

彰化縣110學年度員林國民中學  
體育班

體育專業課程計畫

彰化縣政府核准文號 府教體字第1100310708號

中華民國110年09月06日

彰化縣立員林國民中學 110 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				國民中學		
				第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文			
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)	4	4	4	
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	3	
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	3	
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	2	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	2	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1	1	1	
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2	2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	5	
領域學習節數(30-34)				30		
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程				
		社團活動與技藝課程		1	1	
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		3	3	4
學習總節數(32-35節)				35	35	35

彰化縣立員林國民中學 110 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	國	國	國	國	國
第二節	數	數	數	數	英
第三節	自	自	自	社	英
第四節	科	綜	藝	社	英
第五節	社	綜	藝	班	補救
第六節	體育	體育專業課程	專項運動戰術 與運用	健康	運動戰術研習 社
第七節	體育專業課程	體育專業課程	體育專業課程	補救	體育專業課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

實施年級：5年級6年級7年級8年級9年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	國	國	國	國	國
第二節	數	數	數	數	英
第三節	自	自	自	社	英
第四節	科	綜	藝	社	英
第五節	社	綜	藝	班	補救
第六節	體育	體育專業課程	專項運動戰術 與運用	健康	運動戰術研習 社
第七節	體育專業課程	體育專業課程	體育專業課程	補救	體育專業課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

實施年級：5年級6年級7年級8年級9年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	國	國	國	國	補救
第二節	數	數	數	數	英
第三節	自	自	補救	社	英
第四節	科	綜	藝	社	英
第五節	社	綜	藝	班	國
第六節	體育	體育專業課程	專項運動戰術 與運用	健康	自
第七節	體育專業課程	體育專業課程	體育專業課程	補救	體育專業課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立員林國民中學 110 學年度體育班(羽球)體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	羽球專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	<p>過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>		
課程目標	<p>一、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,		

		<p>以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動</p> <p>Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週 開學準備期	<p>1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(40%)</p> <p>2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%)</p> <p>3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(30%)</p>		1. 個人專項體能表現
	第2週 體能儲備期	<p>1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(40%)</p> <p>2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%)</p> <p>3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(30%)</p>		1. 個人專項技術能力
	第3週 體能儲備期	<p>1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(40%)</p> <p>2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%)</p> <p>3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(30%)</p>		1. 綜合技術應用
	第4週 動作技術期	<p>1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%)</p> <p>2. 多球訓練 20*60(30%)</p> <p>3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%)</p> <p>4. 分組對抗賽練習(20%)</p>		1. 綜合技術應用

第5週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
第6週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
第7週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 綜合技術應用表現
第8週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 競技綜合訓練表現
第9週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 對抗競賽
第10週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 競技綜合訓練表現
第11週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 綜合技術應用
第12週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 競技綜合訓練表現
第13週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 檢討驗收能力
第14週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
第15週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 綜合技術應用
第16週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 競技綜合訓練表現

	第17週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 競技綜合訓練表現
	第18週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 個人專項體能表現
	第19週	體能儲備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 個人專項技術能力
	第20週	體能儲備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 檢討驗收能力
第2學期	第1週	開學準備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(40%) 2. 個人基本揮拍訓練(30%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(30%)	1. 個人專項體能表現
	第2週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(40%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(30%)	1. 個人專項技術能力
	第3週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(40%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(30%)	1 綜合技術應用
	第4週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 綜合技術應用
	第5週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
	第6週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
	第7週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%)	1. 綜合技術應用表現

		4. 分組對抗賽練習(20%)	
第8週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 競技綜合訓練表現
第9週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 對抗競賽
第10週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 競技綜合訓練表現
第11週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 綜合技術應用
第12週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 檢討驗收能力
第13週	體能儲備期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 檢討驗收能力
第14週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
第15週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 綜合技術應用
第16週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 競技綜合訓練表現
第17週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 競技綜合訓練表現
第18週	賽後恢復期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 檢討驗收能力
第19週	賽後恢復期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 個人專項技術能力

評量規劃	<p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)實戰對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2)名次挑戰賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)實戰對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2)名次挑戰賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>			
教學設施 設備需求	球場、訓練用球、負重沙袋、重量訓練室、重量拍			
教材來源	自編教材	師資來源	校內教師兼任教練 初級教練證:A041090290	
備註	# %符號為時間分配			

課程名稱	羽球專業課程	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）</p>
------	--------	------	--

實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	四、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 五、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 六、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。  提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</li> <li><input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</li> <li><input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</li> </ul>		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	

		學習內容	P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	開學準備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10 (20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1. 個人專項體能表現
	第2週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1. 個人專項技術能力
	第3週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(50%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1 綜合技術應用
	第4週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 綜合技術應用
	第5週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
	第6週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
	第7週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 綜合技術應用表現

第8週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(20%) 3. 隊內個人排名賽(40%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 競技綜合訓練表現
第9週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 對抗競賽
第10週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 競技綜合訓練表現
第11週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 綜合技術應用
第12週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 競技綜合訓練表現
第13週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 檢討驗收能力
第14週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
第15週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 綜合技術應用
第16週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 競技綜合訓練表現
第17週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 競技綜合訓練表現
第18週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 個人專項體能表現
第19週	體能儲備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 個人專項技術能力
第20週	體能儲備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 檢討驗收能力

第2學期	第1週	開學準備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 個人基本揮拍訓練(20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1. 個人專項體能表現
	第2週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1. 個人專項技術能力
	第3週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(50%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1 綜合技術應用
	第4週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 綜合技術應用
	第5週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
	第6週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 競技綜合訓練表現
	第7週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 綜合技術應用表現
	第8週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(40%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 競技綜合訓練表現
	第9週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(20%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 對抗競賽
	第10週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 競技綜合訓練表現

第11週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 綜合技術應用
第12週	賽後恢復期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 檢討驗收能力
第13週	體能儲備期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 檢討驗收能力
第14週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
第15週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 綜合技術應用
第16週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 競技綜合訓練表現
第17週	比賽期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 競技綜合訓練表現
第18週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 檢討驗收能力
第19週	賽後恢復期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 個人專項技術能力
評量規劃	<p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)實戰對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2)名次挑戰賽</p>		

	<p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)實戰對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2)名次挑戰賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	球場、訓練用球、負重沙袋、重量訓練室、重量拍		
教材來源	自編教材	師資來源	校內教師兼任教練 初級教練證:A041090290
備註	# %符號為時間分配		

課程名稱	羽球專業課程	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）</p>
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	<p>每週 6 節 第 1 學期 共120節</p> <p>第 2 學期 共108節</p>
設計理念	<p>過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>		
課程目標	<p>七、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>八、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>九、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<p>■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		

學習階段 重點	學習 表現	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習 內容	P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週 開學準備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10 (20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)		1. 個人專項體能表現
	第2週 體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)		1. 個人專項技術能力
	第3週 體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(50%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)		1 綜合技術應用
	第4週 動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)		1. 綜合技術應用
	第5週 動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(30%)		1. 競技綜合訓練表現
	第6週 動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%)		1. 競技綜合訓練表現

		4. 分組對抗賽練習(30%)	
第7週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(30%)	1. 綜合技術應用表現
第8週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(40%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 競技綜合訓練表現
第9週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 對抗競賽
第10週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 競技綜合訓練表現
第11週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 綜合技術應用
第12週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 競技綜合訓練表現
第13週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(80%) 2. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
第14週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
第15週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 綜合技術應用
第16週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 競技綜合訓練表現
第17週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 競技綜合訓練表現
第18週	賽後恢復期	1. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(50%) 2. 意向訓練、心理建設(50%)	1. 個人專項體能表現

	第19週	體能儲備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 個人專項技術能力
	第20週	體能儲備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(70%) 2. 意向訓練、心理建設(30%)	1. 檢討驗收能力
第2學期	第1週	開學準備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 個人基本揮拍訓練(20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1. 個人專項體能表現
	第2週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(60%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(20%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1. 個人專項技術能力
	第3週	體能儲備期	1. 3000M、1600M*3、400M*6、200M*10(50%) 2. 米字步法 30*10、殺上步法 10*10、N字步法 30*10(30%) 3. 基本球路練習、戰術模擬練習、模擬比賽(20%)	1. 綜合技術應用
	第4週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 多球訓練 20*60(30%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 4. 分組對抗賽練習(20%)	1. 綜合技術應用
	第5週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(30%)	1. 競技綜合訓練表現
	第6週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(30%)	1. 競技綜合訓練表現
	第7週	動作技術期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(30%)	1. 綜合技術應用表現
	第8週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(40%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 競技綜合訓練表現

	第9週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(30%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 對抗競賽
	第10週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 競技綜合訓練表現
	第11週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 綜合技術應用
	第12週	賽後恢復期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 檢討驗收能力
	第13週	體能儲備期	1. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(80%) 2. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
	第14週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 檢討驗收能力
	第15週	賽前準備期	1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(30%) 2. 單球訓練 1 對 1、1 對 2、1 對 3(20%) 3. 隊內個人排名賽(30%) 4. 意向訓練、心理建設(20%)	1. 綜合技術應用
	第16週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 競技綜合訓練表現
	第17週	比賽期	1. 隊內個人排名賽(90%) 2. 意向訓練、心理建設(10%)	1. 競技綜合訓練表現
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術			

	<p>(4)實戰對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2)名次挑戰賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)實戰對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2) 名次挑戰賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	球場、訓練用球、負重沙袋、重量訓練室、重量拍		
教材來源	自編教材	師資來源	校內教師兼任教練 初級教練證:A041090290
備註	# %符號為時間分配		



# 彰化縣立員林國民中學 110 學年度體育班(拳擊)體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	拳擊專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		

		<p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術,並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現
	第2週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項技術能力
	第3週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1 綜合技術應用
	第4週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 綜合技術應用
	第5週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現

第 6 週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
第 7 週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 綜合技術應用表現
第 8 週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
第 9 週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 對抗競賽
第 10 週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
第 11 週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
第 12 週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
第 13 週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第 14 週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第 15 週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
第 16 週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現

	第17週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
	第18週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
	第19週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項技術能力
	第20週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第2學期	第1週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現
	第2週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項技術能力
	第3週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 綜合技術應用
	第4週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 綜合技術應用
	第5週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第6週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第7週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 綜合技術應用表現
	第8週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第9週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 對抗競賽

	第10週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第11週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
	第12週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第13週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
	第14週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
	第15週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
	第16週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第17週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
	第18週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
	第19週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術 (4)基本對戰			

	<p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2)跨量級挑戰賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)基本對戰</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)實戰</p> <p>(2)跨量級挑戰賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
<p>教學設施 設備需求</p>	<p>手靶、沙袋、梨型球、拳套、重量訓練室、擂台、立波墊</p>		
<p>教材來源</p>	<p>自編教材</p>	<p>師資來源</p>	<p>編制內專任教練 中級專任教練:A031100001</p>
<p>備註</p>			



彰化縣立員林國民中學 110 學年度體育班(跆拳道)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	跆拳道專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共120節 第 2 學期 共120節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、個人綜合技術應用、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</li> <li>■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</li> <li>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</li> <li>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</li> <li>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</li> </ul>	
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術,並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現
	第2週 開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項技術能力
	第3週 開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1 綜合技術應用
	第4週 開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 綜合技術應用
	第5週 動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現

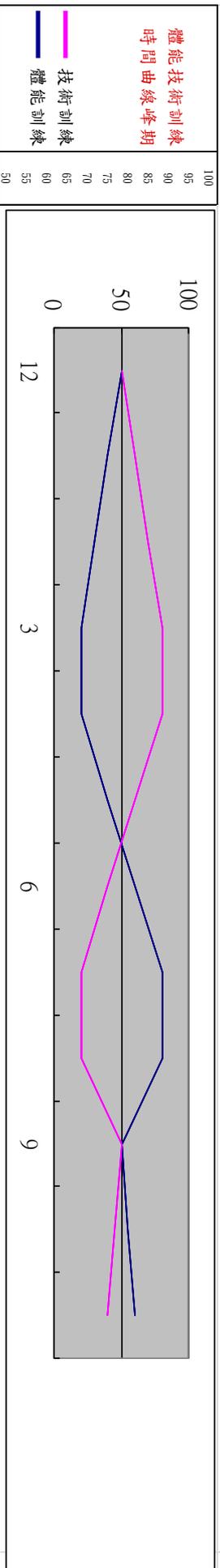
第6週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
第7週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 綜合技術應用表現
第8週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
第9週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 對抗競賽
第10週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
第11週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
第12週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
第13週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第14週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第15週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
第16週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現

			4. 選手心理訓練	
	第17週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
	第18週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
	第19週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項技術能力
	第20週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第2學期	第1週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現
	第2週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項技術能力
	第3週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 綜合技術應用
	第4週	開學準備期	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 綜合技術應用
	第5週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第6週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現
	第7週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 綜合技術應用表現
	第8週	動作技術期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 競技綜合訓練表現

第9週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 對抗競賽
第10週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
第11週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
第12週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
第13週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第14週	賽後恢復期	1. 組合技術訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力
第15週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合技術應用
第16週	比賽期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 競技綜合訓練表現
第17週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
第18週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現
第19週	體能儲備期	1. 綜合體能訓練 2. 選手心理訓練	1. 檢討驗收能力

評量規劃	<p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)約束對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)基本品勢</p> <p>(2)實戰</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)基本體能</p> <p>(2)基本動作</p> <p>(3)組合技術</p> <p>(4)約束對練</p> <p>2. 校內對抗競賽(40%)</p> <p>(1)基本品勢</p> <p>(2)實戰</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	立波墊、速度靶、防禦靶、電子護具、重量訓練室、體適能教室		
教材來源	自編教材	師資來源	校內教師兼任教練 全國協會 C1063060
備註			

彰化縣立員林國民中學111年度跆拳道隊訓練計畫



階段	週期	110年												111年																									
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12														
訓練目標	體能	基本動作		訓練強度加強		強化速度		調整		訓練強度加強		強化速度		調整		專項體能及技術加強		球類體能及技術加強		強化肺活量		基本體能強化		專項體能強化		專項體能		模擬比賽兼重體能		基本體能									
		技術		分段練習		動態調整		比賽		動態調整		模擬比賽		比賽		分段練習		分段漸進		分段練習		分段漸進式練習		動態調整		比賽		分段練習		分段漸進式									
		心理		意象訓練		模擬訓練		意象訓練		模擬比賽		集中訓練		自信訓練		模擬比賽		壓力管理訓練		分段練習		分段漸進		模擬訓練		壓力管理訓練		集中訓練		自信訓練		心理素質訓練		模擬比賽		壓力管理訓練		分段練習	
訓練地點		中心		員林國中																																			
年度重要賽會		名稱		全國品勢		全國賽		團體前三		教育盃		彰化縣		全中運		全國性		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		縣長盃		彰化縣		個人前三	
預定專項檢測日期、成績		地點		全國品勢		全國賽		團體前三		教育盃		彰化縣		全中運		全國性		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三		個人前三			
進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核		進行選手考核	
考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上		考核成績60以上	
預計在彰化縣內其他發展學校																																							