

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 | 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。 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 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>【上學期】</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> <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 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"> <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，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <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。 <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。 | | |
| 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 | 【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)組合技術 (4)實戰對練 2. 校內對抗競賽(40%) (1)實戰 (2)名次挑戰賽 | | |

| | | | |
|--------------|--|------|------------------------------|
| | <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 |

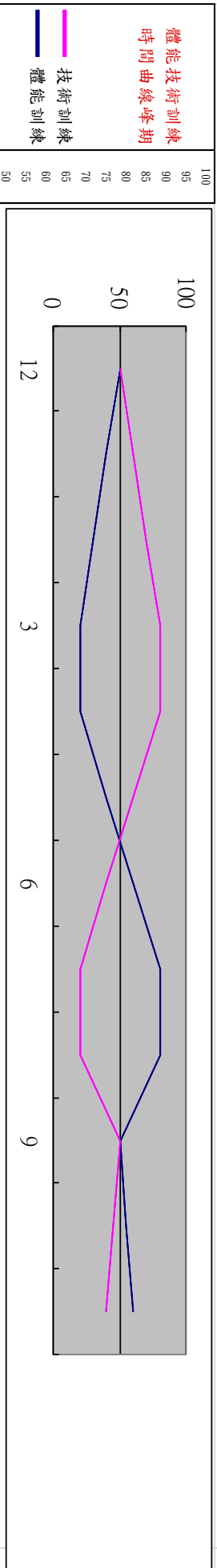
| | | | |
|------|-------|--|-------------|
| | | 4. 分組對抗賽練習(30%) | |
| 第7週 | 動作技術期 | 1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 多球訓練 20*60(20%) 3. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(30%) 4. 分組對抗賽練習(30%) | 1. 綜合技術應用表現 |
| 第8週 | 賽前準備期 | 1. 專項循環 10*5、敏捷衝刺 10*2(20%) 2. 單球訓練 1對1、1對2、1對3(20%) 3. 隊內個人排名賽(40%) 4. 意向訓練、心理建設(20%) | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 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 | 【上學期】 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>【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> | | |
| <p>教學設施 設備需求</p> | <p>球場、訓練用球、負重沙袋、重量訓練室、重量拍</p> | | |
| <p>教材來源</p> | <p>自編教材</p> | <p>師資來源</p> | <p>校內教師兼任教練 初級教練證:A041090290</p> |
| <p>備註</p> | <p># %符號為時間分配</p> | | |

彰化縣立員林國民中學111年度羽球隊訓練計畫



| 訓練階段 | 訓練目標 | 110年 | | 111年 | |
|-------------|------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|
| | | 12月 | | 11月 | |
| | | 週期 | 階段 | 週期 | 階段 |
| 體能 | 基本動作 訓練強度加強 | 1 | 訓練期 | 1 | 準備期 |
| | | 2 | 訓練期 | 2 | 調整期 |
| | | 3 | 訓練期 | 3 | 準備期 |
| 技術 | 分段練習 | 4 | 訓練期 | 4 | 調整期 |
| | | 5 | 訓練期 | 5 | 調整期 |
| | | 6 | 訓練期 | 6 | 訓練期 |
| 心理 | 意象訓練 | 7 | 訓練期 | 7 | 訓練期 |
| | | 8 | 訓練期 | 8 | 準備期 |
| | | 9 | 訓練期 | 9 | 調整期 |
| 訓練地點 | 中心 移訓 | 10 | | 10 | |
| | | 11 | | 11 | |
| | | 12 | | 12 | |
| 年度重要賽會 | 名稱 地點 預估成績 | 全中運資格 花蓮縣 | | 全中運 雲林縣 | |
| | | 進入會內賽 | | 個人前八 | |
| | | 進行選手考核 考核成績60以上 | | 進行選手考核 考核成績60以上 | |
| 預定專項檢測日期、成績 | | | | | |

員林國中

彰化縣田中高中體育館

理事長 益 彰化縣 個人前三

縣長 益 彰化縣 個人前三

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 | <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練，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>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。</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 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 |

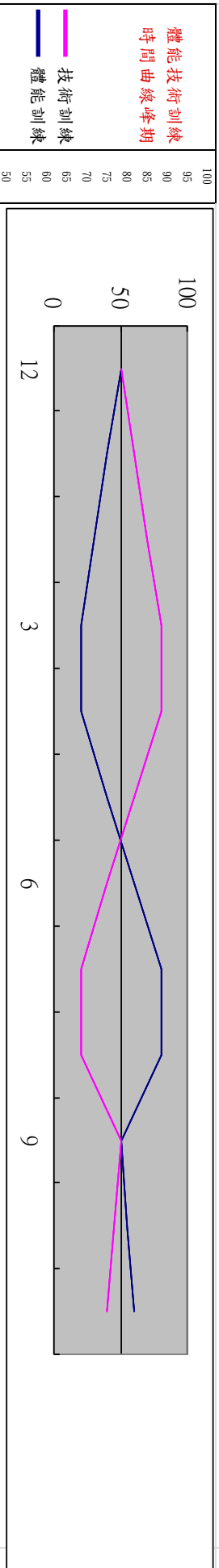
| | | | |
|--------------|-------|--|-------------|
| 第 6 週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第 7 週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 綜合技術應用表現 |
| 第 8 週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第 9 週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 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 | 【上學期】 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111年度拳擊隊訓練計畫



| 階段 | 週期 | 110年 | | | | | | | | | | | | 111年 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|--------|---|-----------|---|------|---|------|---|------------|----|------|----|------|---|-------------|---|-----------|---|---------|---|------------|----|---------|----|------|---|-----------|---|--------|---|------|---|---------|----|----|----|
| | | 12 | | | 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 | 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 | | 技擊體能及技術加強 | | 強化肺活量 | | 基本體能強化 | | 專項體能強化 | | 專項體能 | | 模擬比賽兼重點體能 | | 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 | | 技擊體能及技術加強 | | 強化肺活量 | | 基本體能強化 | | 專項體能強化 | | 專項體能 | | 模擬比賽兼重點體能 | | 基本體能 | | | | | | | |
| | | 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 | | 壓力管理訓練 | | 分段練習 | | 分段漸進式練習 | | 分段練習 | | 分段漸進式練習 | | 動態調整 | | 模擬比賽 | | 壓力管理訓練 | | 分段練習 | | 分段漸進式練習 | | | |
| 訓練地點 | | 中心 | | 員林國中 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練地點 | | 移訓 | | 鶯歌工商 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年度重要賽會 | | 名稱 | | 全國中等學校花蓮縣 | | | | | | 教育盃彰化縣個人前三 | | | | | | 理事長盃彰化縣個人前三 | | | | | | 縣長盃彰化縣個人前三 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年度重要賽會 | | 地點 | | 彰化縣 | | | | | | 彰化縣 | | | | | | 彰化縣 | | | | | | 彰化縣 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年度重要賽會 | | 預估成績 | | 5個量級前三 | | | | | | 個人前三 | | | | | | 個人前三 | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 預定專項檢測日期、成績 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 預定專項檢測日期、成績 | | 考核成績 | | 60以上 | | | | | | 60以上 | | | | | | 60以上 | | | | | | 60以上 | | | | | | | | | | | | | | | |

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"> ■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。 | |
| 學習階段 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 | |
| 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 |

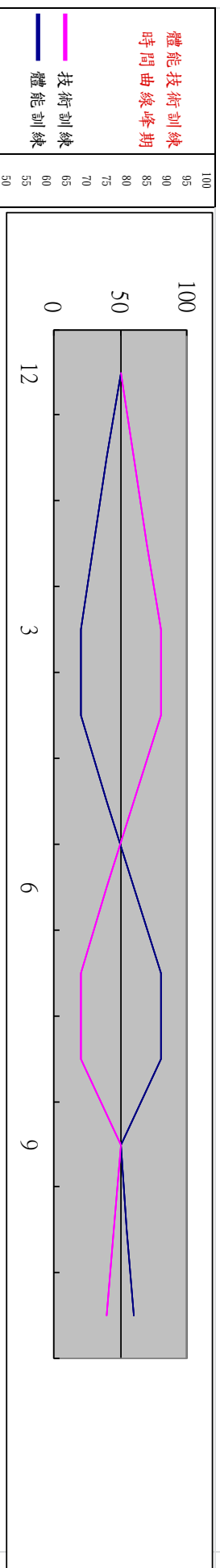
| | | | |
|------|-------|--|-------------|
| | | | |
| 第6週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第7週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 綜合技術應用表現 |
| 第8週 | 動作技術期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 | 1. 競技綜合訓練表現 |
| 第9週 | 賽前準備期 | 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 | 1. 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>【上學期】</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)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>【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)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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|----------|---|---|--------|---|---|------|---|---|------|----|----|-----------------|----|----|------|----|----|------|----|----|--------|----|----|---------------|----|----|-------|----|----|---------|----|----|--------|----|----|--------------|----|----|-----------|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 12 | | | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 訓練 | 階段 | 調整期 | | | 準備期 | | | 調整期 | | | 準備期 | | | 比賽期 | | | 調整期 | | | 訓練期 | | | 訓練期 | | | 準備期 | | | 調整期 | | | 比賽期 | | | 比賽期 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 體能 | 目標 | 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 | | | 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 | | | 模擬比賽兼重點體能 | | | 基本體能 | | | | | | | |
| | | 技術 | | | 分段練習 | | | 動態調整 | | | 比賽 | | | 動態調整 | | | 模擬比賽 | | | 調整 | | | 分段練習 | | | 分段漸進 | | | 分段練習 | | | 分段漸進式練習 | | | 分段練習 | | | 分段漸進式 | | | | | | | | | | | | | |
| 心理 | 目標 | 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 | | | 分段練習 | | | 分段漸進式 | | | 分段練習 | | | 分段漸進式 | | | | | | | | | | |
| | | 中心 | | | 移訓 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | 員林國中 | | | | | | | | | | |
| 訓練地點 | 名稱 | 全國品勢 | | | | | | | | | | | | 教育盃 彰化縣 全中運 全國性 | | | | | | | | | | | | 理事長盃 彰化縣 個人前三 | | | | | | | | | | | | 縣長盃 彰化縣 個人前三 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 重要賽會 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | |
| 年度 | 地點 | 全國賽 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 預估成績 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | 個人前三 | | | | | | | | | | | | | |
| 預定 | 日期、成績 | 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 | | | | | | | | | | | | | |