

體育班課程計畫

一、115 學年度平南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	0	
		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	0	0	0	0
			理化	0	0	3	3	2	2
			地球科學	0	0	0	0	1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	0	0	1	1
			視覺藝術	0	0	1	1	1	1
			表演藝術	1	1	1	1	0	0
		科技(1-2)	生活科技	0	1	0	0	0	0
			資訊科技	1	0	1	1	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	0	0	1	1	1	1
			家政	1	1	0	0	0	0
			輔導活動	1	1	1	1	1	1
		健康與體育 (2-3)	健康	1	1	1	1	1	1
			體育	1	1	1	1	1	1
		特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5	5
領域學習節數合計				31	31	31	31	30	30
校 訂 課 程	彈性 學習 課程 / 節 數	統整性主題/專題 /議題探究課程	帶各領域決議 彈性課程名稱	1	1	1	1	2	2
		特殊需求課程	專項術科	2	2	2	2	2	2
		班級活動	班週會	1	1	1	1	1	1
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

(一) 115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		
田徑		建立跑、跳、投、跨欄與接力基礎動作，培養身體協調、場地安全與訓練規範。			綜合表現評量		
曲棍球		建立持桿、控球、推球、停球與傳接球基礎，培養安全距離與團隊合作概念。			綜合表現評量		
跆拳道		建立站姿、步伐、前踢、旋踢與防守手位基礎，培養禮儀、柔軟度與踢擊控制。			綜合表現評量		
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	9/1-9/4	體能：以低強度慢跑、基礎協調、敏捷梯與核心穩定訓練為主，建立七年級學生田徑入門所需的身體控制能力 技術：認識基本跑姿、擺臂動作、原地跳躍控制與輕器材投擲，建立跑跳投基礎動作概念 戰術：介紹田徑跑、跳、投、跨欄與接力項目類型，建立場地動線與基本練習規範 心理：建立訓練紀錄習慣與課堂參與態度，培養專注聽令與自我觀察能力	品德安全	體能：進行低強度跑動、敏捷梯、基礎協調與核心穩定訓練，建立曲棍球所需的身體控制能力 技術：認識球桿握法、基本持桿姿勢、原地控球與推球動作，建立安全操作與基本球感 戰術：介紹曲棍球場地、基本規則、攻守方向與分組站位，建立初步比賽概念 心理：建立課程參與規範與訓練紀錄習慣，培養專注聽令與團隊合作態度	家庭教育	體能：進行低強度慢跑、關節活動、核心穩定與基礎柔軟度訓練，建立跆拳道入門所需的身體控制能力 技術：認識跆拳道基本站姿、準備姿勢、基本步伐與前踢動作，建立安全踢擊與動作規範 戰術：介紹跆拳道比賽場地、得分區域、攻守方向與基本禮儀，建立初步競賽概念 心理：建立課堂秩序、訓練紀錄與尊重對手觀念，培養專注聽令與自我管理 ability	家庭教育
第 02 週	9/7-9/11	體能：進行反應起跑、短距離節奏跑、低強度變速跑與核心啟動訓練，提升身體啟動與節奏感 技術：練習起跑基本姿勢、直線跑步動作、立定跳遠起跳與投擲擺臂動作 戰術：導入練習分組與輪替流程，使學生熟悉不同項目的練習順序與安全距離 心理：透過自我觀察與夥伴提醒，培養學生修正動作與穩定參與的學習態度	環境戶外教育	體能：透過折返跑、短距離起動、方向轉換與核心啟動訓練，提升移動反應與基礎敏捷能力 技術：進行直線帶球、停球、推球與基本接球練習，強化學生對球桿與球的控制感 戰術：導入基本傳接觀念與安全距離概念，學習在移動中保持適當隊形 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，培養穩定練習態度與動作修正意識	環境戶外教育	體能：透過折返跑、敏捷梯、動態伸展與核心啟動訓練，提升移動反應與身體協調能力 技術：進行前踢、基本抬膝、收腿與落腳控制練習，強化踢擊動作的穩定與安全性 戰術：導入攻擊距離與基本防守距離概念，使學生理解進退移動與出腳時機 心理：透過自我觀察與夥伴提醒，培養修正動作與穩定練習的學習態度	環境戶外教育

第 03 週	9/14-9/18	體能：安排階梯跑、跨步走、低高度跳躍與核心穩定訓練，提升下肢協調與平衡控制能力 技術：強化跑步步頻節奏、跳遠助跑入門、投擲出手方向與低欄跨越基本動作 戰術：建立二人一組合作練習概念，學習等待、輪替、觀察與簡易回饋方式 心理：透過正向夥伴回饋建立信心，提升初學階段的嘗試意願與學習動機	生涯規劃	體能：安排敏捷梯、側向移動、低姿勢移動與平衡控制訓練，強化曲棍球基本移動能力 技術：練習正手推球、停球緩衝、短距離傳球與原地護球，提升基本控球穩定度 戰術：建立二人一組傳接配合概念，學習傳球後移動與接應位置選擇 心理：透過小組合作與正向鼓勵，建立初學階段的信心與團隊支持氛圍	品德安全	體能：安排側向移動、跨步協調、平衡控制與腕關節活動訓練，提升下肢控制與靈活度 技術：練習滑步、前後步、前踢連續動作與基本手部防護，建立攻防姿勢基礎 戰術：進行二人一組距離感練習，學習保持安全距離與簡易攻防位置心理：透過正向夥伴回饋建立信心，提升初學階段主動嘗試與參與動機	生涯規劃
第 04 週	9/21-9/25	體能：結合短距離加速跑、節奏跑、敏捷變向與軀幹穩定訓練，提升跑動控制與身體協調能力 技術：進行起跑至加速動作連結、跳遠助跑節奏、投擲引臂與出手連續動作練習 戰術：導入接力入帶與出帶基本觀念，讓學生理解傳接棒區域與團隊配合概念 心理：設定個人小目標並記錄完成情形，培養自我要求與持續進步的態度	家庭教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心穩定與柔軟度訓練，提升身體控制與移動效率 技術：進行帶球變向、V 字拉球、停球後推傳與簡易繞桿練習，強化球感與方向控制 戰術：導入進攻三角支援概念，學習持球者與無球者之間的基本配合 心理：設定個人控球小目標，提升專注力與完成任務的成就感	生涯規劃	體能：結合短距離起動、煞停控制、核心穩定與柔軟度訓練，提升跆拳道移動效率 技術：進行旋踢抬膝、轉體、擊靶與收腿動作練習，建立基本踢擊力量傳導概念 戰術：導入主動進攻與防守退步概念，讓學生理解攻擊前準備與防守後調整 心理：設定個人動作小目標並記錄完成情形，培養自我要求與持續進步態度	生涯規劃
第 05 週	9/28-10/2	體能：透過節奏跑、簡易間歇、低高度跳箱與核心訓練，提升基礎耐力與下肢爆發能力 技術：整合短跑加速、立定跳遠完整流程、投擲穩定出手與跨欄伸展動作 戰術：進行低速接力交接與跑道動線練習，建立基本團隊默契與安全意识 心理：進行訓練紀錄回顧與自我檢視，培養學生對練習成果的覺察能力	家庭教育	體能：透過低中強度間歇跑、折返衝刺與下肢穩定訓練，提升持續跑動與變向能力 技術：整合帶球前進、停球、推球與接球動作，提升基本技術連貫性與穩定性 戰術：進行二對一簡易攻守練習，建立傳球選擇與空間判斷能力 心理：進行訓練紀錄回顧，培養自我反思與持續進步的學習態度	人權	體能：透過低中強度間歇跑、下肢穩定、核心訓練與柔軟度練習，提升基礎體能與活動能力 技術：整合前踢、旋踢、滑步與基本防護動作，提升入門技術連貫性與穩定度 戰術：進行低強度攻防模擬，建立出腳後退場與防守後反擊的基本概念 心理：進行訓練紀錄回顧與自我檢視，培養學生對練習成果的覺察能力	品德安全
第 06 週	10/5-10/9	體能：安排一百五十至二百公尺節奏跑、低強度變速跑與核心強化訓練，建立速度耐力基礎 技術：強化起跑反應、加速跑姿、跳遠助跑步點與投擲身體轉動協調能力 戰術：導入分段跑概念與簡易配速觀念，使學生理解不同距離項目的節奏差異	人權	體能：安排中距離跑動、短衝刺、敏捷變向與核心強化訓練，提升曲棍球基礎體能負荷 技術：強化移動中帶球、正手傳球、停球轉身與基本護球動作，提升移動控球能力 戰術：導入攻守轉換概念，學習失球後回防與得球後前推的基本反應 心理：訓練專注維持與	家庭教育	體能：安排短距離衝刺、敏捷變向、核心強化與腿部肌力訓練，提升跆拳道專項體能基礎 技術：強化旋踢擊靶準確性、前踢控制與步伐轉換，使學生能穩定完成基本攻擊動作 戰術：導入比賽回合概念與攻守節奏，使學生理解攻擊後調整與防守站位	人權

		心理：訓練專注力維持與聽令反應能力，減少練習過程中的分心與停頓		聽令反應能力，減少練習中分心與動作停頓		心理：訓練專注維持與聽令反應能力，減少練習過程中的分心與動作停頓	
第 07 週	10/12-10/16	體能：進行步頻訓練、短距離反覆跑、敏捷梯與跨步跳活動，提升速度反應與下肢協調能力 技術：練習低欄節奏跑、跳遠固定步數助跑、投擲出手角度與跑步動作穩定性 戰術：強化接力傳接節奏與低速移動配合，培養基本接應與溝通能力 心理：培養自我提醒與即時修正習慣，維持動作品質與訓練專注度	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向衝刺與低姿勢持續移動訓練，強化球場移動能力 技術：練習帶球變速、假動作入門、接球後轉向與短距離快速傳球，提升控球變化能力 戰術：建立三人傳接與支援跑位概念，提升小組進攻連結與空間利用 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持持桿姿勢與動作品質	生涯規劃	體能：進行敏捷梯、側向滑步、反應起動與髖部柔軟度訓練，提升攻防移動與踢擊準備能力 技術：練習下壓踢入門、旋踢連續擊靶、基本格擋與移動中出腳控制 戰術：強化攻擊距離判斷與出腳時機選擇，培養學生簡易戰術思考能力 心理：培養自我提醒與即時修正習慣，維持踢擊品質與訓練專注度	生涯規劃
第 08 週	10/19-10/23	體能：安排中低強度間歇跑、核心穩定、柔軟度與協調訓練，提升持續活動與身體控制能力 技術：進行跨欄起跨與收腳入門、跳遠起跳穩定、投擲準確性與短跑步幅調整 戰術：修正接力交接動線與站位距離，使學生理解安全交接與節奏配合 心理：建立正向自我對話與失誤後修正觀念，提升面對挑戰的穩定度	生涯規劃	體能：安排中強度折返跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻守轉換速度 技術：進行繞桿帶球、變向控球、推射入門與停球後快速出球，強化攻擊技術基礎 戰術：導入邊線推進與中路支援概念，學習不同區域的傳接選擇 心理：建立正向自我對話與穩定情緒，提升面對失誤後的恢復能力	生涯規劃	體能：安排中低強度間歇、核心抗旋轉、平衡控制與腿部爆發訓練，提升身體穩定輸出 技術：進行旋踢、下壓踢與後腳推進踢擊練習，提升踢擊路線與收腿速度 戰術：學習一攻一防基本模式，建立進攻壓迫、防守退步與反擊回應概念 心理：建立正向自我對話與失誤後修正觀念，提升面對挑戰的穩定度	生涯規劃
第 09 週	10/26-10/30	體能：結合加速跑、耐力跑、低高度跳躍與投擲輔助力量訓練，提升跑跳投整合能力 技術：整合短跑、低欄、跳遠與投擲連續動作，使學生熟悉多項目轉換需求 戰術：進行跑跳投分站練習與簡易模擬競賽，建立基本比賽流程與項目順序概念 心理：透過動作意象訓練建立練習畫面，提升學生對技術執行的信心	生涯規劃	體能：結合速度跑、方向轉換、間歇跑與核心穩定訓練，提升持續比賽移動能力 技術：整合帶球、傳球、停球、推射與護球動作，提升基礎技術在動態中的運用 戰術：進行三對二簡易攻守演練，培養觀察防守空隙與傳球時機的能力 心理：透過情境想像建立比賽畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷	生涯規劃	體能：結合加速跑、折返跑、低姿勢移動與核心耐力訓練，提升持續攻防所需體能 技術：整合前踢、旋踢、下壓踢與步伐轉換，強化動作連續性與攻擊穩定 戰術：進行簡易模擬對練，學習觀察對手距離、出腳習慣與防守空隙 心理：透過動作意象訓練建立攻防畫面，提升學生對技術執行的信心	生涯規劃
第 10 週	11/2-11/6	體能：進行二百至三百公尺變速跑、基礎間歇跑與核心耐力訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整步頻與步幅比例、跳遠助跑準確性、跨欄節奏穩定與投擲力量控制 戰術：建立分段配速與不同項目應用策略，讓學生理解速度分配與動作選擇	人權	體能：進行中強度間歇跑、短距離反覆衝刺與柔軟度維持，強化速度耐力與恢復能力 技術：強化移動中接球、第一時間出球、推射準確性與護球轉身，提升動作效率 戰術：建立基本防守站位與壓迫概念，學習一防守距離與逼迫方向	人權	體能：進行中強度間歇跑、反覆踢靶體能與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整旋踢擊靶高度、下壓踢落點、步伐節奏與防守手部位置 戰術：建立主動攻擊、假動作試探與後退反擊概念，提升基本比賽應用能力 心理：練習呼吸控制與	人權

		心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在較高強度練習中保持專注		心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在較高強度練習中保持冷靜		情緒穩定，協助學生在較高強度練習中保持專注	
第 11 週	11/9-11/13	體能：安排短距離衝刺、低中高度跳箱、階梯跑與核心穩定訓練，提升瞬間爆發與反應能力 技術：強化起跑反應、跳遠爆發起跳、投擲出手速度與跨欄動作連續性 戰術：提升接力交接流暢度與傳棒默契，減少移動中交接失誤 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試不同田徑技術動作	生命	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升攻守對抗能力 技術：進行快速帶球、閃避防守、正手推射與停球保護，強化進攻突破基礎 戰術：導入一對一攻守與協防概念，學習突破、防守與支援的基本判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試技術動作與戰術選擇	生命	體能：安排短距離衝刺、連續踢靶、跳躍爆發與核心穩定訓練，提升瞬間攻擊能力 技術：強化後腳旋踢、前腳快踢、移動中擊靶與收腿回位動作 戰術：提升攻擊後防守回位與反擊銜接能力，減少出腳後被反擊的風險 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試攻擊與防守選擇	生命
第 12 週	11/16-11/20	體能：進行中強度間歇跑、變速跑、跨步跳與核心穩定訓練，提升節奏耐力與動作維持能力 技術：穩定欄間節奏、跳遠助跑節奏、投擲出手節奏與短跑終點衝刺概念 戰術：強化分段節奏控制與簡易競賽策略，使學生能依項目特性調整動作節奏 心理：培養在疲勞狀態下維持專注的能力，提升動作穩定與自我要求	家庭教育	體能：進行中高強度間歇跑、敏捷變向與低姿勢移動維持訓練，提升比賽專項耐力 技術：穩定傳接球節奏、帶球速度變化、停球角度控制與推射準確性，提升技術一致性 戰術：強化小組傳導、空位接應與攻守轉換速度，提升場上連結能力 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行動作	家庭教育	體能：進行中高強度間歇、敏捷變向、腿部肌耐力與核心穩定訓練，提升對抗持續能力 技術：穩定旋踢連續攻擊、下壓踢控制、步伐切入與基本防守反擊動作 戰術：強化回合內節奏控制與距離變化，使學生能依對手反應調整攻擊方式 心理：培養疲勞狀態下維持專注的能力，提升動作穩定與自我要求	家庭教育
第 13 週	11/23-11/27	體能：結合爆發力、短距離速度與核心強化訓練，提升跑跳投專項所需的身體輸出能力 技術：修正終點衝刺、跳遠起跳角度、投擲出手細節與跨欄收腳動作品質 戰術：導入各項目基本策略運用，培養學生依情境選擇速度、節奏與力量控制 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對競賽時的心理準備程度	性別	體能：進行速度與敏捷結合訓練，搭配下肢爆發與核心穩定，提升曲棍球專項輸出能力 技術：修正帶球重心、傳球力道、停球方向與射門動作細節，優化整體技術品質 戰術：應用邊路推進、中路接應與防守回補策略，提升攻守判斷能力 心理：進行比賽情境意象訓練，強化臨場反應與技術執行信心	性別	體能：結合爆發力、短距離速度、柔軟度與核心強化訓練，提升跆拳道專項輸出能力 技術：修正踢擊轉髖、擊靶角度、收腿速度與防守姿勢細節，優化整體技術品質 戰術：導入攻擊組合與假動作應用，培養學生依情境選擇技術與進攻節奏 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對對抗時的心理準備程度	性別
第 14 週	11/30-12/4	體能：安排模擬比賽強度跑、跳躍組合與投擲輔助訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化跑跳投動作連貫性，穩定短跑加速、跳遠起跳、跨欄節奏與投擲出手 戰術：進行分組競賽與項目輪替操作，培養學生基本戰術應用與臨場	品德	體能：安排模擬比賽強度跑動、短衝刺與防守橫移訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化動態傳接、快速出球、帶球突破與射門收尾，提升攻擊動作連貫性 戰術：進行小場地分組競賽，培養空間利用、支援跑位與防守補位能	品德	體能：安排模擬比賽強度跑動、踢靶組合與防守步伐訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化連續旋踢、前腳快踢、下壓踢與防守反擊銜接，提升攻防動作連貫性 戰術：進行小組對抗與情境任務練習，培養學生臨場判斷與戰術應用	品德

		反應能力 心理：學習情緒控制與壓力調整，使學生在競爭情境中保持穩定表現		力 心理：學習面對失誤後立即回到比賽狀態，培養穩定情緒與團隊責任感		能力 心理：學習情緒控制與壓力調整，使學生在對抗情境中保持穩定表現	
第 15 週	12/7-12/11	體能：進行高強度短距離跑、跳躍重複組、投擲力量與核心穩定訓練，提升身體負荷能力 技術：優化跑步動作效率、跳遠力量轉換、跨欄節奏銜接與投擲動作穩定性 戰術：進行接力高壓交接與模擬競賽安排，提升學生在壓力下的戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自我激勵，培養面對比賽挑戰的勇氣與信心	生涯規劃	體能：進行高強度折返跑、連續變向與爆發力訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化推傳速度、停球品質、突破節奏與射門準確性，提升實戰技術效率 戰術：進行壓迫防守、快速反擊與前場支援演練，強化比賽策略運用 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度	生涯規劃	體能：進行高強度折返、連續踢擊、爆發力與核心穩定訓練，提升身體負荷與恢復能力 技術：優化踢擊速度、擊靶準確性、移動節奏與攻防轉換動作穩定性 戰術：進行高壓攻防演練與反擊時機訓練，提升學生在壓力下的戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自我激勵，培養面對比賽挑戰的勇氣與信心	生涯規劃
第 16 週	12/14-12/18	體能：安排重複衝刺、節奏跑、低高度彈跳與核心訓練，維持強化期體能輸出穩定性 技術：穩定跑、跳、投、跨欄與接力基本動作，降低疲勞下的動作失誤率 戰術：整合個人項目表現與團隊接力配合，提升小組競賽中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生能穩定完成訓練任務	生涯規劃	體能：安排重複衝刺、核心穩定與低姿勢移動耐力訓練，維持高強度技術輸出能力 技術：穩定控球、傳接、射門與防守攔截動作，降低實戰中的非必要失誤 戰術：整合小組攻防策略與團隊隊形變化，提升整體比賽執行效率 心理：培養持續專注與溝通意識，協助學生在團隊中明確承擔角色	生涯規劃	體能：安排重複衝刺、連續踢靶、低姿勢移動與核心訓練，維持強化期體能輸出穩定性 技術：穩定前踢、旋踢、下壓踢、步伐、防守與反擊基本動作，降低疲勞下失誤率 戰術：整合個人攻擊節奏與防守反擊策略，提升模擬對抗中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生能穩定完成訓練任務	生涯規劃
第 17 週	12/21-12/25	體能：進行賽道模擬跑、跳遠助跑、投擲輔助活動與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行短跑、低欄、跳遠、投擲與接力動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：演練競賽流程、項目輪替與接力棒次安排，使學生熟悉比賽執行方式 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	家庭教育	體能：進行比賽節奏模擬、間歇衝刺與恢復跑動訓練，提升競賽狀態維持能力 技術：完整執行帶球、傳接球、射門與防守動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：進行半場攻防與小型對抗賽，演練進攻推進與防守回收策略 心理：建立賽前準備流程與心理檢核，提升比賽前的穩定度與自信心	家庭教育	體能：進行比賽節奏模擬、短衝刺、連續踢靶與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行步伐移動、踢擊組合、防守反擊與回位動作，模擬正式比賽需求 戰術：演練回合分配、攻守轉換與得分策略，使學生熟悉比賽執行方式 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	家庭教育
第 18 週	12/28-1/1	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量跳躍與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力交接準確性 戰術：確認比賽策略與各項目執行流程，提升	品德	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動與敏捷活動保持身體活性 技術：修正比賽前技術細節，穩定傳接球、停球與射門的動作準確性 戰術：確認比賽隊形、攻守分工與定位球基本安排，提升實戰執行清	品德	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量踢靶與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定踢擊高度、出腳時機、防守手位與反擊準確性 戰術：確認比賽策略、攻擊組合與防守回應流	品德

		學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低緊張造成的動作失誤		楚度 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，減少臨場緊張造成的失誤		程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低緊張造成的動作失誤	
第 19 週	1/4-1/8	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量彈跳與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需跑跳投與接力技術，穩定呈現平時訓練成果 戰術：運用分段配速、項目節奏與接力配合策略，提升實戰中的執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	家庭教育	體能：安排完整熱身流程、短衝刺與節奏維持訓練，確保學生進入比賽狀態 技術：執行比賽所需控球、傳接、突破、射門與防守技術，穩定呈現訓練成果 戰術：運用小組配合、攻守轉換與團隊溝通，提升實戰表現與場上判斷 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	家庭教育	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量踢靶與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需步伐、踢擊、防守與反擊技術，穩定呈現平時訓練成果 戰術：運用距離控制、假動作試探、攻擊組合與防守反擊策略，提升實戰執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	家庭教育
第 20 週	1/11-1/15	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後身體恢復 技術：回顧跑姿、跳遠、投擲、跨欄與接力表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、項目安排與團隊配合情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的正向態度	性別	體能：進行低強度恢復跑、伸展放鬆與核心穩定訓練，促進比賽後疲勞修復 技術：回顧比賽中控球、傳接球、射門與防守表現，針對錯誤動作進行修正 戰術：檢討攻守轉換、隊形維持與支援跑位成效，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	性別	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後身體恢復 技術：回顧步伐移動、踢擊準確、防守反擊與回位表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、攻守節奏與臨場判斷情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的正向態度	性別
第 21 週	1/18-1/22	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本跑姿、起跳、投擲、跨欄與傳接棒練習，強化田徑基礎動作模式 戰術：透過小組討論統整本學期各項目策略與團隊合作表現，提出後續改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理的能力	家庭教育	體能：安排恢復性活動、柔軟度訓練與輕量敏捷練習，完成學期末身體調整 技術：回歸基本控球、推球、停球與傳接球練習，強化曲棍球基礎動作模式 戰術：透過影片觀察與小組討論，統整本學期攻守策略與團隊合作表現 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理的能力	品德	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本站姿、步伐、前踢、旋踢、防守與反擊練習，強化跆拳道基礎動作模式 戰術：透過小組討論統整本學期攻防策略與對抗表現，提出後續改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理的能力	家庭教育

(二) 115 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		
田徑		強化短跑加速、低欄節奏、跳遠助跑、投擲出手與接力交接流暢度。			綜合表現評量		
曲棍球		強化移動控球、帶球變向、傳接球、推射入門與基本攻守轉換能力。			綜合表現評量		
跆拳道		強化旋踢、下壓踢、滑步移動、防守回位與低強度攻防應用。			綜合表現評量		
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	2/11-2/12	體能：起跑反應練習、短距離節奏跑、基礎協調訓練、核心穩定啟動、敏捷梯 技術：基本跑姿（手腳協調）、原地跳躍控制、投擲基本握法與擺臂 戰術：田徑項目分類認識、分組與場地動線建立 心理：訓練紀錄建立、自我覺察引導、專注力練習	品德教育	準備期 體能：基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術：控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎 戰術：2 對 2 小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬 心理：團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升	品德教育	體能：彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術：前踢、旋踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術：距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理：正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	品德教育
第 02 週	2/15-2/19	體能：變速跑（直線/曲線）、步頻訓練、低強度間歇、核心穩定 技術：起跑動作分解（預備-起動）、立定跳遠起跳動作、投擲擺臂節奏 戰術：基本比賽流程（檢錄、起跑、完成） 心理：動作自我觀察、簡單回饋紀錄	品德教育	準備期 體能：基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術：控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎 戰術：2 對 2 小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬 心理：團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升	品德教育	體能：彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術：前踢、旋踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術：距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理：正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	品德教育
第 03 週	2/22-2/26	體能：階梯跑、跨步跳、協調跑、核心控制 技術：助跑節奏建立（跳遠）、投擲出手角度控制、跑步步頻穩定	性別教育	準備期 體能：基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術：	性別教育	體能：彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術：	性別教育

		戰術：小組合作練習（輪流操作） 心理：夥伴互評、正向回饋建立		控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎 戰術：2對2小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬 心理：團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升	前踢、旋踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術：距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理：正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	
第 04 週	3/1-3/5	體能：反應起跑＋加速跑、節奏跑、核心穩定 技術：助跑＋起跳連結（跳遠）、投擲連續動作（引臂→出手） 戰術：接力入帶動作基礎、站位認識 心理：小目標設定、完成感建立	安全教育	準備期 體能：基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術：控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎 戰術：2對2小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬 心理：團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升	安全 教育 體能：彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術：前踢、旋踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術：距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理：正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	安全 教育
第 05 週	3/8-3/12	體能：節奏跑、簡易間歇跑、低高度跳箱、敏捷訓練 技術：短跑加速動作、立定跳遠完整流程、投擲穩定控制 戰術：接力出帶練習（低速）、節奏配合 心理：自我紀錄整理、訓練回顧	環境教育	準備期 體能：基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術：控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎 戰術：2對2小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬 心理：團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升	環境 教育 體能：彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術：前踢、旋踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術：距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理：正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	環境 教育
第 06 週	3/15-3/19	體能：中距離跑（150~300m）、變速跑、核心強化 技術：起跑→加速連貫、跳遠助跑穩定、投擲協調動作 戰術：分段配速概念（短跑） 心理：專注維持訓練、任務完成感	生命教育	比賽前期 體能：帶球變速、左右切換、衝刺體能循環 技術：傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術 戰術：防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練 心理：比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造	生命 教育 比賽前期 體能：快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練 技術：組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作 戰術：假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練 心理：賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練	生命 教育
第 07 週	3/22-3/26	體能：步頻訓練、短距離反覆跑、敏捷梯	生涯規劃	比賽前期 體能：帶球變速、左右切換、衝刺體能循環	生涯 規劃 比賽前期 體能：快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練	生涯 規劃

		技術：低欄節奏跑、跳遠步數固定、投擲穩定出手 戰術：接力節奏配合（低速移動） 心理：自我提醒、動作修正		技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術 戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練 心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造		技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作 戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練 心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練	
第 08 週	3/29-4/2	體能：間歇跑（低-中強度）、核心穩定、協調訓練 技術：跨欄基本節奏、跳遠起跳穩定性、投擲準確性 戰術：接力動線修正（內外道概念） 心理：正向自我對話	生涯規劃	比賽前期 體能： 帶球變速、左右切換、衝刺體能循環 技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術 戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練 心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造	生涯規劃	比賽前期 體能： 快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練 技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作 戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練 心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練	生涯規劃
第 09 週	4/5-4/9	體能：加速跑+耐力結合、變速跑、跳躍訓練 技術：短跑+跨欄連結、跳遠完整流程、投擲連續動作 戰術：簡易模擬競賽（跑跳投） 心理：意象訓練（動作想像）	品德教育	比賽前期 體能： 帶球變速、左右切換、衝刺體能循環 技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術 戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練 心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造	品德教育	比賽前期 體能： 快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練 技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作 戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練 心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練	品德教育
第 10 週	4/12-4/16	體能：300m 變速跑、間歇跑、核心 技術：步頻步幅調整、助跑精準控制、投擲力量輸出 戰術：分段配速（短跑/中距離） 心理：呼吸控制、專注練習	品德教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	品德教育	比賽期 體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	品德教育
第 11 週	4/19-4/23	體能：短距離衝刺、跳箱爆發力、階梯跑 技術：起跑反應強化、跳遠爆發起跳、投擲出手速度 戰術：接力交接流暢度 心理：自信建立、成功經驗累積	性別教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術：	性別教育	比賽期 體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練	性別教育

				3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	
第 12 週	4/26-4/30	體能：間歇跑（中強度）、變速跑、核心穩定 技術：攔間節奏穩定、跳遠節奏控制、投擲節奏 戰術：分段節奏控制 心理：專注持續訓練	安全教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	安全教育 比賽期 體能： 爆發式踢擊＋位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	安全教育
第 13 週	5/3-5/7	體能：爆發力＋短跑、核心強化 技術：終點衝刺技巧、起跳角度修正、投擲技術細節 戰術：各項目策略運用 心理：比賽情境意象	環境教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	環境教育 比賽期 體能： 爆發式踢擊＋位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	環境教育
第 14 週	5/10-5/14	體能：模擬比賽強度跑、跳躍組合訓練 技術：動作連貫性提升（跑跳投） 戰術：分組競賽（多項目） 心理：情緒控制與調整	生命教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	生命教育 比賽期 體能： 爆發式踢擊＋位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	生命教育
第 15 週	5/17-5/21	體能：高強度短跑、跳躍重複組、投擲強化 技術：動作效率優化、力量轉換 戰術：接力高壓交接 心理：壓力轉化技巧	品德教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術：	品德教育 比賽期 體能： 爆發式踢擊＋位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術：	品德教育

				3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	
第 16 週	5/24-5/28	體能：重複衝刺、核心穩定、節奏跑 技術：穩定動作輸出（跑跳投） 戰術：團隊合作策略 心理：專注延續	品德教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	比賽期 體能： 爆發式踢擊＋位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	品德教育
第 17 週	5/31-6/4	體能：賽道模擬跑、跳、投整合訓練 技術：完整動作輸出 戰術：競賽策略演練 心理：賽前準備流程	性別教育	比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧	比賽期 體能： 爆發式踢擊＋位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化	性別教育
第 18 週	6/7-6/11	體能：強度控制、短距離啟動 技術：動作細節修正 戰術：戰術確認與演練 心理：穩定心態	安全教育	過渡期 體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展 技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習 戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解 心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定	過渡期 體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練 技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習 戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋 心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練	安全教育
第 19 週	6/14-6/18	體能：短距離反應與維持、輕量跳躍 技術：動作精準化 戰術：比賽策略強化 心理：專注與信心建立	環境教育	過渡期 體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展 技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習 戰術：	過渡期 體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練 技術：	環境教育

				比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解 心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定	技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習 戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋 心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練	
第 20 週	6/21-6/25	體能：比賽前熱身流程、狀態維持 技術：比賽動作執行 戰術：實戰應用（跑跳投） 心理：臨場調整、壓力控制	生命教育	過渡期 體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展 技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習 戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解 心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定	過渡期 體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練 技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習 戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋 心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練	生命教育
第 21 週	6/28-6/30	體能：低強度慢跑、伸展、核心穩定 技術：基本動作回顧 戰術：比賽檢討（影片/討論） 心理：經驗反思、目標重設	生涯規劃	過渡期 體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展 技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習 戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解 心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定	過渡期 體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練 技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習 戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋 心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練	生涯規劃

(一) 115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		
田徑		發展速度、爆發力、跨欄節奏、跳遠步數、投擲協調與接力移動交接。			綜合表現評量		
曲棍球		發展動態控球、快速傳接、推射、防守攔截與小組攻防配合。			綜合表現評量		
跆拳道		發展踢擊組合、步伐切入、防守反擊、攻防距離與基本比賽應用。			綜合表現評量		
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	9/1-9/4	體能：進行反應起跑、節奏跑、敏捷梯與核心穩定訓練，銜接七年級基礎並提升身體控制能力 技術：檢核短跑擺臂、跳遠起跳、投擲出手與低欄跨越動作，建立八年級進階修正方向 戰術：確認本學期跑跳投跨欄與接力訓練分組，建立個人項目定位與團隊合作概念 心理：設定個人訓練目標與紀錄方式，培養主動修正與穩定參與的訓練態度	品德教育	體能：進行中低強度跑動、敏捷梯、核心穩定與髖膝踝活動訓練，銜接七年級基礎並提升移動控制能力 技術：檢核持桿姿勢、直線帶球、推球、停球與基本接球動作，建立八年級技術修正方向 戰術：確認本學期小組攻防、傳接支援與場地分區概念，建立團隊訓練與比賽架構 心理：設定個人技術目標與訓練紀錄方式，培養主動修正與穩定參與的態度	品德教育	體能：進行中低強度慢跑、敏捷梯、核心穩定與髖關節活動訓練，銜接七年級基礎並提升身體控制能力 技術：檢核基本站姿、前踢、旋踢、下壓踢與防守手位，建立八年級技術修正方向 戰術：確認本學期攻防距離、步伐移動、得分區域與對練規範，建立訓練與競賽架構 心理：設定個人技術目標與訓練紀錄方式，培養主動修正與穩定參與的態度	品德教育
第 02 週	9/7-9/11	體能：安排短距離加速跑、變速跑、核心啟動與下肢穩定訓練，提升速度轉換與控制能力 技術：強化起跑至加速段連貫動作，並調整跳遠助跑節奏與投擲引臂出手穩定性 戰術：導入項目練習流程與場地輪替規劃，使學生熟悉不同專項的訓練順序 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立主動修正動作與持續進步的意識	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升曲棍球攻守轉換反應能力 技術：強化移動中帶球、正手推球、停球緩衝與接球後轉向，提升基本控球穩定性 戰術：導入二人傳接與傳球後移動觀念，使學生熟悉基本支援與接應位置 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立動作修正與持續進步的訓練意識	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升攻守轉換反應能力 技術：強化前踢控制、旋踢擊靶、抬膝收腿與落腳回位，提升踢擊穩定與準確度 戰術：導入攻擊距離與防守距離判斷，使學生熟悉進退移動與出腳時機 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立動作修正與持續進步的訓練意識	品德教育

第 03 週	9/14-9/18	體能：進行階梯跑、跨步跳、短距離反覆跑與核心穩定訓練，提升下肢協調與爆發能力 技術：練習低欄節奏跑、跳遠固定助跑步數、投擲出手角度與短跑步頻穩定 戰術：建立小組輪替與接力低速配合模式，培養基本溝通與團隊執行能力 心理：透過正向回饋與動作檢核，提升學生面對技術修正時的信心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升球場移動效率與穩定性 技術：練習帶球變向、V 字拉球、短距離傳接與原地護球，強化球感與方向控制能力 戰術：建立三人傳接與三角支援概念，培養持球者與無球者的基本配合判斷 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對技術挑戰時的信心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升對抗移動效率與穩定性 技術：練習滑步、前後步、旋踢連續擊靶與基本格擋，強化攻防姿勢與踢擊節奏 戰術：建立二人攻防距離練習模式，培養出腳前觀察與防守後回位的基本判斷 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對技術挑戰時的信心	性別教育
第 04 週	9/21-9/25	體能：結合反應起跑、加速跑、敏捷變向與核心抗旋轉訓練，提升身體啟動與方向控制能力 技術：進行跨欄起跨與收腳修正、跳遠起跳連結、投擲轉體與出手連續動作練習 戰術：導入接力入帶與出帶概念，建立交接區速度銜接與安全距離觀念 心理：設定短期技術目標並記錄完成情形，培養自我要求與訓練責任感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升身體控制與變向能力 技術：進行繞桿帶球、停球後快速出球、移動中推傳與簡易推射，提升動作連貫性 戰術：導入邊線推進與中路支援觀念，使學生理解不同區域的進攻選擇 心理：設定個人控球與傳球小目標，培養自我要求與任務完成感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升身體控制與轉換能力 技術：進行旋踢轉體、下壓踢抬腿、擊靶控制與步伐銜接，提升踢擊力量傳導 戰術：導入主動進攻與防守反擊概念，使學生理解攻擊前準備與攻擊後退場 心理：設定個人踢擊與步伐小目標，培養自我要求與任務完成感	安全教育
第 05 週	9/28-10/2	體能：透過節奏跑、中低強度間歇、低中高度跳箱與核心訓練，提升基礎耐力與爆發能力 技術：整合短跑加速、跳遠完整流程、跨欄基本節奏與投擲穩定出手動作 戰術：進行接力傳接棒節奏練習，強化移動中交接默契與團隊配合效率 心理：進行階段性訓練回顧，培養學生檢視自身進步與修正問題的能力	環境教育	體能：透過低中強度間歇跑、折返衝刺、下肢穩定與核心訓練，提升持續跑動與攻守轉換能力 技術：整合帶球前進、停球、推球、接球與推射動作，提升基礎技術連續性與穩定度 戰術：進行二對一攻守演練，培養傳球選擇、突破時機與空間判斷能力 心理：進行訓練紀錄回顧與自我檢視，強化學生對進步歷程的覺察	環境教育	體能：透過低中強度間歇跑、下肢穩定、核心訓練與柔軟度練習，提升基礎體能與活動能力 技術：整合前踢、旋踢、下壓踢、滑步與基本防護動作，提升技術連貫性與穩定度 戰術：進行低強度攻防模擬，建立出腳後回位、防守後反擊與距離再調整概念 心理：進行訓練紀錄回顧與自我檢視，強化學生對進步歷程的覺察	環境教育
第 06 週	10/5-10/9	體能：安排二百至三百公尺變速跑、間歇跑與核心強化訓練，提升速度耐力與身體適應能力	生命教育	體能：安排中距離跑動、短衝刺、敏捷變向與核心強化訓練，提升曲棍球專項體能基礎	生命教育	體能：安排短距離衝刺、敏捷變向、核心強化與腿部肌力訓練，提升跆拳道專項體能基礎	生命教育

		技術：強化起跑反應、加速跑姿、跳遠助跑準確性與投擲力量傳導協調 戰術：導入分段配速與項目節奏概念，使學生理解不同田徑項目的戰術需求 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，降低高強度練習中的分心與急躁		技術：強化移動中接球、第一時間出球、正手推射與護球轉身，提升動態技術效率 戰術：導入攻守轉換概念，學習失球後回防與得球後快速推進的基本反應 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，減少練習中分心與動作停頓		技術：強化旋踢擊靶準確性、下壓踢落點控制與步伐轉換，使攻擊動作更穩定 戰術：導入回合節奏與攻守轉換概念，使學生理解攻擊後調整與防守站位 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，減少練習中分心與動作停頓	
第 07 週	10/12-10/16	體能：進行步頻訓練、短距離反覆衝刺、跨步跳與敏捷梯訓練，提升速度反應與下肢彈性 技術：穩定跨欄三至五步節奏、跳遠助跑步點、投擲出手方向與短跑終點動作 戰術：強化接力移動中交接與分段跑節奏，使學生建立速度銜接的基本判斷 心理：培養自我提醒與即時修正習慣，維持疲勞狀態下的動作品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向衝刺與低姿勢持續移動訓練，強化球場移動能力 技術：練習帶球變速、假動作入門、接球後轉向與快速短傳，提升控球變化能力 戰術：強化三人小組傳導與支援跑位，使學生提升進攻連結與空間利用能力 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持持桿姿勢與傳接球品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向切入與髖部柔軟度訓練，強化對抗移動能力 技術：練習前腳快踢、後腳旋踢、下壓踢銜接與移動中擊靶，提升攻擊變化能力 戰術：強化攻擊距離判斷與出腳時機選擇，培養學生基本戰術思考能力 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持踢擊品質與訓練專注度	生涯規劃
第 08 週	10/19-10/23	體能：安排中強度間歇跑、核心穩定、柔軟度與協調訓練，提升持續跑動與身體控制能力 技術：進行跨欄連續動作、跳遠起跳穩定、投擲準確性與短跑步幅調整訓練 戰術：修正接力動線與交接距離，提升交接區內速度維持與傳接成功率 心理：建立正向自我對話與失誤後修正觀念，提升面對挑戰時的穩定度	生涯規劃	體能：安排中強度折返跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻守轉換速度 技術：進行繞桿變向、快速停球、推射準確性與防守攔截入門，強化攻防技術基礎 戰術：導入基本防守站位與一對一逼迫方向概念，建立安全防守與壓迫意識 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對壓力時的穩定度	生涯規劃	體能：安排中強度間歇跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻防轉換速度 技術：進行旋踢連續攻擊、下壓踢控制、後腳推進踢擊與防守手位修正 戰術：學習一攻一防基本模式，建立進攻壓迫、防守退步與反擊回應概念 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對壓力時的穩定度	生涯規劃
第 09 週	10/26-10/30	體能：結合加速跑、速度耐力跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升跑跳投整合能力 技術：整合短跑、跨欄、跳遠與投擲連續動作，使學生提升多項目轉換穩定性 戰術：進行跑跳投分站訓練與簡易模擬競賽，建立	品德教育	體能：結合速度跑、方向轉換、間歇跑與核心穩定訓練，提升持續比賽移動能力 技術：整合帶球、傳球、停球、推射、防守攔截與護球動作，提升動態應用能力 戰術：進行三對二攻守演練，培養觀察防守空隙與	品德教育	體能：結合加速跑、折返跑、低姿勢移動與核心耐力訓練，提升持續攻防所需體能 技術：整合前踢、旋踢、下壓踢、步伐轉換與防守反擊，強化動作連續性 戰術：進行簡易模擬對練，學習觀察對手距離、出腳習慣與防守空隙	品德教育

		正式比賽流程與項目順序概念 心理：透過動作意象訓練建立比賽畫面，提升學生技術執行與臨場信心		選擇傳球時機的能力 心理：透過比賽情境想像建立場上畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷		心理：透過比賽情境想像建立攻防畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷	
第 10 週	11/2-11/6	體能：進行三百公尺變速跑、中高強度間歇與核心耐力訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整步頻步幅比例、跳遠助跑準確度、跨欄節奏穩定與投擲力量控制 戰術：建立分段配速與攻守節奏概念，讓學生能依項目特性調整速度與力量 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度訓練中保持專注	品德教育	體能：進行中強度間歇跑、短距離反覆衝刺與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：強化移動中接球轉身、第一時間推傳、推射角度與護球擺脫，提升進攻技術品質 戰術：建立防守回收、前場壓迫與中場支援概念，使學生理解攻防位置轉換 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度練習中保持冷靜	品德教育	體能：進行中強度間歇跑、反覆踢靶體能與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整旋踢擊靶高度、下壓踢落點、步伐節奏與防守手部位置 戰術：建立主動攻擊、假動作試探與後退反擊概念，提升基本比賽應用能力 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度練習中保持冷靜	品德教育
第 11 週	11/9-11/13	體能：安排短距離衝刺、跳箱爆發力、階梯跑與核心穩定訓練，提升瞬間速度與力量輸出 技術：強化起跑反應、跳遠爆發起跳、投擲出手速度與跨欄動作銜接穩定性 戰術：提升接力交接流暢度與傳接棒默契，降低比賽中交接失誤機率 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試較高難度技術動作	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行快速帶球、閃避防守、正手推射與防守撥球，強化攻防對抗基礎 戰術：導入一對一攻守與協防觀念，學習突破、防守延阻與支援補位的基本判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試技術動作與戰術選擇	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行前腳快踢、後腳旋踢、連續擊靶與收腿回位，強化攻擊速度與穩定性 戰術：導入一對一攻守與防守延阻概念，學習突破、防守與反擊時機的基本判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試技術動作與戰術選擇	性別教育
第 12 週	11/16-11/20	體能：進行中高強度間歇、變速跑、跨步跳與核心穩定訓練，提升節奏耐力與動作維持能力 技術：穩定欄間節奏、跳遠助跑節奏、投擲出手節奏與短跑終點衝刺技術 戰術：強化分段節奏控制與比賽策略，使學生能依距離與項目需求調整表現 心理：培養疲勞狀態下維持專注的能力，提升動作穩定與自我要求	安全教育	體能：進行中高強度間歇跑、敏捷變向、低姿勢移動耐力與核心穩定訓練，提升比賽專項耐力 技術：穩定傳接球節奏、帶球速度變化、停球方向控制與推射準確性，提升技術一致性 戰術：強化小組傳導、空位接應與攻守轉換速度，提升場上連結與團隊效率 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行動作	安全教育	體能：進行中高強度間歇、敏捷變向、腿部肌耐力與核心穩定訓練，提升對抗持續能力 技術：穩定旋踢連續攻擊、下壓踢控制、步伐切入與基本防守反擊動作 戰術：強化回合內節奏控制與距離變化，使學生能依對手反應調整攻擊方式 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行動作	安全教育

第 13 週	11/23-11/27	體能：結合爆發力、短距離速度、核心強化與柔軟度訓練，提升八年級專項身體輸出能力 技術：修正終點衝刺、跳遠起跳角度、跨欄收腳品質與投擲出手細節 戰術：導入個人項目策略與團隊接力配置，使學生理解技術執行與比賽結果關係 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對競爭時的心理準備程度	環境教育	體能：進行速度與敏捷結合訓練，搭配下肢爆發與核心穩定，提升曲棍球專項輸出能力 技術：修正帶球重心、傳球力道、停球方向、推射收尾與防守步伐細節，優化技術品質 戰術：應用邊路推進、中路接應、回傳重組與防守回補策略，提升攻守判斷能力 心理：進行比賽情境意象訓練，強化臨場反應與技術執行信心	環境教育	體能：結合爆發力、短距離速度、柔軟度與核心強化訓練，提升跆拳道專項輸出能力 技術：修正踢擊轉髖、擊靶角度、收腿速度、防守手位與回位細節，優化整體技術品質 戰術：導入攻擊組合、假動作應用與防守反擊策略，培養學生依情境選擇進攻節奏 心理：進行比賽情境意象訓練，強化臨場反應與技術執行信心	環境教育
第 14 週	11/30-12/4	體能：安排模擬比賽強度跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化跑跳投動作連貫性，穩定短跑加速、跨欄節奏、跳遠起跳與投擲出手 戰術：進行分組競賽與項目輪替操作，培養學生臨場判斷與戰術執行能力 心理：學習情緒控制與壓力調整，使學生在競爭情境中保持穩定表現	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、短衝刺、折返跑與防守橫移訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化動態傳接、快速出球、帶球突破、推射收尾與防守攔截，提升攻防連貫性 戰術：進行小場地分組競賽，培養空間利用、支援跑位、壓迫防守與補位能力 心理：學習面對失誤後立即回到比賽狀態，培養穩定情緒與團隊責任感	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、踢靶組合與防守步伐訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化連續旋踢、前腳快踢、下壓踢與防守反擊銜接，提升攻防動作連貫性 戰術：進行小組對抗與情境任務練習，培養學生臨場判斷與戰術應用能力 心理：學習面對失誤後立即回到對抗狀態，培養穩定情緒與團隊責任感	生命教育
第 15 週	12/7-12/11	體能：進行高強度短跑、跳躍重複組、投擲力量與核心穩定訓練，提升身體負荷能力 技術：優化跑步動作效率、跳遠力量轉換、跨欄節奏銜接與投擲動作穩定性 戰術：進行接力高壓交接與模擬競賽安排，提升學生在壓力下的戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自我激勵，培養面對比賽挑戰的勇氣與信心	品德教育	體能：進行高強度折返跑、連續變向、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化推傳速度、停球品質、突破節奏、推射準確與防守腳步，提升實戰技術效率 戰術：進行壓迫防守、快速反擊、邊路推進與前場支援演練，強化比賽策略運用 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度	品德教育	體能：進行高強度折返、連續踢擊、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化踢擊速度、擊靶準確性、移動節奏與攻防轉換動作穩定性 戰術：進行高壓攻防演練、假動作試探與反擊時機訓練，提升戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度	品德教育
第 16 週	12/14-12/18	體能：安排重複衝刺、節奏跑、彈跳訓練與核心穩定，維持強化期體能輸出穩定性	品德教育	體能：安排重複衝刺、核心穩定、低姿勢移動耐力與恢復跑訓練，維持高強度技術輸出能力	品德教育	體能：安排重複衝刺、連續踢靶、低姿勢移動與核心訓練，維持高強度技術輸出能力	品德教育

		技術：穩定跑、跳、投、跨欄與接力基本動作，降低高負荷下的技術失誤率 戰術：整合個人項目表現與團隊接力配合，提升模擬競賽中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生能穩定完成訓練任務		技術：穩定控球、傳接、推射、防守攔截與護球轉身動作，降低實戰中的非必要失誤 戰術：整合小組攻防策略、團隊隊形變化與防守補位，提升整體比賽執行效率 心理：培養持續專注與溝通意識，協助學生在團隊中明確承擔角色		技術：穩定前踢、旋踢、下壓踢、步伐、防守與反擊基本動作，降低疲勞下失誤率 戰術：整合個人攻擊節奏、防守回應與反擊策略，提升模擬對抗中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生在對抗中明確執行角色任務	
第 17 週	12/21-12/25	體能：進行賽道模擬跑、跳遠助跑、投擲輔助活動與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行短跑、跨欄、跳遠、投擲與接力動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：演練競賽流程、項目輪替與接力棒次安排，使學生熟悉比賽執行方式 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	性別教育	體能：進行比賽節奏模擬、間歇衝刺、恢復跑動與敏捷變向訓練，提升競賽狀態維持能力 技術：完整執行帶球、傳接球、推射、防守與攻守轉換動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：進行半場攻防與小型對抗賽，演練進攻推進、防守回收與快速反擊策略 心理：建立賽前準備流程與心理檢核，提升比賽前的穩定度與自信心	性別教育	體能：進行比賽節奏模擬、短衝刺、連續踢靶與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行步伐移動、踢擊組合、防守反擊與回位動作，模擬正式比賽需求 戰術：演練回合分配、攻守轉換、得分區域判斷與臨場調整策略 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	性別教育
第 18 週	12/28-1/1	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量跳躍與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力交接準確性 戰術：確認比賽策略與各項目執行流程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低緊張造成的動作失誤	安全教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、敏捷活動與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前技術細節，穩定傳接球、停球、推射與防守攔截的動作準確性 戰術：確認比賽隊形、攻守分工、定位球基本安排與換位支援，提升實戰執行清楚度 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	安全教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量踢靶與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定踢擊高度、出腳時機、防守手位與反擊準確性 戰術：確認比賽策略、攻擊組合與防守回應流程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	安全教育
第 19 週	1/4-1/8	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量彈跳與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需跑跳投與接力技術，穩定呈現平時訓練成果 戰術：運用分段配速、項	環境教育	體能：安排完整熱身流程、短衝刺、節奏維持與動態伸展訓練，確保學生進入比賽狀態 技術：執行比賽所需控球、傳接、突破、推射與防守技術，穩定呈現訓練成果 戰術：運用小組配合、攻	環境教育	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量踢靶與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需步伐、踢擊、防守與反擊技術，穩定呈現平時訓練成果	環境教育

		目節奏與接力配合策略，提升實戰中的執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任		守轉換、團隊溝通與防守補位，提升實戰表現與場上判斷 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任		戰術：運用距離控制、假動作試探、攻擊組合與防守反擊策略，提升實戰執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	
第 20 週	1/11-1/15	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後身體恢復 技術：回顧跑姿、跳遠、投擲、跨欄與接力表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、項目安排與團隊配合情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的正向態度	生命教育	體能：進行低強度恢復跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後疲勞修復 技術：回顧比賽中控球、傳接球、推射、防守與攻守轉換表現，針對錯誤動作進行修正 戰術：檢討攻守轉換、隊形維持、支援跑位與防守補位成效，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	生命教育	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後疲勞修復 技術：回顧步伐移動、踢擊準確、防守反擊與回位表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、攻守節奏與臨場判斷情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	生命教育
第 21 週	1/18-1/22	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本跑姿、起跳、投擲、跨欄與傳接棒練習，強化田徑基礎動作模式 戰術：透過小組討論統整本學期各項目策略與團隊合作表現，提出後續改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理能力	生涯規劃	體能：安排恢復性活動、柔軟度訓練、輕量敏捷與核心維持練習，完成學期末身體調整 技術：回歸基本控球、推球、停球、傳接球、防守步伐與推射練習，強化曲棍球基礎動作模式 戰術：透過影片觀察與小組討論，統整本學期攻守策略、團隊合作與場上溝通表現 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理能力	生涯規劃	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本站姿、步伐、前踢、旋踢、防守與反擊練習，強化跆拳道基礎動作模式 戰術：透過小組討論統整本學期攻防策略與對抗表現，提出後續改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理能力	生涯規劃

(二) 115 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
田徑	強化速度耐力、專項技術穩定、接力高壓交接與模擬競賽能力。						綜合表現評量
曲棍球	強化帶球突破、快速反擊、壓迫防守、支援跑位與小組戰術執行。						綜合表現評量
跆拳道	強化連續踢擊、假動作、防守反擊、得分判斷與對抗穩定度。						綜合表現評量
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	2/11-2/12	體能：進行反應起跑、節奏跑、核心穩定與敏捷梯訓練，銜接上學期基礎並啟動下學期訓練狀態 技術：檢核短跑擺臂、跨欄節奏、跳遠助跑、投擲出手與接力傳接基本動作 戰術：確認本學期跑跳投跨欄與接力訓練分組，建立個人專項方向與團隊合作架構 心理：設定下學期個人訓練目標與紀錄方式，培養主動修正與穩定投入的態度	品德教育	體能：進行中低強度跑動、敏捷梯、核心穩定與下肢控制訓練，銜接上學期基礎並啟動下學期訓練狀態 技術：檢核持桿姿勢、帶球變向、推球、停球、接球與推射動作，建立下學期技術修正方向 戰術：確認小組攻防、場地分區、傳接支援與防守補位概念，建立本學期訓練架構 心理：設定個人技術目標與團隊合作目標，培養主動修正與穩定投入的訓練態度	品德教育	體能：進行中低強度慢跑、敏捷梯、核心穩定與髖關節活動訓練，銜接上學期基礎並啟動下學期訓練狀態 技術：檢核基本站姿、前踢、旋踢、下壓踢、步伐移動與防守手位，建立技術修正方向 戰術：確認本學期攻防距離、回合節奏、得分區域與對練規範，建立訓練與競賽架構 心理：設定個人技術目標與比賽目標，培養主動修正與穩定投入的訓練態度	品德教育
第 02 週	2/15-2/19	體能：安排短距離加速跑、變速跑、下肢穩定與核心啟動訓練，提升速度轉換與身體控制能力 技術：強化起跑至加速段連貫動作，並調整跳遠助跑節奏與投擲引臂出手穩定性 戰術：導入項目練習流程與場地輪替規劃，使學生熟悉不同專項訓練順序與安全規範 心理：透過自我觀察與	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升攻守轉換反應能力 技術：強化移動中帶球、停球緩衝、接球後轉向與正手推傳，提升動態控球穩定性 戰術：導入二人傳接、傳球後移動與空位接應概念，使學生熟悉基礎支援路線 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立技術修正與	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升攻守轉換反應能力 技術：強化前踢控制、旋踢擊靶、抬膝收腿與落腳回位，提升踢擊穩定與準確度 戰術：導入攻擊距離與防守距離判斷，使學生熟悉進退移動與出腳時機 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立動作修正與持續進步的訓練意識	品德教育

		夥伴回饋，建立主動修正動作與持續進步的訓練意識		持續進步的訓練意識			
第 03 週	2/22-2/26	體能：進行階梯跑、跨步跳、短距離反覆跑與核心穩定訓練，提升下肢協調與爆發能力 技術：練習低欄節奏跑、跳遠固定助跑步數、投擲出手角度與短跑步頻穩定 戰術：建立小組輪替與接力低速配合模式，培養基本溝通與團隊執行能力 心理：透過正向回饋與動作檢核，提升學生面對技術修正時的信心與耐心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升球場移動效率與穩定性 技術：練習帶球變速、V字拉球、短距離快傳與原地護球，強化球感與方向控制能力 戰術：建立三人傳接、三角支援與無球跑位概念，培養持球與接應的判斷能力 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對技術挑戰時的信心與耐心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升對抗移動效率與穩定性 技術：練習滑步、前後步、旋踢連續擊靶與基本格擋，強化攻防姿勢與踢擊節奏 戰術：建立二人攻防距離練習模式，培養出腳前觀察與防守後回位的基本判斷 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對技術挑戰時的信心與耐心	性別教育
第 04 週	3/1-3/5	體能：結合反應起跑、加速跑、敏捷變向與核心抗旋轉訓練，提升身體啟動與方向控制能力 技術：進行跨欄起跨與收腳修正、跳遠起跳連結、投擲轉體與出手連續動作練習 戰術：導入接力入帶與出帶概念，建立交接區速度銜接與安全距離觀念 心理：設定短期技術目標並記錄完成情形，培養自我要求與訓練責任感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升變向與轉換能力 技術：進行繞桿帶球、停球後快速出球、移動中推傳與推射入門，提升動作連貫性 戰術：導入邊線推進、中路接應與回傳重組觀念，使學生理解不同區域的進攻選擇 心理：設定個人控球與傳球小目標，培養自我要求與任務完成感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升身體控制與轉換能力 技術：進行旋踢轉體、下壓踢抬腿、擊靶控制與步伐銜接，提升踢擊力量傳導 戰術：導入主動進攻與防守反擊概念，使學生理解攻擊前準備與攻擊後退場 心理：設定個人踢擊與步伐小目標，培養自我要求與任務完成感	安全教育
第 05 週	3/8-3/12	體能：透過節奏跑、中低強度間歇、低中高度跳箱與核心訓練，提升基礎耐力與爆發能力 技術：整合短跑加速、跳遠完整流程、跨欄基本節奏與投擲穩定出手動作 戰術：進行接力傳接棒節奏練習，強化移動中交接默契與團隊配合效率 心理：進行階段性訓練	環境教育	體能：透過低中強度間歇跑、折返衝刺、下肢穩定與核心訓練，提升持續跑動與攻守轉換能力 技術：整合帶球前進、停球、推球、接球與推射動作，提升基礎技術連續性與穩定度 戰術：進行二對一攻守演練，培養傳球選擇、突破時機與空間判斷能力 心理：進行訓練紀錄回顧與自我檢視，強化學生對	環境教育	體能：透過低中強度間歇跑、下肢穩定、核心訓練與柔軟度練習，提升基礎體能與活動能力 技術：整合前踢、旋踢、下壓踢、滑步與基本防護動作，提升技術連貫性與穩定度 戰術：進行低強度攻防模擬，建立出腳後回位、防守後反擊與距離再調整概念 心理：進行訓練紀錄回顧	環境教育

		回顧，培養學生檢視自身進步與修正問題的能力		進步歷程的覺察能力		與自我檢視，強化學生對進步歷程的覺察	
第 06 週	3/15-3/19	體能：安排二百至三百公尺變速跑、間歇跑與核心強化訓練，提升速度耐力與身體適應能力 技術：強化起跑反應、加速跑姿、跳遠助跑準確性與投擲力量傳導協調 戰術：導入分段配速與項目節奏概念，使學生理解不同田徑項目的戰術需求 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，降低高強度練習中的分心與急躁	生命教育	體能：安排中距離跑動、短衝刺、敏捷變向與核心強化訓練，提升曲棍球專項體能基礎 技術：強化移動中接球、第一時間出球、護球轉身與推射準確性，提升動態技術效率 戰術：導入攻守轉換概念，學習失球後回防與得球後快速推進的基本反應 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，減少練習中分心與動作停頓	生命教育	體能：安排短距離衝刺、敏捷變向、核心強化與腿部肌力訓練，提升跆拳道專項體能基礎 技術：強化旋踢擊靶準確性、下壓踢落點控制與步伐轉換，使攻擊動作更穩定 戰術：導入回合節奏與攻守轉換概念，使學生理解攻擊後調整與防守站位 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，減少練習中分心與動作停頓	生命教育
第 07 週	3/22-3/26	體能：進行步頻訓練、短距離反覆衝刺、跨步跳與敏捷梯訓練，提升速度反應與下肢彈性 技術：穩定跨欄三至五步節奏、跳遠助跑步點、投擲出手方向與短跑終點動作 戰術：強化接力移動中交接與分段跑節奏，使學生建立速度銜接的基本判斷 心理：培養自我提醒與即時修正習慣，維持疲勞狀態下的動作品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向衝刺與低姿勢持續移動訓練，強化球場移動能力 技術：練習帶球變速、假動作突破、接球後轉向與快速短傳，提升控球變化能力 戰術：強化三人小組傳導、支援跑位與空位接應，使學生提升進攻連結效率 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持持桿姿勢與傳接球品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向切入與髖部柔軟度訓練，強化對抗移動能力 技術：練習前腳快踢、後腳旋踢、下壓踢銜接與移動中擊靶，提升攻擊變化能力 戰術：強化攻擊距離判斷與出腳時機選擇，培養學生基本戰術思考能力 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持踢擊品質與訓練專注度	生涯規劃
第 08 週	3/29-4/2	體能：安排中強度間歇跑、核心穩定、柔軟度與協調訓練，提升持續跑動與身體控制能力 技術：進行跨欄連續動作、跳遠起跳穩定、投擲準確性與短跑步幅調整訓練 戰術：修正接力動線與交接距離，提升交接區內速度維持與傳接成功率 心理：建立正向自我對話與失誤後修正觀念，	生涯規劃	體能：安排中強度折返跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻守轉換速度 技術：進行繞桿變向、快速停球、推射準確性與防守撥球入門，強化攻防技術基礎 戰術：導入一對一防守站位與逼迫方向概念，建立安全防守與壓迫意識 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對壓力時的穩定度	生涯規劃	體能：安排中強度間歇跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻防轉換速度 技術：進行旋踢連續攻擊、下壓踢控制、後腳推進踢擊與防守手位修正 戰術：學習一攻一防基本模式，建立進攻壓迫、防守退步與反擊回應概念 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對壓力時的穩定度	生涯規劃

		提升面對挑戰時的穩定度					
第 09 週	4/5-4/9	體能：結合加速跑、速度耐力跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升跑跳投整合能力 技術：整合短跑、跨欄、跳遠與投擲連續動作，使學生提升多項目轉換穩定性 戰術：進行跑跳投分站訓練與簡易模擬競賽，建立正式比賽流程與項目順序概念 心理：透過動作意象訓練建立比賽畫面，提升學生技術執行與臨場信心	品德教育	體能：結合速度跑、方向轉換、間歇跑與核心穩定訓練，提升持續比賽移動能力 技術：整合帶球、傳球、停球、推射、防守攔截與護球動作，提升動態應用能力 戰術：進行三對二攻守演練，培養觀察防守空隙與選擇傳球時機的能力 心理：透過比賽情境想像建立場上畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷	品德教育	體能：結合加速跑、折返跑、低姿勢移動與核心耐力訓練，提升持續攻防所需體能 技術：整合前踢、旋踢、下壓踢、步伐轉換與防守反擊，強化動作連續性 戰術：進行簡易模擬對練，學習觀察對手距離、出腳習慣與防守空隙 心理：透過比賽情境想像建立攻防畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷	品德教育
第 10 週	4/12-4/16	體能：進行三百公尺變速跑、中高強度間歇與核心耐力訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整步頻步幅比例、跳遠助跑準確度、跨欄節奏穩定與投擲力量控制 戰術：建立分段配速與項目節奏概念，讓學生能依項目特性調整速度與力量 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度訓練中保持專注	品德教育	體能：進行中強度間歇跑、短距離反覆衝刺與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：強化移動中接球轉身、第一時間推傳、推射角度與護球擺脫，提升進攻技術品質 戰術：建立防守回收、前場壓迫與中場支援概念，使學生理解攻防位置轉換 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度練習中保持冷靜	品德教育	體能：進行中強度間歇跑、反覆踢靶體能與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整旋踢擊靶高度、下壓踢落點、步伐節奏與防守手部位置 戰術：建立主動攻擊、假動作試探與後退反擊概念，提升基本比賽應用能力 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度練習中保持冷靜	品德教育
第 11 週	4/19-4/23	體能：安排短距離衝刺、跳箱爆發力、階梯跑與核心穩定訓練，提升瞬間速度與力量輸出 技術：強化起跑反應、跳遠爆發起跳、投擲出手速度與跨欄動作銜接穩定性 戰術：提升接力交接流暢度與傳接棒默契，降低比賽中交接失誤機率 心理：累積成功經驗並	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行快速帶球、閃避防守、正手推射與防守攔截，強化攻防對抗基礎 戰術：導入一對一攻守、協防補位與延阻觀念，學習突破、防守與支援的基本判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試技術動作與戰術選擇	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行前腳快踢、後腳旋踢、連續擊靶與收腿回位，強化攻擊速度與穩定性 戰術：導入一對一攻守與防守延阻概念，學習突破、防守與反擊時機的基本判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗	性別教育

		建立自信，鼓勵學生主動嘗試較高難度技術動作				試技術動作與戰術選擇	
第 12 週	4/26-4/30	體能：進行中高強度間歇、變速跑、跨步跳與核心穩定訓練，提升節奏耐力與動作維持能力 技術：穩定攔間節奏、跳遠助跑節奏、投擲出手節奏與短跑終點衝刺技術 戰術：強化分段節奏控制與比賽策略，使學生能依距離與項目需求調整表現 心理：培養疲勞狀態下維持專注的能力，提升動作穩定與自我要求	安全教育	體能：進行中高強度間歇跑、敏捷變向、低姿勢移動耐力與核心穩定訓練，提升比賽專項耐力 技術：穩定傳接球節奏、帶球速度變化、停球方向控制與推射準確性，提升技術一致性 戰術：強化小組傳導、空位接應、攻守轉換速度與防守補位，提升場上連結效率 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行動作	安全教育	體能：進行中高強度間歇、敏捷變向、腿部肌耐力與核心穩定訓練，提升對抗持續能力 技術：穩定旋踢連續攻擊、下壓踢控制、步伐切入與基本防守反擊動作 戰術：強化回合內節奏控制與距離變化，使學生能依對手反應調整攻擊方式 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行動作	安全教育
第 13 週	5/3-5/7	體能：結合爆發力、短距離速度、核心強化與柔軟度訓練，提升八年級專項身體輸出能力 技術：修正終點衝刺、跳遠起跳角度、跨欄收腳品質與投擲出手細節 戰術：導入個人項目策略與團隊接力配置，使學生理解技術執行與比賽結果關係 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對競爭時的心理準備程度	環境教育	體能：進行速度與敏捷結合訓練，搭配下肢爆發與核心穩定，提升曲棍球專項輸出能力 技術：修正帶球重心、傳球力道、停球方向、推射收尾與防守腳步細節，優化技術品質 戰術：應用邊路推進、中路接應、回傳重組與防守回補策略，提升攻守判斷能力 心理：進行比賽情境意象訓練，強化臨場反應與技術執行信心	環境教育	體能：結合爆發力、短距離速度、柔軟度與核心強化訓練，提升跆拳道專項輸出能力 技術：修正踢擊轉髖、擊靶角度、收腿速度、防守手位與回位細節，優化整體技術品質 戰術：導入攻擊組合、假動作應用與防守反擊策略，培養學生依情境選擇進攻節奏 心理：進行比賽情境意象訓練，強化臨場反應與技術執行信心	環境教育
第 14 週	5/10-5/14	體能：安排模擬比賽強度跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化跑跳投動作連貫性，穩定短跑加速、跨欄節奏、跳遠起跳與投擲出手 戰術：進行分組競賽與項目輪替操作，培養學生臨場判斷與戰術執行能力 心理：學習情緒控制與壓力調整，使學生在競	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、短衝刺、折返跑與防守橫移訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化動態傳接、快速出球、帶球突破、推射收尾與防守攔截，提升攻防連貫性 戰術：進行小場地分組競賽，培養空間利用、支援跑位、壓迫防守與補位能力 心理：學習面對失誤後立即回到比賽狀態，培養穩	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、踢靶組合與防守步伐訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化連續旋踢、前腳快踢、下壓踢與防守反擊銜接，提升攻防動作連貫性 戰術：進行小組對抗與情境任務練習，培養學生臨場判斷與戰術應用能力 心理：學習面對失誤後立即回到對抗狀態，培養穩定情緒與團隊責任感	生命教育

		爭情境中保持穩定表現		定情緒與團隊責任感			
第 15 週	5/17-5/21	體能：進行高強度短跑、跳躍重複組、投擲力量與核心穩定訓練，提升身體負荷能力 技術：優化跑步動作效率、跳遠力量轉換、跨欄節奏銜接與投擲動作穩定性 戰術：進行接力高壓交接與模擬競賽安排，提升學生在壓力下的戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自我激勵，培養面對比賽挑戰的勇氣與信心	品德教育	體能：進行高強度折返跑、連續變向、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化推傳速度、停球品質、突破節奏、推射準確與防守腳步，提升實戰技術效率 戰術：進行壓迫防守、快速反擊、邊路推進與前場支援演練，強化比賽策略運用 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度	品德教育	體能：進行高強度折返、連續踢擊、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化踢擊速度、擊靶準確性、移動節奏與攻防轉換動作穩定性 戰術：進行高壓攻防演練、假動作試探與反擊時機訓練，提升戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度	品德教育
第 16 週	5/24-5/28	體能：安排重複衝刺、節奏跑、彈跳訓練與核心穩定，維持強化期體能輸出穩定性 技術：穩定跑、跳、投、跨欄與接力基本動作，降低高負荷下的技術失誤率 戰術：整合個人項目表現與團隊接力配合，提升模擬競賽中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生能穩定完成訓練任務	品德教育	體能：安排重複衝刺、核心穩定、低姿勢移動耐力與恢復跑訓練，維持高強度技術輸出能力 技術：穩定控球、傳接、推射、防守攔截與護球轉身動作，降低實戰中的非必要失誤 戰術：整合小組攻防策略、團隊隊形變化與防守補位，提升整體比賽執行效率 心理：培養持續專注與溝通意識，協助學生在團隊中明確承擔角色	品德教育	體能：安排重複衝刺、連續踢靶、低姿勢移動與核心訓練，維持高強度技術輸出能力 技術：穩定前踢、旋踢、下壓踢、步伐、防守與反擊基本動作，降低疲勞下失誤率 戰術：整合個人攻擊節奏、防守回應與反擊策略，提升模擬對抗中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生在對抗中明確執行角色任務	品德教育
第 17 週	5/31-6/4	體能：進行賽道模擬跑、跳遠助跑、投擲輔助活動與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行短跑、跨欄、跳遠、投擲與接力動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：演練競賽流程、項目輪替與接力棒次安排，使學生熟悉比賽執行方式 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	性別教育	體能：進行比賽節奏模擬、間歇衝刺、恢復跑動與敏捷變向訓練，提升競賽狀態維持能力 技術：完整執行帶球、傳接球、推射、防守與攻守轉換動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：進行半場攻防與小型對抗賽，演練進攻推進、防守回收與快速反擊策略 心理：建立賽前準備流程與心理檢核，提升比賽前的穩定度與自信心	性別教育	體能：進行比賽節奏模擬、短衝刺、連續踢靶與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行步伐移動、踢擊組合、防守反擊與回位動作，模擬正式比賽需求 戰術：演練回合分配、攻守轉換、得分區域判斷與臨場調整策略 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	性別教育

第 18 週	6/7-6/11	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量跳躍與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力交接準確性 戰術：確認比賽策略與各項目執行流程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低緊張造成的動作失誤	安全 教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、敏捷活動與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前技術細節，穩定傳接球、停球、推射與防守攔截的動作準確性 戰術：確認比賽隊形、攻守分工、定位球基本安排與換位支援，提升實戰執行清楚度 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	安全 教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量踢靶與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定踢擊高度、出腳時機、防守手位與反擊準確性 戰術：確認比賽策略、攻擊組合與防守回應流程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	安全 教育
第 19 週	6/14-6/18	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量彈跳與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需跑跳投與接力技術，穩定呈現平時訓練成果 戰術：運用分段配速、項目節奏與接力配合策略，提升實戰中的執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	環 境 教 育	體能：安排完整熱身流程、短衝刺、節奏維持與動態伸展訓練，確保學生進入比賽狀態 技術：執行比賽所需控球、傳接、突破、推射與防守技術，穩定呈現訓練成果 戰術：運用小組配合、攻守轉換、團隊溝通與防守補位，提升實戰表現與場上判斷 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	環 境 教 育	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量踢靶與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需步伐、踢擊、防守與反擊技術，穩定呈現平時訓練成果 戰術：運用距離控制、假動作試探、攻擊組合與防守反擊策略，提升實戰執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	環 境 教 育
第 20 週	6/21-6/25	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後身體恢復 技術：回顧跑姿、跳遠、投擲、跨欄與接力表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、項目安排與團隊配合情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的正向態度	生 命 教 育	體能：進行低強度恢復跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後疲勞修復 技術：回顧比賽中控球、傳接球、推射、防守與攻守轉換表現，針對錯誤動作進行修正 戰術：檢討攻守轉換、隊形維持、支援跑位與防守補位成效，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	生 命 教 育	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後疲勞修復 技術：回顧步伐移動、踢擊準確、防守反擊與回位表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、攻守節奏與臨場判斷情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	生 命 教 育

第 21 週	6/28-6/30	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本跑姿、起跳、投擲、跨欄與傳接棒練習，強化田徑基礎動作模式 戰術：透過小組討論統整本學期各項目策略與團隊合作表現，提出後續改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理能力	生涯規劃	體能：安排恢復性活動、柔軟度訓練、輕量敏捷與核心維持練習，完成學期末身體調整 技術：回歸基本控球、推球、停球、傳接球、防守步伐與推射練習，強化曲棍球基礎動作模式 戰術：透過影片觀察與小組討論，統整本學期攻守策略、團隊合作與場上溝通表現 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理能力	生涯規劃	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本站姿、步伐、前踢、旋踢、防守與反擊練習，強化跆拳道基礎動作模式 戰術：透過小組討論統整本學期攻防策略與對抗表現，提出後續改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理能力	生涯規劃
--------	-----------	---	------	---	------	---	------

(一) 115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		
田徑		提升個人專項表現、比賽節奏、接力配置、技術穩定與成績突破能力。			綜合表現評量		
曲棍球		提升攻守轉換、團隊隊形、場上溝通、空間判斷與比賽執行力。			綜合表現評量		
跆拳道		提升攻擊組合、距離控制、反擊時機、回合節奏與競賽穩定度。			綜合表現評量		
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	9/1-9/4	體能：進行反應起跑、節奏跑、核心穩定與敏捷梯訓練，銜接八年級基礎並提升九年級專項訓練狀態 技術：檢核短跑加速、跨欄節奏、跳遠助跑、投擲出手與接力傳接動作，建立本學期修正方向 戰術：確認跑跳投跨欄與接力專項分組，建立個人競賽定位與團隊接力配置概念 心理：設定個人成績目標與學期訓練計畫，培養自我要求與成熟訓練態度	品德教育	體能：進行中強度跑動、敏捷梯、核心穩定與低姿勢移動訓練，銜接八年級基礎並提升九年級競賽狀態 技術：檢核持桿姿勢、帶球變向、傳接球、停球、推射與防守攔截動作，建立本學期修正方向 戰術：確認本學期小組攻防、場地分區、攻守轉換與團隊隊形安排，建立競賽導向訓練架構 心理：設定個人技術目標與團隊比賽目標，培養成熟訓練態度與自我要求能力	品德教育	體能：進行中強度慢跑、敏捷梯、核心穩定與關節活動訓練，銜接八年級基礎並提升九年級競賽狀態 技術：檢核基本站姿、前踢、旋踢、下壓踢、後踢、防守手位與步伐移動，建立本學期修正方向 戰術：確認攻防距離、回合節奏、得分區域、對練規範與個人比賽定位，建立競賽導向訓練架構 心理：設定個人技術目標與比賽成績目標，培養成熟訓練態度與自我要求能力	品德教育
第 02 週	9/7-9/11	體能：安排短距離加速跑、變速跑、核心啟動與下肢穩定訓練，提升速度轉換與身體控制能力 技術：強化起跑至加速段連貫動作，並調整跳遠助跑節奏與投擲力量傳導穩定性 戰術：導入專項訓練流程與場地輪替規劃，使學生熟悉九年級競賽導向訓練節奏 心理：透過自我觀察與夥	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升攻守轉換反應與身體控制能力 技術：強化移動中帶球、停球緩衝、接球後轉向與正手推傳，提升動態控球穩定性 戰術：導入二人傳接、傳球後移動與空位接應概念，使學生熟悉基本支援路線 心理：透過自我觀察與夥	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升攻守轉換反應與身體控制能力 技術：強化前踢控制、旋踢擊靶、下壓踢落點、抬膝收腿與落腳回位，提升踢擊穩定與準確度 戰術：導入攻擊距離與防守距離判斷，使學生熟悉進退移動、出腳時機與防守回位 心理：透過自我觀察與夥	品德教育

		伴回饋，建立主動修正技術與追求成績突破的意識		伴回饋，建立技術修正與持續進步的訓練意識		伴回饋，建立技術修正與追求成績突破的訓練意識	
第 03 週	9/14-9/18	體能：進行階梯跑、跨步跳、短距離反覆跑與核心抗旋轉訓練，提升下肢協調與爆發輸出能力 技術：練習跨欄三至五步節奏、跳遠固定助跑步數、投擲出手角度與短跑步頻穩定 戰術：建立小組專項輪替與接力低速配合模式，培養溝通效率與團隊執行能力 心理：透過正向回饋與動作檢核，提升學生面對高標準技術要求時的信心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升球場移動效率與穩定性 技術：練習帶球變速、V 字拉球、短距離快傳與原地護球，強化球感與方向控制能力 戰術：建立三人傳接、三角支援與無球跑位概念，培養持球與接應的判斷能力 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對技術挑戰時的信心與耐心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升對抗移動效率與穩定性 技術：練習滑步、前後步、旋踢連續擊靶、基本格擋與反擊回位，強化攻防姿勢與踢擊節奏 戰術：建立二人攻防距離練習模式，培養出腳前觀察、防守後反擊與回位判斷 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對高標準技術要求時的信心	性別教育
第 04 週	9/21-9/25	體能：結合反應起跑、加速跑、敏捷變向與核心穩定訓練，提升身體啟動與方向轉換能力 技術：進行跨欄起跨與收腳修正、跳遠起跳連結、投擲轉體與出手連續動作訓練 戰術：導入接力入帶與出帶進階觀念，建立交接區速度銜接與接棒位置判斷能力 心理：設定短期技術目標並記錄完成情形，培養自我要求與比賽責任感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升變向與轉換能力 技術：進行繞桿帶球、停球後快速出球、移動中推傳與推射入門，提升動作連貫性 戰術：導入邊線推進、中路接應與回傳重組觀念，使學生理解不同區域的進攻選擇 心理：設定個人控球與傳球小目標，培養自我要求與任務完成感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升身體控制與轉換能力 技術：進行旋踢轉體、下壓踢抬腿、後踢轉身、擊靶控制與步伐銜接，提升力量傳導效率 戰術：導入主動進攻、防守反擊與攻擊後退場概念，使學生理解出腳後位置調整 心理：設定個人踢擊速度與步伐小目標，培養自我要求與比賽責任感	安全教育
第 05 週	9/28-10/2	體能：透過節奏跑、中強度間歇、跳箱爆發與核心訓練，提升基礎耐力與速度爆發能力 技術：整合短跑加速、跳遠完整流程、跨欄間節奏與投擲穩定出手動作 戰術：進行接力傳接棒節奏練習，強化移動中交接默契與團隊配合效率 心理：進行階段性訓練回顧，培養學生檢視自身進步與修正問題的能力	環境教育	體能：透過中強度間歇跑、折返衝刺、下肢穩定與核心訓練，提升持續跑動與攻守轉換能力 技術：整合帶球前進、停球、推球、接球與推射動作，提升基礎技術連續性與穩定度 戰術：進行二對一攻守演練，培養傳球選擇、突破時機與空間判斷能力 心理：進行訓練紀錄回顧與自我檢視，強化學生對進步歷程的覺察能力	環境教育	體能：透過中強度間歇跑、下肢穩定、核心訓練與柔軟度練習，提升基礎體能與對抗能力 技術：整合前踢、旋踢、下壓踢、後踢、滑步與基本防護動作，提升技術連貫性與穩定度 戰術：進行低強度攻防模擬，建立出腳後回位、防守後反擊與距離再調整概念 心理：進行階段性訓練紀錄回顧，強化學生檢視自身進步與修正問題的能力	環境教育

第 06 週	10/5-10/9	體能：安排二百至三百公尺變速跑、間歇跑與核心強化訓練，提升速度耐力與身體適應能力 技術：強化起跑反應、加速跑姿、跳遠助跑準確性與投擲力量傳導協調 戰術：導入分段配速與專項節奏概念，使學生理解不同田徑項目的競賽需求 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，降低高強度練習中的分心與急躁	生命教育	體能：安排中距離跑動、短衝刺、敏捷變向與核心強化訓練，提升曲棍球專項體能基礎 技術：強化移動中接球、第一時間出球、護球轉身與推射準確性，提升動態技術效率 戰術：導入攻守轉換概念，學習失球後回防與得球後快速推進的基本反應 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，減少練習中分心與動作停頓	生命教育	體能：安排短距離衝刺、敏捷變向、核心強化與腿部肌力訓練，提升跆拳道專項體能基礎 技術：強化旋踢擊靶準確性、下壓踢落點控制、後踢轉身穩定與步伐轉換效率 戰術：導入回合節奏與攻守轉換概念，使學生理解攻擊後調整、防守站位與得分時機 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，降低高強度練習中的分心與急躁	生命教育
第 07 週	10/12-10/16	體能：進行步頻訓練、短距離反覆衝刺、跨步跳與敏捷梯訓練，提升速度反應與下肢彈性 技術：穩定跨欄欄間節奏、跳遠助跑步點、投擲出手方向與短跑終點動作 戰術：強化接力移動中交接與分段跑節奏，使學生建立速度銜接與棒次分工判斷 心理：培養自我提醒與即時修正習慣，維持疲勞狀態下的動作品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向衝刺與低姿勢持續移動訓練，強化球場移動能力 技術：練習帶球變速、假動作突破、接球後轉向與快速短傳，提升控球變化能力 戰術：強化三人小組傳導、支援跑位與空位接應，使學生提升進攻連結效率 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持持桿姿勢與傳接球品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向切入與腕部柔軟度訓練，強化對抗移動與出腳準備能力 技術：練習前腳快踢、後腳旋踢、下壓踢銜接、後踢反擊與移動中擊靶，提升攻擊變化能力 戰術：強化攻擊距離判斷、出腳時機選擇與假動作試探，培養學生進階戰術思考能力 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持疲勞狀態下的踢擊品質	生涯規劃
第 08 週	10/19-10/23	體能：安排中高強度間歇跑、核心穩定、柔軟度與協調訓練，提升持續跑動與身體控制能力 技術：進行跨欄連續動作、跳遠起跳穩定、投擲準確性與短跑步幅調整訓練 戰術：修正接力動線與交接距離，提升交接區內速度維持與傳接成功率 心理：建立正向自我對話與失誤後修正觀念，提升面對競爭壓力時的穩定度	生涯規劃	體能：安排中高強度折返跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻守轉換速度 技術：進行繞桿變向、快速停球、推射準確性與防守撥球訓練，強化攻防技術基礎 戰術：導入一對一防守站位與逼迫方向概念，建立安全防守與壓迫意識 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對壓力時的穩定度	生涯規劃	體能：安排中高強度間歇跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻防轉換速度 技術：進行旋踢連續攻擊、下壓踢控制、後腳推進踢擊、後踢反擊與防守手位修正 戰術：學習一攻一防進階模式，建立進攻壓迫、防守退步、反擊回應與節奏變化概念 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對競爭壓力時的穩定度	生涯規劃
第 09 週	10/26-10/30	體能：結合加速跑、速度耐力跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升跑跳投整合能力 技術：整合短跑、跨欄、	品德教育	體能：結合速度跑、方向轉換、間歇跑與核心穩定訓練，提升持續比賽移動能力 技術：整合帶球、傳球、停	品德教育	體能：結合加速跑、折返跑、低姿勢移動與核心耐力訓練，提升持續攻防所需體能 技術：整合前踢、旋踢、下	品德教育

		跳遠與投擲連續動作，使學生提升多項目轉換穩定性 戰術：進行跑跳投分站訓練與模擬競賽，建立正式比賽流程與項目順序概念 心理：透過動作意象訓練建立比賽畫面，提升學生技術執行與臨場信心		球、推射、防守攔截與護球動作，提升動態應用能力 戰術：進行三對二攻守演練，培養觀察防守空隙與選擇傳球時機的能力 心理：透過比賽情境想像建立場上畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷		壓踢、後踢、步伐轉換與防守反擊，強化動作連續性 戰術：進行模擬對練，學習觀察對手距離、出腳習慣、防守空隙與反擊機會 心理：透過比賽情境想像建立攻防畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷	
第 10 週	11/2-11/6	體能：進行三百公尺變速跑、中高強度間歇與核心耐力訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整步頻步幅比例、跳遠助跑準確度、跨欄節奏穩定與投擲力量控制 戰術：建立分段配速與專項節奏策略，讓學生能依項目特性調整速度與力量 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度訓練中保持專注	品德教育	體能：進行中高強度間歇跑、短距離反覆衝刺與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：強化移動中接球轉身、第一時間推傳、推射角度與護球擺脫，提升進攻技術品質 戰術：建立防守回收、前場壓迫與中場支援概念，使學生理解攻防位置轉換 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度練習中保持冷靜	品德教育	體能：進行中高強度間歇跑、反覆踢靶體能與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整旋踢擊靶高度、下壓踢落點、後踢出腳時機、步伐節奏與防守手位 戰術：建立主動攻擊、假動作試探、後退反擊與連續得分概念，提升比賽應用能力 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度對抗中保持冷靜	品德教育
第 11 週	11/9-11/13	體能：安排短距離衝刺、跳箱爆發力、階梯跑與核心穩定訓練，提升瞬間速度與力量輸出 技術：強化起跑反應、跳遠爆發起跳、投擲出手速度與跨欄動作銜接穩定性 戰術：提升接力交接流暢度與傳接棒默契，降低比賽中交接失誤機率 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動挑戰個人最佳表現	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行快速帶球、閃避防守、正手推射與防守攔截，強化攻防對抗基礎 戰術：導入一對一攻守、協防補位與延阻觀念，學習突破、防守與支援的基本判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動嘗試技術動作與戰術選擇	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行前腳快踢、後腳旋踢、後踢反擊、連續擊靶與收腿回位，強化攻擊速度與穩定性 戰術：導入一對一攻守與防守延阻概念，學習突破、防守、反擊時機與得分判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動挑戰高強度攻防任務	性別教育
第 12 週	11/16-11/20	體能：進行中高強度間歇、變速跑、跨步跳與核心穩定訓練，提升節奏耐力與動作維持能力 技術：穩定欄間節奏、跳遠助跑節奏、投擲出手節奏與短跑終點衝刺技術 戰術：強化分段節奏控制與比賽策略，使學生能依	安全教育	體能：進行中高強度間歇跑、敏捷變向、低姿勢移動耐力與核心穩定訓練，提升比賽專項耐力 技術：穩定傳接球節奏、帶球速度變化、停球方向控制與推射準確性，提升技術一致性 戰術：強化小組傳導、空	安全教育	體能：進行中高強度間歇、敏捷變向、腿部肌耐力與核心穩定訓練，提升對抗持續能力 技術：穩定旋踢連續攻擊、下壓踢控制、步伐切入、後踢反擊與基本防守反擊動作 戰術：強化回合內節奏控	安全教育

		距離與項目需求調整表現 心理：培養疲勞狀態下維持專注的能力，提升動作穩定與自我要求		位接應、攻守轉換速度與防守補位，提升場上連結效率 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行動作		制與距離變化，使學生能依對手反應調整攻擊方式 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行技術動作	
第 13 週	11/23-11/27	體能：結合爆發力、短距離速度、核心強化與柔軟度訓練，提升九年級專項身體輸出能力 技術：修正終點衝刺、跳遠起跳角度、跨欄收腳品質與投擲出手細節 戰術：導入個人項目策略與團隊接力配置，使學生理解技術執行與比賽成績關係 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對競爭時的心理準備程度	環境教育	體能：進行速度與敏捷結合訓練，搭配下肢爆發與核心穩定，提升曲棍球專項輸出能力 技術：修正帶球重心、傳球力道、停球方向、推射收尾與防守腳步細節，優化技術品質 戰術：應用邊路推進、中路接應、回傳重組與防守回補策略，提升攻守判斷能力 心理：進行比賽情境意象訓練，強化臨場反應與技術執行信心	環境教育	體能：結合爆發力、短距離速度、柔軟度與核心強化訓練，提升九年級跆拳道專項輸出能力 技術：修正踢擊轉髖、擊靶角度、收腿速度、防守手位、後踢轉身與回位細節 戰術：導入攻擊組合、假動作應用、防守反擊與回合得分策略，培養學生依情境選擇進攻節奏 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對正式競賽時的心理準備程度	環境教育
第 14 週	11/30-12/4	體能：安排模擬比賽強度跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化跑跳投動作連貫性，穩定短跑加速、跨欄節奏、跳遠起跳與投擲出手 戰術：進行分組競賽與項目輪替操作，培養學生臨場判斷與戰術執行能力 心理：學習情緒控制與壓力調整，使學生在競爭情境中保持穩定表現	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、短衝刺、折返跑與防守橫移訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化動態傳接、快速出球、帶球突破、推射收尾與防守攔截，提升攻防連貫性 戰術：進行小場地分組競賽，培養空間利用、支援跑位、壓迫防守與補位能力 心理：學習面對失誤後立即回到比賽狀態，培養穩定情緒與團隊責任感	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、踢靶組合與防守步伐訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化連續旋踢、前腳快踢、下壓踢、後踢反擊與防守反擊銜接，提升攻防動作連貫性 戰術：進行小組對抗與情境任務練習，培養學生臨場判斷、攻守選擇與戰術執行能力 心理：學習面對失誤後立即回到對抗狀態，培養穩定情緒與團隊責任感	生命教育
第 15 週	12/7-12/11	體能：進行高強度短跑、跳躍重複組、投擲力量與核心穩定訓練，提升身體負荷與恢復能力 技術：優化跑步動作效率、跳遠力量轉換、跨欄節奏銜接與投擲動作穩定性 戰術：進行接力高壓交接與模擬競賽安排，提升學生在壓力下的戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自	品德教育	體能：進行高強度折返跑、連續變向、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化推傳速度、停球品質、突破節奏、推射準確與防守腳步，提升實戰技術效率 戰術：進行壓迫防守、快速反擊、邊路推進與前場支援演練，強化比賽策略運用 心理：學習壓力轉化與自	品德教育	體能：進行高強度折返、連續踢擊、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化踢擊速度、擊靶準確性、移動節奏、後踢反擊與攻防轉換穩定性 戰術：進行高壓攻防演練、假動作試探、反擊時機訓練與得分策略應用 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度	品德教育

		我激勵，培養面對比賽挑戰的勇氣與信心		我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度			
第 16 週	12/14-12/18	體能：安排重複衝刺、節奏跑、彈跳訓練與核心穩定，維持強化期體能輸出穩定性 技術：穩定跑、跳、投、跨欄與接力技術動作，降低高負荷下的技術失誤率 戰術：整合個人專項表現與團隊接力配合，提升模擬競賽中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生能穩定完成競賽任務	品德教育	體能：安排重複衝刺、核心穩定、低姿勢移動耐力與恢復跑訓練，維持高強度技術輸出能力 技術：穩定控球、傳接、推射、防守攔截與護球轉身動作，降低實戰中的非必要失誤 戰術：整合小組攻防策略、團隊隊形變化與防守補位，提升整體比賽執行效率 心理：培養持續專注與溝通意識，協助學生在團隊中明確承擔角色	品德教育	體能：安排重複衝刺、連續踢靶、低姿勢移動與核心訓練，維持強化期高強度輸出能力 技術：穩定前踢、旋踢、下壓踢、後踢、步伐、防守與反擊動作，降低疲勞下失誤率 戰術：整合個人攻擊節奏、防守回應、反擊策略與回合分配，提升模擬對抗中的整體效率 心理：培養持續專注與團隊溝通意識，使學生能穩定完成競賽任務	品德教育
第 17 週	12/21-12/25	體能：進行賽道模擬跑、跳遠助跑、投擲輔助活動與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行短跑、跨欄、跳遠、投擲與接力動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：演練競賽流程、項目輪替與接力棒次安排，使學生熟悉比賽執行方式 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	性別教育	體能：進行比賽節奏模擬、間歇衝刺、恢復跑動與敏捷變向訓練，提升競賽狀態維持能力 技術：完整執行帶球、傳接球、推射、防守與攻守轉換動作，模擬正式比賽技術需求 戰術：進行半場攻防與小型對抗賽，演練進攻推進、防守回收與快速反擊策略 心理：建立賽前準備流程與心理檢核，提升比賽前的穩定度與自信心	性別教育	體能：進行比賽節奏模擬、短衝刺、連續踢靶與恢復跑動，提升競賽節奏適應能力 技術：完整執行步伐移動、踢擊組合、防守反擊、後踢應用與回位動作，模擬正式比賽需求 戰術：演練回合分配、攻守轉換、得分區域判斷與臨場調整策略 心理：建立賽前準備流程與自我檢核習慣，提升學生臨場穩定與自信心	性別教育
第 18 週	12/28-1/1	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量跳躍與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力交接準確性 戰術：確認比賽策略與各項目執行流程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低緊張造成的動作失誤	安全教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、敏捷活動與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前技術細節，穩定傳接球、停球、推射與防守攔截的動作準確性 戰術：確認比賽隊形、攻守分工、定位球基本安排與換位支援，提升實戰執行清楚度 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	安全教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量踢靶與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定踢擊高度、出腳時機、防守手位、後踢反擊與回位準確性 戰術：確認比賽策略、攻擊組合、防守回應與回合節奏流程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	安全教育

第 19 週	1/4-1/8	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量彈跳與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需跑跳投與接力技術，穩定呈現平時訓練成果 戰術：運用分段配速、項目節奏與接力配合策略，提升實戰中的執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	環境教育	體能：安排完整熱身流程、短衝刺、節奏維持與動態伸展訓練，確保學生進入比賽狀態 技術：執行比賽所需控球、傳接、突破、推射與防守技術，穩定呈現訓練成果 戰術：運用小組配合、攻守轉換、團隊溝通與防守補位，提升實戰表現與場上判斷 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	環境教育	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量踢靶與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需步伐、踢擊、防守、後踢反擊與連續攻擊技術，穩定呈現訓練成果 戰術：運用距離控制、假動作試探、攻擊組合、防守反擊與得分策略，提升實戰執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	環境教育
第 20 週	1/11-1/15	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後身體恢復 技術：回顧跑姿、跳遠、投擲、跨欄與接力表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、項目安排與團隊配合情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	生命教育	體能：進行低強度恢復跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後疲勞修復 技術：回顧比賽中控球、傳接球、推射、防守與攻守轉換表現，針對錯誤動作進行修正 戰術：檢討攻守轉換、隊形維持、支援跑位與防守補位成效，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	生命教育	體能：進行低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，促進比賽後疲勞修復 技術：回顧步伐移動、踢擊準確、防守反擊、後踢應用與回位表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、攻守節奏、得分選擇與臨場判斷情形，整理成功經驗與改進方向 心理：引導學生進行比賽反思與情緒整理，建立面對勝負的成熟態度	生命教育
第 21 週	1/18-1/22	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本跑姿、起跳、投擲、跨欄與傳接棒練習，強化田徑技術基礎 戰術：透過小組討論統整本學期各項目策略與團隊合作表現，提出後續改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養升學前自我管理能力的	生涯規劃	體能：安排恢復性活動、柔軟度訓練、輕量敏捷與核心維持練習，完成學期末身體調整 技術：回歸基本控球、推球、停球、傳接球、防守步伐與推射練習，強化曲棍球基礎動作模式 戰術：透過影片觀察與小組討論，統整本學期攻守策略、團隊合作與場上溝通表現 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養持續進步與自我管理能力的	生涯規劃	體能：安排恢復性活動、輕量協調、核心維持與全身伸展，完成學期末身體調整 技術：回歸基本站姿、步伐、前踢、旋踢、下壓踢、後踢、防守與反擊練習，強化技術基礎 戰術：透過小組討論統整本學期攻防策略與對抗表現，提出後續訓練改進方向 心理：完成學期訓練回顧與下階段目標設定，培養升學前自我管理能力的	生涯規劃

(二) 115 學年度九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		
田徑		穩定跑跳投跨欄與接力表現，完成賽前調整、成果檢核與升學銜接。			綜合表現評量		
曲棍球		穩定團隊攻防、快速反擊、防守補位、比賽策略與畢業前成果展現。			綜合表現評量		
跆拳道		穩定踢擊組合、攻防策略、臨場應變、抗壓能力與升學前自我管理。			綜合表現評量		
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	2/11-2/12	體能：進行反應起跑、節奏跑、核心穩定與柔軟度訓練，銜接上學期基礎並啟動畢業前競賽狀態 技術：檢核短跑加速、跨欄節奏、跳遠助跑、投擲出手與接力傳接動作，建立本學期修正方向 戰術：確認跑跳投跨欄與接力專項分組，建立個人競賽定位與團隊接力配置概念 心理：設定畢業前成績目標與訓練計畫，培養自我要求與成熟面對比賽的態度	品德教育	體能：進行中強度跑動、敏捷梯、核心穩定與低姿勢移動訓練，銜接上學期基礎並啟動畢業前競賽狀態 技術：檢核持桿姿勢、帶球變向、傳接球、停球、推射與防守攔截動作，建立本學期修正方向 戰術：確認小組攻防、場地分區、攻守轉換與團隊隊形安排，建立競賽導向訓練架構 心理：設定畢業前個人技術目標與團隊比賽目標，培養成熟訓練態度與自我要求能力	品德教育	體能：進行中強度慢跑、敏捷梯、核心穩定與體關節活動訓練，銜接上學期基礎並啟動畢業前競賽狀態 技術：檢核站姿、步伐、旋踢、下壓踢、後踢、防守手位與反擊回位，建立本學期修正方向 戰術：確認攻防距離、回合節奏、得分區域、對練規範與個人比賽定位，建立競賽導向架構 心理：設定畢業前技術目標與比賽成績目標，培養成熟訓練態度與自我要求能力	品德教育
第 02 週	2/15-2/19	體能：安排短距離加速跑、變速跑、核心啟動與下肢穩定訓練，提升速度轉換與身體控制能力 技術：強化起跑至加速段連貫動作，並調整跳遠助跑節奏與投擲力量傳導穩定性 戰術：導入專項訓練流程與場地輪替規劃，使學生熟悉九年級競賽導向訓練節奏 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立主動修正技	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升攻守轉換反應與身體控制能力 技術：強化移動中帶球、停球緩衝、接球後轉向與正手推傳，提升動態控球穩定性 戰術：導入傳球後移動、空位接應與支援跑位觀念，使學生熟悉進攻連結路線 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立主動修正技	品德教育	體能：安排折返跑、短距離啟動、側向移動與核心啟動訓練，提升攻守轉換反應與身體控制能力 技術：強化旋踢擊靶、下壓踢落點、前腳快踢、抬膝收腿與落腳回位，提升踢擊準確性 戰術：導入攻擊距離與防守距離判斷，使學生熟悉進退移動、出腳時機與防守回位 心理：透過自我觀察與夥伴回饋，建立技術修正與	品德教育

		術與追求成績突破的意識		術與追求穩定表現的意識		追求成績突破的訓練意識	
第 03 週	2/22-2/26	體能：進行階梯跑、跨步跳、短距離反覆跑與核心抗旋轉訓練，提升下肢協調與爆發輸出能力 技術：練習跨欄三至五步節奏、跳遠固定助跑步數、投擲出手角度與短跑步頻穩定 戰術：建立小組專項輪替與接力低速配合模式，培養溝通效率與團隊執行能力 心理：透過正向回饋與動作檢核，提升學生面對高標準技術要求時的信心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升球場移動效率與防守穩定性 技術：練習帶球變速、V字拉球、短距離快傳與護球轉身，強化球感與方向控制能力 戰術：建立三人傳接、三角支援與無球跑位概念，培養持球判斷與接應時機選擇 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對高強度技術要求時的信心	性別教育	體能：進行敏捷梯、低姿勢橫移、變向跑與平衡控制訓練，提升對抗移動效率與穩定性 技術：練習滑步、前後步、連續旋踢、基本格擋與反擊回位，強化攻防姿勢與踢擊節奏 戰術：建立二人攻防距離練習模式，培養出腳前觀察、防守後反擊與回位判斷 心理：透過小組合作與正向回饋，提升學生面對高標準技術要求時的信心	性別教育
第 04 週	3/1-3/5	體能：結合反應起跑、加速跑、敏捷變向與核心穩定訓練，提升身體啟動與方向轉換能力 技術：進行跨欄起跨與收腳修正、跳遠起跳連結、投擲轉體與出手連續動作訓練 戰術：導入接力入帶與出帶進階觀念，建立交接區速度銜接與接棒位置判斷能力 心理：設定短期技術目標並記錄完成情形，培養自我要求與比賽責任感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升變向與轉換能力 技術：進行繞桿帶球、停球後快速出球、移動中推傳與推射收尾，提升攻擊動作連貫性 戰術：導入邊緣推進、中路接應與回傳重組觀念，使學生理解不同區域的進攻選擇 心理：設定個人控球與傳球小目標，培養自我要求與比賽責任感	安全教育	體能：結合短距離衝刺、煞停再啟動、核心抗旋轉與柔軟度訓練，提升身體控制與轉換能力 技術：進行旋踢轉體、下壓踢抬腿、後踢轉身、擊靶控制與步伐銜接，提升力量傳導效率 戰術：導入主動進攻、防守反擊與攻擊後退場概念，使學生理解出腳後位置調整 心理：設定個人踢擊速度與步伐小目標，培養自我要求與比賽責任感	安全教育
第 05 週	3/8-3/12	體能：透過節奏跑、中強度間歇、跳箱爆發與核心訓練，提升基礎耐力與速度爆發能力 技術：整合短跑加速、跳遠完整流程、跨欄欄間節奏與投擲穩定出手動作 戰術：進行接力傳接棒節奏練習，強化移動中交接默契與團隊配合效率 心理：進行階段性訓練回顧，培養學生檢視自身進步與修正問題的能力	環境教育	體能：透過中強度間歇跑、折返衝刺、下肢穩定與核心訓練，提升持續跑動與攻守轉換能力 技術：整合帶球前進、停球、推球、接球與推射動作，提升基礎技術連續性與穩定度 戰術：進行二對一攻守演練，培養傳球選擇、突破時機與空間判斷能力 心理：進行階段性訓練紀錄回顧，強化學生檢視自身進步與修正問題的能力	環境教育	體能：透過中強度間歇跑、下肢穩定、核心訓練與柔軟度練習，提升基礎體能與對抗能力 技術：整合前腳快踢、旋踢、下壓踢、後踢、滑步與防護動作，提升技術連貫性 戰術：進行低強度攻防模擬，建立出腳後回位、防守後反擊與距離再調整概念 心理：進行階段性訓練紀錄回顧，強化學生檢視自身進步與修正問題的能力	環境教育

第 06 週	3/15-3/19	體能：安排二百至三百公尺變速跑、間歇跑與核心強化訓練，提升速度耐力與身體適應能力 技術：強化起跑反應、加速跑姿、跳遠助跑準確性與投擲力量傳導協調 戰術：導入分段配速與專項節奏概念，使學生理解不同田徑項目的競賽需求 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，降低高強度練習中的分心與急躁	生命教育	體能：安排中距離跑動、短衝刺、敏捷變向與核心強化訓練，提升曲棍球專項體能基礎 技術：強化移動中接球、第一時間出球、護球轉身與推射準確性，提升動態技術效率 戰術：導入攻守轉換概念，學習失球後回防與得球後快速推進的基本反應 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，降低高強度練習中的分心與急躁	生命教育	體能：安排短距離衝刺、敏捷變向、核心強化與腿部肌力訓練，提升跆拳道專項體能基礎 技術：強化旋踢擊靶準確性、下壓踢落點控制、後踢轉身穩定與步伐轉換效率 戰術：導入回合節奏與攻守轉換概念，使學生理解攻擊後調整、防守站位與得分時機 心理：訓練專注維持與聽令反應能力，降低高強度練習中的分心與急躁	生命教育
第 07 週	3/22-3/26	體能：進行步頻訓練、短距離反覆衝刺、跨步跳與敏捷梯訓練，提升速度反應與下肢彈性 技術：穩定跨欄欄間節奏、跳遠助跑步點、投擲出手方向與短跑終點動作 戰術：強化接力移動中交接與分段跑節奏，使學生建立速度銜接與棒次分工判斷 心理：培養自我提醒與即時修正習慣，維持疲勞狀態下的動作品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向衝刺與低姿勢持續移動訓練，強化球場攻防移動能力 技術：練習帶球變速、假動作突破、接球後轉向與快速短傳，提升控球變化與出球效率 戰術：強化三人小組傳導、支援跑位與空位接應，使學生提升進攻連結與空間利用效率 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持疲勞狀態下的持桿姿勢與傳接球品質	生涯規劃	體能：進行反應起動、左右橫移、斜向切入與髖部柔軟度訓練，強化對抗移動與出腳準備能力 技術：練習前腳快踢、後腳旋踢、下壓踢銜接、後踢反擊與移動中擊靶，提升攻擊變化能力 戰術：強化攻擊距離判斷、出腳時機選擇與假動作試探，培養學生進階戰術思考能力 心理：培養自我提醒與即時修正能力，維持疲勞狀態下的踢擊品質	生涯規劃
第 08 週	3/29-4/2	體能：安排中高強度間歇跑、核心穩定、柔軟度與協調訓練，提升持續跑動與身體控制能力 技術：進行跨欄連續動作、跳遠起跳穩定、投擲準確性與短跑步幅調整訓練 戰術：修正接力動線與交接距離，提升交接區內速度維持與傳接成功率 心理：建立正向自我對話與失誤後修正觀念，提升面對競爭壓力時的穩定度	生涯規劃	體能：安排中高強度折返跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻守轉換速度 技術：進行繞桿變向、快速停球、推射準確性與防守撥球訓練，強化攻防技術基礎 戰術：導入一對一防守站位與逼迫方向概念，建立安全防守、延阻與壓迫意識 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對競爭壓力時的穩定度	生涯規劃	體能：安排中高強度間歇跑、核心抗旋轉、下肢爆發與敏捷梯訓練，提升攻防轉換速度 技術：進行旋踢連續攻擊、下壓踢控制、後腳推進踢擊、後踢反擊與防守手位修正 戰術：學習一攻一防進階模式，建立進攻壓迫、防守退步、反擊回應與節奏變化概念 心理：建立正向自我對話與失誤後回位觀念，提升面對競爭壓力時的穩定度	生涯規劃

第 09 週	4/5-4/9	體能：結合加速跑、速度耐力跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升跑跳投整合能力 技術：整合短跑、跨欄、跳遠與投擲連續動作，使學生提升多項目轉換穩定性 戰術：進行跑跳投分站訓練與模擬競賽，建立正式比賽流程與項目順序概念 心理：透過動作意象訓練建立比賽畫面，提升學生技術執行與臨場信心	品德教育	體能：結合速度跑、方向轉換、間歇跑與核心穩定訓練，提升持續比賽移動能力 技術：整合帶球、傳球、停球、推射、防守攔截與護球動作，提升動態實戰應用能力 戰術：進行三對二攻守演練，培養觀察防守空隙、傳球時機與射門選擇能力 心理：透過比賽情境想像建立場上畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷	品德教育	體能：結合加速跑、折返跑、低姿勢移動與核心耐力訓練，提升持續攻防所需體能 技術：整合旋踢、下壓踢、後踢、步伐轉換、防守格擋與反擊銜接，強化動作連續性 戰術：進行模擬對練，學習觀察對手距離、出腳習慣、防守空隙與反擊機會 心理：透過比賽情境想像建立攻防畫面，提升學生在實戰中的專注與判斷	品德教育
第 10 週	4/12-4/16	體能：進行三百公尺變速跑、中高強度間歇與核心耐力訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整步頻步幅比例、跳遠助跑準確度、跨欄節奏穩定與投擲力量控制 戰術：建立分段配速與專項節奏策略，讓學生能依項目特性調整速度與力量 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度訓練中保持專注	品德教育	體能：進行中高強度間歇跑、短距離反覆衝刺與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：強化移動中接球轉身、第一時間推傳、推射角度與護球擺脫，提升進攻技術品質 戰術：建立防守回收、前場壓迫與中場支援概念，使學生理解攻防位置轉換與隊形維持 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度對抗中保持冷靜	品德教育	體能：進行中高強度間歇跑、反覆踢靶體能與柔軟度維持訓練，強化速度耐力與恢復能力 技術：調整旋踢擊靶高度、下壓踢落點、後踢出腳時機、步伐節奏與防守手位 戰術：建立主動攻擊、假動作試探、後退反擊與連續得分概念，提升比賽應用能力 心理：練習呼吸控制與情緒穩定，協助學生在高強度對抗中保持冷靜	品德教育
第 11 週	4/19-4/23	體能：安排短距離衝刺、跳箱爆發力、階梯跑與核心穩定訓練，提升瞬間速度與力量輸出 技術：強化起跑反應、跳遠爆發起跳、投擲出手速度與跨欄動作銜接穩定性 戰術：提升接力交接流暢度與傳接棒默契，降低比賽中交接失誤機率 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動挑戰個人最佳表現	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行快速帶球、閃避防守、正手推射與防守攔截，強化攻防對抗中的技術穩定性 戰術：導入一對一攻守、協防補位與延阻觀念，學習突破、防守與支援的判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動挑戰高強度技術與戰術任務	性別教育	體能：安排爆發起動、連續折返、側向防守步伐與核心強化訓練，提升對抗情境下的身體能力 技術：進行前腳快踢、後腳旋踢、後踢反擊、連續擊靶與收腿回位，強化攻擊速度與穩定性 戰術：導入一對一攻守與防守延阻概念，學習突破、防守、反擊時機與得分判斷 心理：累積成功經驗並建立自信，鼓勵學生主動挑戰高強度攻防任務	性別教育
第 12 週	4/26-4/30	體能：進行中高強度間歇、變速跑、跨步跳與核心穩定訓練，提升節奏耐力與動作維持能力	安全教育	體能：進行中高強度間歇跑、敏捷變向、低姿勢移動耐力與核心穩定訓練，提升比賽專項耐力	安全教育	體能：進行中高強度間歇、敏捷變向、腿部肌耐力與核心穩定訓練，提升對抗持續能力	安全教育

		技術：穩定攔間節奏、跳遠助跑節奏、投擲出手節奏與短跑終點衝刺技術 戰術：強化分段節奏控制與比賽策略，使學生能依距離與項目需求調整表現 心理：培養疲勞狀態下維持專注的能力，提升動作穩定與自我要求		技術：穩定傳接球節奏、帶球速度變化、停球方向控制與推射準確性，提升技術一致性 戰術：強化小組傳導、空位接應、攻守轉換速度與防守補位，提升場上連結效率 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行技術動作		技術：穩定旋踢連續攻擊、下壓踢控制、步伐切入、後踢反擊與防守反擊動作 戰術：強化回合內節奏控制與距離變化，使學生能依對手反應調整攻擊方式 心理：維持專注與抗壓能力，培養學生在對抗情境中穩定執行技術動作	
第 13 週	5/3-5/7	體能：結合爆發力、短距離速度、核心強化與柔軟度訓練，提升九年級專項身體輸出能力 技術：修正終點衝刺、跳遠起跳角度、跨欄收腳品質與投擲出手細節 戰術：導入個人項目策略與團隊接應配置，使學生理解技術執行與比賽成績關係 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對正式競賽時的心理準備程度	環境教育	體能：進行速度與敏捷結合訓練，搭配下肢爆發與核心穩定，提升九年級曲棍球專項輸出能力 技術：修正帶球重心、傳球力道、停球方向、推射收尾與防守腳步細節，優化技術品質 戰術：應用邊路推進、中路接應、回傳重組與防守回補策略，提升攻守判斷能力 心理：進行比賽情境意象訓練，強化正式競賽前的臨場反應與技術執行信心	環境教育	體能：結合爆發力、短距離速度、柔軟度與核心強化訓練，提升九年級跆拳道專項輸出能力 技術：修正踢擊轉髖、擊靶角度、收腿速度、防守手位、後踢轉身與回位細節 戰術：導入攻擊組合、假動作應用、防守反擊與回合得分策略，培養情境選擇能力 心理：進行比賽情境意象訓練，提升學生面對正式競賽時的心理準備程度	環境教育
第 14 週	5/10-5/14	體能：安排模擬比賽強度跑、跳躍組合與投擲輔助力量訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化跑跳投動作連貫性，穩定短跑加速、跨欄節奏、跳遠起跳與投擲出手 戰術：進行分組競賽與項目輪替操作，培養學生臨場判斷與戰術執行能力 心理：學習情緒控制與壓力調整，使學生在競爭情境中保持穩定表現	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、短衝刺、折返跑與防守橫移訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化動態傳接、快速出球、帶球突破、推射收尾與防守攔截，提升攻防連貫性 戰術：進行小場地分組競賽，培養空間利用、支援跑位、壓迫防守與補位能力 心理：學習面對失誤後立即回到比賽狀態，培養穩定情緒與團隊責任感	生命教育	體能：安排模擬比賽強度跑動、踢靶組合與防守步伐訓練，提升實戰體能適應能力 技術：強化連續旋踢、前腳快踢、下壓踢、後踢反擊與防守反擊銜接，提升攻防連貫性 戰術：進行小組對抗與情境任務練習，培養學生臨場判斷、攻守選擇與戰術執行能力 心理：學習面對失誤後立即回到對抗狀態，培養穩定情緒與團隊責任感	生命教育
第 15 週	5/17-5/21	體能：進行高強度短跑、跳躍重複組、投擲力量與核心穩定訓練，提升身體負荷與恢復能力 技術：優化跑步動作效率、跳遠力量轉換、跨欄節奏銜接與投擲動作穩定性	品德教育	體能：進行高強度折返跑、連續變向、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化推傳速度、停球品質、突破節奏、推射準確與防守腳步，提升實戰技術效率	品德教育	體能：進行高強度折返、連續踢擊、爆發力與核心穩定訓練，提升短時間攻守轉換能力 技術：優化踢擊速度、擊靶準確性、移動節奏、後踢反擊與攻防轉換穩定性	品德教育

		戰術：進行接力高壓交接與模擬競賽安排，提升學生在壓力下的戰術執行能力 心理：學習壓力轉化與自我激勵，培養面對比賽挑戰的勇氣與信心		戰術：進行壓迫防守、快速反擊、邊路推進與前場支援演練，強化比賽策略運用 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度		戰術：進行高壓攻防演練、假動作試探、反擊時機訓練與得分策略應用 心理：學習壓力轉化與自我激勵，提升學生在競爭情境中的表現穩定度	
第 16 週	5/24-5/28	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量跳躍與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力交接準確性 戰術：確認比賽策略與各項目執行流程，提升學生對競賽節奏的掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的動作失誤	品德教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、敏捷活動與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前技術細節，穩定傳接球、停球、推射與防守攔截的動作準確性 戰術：確認比賽隊形、攻守分工、定位球基本安排與換位支援，提升實戰執行清楚度 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	品德教育	體能：控制訓練強度並維持速度感，透過短距離啟動、輕量踢靶與伸展保持身體活性 技術：修正比賽前動作細節，穩定踢擊高度、出腳時機、防守手位、後踢反擊與回位準確性 戰術：確認比賽策略、攻擊組合、防守回應與回合節奏流程，提升學生競賽掌握能力 心理：透過呼吸調整與正向暗示穩定心態，降低臨場緊張造成的技術失誤	品德教育
第 17 週	5/31-6/4	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量彈跳與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需跑跳投與接力技術，穩定呈現平時訓練成果 戰術：運用分段配速、項目節奏與接力配合策略，提升實戰中的執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	性別教育	體能：安排完整熱身流程、短衝刺、節奏維持與動態伸展訓練，確保學生進入比賽狀態 技術：執行比賽所需控球、傳接、突破、推射與防守技術，穩定呈現訓練成果 戰術：運用小組配合、攻守轉換、團隊溝通與防守補位，提升實戰表現與場上判斷 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	性別教育	體能：安排完整熱身流程、短距離啟動、輕量踢靶與節奏維持訓練，確保身體進入比賽狀態 技術：執行比賽所需步伐、踢擊、防守、後踢反擊與連續攻擊技術，穩定呈現訓練成果 戰術：運用距離控制、假動作試探、攻擊組合、防守反擊與得分策略，提升實戰執行品質 心理：進行臨場專注與壓力調整，鼓勵學生勇於表現並維持團隊信任	性別教育
第 18 週	6/7-6/11	體能：安排低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，完成比賽後身體恢復與學期調整 技術：回顧跑姿、跳遠、投擲、跨欄與接力表現，針對主要技術問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、項目安排與團隊配合情形，整理成功經驗與後續改進方向	安全教育	體能：安排低強度恢復跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，完成比賽後身體恢復與學期調整 技術：回顧控球、傳接球、推射、防守與攻守轉換表現，針對主要技術問題進行修正 戰術：檢討攻守轉換、隊形維持、支援跑位與防守補位成效，整理成功經驗與後續改進方向	安全教育	體能：安排低強度慢跑、伸展放鬆、核心穩定與柔軟度訓練，完成比賽後身體恢復與學期調整 技術：回顧步伐移動、踢擊準確、防守反擊、後踢應用與回位表現，針對主要問題進行修正 戰術：檢討比賽策略、攻守節奏、得分選擇與臨場判斷情形，整理成功經驗與改進方向	安全教育

		心理：完成畢業前訓練反思與下階段目標設定，培養成熟的自我管理能力		心理：完成畢業前訓練反思與下階段目標設定，培養成熟的自我管理能力		心理：完成畢業前訓練反思與下階段目標設定，培養成熟的自我管理能力	
--	--	----------------------------------	--	----------------------------------	--	----------------------------------	--

請留意畢業典禮的時程，週數要確認。

(七) 115 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。

桃園市平南國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</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	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	課程以建立基礎競技體能（肌力、柔軟度、速度）為核心，透過田徑起跑與途中跑之基本技術引導，建立學生正確的動作協調性與身體控制能力，並養成規律訓練與積極實踐之運動態度。		
核心素養 具體內涵	☒體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	

	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標	■ 七年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能建立肌力、柔軟度與速度基礎，學習動作協調與身體控制。 二. 精進專項運動之技術水準：能學習短跑、跨欄等項目的基本起跑與途中跑動作技巧。 三. 發展專項運動之戰術運用：能進行簡易接力跑配合與位置選擇概念練習。 四. 提升專項運動之心理素質：能建立訓練規律與自我要求，發展初步的比賽信心。 ■ 七年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能進一步發展下肢爆發力與耐力跑能力，強化心肺適能表現。 二. 精進專項運動之技術水準：能穩定完成短跑與跨欄基本技術，練習節奏感與動作連貫。 三. 發展專項運動之戰術運用：能參與接力比賽規則與交接區戰術訓練。 四. 提升專項運動之心理素質：能學習自我調適情緒，體驗比賽壓力並進行事後反思。		
表現任務 (總結性評量)	學生能完成跑、跳、投、跨欄與接力等基礎項目操作，包含短距離跑、立定跳遠或助跑跳遠、壘球投擲、低欄跨越與接力傳接棒，並能遵守場地安全規範、完成分組練習與簡易成績紀錄，展現基本動作控制與參與態度。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]

第1學期	1-2	田徑基礎認識與身體啟動	體能：慢跑 400 公尺、動態伸展 8 分鐘、敏捷梯前進步與核心棒式各 2 組，建立田徑課前身體啟動流程。技術：練習基本跑姿、原地擺臂、原地雙腳跳與輕器材安全投擲，認識跑跳投跨欄接力基本動作。戰術：介紹跑道、沙坑、投擲區與接力區位置，安排分組輪站熟悉場地動線與安全距離。心理：建立課堂規範、聽令反應、自我觀察紀錄與尊重同儕的基本學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	基本移動與身體協調	體能：協調跑 30 公尺 4 趟、跨步走 20 公尺 3 趟、低高度跳躍 10 次 3 組，提升身體控制與基礎協調能力。技術：練習跑步擺臂、抬膝走、原地跳躍落地與握球擺臂，建立七年級入門動作基礎。戰術：採三站輪替方式進行跑姿、跳躍與投擲練習，學習等待位置、操作順序與安全提醒。心理：培養主動參與、依序練習、聽從口令與夥伴互相提醒的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	速度啟動與節奏建立	體能：反應起跑 10 公尺 6 趟、節奏跑 30 公尺 4 趟、低強度變速跑 60 公尺 3 趟，提升啟動與節奏能力。技術：練習站立式起跑、加速跑前 10 公尺、跳遠短助跑與投擲擺臂方向控制。戰術：分組進行起跑、跳遠助跑與投擲練習，建立輪替流程、場地使用與安全移動概念。心理：透過自我回饋紀錄與教師提醒，培養專注練習、修正動作與完成任務的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	6-7	動作分解與控制能力	體能：敏捷梯基本步 4 組、階梯跑 20 公尺 4 趟、跨步跳 10 次 3 組，提升身體節奏與協調控制。技術：分解起跑預備動作、低欄跨越、立定跳遠擺臂蹬伸與投擲出手方向。戰術：安排二人一組觀察練習，一人操作一人檢核動作順序與安全距離。心理：建立正向回饋習慣，培養接受提醒、修正動作與穩定嘗試的學習信心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	8-9	跑跳投基本能力整合	體能：節奏跑 60 公尺 4 趟、低高度跳箱 8 次 3 組、核心捲腹 12 次 3 組，提升基礎體能與下肢穩定。技術：整合短跑加速、立定跳遠完整流程、投擲出手與跨欄伸展操。戰術：透過跑跳投輪站練習，學習多項目轉換、分組合作與依序操作概念。心理：設定個人小目標並完成練習紀錄，培養成就感與持續練習態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

第2學期	10-11	速度與穩定性發展	體能：短距離加速 30 公尺 5 趟、步頻小步跑 20 公尺 4 趟、核心棒式 30 秒 3 組，提升跑動穩定性。技術：練習低欄節奏跑、跳遠助跑步點、投擲引臂出手與接力原地傳棒。戰術：學習依跑、跳、投、跨欄與接力不同需求，調整速度、力量與練習節奏。心理：透過教師檢核與同儕提醒，培養自我修正意識與維持動作品質的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	12-13	下肢爆發與落地控制	體能：跨步跳 20 公尺 3 趟、單腳跳左右各 8 次 3 組、低高度跳箱 10 次 3 組，提升下肢爆發與落地控制。技術：強化跳遠起跳、雙腳落地緩衝、短跑蹬地與投擲支撐腳穩定動作。戰術：導入跳躍與投擲安全規範，建立排隊、等待區、器材回收與輪流操作流程。心理：培養安全意識、自我保護能力與嘗試新動作時的穩定心態。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	14-15	節奏變化與動作連貫	體能：變速跑 80 公尺 3 趟、反覆跑 30 公尺 5 趟、核心側棒式左右各 20 秒 3 組，提升速度轉換能力。技術：練習欄間節奏跑、助跑跳遠、跨步投擲與終點衝刺壓線動作。戰術：學習分段跑概念，理解起跑、加速、維持與衝刺階段的節奏差異。心理：培養疲勞下維持專注、穩定動作與持續完成練習任務的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	16-17	空間感與方向控制	體能：直線跑 60 公尺 4 趟、彎道跑入門 40 公尺 4 趟、方向轉換跑 20 公尺 4 趟，提升空間判斷。技術：練習接力跑道動線、跳遠助跑方向控制、投擲目標控制與低欄跨越路線。戰術：建立跑道分道、接力區域、跳遠助跑區與投擲安全距離概念。心理：強化遵守場地規範、注意安全距離與避免干擾他人練習的責任感。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	18-19	基礎耐力與動作品質	體能：節奏跑 100 公尺 4 趟、基礎間歇跑 100 公尺 3 趟、核心耐力訓練 12 次 3 組，提升基礎耐力。技術：練習低欄跨越、跳遠助跑穩定、投擲準確性與跑姿維持。戰術：導入簡易配速與節奏控制，使學生理解短跑、節奏跑與跳投項目的速度需求。心理：學習呼吸控制、自我提醒與情緒穩定，維持練習穩定度與動作專注。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	20-21	多項目技術銜接	體能：加速跑 40 公尺 4 趟、跳躍組合 12 次 3 組、投擲輔助核心轉體 10 次 3 組，提升多項目能力。技術：串聯起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力傳接棒動作，強化田徑綜合技術銜接。戰術：進行分站輪替與小組任務，提升項目轉換效率、練習流暢度與團隊合作能力。心理：培養合作溝通、主動修正動作與願意接受回饋的學習態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
第2學期	1-2	團隊合作與接力概念	體能：接力出帶跑 20 公尺 6 趟、敏捷反應跑 10 公尺 6 趟、短距離加速 30 公尺 4 趟，提升傳接基礎。技術：練習原地傳棒、慢速移動傳接、入帶出帶與傳棒口令配合。戰術：建立棒次分工、接棒區概念、傳接時機與團隊節奏配合。心理：培養團隊責任感、互相信任、主動溝通與共同完成任務的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

3-4	力量輸出與協調整合	體能：短衝刺 30 公尺 5 趟、跳箱爆發 8 次 3 組、核心轉體 12 次 3 組，提升跑跳投力量輸出。技術：強化短跑蹬地、跳遠起跳、投擲力量傳導與跨欄收腳回位動作。戰術：引導學生依跑、跳、投、跨欄與接力任務控制速度、力量與節奏。心理：鼓勵主動挑戰較高難度動作，建立自我突破與穩定練習的信心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
5	技術修正與同儕回饋	體能：低中強度跑 80 公尺 4 趟、協調訓練 4 組、伸展與核心維持各 3 組，穩定身體狀態。技術：檢核跑姿、跨欄收腳、跳遠落地、投擲出手與接力交接動作。戰術：透過同儕觀察表進行小組回饋，依動作問題安排修正練習。心理：培養接受建議、修正動作、肯定進步與面對錯誤不逃避的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
6-7	簡易競賽規則與流程	體能：短跑熱身 30 公尺 4 趟、跳躍準備 10 次 3 組、投擲活動與接力暖身各 2 組，建立賽前流程。技術：練習短跑、跳遠、投擲、低欄與接力基本比賽動作，熟悉競賽技術要求。戰術：模擬檢錄、分組、比賽順序與成績紀錄流程，建立初步競賽運作概念。心理：建立比賽禮儀、臨場專注、穩定參與與尊重對手的競賽態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	綜合體能與專項應用	體能：速度跑 60 公尺 4 趟、節奏跑 100 公尺 3 趟、跳躍組合與投擲目標練習各 3 組。技術：整合跑跳投跨欄與接力技術，提升綜合動作應用與連續操作能力。戰術：進行小組分站挑戰，培養臨場選擇、項目銜接與依任務調整動作能力。心理：訓練面對挑戰時保持冷靜、持續完成任務與鼓勵同儕的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	模擬競賽與表現檢核	體能：比賽前熱身 8 分鐘、短距離啟動 20 公尺 4 趟、輕量跳躍與伸展各 3 組，維持安全狀態。技術：實施短跑、跳遠、投擲、低欄與接力動作檢核，觀察學生技術穩定程度。戰術：依組別完成模擬競賽，學習比賽流程、團隊分工、項目順序與成績紀錄。心理：透過成績紀錄與自我評估，理解自身優勢、待加強項目與下一步目標。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
12-13	動作穩定與臨場調整	體能：中低強度間歇跑 100 公尺 3 趟、核心穩定與輕量彈跳各 3 組，維持體能與控制能力。技術：修正起跑、跨欄節奏、跳遠起跳、投擲方向與傳接棒動作。戰術：進行情境任務練習，學習依場地、同儕配合與表現狀況調整策略。心理：培養失誤後立即調整、重新投入練習與維持自信的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
14-15	成果展現與團隊挑戰	體能：跑跳投綜合挑戰前熱身 10 分鐘、短距離啟動與動態伸展各 3 組，確保活動安全。技術：完成短跑、跳遠、投擲、低欄與接力分組挑戰，呈現本階段學習成果。戰術：透過小組分工安排棒次、項目順序與團隊任務，培養合作與策略執行能力。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、面對競爭與接受結果的成熟態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

16-17	技術回顧與弱點補強	體能：恢復跑 400 公尺、協調活動 4 組、柔軟度與基礎核心維持各 3 組，協助身體恢復。技術：針對跑姿、跨欄、跳遠、投擲與接力常見問題進行補強練習。戰術：依學生表現進行分組補強，提升練習效率、修正精準度與團隊互助效果。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進的學習態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
18-19	學習檢核與自我反思	體能：低強度跑動 400 公尺、伸展放鬆 8 分鐘與身體狀態整理，完成階段性恢復調整。技術：完成跑、跳、投、跨欄、接力學習成果檢核與紀錄，整理個人技術表現。戰術：回顧分組競賽、接力配合與各項目策略執行情形，理解成功與待改進原因。心理：填寫學習回饋表，整理進步項目、待加強能力與下一階段學習目標。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
20-21	課程統整與銜接準備	體能：安排輕量活動、恢復伸展與核心穩定各 3 組，完成學期課程統整與身體狀態調整。技術：統整基本跑姿、跳躍、投擲、跨欄與接力動作重點，銜接後續進階學習。戰術：檢視本階段學習成果，整理場地規範、分組合作與簡易競賽經驗。心理：建立下階段學習目標，培養持續訓練、自我管理與穩定參與的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
議題融入	☒ 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		
評量規劃	【上學期】 1. 基礎體能(50%)： (1)800M 2. 技術能力(40%) (1)個人專項技能 3. 競技參賽運動表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)		
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			

桃園市平南國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</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		☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程側重於速度耐力與核心穩定性的強化，並導入跨欄節奏與進階起跑技巧。透過 400m 接力戰術演練與視覺化心理訓練，提升學生在競賽中的技術連貫性與心理穩定度。		
核心素養 具體內涵		☒體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、 肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術		

		T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		■ 八年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能加強速度耐力與核心穩定性，提升專項動作精準控制能力。 二. 精進專項運動之技術水準：能強化跨欄節奏轉換與技術連貫性，導入高階起跑技巧。 三. 發展專項運動之戰術運用：能實踐 400m 接力節奏掌握與起跑順序配置策略。 四. 提升專項運動之心理素質：能進行視覺化意象訓練，提升面對正式競賽的心理穩定性。 ■ 八年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能進行分段衝刺與間歇訓練，提高比賽節奏之轉換能力。 二. 精進專項運動之技術水準：能整合起跑、途中跑與終點加速之完整專項技術。 三. 發展專項運動之戰術運用：能規劃個人與團隊比賽配速計畫，並於模擬賽中實踐。 四. 提升專項運動之心理素質：能在實戰中保持專注與節奏控制，建立賽前儀式感。		
表現任務 (總結性評量)		學生能穩定執行短跑加速、跨欄節奏、跳遠助跑起跳、投擲出手與接力移動交接等進階動作，並能在分站測驗或模擬競賽中展現速度、爆發力、節奏控制與團隊配合能力，完成個人表現紀錄與動作修正回饋。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1-2 專項銜接與身體狀態啟動	體能：慢跑 600 公尺、動態伸展 10 分鐘、敏捷梯基本步 4 組與核心棒式 30 秒 3 組，銜接七年級基礎並啟動八年級訓練狀態。技術：檢核跑姿擺臂、跳遠起跳、投擲、低欄跨越與接力傳接棒基本動作，建立本學期修正方向。戰術：說明跑跳投跨欄與接力分站流程，建立專項分組、場地動線與安全操作規範。心理：設定個人技術目標與訓練紀錄方式，培養主動修正與穩定投入的訓練態度。		1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4 速度基礎與動作穩定	體能：短距離加速 30 公尺 6 趟、步頻跑 20 公尺 4 趟、核心捲腹 15 次 3 組，提升速度基礎與身體穩定。技術：練習起跑至加速段連貫動作、跳遠助跑節奏、投擲引臂出手與低欄節奏跑。戰術：依照跑跳投與跨欄項目安排分組輪替，使學生熟悉不同專項練習節奏。心理：透過同儕觀察與教師回饋，建立主動修正動作與維持練習品質的意識。		1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

5	協調爆發與多項目連結	體能：階梯跑 20 公尺 4 趟、跨步跳 20 公尺 3 趟、低高度跳箱 10 次 3 組，提升下肢協調與爆發力。技術：練習短跑步頻穩定、跳遠固定助跑步數、投擲出手角度與低欄跨越連續性。戰術：透過小組輪站完成跑跳投任務，培養學生依項目需求調整速度與力量。心理：建立正向回饋與小組合作習慣，提升學生面對進階動作時的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
6-7	起跑加速與跨越控制	體能：反應起跑 10 公尺 8 趟、加速跑 40 公尺 5 趟、核心抗旋轉 12 次 3 組，提升啟動與方向控制能力。技術：分解起跑預備、跨欄起跨與收腳、跳遠起跳連結及投擲轉體出手動作。戰術：導入接力入帶與出帶基礎，學習傳接棒區速度銜接與安全距離判斷。心理：設定短期技術任務並紀錄完成情形，培養自我要求與訓練責任感。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	跑跳投技術整合	體能：節奏跑 80 公尺 4 趟、中低強度間歇 100 公尺 3 趟、核心穩定訓練 3 組，提升基礎耐力與動作維持能力。技術：整合短跑加速、跳遠完整流程、跨欄基本節奏、投擲穩定出手與接力傳接棒。戰術：進行跑跳投跨欄接力輪站訓練，學習多項目轉換與小組分工合作。心理：進行階段性自我回顧，培養檢視進步與修正問題的學習態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	速度耐力與節奏發展	體能：200 公尺變速跑 3 趟、短距離反覆跑 30 公尺 5 趟、核心棒式 40 秒 3 組，提升速度耐力與恢復能力。技術：強化起跑反應、加速跑姿、欄間節奏、跳遠助跑穩定與投擲力量傳導。戰術：導入分段配速與節奏控制概念，使學生理解短跑、跨欄與接力速度分配。心理：訓練呼吸控制與專注維持能力，減少高強度練習中的急躁與分心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
12-13	下肢爆發與助跑控制	體能：跨步跳 25 公尺 3 趟、單腳跳左右各 10 次 3 組、跳箱爆發 8 次 4 組，提升下肢爆發與落地穩定。技術：練習跳遠助跑起跳、落地緩衝、短跑蹬地、投擲支撐腳與跨欄過欄穩定。戰術：依跳躍與投擲站別規劃安全操作流程，強化等待區、起跳區與投擲方向管理。心理：培養安全判斷與自我保護意識，提升學生挑戰高強度動作的信心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
14-15	欄間節奏與動作銜接	體能：變速跑 100 公尺 4 趟、欄間節奏跑 5 欄 4 組、核心側棒式左右各 30 秒 3 組，提升節奏控制能力。技術：練習跨欄三至五步節奏、短助跑跳遠、跨步投擲與短跑終點衝刺動作。戰術：學習依不同項目掌握起動、維持、衝刺與收尾節奏，建立初步策略概念。心理：培養疲勞狀態下保持專注與穩定動作的能力，提升自我提醒習慣。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
16-17	場地動線與項目轉換	體能：直線跑 60 公尺 4 趟、彎道跑 50 公尺 4 趟、方向轉換跑 20 公尺 5 趟，提升場地適應與空間控制。技術：練習接力跑道動線、跳遠助跑方向、投擲目標控制、跨欄路線與短跑分道概念。戰術：建立跑道分道、接力區域、跳遠助跑區與投擲安全範圍，提升場地使用效率。心理：強化遵守規範與主動注意周邊環境的態度，避免練習中互相干擾。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

第2學期	19-20	基礎配速與動作品質	體能：中強度節奏跑 150 公尺 3 趟、基礎間歇跑 100 公尺 4 趟、核心耐力 15 次 3 組，提升持續跑動能力。技術：練習低欄連續跨越、跳遠助跑穩定、投擲準確性與短跑途中跑姿維持。戰術：導入簡易配速、節奏控制與項目順序安排，使學生理解不同專項的表現需求。心理：學習呼吸調整與情緒穩定，維持練習專注與動作品質。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	21	多項目分站與小組任務	體能：加速跑 40 公尺 5 趟、跳躍組合 12 次 3 組、投擲輔助核心轉體 12 次 3 組，提升多項目銜接能力。技術：串聯起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力傳接棒，強化多項目動作連續性。戰術：安排分站輪替與小組任務，提升項目轉換效率、練習流暢度與團隊配合能力。心理：培養溝通合作與主動修正動作的態度，提升小組任務完成度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	1-2	接力配合與團隊節奏	體能：接力出帶跑 25 公尺 6 趟、短距離加速 30 公尺 5 趟、敏捷反應跑 10 公尺 8 趟，提升接力移動能力。技術：練習慢速至中速傳接棒、入帶出帶、傳棒口令與接棒手型穩定。戰術：建立棒次分工、接棒區速度銜接與團隊節奏配合，提升接力合作效率。心理：培養團隊責任感、互相信任與主動溝通能力，強化共同完成任務的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	3-4	力量傳導與技術效率	體能：短衝刺 40 公尺 5 趟、跳箱爆發 10 次 3 組、核心轉體 15 次 3 組，提升速度與力量輸出。技術：強化短跑蹬地、跳遠起跳、投擲力量傳導、跨欄收腳與接力出帶動作。戰術：引導學生依跑跳投跨欄接力需求控制速度、力量與節奏，提升技術效率。心理：鼓勵學生挑戰較高難度動作，建立自我突破與穩定表現的信心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	5	動作檢核與弱點修正	體能：低中強度跑 100 公尺 3 趟、協調訓練 4 組、伸展與核心維持各 3 組，維持身體狀態並利於修正。技術：檢核起跑、欄間節奏、跳遠落地、投擲出手與接力交接，找出主要改善重點。戰術：透過同儕觀察表進行小組回饋，依個人問題安排分組修正練習。心理：培養接受建議、修正動作與肯定進步的態度，降低面對錯誤的抗拒。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	6-7	競賽流程與規則應用	體能：短跑熱身 40 公尺 4 趟、跳躍準備 10 次 3 組、投擲活動與接力暖身各 3 組，建立競賽準備流程。技術：練習短跑、跳遠、投擲、跨欄與接力基本比賽動作，熟悉正式操作要求。戰術：模擬檢錄、分組、比賽順序、成績紀錄與接力棒次安排，建立競賽流程概念。心理：建立比賽禮儀、臨場專注與尊重對手的競賽態度，提升穩定參與能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	8-9	綜合專項能力強化	體能：速度跑 60 公尺 5 趟、節奏跑 120 公尺 3 趟、跳躍組合與投擲目標練習各 3 組。技術：整合跑跳投跨欄與接力技術，提升連續操作、動作穩定與綜合應用能力。戰術：進行小組分站挑戰，培養臨場選擇、項目銜接與依任務調整表現的能力。心理：訓練面對挑戰時保持冷靜、持續完成任務與鼓勵同儕的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

10-11	模擬競賽與表現評估	體能：比賽前熱身 10 分鐘、短距離啟動 20 公尺 5 趟、輕量跳躍與伸展各 3 組，維持安全狀態。技術：實施短跑、跳遠、投擲、跨欄與接力動作檢核，觀察學生技術穩定程度。戰術：依組別完成模擬競賽，學習比賽流程、團隊分工、項目順序與成績紀錄。心理：透過成績紀錄與自我評估，理解自身優勢、待加強項目與下一步目標。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
12-13	臨場調整與策略應用	體能：中低強度間歇跑 100 公尺 4 趟、核心穩定與輕量彈跳各 3 組，維持體能與控制能力。技術：修正起跑、跨欄節奏、跳遠起跳、投擲方向與接力傳接棒動作。戰術：進行情境任務練習，學習依場地、同儕配合與表現狀況調整策略。心理：培養失誤後立即調整、重新投入練習與維持自信的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
14-15	團隊挑戰與成果展現	體能：跑跳投綜合挑戰前熱身 10 分鐘、短距離啟動與動態伸展各 3 組，確保活動安全。技術：完成短跑、跳遠、投擲、跨欄與接力分組挑戰，呈現本階段學習成果。戰術：透過小組分工安排棒次、項目順序與團隊任務，培養合作與策略執行能力。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、面對競爭與接受結果的成熟態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
16-17	專項補強與個別修正	體能：恢復跑 600 公尺、協調活動 4 組、柔軟度與基礎核心維持各 3 組，協助身體恢復並保留活動能力。技術：針對短跑姿勢、跨欄節奏、跳遠起跳、投擲出手與接力交接常見問題補強。戰術：依學生表現進行分組補強，提升練習效率、修正精準度與團隊互助效果。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進的學習態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
18-19	學習成果檢核與反思	體能：低強度跑動 600 公尺、伸展放鬆 10 分鐘與身體狀態整理，完成階段性恢復調整。技術：完成跑、跳、投、跨欄與接力學習成果檢核，整理個人技術表現與進步項目。戰術：回顧分組競賽、接力配合與各項策略執行情形，理解成功與待改進原因。心理：填寫學習回饋表，整理進步項目、待加強能力與下一階段學習目標。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	20-21	課程統整與下階段銜接	體能：安排輕量跑動、恢復伸展與核心穩定各3組，完成學期課程統整與身體狀態調整。技術：統整跑姿、跳躍、投擲、跨欄與接力動作重點，銜接後續進階專項學習。戰術：檢視本階段學習成果，整理場地規範、分組合作、模擬競賽與接力經驗。心理：建立下階段學習目標，培養持續訓練、自我管理與穩定參與的能力。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(30%)
議題融入	☒ 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			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施設備需求	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)			
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				

桃園市平南國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</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		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程聚焦於高強度訓練負荷調控與動作效率優化。透過對手節奏解讀、進階比賽策略應用及臨場應變訓練，強化學生在高壓環境下的自我激勵與心理抗壓韌性。		
核心素養 具體內涵		☒體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術		

		T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		■ 九年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能依項目特性進行高強度訓練負荷調控與賽後恢復管理。 二. 精進專項運動之技術水準：能依個人生理特性修正與強化技巧動作，強調動作效率。 三. 發展專項運動之戰術運用：能解讀對手節奏並做出臨場應變，發展進階比賽策略。 四. 提升專項運動之心理素質：能自我激勵、設定具體比賽目標並完成階段性訓練檢討。 ■ 九年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能依比賽期動態調整訓練內容，落實運動科學化恢復管理。 二. 精進專項運動之技術水準：能熟練掌握專項動作細節，具備自我影像分析與錯誤修正能力。 三. 發展專項運動之戰術運用：能應用對手分析結果靈活調整戰術，主導場上競技節奏。 四. 提升專項運動之心理素質：能強化高壓下的自信表現，展現卓越的壓力管理與應變技巧		
表現任務 (總結性評量)		學生能依個人專項完成跑、跳、投、跨欄與接力之競賽情境表現，包含賽前熱身、技術執行、分段節奏、接力棒次配合與賽後檢討，並能依據測驗結果分析優勢與待加強能力，展現競賽應用與自我管理能力。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1-2	競賽導向與專項狀態啟動	體能：慢跑 800 公尺、動態伸展 10 分鐘、敏捷梯進階步伐 4 組與核心棒式 40 秒 3 組，啟動九年級競賽導向訓練狀態。技術：檢核短跑起跑、跨欄節奏、跳遠助跑、投擲出手與接力交接動作，建立本學期專項修正方向。戰術：說明跑跳投跨欄與接力競賽目標，建立個人專項定位、分組訓練與團隊接力配置。心理：設定個人成績目標與學期訓練任務，培養自我要求、責任感與穩定投入態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	速度啟動與技術穩定	體能：反應起跑 10 公尺 10 趟、加速跑 40 公尺 6 趟、核心抗旋轉 15 次 3 組，提升速度啟動與身體穩定能力。技術：練習起跑至加速段連貫動作、跳遠助跑節奏、投擲引臂出手與跨欄起跨動作。戰術：依個人專項安排跑跳投與跨欄分組輪替，使學生熟悉競賽導向練習節奏。心理：透過同儕觀察與教師回饋，主動修正技術成績突破的意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

5	爆發能力與多項目銜接	體能：階梯跑 20 公尺 5 趟、跨步跳 25 公尺 4 趟、跳箱爆發 10 次 4 組，提升下肢爆發與多項目輸出能力。技術：練習短跑步頻穩定、跳遠固定助跑步數、投擲轉體出手與跨欄收腳回位。戰術：透過跑跳投分站任務，培養學生依項目需求調整速度、力量與動作節奏。心理：建立高標準動作要求與正向回饋習慣，提升學生面對強化訓練的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
6-7	起跑加速與跨欄控制	體能：短距離加速 50 公尺 5 趟、跨欄節奏跑 5 欄 4 組、核心穩定訓練 4 組，提升啟動與跨越控制能力。技術：分解起跑預備、加速推進、跨欄起跨收腳、跳遠起跳連結與投擲支撐腳穩定。戰術：導入接力入帶出帶進階概念，練習傳接棒區速度銜接與接棒位置判斷。心理：設定短期技術任務並記錄完成情形，培養比賽責任感與自我要求。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	跑跳投整合與接力銜接	體能：節奏跑 100 公尺 4 趟、中強度間歇 150 公尺 3 趟、核心轉體 15 次 3 組，提升跑跳投整合能力。技術：整合短跑加速、跳遠完整流程、跨欄間節奏、投擲穩定出手與接力交接。戰術：進行跑跳投跨欄接力輪站訓練，學習多項目轉換、團隊分工與任務執行。心理：進行階段性自我回顧，培養檢視進步、修正問題與維持訓練紀律的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	速度耐力與分段節奏	體能：200 公尺變速跑 4 趟、300 公尺節奏跑 2 趟、核心棒式 45 秒 3 組，提升速度耐力與恢復能力。技術：強化起跑反應、途中跑姿、欄間節奏、跳遠助跑穩定與投擲力量傳導。戰術：導入分段配速與節奏控制概念，使學生理解不同田徑專項的競賽需求。心理：訓練呼吸控制與專注維持能力，降低高強度訓練中的急躁與分心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
12-13	助跑控制與力量輸出	體能：跨步跳 30 公尺 3 趟、單腳跳左右各 12 次 3 組、跳箱爆發 10 次 4 組，提升助跑與下肢爆發。技術：練習跳遠助跑起跳、落地緩衝、短跑蹬地、投擲力量傳導與跨欄過欄穩定。戰術：依跳躍與投擲站別規劃練習流程，強化起跳區、投擲方向與安全操作管理。心理：培養高強度訓練下的安全判斷與自我保護意識，提升挑戰信心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
14-15	欄間節奏與動作效率	體能：變速跑 120 公尺 4 趟、欄間節奏跑 6 欄 4 組、核心側棒式左右各 35 秒 3 組，提升節奏控制能力。技術：練習跨欄三至五步節奏、短助跑跳遠、跨步投擲與短跑終點衝刺動作。戰術：學習依專項掌握起動、維持、衝刺與收尾節奏，建立競賽策略概念。心理：培養疲勞狀態下保持專注與穩定動作的能力，提升自我提醒習慣。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
16-17	場地應用與比賽動線	體能：直線跑 80 公尺 4 趟、彎道跑 60 公尺 4 趟、方向轉換跑 20 公尺 6 趟，提升場地適應與比賽動線控制。技術：練習接力跑道動線、跳遠助跑方向、投擲目標控制、跨欄路線與短跑分道技巧。戰術：建立跑道分道、接力區域、跳遠助跑區與投擲安全範圍，提升場地使用效率。心理：強化遵守比賽規範，降低臨場干擾。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

第 2 學 期	19-20	專項配速與技術維持	體能：中高強度節奏跑 150 公尺 4 趟、間歇跑 100 公尺 5 趟、核心耐力 15 次 4 組，提升技術維持能力。技術：練習跨欄連續跨越、跳遠助跑穩定、投擲準確性與短跑途中跑姿維持。戰術：導入專項配速、項目順序與比賽節奏安排，使學生理解不同專項表現需求。心理：學習呼吸調整與情緒穩定，維持高強度下的練習專注與動作品質。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	21	多項目整合與小組任務	體能：加速跑 50 公尺 5 趟、跳躍組合 15 次 3 組、投擲輔助核心轉體 15 次 3 組，提升多項目銜接能力。技術：串聯起跑、跨欄、跳遠、投擲與接力傳接棒，強化多項目動作連續性。戰術：安排分站輪替與小組任務，提升項目轉換效率、練習流暢度與團隊配合能力。心理：培養溝通合作與主動修正動作的態度，提升小組任務完成品質。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	1-2	接力配置與團隊默契	體能：接力出帶跑 30 公尺 6 趟、短距離加速 40 公尺 5 趟、敏捷反應跑 10 公尺 10 趟，提升接力速度銜接。技術：練習中速至高速傳接棒、入帶出帶、傳棒口令與接棒手型穩定。戰術：建立棒次分工、接棒區速度銜接與團隊節奏配合，提升接力整體效率。心理：培養團隊責任感、互相信任與主動溝通能力，強化競賽共同目標意識。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	3-4	力量轉換與技術精修	體能：短衝刺 50 公尺 5 趟、跳箱爆發 12 次 3 組、核心轉體 15 次 4 組，提升速度與力量轉換能力。技術：強化短跑蹬地、跳遠起跳、投擲力量傳導、跨欄收腳與接力出帶動作。戰術：引導學生依跑跳投跨欄接力需求控制速度、力量與節奏，提升技術效率。心理：鼓勵學生挑戰個人最佳動作表現，建立自我突破與穩定發揮的信心。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	5	弱點修正與個別補強	體能：低中強度跑 120 公尺 3 趟、協調訓練 4 組、伸展與核心維持各 3 組，維持身體狀態並利於修正。技術：檢核起跑、欄間節奏、跳遠落地、投擲出手與接力交接，找出主要改善重點。戰術：透過同儕觀察表進行小組回饋，依個人問題安排分組修正與專項補強。心理：培養接受建議、修正動作與肯定進步的態度，降低面對錯誤的抗拒。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	6-7	競賽流程與戰術執行	體能：短跑熱身 50 公尺 4 趟、跳躍準備 12 次 3 組、投擲活動與接力暖身各 3 組，建立競賽準備流程。技術：練習短跑、跳遠、投擲、跨欄與接力基本比賽動作，熟悉正式競賽操作要求。戰術：模擬檢錄、分組、比賽順序、成績紀錄與接力棒次安排，建立競賽流程概念。心理：建立比賽禮儀、臨場專注與尊重對手的競賽態度，提升穩定參與能力。 體能：速度跑 60 公尺 6 趟、節奏跑 150 公尺 3 趟、跳躍組合與投擲目標練習各 4 組。技術：整合跑跳投跨欄與接力技術，提升連續操作、動作穩定與綜合應用能力。戰術：進行小組分站挑戰，培養臨場選擇、項目銜接與依任務調整表現的能力。心理：訓練面對挑戰時保持冷靜、持續完成任務與鼓勵同儕的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
		綜合專項能力強化		

8-9	模擬競賽與表現檢核	體能：比賽前熱身 10 分鐘、短距離啟動 30 公尺 5 趟、輕量跳躍與伸展各 3 組，維持競賽狀態。技術：實施短跑、跳遠、投擲、跨欄與接力動作檢核，觀察學生技術穩定程度。戰術：依組別完成模擬競賽，學習比賽流程、團隊分工、項目順序與成績紀錄。心理：透過成績紀錄與自我評估，理解自身優勢、待加強項目與下一步目標。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	臨場調整與穩定發揮	體能：中低強度間歇跑 120 公尺 4 趟、核心穩定與輕量彈跳各 3 組，維持體能與控制能力。技術：修正起跑、跨欄節奏、跳遠起跳、投擲方向與接力傳接棒動作。戰術：進行情境任務練習，學習依場地、同儕配合與表現狀況調整策略。心理：培養失誤後立即調整、重新投入練習與維持自信的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
12	團隊挑戰與成果展現	體能：跑跳投綜合挑戰前熱身 10 分鐘、短距離啟動與動態伸展各 3 組，確保活動安全與表現狀態。技術：完成短跑、跳遠、投擲、跨欄與接力分組挑戰，呈現本階段學習成果。戰術：透過小組分工安排棒次、項目順序與團隊任務，培養合作與策略執行能力。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、面對競爭與接受結果的成熟態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
13-14	賽後檢討與技術回饋	體能：恢復跑 800 公尺、協調活動 4 組、柔軟度與基礎核心維持各 3 組，協助身體恢復並保留活動能力。技術：針對短跑姿勢、跨欄節奏、跳遠起跳、投擲出手與接力交接常見問題補強。戰術：依學生表現進行分組補強，提升練習效率、修正精準度與團隊互助效果。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進的學習態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
15-16	課程統整與升學銜接	體能：低強度跑動 800 公尺、伸展放鬆 10 分鐘與身體狀態整理，完成階段性恢復調整。技術：完成跑、跳、投、跨欄與接力學習成果檢核，整理個人技術表現與進步項目。戰術：回顧分組競賽、接力配合與各項策略執行情形，理解成功與待改進原因。心理：填寫學習回饋表，整理進步項目、待加強能力與升學前訓練目標。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
17-18	競賽導向與專項狀態啟動	體能：慢跑 800 公尺、動態伸展 10 分鐘、敏捷梯進階步伐 4 組與核心棒式 40 秒 3 組，啟動九年級競賽導向訓練狀態。技術：檢核短跑起跑、跨欄節奏、跳遠助跑、投擲出手與接力交接動作，建立本學期專項修正方向。戰術：說明跑跳投跨欄與接力競賽目標，建立個人專項定位、分組訓練與團隊接力配置。心理：設定個人成績目標與學期訓練任務，培養自我要求、責任感與穩定投入態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
議題融入	☒ 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		
評量規劃	【上學期】		

	1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)		
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			

桃園市平南國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>曲棍球</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		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程著重於移動平衡與基礎球感之建立，教導正確握棍、傳停球技術與 2 對 2 小組配合。引導學生理解基本場上站位，並在團隊合作中養成運動紀律與自信心。		
核心素養 具體內涵		☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 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隊進攻、防守戰術與策略運用 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 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、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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 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		■ 七年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能提升移動平衡與方向變換能力，建立基本滑步基礎。 二. 精進專項運動之技術水準：能學會正確握桿與控球技巧，執行基本傳球與停球動作。 三. 發展專項運動之戰術運用：能參與 2 對 2 攻防練習，初步理解場上站位與小組配合。 四. 提升專項運動之心理素質：能融入團隊合作氛圍，培養運動紀律、自信心與合群態度。 ■ 七年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能提升滑步推進與急停轉向之效率，強化身體協調性。 二. 精進專項運動之技術水準：能完成繞錐運球、邊線控球技術與基礎射門動作。 三. 發展專項運動之戰術運用：能參與模擬賽演練，學習基礎攻防轉換與場上角色輪替。 四. 提升專項運動之心理素質：能透過比賽模擬提升抗壓能力，建立初步的場上決策意識。		
表現任務 (總結性評量)		學生能完成持桿姿勢、原地控球、直線帶球、推球、停球、基本傳接球與簡易推射動作，並能在分組活動中遵守安全距離與場地規範，完成基礎技術檢核與小組合作任務，展現基本球感與參與態度。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1-2	曲棍球基礎認識與安全規範	體能：慢跑 400 公尺、動態伸展 8 分鐘、敏捷梯基本步 4 組與核心棒式 20 秒 3 組，建立曲棍球入門身體準備。技術：認識球桿握法、基本持桿姿勢、球桿安全距離與原地控球動作，建立基礎球感。戰術：介紹場地範圍、練習動線、安全距離與分組輪替方式，熟悉課堂操作流程。心理：建立聽令反應、尊重同儕、注意安全與穩定參與的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	持桿姿勢與身體控制	體能：協調跑 30 公尺 4 趟、側向移動 20 公尺 3 趟、核心捲腹 12 次 3 組，提升身體控制與移動協調。技術：練習正確持桿、低姿勢站位、雙手握桿與原地推球準備動作，建立基本操作姿勢。戰術：安排二人一組觀察持桿姿勢與安全距離，學習等待、提醒與輪替操作。心理：培養遵守規範、接受提醒與主動調整姿勢的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	基本球感與原地控球	體能：敏捷梯前進步 4 組、低姿勢半蹲移動 20 公尺 3 趟、核心棒式 25 秒 3 組，提升穩定控球能力。技術：練習原地左右撥球、球桿貼球控制、短距離推球與停球動作，建立基礎球感。戰術：透過定點控球與分站練習，學習依序操作、保持距離與觀察同儕動作。心理：建立耐心練習與穩定控制的態度，降低初學操作球桿的緊張感。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	直線帶球與移動協調	體能：直線跑 40 公尺 4 趟、低姿勢帶球走 20 公尺 4 趟、動態伸展 8 分鐘，提升移動協調與下肢控制。技術：練習直線帶球、球保持身前、眼睛抬起觀察與行進間停球，建立移動控球基礎。戰術：安排直線通道練習，學習帶球路線、出發順序與安全間隔。心理：培養專注操作、穩定前進與不急躁完成動作的練習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	推球停球與傳接入門	體能：折返跑 10 公尺 6 趟、敏捷梯側步 4 組、核心捲腹 15 次 3 組，提升短距離移動與反應能力。技術：練習正手推球、緩衝停球、二人短距離傳接球與接球後穩定控制。戰術：導入二人傳接配合概念，學習傳球方向、接球位置與傳後等待。心理：透過夥伴互相提醒，培養合作練習、穩定接球與主動回饋能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	移動控球與方向控制	體能：變向跑 20 公尺 4 趟、低姿勢橫移 20 公尺 3 趟、核心抗旋轉 10 次 3 組，提升方向控制能力。技術：練習移動中帶球、停球後轉向、左右方向推球與簡易繞標誌盤控球。戰術：設計標誌盤路線練習，學習依路線控制速度、方向與球的位置。心理：培養遇到失誤後重新控制球的能力，建立持續修正與耐心練習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	低姿勢移動與平衡穩定	體能：側向滑步 20 公尺 4 趟、低姿勢移動 30 秒 3 組、平衡單腳站左右各 20 秒 3 組，提升防守姿勢穩定。技術：練習低姿勢持桿、行進間停球、接球後護球與基本防守腳步。戰術：導入防守安全距離與正面站位概念，學習不揮桿、不碰撞與保持控制。心理：建立安全防守意識，培養尊重對手與控制身體動作的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	帶球變向與球感提升	體能：短距離起動 10 公尺 6 趟、敏捷梯變化步 4 組、核心棒式 30 秒 3 組，提升啟動與控球反應能力。技術：練習帶球變向、V 字拉球、繞桿控球與停球後再啟動動作。戰術：透過繞桿路線任務，學習觀察前方空間並選擇安全帶球路線。心理：培養面對技術失誤時立即調整的能力，提升嘗試新動作的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	傳接球節奏與小組合作	體能：節奏跑 60 公尺 3 趟、折返跑 15 公尺 4 趟、核心訓練 12 次 3 組，提升持續移動能力。技術：練習二人移動傳接球、推球力道控制、停球角度與傳球後移動。戰術：建立傳球後接應概念，學習傳球者與接球者保持可支援位置。心理：培養溝通提醒與小組合作態度，提升傳接球失誤後的穩定回應。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	停球控制與出球方向	體能：低姿勢移動 20 公尺 4 趟、反應起動 10 公尺 6 趟、柔軟度伸展 8 分鐘，提升接球準備能力。技術：練習正面停球、側向停球、接球後轉身與指定方向出球動作。戰術：導入接球前觀察與出球方向選擇，學習簡易空間判斷。心理：建立接球前冷靜觀察與不慌張處理球的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

第2學期	20-21	基礎推射與目標控制	體能：短距離衝刺 20 公尺 5 趟、下肢穩定弓箭步 10 次 3 組、核心轉體 12 次 3 組，提升推射力量基礎。技術：練習正手推射、目標推球、停球後推射與短距離射門準確性。戰術：安排目標區練習，學習選擇空檔、控制力道與瞄準方向。心理：透過命中目標紀錄建立成功經驗，提升學生主動嘗試推射的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	1-2	護球觀念與安全防守	體能：側向移動 20 公尺 4 趟、低姿勢保持 30 秒 3 組、協調跑 30 公尺 3 趟，提升護球與防守穩定。技術：練習原地護球、身體位置保護、停球後護球轉身與安全防守撥球入門。戰術：導入護球與防守距離觀念，學習避免危險揮桿並維持安全對抗。心理：培養面對防守壓力時保持冷靜與穩定控球的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	攻守距離與空間判斷	體能：折返跑 15 公尺 5 趟、斜向跑 20 公尺 4 趟、核心抗旋轉 12 次 3 組，提升攻守距離控制。技術：練習帶球接近、停球保護、傳球後移動與防守站位調整。戰術：進行一對一低強度攻守距離練習，學習進攻路線與防守角度判斷。心理：培養尊重對手、遵守對抗規範與穩定完成任務的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	小組傳導與支援跑位	體能：節奏跑 80 公尺 3 趟、敏捷梯側向步 4 組、低姿勢移動 20 公尺 3 趟，提升小組配合體能。技術：練習三人傳接球、三角站位、接球後快速出球與移動中停球。戰術：建立三角支援與空位接應概念，學習持球者、接球者與支援者角色。心理：培養團隊溝通、主動喊聲與互相補位的合作態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	6-7	攻守轉換與回防概念	體能：變速跑 60 公尺 4 趟、折返跑 10 公尺 6 趟、核心棒式 30 秒 3 組，提升攻守轉換能力。技術：練習得球後帶球推進、失球後回防、停球後轉向與快速短傳。戰術：導入攻守轉換概念，學習得球前進、失球回收與隊形重整。心理：培養失誤後立即回防與不放棄追球的積極態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	8-9	綜合控球與傳接應用	體能：間歇跑 80 公尺 3 趟、短衝刺 15 公尺 6 趟、柔軟度與核心訓練各 3 組，提升綜合活動能力。技術：整合帶球、傳接球、停球、推射與防守腳步，進行分站綜合練習。戰術：透過分站任務建立進攻推進、傳球支援與防守回位概念。心理：訓練面對多項任務時保持專注，培養穩定完成練習的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	10-11	簡易對抗與規則理解	體能：小場地折返跑 15 公尺 5 趟、低姿勢橫移 20 公尺 4 趟、核心訓練 15 次 3 組，提升簡易對抗能力。技術：練習一對一帶球突破、停球保護、推射收尾與安全防守撥球。戰術：進行二對一簡易攻守演練，學習傳球選擇、突破時機與防守站位。心理：建立比賽規則意識與對抗穩定心態，學習面對壓力時維持冷靜。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

12-13	分組競賽與表現檢核	體能：比賽前熱身 10 分鐘、短距離啟動 15 公尺 5 趟、動態伸展 8 分鐘，維持小組競賽狀態。技術：檢核控球、傳接球、停球、推射與防守動作，觀察學生基礎技術穩定度。戰術：依組別完成小場地分組競賽，學習進攻推進、防守回位與團隊溝通。心理：透過比賽紀錄與自我評估，理解個人優勢與待加強方向。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	技術修正與同儕回饋	體能：低中強度跑 60 公尺 3 趟、協調訓練 4 組、伸展與核心維持各 3 組，穩定身體狀態。技術：針對持桿、帶球、停球、傳接球、推射與防守常見問題進行修正。戰術：透過同儕觀察表進行小組回饋，依技術問題安排分組補強練習。心理：培養接受建議、修正動作與肯定進步的態度，降低面對錯誤的抗拒。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	團隊挑戰與合作任務	體能：團隊折返跑 10 公尺 6 趟、敏捷活動 4 組、核心穩定 30 秒 3 組，提升團隊任務活動能力。技術：完成帶球接力、傳接球挑戰、目標推射與防守站位任務。戰術：透過小組任務安排進攻支援、回防補位與團隊分工合作。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、主動溝通與共同完成挑戰的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	學習成果檢核與反思	體能：低強度慢跑 400 公尺、伸展放鬆 8 分鐘與核心維持 3 組，完成學習檢核前身體整理。技術：完成持桿、控球、傳接球、停球、推射與防守動作檢核，整理個人表現。戰術：回顧小組競賽中的進攻支援、防守回位與攻守轉換執行情形。心理：填寫學習回饋表，整理進步項目、待加強能力與下一階段目標。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
20-21	課程統整與下階段銜接	體能：安排輕量跑動、柔軟度伸展與核心穩定各 3 組，完成學期課程統整與身體調整。技術：統整持桿、控球、帶球、傳接球、推射與防守腳步等基礎動作。戰術：檢視本階段場地規範、小組合作、攻守轉換與簡易競賽經驗。心理：建立下階段學習目標，培養持續練習、自我管理與穩定參與的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入		☒ 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	
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)專項體能表現 (2)專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1)隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽 【下學期】	

	1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1)隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽		
教學設施 設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>曲棍球</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		☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程強調中高強度下的移動體能與傳停精準度。透過三角戰術、區域協防與包夾配合的實作演練，培養學生在動態情境下冷靜思考與面對對手壓迫的技術處理能力。		
核心素養 具體內涵		☒體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 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隊進攻、防守戰術與策略運用 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 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、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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 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		☒ 八年級 上學期		

		一. 培養專項運動之競技體能：能進行中高強度移動體能訓練，強化加速爆發力與對抗持續力。 二. 精進專項運動之技術水準：能提升在壓力下的傳停精準度，學習動態情境中的快速反應技巧。 三. 發展專項運動之戰術運用：能進行三角戰術、包夾配合與由守轉攻之反擊演練。 四. 提升專項運動之心理素質：能建立場上冷靜思考能力，學習在對手壓迫下保持判斷穩定性。 ■ 八年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能結合戰術需求設計高強度移動訓練，提升體能與技術之整合耐力。 二. 精進專項運動之技術水準：能將進階傳停與射門技巧應用於多變的比賽場景中實作。 三. 發展專項運動之戰術運用：能掌握快攻推進、區域協防等團隊協同策略的整合應用。 四. 提升專項運動之心理素質：能進行高壓情境模擬訓練，提升比賽關鍵時刻的決策信心。		
表現任務 (總結性評量)		學生能在移動情境中穩定完成帶球變向、傳接球、停球後出球、推射、防守站位與小組攻防配合，並能參與二對一、三對二或小場地任務，展現攻守轉換、支援跑位與團隊溝通能力。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	專項銜接與身體狀態啟動	體能：慢跑 600 公尺、動態伸展 10 分鐘、敏捷梯基本步 4 組與核心棒式 30 秒 3 組，銜接七年級基礎並啟動八年級曲棍球訓練狀態。技術：檢核持桿姿勢、直線帶球、推球、停球、接球與基本防守站位，建立本學期技術修正方向。戰術：說明小組傳接、攻守轉換、場地分區與安全距離概念，建立訓練分組與操作流程。心理：設定個人技術目標與小組合作目標，培養主動修正與穩定投入的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	動態控球與移動協調	體能：低姿勢帶球走 20 公尺 4 趟、側向移動 20 公尺 4 趟、核心捲腹 15 次 3 組，提升移動協調與控球穩定。技術：練習移動中直線帶球、停球再啟動、眼睛抬起觀察與球桿貼球控制。戰術：安排直線通道與標誌盤路線練習，使學生熟悉帶球路線選擇與安全間隔。心理：培養穩定控球、失誤後重新調整與持續完成練習的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	傳接球穩定與出球節奏	體能：折返跑 10 公尺 8 趟、敏捷梯側步 4 組、核心抗旋轉 12 次 3 組，提升短距離反應與出球穩定。技術：練習二人移動傳接球、正手推傳、緩衝停球與第一時間出球動作。戰術：導入傳球後移動與接應位置概念，學習傳球者與接球者保持支援角度。心理：透過夥伴互評與教師提醒，培養溝通意識與穩定傳接球信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	帶球變向與空間控制	體能：變向跑 20 公尺 5 趟、敏捷梯變化步 4 組、低姿勢橫移 20 公尺 3 趟，提升方向轉換能力。技術：練習帶球變向、V 字拉球、繞標誌盤控球與變速帶球動作。戰術：設計三路線帶球任務，學習依防守位置選擇安全推進方向。心理：培養面對防守壓力時保持冷靜與主動嘗試變向突破的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	停球轉身與攻擊銜接	體能：短距離起動 10 公尺 8 趟、斜向跑 20 公尺 4 趟、核心棒式 35 秒 3 組，提升接球後轉換能力。技術：練習正面停球、側向停球、接球後轉身、停球後快速推傳與護球轉向。戰術：導入接球前觀察與出球方向選擇，使學生理解轉身後的進攻銜接。心理：培養接球前冷靜觀察、不慌張處理球與主動呼喊提醒的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	推射基礎與目標控制	體能：短衝刺 20 公尺 6 趟、弓箭步蹲 12 次 3 組、核心轉體 15 次 3 組，提升推射所需下肢穩定與力量。技術：練習停球後推射、移動中推射、指定目標推射與射門後回位動作。戰術：安排目標區與守備空檔練習，學習依角度選擇推射方向與力道。心理：透過命中率紀錄建立成功經驗，提升學生主動射門與修正落點的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	防守步伐與安全攔截	體能：側向滑步 20 公尺 5 趟、低姿勢保持 30 秒 4 組、平衡單腳站左右各 25 秒 3 組，提升防守穩定性。技術：練習防守站位、球桿貼地攔截、撥球入門與安全距離控制。戰術：導入一對一防守角度與逼迫方向概念，學習延阻對手與避免危險揮桿。心理：建立安全防守、尊重對手與控制身體動作的責任感。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	一對一攻防與距離判斷	體能：反應起動 10 公尺 8 趟、折返跑 15 公尺 5 趟、核心抗旋轉 15 次 3 組，提升攻防距離轉換能力。技術：練習一對一帶球突破、停球保護、防守撥球與突破後快速出球。戰術：進行一對一低強度攻防練習，學習進攻路線、防守站位與距離判斷。心理：培養面對對抗時穩定控球、接受挑戰與遵守規則的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	小組傳導與支援跑位	體能：節奏跑 80 公尺 4 趟、低姿勢移動 20 公尺 4 趟、敏捷梯側向步 4 組，提升小組傳導體能。技術：練習三人傳接球、三角站位、移動接球、接球後快速推傳與停球調整。戰術：建立三角支援、空位接應與傳球後補位概念，提升小組進攻連結。心理：培養主動喊聲、互相提醒與團隊合作完成任務的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	攻守轉換與回防意識	體能：變速跑 60 公尺 5 趟、折返跑 10 公尺 8 趟、核心棒式 40 秒 3 組，提升攻守轉換與恢復能力。技術：練習得球後帶球推進、失球後回防、停球後短傳與防守回位腳步。戰術：導入攻守轉換概念，學習得球前推、失球回收與隊形快速重整。心理：培養失誤後立即回防、不停留懊惱與積極補位的比賽態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

第2學期	20-21	邊線推進與中路接應	體能：邊線折返跑 20 公尺 5 趟、斜向衝刺 20 公尺 4 趟、核心轉體 15 次 3 組，提升邊路推進能力。技術：練習邊線帶球、邊路推傳、中路接球與回傳重組動作。戰術：建立邊線推進、中路接應與回傳安全球概念，提升場地空間利用。心理：培養觀察隊友位置、主動支援與願意回傳重組的團隊意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	1-2	護球突破與壓迫處理	體能：低姿勢護球移動 20 公尺 4 趟、短距離衝刺 15 公尺 6 趟、下肢穩定 12 次 3 組，提升突破能力。技術：練習護球轉身、帶球擺脫、假動作變向與防守壓迫下停球出球。戰術：進行二對一攻守任務，學習突破時機、傳球選擇與防守壓迫處理。心理：培養壓力下保持冷靜、主動尋找支援與不盲目硬突破的判斷能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	射門收尾與進攻效率	體能：短衝刺 20 公尺 6 趟、推射後回位跑 10 公尺 6 趟、核心穩定 3 組，提升射門收尾效率。技術：練習移動接球後推射、停球後推射、角度射門與射門後立即回防。戰術：安排小組進攻收尾練習，學習接應、出球、射門與二次進攻位置。心理：透過射門紀錄與小組鼓勵，提升學生面對得分機會時的果斷性。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	防守補位與團隊隊形	體能：防守橫移 20 公尺 5 趟、折返跑 15 公尺 5 趟、核心棒式 40 秒 3 組，提升防守補位能力。技術：練習防守站位、攔截路線、撥球控制與防守後短傳出球。戰術：導入協防、補位與防守隊形概念，學習同伴被突破後的支援位置。心理：培養團隊責任感、主動補位與防守失誤後繼續投入的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	6-7	小場地攻防與規則應用	體能：小場地間歇跑 60 公尺 4 趟、低姿勢橫移 20 公尺 4 趟、動態伸展 8 分鐘，提升比賽活動能力。技術：練習控球、傳接、停球、推射、防守攔截與攻守轉換連續動作。戰術：進行三對二或四對三小場地攻防，學習空間利用、回防與進攻支援。心理：建立比賽規則意識與臨場專注，培養穩定面對對抗的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	8-9	綜合技術與情境任務	體能：間歇跑 80 公尺 4 趟、敏捷變向 4 組、核心抗旋轉 15 次 3 組，提升綜合情境任務能力。技術：整合帶球、傳接球、停球、推射、防守腳步與護球動作，完成分站練習。戰術：設計情境任務，包含邊路推進、中路接應、防守回收與快速反擊。心理：訓練面對多任務時保持專注、主動溝通與持續完成任務的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	10-11	模擬競賽與表現檢核	體能：比賽前熱身 10 分鐘、短距離啟動 15 公尺 6 趟、伸展放鬆 8 分鐘，維持模擬競賽狀態。技術：實施控球、傳接球、推射、防守與攻守轉換動作檢核，觀察學生技術穩定度。戰術：依組別完成小場地模擬競賽，學習比賽流程、團隊分工與場上溝通。心理：透過比賽紀錄與自我評估，理解個人優勢、待加強能力與後續目標。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

12-13	臨場判斷與策略調整	體能：中低強度折返跑 15 公尺 5 趟、側向移動 20 公尺 4 趟、核心維持 3 組，保持臨場調整能力。技術：修正帶球變向、接球轉身、推射角度、防守撥球與快速出球動作。戰術：進行情境任務練習，依防守位置與隊友支援調整傳球或突破選擇。心理：培養失誤後立即回到比賽狀態、冷靜觀察與重新判斷的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	團隊挑戰與合作任務	體能：團隊折返跑 10 公尺 8 趟、帶球接力 20 公尺 4 組、核心穩定 30 秒 3 組，提升團隊任務體能。技術：完成帶球接力、傳接球挑戰、目標推射、防守補位與快速回防任務。戰術：透過小組任務安排進攻支援、回防補位、傳球路線與隊形維持。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、主動溝通與共同完成挑戰的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	技術修正與個別補強	體能：恢復跑 600 公尺、協調活動 4 組、柔軟度與核心維持各 3 組，協助身體恢復並利於修正。技術：針對控球、傳接球、停球、推射、防守攔截與護球突破常見問題補強。戰術：依學生表現進行分組補強，提升進攻支援、防守回位與攻守轉換效率。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	學習成果檢核與反思	體能：低強度慢跑 600 公尺、伸展放鬆 10 分鐘與身體狀態整理，完成階段性檢核前調整。技術：完成持桿、控球、傳接球、推射、防守與攻守轉換學習成果檢核。戰術：回顧小組競賽中的進攻支援、防守補位、團隊溝通與攻守轉換表現。心理：填寫學習回饋表，整理進步項目、待加強能力與下一階段目標。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
20-21	課程統整與下階段銜接	體能：安排輕量跑動、柔軟度伸展與核心穩定各 3 組，完成學期統整與身體狀態調整。技術：統整持桿、控球、帶球變向、傳接球、推射、防守腳步與攻守轉換重點。戰術：檢視本階段小組合作、場地空間、攻守策略與模擬競賽經驗。心理：建立下階段學習目標，培養持續訓練、自我管理與穩定參與能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入	☒ 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		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)專項體能表現 (2)專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1)隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽		

	【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽		
教學設施 設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>曲棍球</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		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程結合模擬比賽節奏進行體能配置與持久力挑戰。強調快節奏控球、壓力射門及靈活的人盯人戰術轉換，並透過心理情緒管理，提升學生的競技領導力與賽前預演能力。		
核心素養 具體內涵		☒體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 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隊進攻、防守戰術與策略運用 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 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、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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 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		☒ 九年級 上學期		

		一. 培養專項運動之競技體能：能依比賽型態規劃體能配置，提升場上高頻率換位的持久力。 二. 精進專項運動之技術水準：能強化快節奏控球與壓力射門，針對個人技能弱項進行精修。 三. 發展專項運動之戰術運用：能靈活轉換人盯人與區域戰術，分析賽事並調整團隊分工。 四. 提升專項運動之心理素質：能有效管理臨場焦慮，透過自我激勵達成階段性比賽任務。 ■ 九年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能結合模擬比賽節奏進行體能強化，落實賽後機能修復規劃。 二. 精進專項運動之技術水準：能完成專項技能自我檢核，並在實戰中展現穩定的技術輸出。 三. 發展專項運動之戰術運用：能利用影像分析優化比賽策略，精準掌握決勝時刻的進攻節奏。 四. 提升專項運動之心理素質：能執行賽前視覺化與正念訓練，具備專業的勝負心理調節能力。		
表現任務 (總結性評量)		學生能在模擬比賽中綜合運用控球、傳接球、射門、防守攔截、攻守轉換與團隊隊形配合，並能依場上情境做出傳球、突破、回防或補位判斷，完成賽後表現檢討與個人改進目標設定。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	競賽導向與專項狀態啟動	體能：慢跑 800 公尺、動態伸展 10 分鐘、敏捷梯進階步伐 4 組與核心棒式 40 秒 3 組，啟動九年級競賽導向訓練狀態。技術：檢核持桿姿勢、快速帶球、傳接球、停球、推射、防守攔截與攻守轉換動作，建立本學期修正方向。戰術：說明小組攻防、場地分區、攻守轉換、團隊隊形與競賽目標，建立比賽導向訓練架構。心理：設定個人技術目標與團隊比賽目標，培養成熟訓練態度、自我要求與責任感。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	動態控球與速度轉換	體能：短距離啟動 15 公尺 8 趟、低姿勢帶球跑 25 公尺 5 趟、核心抗旋轉 15 次 3 組，提升速度轉換能力。技術：練習移動中快速帶球、急停再啟動、變速控球與抬頭觀察隊友位置。戰術：安排直線與斜線推進路線，學習依防守位置選擇帶球突破或傳球支援。心理：培養高速度下穩定控球與失誤後立即調整的臨場態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	傳接球品質與第一時間出球	體能：折返跑 15 公尺 8 趟、敏捷梯側向步 5 組、核心捲腹 20 次 3 組，提升快速移動與出球穩定。技術：練習移動中接球、第一時間推傳、緩衝停球與指定方向出球動作。戰術：導入傳球後移動、空位接應與三角支援概念，提升小組傳導連續性。心理：透過夥伴回饋與傳接成功率紀錄，培養溝通意識與穩定出球信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	帶球突破與空間判斷	體能：變向跑 20 公尺 6 趟、低姿勢橫移 20 公尺 5 趟、下肢穩定弓箭步 12 次 3 組，提升突破能力。技術：練習帶球變向、V 字拉球、假動作擺脫、繞桿突破與防守壓迫下控球。戰術：設計一對一突破路線任務，學習觀察防守重心並選擇安全進攻空間。心理：培養面對防守壓力時冷靜判斷、勇於突破與不盲目硬切的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	停球轉身與進攻銜接	體能：斜向衝刺 20 公尺 5 趟、反應起動 10 公尺 8 趟、核心棒式 45 秒 3 組，提升接球後轉換效率。技術：練習正面停球、側向停球、接球轉身、停球後快速推傳與護球轉向。戰術：導入接球前觀察、轉身後出球與進攻銜接概念，提升持球後決策速度。心理：培養接球前預判、冷靜處理球與主動呼喊隊友的比賽習慣。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	推射效率與得分意識	體能：短衝刺 20 公尺 8 趟、推射後回位跑 10 公尺 8 趟、核心轉體 15 次 4 組，提升射門輸出效率。技術：練習移動接球後推射、停球後推射、角度射門、目標推射與射門後回位。戰術：安排空檔接應與射門區選擇任務，學習判斷射門時機與二次進攻位置。心理：透過命中率紀錄與小組鼓勵，提升學生面對得分機會時的果斷性。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	防守步伐與壓迫控制	體能：防守橫移 20 公尺 6 趟、低姿勢保持 40 秒 3 組、平衡單腳站左右各 30 秒 3 組，提升防守穩定。技術：練習防守站位、球桿貼地攔截、撥球控制、逼迫方向與安全防守距離。戰術：導入壓迫防守、延阻對手與逼向邊線概念，建立防守策略執行能力。心理：培養安全防守、尊重對手與壓力下控制身體動作的成熟態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	一對一攻防與臨場判斷	體能：反應起動 10 公尺 10 趟、折返跑 15 公尺 6 趟、核心抗旋轉 15 次 4 組，提升攻防轉換能力。技術：練習一對一帶球突破、停球保護、防守撥球、反搶後快速出球。戰術：進行一對一攻防情境，學習突破路線、防守站位、延阻與反擊時機。心理：培養面對對抗時穩定控球、冷靜判斷與遵守規則的比賽態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	小組傳導與支援跑位	體能：節奏跑 100 公尺 4 趟、低姿勢移動 25 公尺 4 趟、敏捷梯變化步 5 組，提升小組傳導體能。技術：練習三人移動傳接球、三角站位、接球後快速出球與移動中停球調整。戰術：建立三角支援、空位接應、傳後跑位與回傳重組概念，提升小組進攻連結。心理：培養主動喊聲、觀察隊友與團隊合作完成任務的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	攻守轉換與隊形重整	體能：變速跑 80 公尺 5 趟、折返跑 10 公尺 10 趟、核心棒式 45 秒 3 組，提升攻守轉換與恢復能力。技術：練習得球後快速帶球推進、失球後回防、停球短傳與防守回位腳步。戰術：導入攻守轉換、失球反搶、得球前推與隊形重整概念，提升比賽反應速度。心理：培養失誤後立即回防、不停留懊惱與積極補位的團隊責任感。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	20-21	邊路推進與中路接應	體能：邊線折返跑 25 公尺 5 趟、斜向衝刺 20 公尺 5 趟、核心轉體 15 次 4 組，提升邊路推進能力。技術：練習邊線帶球、邊路推傳、中路接球、回傳重組與邊路突破後出球。戰術：建立邊線推進、中路接應、回傳安全球與弱邊轉移概念，提升空間利用能力。心理：培養觀察隊友位置、主動支援與願意回傳重組的成熟比賽意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
第 2 學期	1-2	護球突破與防守壓力處理	體能：低姿勢護球移動 25 公尺 5 趟、短距離衝刺 15 公尺 8 趟、下肢穩定 12 次 4 組，提升抗壓能力。技術：練習護球轉身、帶球擺脫、假動作突破與防守壓迫下停球出球。戰術：進行二對一攻守任務，學習突破時機、傳球選擇、防守壓迫處理與支援判斷。心理：培養壓力下保持冷靜、主動尋找隊友與避免盲目個人突破的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	射門收尾與二次進攻	體能：短衝刺 20 公尺 8 趟、射門後回防跑 15 公尺 6 趟、核心穩定 4 組，提升射門後續動作能力。技術：練習移動接球後推射、停球後角度射門、推射收尾與射門後反搶回位。戰術：安排小組進攻收尾練習，學習接應、出球、射門、二次進攻與回防補位。心理：透過射門紀錄與隊友鼓勵，建立得分信心與射門後持續參與意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	防守補位與團隊協防	體能：防守橫移 25 公尺 5 趟、折返跑 15 公尺 6 趟、核心棒式 45 秒 3 組，提升團隊防守能力。技術：練習防守站位、攔截路線、撥球控制、防守後短傳與補位腳步。戰術：導入協防、補位、區域站位與防守隊形概念，學習同伴被突破後支援位置。心理：培養團隊責任感、主動補位與防守失誤後繼續投入的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	6-7	小場地攻防與戰術執行	體能：小場地間歇跑 80 公尺 4 趟、低姿勢橫移 25 公尺 4 趟、動態伸展 10 分鐘，提升比賽活動能力。技術：練習控球、傳接球、停球、推射、防守攔截與攻守轉換連續動作。戰術：進行三對二或四對三小場地攻防，學習空間利用、壓迫防守與快速反擊。心理：建立比賽規則意識、臨場專注與面對對抗時穩定執行技術的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	8-9	綜合技術與比賽情境	體能：間歇跑 100 公尺 4 趟、敏捷變向 5 組、核心抗旋轉 15 次 4 組，提升比賽情境任務能力。技術：整合帶球、傳接球、停球、推射、防守腳步、護球與反搶動作，完成綜合分站練習。戰術：設計情境任務，包含邊路推進、中路接應、防守回收、快速反擊與二次進攻。心理：訓練多任務下保持專注、主動溝通與持續完成比賽任務的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	10-11	模擬競賽與表現檢核	體能：比賽前熱身 10 分鐘、短距離啟動 20 公尺 6 趟、伸展放鬆 8 分鐘，維持模擬競賽狀態。技術：實施控球、傳接球、推射、防守、攻守轉換與反搶動作檢核，觀察技術穩定度。戰術：依組別完成小場地模擬競賽，學習比賽流程、隊形維持、團隊分工與場上溝通。心理：透過比賽紀錄與自我評估，理解個人優勢、待加強能力與後續目標。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

12	臨場調整與策略修正	體能：中低強度折返跑 15 公尺 6 趟、側向移動 25 公尺 4 趟、核心維持 4 組，保持調整能力。技術：修正帶球變向、接球轉身、推射角度、防守撥球、快速出球與護球突破。戰術：進行情境任務練習，依防守位置、隊友支援與時間壓力調整傳球或突破選擇。心理：培養失誤後立即回到比賽狀態、冷靜觀察與重新判斷的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
13-14	團隊挑戰與競賽表現	體能：團隊折返跑 10 公尺 10 趟、帶球接力 25 公尺 4 組、核心穩定 40 秒 3 組，提升團隊任務體能。技術：完成帶球接力、傳接球挑戰、目標推射、防守補位、反搶與快速回防任務。戰術：透過小組任務安排進攻支援、回防補位、傳球路線、隊形維持與攻守轉換。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、主動溝通與共同完成競賽任務的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
15-16	弱點補強與賽後回饋	體能：恢復跑 800 公尺、協調活動 4 組、柔軟度與核心維持各 3 組，協助身體恢復並利於修正。技術：針對控球、傳接球、停球、推射、防守攔截、護球突破與反搶常見問題補強。戰術：依學生表現進行分組補強，提升進攻支援、防守回位、攻守轉換與隊形維持效率。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進與賽後修正態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
17-18	課程統整與升學銜接	體能：低強度慢跑 800 公尺、伸展放鬆 10 分鐘與身體狀態整理，完成學期階段調整。技術：完成持桿、控球、傳接球、推射、防守與攻守轉換學習成果檢核。戰術：回顧小組競賽中的進攻支援、防守補位、隊形維持、團隊溝通與攻守轉換表現。心理：整理本學期進步項目、待加強能力與升學前訓練目標，培養自我管理能力。	
議題融入	☒ 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		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)專項體能表現 (2)專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1)隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)專項體能表現 (2)專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%)		

	(1)隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽		
教學設施 設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程以發展下肢穩定性與踢擊協調基礎為主，教導前踢、旋踢之重心控制。透過基礎攻守距離辨識與誘導練習，引導學生建立正念呼吸與訓練紀律。		
核心素養 具體內涵		■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		■ 七年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能發展下肢穩定性與基本柔軟度，建立踢擊		

		協調基礎。 二. 精進專項運動之技術水準：能學會前踢、旋踢等基本腿法動作，掌握發力重心控制。 三. 發展專項運動之戰術運用：能辨識攻守距離，進行簡單的假動作誘導與反應對抗練習。 四. 提升專項運動之心理素質：能建立正念呼吸與訓練紀律，逐步強化個人的訓練自信心。 ■ 七年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能強化踢腿瞬間反應速度，提升核心控制與平衡能力。 二. 精進專項運動之技術水準：能穩定執行連續踢擊與轉身踢等基本組合動作。 三. 發展專項運動之戰術運用：能進行基礎攻防轉換模擬，學習在動態中尋找得分契機。 四. 提升專項運動之心理素質：能透過對打練習調節緊張情緒，建立對比賽情境的正確認知。		
表現任務 (總結性評量)		學生能完成基本站姿、步伐移動、前踢、旋踢、防守手位與安全擊靶練習，並能遵守跆拳道禮儀、對練安全規範與分組輪替流程，展現基本踢擊控制、身體協調與學習態度。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	跆拳道基礎認識與禮儀規範	體能：慢跑 400 公尺、動態伸展 8 分鐘、敏捷梯基本步 4 組與核心棒式 20 秒 3 組，建立跆拳道入門身體準備能力。技術：認識基本站姿、準備姿勢、敬禮動作、護具安全與跆拳道基本移動概念。戰術：介紹跆拳道練習空間、安全距離、分組輪替與擊靶等待規範，熟悉課堂操作流程。心理：建立禮儀精神、專注聽令、尊重對手與穩定參與的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	身體控制與基本站姿	體能：協調跑 30 公尺 4 趟、半蹲穩定 30 秒 3 組、核心捲腹 12 次 3 組，提升身體控制與姿勢穩定。技術：練習前後站姿、左右換腳、重心轉移與基本防護姿勢，建立攻防前的身體準備。戰術：安排二人一組觀察站姿與安全距離，學習等待、提醒與依序練習。心理：培養接受提醒、修正姿勢與維持專注的初學態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	基礎步伐與移動協調	體能：敏捷梯前進步 4 組、側向移動 20 公尺 3 趟、低姿勢移動 20 公尺 3 趟，提升步伐協調能力。技術：練習前進步、後退步、左右滑步與換腳動作，建立基本移動與攻守距離感。戰術：導入進退移動與保持距離概念，學習避免過近碰撞與過遠失去攻擊機會。心理：培養穩定移動、不急躁出腳與遵守練習節奏的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	前踢動作與抬膝控制	體能：抬膝走 20 公尺 4 趟、髖關節活動 10 次 3 組、核心棒式 25 秒 3 組，提升踢擊前身體控制。技術：練習前踢抬膝、腳背伸直、踢出收回與落腳回位，建立基礎踢擊動作。戰術：安排固定靶前踢練習，學習出腳距離、擊靶高度與出腳後回位。心理：建立完成基本動作的信心，培養反覆練習與動作修正的耐心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	旋踢入門與髖部轉動	體能：側向滑步 20 公尺 4 趟、轉髖活動 12 次 3 組、核心抗旋轉 10 次 3 組，提升旋轉與平衡能力。技術：練習旋踢抬膝、轉髖、擊靶、收腿與落腳，建立旋踢入門動作順序。戰術：導入正面距離與側向攻擊概念，學習依目標位置調整出腳角度。心理：培養面對新技術時勇於嘗試、接受失誤與持續修正的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	柔軟度發展與踢擊穩定	體能：動態伸展 10 分鐘、前後劈腿輔助伸展各 3 組、單腳平衡左右各 20 秒 3 組，提升柔軟度與平衡。技術：練習前踢與旋踢高度控制、慢速踢擊、收腿穩定與擊靶後回位。戰術：學習依個人柔軟度選擇適當擊靶高度，避免勉強出腳造成動作變形。心理：建立循序漸進的訓練觀念，培養安全練習與自我保護意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	防守手位與安全距離	體能：反應起動 10 公尺 6 趟、側向橫移 20 公尺 4 趟、核心棒式 30 秒 3 組，提升防守反應能力。技術：練習雙手防護位置、後退步防守、側移閃避與基本格擋動作。戰術：導入攻擊距離與防守距離概念，學習觀察對手出腳前的身體變化。心理：培養安全防守、冷靜觀察與不害怕面對攻擊動作的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
14-15	移動出腳與回位控制	體能：短距離啟動 10 公尺 8 趟、滑步移動 20 公尺 4 趟、下肢穩定弓箭步 10 次 3 組，提升移動出腳能力。技術：練習滑步前踢、滑步旋踢、出腳後收腿與落腳回位，建立移動攻擊基礎。戰術：學習出腳後立即回到防守姿勢，降低攻擊後失去平衡與空檔。心理：培養出腳果斷、動作完成後立即調整與持續專注的習慣。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
16-17	踢擊準確與擊靶練習	體能：短衝刺 15 公尺 6 趟、踢靶反覆前踢左右各 10 次 3 組、核心轉體 12 次 3 組，提升踢擊反應與準確度。技術：練習固定靶前踢、旋踢擊靶、指定高度擊靶與擊靶後回收動作。戰術：安排目標擊靶任務，學習依距離與高度選擇前踢或旋踢。心理：透過命中次數紀錄建立成功經驗，提升學生主動嘗試踢擊的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)

第2學期	18-19	步伐轉換與節奏建立	體能：敏捷梯變化步 4 組、折返跑 10 公尺 6 趟、核心捲腹 15 次 3 組，提升節奏轉換能力。技術：練習前進步接前踢、後退步接旋踢、換腳後出腳與防守回位。戰術：導入進攻前移動與防守後反擊概念，學習簡單攻守節奏變化。心理：培養聽令反應、控制節奏與不慌張連續操作的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)
	20-21	基礎攻防與距離判斷	體能：反應起動 10 公尺 8 趟、低姿勢移動 20 公尺 4 趟、核心抗旋轉 12 次 3 組，提升攻防距離控制能力。技術：練習前踢試探、旋踢攻擊、後退防守與防守後回位動作。戰術：進行低強度一攻一防練習，學習攻擊距離、出腳時機與防守位置。心理：培養尊重對手、遵守對練規範與穩定面對攻防情境的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)
	1-2	連續踢擊與動作銜接	體能：連續踢靶前踢左右各 8 次 3 組、旋踢左右各 8 次 3 組、柔軟度伸展 8 分鐘，提升踢擊續航能力。技術：練習前踢接旋踢、旋踢接前踢、連續擊靶與收腿回位動作。戰術：學習簡易攻擊組合概念，理解不同踢擊之間的銜接與節奏。心理：培養連續動作中維持專注、完成任務與自我鼓勵的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	反應能力與防守回應	體能：反應跑 10 公尺 8 趟、側向防守步 20 公尺 4 趟、核心棒式 30 秒 3 組，提升防守反應速度。技術：練習聽令閃避、後退步防守、格擋後前踢與格擋後旋踢回應。戰術：導入防守後反擊概念，學習先保護身體再選擇安全反擊動作。心理：建立面對攻擊不慌亂、冷靜判斷與穩定回應的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	攻擊組合與基本策略	體能：短距離衝刺 20 公尺 5 趟、跳躍抬膝 10 次 3 組、核心轉體 15 次 3 組，提升攻擊組合所需體能。技術：練習滑步前踢、後腳旋踢、前踢接防守回位與旋踢接後退步。戰術：學習假動作試探入門與基本攻擊選擇，理解何時出腳與何時退開。心理：培養主動思考、勇於出腳與攻擊後立即調整的練習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	6-7	簡易對練與規則認識	體能：比賽前熱身 10 分鐘、反應起動 10 公尺 6 趟、動態伸展 8 分鐘，建立簡易對練準備流程。技術：練習基本步伐、前踢、旋踢、防守手位與防守後反擊動作。戰術：介紹簡易對練規則、攻守距離、得分區域與安全控制原則。心理：培養遵守規則、尊重對手、控制力量與穩定參與對練的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	8-9	綜合體能與技術應用	體能：間歇跑 60 公尺 4 趟、連續踢靶左右各 10 次 3 組、核心穩定 3 組，提升綜合體能與攻防能力。技術：整合站姿、步伐、前踢、旋踢、防守、反擊與回位動作，完成分站練習。戰術：設計攻防任務站，包含進攻、退防、反擊與距離調整練習。心理：培養面對多項任務時保持專注、穩定完成與主動修正的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)

10-11	模擬情境與動作檢核	體能：模擬前熱身 8 分鐘、短距離啟動 10 公尺 6 趟、柔軟度伸展 8 分鐘，維持動作檢核狀態。技術：檢核站姿、步伐、前踢、旋踢、防守手位、回位與擊靶準確性。戰術：依組別完成簡易情境任務，學習攻擊、防守、反擊與安全距離控制。心理：透過檢核紀錄了解自身優勢與待加強項目，建立自我修正方向。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
12-13	臨場調整與穩定表現	體能：中低強度跑 60 公尺 3 趟、敏捷梯 4 組、核心維持 30 秒 3 組，維持臨場調整能力。技術：修正踢擊高度、抬膝方向、轉髖角度、收腿速度與防守手位。戰術：進行情境練習，學習依對手距離與移動方向調整攻擊或防守。心理：培養失誤後立即調整、重新投入練習與保持穩定情緒的能力。	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	團隊挑戰與合作任務	體能：團隊折返跑 10 公尺 6 趟、擊靶接力左右各 8 次 3 組、核心穩定 3 組，提升合作任務體能。技術：完成前踢接力、旋踢擊靶、步伐移動與防守回位團隊任務。戰術：透過小組任務安排攻擊順序、防守位置與回位流程，培養團隊合作概念。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、主動提醒與共同完成任務的態度。	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	技術回顧與弱點補強	體能：恢復跑 400 公尺、柔軟度伸展 10 分鐘、核心維持 3 組，協助身體恢復並利於技術補強。技術：針對站姿、步伐、前踢、旋踢、防守與反擊常見問題進行分組補強。戰術：依學生表現安排距離控制、出腳時機與防守回位分組練習。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	學習成果檢核與反思	體能：低強度慢跑 400 公尺、伸展放鬆 8 分鐘與身體狀態整理，完成學習檢核前調整。技術：完成站姿、步伐、前踢、旋踢、防守手位、反擊與回位動作檢核。戰術：回顧簡易對練中的攻擊距離、防守反應與出腳時機執行情形。心理：填寫學習回饋表，整理進步項目、待加強能力與下一階段目標。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
20-21	課程統整與下階段銜接	體能：安排輕量跑動、柔軟度伸展與核心穩定各 3 組，完成學期統整與身體狀態調整。技術：統整基本站姿、步伐、前踢、旋踢、防守、反擊與安全對練動作重點。戰術：檢視本階段距離控制、攻防轉換、分組合作與簡易對練經驗。心理：建立下階段學習目標，培養持續訓練、自我管理與穩定參與能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入		☒ 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		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
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			

桃園市平南國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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		☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程重點在於快速位移與踢擊連續發力之整合，提升反擊動作的準確性。透過誘敵反擊與攻守轉換的戰術思維訓練，強化學生在模擬對戰中的策略選擇與自我肯定。		
核心素養 具體內涵		☒體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		☒ 八年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能強化快速位移與踢擊連續發力之整合，應對中高強度訓練負荷。		

		二. 精進專項運動之技術水準：能提升反擊動作的準確性與即時性，熟練使用決勝腿法。 三. 發展專項運動之戰術運用：能掌握攻守節奏變換，練習有效接招後的快速出腿時機。 四. 提升專項運動之心理素質：能在模擬對戰中展現明確的策略選擇，並能維持正向的自我肯定。 ■ 八年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能適應高強度模擬對打下的體能挑戰，落實專項爆發力訓練。 二. 精進專項運動之技術水準：能精進臨場組合技之應變能力，強化個人技術動作的完整度。 三. 發展專項運動之戰術運用：能發展誘敵反擊與主動壓迫之戰術思維，整合攻守轉換技巧。 四. 提升專項運動之心理素質：能建構自我心理調節系統，學習建立賽前儀式感與團體支持。		
表現任務 (總結性評量)		學生能完成前踢、旋踢、下壓踢、前腳快踢、步伐切入、防守回位與基本防守反擊動作，並能在一攻一防或低強度對練情境中展現攻防距離判斷、出腳時機與動作穩定性。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	專項銜接與身體狀態啟動	體能：慢跑 600 公尺、動態伸展 10 分鐘、敏捷梯基本步 4 組與核心棒式 30 秒 3 組，銜接七年級基礎並啟動八年級跆拳道訓練狀態。技術：檢核基本站姿、前踢、旋踢、下壓踢、防守手位與步伐移動，建立本學期技術修正方向。戰術：說明攻防距離、得分區域、對練安全規範與分組輪替方式，建立課程操作架構。心理：設定個人技術目標與對練學習目標，培養主動修正與穩定投入的訓練態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	步伐穩定與攻防距離	體能：敏捷梯前進步 5 組、側向移動 20 公尺 4 趟、低姿勢移動 20 公尺 4 趟，提升攻防步伐穩定性。技術：練習前進步、後退步、左右滑步、換腳移動與防守手位維持。戰術：導入攻擊距離、防守距離與安全間隔判斷，使學生理解進退步伐的應用時機。心理：培養穩定移動、不急躁出腳與保持距離觀察的練習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	踢擊基礎與動作精準	體能：抬膝走 20 公尺 4 趟、髖關節活動 12 次 3 組、核心抗旋轉 12 次 3 組，提升踢擊準備能力。技術：練習前踢抬膝、出腳、收腿、落腳回位與固定靶擊靶控制。戰術：安排固定距離踢靶任務，學習依對手位置選擇安全攻擊距離。心理：透過動作檢核建立穩定完成基本技術的信心與自我修正意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	旋踢穩定與擊靶控制	體能：側向滑步 20 公尺 5 趟、轉髖活動 15 次 3 組、核心轉體 15 次 3 組，提升旋轉與平衡能力。技術：練習旋踢抬膝、轉髖、擊靶、收腿、落腳與連續左右腳擊靶。戰術：導入側向攻擊與得分區域概念，學習依目標高度調整旋踢角度。心理：培養面對技術要求時穩定執行與接受修正的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	下壓踢入門與柔軟度發展	體能：動態伸展 10 分鐘、髖部柔軟度左右各 3 組、單腳平衡左右各 30 秒 3 組，提升下壓踢準備能力。技術：練習下壓踢抬腿、控制高度、落點擊靶、收腿回位與慢速分解動作。戰術：學習依自身柔軟度與距離選擇攻擊高度，避免勉強出腳造成失衡。心理：建立循序漸進與安全練習觀念，培養面對高難度動作的耐心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	前腳攻擊與速度反應	體能：反應起動 10 公尺 8 趟、短距離衝刺 15 公尺 6 趟、核心棒式 35 秒 3 組，提升前腳攻擊速度。技術：練習前腳快踢、滑步前踢、前腳旋踢與出腳後快速回位。戰術：導入前腳試探與快速得分概念，學習依對手距離選擇出腳時機。心理：培養快速反應、果斷出腳與攻擊後立即回到防守狀態的習慣。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	後腳攻擊與力量傳導	體能：短衝刺 20 公尺 5 趟、跳躍抬膝 12 次 3 組、核心轉體 15 次 3 組，提升後腳攻擊力量。技術：練習後腳旋踢、後腳前踢、後腳推進擊靶與收腿落腳穩定。戰術：學習後腳攻擊的距離判斷與力量控制，使學生理解攻擊後位置調整。心理：培養敢於輸出力量但能控制動作的成熟練習態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
14-15	防守手位與回位控制	體能：側向防守步 20 公尺 5 趟、反應跑 10 公尺 8 趟、核心抗旋轉 15 次 3 組，提升防守反應能力。技術：練習防守手位、後退步防守、側移閃避、格擋動作與防守後回位。戰術：導入觀察對手肩髖變化與出腳前動作線索，建立基本防守判斷能力。心理：培養面對攻擊時不慌亂、冷靜觀察與維持防護姿勢的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
16-17	防守反擊與距離判斷	體能：折返跑 10 公尺 8 趟、低姿勢移動 20 公尺 4 趟、核心棒式 40 秒 3 組，提升防守反擊體能。技術：練習格擋後前踢、後退後旋踢、閃避後前腳快踢與反擊回位。戰術：建立防守後反擊概念，學習先保護身體再選擇安全有效攻擊。心理：培養防守成功後保持冷靜、抓住反擊時機與穩定完成動作的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)

	18-19	踢擊組合與節奏建立	體能：連續踢靶前踢左右各 10 次 3 組、旋踢左右各 10 次 3 組、柔軟度伸展 8 分鐘，提升踢擊續航。技術：練習前踢接旋踢、旋踢接下壓踢、前腳快踢接後腳旋踢與回位控制。戰術：學習攻擊組合節奏，理解第一腳試探與第二腳得分的基本概念。心理：培養連續動作中維持專注、完成任務與自我鼓勵的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)
	20-21	假動作試探與攻擊選擇	體能：敏捷梯變化步 5 組、反應起動 10 公尺 8 趟、核心捲腹 18 次 3 組，提升假動作後啟動能力。技術：練習抬膝假動作、前腳試探、假踢後旋踢與假動作後退防回位。戰術：導入假動作試探與攻擊選擇概念，學習觀察對手反應後再決定出腳。心理：培養主動思考、耐心觀察與不盲目出腳的戰術意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)
第 2 學期	1-2	一攻一防與對練規範	體能：比賽前熱身 10 分鐘、短距離啟動 10 公尺 8 趟、動態伸展 8 分鐘，建立對練準備流程。技術：練習一攻一防、前踢攻擊、旋踢攻擊、防守手位與反擊回位。戰術：進行低強度一攻一防練習，學習攻守距離、出腳時機與安全對練規範。心理：培養尊重對手、控制力量、遵守規則與穩定面對對抗的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	連續踢擊與體能維持	體能：連續踢靶 20 秒 4 組、折返跑 15 公尺 5 趟、核心棒式 40 秒 3 組，提升連續攻擊體能。技術：練習連續旋踢、前腳快踢接旋踢、下壓踢接回位與左右腳交替擊靶。戰術：學習回合中連續攻擊與重新拉開距離的概念，避免攻擊後失去防守位置。心理：培養疲勞狀態下保持動作品質與堅持完成任務的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	攻守轉換與臨場判斷	體能：反應跑 10 公尺 10 趟、側向防守步 20 公尺 5 趟、核心轉體 15 次 4 組，提升攻守轉換能力。技術：練習攻擊後退防、防守後反擊、前腳快踢後回位與旋踢後防守手位恢復。戰術：導入攻守轉換與回合節奏概念，使學生學會攻擊後調整與防守後反應。心理：培養失誤後立即回到對練狀態、穩定判斷與不受情緒影響的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	6-7	模擬情境與戰術應用	體能：間歇跑 60 公尺 5 趟、連續踢靶左右各 12 次 3 組、核心穩定 4 組，提升情境任務體能。技術：整合步伐、前踢、旋踢、下壓踢、防守、反擊與回位動作，完成分站任務。戰術：設計情境練習，包含進攻試探、防守回應、反擊選擇與距離調整。心理：訓練面對多項任務時保持專注、主動溝通與持續修正的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	8-9	綜合體能與技術整合	體能：速度跑 60 公尺 4 趟、踢靶組合 4 站輪替、柔軟度與核心各 3 組，提升綜合專項能力。技術：完成前踢、旋踢、下壓踢、前腳快踢、防守反擊與攻擊組合練習。戰術：進行小組分站挑戰，培養臨場選擇、攻守銜接與依任務調整策略的能力。心理：培養面對挑戰時保持冷靜、持續完成任務與鼓勵同儕的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)

10-11	模擬對抗與表現檢核	體能：模擬對抗前熱身 10 分鐘、短距離啟動 10 公尺 8 趟、伸展放鬆 8 分鐘，維持檢核狀態。技術：檢核站姿、步伐、前踢、旋踢、下壓踢、防守、反擊與回位動作。戰術：依組別完成低強度模擬對抗，學習攻防距離、得分時機與安全規範。心理：透過檢核紀錄了解自身優勢與待加強項目，建立明確修正方向。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
12-13	臨場調整與穩定執行	體能：中低強度跑 60 公尺 4 趟、敏捷梯 4 組、核心維持 40 秒 3 組，保持臨場調整能力。技術：修正踢擊高度、抬膝方向、轉髖角度、收腿速度、防守手位與回位動作。戰術：進行情境練習，學習依對手距離、移動方向與防守反應調整攻擊選擇。心理：培養失誤後立即調整、重新投入練習與維持穩定情緒的能力。	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	團隊挑戰與合作任務	體能：團隊折返跑 10 公尺 8 趟、擊靶接力左右各 10 次 3 組、核心穩定 40 秒 3 組，提升團隊任務體能。技術：完成前踢接力、旋踢擊靶、下壓踢控制、步伐移動與防守回位任務。戰術：透過小組任務安排攻擊順序、防守位置、回位流程與團隊合作策略。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、主動提醒與共同完成任務的態度。	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	技術修正與弱點補強	體能：恢復跑 600 公尺、柔軟度伸展 10 分鐘、核心維持 3 組，協助身體恢復並利於技術修正。技術：針對站姿、步伐、旋踢、下壓踢、防守反擊與回位常見問題進行分組補強。戰術：依學生表現安排距離控制、出腳時機、假動作試探與防守回位補強練習。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進的學習態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	學習成果檢核與反思	體能：低強度慢跑 600 公尺、伸展放鬆 10 分鐘與身體狀態整理，完成學習檢核前調整。技術：完成站姿、步伐、前踢、旋踢、下壓踢、防守反擊與回位動作檢核。戰術：回顧模擬對練中的攻擊距離、防守反應、出腳時機與攻守轉換表現。心理：填寫學習回饋表，整理進步項目、待加強能力與下一階段目標。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
20-21	課程統整與下階段銜接	體能：安排輕量跑動、柔軟度伸展與核心穩定各 3 組，完成學期統整與身體狀態調整。技術：統整基本站姿、步伐、前踢、旋踢、下壓踢、防守、反擊與對練動作重點。戰術：檢視本階段距離控制、攻防轉換、假動作應用、分組合作與模擬對練經驗。心理：建立下階段學習目標，培養持續訓練、自我管理與穩定參與能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入		☒ 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		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
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			

桃園市平南國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念		課程整合發力、移動與節奏於實戰情境，針對個人特性高勝率模組與高難度組合技。融入自我肯定與壓力釋放技術，建立學生在重大賽事中專業的心理調節與穩定表現。		
核心素養 具體內涵		☒體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		☒ 九年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能整合移動、發力與節奏訓練，規劃並執行高難度的實戰體能。		

		二. 精進專項運動之技術水準：能依個人戰術風格精修腿法選擇與擊打角度，提升得分效能。 三. 發展專項運動之戰術運用：能靈活操作防守誘導與多段連擊，掌握場上決策之關鍵節奏。 四. 提升專項運動之心理素質：能於重壓環境下保持臨場冷靜，發揮高度的心理韌性與應變力。 ■ 九年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能自主規劃比賽期的體能維持策略，落實科學化的賽後恢復訓練。 二. 精進專項運動之技術水準：能針對賽事回顧進行技術修正，達成個人動作效率的最優化。 三. 發展專項運動之戰術運用：能深度分析對手風格並擬定實戰對策，展現卓越的競技智慧。 四. 提升專項運動之心理素質：能透過冥想與壓力釋放技術，建立無悔一戰的穩定表現信心。		
表現任務 (總結性評量)		學生能在模擬對抗中綜合運用步伐移動、踢擊組合、防守反擊、假動作試探、攻防距離控制與回合節奏調整，並能依對手反應選擇攻擊或防守策略，完成自我檢核與競賽表現反思。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	競賽導向與專項狀態啟動	體能：慢跑 800 公尺、動態伸展 10 分鐘、敏捷梯進階步伐 5 組與核心棒式 45 秒 3 組，啟動九年級競賽導向訓練狀態。技術：檢核站姿、步伐、前踢、旋踢、下壓踢、防守反擊與回位動作，建立本學期技術修正方向。戰術：說明攻防距離、得分區域、回合節奏、對練規範與個人競賽定位，建立比賽導向訓練架構。心理：設定個人技術目標與競賽表現目標，培養成熟訓練態度、自我要求與責任感。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	步伐速度與距離控制	體能：敏捷梯變化步 5 組、短距離啟動 10 公尺 10 趟、側向移動 20 公尺 5 趟，提升步伐速度與距離控制能力。技術：練習前進步、後退步、左右滑步、換腳移動與防守手位維持。戰術：導入攻擊距離、防守距離與進退節奏判斷，使學生理解步伐在攻防中的應用時機。心理：培養觀察對手、穩定移動、不急躁出腳與掌握距離的比賽態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	踢擊精準與得分區域	體能：抬膝走 20 公尺 5 趟、髖關節活動 15 次 3 組、核心抗旋轉 15 次 3 組，提升踢擊前身體控制能力。技術：練習前踢、旋踢、下壓踢指定高度擊靶與收腿回位，強化得分區域準確性。戰術：安排固定靶與移動靶任務，學習依對手距離與目標位置選擇攻擊方式。心理：透過擊靶成功率紀錄，建立技術穩定、自我檢核與追求精準的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	旋踢強化與攻擊效率	體能：側向滑步 25 公尺 5 趟、轉體訓練 15 次 4 組、核心轉體 15 次 4 組，提升旋踢力量與平衡控制。技術：練習後腳旋踢、前腳旋踢、連續旋踢與移動中旋踢擊靶。戰術：導入旋踢進攻角度與得分時機概念，學習依對手站位選擇前腳或後腳攻擊。心理：培養高標準動作要求與穩定執行能力，提升面對競賽壓力的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	下壓踢控制與高度變化	體能：動態伸展 10 分鐘、髖部柔軟度左右各 4 組、單腳平衡左右各 35 秒 3 組，提升下壓踢控制能力。技術：練習下壓踢抬腿、落點控制、移動中下壓踢與擊靶後回位。戰術：學習利用高度變化干擾對手防守，依距離選擇下壓踢進攻或牽制。心理：建立安全挑戰高難度動作的觀念，培養耐心修正與穩定出腳的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	前腳攻擊與反應速度	體能：反應起動 10 公尺 10 趟、短衝刺 15 公尺 8 趟、核心棒式 45 秒 3 組，提升前腳攻擊反應速度。技術：練習前腳快踢、滑步前踢、前腳旋踢、前腳下壓踢與攻擊後回位。戰術：導入前腳試探、快速得分與距離壓迫概念，學習抓住對手停頓時機。心理：培養果斷出腳、快速判斷與攻擊後立即防守的競賽習慣。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	後腳攻擊與力量輸出	體能：短衝刺 20 公尺 6 趟、跳躍抬膝 15 次 3 組、核心轉體 15 次 4 組，提升後腳攻擊力量輸出。技術：練習後腳旋踢、後腳下壓踢、後腳推進擊靶與出腳後落腳穩定。戰術：學習後腳攻擊的距離判斷、力量控制與攻擊後位置調整。心理：培養敢於輸出力量但能穩定控制動作的成熟訓練態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
14-15	防守手位與回位穩定	體能：側向防守步 25 公尺 5 趟、反應跑 10 公尺 10 趟、核心抗旋轉 15 次 4 組，提升防守與回位穩定性。技術：練習防守手位、後退步防守、側移閃避、格擋動作與攻擊後回位。戰術：導入觀察對手肩髖變化、出腳前線索與防守後距離重整概念。心理：培養面對攻擊時冷靜觀察、穩定防守與不被對手節奏影響的能力。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
16-17	防守反擊與時機判斷	體能：折返跑 10 公尺 10 趟、低姿勢移動 25 公尺 5 趟、核心棒式 50 秒 3 組，提升防守反擊體能。技術：練習格擋後前腳快踢、後退後旋踢、閃避後下壓踢與反擊回位。戰術：建立防守後反擊時機判斷，學習先保護身體再選擇有效攻擊。心理：培養防守成功後保持冷靜、掌握反擊機會與穩定完成動作的信心。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)

	18-19	踢擊組合與節奏變化	體能：連續踢靶 20 秒 5 組、折返跑 15 公尺 6 趟、柔軟度伸展 10 分鐘，提升組合攻擊續航能力。技術：練習前腳快踢接旋踢、旋踢接下壓踢、前踢接後腳旋踢與收腿回位。戰術：學習攻擊組合節奏，理解第一腳試探、第二腳得分與攻擊後退場。心理：培養連續攻擊中維持專注、控制節奏與完成任務的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)
	20-21	假動作應用與攻擊選擇	體能：敏捷梯變化步 5 組、反應起動 10 公尺 10 趟、核心捲腹 20 次 3 組，提升假動作後啟動能力。技術：練習抬膝假動作、前腳試探、假踢後旋踢、假動作後下壓踢與退防回位。戰術：導入假動作試探與攻擊選擇概念，學習觀察對手反應後決定出腳方式。心理：培養主動思考、耐心觀察與不盲目出腳的戰術意識。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)
第 2 學期	1-2	一攻一防與對抗規範	體能：比賽前熱身 10 分鐘、短距離啟動 10 公尺 10 趟、動態伸展 10 分鐘，建立對抗準備流程。技術：練習一攻一防、前腳快踢攻擊、後腳旋踢攻擊、防守手位與反擊回位。戰術：進行中低強度一攻一防練習，學習攻守距離、出腳時機與安全對練規範。心理：培養尊重對手、控制力量、遵守規則與穩定面對對抗的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	連續攻擊與體能維持	體能：連續踢靶 30 秒 4 組、折返跑 15 公尺 6 趟、核心棒式 50 秒 3 組，提升連續攻擊體能與恢復能力。技術：練習連續旋踢、前腳快踢接後腳旋踢、下壓踢接回位與左右腳交替擊靶。戰術：學習回合中連續攻擊、停頓重整與重新拉開距離，避免攻擊後失去防守位置。心理：培養疲勞狀態下保持動作品質、穩定節奏與堅持完成任務的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	攻守轉換與回合控制	體能：反應跑 10 公尺 10 趟、側向防守步 25 公尺 5 趟、核心轉體 15 次 4 組，提升攻守轉換能力。技術：練習攻擊後退防、防守後反擊、前腳快踢後回位與旋踢後防守手位恢復。戰術：導入攻守轉換與回合節奏概念，使學生學會攻擊後調整與防守後反應。心理：培養失誤後立即回到對抗狀態、穩定判斷與不受情緒影響的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	6-7	模擬情境與戰術執行	體能：間歇跑 60 公尺 5 趟、連續踢靶左右各 12 次 4 組、核心穩定 4 組，提升情境任務體能。技術：整合步伐、前腳快踢、旋踢、下壓踢、防守、反擊與回位動作，完成分站任務。戰術：設計競賽情境練習，包含進攻試探、防守回應、反擊選擇與距離調整。心理：訓練面對多項任務時保持專注、主動溝通與持續修正的能力。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	8-9	綜合技術與競賽應用	體能：速度跑 60 公尺 5 趟、踢靶組合 4 站輪替、柔軟度與核心各 4 組，提升綜合競賽應用能力。技術：完成前腳快踢、旋踢、下壓踢、後腳攻擊、防守反擊與攻擊組合練習。戰術：進行小組分站挑戰，培養臨場選擇、攻守銜接與依任務調整策略的能力。心理：培養面對挑戰時保持冷靜、持續完成任務與鼓勵同儕的態度。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)

11-12	模擬對抗與表現檢核	體能：模擬對抗前熱身 10 分鐘、短距離啟動 10 公尺 10 趟、伸展放鬆 8 分鐘，維持檢核狀態。技術：檢核站姿、步伐、前腳快踢、旋踢、下壓踢、防守、反擊與回位動作。戰術：依組別完成模擬對抗，學習攻防距離、得分時機、回合節奏與安全規範。心理：透過檢核紀錄了解自身優勢與待加強項目，建立明確修正方向。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
13-14	臨場調整與策略修正	體能：中低強度跑 80 公尺 4 趟、敏捷梯 4 組、核心維持 45 秒 3 組，保持臨場調整能力。技術：修正踢擊高度、抬膝方向、轉髖角度、收腿速度、防守手位與回位動作。戰術：進行情境練習，學習依對手距離、移動方向與防守反應調整攻擊選擇。心理：培養失誤後立即調整、重新投入對抗與維持穩定情緒的能力。	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
15-16	團隊挑戰與競賽任務	體能：團隊折返跑 10 公尺 10 趟、擊靶接力左右各 12 次 3 組、核心穩定 45 秒 3 組，提升團隊任務體能。技術：完成前腳快踢接力、旋踢擊靶、下壓踢控制、步伐移動與防守回位任務。戰術：透過小組任務安排攻擊順序、防守位置、回位流程與團隊合作策略。心理：培養團隊榮譽感、互相鼓勵、主動提醒與共同完成競賽任務的態度。	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
17-18	弱點補強與賽後回饋	體能：恢復跑 800 公尺、柔軟度伸展 10 分鐘、核心維持 3 組，協助身體恢復並利於技術修正。技術：針對站姿、步伐、旋踢、下壓踢、防守反擊、假動作與回位常見問題補強。戰術：依學生表現安排距離控制、出腳時機、假動作試探與防守回位補強練習。心理：引導學生面對弱點、肯定進步並建立持續改進與賽後回饋的態度。	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入	☒ 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		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)速度靶踢擊		

	(2)護手靶踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 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 115 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)。

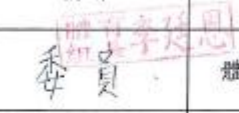
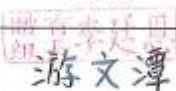
桃園市平南國中 114 學年度體育班課程規劃小組會議紀錄

會議日期	中華民國 115 年 05 月 05 日	時間	12:30~13:00
會議地點	前棟二樓會議室		
主 持 人	李國生體育班召集人	紀錄	李廷恩體育組長
出(列)席人員	如簽到表		
會議內容 壹、主席致詞:略 貳、提案討論： 一、有關「115 學年度體育班課程計畫」，提請討論。 說明： (一) 依據體育班課程發展需求，規劃本校 115 學年度體育班課程計畫，內容包含專項術科訓練、體能訓練及學科節數安排等面向。 (二) 本案課程計畫內容如螢幕所示，請委員查閱並提供修正建議。 決議：照案通過，後續送交體育班發展委員會審查。 參、臨時動議：略 肆、散會			
體育組長	體育組長 李廷恩	教學組長	教學組長 朱育瑾
學務主任	學務主任 游文澤	教務主任	教務主任 黃文慧
		校長	校長 蘇彥瑜

桃園市平南國中114學年度體育班課程規劃小組會議簽到表

開會時間：115年05月05日（星期二）12時30分

開會地點：前棟2F會議室

編號	稱謂	現職	姓名	簽名
1	委員 	體育組長兼健體領域代表	李廷恩	李廷恩
2	委員	家長會長	方豐政	請假
3	委員	教務主任	黃文慧	黃文慧
4	委員	學務主任	 游文潭	游文潭
5	委員	輔導主任	黃丞宏	黃丞宏
6	委員	教學組長兼科技領域代表	朱育瑾	朱育瑾
7	委員	數學領域代表	范國軒	范國軒
8	體育班召集人	體育教師兼田徑教練	李國生	李國生
9	委員	體育教師兼跆拳道教練	羅月英	羅月英
10	委員	體育教師兼跆拳道教練	陳松良	陳松良
11	委員	曲棍球專任運動教練	黃柏雄	黃柏雄
12	委員	9年級導師	韓瑪琍	韓瑪琍
13	委員	8年級導師兼社會領域代表	戴宛真	戴宛真
14	委員	7年級導師	許志榕	許志榕
15	委員	國文領域代表	饒翰成	饒翰成
16	委員	英文領域代表	楊雅蓉	楊雅蓉
17	委員	自然領域代表	莊景棠	莊景棠
18	委員	藝術領域代表	謝繡娥	請假
19	委員	綜合領域代表	黃嘉慧	黃嘉慧

桃園市平南國中 114 學年度第二學期期中體育班發展委員會議紀錄

會議日期	中華民國 115 年 05 月 06 日	時間	12:30~13:00
會議地點	前棟二樓會議室		
主 持 人	蘇彥瑜校長	紀錄	李廷恩體育組長
出(列)席人員	如簽到表		

會議內容

壹、主席致詞:略

貳、體育組業務報告:

一、5月9日 115 年平鎮區田徑選拔賽。

二、5月11日至5月14日 115 年青年奧運跆拳道選拔賽。

三、5月27日至5月30日 114 學年度全國中等學校跆拳道錦標賽。

參、提案討論:

一、有關「115 學年度體育班課程計畫」,提請討論。

說明:

(一) 依據體育班課程發展需求,規劃本校 115 學年度體育班課程計畫,內容包含專項術科訓練、體能訓練及學科節數安排等面向。

(二) 本案課程計畫內容如螢幕所示,請委員查閱並提供修正建議。

決議:照案通過,後續送交課程發展委員會審查。

二、有關本校 115 學年度體育班第二次新生入學甄選辦理期程及招生名額,提請討論。

說明:

(一) 依據教育局規定,體育班新生入學甄選續招作業應於 7 月 10 日前完成。

(二) 本校 115 學年度體育班第一次招生後,尚有缺額,擬辦理第二次新生入學甄選,以利補足各專長項目招生名額。

(三) 第二次新生入學甄選日期擬訂於 6 月 10 日(星期三)或 6 月 13 日(星期六)辦理,實際日期將依學校行政作業及場地安排確認後公告。

(四) 請各專長教練依各隊發展需求及現有缺額,提出第二次招生名額建議,俾利彙整後納入甄選簡章。

決議:同意辦理本校 115 學年度體育班第二次新生入學甄選,田徑項目缺額增加 1 名,並備取 2 名,甄選日期訂於 115 年 6 月 10 日星期三辦理,簡章擬定後依規定函報教育局審查。

三、有關「體育班霸凌、性平及禁藥宣導」,提請討論。

說明:

(一) 為強化體育班學生法治觀念、性別平等意識、校園霸凌防制觀念及運動禁藥防制知能,擬於暑假前安排七、八年級體育班學生完成相關宣導課程。

(二) 因本案涉及學生輔導、生活教育、健康安全及體育專業訓練等面向,擬請學務處、生教組、輔導室、健康中心、體育組及各專長教練共同協助辦理與宣導。

(三) 後續將配合體育班集會、班級時間、隊務時間或相關課程彈性安排實施,並請各處室協助提供宣導資源及課程支援。

決議：輔導室已安排體育班三個班級入班宣導，後續於暑假前安排全體育班學生至視聽教室進行校園霸凌防制及性別平等教育宣導，另由體育組辦理運動禁藥防制宣導。

肆、臨時動議：略

伍、散會

體育組長	體育組長 李廷恩	教學組長	教學組長 朱育瑾	教務主任	教務主任 黃文慧	校長	蘇彥瑜
學務主任	學務主任 游文清	註冊組長	註冊組長 李郁采	輔導主任	輔導主任 黃丞宏		

桃園市平南國中114學年度第二學期期中

體育班發展委員會簽到表

開會時間：115年05月06日（星期三）12時30分

開會地點：前棟2F會議室

編號	稱謂	現職	姓名	簽名
1	主任委員	校長	蘇彥瑜	蘇彥瑜
2	委員	家長代表	方豐政	請假
3	委員	教務主任	黃文慧	黃文慧
4	委員	學務主任	游文潭	游文潭
5	委員	總務主任	劉律宏	劉律宏
6	委員	輔導主任	黃丞宏	黃丞宏
7	委員	體育組長	李廷恩	李廷恩
8	委員	教學組長	朱育瑾	朱育瑾
9	委員	註冊組長	李郁柔	李郁柔
10	委員	體育教師	李國生	公假
11	委員	體育教師	羅月英	羅月英
12	委員	體育教師	陳松良	陳松良
13	委員	專任運動教練	黃柏雄	黃柏雄
14	委員	7年16班導師	許志榕	許志榕
15	委員	8年15班導師	戴宛真	戴宛真
16	委員	9年14班導師	韓瑪琍	韓瑪琍