 折返跑 2. 左右側移 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 移動低手擊球 1. 攻擊腳步跳 2. 蜘蛛走 3. 熊走 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 起立蹲下 2. 左右側移 3. 折返跑 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現



第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 攻擊腳步訓練 1. 米字步 2. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 核心訓練 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步 2. 攻擊戰術 3. 攻擊訓練 1. 攻擊腳步跳 2. 開合跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 波比跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形觀念 2. 隊形站位練習 3. 分邊比賽 1. 階梯訓練 2. 開合跳 3. 連續折返 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 米字步 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 組織攻擊 3. 防守搭配攻擊 1. 攻擊腳步跳 2. 跳欄架 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 左右移動低手對牆 1. 攻擊腳步跳 2. 左右側跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(50%)： (1) 高低手傳接球 (2) 攻擊 (3) 發球 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 高低手傳接球 (2) 攻擊 (3) 發球 (4) 組織進攻與防守 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)		

教學設施 設備需求	排球、排球場、角錐、跳繩、繩梯、欄架、階梯		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>籃球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	
	學習 內容	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-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 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與	

		步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德 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 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			
課程目標	五. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 耐力跑、折返跑、跳繩、核心 六. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 運球、傳接球、投籃、步伐 七. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 2 對 2、3 對 3、5 對 5 團隊攻防 八. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 心理建設、意象訓練				
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量	
第 1 學期	第 1 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 籃球運動介紹 2. 規則介紹 1. 馬克操 2. 跳繩 1. 繩梯 2. 繞球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 2 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 左右手運球變化 2. 雙手運球 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 3 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 圓柱體步伐 2. 三重威脅 3. 試探步 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 4 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 上籃步伐變化 2. 接球步伐變化 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 5 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 全場運球上籃變化 2. 傳接球訓練 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 6 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃板 2. 傳接球訓練 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 7 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守步介紹 2. 滑步 3. 跨步 4. 側併步 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 8 週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1. 認識區域防守 2. 人盯人練習 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑		1. 課堂觀察 2. 參與態度

週	球感練習	1. 運球繩梯	3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 區域防守 2. 壓迫防守 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 兩人進攻路線 2. 三人進攻 3. 投籃 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 破區域進攻路線 1. 跳繩 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 運球 3. 傳接球上籃	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 3. 小組快攻 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃球 2. 罰球卡位 3. 轉換快攻 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 投籃練習 3. 影片分析 1. 核心訓練 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 伸展放鬆 2. 按摩練習 3. 意象訓練 1. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩	1. 課堂觀察 2. 參與態度

	週	球感練習	1. 運球繩梯	3. 實作及表現
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 運動生理學簡介 2. 性平教育 1. 馬克操 2. 跳繩 1. 繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 三重威脅 2. 雙手運球 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 圓柱體步伐 2. 轉身腳步 3. 試探步 1. 耐力跑 2. 階梯跑 3. 啞鈴訓練 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 上籃步伐變化 2. 防守步伐 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 傳接球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 全場上籃 2. 小組攻防 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 兩人快攻對打 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 團隊快攻對打 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守滑步 2. 跨步 3. 側併步 4. 盯人 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 區域防守 2. 壓迫防守 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 兩人進攻路線 2. 三人進攻 3. 投籃 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 破區域進攻路線 1. 跳繩 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 跳繩	1. 課堂觀察 2. 參與態度

週	球感練習	1. 運球繩梯	3. 實作及表現
第 14 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 15 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 運球 3. 傳接球上籃	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 16 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 3. 小組快攻 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 17 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃球 2. 罰球卡位 3. 轉換快 攻 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 18 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻投籃練習 2. 品格教育 1. 核心訓練 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 19 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 伸展放鬆 2. 按摩練習 3. 意象訓練 1. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 20 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 21 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 2. 團隊對抗競賽(50%) 3. 競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(20%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃		

	(4)防守 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	籃球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>舉重</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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>■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>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學習 重點	學習 表現	P-IV-2瞭解運動專項體能訓練之原理 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	
	學習 內容	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	

		<p style="text-align: center;">與運動防護</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>		
課程目標	<p>八. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。</p> <p>九. 增進健康體能、提升生活適應能力。</p> <p>十. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。</p> <p>十一. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。</p> <p>十二. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。</p> <p>十三. 透過群性教育，培養互助合作理念。</p> <p>十四. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現



第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

	第21週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
		第	基本體能訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩

13週	肌力訓練	1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		

教學設施 設備需求	舉重訓練室		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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>■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>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學習 重點	學習 表現	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	
	學習 內容	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-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 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合	

		<p>作技術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>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> <p>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>			
課程目標	<p>●培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升專項運動之體能並了解各項體能之訓練目的以及自身的體能維持與調整</p> <p>●精進專項運動之技術水準（技術訓練）：藉由課程內容、綜合各項訓練，提升競技運動之技術水平</p> <p>●發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：熟練專項運動之各項技能並發展運用於競賽中之戰術，熟練且靈活運用</p> <p>●提升專項運動之心理素質（心理訓練）：培養強健、成熟之心理素質，並能於賽前、賽中、賽後之各種訓練周期能自我調適之心理素質</p>				
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量	
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手擊球 2. 對空上手舉球 3. 左右移動 對 1. 攻擊腳步跳 2. 三步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 高手、低手 1. 米字型移動、攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攔網腳步 2. 攔網手型 3. 攔網搭配防守站位 1. 立定垂直跳 2. 側移助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步訓練 2. 攻擊訓練 1. 攻擊助跑跳 2. 衝刺助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球訓練 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位練習 2.分邊比賽 1.移動接球 2.攻擊助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.左右側移 2.米字步 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.防守攻擊 1.折返跑 2.左右側移 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.移動低手擊球 1.攻擊腳步跳 2.蜘蛛走 3.熊走 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.起立蹲下 2.左右側移 3.折返跑 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.攻擊腳步訓練 1.米字步 2.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.核心訓練 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步 2.攻擊戰術 3.攻擊訓練 1.攻擊腳步跳 2.開合跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽 1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.米字步 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.組織攻擊 3.防守搭配攻擊 1.攻擊腳步跳 2.跳欄架 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現

第2學期	第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 左右移動低手對牆 1. 攻擊腳步跳 2. 左右側跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手擊球 2. 對空上手舉球 3. 左右移動 對 1. 攻擊腳步跳 2. 三步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 高手、低手 1. 米字型移動、攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攔網腳步 2. 攔網手型 3. 攔網搭配防守站位 1. 立定垂直跳 2. 側移助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步訓練 2. 攻擊訓練 1. 攻擊助跑跳 2. 衝刺助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球訓練 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位練習 2. 分邊比賽 1. 移動接球 2. 攻擊助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 左右側移 2. 米字步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 防守攻擊 1. 折返跑 2. 左右側移 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 移動低手擊球 1. 攻擊腳步跳 2. 蜘蛛走 3. 熊走 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 起立蹲下 2. 左右側移 3. 折返跑 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 攻擊腳步訓練 1. 米字步 2. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 核心訓練 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步 2. 攻擊戰術 3. 攻擊訓練 1. 攻擊腳步跳 2. 開合跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 波比跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形觀念 2. 隊形站位練習 3. 分邊比賽 1. 階梯訓練 2. 開合跳 3. 連續折返 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 米字步 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 組織攻擊 3. 防守搭配攻擊 1. 攻擊腳步跳 2. 跳欄架 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 左右移動低手對牆 1. 攻擊腳步跳 2. 左右側跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(50%)： (1) 高低手傳接球 (2) 攻擊 (3) 發球 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 高低手傳接球 (2) 攻擊		



	(3)發球 (4)組織進攻與防守 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)		
教學設施 設備需求	排球、排球場、角錐、跳繩、繩梯、欄架、階梯		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>籃球</u>	課程類別	特殊類型班級課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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>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>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>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>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>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> <p>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>	

課程目標		五. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 耐力跑、折返跑、跳繩、核心 六. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 運球、傳接球、投籃、步伐 七. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 2 對 2、3 對 3、5 對 5 團隊攻防 八. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 心理建設、意象訓練		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作, 配合團隊演練, 穩定表現出綜合戰術及戰略應用, 提高運動表現, 並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 籃球運動介紹 2. 規則介紹 1. 馬克操 2. 跳繩 1. 繩梯 2. 繞球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 2 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 左右手運球變化 2. 雙手運球 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 3 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 圓柱體步伐 2. 三重威脅 3. 試探步 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 4 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 上籃步伐變化 2. 接球步伐變化 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 5 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 全場運球上籃變化 2. 傳接球訓練 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 6 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃板 2. 傳接球訓練 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 7 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守步介紹 2. 滑步 3. 跨步 4. 側併步 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 8 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 認識區域防守 2. 人盯人練習 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 9 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 區域防守 2. 壓迫防守 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 10 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 兩人進攻路線 2. 三人進攻 3. 投籃 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第	專項技術訓練	1. 破區域進攻路線	1. 課堂觀察	

	11週	專項肌力訓練 球感練習	1. 跳繩 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 運球 3. 傳接球上籃	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 3. 小組快攻 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃球 2. 罰球卡位 3. 轉換快攻 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 投籃練習 3. 影片分析 1. 核心訓練 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 伸展放鬆 2. 按摩練習 3. 意象訓練 1. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 術科測驗 1. 術科測驗 2. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第2學期	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 運動生理學簡介 2. 性平教育 1. 跳繩 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 空手繩梯 2. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 三重威脅 2. 雙手運球 1. 耐力跑 2. 階梯跑 1. 空手繩梯 2. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練	1. 全場上籃 2. 小組攻防	1. 課堂觀察

3 週	專項肌力訓練 球感練習	1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	2. 參與態度 3. 實作及表現
第 4 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 兩人快攻對打 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 5 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 轉換快攻 2. 團隊快攻對打 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 6 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守滑步 2. 跨步 3. 側併步 4. 盯人 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 7 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 區域防守 2. 壓迫防守 1. 核心訓練 2. 跳繩 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 8 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 兩人進攻路線 2. 三人進攻 3. 投籃 1. 核心訓練 2. 啞鈴訓練 3. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 9 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 破區域進攻路線 1. 跳繩 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 10 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 11 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 盯人進攻 2. 盯人防守 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 12 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 13 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯 2. 運球 3. 傳接球上籃	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 14 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 友誼賽 2. 賽後檢討 3. 小組快攻 1. 跳繩 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 15 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 卡位搶籃球 2. 罰球卡位 3. 轉換快攻 1. 核心訓練 2. 耐力跑 3. 階梯跑 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第	專項技術訓練	1. 轉換快攻投籃練習 2. 品格教育	1. 課堂觀察

16週	專項肌力訓練 球感練習	1. 核心訓練 2. 耐力跑 1. 運球繩梯	2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 伸展放鬆 2. 按摩練習 3. 意象訓練 1. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 籃球裁判法 1. 跳繩 1. 運球繩梯	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 2. 團隊對抗競賽(50%) 3. 競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(10%)： (1)運球 (2)傳接球 (3)投籃 (4)防守 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(50%)		
教學設施 設備需求	籃球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>舉重</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	9年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input 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		

	<p>當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
學習重點	<p>學習表現</p> <p>P-IV-2瞭解運動專項體能訓練之原理</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>			
	<p>學習內容</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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>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</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>			
課程目標	<p>八. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。</p> <p>九. 增進健康體能、提升生活適應能力。</p> <p>十. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。</p> <p>十一. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。</p> <p>十二. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。</p> <p>十三. 透過群性教育，培養互助合作理念。</p> <p>十四. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">單元子題</td> <td style="width: 50%;">單元內容與學習活動</td> <td style="width: 25%;">形成性評量</td> </tr> </table>	單元子題	單元內容與學習活動	形成性評量
單元子題	單元內容與學習活動	形成性評量		

週次/節數				
第1學期	第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第13週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現



第14週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 後半蹲 1. 力量推 2. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 箱上抓舉 2. 箱上上膊 3. 架上挺舉 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第19週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉((期末測驗)) 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 後寬半推 2. 腹肌負重 3. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第20週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第21週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第1週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直接上膊 2. 上搏 1. 前蹲 2. 窄聳肩拉 3. 窄拉 1. 臥拉 2. 胸前提拉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第2週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 啞鈴 2. 腹肌 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第3週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 衝刺跑 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第4週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 法式推舉	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 膝位上膊 2. 架上挺舉 1. 前蹲 2. 窄肩拉 3. 窄拉 1. 後寬半推 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第	專項技術訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉	1. 課堂觀察

6週	專項力量訓練 肌力訓練	1. 寬高拉 2. 借力推 1. 胸前提拉 2. 腹肌	2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高上膊 2. 架上挺 1. 窄高拉 2. 窄硬舉+聳肩拉 3. 前蹲 1. 實力推 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 架上挺 2. 後寬支撐蹲 1. 前蹲 2. 預蹲 1. 高滑輪 2. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 單臂拉 2. 靜蹲 3. 腹肌	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 二動抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 墊上抓舉 2. 墊上上膊 1. 架上半挺 2. 預蹲 3. 小字蹲 1. 高滑輪 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 高抓舉 2. 高上膊+上挺 1. 後蹲 2. 後半蹲 1. 靜蹲 2. 腹肌 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 靜蹲 4. 跳繩 1. 胸前提拉 2. 實力推 3. 腹肌 4. 早安運動	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	基本體能訓練 肌力訓練	1. 3000公尺 2. 波比跳 3. 跳欄 4. 靜蹲 5. 跳繩 1. 單槓 2. 弓背負重 3. 腹肌負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 直膝抓 2. 抓舉 1. 寬發力拉 2. 中握高臀 1. 胸前提拉 2. 單臂拉 3. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 前蹲 2. 小字蹲 1. 坐推 2. 跳繩 3. 跳欄	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(模擬高台比賽) 1. 後蹲 1. 胸前提拉 2. 飛鳥	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項力量訓練 肌力訓練	1. 抓舉 2. 挺舉(期末測驗.) 1. 寬拉 2. 窄拉 1. 單臂拉 2. 弓背負重	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化		

	<input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)抓舉 (2)挺舉 2. 日常訓練及態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	舉重訓練室		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</u>	課程類別	特殊類型班級課程
實施年級	9年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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>■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>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學	學習	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	

習 重 點	表現	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團體進攻、守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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			
	學習 內容	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-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 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻守等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德 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 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			
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●培養專項運動之競技體能(體能訓練):提升專項運動之體能並了解各項體能之訓練目的以及自身的體能維持與調整</li> <li>●精進專項運動之技術水準(技術訓練):藉由課程內容、綜合各項訓練,提升競技運動之技術水平</li> <li>●發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):熟練專項運動之各項技能並發展運用於競賽中之戰術,熟練且靈活運用</li> <li>●提升專項運動之心理素質(心理訓練):培養強健、成熟之心理素質,並能於賽前、賽中、賽後之各種訓練周期能自我調適之心理素質</li> </ul>				
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		形成性評量	
第 1 學 期	第 1 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對牆低手 2. 對牆上手 3. 對牆扣球 1. 折返跑 2. 左右側移步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 2 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手擊球 2. 對空上手舉球 3. 左右移動 對 1. 攻擊腳步跳 2. 三步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
	第 3 週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球		1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 高手、低手 1. 米字型移動、攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 移動接球 2. 摸地板接球 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攔網腳步 2. 攔網手型 3. 攔網搭配防守站位 1. 立定垂直跳 2. 側移助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步訓練 2. 攻擊訓練 1. 攻擊助跑跳 2. 衝刺助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球訓練 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位練習 2. 分邊比賽 1. 移動接球 2. 攻擊助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 左右側移 2. 米字步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 防守攻擊 1. 折返跑 2. 左右側移 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 移動低手擊球 1. 攻擊腳步跳 2. 蜘蛛走 3. 熊走 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 起立蹲下 2. 左右側移 3. 折返跑 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 攻擊腳步訓練 1. 米字步 2. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 核心訓練 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步 2. 攻擊戰術 3. 攻擊訓練 1. 攻擊腳步跳 2. 開合跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現

第2學期	第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.波比跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形觀念 2.隊形站位練習 3.分邊比賽 1.階梯訓練 2.開合跳 3.連續折返 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第19週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.米字步 2.左右側移 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第20週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.連續攻擊 2.組織攻擊 3.防守搭配攻擊 1.攻擊腳步跳 2.跳欄架 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第21週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手 2.對空上手 3.左右移動低手對牆 1.攻擊腳步跳 2.左右側跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第1週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對牆低手 2.對牆上手 3.對牆扣球 1.折返跑 2.左右側移步 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第2週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.對空低手擊球 2.對空上手舉球 3.左右移動 對 1.攻擊腳步跳 2.三步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第3週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.低手對傳 2.高手對傳 3.扣球對傳 1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第4週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.防守腳步移動 2.高手、低手 1.米字型移動、攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第5週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.隊形站位 2.兩人聯防 3.三人聯防 1.移動接球 2.摸地板接球 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第6週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攔網腳步 2.攔網手型 3.攔網搭配防守站位 1.立定垂直跳 2.側移助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第7週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.攻擊腳步訓練 2.攻擊訓練 1.攻擊助跑跳 2.衝刺助跑跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現
	第8週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1.發球 2.接發球訓練 3.接發球搭配攻擊 1.手推車 2.伏地挺身 3.攻擊腳步跳 1.低手 2.高手 3.扣球	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現

第9週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位練習 2. 分邊比賽 1. 移動接球 2. 攻擊助跑跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第10週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 左右側移 2. 米字步 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第11週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 連續攻擊 2. 防守攻擊 1. 折返跑 2. 左右側移 3. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第12週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 對空低手 2. 對空上手 3. 移動低手擊球 1. 攻擊腳步跳 2. 蜘蛛走 3. 熊走 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第13週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 低手對傳 2. 高手對傳 3. 扣球對傳 1. 起立蹲下 2. 左右側移 3. 折返跑 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第14週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 防守腳步移動 2. 攻擊腳步訓練 1. 米字步 2. 攻擊腳步跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第15週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形站位 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 1. 核心訓練 2. 左右側移 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第16週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 攻擊腳步 2. 攻擊戰術 3. 攻擊訓練 1. 攻擊腳步跳 2. 開合跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第17週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 發球 2. 接發球 3. 接發球搭配攻擊 1. 手推車 2. 伏地挺身 3. 波比跳 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
第18週	專項技術訓練 專項肌力訓練 球感練習	1. 隊形觀念 2. 隊形站位練習 3. 分邊比賽 1. 階梯訓練 2. 開合跳 3. 連續折返 1. 低手 2. 高手 3. 扣球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作及表現
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(50%)： (1)高低手傳接球 (2)攻擊 (3)發球 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(10%) <b>【下學期】</b>		

	1. 個人技術(30%)： (1)高低手傳接球 (2)攻擊 (3)發球 (4)組織進攻與防守 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)		
教學設施 設備需求	排球、排球場、角錐、跳繩、繩梯、欄架、階梯		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

### 三、體育班課程發展組織與運作

體育班 112 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。