

屏東縣立九如國民中學

112 學年度  
體育班課程計畫

中華民國 112 年 6 月 29 日

# 屏東縣立九如國民中學體育班課程計畫 課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 112 年 6 月 28 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 112 年 6 月 30 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 111 年○月○日屏府教體字第 111………號函核准備查】

## 壹、體育班課程總體架構

- 一、學校現況（參見表一）
- 二、體育班課程目標（以文字表述）
- 三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）

## 貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

## 參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)
- 二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)
- 三、特殊需求領域課程計畫(參見表四及表五)
- 四、其他類課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

## 肆、附件

- 一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)
- 五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

# 壹、體育班課程整體架構

## 一、學校現況（表一）

| 學校名稱       | 屏東縣立九如國民中學  |                      | 學校類型<br>(請勾選) | <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 極偏 |    |         |  |  |  |
|------------|---|----------------------|---------------|--|----|---------|--|--|--|
| 地址         | 屏東縣九如鄉玉水村玉水路 26 號   |                      | 電話            | 7392404  | 傳真 | 7390433 |  |  |  |
| 網址         | <a href="http://web.jrjh.ptc.edu.tw/chinese/index.php">http://web.jrjh.ptc.edu.tw/chinese/index.php</a> |                      |               |  |    |         |  |  |  |
| 校長         | 謝惠如   |                      | E-mail        | a123896@yahoo.com.tw   |    |         |  |  |  |
| 教務(導)主任    | 吳明樟   |                      | E-mail        | u740000@gmail.com  |    |         |  |  |  |
| 編制內教師數     | 40 人(含特教教師 3 人、專輔教師 1 人)  |                      |               |  |    |         |  |  |  |
| 專任運動教練數    | 1 人   |                      |               |  |    |         |  |  |  |
| 班級數及學生人數概況 | 班級類別  | 班級數                  |               | 學生數  |    |         |  |  |  |
|            | 普通班   | 11                   |               | 289  |    |         |  |  |  |
|            | <u>集中式</u> 身心障礙類特教班   |                      |               |  |    |         |  |  |  |
|            | 藝術才能班   |                      |               |  |    |         |  |  |  |
|            | 體育班   | 發展項目                 |               |  |    |         |  |  |  |
|            |   | 1.拳擊<br>2.柔道<br>3.游泳 | 3             |  | 42 |         |  |  |  |
|            | 總計  | 14                   |               | 331  |    |         |  |  |  |
| 非集中式特殊類型班級 | 分散式資源班  | 身心障礙類                | 1             |  | 24 |         |  |  |  |
|            |   | 資賦優異類                |               |  |    |         |  |  |  |
|            | 巡迴輔導班   | 身心障礙類                |               |  |    |         |  |  |  |
|            |   | 資賦優異類                |               |  |    |         |  |  |  |

## 二、體育班課程目標

體育班課程讓學生透過課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種運動與生活情境，引導學生認識體育專業課程，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、團體及競技訓練環境的溝通思辨，培養學生透過體育專業領域課程學習的歷程，能與他人互動且相互合作的目的。「共好」層面是以行動力進行專業運動訓練，在課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才，參體育班設立目標，訂定以下五項課程目標，以協助學生學習與發展。

### 一、啟發生命潛能：

啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力，願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習；從而體驗學習的喜悅，增益自我價值感。進而激發更多生命的潛能，達到健康且均衡的全人開展。

### 二、陶養生活知能：

培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用、手腦並用地解決問題；並能適切溝通與表達，重視人際包容、團隊合作、社會互動，以適應社會生活。進而勇於創新，展現科技應用與生活美學的涵養。

### 三、促進生涯發展：

導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力，激發持續學習、創新進取的活力，奠定學術研究或專業技術的基礎；並建立「尊嚴勞動」的觀念，淬鍊出面對生涯挑戰與國際競合的勇氣與知能，以適應社會變遷與世界潮流，且願意嘗試引導變遷潮流。

### 四、涵育公民責任：

厚植民主素養、法治觀念、性別平等及權益、人權理念、道德勇氣、社區意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責。進而尊重多元文化與族群差異，追求社會正義；並深化地球公民愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，積極致力於生態永續、文化發展等生生不息的共好理想。

### 五、提升運動競技：

提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，增進競技體能及技術，提升運動競技水平，成為具備現代公民素養之優秀運動人才。

### 三、領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表（表二）

本表 112 學年度僅七、八、九年級適用

| 領域/科目 | 教育階段<br>階段<br>年級 | 國民中學               |                                   |                                   | 備註                   |                                  |  |
|-------|------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------------------|--|
|       |                  | 第四學習階段             |                                   |                                   |                      |                                  |  |
|       |                  | 七                  | 八                                 | 九                                 |                      |                                  |  |
| 部定課程  | 領域學習課程           | 語文                 | 5 國語文(5)<br>3 英語文(3)<br>1 本土語文(1) | 5 國語文(5)<br>3 英語文(3)<br>1 本土語文(1) | 5 國語文(5)<br>3 英語文(3) | 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。 |  |
|       |                  | 數學                 | 4 數學(4)                           | 4 數學(4)                           | 4 數學(4)              |                                  |  |
|       |                  | 社會                 | 歷史(1)                             | 歷史(1)                             | 歷史(1)                |                                  |  |
|       |                  |                    | 地理(1)                             | 地理(1)                             | 地理(1)                |                                  |  |
|       |                  |                    | 公民與社會(1)                          | 公民與社會(1)                          | 公民與社會(1)             |                                  |  |
|       |                  | 自然科學               | 生物(3)                             | 生物(0)                             | 生物(0)                |                                  |  |
|       |                  |                    | 理化(0)                             | 理化(3)                             | 3 理化(2)              |                                  |  |
|       |                  |                    | 地球科學(0)                           | 地球科學(0)                           | 地球科學(1)              |                                  |  |
|       |                  | 藝術                 | 音樂(1)                             | 音樂(1)                             | 音樂(0)                |                                  |  |
|       |                  |                    | 視覺藝術(1)                           | 視覺藝術(0)                           | 視覺藝術(1)              |                                  |  |
|       |                  |                    | 表演藝術(0)                           | 表演藝術(1)                           | 表演藝術(1)              |                                  |  |
|       |                  | 綜合活動               | 家政(1)                             | 家政(1)                             | 家政(0)                |                                  |  |
|       |                  |                    | 童軍(0)                             | 童軍(1)                             | 童軍(1)                |                                  |  |
|       |                  |                    | 輔導(1)                             | 輔導(0)                             | 輔導(1)                |                                  |  |
|       |                  | 科技                 | 資訊科技(0)                           | 資訊科技(1)                           | 資訊科技(1)              |                                  |  |
|       |                  |                    | 生活科技(1)                           | 生活科技(0)                           | 生活科技(0)              |                                  |  |
|       |                  | 健康與體育              | 健康教育(1)                           | 健康教育(1)                           | 健康教育(1)              |                                  |  |
|       |                  |                    | 體育(1)                             | 體育(1)                             | 體育(1)                |                                  |  |
|       | 特殊類型班級課程         | 體育專業               | 體育專業(5)<br>(專項體能訓練、專項技術訓練)        |                                   |                      |                                  |  |
| 學習節數  |                  | 31節                | 31節                               | 30節                               |                      |                                  |  |
| 校訂課程  | 彈性學習課程           | 統整性主題/專題/議題探究課程    | 2 (閱讀悅讀、英樂會)                      | 2 (閱讀探索、全職高手)                     | 3 (閱讀奇旅、談天說地、英閱薈)    | 特殊需求領域課程(體育專業)1-3節               |  |
|       |                  | 社團活動與技藝課程          | 0                                 |                                   |                      |                                  |  |
|       |                  | 特殊需求領域課程<br>(體育專業) | 1                                 |                                   |                      |                                  |  |
|       |                  | 其他類課程              | 1 (班會)                            |                                   |                      |                                  |  |
| 學習節數  |                  | 4節                 | 4節                                | 5節                                |                      |                                  |  |
| 學習總節數 |                  | 35節                |                                   |                                   |                      |                                  |  |

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

112 學年度 7 年級體育專業領域【拳擊】教學重點、教學進度及評量方式總表

| 教學進度                        | 單元/主題名稱 | 學習重點  |  | 教學重點  | 評量方式                         | 議題融入                                | 備註 |
|-----------------------------|---------|---|--|---|------------------------------|-------------------------------------|----|
|                             |         | 學習表現  | 學習內容   |   |                              |                                     |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 訓練安全教育  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中                          | PC：拳擊準備前期<br><br>1. 介紹本學期上課大綱<br>2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。                | 1. 討論<br>2. 觀察               | 性別平等、環境、品德、生命、法治資訊、安全生涯規劃、多元文化、國際教育 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 基本動作觀察  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | GC：拳擊一般準備期<br><br>拳擊專項技能訓練：<br>1. 體能訓練。<br>2. 拳擊基本防禦訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治、安全、多元文化、國際教育             |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 基本動作觀察  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行   | GC：拳擊一般準備期<br><br>拳擊專項技能訓練：   | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現          | 性別平等、品德、法治、安全、多元                    |    |

|                  |        |  |   |   |   |                          |  |
|------------------|--------|--|---|---|---|--------------------------|--|
|                  |        | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>  | <p>專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>   | <p>1. 體能訓練。</p> <p>2. 拳擊基本防禦訓練。</p> <p>3. 自擊空拳組合訓練。</p>   | 3. 紀錄                                       | 文化、國際教育                  |  |
| 第四週<br>0918-0924 | 基本動作觀察 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <p>1. 體能訓練。</p> <p>2. 長、短拳訓練。</p> <p>3. 自擊空拳組合訓練。</p> <p>4. 拳擊技術訓練。</p> <p>5. 拳擊基本防禦訓練。</p>  | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育   |  |
| 第五週<br>0925-1001 | 基本動作觀察 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各</p>           | <p><b>PrC：拳擊前競賽週期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <p>1. 體能訓練。</p> <p>2. 長、短拳訓練。</p> <p>3. 自擊空拳組合訓練。</p> <p>4. 拳擊技術訓練。</p> <p>5. 拳擊基本防禦訓練。</p> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 |  |

|  |        |  |  |   |                              |   |
|--|--------|--|--|---|------------------------------|---|
|  |        | 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。  | 種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。   |   |                              |   |
| 第六週<br>1002-1008                       | 比賽     | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><br><b>比賽期：</b><br><b>112 年屏東縣縣運會</b><br><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End) | 一般賽事成績考核                     | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 專項術科測驗 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。  | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>GC：拳擊一般準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。<br>6. 沙袋連擊訓練。       | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                     |
| 第八週<br>1016-1022                       | 腳步訓練   | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、   | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。  | <b>SC：拳擊專項準備期</b>   | 1. 觀察<br>2. 實務操作及            | 性別平等、環境、品德                                    |

|                  |      |   |   |   |   |  |
|------------------|------|---|---|---|---|--|
|                  |      | <p>平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>                              | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練。</li> <li>長、短拳訓練。</li> <li>自擊空拳組合訓練。</li> <li>拳擊技術訓練。</li> <li>拳擊基本防禦訓練。</li> <li>腳步訓練</li> </ol>   | <p>表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 體能檢測</p>       | <p>生命、法治<br/>科技、資訊<br/>能源、安全<br/>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、</p>                |
| 第九週<br>1023-1029 | 腳步訓練 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b><br/><i>Boxing Specific Conditioning Period</i></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練。</li> <li>長、短拳訓練。</li> <li>自擊空拳組合訓練及腳步訓練。</li> <li>拳擊技術訓練。</li> <li>拳擊基本防禦訓練。</li> <li>拳擊專項耐力鍛鍊。</li> </ol> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、環境、品德<br/>生命、法治<br/>科技、資訊<br/>能源、安全<br/>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、</p> |
| 第十週<br>1030-1105 | 進階動作 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p>  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>  | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練。</li> <li>長、短拳訓練。</li> <li>自擊空拳組合訓練。</li> <li>拳擊技術訓練。</li> <li>拳擊基本防禦訓練。</li> <li>沙袋連擊訓練。</li> </ol>  | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、環境、品德<br/>生命、法治<br/>科技、資訊<br/>能源、安全<br/>家庭教育、生涯規劃、</p>           |

|                   |     |   |  |   |                          |                           |
|-------------------|-----|---|--|---|--------------------------|---------------------------|
|                   |     | <p>衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>   | <p>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</p> <p>8. 教練靶打擊訓練。</p>  |                          | 多元文化、國際教育、                |
| 第十一週<br>1106-1112 | 比賽  | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>   | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>  | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>112 年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。</b></p> <p><b>2023 National Presidents Cup Boxing Championships</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)</p> <p>正式體檢</p> <p>統一過磅</p> <p>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p>                | <p><b>年度次要賽事成績考核</b></p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十二週<br>1113-1119 | 比賽期 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>                                  | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>Boxing Competition Period</b></p> <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>112 年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。</b></p> <p><b>2023 National Presidents Cup Boxing Championships</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)</p> <p>正式體檢</p> <p>統一過磅</p> <p>正式抽籤</p> | <p><b>年度次要賽事成績考核</b></p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|   |      |   |  | 競賽期間(PM13:00~End)  |  |                           |
|---|------|---|--|--|--|---------------------------|
| 第十三<br>週<br>1120-1126                       | 專項體能 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>R：休整週期</b><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。              | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄<br>4. 體能及基本動作 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十四<br>週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 專項體能 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。<br>6. 沙袋連擊訓練。<br>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄               | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十五<br>週<br>1204-1210                       | 專項體能 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。  | <b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。                               | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄               | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|                       |      |  |   |   |  |                           |
|-----------------------|------|--|---|---|--|---------------------------|
|                       |      | <p>衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>   | <p>技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>  | <p>6. 沙袋連擊訓練。</p> <p>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</p>   |  |                           |
| 第十六<br>週<br>1211-1217 | 專項體能 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>6. 沙袋連擊訓練。</li> <li>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</li> <li>8. 教練靶打擊訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十七<br>週<br>1218-1224 | 實戰演練 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>6. 沙袋連擊訓練。</li> <li>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</li> <li>8. 教練靶打擊訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十八                   | 實戰演練 | 防 P-IV-1-2 執行進階  | 防 P-IV-2 能確實執行  |   | 1. 觀察  | 性別平等、                     |

|                   |      |  |   |   |   |   |
|-------------------|------|--|---|---|---|---|
| 週<br>1225-1231    |      | <p>速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>                | <p>專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>               | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>6. 沙袋連擊訓練。</li> <li>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</li> <li>8. 教練靶打擊訓練。</li> </ol> | <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>              | 品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                          |
| 第十九週<br>0101-0107 | 實戰演練 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>6. 沙袋連擊訓練。</li> <li>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</li> <li>8. 教練靶打擊訓練。</li> </ol> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                     |
| 第二十週<br>0108-0114 | 比賽   | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動</p>   | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與</p>   | <p><b>C：拳擊競賽週期</b><br/><b>Boxing Competition Period</b></p> <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>113年全國冬季青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢</p>  | 一般賽事成績考核                                    | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |

|  |        |   |   |   |                                       |                                  |
|--|--------|---|---|---|---------------------------------------|----------------------------------|
|  |        | <p>與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>                   | <p>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p>   |                                       |                                  |
| <p>第二十<br/>一週</p> <p>0115-0121<br/>0117-0118<br/>第三次段考<br/>0119<br/>戶外教學</p> | 休整調整訓練 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>R：休整週期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> </ol> | <p>1. 觀察<br/>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p> |

## 第二學期

| 教學進度                                    | 單元/主題名稱 | 學習重點   |   | 教學重點  | 評量方式                                  | 議題融入  |  |
|---|---------|--|---|---|---------------------------------------|---|--|
|   |         | 學習表現   | 學習內容  |   |                                       |   |  |
| <p>第一週</p> <p>0212-0218<br/>0215 開學</p> | 專訓安全教育  | <p>防P-IV-1-1執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防T-IV-1-1攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防T-IV-1能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>PC：拳擊準備前期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本學期上課大綱</li> <li>2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。</li> </ol>         | <p>1. 討論<br/>2. 觀察</p>                | <p>性別平等、環境、品德、生命、法治資訊、安全生涯規劃、多元文化、國際教育、</p> |  |
| <p>第二週</p> <p>0219-0225</p>             | 基本動作修正  | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、</p>                                     | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行</p>   | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> </ol> | <p>1. 觀察<br/>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、</p>              |  |

|                  |            |  |   |   |  |   |
|------------------|------------|--|---|---|--|---|
|                  |            | <p>平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>  | <p>在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>   | <p>3. 自擊空拳組合訓練。</p> <p>4. 拳擊基本訓練。</p> <p>5 沙袋基本訓練。</p> <p>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</p>  |  |   |
| 第三週<br>0226-0303 | 基本動作修正     | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> </ol>                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>品德、法治<br>安全、<br>多元文化、<br>國際教育、 |
| 第四週<br>0304-0310 | 基本動作修正-組合拳 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態</p>    | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>品德、法治<br>安全、<br>多元文化、<br>國際教育、 |

|  |             |   |   |  |  |   |
|--|-------------|---|---|--|--|---|
|  |             | 的戰術   |   |  |  |   |
| 第五週<br>0311-0317                       | 基本動作修正-技術反應 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>PrC：拳擊前競賽週期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                     |
| 第六週<br>0318-0324                       | 比賽          | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>112 年中小學運會</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>           正式體檢<br/>           統一過磅<br/>           正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p>              | 一般賽事成績考核   | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 組合拳訓練       | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛</p>   | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與</p>   | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自擊空拳組合訓練。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、                          |

|                  |            |  |   |   |  |   |
|------------------|------------|--|---|---|--|---|
|                  |            | <p>之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>   | <p>防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>   | <p>2. 沙袋連擊訓練。</p> <p>3. 教練靶打擊訓練。</p>  |  | 國際教育、   |
| 第八週<br>0401-0407 | 組合拳訓練-單拳   | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 拳擊技術訓練。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第九週<br>0408-0414 | 組合拳訓練-多拳組合 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性</p>                  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於</p>            | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>Boxing Specific Conditioning Period</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |

|                   |       |  |  |  |                              |   |
|-------------------|-------|--|--|--|------------------------------|---|
|                   |       | 之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 專項訓練與競賽情境中。  |  |                              |   |
| 第十週<br>0415-0421  | 組合拳訓練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 2.3 拳組合拳訓練                          | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第十一週<br>0422-0428 | 比賽    | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。   | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><br><b>比賽期：</b><br><b>112 年中等學校運動會-競賽期間。</b><br><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End) | <b>年度次要賽事成績考核</b>            | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                     |
| 第十二               | 比賽期   | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。   | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><b>Boxing Competition Period</b>  | <b>年度次要賽事成績考核</b>            | 性別平等、品德、法治                                    |

|   |      |   |  |  |                              |                           |
|---|------|---|--|--|------------------------------|---------------------------|
| 週<br>0429-0505                                  |      | 柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術  | 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中  | <b>比賽期：</b><br><b>112 全中運-競賽期間。</b><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End)     |                              | 資訊、安全多元文化、國際教育、           |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考  | 基本技術 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>R：休整週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 拳擊技術訓練。<br>3. 拳擊基本防禦訓練。                                  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516<br>七八年級<br>第二次段考 | 進階動作 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>PC：拳擊準備前期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|                   |           |  |   |   |                              |                           |
|-------------------|-----------|--|---|---|------------------------------|---------------------------|
| 第十五週<br>0520-0526 | 進階動作-技術分析 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <b>拳擊能力檢測</b><br><b>活動一：</b><br><b>拳擊基礎規則測驗</b><br><b>活動二：</b><br><b>拳擊基本動作檢測</b><br><b>活動三：</b><br><b>基礎體能養成</b> | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十六週<br>0527-0602 | 實戰演練      | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <b>GC：拳擊一般準備期</b><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 模擬對打、實際對打訓練。<br>2. 比賽戰術研討。  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十七週<br>0603-0609 | 實戰演練      | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p>  | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>  | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 模擬對打、實際對打訓練。<br>4. 比賽戰術研討。                  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|                   |       |   |  |   |                              |                           |
|-------------------|-------|---|--|---|------------------------------|---------------------------|
|                   |       | 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中  |   |                              |                           |
| 第十八週<br>0611-0616 | 實戰演練  | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練<br>3. 沙袋連擊訓練。<br>4. 模擬對打、實際對打訓練。<br>5. 拳賽戰術研討。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十九週<br>0617-0623 | 實戰演練  | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 自擊空拳組合訓練。<br>2. 模擬對打、實際對打訓練。<br>3. 拳賽戰術研討。                       | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第二十週              | 比賽/縫練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。  | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執  | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><b>Boxing Competition Period</b>   | 一般賽事成績考核                     | 性別平等、環境、品德生命、法治           |

|                                 |   |  |   |  |  |
|---------------------------------|---|--|---|--|--|
| 0624-0630<br>0627-0628<br>第三次段考 | <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>113 年全國青少年拳擊邀請賽 - 競賽期間。（預計）</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>           正式體檢<br/>           統一過磅<br/>           正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p> |  | 科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>國際教育、 |
|---------------------------------|---|--|---|--|--|

#### 議題融入填表說明：

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

## 112 學年度 8 年級體育專業領域【拳擊】教學重點、教學進度及評量方式總表

| 教學進度                        | 單元/主題名稱     | 學習重點  |  | 教學重點   | 評量方式                         | 議題融入                                | 備註 |
|-----------------------------|-------------|---|--|--|------------------------------|-------------------------------------|----|
|                             |             | 學習表現  | 學習內容   |  |                              |                                     |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 訓練安全教育      | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中                          | PC：拳擊準備前期<br><br>1. 介紹本學期上課大綱<br>2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。                                       | 1. 討論<br>2. 觀察               | 性別平等、環境、品德生命、法治資訊、安全生涯規劃、多元文化、國際教育、 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 基本動作觀察      | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | 投影片-動作分析<br>小白板<br>拳擊防護器材  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、             |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 基本動作及訓練意外事項 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績   | 拳擊環境及安全介紹<br><br>活動一：<br>拳擊運動意外影片放映<br><br>活動二：<br>常見拳擊運動傷害<br><br>活動三：<br>拳擊場環境導覽<br><br>活動四： | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、             |    |

|                  |              |  |   |  |   |                                  |
|------------------|--------------|--|---|--|---|----------------------------------|
|                  |              | <p>技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>  | <p>表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>   | 拳擊場安全動線與射向介紹   |   |                                  |
| 第四週<br>0918-0924 | 基本動作觀察       | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>             | <p>拳擊能力檢測</p> <p>活動一：<br/>拳擊基礎規則測驗</p> <p>活動二：<br/>拳擊基本動作檢測</p> <p>活動三：<br/>基礎體能養成</p>                         | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、</p>   |
| 第五週<br>0925-1001 | 基本動作觀察-體能/基本 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>   | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>PrC：拳擊前競賽週期</b></p> <p>基礎動作訓練</p> <p>活動一：<br/>複習拳擊基礎動作</p> <p>活動二：<br/>基礎動作加強</p> <p>活動三：<br/>基礎體能訓練</p> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p> |
| 第六週<br>1002-1008 | 比賽           | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、   | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。   | <b>C：拳擊競賽週期</b>  | 一般賽事成績考核                                    | 性別平等、環境、品德                       |

|  |                |   |   |  |   |   |
|--|----------------|---|---|--|---|---|
|  |                | <p>平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>                              | <p><b>比賽期：</b><br/><b>112 年屏東縣立運動會</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p>   |   | 生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>國際教育、 |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 專項-影片賞析/動作分析講解 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>                      | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練。</li> <li>長、短拳訓練。</li> <li>基礎動作養成</li> <li>奧運參賽影片賞析</li> <li>拳擊動作分析講解</li> <li>拳擊基礎動作與站姿</li> <li>轉手訓練</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>觀察</li> <li>實務操作及表現</li> <li>紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>品德、法治<br>資訊、安全<br>多元文化、<br>國際教育、                   |
| 第八週<br>1016-1022                       | 腳步訓練           | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛</p>  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>  | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>拳擊脚步訓練</li> <li>拳擊協調動作練習</li> <li>核心 Tabata 訓練 4set</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>觀察</li> <li>實務操作及表現</li> <li>紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、<br>生涯規劃、 |

|                  |             |   |   |   |  |   |
|------------------|-------------|---|---|---|--|---|
|                  |             | <p>衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>  |   |  | 多元文化、國際教育、  |
| 第九週<br>1023-1029 | 腳步訓練-協調動作練習 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><b>Boxing Specific Conditioning Period</b> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊腳步訓練</li> <li>2. 拳擊協調動作練習</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> </ol>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第十週<br>1030-1105 | 進階動作-組合     | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>   | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各</p>                       | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊腳步訓練</li> <li>6. 拳擊協調動作練習</li> </ol> <p>重量訓練基礎</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |

|                   |         |  |   |  |                     |                           |
|-------------------|---------|--|---|--|---------------------|---------------------------|
|                   |         | 防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。  |  |                     |                           |
| 第十一週<br>1106-1112 | 比賽      | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。  | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><br><b>比賽期：</b><br><b>112年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。</b><br><b>2023 National Presidents Cup Boxing Championships</b><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End)                                     | <b>年度次要賽事成績考核</b>   | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十二週<br>1113-1119 | 比賽期     | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術                                | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><b>Boxing Competition Period</b><br><br><b>比賽期：</b><br><b>112年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。</b><br><b>2023 National Presidents Cup Boxing Championships</b><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End) | <b>年度次要賽事成績考核</b>   | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十三週              | 休整-基礎動作 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行  | 1. 基礎動作訓練<br>2. 複習拳擊基礎動作   | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現 | 性別平等、品德、法治資訊、安全           |

|   |            |  |   |   |                                    |                               |  |
|---|------------|--|---|---|------------------------------------|-------------------------------|--|
| 1120-1126                               |            | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>  | <p>專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>   | <p>3.基礎動作加強基礎體能訓練</p>                                     | 3.紀錄                               | 多元文化、國際教育、                    |  |
| 第十四週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 專項技術       | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p>1.拳擊手靶練習<br/>活動一：單拳</p> <p>2.拳擊手靶練習<br/>活動二：組合拳</p>    | <p>1.觀察<br/>2.實務操作及表現<br/>3.紀錄</p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全<br>多元文化、國際教育、 |  |
| 第十五週<br>1204-1210                       | 專項體能/技術/力量 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p>                                      | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p>1.進階拳擊訓練<br/>活動一：<br/>2.拳擊沙袋訓練<br/>活動二：<br/>3.重量訓練</p> | <p>1.觀察<br/>2.實務操作及表現<br/>3.紀錄</p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全<br>多元文化、國際教育、 |  |

|                   |         |   |  |   |                              |                           |  |
|-------------------|---------|---|--|---|------------------------------|---------------------------|--|
|                   |         | 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 與防衛之競賽中  |   |                              |                           |  |
| 第十六週<br>1211-1217 | 專項體能-反應 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>GC：拳擊一般準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>練。<br>5. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)<br>。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |  |
| 第十七週<br>1218-1224 | 實戰演練    | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 模擬對打、實際對打訓練。<br>3. 拳賽戰術研討。  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |  |
| 第十八週<br>1225-1231 | 實戰演練    | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。   | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。  | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>模擬比賽訓練<br>活動一：   | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |  |

|                   |      |   |   |   |  |   |
|-------------------|------|---|---|---|--|---|
|                   |      | <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>   | <p>績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>  | <p>實戰對練比賽。</p>  |  |   |
| 第十九週<br>0101-0107 | 實戰演練 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>    | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>PrC：拳擊前競賽週期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 模擬對打、實際對打訓練。</li> <li>5. 拳賽戰術研討。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                     |
| 第二十週<br>0108-0114 | 比賽   | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>Boxing Competition Period</b></p> <p><b>比賽期：</b></p> <p>113年全國冬季青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）</p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p> | 一般賽事成績考核   | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |

|  |         |  |  |   |                              |                           |
|--|---------|--|--|---|------------------------------|---------------------------|
|  |         | 戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   |  |   |                              |                           |
| 第二十一週<br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 休整-比賽規則 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | R：休整週期<br><br>拳擊比賽規則<br>活動一：<br>拳擊記分原則與方式<br>活動二：<br>拳擊比賽規則概述<br>活動三：<br>拳擊競賽項目介紹 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

## 第二學期

| 教學進度                        | 單元/主題名稱 | 學習重點  |  | 教學重點  | 評量方式                         | 議題融入                                |
|-----------------------------|---------|---|--|---|------------------------------|-------------------------------------|
|                             |         | 學習表現  | 學習內容   |   |                              |                                     |
| 第一週<br>0212-0218<br>0215 開學 | 專訓安全教育  | 防P-IV-1-1執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防T-IV-1-1攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術         | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | PC：拳擊準備前期<br><br>1. 介紹本學期上課大綱<br>2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。                | 1. 討論<br>2. 觀察               | 性別平等、環境、品德生命、法治資訊、安全生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第二週<br>0219-0225            | 基本動作修正  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各   | 基礎動作養成<br><br>活動一：<br>奧運參賽影片賞析<br>活動二：<br>拳擊動作分析講解<br>活動三：<br>拳擊基礎動作與站姿 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、             |

|                  |           |  |   |  |   |                         |
|------------------|-----------|--|---|--|---|-------------------------|
|                  |           | <p>技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>  | <p>項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>   | <p>活動四：<br/>轉手訓練</p>   |   |                         |
| 第三週<br>0226-0303 | 基本動作修正-身體 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p>基礎動作養成</p> <p>活動一：<br/>拳擊動作分析</p> <p>活動二：<br/>站姿、身體重心穩定</p> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、 |
| 第四週<br>0304-0310 | 基本動作修正-腳  | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p>拳擊動作分析講解</p> <p>拳擊基礎動作與站姿</p>                               | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、 |
| 第五週<br>0311-0317 | 基本動作修正-手  | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、   | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。   | <p>基礎動作訓練</p> <p>活動一：</p>                                      | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及</p>                | 性別平等、品德、法治              |

|  |          |   |   |   |  |  |
|--|----------|---|---|---|--|--|
|  |          | <p>平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>                              | <p>拳擊動作分解</p> <p>活動二：<br/>基礎動作練習</p>  | <p>表現<br/>3. 紀錄</p>                        | <p>資訊、安全<br/>多元文化、<br/>國際教育、</p>   |
| 第六週<br>0318-0324                       | 比賽       | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>比賽期：</b><br/><b>112 年屏東縣中小學運動會</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p> | <p>一般賽事<br/>成績考核</p>                       | <p>性別平等、<br/>環境、品德<br/>生命、法治<br/>科技、資訊<br/>能源、安全<br/>家庭教育、<br/>生涯規劃、<br/>多元文化、<br/>國際教育、</p> |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 組合拳訓練-單拳 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛</p>  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>  | <p>基礎動作訓練</p> <p>活動一：<br/>複習拳擊基礎動作</p> <p>活動二：<br/>基礎動作加強</p> <p>活動三：</p>   | <p>1. 觀察<br/>2. 實務操作及<br/>表現<br/>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、<br/>品德、法治<br/>資訊、安全<br/>多元文化、<br/>國際教育、</p>   |

|                  |          |  |  |  |   |   |
|------------------|----------|--|--|--|---|---|
|                  |          | <p>之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>   | 基礎體能訓練   |   |   |
| 第八週<br>0401-0407 | 組合拳訓練-組合 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>       | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>  | <p>基礎動作訓練</p> <p>活動一：<br/>複習拳擊基礎動作</p> <p>活動二：<br/>基礎動作加強</p> <p>活動三：<br/>基礎體能訓練</p>   | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第九週<br>0408-0414 | 組合拳訓練    | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b><br/><b>Boxing Specific Conditioning Period</b></p> <p><b>進階拳擊訓練</b></p> <p>活動一：<br/>拳擊沙袋訓練</p> <p>活動二：<br/>重量訓練</p> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |

|                   |       |  |  |   |                              |   |
|-------------------|-------|--|--|---|------------------------------|---|
|                   |       | 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。  |  |   |                              |   |
| 第十週<br>0415-0421  | 組合拳訓練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 拳擊技術訓練。<br>2. 沙袋連擊訓練。<br><br>3. 教練靶打擊訓練。<br>4. 模擬對打、實際對打訓練。                                  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第十一週<br>0422-0428 | 比賽    | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><br><b>比賽期：</b><br><b>112年全國中等學校運動會—競賽期間。</b><br><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End) | <b>年度次要賽事成績考核</b>            | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                     |
| 第十二週<br>0429-0505 | 比賽期   | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。  | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><b>Boxing Competition Period</b><br><br><b>比賽期：</b>  | <b>年度次要賽事成績考核</b>            | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、                          |

|   |         |  |   |   |                                       |                           |
|---|---------|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------|
|   |         | <p>衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>   | <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>  | <p><b>112年全國中等學校運動會-競賽期間。</b><br/>(AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p> |                                       | 國際教育、                     |
| <p><b>第十三週</b><br/>0506-0512<br/>0506-0507<br/>九年級<br/>第二次段考</p>  | 進階動作-   | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>R：休整週期</b></p> <p>進階拳擊訓練</p> <p>活動一：<br/>拳擊沙袋訓練</p> <p>活動二：<br/>有氧耐力訓練</p>                          | <p>1. 觀察<br/>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| <p><b>第十四週</b><br/>0513-0519<br/>0515-0516<br/>七八年級<br/>第二次段考</p> | 進階動作-對練 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p>活動一：<br/>拳擊沙袋訓練</p> <p>活動二：<br/>拳擊對打訓練</p> <p>活動三：<br/>體能訓練</p>  | <p>1. 觀察<br/>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|                       |           |  |   |  |  |                           |
|-----------------------|-----------|--|---|--|--|---------------------------|
| 第十五<br>週<br>0520-0526 | 進階動作-技術反應 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊技術訓練。</li> <li>2. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>3. 沙袋連擊訓練。</li> <li>4. 拳擊專項耐力鍛鍊。</li> <li>5. 教練靶打擊訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十六<br>週<br>0527-0602 | 實戰演練      | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模擬對打、實際對打訓練。</li> <li>2. 拳賽戰術研討。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十七<br>週<br>0603-0609 | 實戰演練      | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p>  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練</p>   | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模擬對打、實際對打訓練。</li> <li>2. 拳賽戰術研討。</li> <li>3. 影片分析</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|                   |       |   |   |   |                              |                           |
|-------------------|-------|---|---|---|------------------------------|---------------------------|
|                   |       | 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。  |   |                              |                           |
| 第十八週<br>0611-0616 | 實戰演練  | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。  | <b>進階拳擊訓練</b><br><b>活動一：</b><br><b>拳擊對打訓練</b><br><b>活動三：</b><br><b>基礎拳擊動作調整</b> | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十九週<br>0617-0623 | 實戰演練  | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>10. 模擬對打、實際對打訓練。<br>11. 拳賽戰術研討。       | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第二十週              | 比賽/縫練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專   | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><b>Boxing Competition Period</b>                             | 一般賽事成績考核                     | 性別平等、環境、品德生命、法治           |

|                                 |   |  |   |  |  |
|---------------------------------|---|--|---|--|--|
| 0624-0630<br>0627-0628<br>第三次段考 | <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>113 年全國冬季青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>           正式體檢<br/>           統一過磅<br/>           正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p> |  | 科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>國際教育、 |
|---------------------------------|---|--|---|--|--|

#### 議題融入填表說明：

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

## 112 學年度 9 年級體育專業領域【拳擊】教學重點、教學進度及評量方式總表

| 教學進度                        | 單元/主題名稱 | 學習重點  |  | 教學重點   | 評量方式                         | 議題融入                                | 備註 |
|-----------------------------|---------|---|--|--|------------------------------|-------------------------------------|----|
|                             |         | 學習表現  | 學習內容   |  |                              |                                     |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 訓練安全教育  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中                          | PC：拳擊準備前期<br><br>1. 介紹本學期上課大綱<br>2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。   | 1. 討論<br>2. 觀察               | 性別平等、環境、品德生命、法治資訊、安全生涯規劃、多元文化、國際教育、 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 拳擊影片觀察  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | 單元一：<br>拳擊環境及安全介紹<br>活動一：<br>拳擊運動意外影片放映<br>活動二：<br>常見拳擊運動傷害<br>活動三：<br>拳擊場環境導覽<br>活動四：<br>拳擊場安全動線與射向 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、             |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 場地觀察    | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。  | 拳擊器材與設備<br><br>活動一：<br>拳擊場館設備介紹<br>活動二：<br>拳擊器材介紹<br>活動三：<br>拳套判別                                    | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、             |    |

|                  |           |   |  |   |                              |                           |
|------------------|-----------|---|--|---|------------------------------|---------------------------|
|                  |           | 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中  |   |                              |                           |
| 第四週<br>0918-0924 | 基本動作觀察    | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中             | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。<br>6. 沙袋連擊訓練。<br>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。<br>8. 教練靶打擊訓練。<br>9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。<br>10. 模擬對打、實際對打訓練。<br>11. 比賽戰術研討  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、   |
| 第五週<br>0925-1001 | 基本動作觀察-專項 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。<br>6. 沙袋連擊訓練。<br>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。<br>8. 教練靶打擊訓練。<br>9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。<br>10. 模擬對打、實際對打訓練。<br>11. 比賽戰術研討 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第六週<br>1002-1008 | 比賽        | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。  | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行   | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><br><b>比賽期：</b>  | 一般賽事成績考核                     | 性別平等、環境、品德生命、法治           |

|  |         |   |   |   |  |  |
|--|---------|---|---|---|--|--|
|  |         | <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>   | <p><b>112 年屏東縣縣運會</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p>   |  | 科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>國際教育、                   |
| 第七週<br><br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 專項測驗    | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>    | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊技術訓練。</li> <li>2. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>3. 沙袋連擊訓練。</li> <li>4. 拳擊專項耐力鍛鍊。</li> </ol>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>品德、法治<br>資訊、安全<br>多元文化、<br>國際教育、                            |
| 第八週<br><br>1016-1022                       | 腳步/組合訓練 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合</p>   | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各</p>   | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>環境、品德<br>生命、法治<br>科技、資訊<br>能源、安全<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、 |

|                  |           |   |   |   |   |   |  |
|------------------|-----------|---|---|---|---|---|--|
|                  |           | <p>應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>   |   |   | 國際教育、   |  |
| 第九週<br>1023-1029 | 腳步訓練-身體重心 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>基礎動作養成</b></p> <p><b>活動一：</b><br/><b>拳擊動作分析</b></p> <p><b>活動二：</b><br/><b>站姿、身體重心穩定</b></p>   | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |  |
| 第十週<br>1030-1105 | 手腳進階動作    | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性</p>   | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>PrC：拳擊前競賽週期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b><br/><b>基礎動作訓練</b></p> <p><b>活動一：</b><br/><b>拳擊動作分解</b></p> <p><b>活動二：</b><br/><b>基礎動作練習</b></p> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |  |

|                   |      |  |   |  |                              |                           |
|-------------------|------|--|---|--|------------------------------|---------------------------|
|                   |      | 之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 項訓練與競賽情境中。  |  |                              |                           |
| 第十一週<br>1106-1112 | 比賽   | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。  | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><br><b>比賽期：</b><br><b>112年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。</b><br><b>2023 National Presidents Cup Boxing Championships</b><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End)   | <b>年度次要賽事成績考核</b>            | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十二週<br>1113-1119 | 比賽期  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術                                | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><br><b>Boxing Competition Period</b><br><br><b>比賽期：</b><br><b>112年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。</b><br><b>2023 National Presidents Cup Boxing Championships</b><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End) | <b>年度次要賽事成績考核</b>            | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十三週<br>1120-1126 | 專項體能 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。   | <b>拳擊能力檢測</b><br><br><b>活動一：</b><br><b>拳擊基礎規則測驗</b><br><br><b>活動二：</b>   | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、      |

|   |          |  |   |  |  |                                       |
|---|----------|--|---|--|--|---------------------------------------|
|   |          | <p>度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>  | <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>  | <p><b>拳擊基本動作檢測</b><br/><b>活動三：</b><br/><b>基礎體能養成</b></p>   |  | 國際教育、                                 |
| 第十四<br>週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 專項體能-技術  | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>PC：拳擊準備前期</b><br/><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>6. 沙袋連擊訓練。</li> <li>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</li> <li>8. 教練靶打擊訓練。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>品德、法治資訊、安全<br>多元文化、<br>國際教育、 |
| 第十五<br>週<br>1204-1210                       | 專項體能-組合拳 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動</p>              | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b><br/><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練。</li> <li>2. 長、短拳訓練。</li> <li>3. 自擊空拳組合訓練。</li> <li>4. 拳擊技術訓練。</li> <li>5. 拳擊基本防禦訓練。</li> <li>6. 沙袋連擊訓練</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、<br>品德、法治資訊、安全<br>多元文化、<br>國際教育、 |

|                       |           |  |   |   |                              |                           |
|-----------------------|-----------|--|---|---|------------------------------|---------------------------|
|                       |           | 與被動攻擊與防衛型態的戰術  |   |   |                              |                           |
| 第十六<br>週<br>1211-1217 | 專項體能-打擊反應 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <b>GC：拳擊一般準備期</b><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>拳擊基本防禦訓練。<br>沙袋連擊訓練。<br>教練靶打擊訓練。         | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十七<br>週<br>1218-1224 | 實戰演練      | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>教練靶打擊訓練。<br>。<br>模擬對打、實際對打訓練。<br>拳賽戰術研討。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十八<br>週<br>1225-1231 | 實戰演練-短拳   | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛</p>   | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>  | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>練。<br>10. 模擬對打、實際對打訓練。<br>11. 拳賽戰術研討。    | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|                   |          |  |   |   |  |   |
|-------------------|----------|--|---|---|--|---|
|                   |          | <p>之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>  | <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>  |   |  |   |
| 第十九週<br>0101-0107 | 實戰演練-組合拳 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>       | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>PrC：拳擊前競賽週期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b><br/>長、短拳訓練。<br/>自擊空拳組合訓練。<br/>拳擊技術訓練。<br/>模擬對打、實際對打訓練。<br/>拳賽戰術研討。</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實務操作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol> | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、                     |
| 第二十週<br>0108-0114 | 比賽       | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>C：拳擊競賽週期</b><br/><b>Boxing Competition Period</b></p> <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>113年全國冬季青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p> | 一般賽事成績考核   | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |

|  |            |  |  |   |                              |                                       |
|--|------------|--|--|---|------------------------------|---------------------------------------|
|  |            | 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。  |  |   |                              |                                       |
| 第二十<br>一週<br><br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 休整-體能/基本動作 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>R：休整週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、<br>品德、法治資訊、安全<br>多元文化、<br>國際教育、 |

## 第二學期

| 教學進度                            | 單元/主題名稱    | 學習重點   |  | 教學重點   | 評量方式                         | 議題融入  | 備註 |
|---------------------------------|------------|--|--|--|------------------------------|---|----|
|                                 |            | 學習表現   | 學習內容   |  |                              |   |    |
| 第一週<br><br>0212-0218<br>0215 開學 | 專訓安全教育     | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術  | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中                          | <b>PC：拳擊準備前期</b><br><br>1. 介紹本學期上課大綱<br>2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。  | 1. 討論<br>2. 觀察               | 性別平等、<br>環境、品德<br>生命、法治<br>資訊、安全<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>國際教育、 |    |
| 第二週<br><br>0219-0225            | 基本動作修正-組合拳 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>GC：拳擊一般準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、<br>品德、法治<br>安全、<br>多元文化、<br>國際教育、                     |    |

|                  |                  |   |  |   |                              |                           |
|------------------|------------------|---|--|---|------------------------------|---------------------------|
|                  |                  | 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 衛之競賽中  |   |                              |                           |
| 第三週<br>0226-0303 | 基本動作修正-反應拳       | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>GC：拳擊一般準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。             | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、   |
| 第四週<br>0304-0310 | 基本動作修正-迎擊拳       | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | <b>拳擊能力檢測</b><br><br><b>活動一：</b><br><b>拳擊基礎規則測驗</b><br><br><b>活動二：</b><br><b>拳擊基本動作檢測</b><br><br><b>活動三：</b><br><b>基礎體能養成</b> | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、   |
| 第五週<br>0311-0317 | 基本動作修正-技術組<br>合拳 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。   | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現   | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |

|  |       |   |   |   |   |  |
|--|-------|---|---|---|---|--|
|  |       | <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>   | <p>現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>  | <p>4. 拳擊技術訓練。</p> <p>5. 拳擊基本防禦訓練。</p> <p>6. 沙袋連擊訓練。</p> <p>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</p> <p>8. 教練靶打擊訓練。</p> <p>9. 模擬對打、實際對打訓練。</p>   |   |  |
| 第六週<br>0318-0324                       | 比賽    | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>比賽期：</b></p> <p><b>112 年屏東縣中小學運動會</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)</p> <p>正式體檢</p> <p>統一過磅</p> <p>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p>                                       | <p>一般賽事<br/>成績考核</p>                        | <p>性別平等、環境、品德<br/>生命、法治<br/>科技、資訊<br/>能源、安全<br/>家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、</p> |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 組合拳訓練 | <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態</p>  | <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>   | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <p>1. 體能訓練。</p> <p>2. 長、短拳訓練。</p> <p>3. 自擊空拳組合訓練。</p> <p>4. 拳擊技術訓練。</p> <p>5. 拳擊基本防禦訓練。</p> <p>6. 沙袋連擊訓練。</p> <p>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</p> <p>8. 教練靶打擊訓練。</p> | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實務操作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、品德、法治<br/>資訊、安全<br/>多元文化、國際教育、</p>                               |

|                  |       |  |  |  |                              |   |
|------------------|-------|--|--|--|------------------------------|---|
|                  |       | 的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。   | 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。   |  |                              |   |
| 第八週<br>0401-0407 | 組合拳訓練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。  | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>教練靶打擊訓練。<br>模擬對打、實際對打訓練。  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第九週<br>0408-0414 | 組合拳訓練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><br><b>Boxing Specific Conditioning Period</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>1. 體能訓練。<br>2. 長、短拳訓練。<br>3. 自擊空拳組合訓練。<br>4. 拳擊技術訓練。<br>5. 拳擊基本防禦訓練。<br>6. 沙袋連擊訓練。<br>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。<br>8. 教練靶打擊訓練。 | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、 |
| 第十週              | 組合拳訓練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速   | 防 P-IV-2 能確實執行專  | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b>   | 1. 觀察                        | 性別平等、   |

|                   |     |   |  |  |                             |  |
|-------------------|-----|---|--|--|-----------------------------|--|
| 0415-0421         |     | <p>度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b></p> <p>長、短拳訓練。</p> <p>自擊空拳組合訓練。</p> <p>拳擊基本防禦訓練。</p> <p>沙袋連擊訓練。</p> <p>拳擊腳步訓練</p> <p><b>活動一：</b><br/>拳擊協調動作練習</p> <p><b>活動二：</b></p>   | <p>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p> | <p>環境、品德<br/>生命、法治<br/>科技、資訊<br/>能源、安全<br/>家庭教育、<br/>生涯規劃、<br/>多元文化、<br/>國際教育、</p> |
| 第十一週<br>0422-0428 | 比賽  | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法（如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等）。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>   | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>  | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>比賽期：</b><br/><b>112年全國中等學校運動會-競賽期間。</b><br/><b>2023 National Presidents Cup Boxing Championships</b><br/>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤<br/><br/>競賽期間(PM13:00~End)</p> | <p><b>年度次要賽事成績考核</b></p>    | <p>性別平等、<br/>品德、法治<br/>資訊、安全<br/>多元文化、<br/>國際教育、</p>                               |
| 第十二週<br>0429-0505 | 比賽期 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動</p>   | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>  | <p><b>C：拳擊競賽週期</b></p> <p><b>Boxing Competition Period</b></p> <p><b>比賽期：</b><br/><b>1112年全國中等學校運動會-競賽期間。</b><br/><b>2023 National Presidents</b></p>  | <p><b>年度次要賽事成績考核</b></p>    | <p>性別平等、<br/>品德、法治<br/>資訊、安全<br/>多元文化、<br/>國際教育、</p>                               |

|   |          |   |  |  |                              |                           |
|---|----------|---|--|--|------------------------------|---------------------------|
|   |          | 與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中  | <b>Cup Boxing Championships</b><br>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br>正式體檢<br>統一過磅<br>正式抽籤<br><br>競賽期間(PM13:00~End) |                              |                           |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考  | 休整-防禦訓練  | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | 拳擊歷史與背景<br>活動一：<br>拳擊奧運比賽的演變<br>活動二：<br>拳擊比賽制度的演變<br><br>拳擊技術訓練。<br>拳擊基本防禦訓練。                            | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516<br>七八年級<br>第二次段考 | 進階動作-反擊拳 | 防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。<br>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 | 防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。<br>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 | PC：拳擊準備前期<br><br>拳擊專項技能訓練：<br>拳擊技術訓練。<br>拳擊專項耐力鍛鍊。<br>教練靶打擊訓練。   | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十五   | 進階動作-攻反擊 | 防 P-IV-1-1 執行進階心  | 防 P-IV-1 能確實執行一  | <b>GC：拳擊一般準備期</b>  | 1. 觀察                        | 性別平等、                     |

|                       |      |  |   |  |                                       |                                  |
|-----------------------|------|--|---|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| 週<br>0520-0526        |      | <p>肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>                 | <p>般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>                | <p><b>拳擊專項技能訓練：</b><br/>沙袋連擊訓練。<br/>拳擊專項耐力鍛鍊。<br/>教練靶打擊訓練。</p>   | <p>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p>           | <p>品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p>      |
| 第十六<br>週<br>0527-0602 | 實戰演練 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> | <p><b>GC：拳擊一般準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b><br/>沙袋連擊訓練。<br/>拳擊專項耐力鍛鍊。<br/>教練靶打擊訓練。<br/>模擬對打、實際對打訓練。<br/>拳賽戰術研討。</p> | <p>1. 觀察<br/>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p> |
| 第十七<br>週<br>0603-0609 | 實戰演練 | <p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛</p>  | <p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各</p>                           | <p><b>SC：拳擊專項準備期</b></p> <p><b>拳擊專項技能訓練：</b><br/>模擬對打、實際對打訓練。<br/>拳賽戰術研討。</p>  | <p>1. 觀察<br/>2. 實務操作及表現<br/>3. 紀錄</p> | <p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p> |

|                   |       |   |  |  |                              |                           |
|-------------------|-------|---|--|--|------------------------------|---------------------------|
|                   |       | 之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術   | 項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中   |  |                              |                           |
| 第十八週<br>0611-0616 | 實戰演練  | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>SC：拳擊專項準備期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>模擬對打、實際對打訓練。<br>拳賽戰術研討。   | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第十九週<br>0617-0623 | 實戰演練  | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。<br>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。 | <b>PrC：拳擊前競賽週期</b><br><br><b>拳擊專項技能訓練：</b><br>模擬對打、實際對打訓練。<br>拳賽戰術研討。  | 1. 觀察<br>2. 實務操作及表現<br>3. 紀錄 | 性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、 |
| 第二十週<br>0624-0630 | 比賽/綴練 | 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。<br>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛  | 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。<br>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛   | <b>C：拳擊競賽週期</b><br><b>Boxing Competition Period</b><br><br><b>比賽期：</b> | 一般賽事成績考核                     | 性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊      |

|                    |   |  |   |  |   |
|--------------------|---|--|---|--|---|
| 0627-0628<br>第三次段考 | <p>之手法及套路整合應用技術。<br/>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。<br/>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術<br/>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。<br/>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p> | <p>衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。<br/>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中<br/>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p> | <p><b>113 年全國冬季青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）</b></p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00)<br/>正式體檢<br/>統一過磅<br/>正式抽籤</p> <p>競賽期間(PM13:00~End)</p> |  | 能源、安全<br>家庭教育、<br>生涯規劃、<br>多元文化、<br>國際教育、 |
|--------------------|---|--|---|--|---|

#### 議題融入填表說明：

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

## 112 學年度 7 年級體育專業領域【柔道】教學重點、教學進度及評量方式總表

| <b>第一學期</b>                 |                         |   |   |  |                      |                                |    |
|-----------------------------|-------------------------|---|---|--|----------------------|--------------------------------|----|
| 教學進度                        | 單元/主題名稱                 | 學習重點  |   | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入                           | 備註 |
|                             |                         | 學習表現  | 學習內容  |  |                      |                                |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 綜合基礎體能                  | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。                                     | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 | 提升各項基礎體能<br>1.10 分鐘慢跑<br>2.折返跑 3 組<br>3.循環體能<br>30 秒間歇 15 秒<br>手部：伏地挺身<br>腹部：仰臥起坐                  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 基礎柔道護身倒法                | 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                      | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用  | 柔道基礎護身倒法練習<br>1.臥姿、坐姿、蹲姿、站姿倒法。<br>2.前後滾翻。<br>3.雙人互動倒法。   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 1 基礎柔道護身倒法<br>2. 輔助柔道運動 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。                                       | P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。         | 柔道基礎護身倒法練習<br>1.應用倒法。<br>2.前迴轉倒法。<br>3.雙人互動倒法。   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第四週<br>0918-0924            | 摔法練習                    | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與套路整合與應用，提升參賽運動成績。 | P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。      | 柔道基礎動作練習<br>1.基礎倒法<br>2.過肩摔腳步動作練習(單人)<br>5 下 3 組<br>3.過肩摔雙人練習(固定)5 下 3 組。<br>4.過肩摔雙人練習(移動)5 下 3 組。 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第五週<br>0925-1001            | 摔法練習                    | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與套路整合與應用，提升參賽運動成績。 | P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。      | 柔道基礎動作練習<br>1.基礎倒法<br>2.大外割腳步動作練習(單人)<br>5 下 3 組<br>3.大外割雙人練習(固定)5 下 3 組。                          | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |

|  |                       |  |   |  |                      |                                |  |
|--|-----------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|  |                       |  |   | 4. 大外割雙人練習(移動)5下3組。  |                      |                                |  |
| 第六週<br>1002-1008                       | 摔法練習                  | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與套路整合與應用，提升參賽運動成績。    | P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。        | 柔道基礎動作練習<br>1. 基礎倒法<br>2. 雙人拉力(固定)5下3組<br>3. 雙人拉力(移動)5下3組<br>4. 雙人摔倒5下3組。                  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 第一次段考                 | 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。                              | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、放鬆、技巧、專注力等。  | 調整恢復<br>1. 拉力繩柔道動作<br>過肩摔 10 下 5 組<br>大外割 10 下 5 組   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第八週<br>1016-1022                       | 1 柔道壓制練習<br>2. 壓制輔助運動 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。           | 柔道動壓制動作練習<br>1. 雙人壓制<br>袈裟<br>橫四方<br>(控制與壓制位置)<br><br>2. 雙人壓制翻覆<br>60 秒完成翻覆<br>袈裟、橫四方      | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第九週<br>1023-1029                       | 屏東縣賽                  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德規範。 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽。<br>2. 規則講解。<br>3. 意象訓練。<br>4. 凝聚團隊。<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習               | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>1030-1105                       | 摔法結合壓制                | 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                         | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用                 | 連絡動作練習<br>1. 立技:過肩摔連絡技 5 下 3 組<br>2. 寢技:<br>過肩摔帶入袈裟壓制 5 下 3 組<br>3. 雙人搶手比賽<br>1 分 30 秒*5 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週                                   | 全國中正盃柔道               | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽                                     | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。  | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽。   | 態度檢核<br>動作實作         | 性別平等教育<br>人權教育                 |  |

|   |                       |  |   |   |                      |                                |  |
|---|-----------------------|--|---|---|----------------------|--------------------------------|--|
| 1106-1112                               | 比賽                    | 中。<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。                               | Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德規範。                       | 2. 規則講解。<br>3. 意象訓練。<br>4. 凝聚團隊。<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習                                  | 分組練習                 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十二週<br>1113-1119                       | 賽後檢討                  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德         | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>1. 賽後影片討論<br>2. 賽後心得分享  | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十三週<br>1120-1126                       | 1 柔道壓制練習<br>2. 壓制輔助運動 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。       | 柔道動壓制動作練習<br>1. 雙人壓制<br>後袈裟<br>上四方<br>(控制與壓制位置)<br><br>2. 雙人壓制翻覆<br>60 秒完成翻覆<br>後袈裟、上四方 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 第二次段考                 | 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。                              | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、放鬆、技巧、專注力等。                                      | 提升基礎體能<br>1. 10 分鐘慢跑<br>2. 折返跑 3 組<br>3. 循環體能：<br>30 秒間歇 15 秒*5<br>手部：伏地挺身<br>腹部：仰臥起坐   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十五週<br>1204-1210                       | 摔法結合壓制                | 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                         | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 連絡動作練習<br>1. 立技：過肩摔連絡技 5 下*3 組<br>2. 寢技：<br>過肩摔帶入上四方壓制 5 下 3 組<br>3. 壓制練習比賽 2 分鐘*5 組    | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>1211-1217                       | 實戰技術                  | 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                         | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 摔法動作練習<br>1 移動拉力<br>2. 連絡動作練習<br>過肩摔、大外割 (6 下 3 組)                                      | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|  |            |  |   |  |                      |                                |  |
|--|------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|  |            |  |   | 3. 對摔實戰應對<br>(2分鐘5組)   |                      |                                |  |
| 第十七週<br>1218-1224  | 實戰技術       | 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                               | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用                 | 摔法動作練習<br>1. 移動拉力<br>2. 連絡動作練習<br>浮腰、大內割<br>(6下3組)<br>3. 對摔實戰應對<br>(2分鐘5組) | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十八週<br>1225-1231  | 屏東縣全中運資格選拔 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與德。              | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德規範。 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十九週<br>0101-0107  | 賽後檢討       | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德               | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德     | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>1. 賽後影片討論<br>2. 賽後心得分享                                 | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週<br>0108-0114  | 運動防護       | Si-V-1 了解基本運動安全概念<br>Si-V-2 了解常見的運動傷害類型<br>Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 | Si-V-G1 運動防護的概念<br>Si-V-G2 常見的運動傷害<br>Si-V-G3 運動傷害發生的原因                 | 提升各項運動傷害防護概念<br>1. 基本冰敷熱敷觀念<br>2. 肌肉放鬆與貼紮                                  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十一週<br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 第三次段考      | 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。                                    | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、放鬆、技巧、專注力等。  | 調整恢復<br>1. 拉力繩柔道動作<br>過肩摔10下5組<br>大外割10下5組                                 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

## 第二學期

| 教學進度 | 單元/主題名稱 | 學習重點 |      | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 備註 |
|------|---------|------|------|------|------|------|----|
|      |         | 學習表現 | 學習內容 |      |      |      |    |

|                             |                       |  |   |   |                      |                                |  |
|-----------------------------|-----------------------|--|---|---|----------------------|--------------------------------|--|
| 第一週<br>0212-0218<br>0215 開學 | 摔法連絡動作                | 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                   | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用  | 連絡動作練習<br>1. 立技：過肩摔連絡技<br>8 下 3 組<br>2. 寢技：<br>過肩摔帶入袈裟壓制<br>8 下 3 組<br>3. 雙人搶手比賽<br>1 分 30 秒 *6 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二週<br>0219-0225            | 摔法結合壓制                | 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                   | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用  | 連絡動作練習<br>1. 立技：過肩摔連絡技<br>8 下 3 組<br>2. 寢技：<br>過肩摔帶入袈裟壓制<br>8 下 3 組<br>3. 雙人搶手比賽<br>1 分 30 秒 *6 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第三週<br>0226-0303            | 犯規動作說明                | 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                   | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用  | 連絡動作練習<br>1. 立技：過肩摔連絡技<br>8 下 3 組<br>2. 寢技：<br>過肩摔帶入袈裟壓制<br>8 下 3 組<br>3. 雙人搶手比賽<br>1 分 30 秒 *6 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第四週<br>0304-0310            | 屏東縣中小學聯運柔道比賽          | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德規範。 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽。<br>2. 規則講解。<br>3. 意象訓練。<br>4. 凝聚團隊。<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習                      | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第五週<br>0311-0317            | 賽後檢討                  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德   | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德     | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>1. 賽後影片討論<br>2. 賽後心得分享  | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第六週<br>0318-0324            | 1 柔道壓制練習<br>2. 壓制輔助運動 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>T-IV-1 理解並執行各項攻擊                | P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。  | 柔道動壓制動作練習<br>1. 雙人壓制<br>勒緊法   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育         |  |

|  |                                      |  |   |   |                      |                                |  |
|--|--------------------------------------|--|---|---|----------------------|--------------------------------|--|
|  |                                      | 與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。                                    | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。   | 腰勒<br>(控制與壓制位置)<br>2. 壓制模擬比賽<br>(一攻擊一防守)<br>2分鐘5組                             |                      | 法治教育                           |  |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 第一次段考                                | 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。                          | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、放鬆、技巧、專注力等。  | 調整恢復<br>1. 拉力繩柔道動作<br>過肩摔 10 下 5 組<br>大外割 10 下 5 組                            | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第八週<br>0401-0407                       | 1. 立姿法變化訓練                           | 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                     | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br><br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用               | 基礎動作練習<br>1. 移動、聯絡動作<br>10 下 *3 組<br>2. 反摔動作<br>大外割<br>過肩摔<br>10 下 3 組        | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第九週<br>0408-0414                       | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練 | 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                     | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br><br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用               | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>0415-0421                       | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練 | 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                     | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br><br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用               | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週<br>0422-0428                      | 全中運柔道比賽                              | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br><br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻與防衛戰術<br><br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br><br>Ta-IV-C3 運動道 | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習      | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十二週                                   | 賽後檢討                                 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中                                | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術   | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略  | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育                 |  |

|   |                         |  |   |  |                      |                                |  |
|---|-------------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 0429-0505                                       |                         | Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德                              | Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德                            | 1. 賽後影片討論<br>2. 賽後心得分享   |                      | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考  | 立技寢技技術<br>實戰技術          | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用               | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能       | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516<br>七八年級<br>第二次段考 | 立技寢技技術<br>實戰技術<br>第二次段考 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用               | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能       | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十五週<br>0520-0526                               | 全國柔道錦標賽                 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德    | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習             | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>0527-0602                               | 賽後檢討                    | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德   | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>1. 賽後影片討論<br>2. 賽後心得分享   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十七週<br>0603-0609                               | 綜合基礎體能                  | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。                                | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 | 提升各項基礎體能<br>1. 10 分鐘慢跑<br>2. 折返跑 3 組<br>3. 循環體能<br>30 秒間歇 15 秒<br>手部：伏地挺身<br>腹部：仰臥起坐 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十八週<br>0611-0616                               | 立技寢技技術<br>實戰技術          | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法                          | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育         |  |

|   |       |  |   |  |                      |                                |  |
|---|-------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|   |       |  | 法、腿法及套路整合與應用  | 3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能  |                      | 法治教育                           |  |
| 第十九週<br>0617-0623                       | 運動防護  | Si-V-1 了解基本運動安全概念<br>Si-V-2 了解常見的運動傷害類型<br>Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 | Si-V-G1 運動防護的概念<br>Si-V-G2 常見的運動傷害<br>Si-V-G3 運動傷害發生的原因 | 提升運動傷害防護概念<br>1. 賽後期身體伸展放鬆<br>2. 肌肉按摩復健            | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週<br>0624-0630<br>0627-0628<br>第三次段考 | 第三次段考 | 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。                                    | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、放鬆、技巧、專注力等。                          | 調整恢復<br>1. 拉力繩柔道動作<br>過肩摔 10 下 5 組<br>大外割 10 下 5 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

#### 議題融入填表說明：

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

## 112 學年度 8 年級體育專業領域【柔道】教學重點、教學進度及評量方式總表

| <b>第一學期</b>                 |                                      |  |   |  |                      |                                |    |
|-----------------------------|--------------------------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|----|
| 教學進度                        | 單元/主題名稱                              | 學習重點   |   | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入                           | 備註 |
|                             |                                      | 學習表現   | 學習內容  |  |                      |                                |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 綜合基礎體能                               | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練                                       | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 | 提升各項基礎體能<br>1.10 分鐘慢跑<br>2.100、200 公尺衝刺<br>3.追逐跑、折返跑<br>4.閃人、手推車<br>5.背抱扛、輪胎<br>6.間歇體能、拉力繩                           | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1.熱身、輔助運動練習<br>2.壓制對練 2 分鐘 5 組<br>3.得意技練攻法<br>10 下 5 組<br>4.連絡動作練習<br>10 下組*3<br>5.模擬對摔<br>3 分鐘*5 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1.熱身、輔助運動練習<br>2.壓制對練 2 分鐘 5 組<br>3.得意技練攻法<br>10 下 5 組<br>4.連絡動作練習<br>10 下組*3<br>5.模擬對摔<br>3 分鐘*5 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第四週<br>0918-0924            | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練 | 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                       | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 提升各項柔道專項技術<br>1.熱身、輔助運動練習<br>2.壓制對練 2 分鐘 5 組   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |

|  |   |  |   |  |                      |                                |  |
|--|---|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|  | 4. 強化力量訓練   |  |   | 3. 得意技練攻法<br>10 下 5 組<br>4. 摔法連絡壓制練習<br>10 下組*3<br>5. 模擬對摔<br>3 分鐘*5 組   |                      |                                |  |
| 第五週<br>0925-1001                       | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練<br>4. 強化力量訓練 | 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                         | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用       | 提升各項柔道專項技術<br>1. 热身、輔助運動練習<br>2. 壓制對練 2 分鐘 5 組<br>3. 得意技練攻法<br>10 下 5 組<br>4. 摔法連絡壓制練習<br>10 下組*3<br>5. 模擬對摔<br>3 分鐘*5 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第六週<br>1002-1008                       | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練<br>4. 強化力量訓練 | 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                         | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用       | 提升各項柔道專項技術<br>1. 热身、輔助運動練習<br>2. 壓制對練 2 分鐘 5 組<br>3. 得意技練攻法<br>10 下 5 組<br>4. 摔法連絡壓制練習<br>10 下組*3<br>5. 模擬對摔<br>3 分鐘*5 組 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 第一次段考   | 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。                              | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、放鬆、技巧、專注力等。                                | 調整恢復<br>1. 拉力繩柔道動作<br>過肩摔 15 下 5 組<br>大外割 15 下 5 組   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第八週<br>1016-1022                       | 1 柔道壓制練習<br>2. 壓制輔助運動                             | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 | 柔道動壓制動作練習<br>1. 雙人壓制<br>袈裟<br>橫四方<br>(控制與壓制位置)<br><br>2. 雙人壓制翻覆  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|                   |                       |  |   |  |                      |                                |  |
|-------------------|-----------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|                   |                       |  |   | 60秒完成翻覆<br>袈裟、橫四方  |                      |                                |  |
| 第九週<br>1023-1029  | 屏東縣賽                  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德規範。 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽。<br>2. 規則講解。<br>3. 意象訓練。<br>4. 凝聚團隊。<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習           | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>1030-1105  | 摔法結合壓制                | 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                         | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用                 | 連絡動作練習<br>1. 立技：過肩摔連絡技 5下3組<br>2. 寢技：<br>過肩摔帶入袈裟壓制 5下3組<br>3. 雙人搶手比賽<br>1分30秒*5組       | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週<br>1106-1112 | 全國中正盃柔道比賽             | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德規範。 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽。<br>2. 規則講解。<br>3. 意象訓練。<br>4. 凝聚團隊。<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習           | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十二週<br>1113-1119 | 賽後檢討                  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德         | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德     | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>1. 賽後影片討論<br>2. 賽後心得分享   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十三週<br>1120-1126 | 1 柔道壓制練習<br>2. 壓制輔助運動 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。           | 柔道動壓制動作練習<br>1. 雙人壓制<br>後袈裟<br>上四方<br>(控制與壓制位置)<br><br>2. 雙人壓制翻覆<br>60秒完成翻覆<br>後袈裟、上四方 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週              |                       | Ps-IV-1 熟悉與運用各種心   | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設   | 調整恢復   | 態度檢核                 | 性別平等教育                         |  |

|                                 |   |  |   |  |                      |                                |  |
|---------------------------------|---|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 第二次段考   | 理知識於專項訓練<br>與競賽情境中，處理                                | 定、壓力管理、放鬆<br>技巧、專注力等  | 1. 技術橡皮拉力  | 動作實作<br>分組練習         | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育           |  |
| 第十五週<br>1204-1210               | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練<br>4. 強化力量訓練 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>1211-1217               | 1. 立姿法變化訓練<br>2. 寢技動作訓練<br>3. 輔助體能訓練<br>4. 強化力量訓練 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十七週<br>1218-1224               | 立技寢技技術<br>實戰技術                                    | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十八週<br>1225-1231               | 屏東縣全中運資格選拔  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習       | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十九週<br>0101-0107               | 賽後檢討  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週<br>0108-0114               | 運動防護  | Si-V-1 了解基本運動安全概念                                    | Si-V-G1 運動防護的概念<br>Si-V-G2 常見的運動傷害                                  | 提升各項基礎體能<br>1. 基本冰敷熱敷觀念  | 態度檢核<br>動作實作         | 性別平等教育<br>人權教育                 |  |

|  |       |   |                                   |                   |                      |                                |  |
|--|-------|---|-----------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------|--|
|  |       | Si-V-2 了解常見的運動傷害類型<br>Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 | Si-V-G3 運動傷害發生的原因                 | 2. 肌肉放鬆與貼紮        | 分組練習                 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第二十一週<br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 第三次段考 | 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             | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 | 調整恢復<br>1. 技術橡皮拉力 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

### 第二學期

| 教學進度                        | 單元/主題名稱             | 學習重點   |   | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入                           | 備註 |
|-----------------------------|---------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|----|
|                             |                     | 學習表現   | 學習內容  |  |                      |                                |    |
| 第一週<br>0212-0218<br>0215 開學 | 綜合基礎體能              | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練                                       | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 | 提升各項基礎體能<br>1. 10 分鐘慢跑<br>2. 100、200 公尺衝刺<br>3. 追逐跑、折返跑<br>4. 閃人、手推車<br>5. 背抱扛、輪胎<br>6. 間歇體能、拉力繩 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第二週<br>0219-0225            | 綜合基礎體能<br>立技足技、實戰技術 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1. 身體素質<br>2. 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3. 基礎足技編訓練。                        | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第三週<br>0226-0303            | 規則、比賽演練             | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第四週<br>0304-0310            | 屏東縣中小學聯運柔道比賽        | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運                  | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術                  | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練  | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |

|  |                     |  |   |  |                      |                                |  |
|--|---------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|  |                     | 用競賽規則、指令與道德  | Ta-IV-C3 運動道德   | 4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習  |                      |                                |  |
| 第五週<br>0311-0317                       | 賽後檢討                | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第六週<br>0318-0324                       | 綜合基礎體能<br>立技足技、實戰技術 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1 身體素質<br>2 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3 基礎足技編訓練。         | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 第一次段考               | 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                          | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等                                   | 調整恢復<br>1. 技術橡皮拉力  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第八週<br>0401-0407                       | 立技寢技技術<br>實戰技術      | 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                       | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第九週<br>0408-0414                       | 立技寢技技術<br>實戰技術      | 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                       | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>0415-0421                       | 規則、比賽演練             | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令          | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊                             | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|   |                         |  |   |  |                      |                                |
|---|-------------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|
|   |                         | 與道德  |   |  |                      |                                |
| 第十一週<br>0422-0428                               | 全中運柔道比賽                 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習       | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |
| 第十二週<br>0429-0505                               | 賽後檢討                    | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考  | 立技寢技技術<br>實戰技術          | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516<br>七八年級<br>第二次段考 | 立技寢技技術<br>實戰技術<br>第二次段考 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |
| 第十五週<br>0520-0526                               | 全國柔道錦標賽                 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習       | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |
| 第十六週<br>0527-0602                               | 賽後檢討                    | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運            | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術                  | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |

|   |                     |  |   |  |                      |                                |  |
|---|---------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|   |                     | 用競賽規則、指令與道德  | Ta-IV-C3 運動道德   |  |                      |                                |  |
| 第十七週<br>0603-0609                       | 綜合基礎體能              | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練   | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 | 提升各項基礎體能<br>1.10 分鐘慢跑<br>2.100、200 公尺衝刺<br>3.追逐跑、折返跑<br>4.閃人、手推車<br>5.背抱扛、輪胎<br>6.間歇體能、拉力繩 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十八週<br>0611-0616                       | 綜合基礎體能<br>立技足技、實戰技術 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1 身體素質<br>2 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3 基礎足技編訓練。                     | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十九週<br>0617-0623                       | 運動防護                | Si-V-1 了解基本運動安全概念<br>Si-V-2 了解常見的運動傷害類型<br>Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 | Si-V-G1 運動防護的概念<br>Si-V-G2 常見的運動傷害<br>Si-V-G3 運動傷害發生的原因             | 提升運動傷害防護概念<br>1. 賽後期身體伸展放鬆<br>2. 肌肉按摩復健  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週<br>0624-0630<br>0627-0628<br>第三次段考 | 第三次段考               | 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                                  | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等                                   | 調整恢復<br>1. 技術橡皮拉力  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

#### 議題融入填表說明：

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

## 112 學年度 9 年級體育專業領域【柔道】教學重點、教學進度及評量方式總表

| <b>第一學期</b>                 |                     |  |   |  |                      |                                |    |
|-----------------------------|---------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|----|
| 教學進度                        | 單元/主題名稱             | 學習重點   |   | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入                           | 備註 |
|                             |                     | 學習表現   | 學習內容  |  |                      |                                |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 綜合基礎體能              | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練                                       | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 | 提升各項基礎體能<br>1.10 分鐘慢跑<br>2.100、200 公尺衝刺<br>3.追逐跑、折返跑<br>4.閃人、手推車<br>5.背抱扛、輪胎<br>6.間歇體能、拉力繩 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 綜合基礎體能<br>立技足技、實戰技術 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1 身體素質<br>2 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3 基礎足技編訓練。                     | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 綜合基礎體能<br>立技腰技、實戰技術 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用         | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1 身體素質<br>2 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3 基礎腰技編訓練。                     | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第四週<br>0918-0924            | 立技、寢技技術<br>實戰技術     | 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                       | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 提升各項柔道專項技術<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能          | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第五週<br>0925-1001            | 立技寢技技術<br>實戰技術      | 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                       | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對                                       | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |

|  |                  |  |   |  |                      |                                |  |
|--|------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|  |                  |  |   | 5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能  |                      |                                |  |
| 第六週<br>1002-1008                       | 規則、比賽演練<br>全國柔道賽 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊                             | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 第一次段考            | 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                    | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等                                   | 調整恢復<br>1. 技術橡皮拉力  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第八週<br>1016-1022                       | 賽後檢討             | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第九週<br>1023-1029                       | 立技寢技技術<br>實戰技術   | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>1030-1105                       | 立技寢技技術<br>實戰技術   | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週<br>1106-1112                      | 規則、比賽演練<br>屏東縣賽  | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊                             | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|   |             |  |   |  |                      |                                |  |
|---|-------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 第十二週<br>1113-1119                       | 全國中正盃柔道比賽   | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習       | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十三週<br>1120-1126                       | 賽後檢討        | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 第二次段考       | 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                    | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等                                   | 調整恢復<br>1. 技術橡皮拉力  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十五週<br>1204-1210                       | 立技寢技技術 實戰技術 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>1211-1217                       | 立技寢技技術 實戰技術 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十七週<br>1218-1224                       | 立技寢技技術 實戰技術 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5. 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|  |            |  |   |  |                      |                                |  |
|--|------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 第十八週<br>1225-1231  | 屏東縣全中運資格選拔 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德               | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十九週<br>0101-0107  | 賽後檢討       | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德               | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週<br>0108-0114  | 運動防護       | Si-V-1 了解基本運動安全概念<br>Si-V-2 了解常見的運動傷害類型<br>Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 | Si-V-G1 運動防護的概念<br>Si-V-G2 常見的運動傷害<br>Si-V-G3 運動傷害發生的原因             | 提升各項基礎體能<br>1. 基本冰敷熱敷觀念<br>2. 肌肉放鬆與貼紮                                    | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十一週<br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 第三次段考      | 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                                  | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等                                   | 調整恢復<br>1. 技術橡皮拉力  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

## 第二學期

| 教學進度                        | 單元/主題名稱 | 學習重點                 |   | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入                           | 備註 |
|-----------------------------|---------|----------------------|---|--|----------------------|--------------------------------|----|
|                             |         | 學習表現                 | 學習內容  |  |                      |                                |    |
| 第一週<br>0212-0218<br>0215 開學 | 綜合基礎體能  | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 | 提升各項基礎體能<br>1. 10 分鐘慢跑<br>2. 100、200 公尺衝刺<br>3. 追逐跑、折返跑<br>4. 閃人、手推車<br>5. 背抱扛、輪胎<br>6. 間歇體能、拉力繩 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第二週                         | 綜合基礎體能  | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練   | P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項                                       | 提升各項體能、柔道專項技術  | 態度檢核<br>動作實作         | 性別平等教育<br>人權教育                 |    |

|  |                     |  |   |  |                      |                                |  |
|--|---------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 0219-0225                              | 立技足技、實戰技術           | 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                       | 體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用                                   | 1 身體素質<br>2 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3 基礎足技編訓練。                    | 分組練習                 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第三週<br>0226-0303                       | 規則、比賽演練             | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊                       | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第四週<br>0304-0310                       | 屏東縣中小學聯運柔道比賽        | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習 | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第五週<br>0311-0317                       | 賽後檢討                | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德       | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第六週<br>0318-0324                       | 綜合基礎體能<br>立技足技、實戰技術 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1 身體素質<br>2 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3 基礎足技編訓練。   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 第一次段考               | 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                          | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等                                   | 調整恢復<br>1. 技術橡皮拉力  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第八週<br>0401-0407                       | 立技寢技技術<br>實戰技術      | 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                       | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手                                  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|  |                         |  |   |   |                      |                                |  |
|--|-------------------------|--|---|---|----------------------|--------------------------------|--|
|  |                         |  |   | 4. 對摔實戰應對<br>5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能  |                      |                                |  |
| 第九週<br>0408-0414                               | 立技寢技技術<br>實戰技術          | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>0415-0421                               | 規則、比賽演練                 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道  | 規則、模擬賽<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊                            | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週<br>0422-0428                              | 全中運柔道比賽                 | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 比賽態度積極<br>1. 模擬比賽<br>2. 規則講解<br>3. 意象訓練<br>4. 凝聚團隊<br>5. 參與賽會<br>6. 觀摩學習      | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十二週<br>0429-0505                              | 賽後檢討                    | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論  | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考 | 立技寢技技術<br>實戰技術          | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用             | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技<br>3. 移動、聯絡、搶手<br>4. 對摔實戰應對<br>5 技術橡皮拉力<br>6. 柔道輔助體能 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516                 | 立技寢技技術<br>實戰技術<br>第二次段考 | 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                 | T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步                         | 基礎動作練習<br>1. 立技<br>2. 寢技  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育         |  |

|                   |                     |  |   |  |                      |                                |  |
|-------------------|---------------------|--|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 七八年級<br>第二次段考     |                     |  | 法、腿法及套路整合與應用  | 3.移動、聯絡、搶手<br>4.對摔實戰應對<br>5.技術橡皮拉力<br>6.柔道輔助體能   |                      | 法治教育                           |  |
| 第十五週<br>0520-0526 | 全國柔道錦標賽             | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德               | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 比賽態度積極<br>1.模擬比賽<br>2.規則講解<br>3.意象訓練<br>4.凝聚團隊<br>5.參與賽會<br>6.觀摩學習                         | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>0527-0602 | 賽後檢討                | Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德               | Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 檢討攻防缺失<br>增進進攻策略<br>賽後影片討論   | 賽後心得                 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十七週<br>0603-0609 | 綜合基礎體能              | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練   | P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能<br>P-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 | 提升各項基礎體能<br>1.10 分鐘慢跑<br>2.100、200 公尺衝刺<br>3.追逐跑、折返跑<br>4.閃人、手推車<br>5.背抱扛、輪胎<br>6.間歇體能、拉力繩 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十八週<br>0611-0616 | 綜合基礎體能<br>立技足技、實戰技術 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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-IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用      | 提升各項體能、柔道專項技術<br>1.身體素質<br>2.肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。<br>3.基礎足技編訓練。                     | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十九週<br>0617-0623 | 運動防護                | Si-V-1 了解基本運動安全概念<br>Si-V-2 了解常見的運動傷害類型<br>Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 | Si-V-G1 運動防護的概念<br>Si-V-G2 常見的運動傷害<br>Si-V-G3 運動傷害發生的原因             | 提升運動傷害防護概念<br>1.賽後期身體伸展放鬆<br>2.肌肉按摩復健  | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週<br>0624-0630 | 第三次段考               | Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練   | Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆  | 調整恢復<br>1.技術橡皮拉力   | 態度檢核<br>動作實作         | 性別平等教育<br>人權教育                 |  |

|                    |  |           |         |  |      |              |  |
|--------------------|--|-----------|---------|--|------|--------------|--|
| 0627-0628<br>第三次段考 |  | 與競賽情境中，處理 | 技巧、專注力等 |  | 分組練習 | 品德教育<br>法治教育 |  |
|--------------------|--|-----------|---------|--|------|--------------|--|

**議題融入填表說明：**

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

**112 學年度 7 年級體育專業領域【游泳】教學重點、教學進度及評量方式總表**

| 第一學期                        |               |   |   |  |                      |                                |    |
|-----------------------------|---------------|---|---|--|----------------------|--------------------------------|----|
| 教學進度                        | 單元/主題名稱       | 學習重點  |   | 教學重點                                       | 評量方式                 | 議題融入                           | 備註 |
|                             |               | 學習表現  | 學習內容  |  |                      |                                |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 暖身操           | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練                             | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則  | 1. 热身動作訓練<br>2. 動態的伸展<br>3. 靜態的拉筋          | 態度檢核<br>口頭問答         | 性別平等教育<br>法治教育                 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 基礎體能訓練<br>(一) | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練                             | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                                    | 1. 拉筋基本動作訓練<br>2. 热身運動(馬克操)<br>3. 陸上體能訓練   | 動作實作<br>分組練習         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 基礎體能訓練<br>(二) | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練                             | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                                    | 1. 耐力間歇訓練<br>2. 腿部肌群訓練                     | 動作實作<br>分組練習         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第四週<br>0918-0924            | 基礎體能訓練<br>(三) | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練                             | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                                    | 1. 無氧短衝訓練<br>2. 爆發力肌群訓練                    | 態度檢核<br>動作實作         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第五週<br>0925-1001            | 自由式-踢腳        | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 踢腳基礎動作<br>2. 踢腳節奏<br>3. 浮具踢腳<br>4. 空手踢腳 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 品德教育<br>法治教育                   |    |
| 第六週<br>1002-1008            | 自由式-划手        | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態                          | 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、   | 1. 划手基礎動作<br>2. 划手頻率<br>3. 浮具划手            | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 品德教育<br>法治教育                   |    |

|  |                       |   |   |   |                      |                        |  |
|--|-----------------------|---|---|---|----------------------|------------------------|--|
|  |                       | 與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。   | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  | 4. 空手練習                                     |                      |                        |  |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 第一次段考                 | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。     | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。  | 1. 媒體識讀                                     | 測驗                   | 品德教育<br>法治教育           |  |
| 第八週<br>1016-1022                       | 自由式-聯合動作              | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 聯合動作講解<br>2. 換氣練習<br>3. 手腳配合<br>4. 自由式游泳 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育 |  |
| 第九週<br>1023-1029                       | 游泳競賽規則與發展歷史及相關知識介紹(一) | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。     | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。  | 1. 介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。        | 態度檢核<br>課堂問答         | 性別平等教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>1030-1105                       | 游泳競賽規則與發展歷史及相關知識介紹(二) | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。     | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。  | 1. 介紹競賽的違規行為。<br>2. 介紹裁判的職責。<br>3. 介紹競賽場地。  | 態度檢核<br>課堂問答         | 性別平等教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週<br>1106-1112                      | 比賽備戰訓練                | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 基本體能訓練<br>2. 核心肌群訓練<br>3. 參賽項目加強練習       | 實作練習                 | 品德教育<br>法治教育           |  |

|   |                  |   |   |  |                      |                                |  |
|---|------------------|---|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 第十二週<br>1113-1119                       | 縣運               | Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德                        | Ta-IV-C1 配速與競賽規則<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集<br>Ta-IV-C3 運動道德   | 1. 媒體識讀<br>2. 賽後檢討                         | 態度檢核<br>賽後檢討         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十三週<br>1120-1126                       | 體能動作訓練<br>分解動作訓練 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練                             | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則  | 1. 基本體能訓練<br>2. 陸上練習專項姿勢訓練                 | 態度檢核<br>分組練習         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 第二次段考            | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。     | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。  | 媒體識讀                                       | 測驗                   | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育           |  |
| 第十五週<br>1204-1210                       | 蛙式-踢腳            | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 踢腳基礎動作<br>2. 踢腳節奏<br>3. 浮具踢腳<br>4. 空手踢腳 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 人權教育<br>法治教育                   |  |
| 第十六週<br>1211-1217                       | 蛙式-划手            | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 划手基礎動作<br>2. 划手頻率<br>3. 浮具划手<br>4. 空手練習 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十七週<br>1218-1224                       | 運動會              | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。     | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則  | 1. 場地布置<br>2. 體能訓練                         | 態度檢核<br>分組合作         | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十八週<br>1225-1231                       | 蛙式-聯合動作          | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態                          | 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、   | 1. 聯合動作講解<br>2. 換氣練習<br>3. 手腳配合            | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 品德教育<br>法治教育                   |  |

|  |               |   |  |                             |                      |                                |  |
|--|---------------|---|--|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|--|
|  |               | 與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。   | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理         | 4. 蛙式游泳                     |                      |                                |  |
| 第十九週<br>0101-0107  | 水中自救課程<br>(一) | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。 | 1. 水母漂 20 秒與換氣練習<br>2. 物援救生 | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育         |  |
| 第二十週<br>0108-0114  | 水中自救課程<br>(二) | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。 | 1. 抽筋自解<br>2. 衣物漂浮自救解說練習    | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育         |  |
| 第二十一週<br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 第三次段考         | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。                 | 1. 媒體識讀                     | 態度檢核<br>測驗           | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

## 第二學期

| 教學進度                        | 單元/主題名稱 | 學習重點  |   | 教學重點                                       | 評量方式                 | 議題融入                 | 備註 |
|-----------------------------|---------|---|---|--|----------------------|----------------------|----|
|                             |         | 學習表現  | 學習內容  |  |                      |                      |    |
| 第一週<br>0212-0218<br>0215 開學 | 仰式-踢腳   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 踢腳基礎動作<br>2. 踢腳節奏<br>3. 浮具踢腳<br>4. 空手踢腳 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |    |
| 第二週<br>0219-0225            | 仰式-划手   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態                          | 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、   | 1. 划手基礎動作<br>2. 划手頻率<br>3. 浮具划手            | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |    |

|  |         |   |   |  |                      |                                |  |
|--|---------|---|---|--|----------------------|--------------------------------|--|
|  |         | 與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。   | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  | 4. 空手練習                                    |                      |                                |  |
| 第三週<br>0226-0303                       | 仰式-聯合動作 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 聯合動作講解<br>2. 換氣練習<br>3. 手腳配合<br>4. 仰式游泳 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題           |  |
| 第四週<br>0304-0310                       | 中小聯運    | Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德                        | Ta-IV-C1 配速與競賽規則<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集<br>Ta-IV-C3 運動道德   | 1. 媒體識讀<br>2. 賽後檢討                         | 態度檢核<br>賽後檢討         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第五週<br>0311-0317                       | 蝶式-踢腳   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 踢腳基礎動作<br>2. 踢腳節奏<br>3. 浮具踢腳<br>4. 空手踢腳 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 家政教育<br>環境教育<br>長照服務           |  |
| 第六週<br>0318-0324                       | 蝶式-划手   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 划手基礎動作<br>2. 划手頻率<br>3. 浮具划手<br>4. 空手練習 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 家政教育<br>環境教育<br>長照服務           |  |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 第一次段考   | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。     | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。  | 1. 媒體識讀                                    | 態度檢核<br>測驗           | 生涯發展教育<br>家政教育<br>環境教育<br>長照服務 |  |

|                   |                 |   |   |   |                      |                      |  |
|-------------------|-----------------|---|---|---|----------------------|----------------------|--|
| 第八週<br>0401-0407  | 蝶式-聯合動作         | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 聯合動作講解<br>2. 換氣練習<br>3. 手腳配合<br>4. 蝶式游泳                          | 態度檢核<br>課堂問答<br>實作練習 | 家政教育<br>海洋教育<br>長照服務 |  |
| 第九週<br>0408-0414  | 自由式<br>結合動作(加強) | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習<br>4. 自由式 50 公尺 | 課堂問答<br>實務操作         | 家政教育<br>海洋教育<br>長照服務 |  |
| 第十週<br>0415-0421  | 蛙式<br>結合動作(加強)  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習<br>4. 蛙式 50 公尺  | 課堂問答<br>實務操作         | 家政教育<br>海洋教育<br>長照服務 |  |
| 第十一週<br>0422-0428 | 仰式<br>結合動作(加強)  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習<br>4. 仰式 50 公尺  | 課堂問答<br>實務操作         | 環境教育<br>家政教育<br>長照服務 |  |
| 第十二週<br>0429-0505 | 蝶式<br>結合動作(加強)  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習<br>4. 蝶式 50 公尺  | 課堂問答<br>實務操作         | 環境教育<br>家政教育<br>長照服務 |  |

|   |             |   |   |   |              |                                |  |
|---|-------------|---|---|---|--------------|--------------------------------|--|
|   |             |   | 划之運動力學原理  |   |              |                                |  |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考  | 自由式<br>轉身動作 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習 | 課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>長照服務 |  |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516<br>七八年級<br>第二次段考 | 第二次段考       | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。     | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚聚力。   | 1. 媒體識讀   | 態度檢核<br>測驗   | 生涯發展教育<br>家政教育<br>環境教育         |  |
| 第十五週<br>0520-0526                               | 蛙式<br>轉身動作  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習 | 課堂問答<br>實務操作 | 環境教育<br>家政教育<br>失智議題           |  |
| 第十六週<br>0527-0602                               | 仰式<br>轉身動作  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習 | 課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |
| 第十七週<br>0603-0609                               | 蝶式<br>轉身動作  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習 | 課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |

|   |             |   |   |  |              |                                |  |
|---|-------------|---|---|--|--------------|--------------------------------|--|
| 第十八週<br>0611-0616                       | 混合式<br>結合動作 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。   | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習<br>4. 混合式 100 公尺 | 課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |
| 第十九週<br>0617-0623                       | 運動防護        | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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                        | 1. 基本冰敷熱敷觀念<br>2. 肌肉放鬆與貼紮  | 課堂問答<br>實務操作 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題           |  |
| 第二十週<br>0624-0630<br>0627-0628<br>第三次段考 | 第三次段考       | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。  | 1. 媒體識讀  | 態度檢核<br>測驗   | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題           |  |

#### 議題融入填表說明：

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

## 112 學年度 8 年級體育專業領域【游泳】教學重點、教學進度及評量方式總表

| 教學進度                        | 單元/主題名稱      | 學習重點  |   | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入                           | 備註 |
|-----------------------------|--------------|---|---|--|----------------------|--------------------------------|----|
|                             |              | 學習表現  | 學習內容  |  |                      |                                |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 體力訓練<br>核心訓練 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則                        | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                                    | 1. 热身運動(馬克操)<br>2. 基本肌耐力訓練   | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>法治教育                 |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 體力訓練<br>核心訓練 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練                             | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則  | 1. 基本體能提升<br>2. 核心肌群訓練<br>3. 操場跑步 15 圈                               | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 混合式<br>結合動作  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 扶牆划手連續動作練習<br>3. 水中行走划手連續動作練習<br>4. 混合式 100 公尺 | 課堂問答<br>實務操作         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第四週<br>0918-0924            | 混合式<br>結合動作  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 混合式 200 公尺                                     | 課堂問答<br>實務操作         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第五週<br>0925-1001            | 混合式<br>結合動作  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 混合式 200 公尺                                     | 課堂問答<br>實務操作         | 品德教育<br>法治教育                   |    |

|  |                    |   |  |   |                      |                                |  |
|--|--------------------|---|--|---|----------------------|--------------------------------|--|
| 第六週<br>1002-1008                       | 游泳競賽規則與發展歷史及相關知識介紹 | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。               | 1. 介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。<br>2. 介紹國內外卓越選手。 | 態度檢核<br>課堂問答         | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 第一次段考              | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。               | 1. 媒體識讀   | 測驗                   | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第八週<br>1016-1022                       | 游泳競賽規則與及相關知識       | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。               | 1. 介紹競賽的違規行為。<br>2. 介紹裁判的職責。<br>3. 介紹競賽場地。            | 態度檢核<br>課堂問答         | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育         |  |
| 第九週<br>1023-1029                       | 自由式耐力訓練            | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1. 自由式分解動作講解與訓練<br>2. 基本肌耐力訓練<br>3. 自由式耐力訓練           | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>1030-1105                       | 自由式耐力訓練            | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1. 自由式分解動作講解與訓練<br>2. 基本肌耐力訓練<br>3. 自由式耐力訓練           | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週<br>1106-1112                      | 蛙式耐力訓練             | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1. 蛙式分解動作講解與訓練<br>2. 基本肌耐力訓練<br>3. 蛙式耐力訓練             | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十二週<br>1113-1119                      | 縣運                 | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態                                | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力                | 1. 媒體識讀<br>2. 賽後檢討                                    | 態度檢核<br>實務操作<br>賽後檢討 | 性別平等教育<br>法治教育<br>品德教育         |  |

|   |                  |   |  |  |                      |                                |  |
|---|------------------|---|--|--|----------------------|--------------------------------|--|
|   |                  | 與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。   | 聚力。  |  |                      |                                |  |
| 第十三週<br>1120-1126                       | 體能動作訓練<br>分解動作訓練 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練                               | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>2. 陸上練習專項姿勢訓練                  | 1. 基本體能訓練<br>2. 陸上練習專項姿勢訓練                 | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 第二次段考            | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚聚力。              | 媒體識讀                                       | 測驗                   | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十五週<br>1204-1210                       | 蛙式<br>肌耐力訓練      | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1. 蛙式分解動作講解與訓練<br>2. 基本肌耐力訓練<br>3. 蛙式肌耐力訓練 | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>1211-1217                       | 仰式<br>肌耐力訓練      | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1. 仰式分解動作講解訓練<br>2. 基本肌耐力訓練<br>3. 仰式耐力訓練   | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十七週<br>1218-1224                       | 運動會              | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | 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                       | 1. 場地布置<br>2. 體能訓練                         | 態度檢核<br>分組合作         | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十八週<br>1225-1231                       | 仰式<br>肌耐力訓練      | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1. 仰式分解動作講解訓練<br>2. 基本肌耐力訓練<br>3. 仰式耐力訓練   | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十九週<br>0101-0107                       | 蝶式<br>耐力訓練       | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則   | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原                                      | 1. 蝶式分解動作講解訓練                              | 態度檢核<br>小隊實作         | 性別平等教育<br>人權教育                 |  |

|  |             |   |  |  |                      |                                |  |
|--|-------------|---|--|--|----------------------|--------------------------------|--|
|  |             | 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                            | 理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                              | 2. 基本肌耐力訓練<br>3. 蝶式耐力訓練                  | 分組練習                 | 品德教育                           |  |
| 第二十週<br>0108-0114  | 蝶式<br>肌耐力訓練 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 1. 蝶式分解動作講解訓練<br>2. 基本肌耐力訓練<br>3. 蝶式耐力訓練 | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>法治教育                 |  |
| 第二十一<br>週<br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 第三次段考       | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚聚力。              | 媒體識讀                                     | 態度檢核<br>分組練習<br>測驗   | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

### 第二學期

| 教學進度                        | 單元/主題名稱          | 學習重點  |  | 教學重點                             | 評量方式                 | 議題融入                 | 備註 |
|-----------------------------|------------------|---|--|----------------------------------|----------------------|----------------------|----|
|                             |                  | 學習表現  | 學習內容   |                                  |                      |                      |    |
| 第一週<br>0212-0218<br>0215 開學 | 中階體能訓練<br>初階重訓訓練 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則                          | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則             | 1. 衝刺、四線、間歇<br>2. 初階重訓訓練         | 態度檢核<br>課堂問答<br>體能測驗 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |    |
| 第二週<br>0219-0225            | 自由式<br>爆發力訓練     | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 自由式結合分析動作講解與訓練<br>2. 自由式爆發力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>體能測驗 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |    |
| 第三週<br>0226-0303            | 自由式<br>爆發力訓練     | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、          | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等                 | 1. 自由式結合分析動作講解與訓練<br>2. 自由式爆發力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>體能測驗 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |    |

|  |             |   |  |                                |                      |                                |  |
|--|-------------|---|--|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|--|
|  |             | 安全原則與運動防護   | 之內容、負荷、安全原則與運動防護   |                                |                      |                                |  |
| 第四週<br>0304-0310                       | 中小聯運        | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。                           | 1. 媒體識讀<br>2. 戰術訓練<br>3. 賽後檢討  | 態度檢核<br>賽後檢討         | 家政教育<br>環境教育<br>長照服務           |  |
| 第五週<br>0311-0317                       | 蛙式<br>爆發力訓練 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 蛙式結合分析動作講解與訓練<br>2. 蛙式爆發力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 家政教育<br>環境教育<br>長照服務           |  |
| 第六週<br>0318-0324                       | 蛙式<br>爆發力訓練 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 蛙式結合分析動作講解與訓練<br>2. 蛙式爆發力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 家政教育<br>環境教育<br>長照服務           |  |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 第一次段考       | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。                           | 1. 媒體識讀                        | 態度檢核<br>測驗           | 生涯發展教育<br>家政教育<br>環境教育<br>長照服務 |  |
| 第八週<br>0401-0407                       | 仰式<br>爆發力訓練 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 仰式結合分析動作講解與訓練<br>2. 仰式爆發力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 家政教育<br>海洋教育<br>長照服務           |  |
| 第九週<br>0408-0414                       | 仰式<br>爆發力訓練 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、                      | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓                             | 1. 仰式結合分析動作講解與訓練<br>3. 仰式爆發力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 家政教育<br>海洋教育<br>長照服務           |  |

|   |               |   |  |                                  |                      |                                |  |
|---|---------------|---|--|----------------------------------|----------------------|--------------------------------|--|
|   |               | 循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護   | 練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護   |                                  |                      |                                |  |
| 第十週<br>0415-0421                                | 蝶式<br>爆發力訓練   | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 蝶式結合分析動作講解與訓練<br>2. 蝶式爆發力訓練   | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 家政教育<br>海洋教育<br>長照服務           |  |
| 第十一週<br>0422-0428                               | 蝶式<br>爆發力訓練   | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 蝶式結合分析動作講解與訓練<br>2. 蝶式爆發力訓練   | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 環境教育<br>家政教育<br>長照服務           |  |
| 第十二週<br>0429-0505                               | 混合式<br>肌耐力訓練  | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 混合式結合分析動作講解與訓練<br>2. 混合式肌耐力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 環境教育<br>家政教育<br>長照服務           |  |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考  | 混合式<br>爆發力訓練  | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 混合式結合分析動作講解與訓練<br>2. 混合式爆發力訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>長照服務 |  |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516<br>七八年級<br>第二次段考 | 第二次段考         | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。                           | 1. 媒體識讀                          | 紙筆測驗<br>實務操作         | 生涯發展教育<br>性別平等教育               |  |
| 第十五週<br>0520-0526                               | 自由式<br>跳水出發動作 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術  | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理   | 1. 陸上跳水動作訓練<br>2. 實務操作訓練         | 態度檢核<br>課堂問答         | 環境教育<br>家政教育                   |  |

|   |                | 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                                 | 原則<br>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                             |  | 實務操作                 | 失智議題                           |  |
|---|----------------|--|--|--|----------------------|--------------------------------|--|
| 第十六週<br>0527-0602                       | 蛙式<br>跳水出發動作   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 陸上跳水動作訓練<br>2. 實務操作訓練                             | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |
| 第十七週<br>0603-0609                       | 仰式<br>跳水出發動作   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 陸上跳水動作訓練<br>2. 實務操作訓練                             | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |
| 第十八週<br>0611-0616                       | 蝶式<br>跳水出發動作   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 陸上跳水動作訓練<br>2. 實務操作訓練                             | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |
| 第十九週<br>0617-0623                       | 運動傷害的預防<br>與處置 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護      | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 運動傷害的概要<br>2. 運動傷害的肇因<br>3. 運動傷害的預防<br>4. 運動傷害的處理 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題           |  |
| 第二十週<br>0624-0630<br>0627-0628<br>第三次段考 | 第三次段考          | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。            | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。                           | 1. 媒體識讀  | 態度檢核<br>課堂問答<br>體能測驗 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題           |  |

**議題融入填表說明：**

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

112 學年度 9 年級體育專業領域【游泳】教學重點、教學進度及評量方式總表

| 第一學期                        |             |  |   |  |                      |                      |    |
|-----------------------------|-------------|--|---|--|----------------------|----------------------|----|
| 教學進度                        | 單元/主題名稱     | 學習重點   |   | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入                 | 備註 |
|                             |             | 學習表現   | 學習內容  |  |                      |                      |    |
| 第一週<br>0828-0903<br>0830 開學 | 進階體能訓練      | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則                             | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                                    | 1. 熱身運動(馬克操)<br>2. 操場跑步 20 圈                     | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>法治教育       |    |
| 第二週<br>0904-0910            | 重量訓練與核心訓練   | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、安全原與運動防護     | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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                        | 1. 訓練安全原則<br>2. 器材操作原則<br>3. 動作分析教學<br>4. 器材維護原則 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>法治教育       |    |
| 第三週<br>0911-0917            | 重量訓練與核心訓練   | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、安全原與運動防護     | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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                        | 1. 訓練安全原則<br>2. 器材操作原則<br>3. 動作分析教學<br>4. 器材維護原則 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>法治教育       |    |
| 第四週<br>0918-0924            | 自由式結合動作(複習) | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 自由式 200 公尺                 | 課堂問答<br>實務操作         | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |
| 第五週<br>0925-1001            | 蛙式結合動作(複習)  | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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                               | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 蛙式 200 公尺                  | 課堂問答<br>實務操作         | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |    |

|  |                |   |   |   |                      |                      |  |
|--|----------------|---|---|---|----------------------|----------------------|--|
|  |                | 績。  | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  |   |                      |                      |  |
| 第六週<br>1002-1008                       | 仰式<br>結合動作(複習) | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 仰式 200 公尺                   | 課堂問答<br>實務操作         | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第七週<br>1009-1015<br>1012-1013<br>第一次段考 | 第一次段考          | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。           | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚聚力。   | 1. 媒體識讀   | 測驗                   | 品德教育<br>法治教育         |  |
| 第八週<br>1016-1022                       | 蝶式<br>結合動作(複習) | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技术<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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术<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 岸上划手分解動作解說練習<br>2. 蝶式 200 公尺                   | 課堂問答<br>實務操作         | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第九週<br>1023-1029                       | 四式短衝訓練         | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技术<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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术<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 自由式短衝技巧<br>2. 蛙式短衝技巧<br>3. 仰式短衝技巧<br>4. 蝶式短衝技巧 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十週<br>1030-1105                       | 四式短衝訓練         | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技术<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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术<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 自由式短衝技巧<br>2. 蛙式短衝技巧<br>3. 仰式短衝技巧<br>4. 蝶式短衝技巧 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|   |                  |  |  |                               |                      |                                |  |
|---|------------------|--|--|-------------------------------|----------------------|--------------------------------|--|
|   |                  |  | 划之運動力學原理   |                               |                      |                                |  |
| 第十一週<br>1106-1112                       | 接力賽訓練            | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術                          | T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術                                       | 1. 接力賽規則講解<br>2. 接力賽準備動作及技巧訓練 | 態度檢核<br>課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十二週<br>1113-1119                       | 縣運               | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力                            | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧<br>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧            | 1. 媒體識讀<br>2. 賽後檢討            | 態度檢核<br>實務操作<br>賽後檢討 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十三週<br>1120-1126                       | 體能動作訓練<br>分解動作訓練 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則                         | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則                               | 1. 基本體能訓練<br>2. 陸上練習專項姿勢訓練    | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十四週<br>1127-1203<br>1129-1130<br>第二次段考 | 第二次段考            | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。      | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。           | 媒體識讀                          | 測驗                   | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十五週<br>1204-1210                       | 游泳救生與運用          | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、安全原與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 救生技巧與訓練                       | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>1211-1217                       | 游泳救生與運用          | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、安全原與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 救生技巧與訓練                       | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十七週<br>1218-1224                       | 運動會              | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。      | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。           | 1. 場地布置<br>2. 體能訓練            | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十八週<br>1225-1231                       | 游泳救生與運用          | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則  | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原                                  | 救生技巧與訓練                       | 態度檢核<br>小隊實作         | 性別平等教育<br>人權教育                 |  |

|  |        |  |  |                             |                      |                                |  |
|--|--------|--|--|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|--|
|  |        | 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、安全原與運動防護                            | 理原則<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                              |                             | 分組練習                 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第十九週<br>0101-0107  | 水中自救課程 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、安全原與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 水母漂 20 秒與換氣練習<br>2. 物援救生 | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週<br>0108-0114  | 水中自救課程 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、安全原與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 抽筋自解<br>2. 衣物漂浮自救解說練習    | 態度檢核<br>小隊實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第二十一週<br>0115-0121<br>0117-0118<br>第三次段考<br>0119<br>戶外教學 | 第三次段考  | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。      | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。           | 媒體識讀                        | 態度檢核<br>分組練習<br>測驗   | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

## 第二學期

| 教學進度                        | 單元/主題名稱   | 學習重點   |  | 教學重點   | 評量方式                 | 議題融入           | 備註 |
|-----------------------------|-----------|--|--|--|----------------------|----------------|----|
|                             |           | 學習表現   | 學習內容   |  |                      |                |    |
| 第一週<br>0212-0218<br>0215 開學 | 進階體能訓練    | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則                         | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則         | 1. 熱身運動(馬克操)<br>2. 操場跑步 20 圈                     | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>法治教育 |    |
| 第二週<br>0219-0225            | 重量訓練與核心訓練 | P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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、安全原與運動防護 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 | 1. 訓練安全原則<br>2. 器材操作原則<br>3. 動作分析教學<br>4. 器材維護原則 | 態度檢核<br>動作實作<br>分組練習 | 性別平等教育<br>法治教育 |    |

|  |                 |   |   |                                       |              |                                |  |
|--|-----------------|---|---|---------------------------------------|--------------|--------------------------------|--|
|  |                 |   | 運動防護  |                                       |              |                                |  |
| 第三週<br>0226-0303                       | 比賽備戰訓練          | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 基本體能訓練<br>2. 核心肌群訓練<br>3. 參賽項目加強練習 | 實作練習         | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第四週<br>0304-0310                       | 中小聯運            | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力                                 | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧<br>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧   | 1. 媒體識讀<br>2. 戰術訓練                    | 態度檢核<br>賽後檢討 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第五週<br>0311-0317                       | 自由式<br>結合動作(複習) | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。       | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 自由式輔助訓練(划手板、浮板)<br>2. 自由式動作調整      | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育           |  |
| 第六週<br>0318-0324                       | 蛙式<br>結合動作(複習)  | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 蛙式輔助訓練(划手板、浮板)<br>2. 蛙式動作調整        | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育           |  |
| 第七週<br>0325-0331<br>0327-0328<br>第一次段考 | 第一次段考           | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。           | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。  | 1. 媒體識讀                               | 態度檢核<br>紙筆測驗 | 品德教育<br>法治教育                   |  |
| 第八週<br>0401-0407                       | 仰式<br>結合動作(複習)  | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態                          | 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   | 1. 仰式輔助訓練(划手板、浮板)<br>2. 仰式動作調整        | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育           |  |

|                                |                 |   |   |  |              |                                |  |
|--------------------------------|-----------------|---|---|--|--------------|--------------------------------|--|
|                                |                 | 與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。   | 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   |  |              |                                |  |
| 第九週<br>0408-0414               | 蝶式<br>結合動作(複習)  | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1.蝶式輔助訓練(划手板、浮板)<br>2.蝶式動作調整                   | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育           |  |
| 第十週<br>0415-0421               | 混合式<br>結合動作(複習) | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1.混合式輔助訓練(划手板、浮板)<br>2.混合式動作調整<br>3.混合式 200 公尺 | 課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週<br>0422-0428              | 混合式<br>結合動作(複習) | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1.混合式輔助訓練(划手板、浮板)<br>2.混合式動作調整<br>3.混合式 200 公尺 | 課堂問答<br>實務操作 | 性別平等教育<br>人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十二週<br>0429-0505              | 長泳練習            | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1、長泳體能分配<br>2、1500 公尺自由式<br>3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式   | 分組練習<br>實務操作 | 法治教育<br>人權教育                   |  |
| 第十三週<br>0506-0512<br>0506-0507 | 長泳練習            | 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-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、   | 1、長泳體能分配<br>2、1500 公尺自由式<br>3、200 公尺仰式、蛙       | 分組練習<br>實務操作 | 法治教育<br>人權教育                   |  |

|   |                 |   |   |  |              |                      |  |
|---|-----------------|---|---|--|--------------|----------------------|--|
| 九年級<br>第二次段考                                    |                 | Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。                                       | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  | 式及蝶式   |              |                      |  |
| 第十四週<br>0513-0519<br>0515-0516<br>七八年級<br>第二次段考 | 第二次段考           | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。           | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚。   | 1 媒體識讀   | 態度檢核<br>紙筆測驗 | 品德教育<br>法治教育         |  |
| 第十五週<br>0520-0526                               | 自由式<br>轉身動作(複習) | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 往前翻訓練<br>2. � 往後翻訓練<br>3. 側轉訓練<br>4. 輔助訓練(划手板)<br>5. 聯合訓練(花式訓練) | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十六週<br>0527-0602                               | 仰式<br>轉身動作(複習)  | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 往前翻訓練<br>2. 往後翻訓練<br>3. 側轉訓練<br>4. 輔助訓練(划手板)<br>5. 聯合訓練(花式訓練)   | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十七週<br>0603-0609                               | 蛙式<br>轉身動作(複習)  | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | 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<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 往前翻訓練<br>2. 往後翻訓練<br>3. 側轉訓練<br>4. 輔助訓練(划手板)<br>5. 聯合訓練(花式訓練)   | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |
| 第十八週<br>0611-0616                               | 蝶式<br>轉身動作(複習)  | T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態                          | 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   | 1. 往前翻訓練<br>2. 往後翻訓練<br>3. 側轉訓練<br>4. 輔助訓練(划手板)                    | 課堂問答<br>實務操作 | 人權教育<br>品德教育<br>法治教育 |  |

|   |       |   |   |                               |                      |                      |  |
|---|-------|---|---|-------------------------------|----------------------|----------------------|--|
|   |       | 與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。   | 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                       | 5. 聯合訓練(花式訓練)                 |                      |                      |  |
| 第十九週<br>0617-0623                       | 運動心理  | Ps-IV-1 了解並運用心理技巧<br>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力         | Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧<br>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法 | 1. 心理建設<br>2. 意象訓練<br>3. 信心建立 | 態度檢核<br>課堂問答         | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |
| 第二十週<br>0624-0630<br>0627-0628<br>第三次段考 | 第三次段考 | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。<br>Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。 | Ta-IV-C8 體壇運動道德。<br>Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚。                     | 1. 媒體識讀                       | 態度檢核<br>課堂問答<br>體能測驗 | 家政教育<br>環境教育<br>失智議題 |  |

#### 議題融入填表說明：

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、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。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

# 參、校訂課程彈性學習課程計畫

## 112 學年體育班彈性學習課程計畫

### 一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

| 上學期  |    |    |    |
|------|----|----|----|
| 課程名稱 | 項目 | 節數 | 備註 |
| 體育專業 | 拳擊 | 21 |    |
| 體育專業 | 柔道 | 21 |    |
| 體育專業 | 游泳 | 21 |    |

| 下學期  |    |    |    |
|------|----|----|----|
| 課程名稱 | 項目 | 節數 | 備註 |
| 體育專業 | 拳擊 | 20 |    |
| 體育專業 | 柔道 | 20 |    |
| 體育專業 | 游泳 | 20 |    |

## (二)彈性學習課程計畫：

### 屏東縣九如國民中學 112 學年度彈性學習課程計畫

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| 課程名稱     | 體育專業(拳擊)   | 課程類別   | <input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程<br><input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程 |
| 實施年級     | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 9 年級  | 節數   | 每週 1 節共 41 節   |
| 課程背景     | 體育班拳擊專項運動  |  |  |
| 設計理念     | 本體育專項術科為拳擊運動，對於剛升為七年級的新生，了解其拳擊基本技術的水平後，給予拳擊專項體能、技術的認知，開始實施術科訓練，並在練習中，藉由觀察與實作評定，增進學生對技術的認知與了解，進而在過程中與同儕合作及分享。   |  |  |
| 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。 |  |  |
| 學習表現     | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練<br>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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<br>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>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   |  |  |
| 學習重點     | 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<br>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用<br>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德<br>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等<br>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     | 1. 培養拳擊運動之競技體能：增進競技運動體適能。<br>2. 精進拳擊運動之技術水準：展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。<br>3. 發展拳擊運動之戰術運用：多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。<br>4. 提升拳擊運動之心理素質：教育選手如何抗壓以及增強自信心。  |  |  |

| 表現任務<br>(總結性評量) | 能完成個人及小組綜合技術操作，對於拳擊技術動作展現與團隊精神的互助達到競技運動的理念與展現。 |                   |  |
|-----------------|--|-------------------|--|
| 學習進度<br>週次/節數   | 單元子題   | 單元內容與學習活動         | [檢核點(形成性評量)]   |
| 第1學期            | 第1週<br>開學                                      | 訓練安全教育            | 認識專項體能與一般體能差別及安全知識   |
|                 | 第2-5週<br>(準備期)                                 | 基本動作觀察            | 動作觀察：步法、正反手<br>步法、移位<br>腳步、手部                                |
|                 | 第6-7週<br>(專訓期I)                                | 專項術科測驗            | 腳步移位、出拳、出拳攻防   |
|                 | 第8-9週<br>(專訓期II)                               | 腳步訓練              | 左右前後步法<br>旋轉觀念加強：、擋打、撥打、反擊                                   |
|                 | 第10-11週<br>(比賽期)                               | 進階動作              | 腳步訓練：左右前後步法<br>進階動作：組合移位、閃反擊                                 |
|                 | 第12週   | 休整期               | 左右前後步法   |
|                 | 第13-16週<br>(恢復期)                               | 專項體能              | 沙袋、專項體能<br>專項術科測驗<br>腳步、組合拳結合<br>腳步、藥球訓練                     |
|                 | 第17-21週<br>(恢復期)                               | 實戰演練              | 對打訓練、技術訓練<br>技術訓練、專項體能<br>比賽訓練                               |
|                 | 第1-6週<br>(準備期)                                 | 專訓安全教育<br>及基本動作修正 | 教練靶訓練：步法、移位<br>單拳、組合拳訓練：步法、手<br>基本功結合：腳步、手部<br>組合拳訓練：腳步移位、出拳 |
| 第2學期            | 第7-10週<br>(專訓期)                                | 組合拳訓練             | 移位觀念加強<br>旋轉觀念加強<br>自擊空拳組合訓練                                 |

|                          |  |                                       |  |
|--------------------------|--|---------------------------------------|--|
| 第<br>11-15<br>週<br>(比賽期) | 進階動作   | 自擊空拳組合訓練<br>教練靶打擊訓練<br>長、短拳訓練<br>模擬對打 | 1. 專項技術能力(40%)<br>2. 參加競賽表現(40%)<br>3. 團隊精神合作(20%) |
| 第<br>16-20<br>週<br>(恢復期) | 實戰演練   | 模擬對打<br>實際對打訓練<br>建構選手的自信心，肆放壓力產生     |  |
| 議題融入                     | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技<br><input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化<br><input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益 |                                       |  |
| 評量規劃                     | <p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(30%)：<br/>           (1) 腳步移位、出拳。<br/>           (2) 出拳攻防。</p> <p>2. 團隊練習比賽(30%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(30%)：<br/>           (1) 旋轉觀念加強<br/>           (2) 自擊空拳</p> <p>2. 團隊練習比賽(30%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p>   |                                       |  |
| 教學設施<br>設備需求             | <p><b>【場地】</b> 拳擊室、操場、重量訓練室。</p> <p><b>【器材】</b> 跳繩、牛角訓練帶、拉力帶、大鐵鎚、大輪胎、槓領鋼片。</p>   |                                       |  |
| 教材來源                     | 1. 體育專業領域課程綱要<br>2. 補充教材<br>3. 教練字編  | 師資來源                                  | 屏東縣政府約雇運動教練  |
| 備註                       |  |                                       |  |

## 屏東縣九如國民中學 112 學年度彈性學習課程計畫

|                 |  |      |  |      |  |
|-----------------|--|------|--|------|--|
| 課程名稱            | 體育專業(柔道)   | 課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程<br><input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程                       |      |  |
| 實施年級            | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 9 年級  | 節數   | 每週 1 節共 41 節   |      |  |
| 課程背景            | 體育班柔道專項運動  |      |  |      |  |
| 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、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。  |      |  |      |  |
| 核心素養具體內涵        | <p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>  |      |  |      |  |
| 學習重點            | <table border="0"> <tr> <td>學習表現</td><td>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練<br/>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br/>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<br/>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br/>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德<br/>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</td></tr> <tr> <td>學習內容</td><td>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能<br/>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br/>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br/>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用<br/>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br/>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br/>Ta-IV-C3 運動道德<br/>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等<br/>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</td></tr> </table> | 學習表現 | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練<br>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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<br>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>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<br>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用<br>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德<br>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等<br>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 |
| 學習表現            | P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練<br>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練<br>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<br>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>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<br>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能<br>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用<br>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用<br>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術<br>Ta-IV-C3 運動道德<br>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等<br>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            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養柔道運動之競技體能：曾進競技運動體適能。</li> <li>2. 精進柔道運動之技術水準：展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。</li> <li>3. 發展柔道運動之戰術運用：多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。</li> <li>4. 提升柔道運動之心理素質：教育選手如何抗壓以及增強自信心。</li> </ol>  |      |  |      |  |
| 表現任務<br>(總結性評量) | 能完成個人及小組綜合技術操作，對於柔道技術動作展現與團隊精神的互助達到競技運動的理念與展現。   |      |  |      |  |

| 學習進度<br>週次/節數 | 單元子題              | 單元內容與學習活動               | [檢核點(形成性評量)]   |  |
|---------------|-------------------|-------------------------|--|--|
| 第1學期          | 第1週<br>開學         | 柔道基礎概念                  | 1.說明本學期訓練時間、訓練相關規定。<br>2.團隊向心力的凝聚。<br>3.選手設定本學期比賽目標。   | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.團隊分組合作(20%)<br>4.綜合訓練表現(20%) |
|               | 第2-4週<br>(準備期)    | 主要/次要/連續<br>大外割<br>攻擊動作 | 1.選手的體型和慣性動作去設定比賽攻擊動作。<br>2.連續攻擊動作的銜接。<br>3.建構正確比賽觀念。  | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.團隊精神合作(20%)<br>4.綜合訓練表現(20%) |
|               | 第5-8週<br>(專訓期I)   | 攻擊/防禦/反摔<br>丟体<br>攻擊動作  | 1.透過對摔影教學來模擬設計選手的比賽攻防技術。<br>2.防禦反摔的時機點加強訓練。<br>3.建構正確比賽觀念。   | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.團隊精神合作(20%)<br>4.綜合訓練表現(20%) |
|               | 第9-12週<br>(專訓期II) | 爆發力/速度<br>心肺體能訓練        | 1.三人一組攻法訓練，將動作的爆發力、完整性持續達到攻擊。<br>2.快速摔到練習，強化攻擊的速度。<br>3.比賽對摔增強心肺耐力。  | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.團隊對摔比賽(30%)<br>4.綜合訓練表現(10%) |
|               | 第13-16週<br>(比賽期)  | 得分/犯規<br>自信心建構<br>模擬比賽  | 1.解說比賽攻擊得分動作。<br>2.犯規動作的講解。<br>3.建構選手的自信心，肆放壓力產生。<br>預定參賽名稱：<br>1.109年全國中正盃柔道錦標賽暨109年全中運縣市代表資格選拔(前六名)。<br>2.109年屏東縣中小學柔道比賽暨109年全中運縣市代表資格選拔(第一名)。 | 1.專項技術能力(40%)<br>2.參加競賽表現(40%)<br>3.團隊精神合作(20%)                  |
|               | 第17-21週<br>(恢復期)  | 運動傷害<br>防護處置            | 1.運動傷害的原因。<br>2.如何處置運動傷害。<br>3.輔助伸展恢復。<br>4.雙人伸展教學   | 1.運動傷害問與答(50%)<br>2.雙人伸展操測驗(50%)                                 |
|               | 第1-4週<br>(準備期)    | 重量訓練與<br>核心訓練           | 1.訓練安全原則。<br>2.器材使用說明。<br>3.動作分析教學。<br>4.雙人按摩肌肉放鬆。   | 1.訓練安全問與答(50%)<br>2.雙人伸展操測驗(50%)                                 |
| 第2學期          | 第5-8週<br>(專訓期)    | 單臂過肩摔<br>攻擊動作           | 1.綜合體能訓練<br>2.組合技術訓練<br>3.實戰戰術訓練<br>4.選手心理訓練   | 1.專項體能表現(30%)<br>2.專項技術能力(30%)<br>3.團隊對摔比賽(30%)<br>4.綜合訓練表現(10%) |

|                          |  |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|--|
| 第<br>9-12<br>週<br>(比賽期)  | 寢技<br>三角固定<br>攻擊動作   | 1. 壓制輔助訓練<br>2. 寢技攻擊訓練<br>3. 實戰戰術訓練<br>預定參賽名稱：<br>1. 109 年全中運縣柔道比賽   | 1. 專項技術能力(40%)<br>2. 參加競賽表現(40%)<br>3. 團隊精神合作(20%) |  |  |
| 第<br>13-16<br>週<br>(比賽期) | 吊袖摔<br>攻擊動作  | 1. 輔助運動訓練。<br>2. 練攻防訓練。<br>3. 實戰戰術訓練。  | 1. 專項技術能力(40%)<br>2. 參加競賽表現(40%)<br>3. 團隊精神合作(20%) |  |  |
| 第<br>17-20<br>週<br>(恢復期) | 運動傷害<br>包紮教學   | 1. 包紮用品介紹<br>2. 包紮教學。<br>3. 雙人包紮練習。  | 1. 包紮常識問與答(50%)<br>2. 包紮測驗(50%)                    |  |  |
| 議題融入                     |  | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技<br><input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化<br><input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益 |  |  |  |
| 評量規劃                     | <p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(30%)：<br/>           (1) 主要動作。<br/>           (2) 次要動作。</p> <p>2. 團隊練習比賽(30%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(30%)：<br/>           (1) 三角固定<br/>           (2) 吊袖摔</p> <p>2. 團隊練習比賽(30%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p> |  |  |  |  |
| 教學設施<br>設備需求             | <p><b>【場地】</b>柔道場、操場、重量訓練室。</p> <p><b>【器材】</b>柔道墊、牛角訓練帶、拉力帶、大鐵鎚、大輪胎、槓領鋼片。</p>  |  |  |  |  |
| 教材來源                     | 4. 體育專業領域課程綱要<br>5. 補充教材<br>6. 教練字編  | 師資來源   | 屏東縣政府約雇運動教練  |  |  |
| 備註                       |  |  |  |  |  |

## 屏東縣立九如國民中學 112 學年度彈性學習課程計畫

|          |   |      |  |
|----------|---|------|--|
| 課程名稱     | 體育專業(游泳)  | 課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程<br><input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程 |
| 實施年級     | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 9 年級   | 節數   | 每週 1 節共 41 節   |
| 設計理念     | 秉持培養優秀游泳選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能，透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用，各方面均能有效地提昇運動競技能力。  |      |  |
| 核心素養具體內涵 | <p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-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> |      |  |
| 學習表現     | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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<br>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集<br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧<br>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力<br>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力   |      |  |
| 學習重點     | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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<br>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<br>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C1 配速與競賽規則<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集   |      |  |

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
|                 | Ta-IV-C3 運動道德<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧<br>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧<br>Ps-IV-D3 溝通管道與方法<br>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境  |   |  |
| 課程目標            | 一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。<br>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。<br>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳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。<br>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。 |   |  |
| 表現任務<br>(總結性評量) | 能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。   |   |  |
| 學習進度<br>週次/節數   | 單元子題  | 單元內容與學習活動   | [檢核點(形成性評量)]                                       |
| 第1學期            | 第一週<br>暖身操  | 1、熱身技術訓練法<br>2、瑜伽的熟練度<br>3、動態的伸展<br>4、靜態的拉筋<br>5、呼吸式冥想                | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
|                 | 第二週<br>訓練原理-能量<br>三大系統及訓練模式   | 1、三大系統分類。<br>2、各系統的特點。<br>3、有氧訓練法<br>4、無氧訓練法<br>5、心肺耐力訓練法<br>6、爆發力訓練法 | 1. 口語問答<br>2. 課堂討論                                 |
|                 | 第三週<br>7<br>基礎水感練習  | 1、韻律呼吸<br>2、一字飄<br>3、水母漂<br>4、蹬牆漂                                     | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
|                 | 第四週<br>自由式-踢腳   | 1、踢腳基礎動作<br>2、踢腳節奏<br>3、浮具踢腳<br>4、空手踢腳                                | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
|                 | 第五週<br>自由式-划手   | 自由式<br>1、划手基礎動作<br>2、划手頻率<br>3、浮具划手<br>4、空手練習                         | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
|                 | 第六週<br>自由式-聯合動作   | 1、聯合動作講解<br>2、換氣練習<br>3、手腳配合<br>4、自由式游泳                               | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
|                 | 第七週<br>蛙式-踢腳  | 1、踢腳基礎動作<br>2、踢腳節奏<br>3、浮具踢腳<br>4、空手踢腳                                | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
|                 | 第八週<br>蛙式-划手  | 自由式<br>1、划手基礎動作<br>2、划手頻率<br>3、浮具划手<br>4、空手練習                         | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |

|       |                    |  |  |
|-------|--------------------|--|--|
| 第九週   | 蛙式-聯合動作            | 1、聯合動作講解<br>2、換氣練習<br>3、手腳配合<br>4、蛙式游泳   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十週   | 仰式-踢腳              | 1、踢腳基礎動作<br>2、踢腳節奏<br>3、浮具踢腳<br>4、空手踢腳   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十一週  | 仰式-划手              | 自由式<br>1、划手基礎動作<br>2、划手頻率<br>3、浮具划手<br>4、空手練習                                  | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十二週  | 仰式-聯合動作            | 1、聯合動作講解<br>2、換氣練習<br>3、手腳配合<br>4、仰式游泳   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十三週  | 蝶式-踢腳              | 1、踢腳基礎動作<br>2、踢腳節奏<br>3、浮具踢腳<br>4、空手踢腳   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十四週  | 蝶式-划手              | 自由式<br>1、划手基礎動作<br>2、划手頻率<br>3、浮具划手<br>4、空手練習                                  | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十五週  | 蝶式-聯合動作            | 1、聯合動作講解<br>2、換氣練習<br>3、手腳配合<br>4、蝶式游泳   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十六週  | 游泳競賽規則與發展歷史及相關知識介紹 | 1、介紹競賽的違規行為。<br>2、介紹裁判的職責。<br>3、介紹競賽場地。<br>4、介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。 | 1. 課堂討論<br>2. 口語問答                                 |
| 第十七週  | 混合式練習              | 1、混合式姿勢流程<br>2、混合式技巧<br>3、400 公尺混合式<br>4、200 公尺混合式                             | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十八週  | 混合式練習              | 1、混合式姿勢流程<br>2、混合式技巧<br>3、400 公尺混合式<br>4、200 公尺混合式                             | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十九週  | 轉身技術               | 1、往前翻訓練<br>2、往後翻訓練<br>3、側轉訓練<br>4、輔助訓練(划手板)<br>5、聯合訓練(花式訓練)                    | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第二十週  | 四式短衝訓練             | 1、自由式短衝技巧<br>2、蛙式短衝技巧<br>3、仰式短衝技巧<br>4、蝶式短衝技巧                                  | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第二十一週 | 四式短衝訓練             | 1、自由式短衝技巧<br>2、蛙式短衝技巧<br>3、仰式短衝技巧<br>4、蝶式短衝技巧                                  | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第一週   | 游泳救生與運用            | 1、水域安全宣導：海邊與溪邊戲水注意事項<br>2、救生技巧與演練  | 1. 態度檢核<br>2. 課堂問答                                 |

|                  |      |                              |   |
|------------------|------|------------------------------|---|
| 第<br>2<br>學<br>期 |      | 3、浮具製作<br>4、浮具使用<br>5、人工呼吸流程 | 3. 實務操作   |
|                  | 第二週  | 划手板練習                        | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%)  |
|                  | 第三週  | 跳水技術                         | 1、立定式起跳<br>2、起跑式起跳<br>3、反應訓練<br>4、輔助訓練(浮條)<br>5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)   |
|                  | 第四週  | 水中拉力繩                        | 1、有氧訓練<br>2、無氧訓練<br>3、心肺耐力訓練<br>4、爆發力訓練<br>5、輔助訓練(划手板、浮板)   |
|                  | 第五週  | 自由式及蛙式複習                     | 1、自由式及蛙式有氧訓練<br>2、自由式及蛙式無氧訓練<br>3、自由式及蛙式心肺耐力訓練<br>4、自由式及蛙式爆發力訓練<br>5、自由式及蛙式輔助訓練(划手板、浮板)<br>6、自由式及蛙式動作調整 |
|                  | 第六週  | 仰式及蝶式複習                      | 1、仰式及蝶式有氧訓練<br>2、仰式及蝶式無氧訓練<br>3、仰式及蝶式心肺耐力訓練<br>4、仰式及蝶式爆發力訓練<br>5、仰式及蝶式輔助訓練(划手板、浮板)<br>6、仰式及蝶式動作調整       |
|                  | 第七週  | 轉身技術複習                       | 1、往前翻訓練<br>2、往後翻訓練<br>3、側轉訓練<br>4、輔助訓練(划手板)<br>5、聯合訓練(花式訓練)   |
|                  | 第八週  | 跳水技術                         | 1、立定式起跳<br>2、起跑式起跳<br>3、反應訓練<br>4、輔助訓練(浮條)<br>5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)   |
|                  | 第九週  | 運動傷害的預防與處置                   | 1. 態度檢核<br>2. 課堂問答<br>3. 實務操作   |
|                  | 第十週  | 重量訓練與核心訓練                    | 1. 態度檢核<br>2. 課堂問答<br>3. 實務操作   |
|                  | 第十一週 | 四式綜合練習                       | 1、有氧訓練<br>2、無氧訓練<br>3、心肺耐力訓練<br>4、爆發力訓練<br>5、輔助訓練(划手板、浮板)<br>6、動作調整                                     |
|                  | 第十二週 | 重量訓練與核心訓練                    | 1. 態度檢核<br>2. 課堂問答<br>3. 實務操作   |
|                  | 第十三週 | 四式綜合練習                       | 1. 專項體能表現(30%)  |

|              |                                       |   |  |
|--------------|---------------------------------------|---|--|
|              |                                       | 2、無氧訓練<br>3、心肺耐力訓練<br>4、爆發力訓練<br>5、輔助訓練(划手板、浮板)<br>6、動作調整   | 2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%)                   |
| 第十四週         | 重量訓練與核心訓練                             | 1、訓練安全原則<br>2、器材操作原則<br>3、動作分析教學<br>4、器材維護原則  | 1. 態度檢核<br>2. 課堂問答<br>3. 實務操作                      |
| 第十五週         | 運動心理                                  | 1、心理建設<br>2、意象訓練<br>3、信心建立  | 1. 態度檢核<br>2. 課堂問答                                 |
| 第十六週         | 長泳練習                                  | 1、長泳體能分配<br>2、1500 公尺自由式<br>3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十七週         | 長泳練習                                  | 1、長泳體能分配<br>2、1500 公尺自由式<br>3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十八週         | 長泳練習                                  | 1、長泳體能分配<br>2、1500 公尺自由式<br>3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第十九週         | 長泳練習                                  | 1、長泳體能分配<br>2、1500 公尺自由式<br>3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 第二十週         | 四式綜合練習                                | 1、有氧訓練<br>2、無氧訓練<br>3、心肺耐力訓練<br>4、爆發力訓練<br>5、輔助訓練(划手板、浮板)<br>6、動作調整   | 1. 專項體能表現(30%)<br>2. 專項技術能力(30%)<br>3. 綜合技術應用(40%) |
| 議題融入         |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技<br><input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化<br><input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 |  |
| 評量規劃         |                                       | <p><b>【上學期】</b></p> <p>一、個人技術(30%)<br/>     二、平時測驗(20%)<br/>     三、課堂學習態度(30%)<br/>     四、參賽運動表現(20%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>一、個人技術(30%)<br/>     二、平時測驗(20%)<br/>     三、課堂學習態度(30%)<br/>     四、參賽運動表現(20%)</p>   |  |
| 教學設施<br>設備需求 |                                       | <p><b>【場地】</b>游泳池、體能訓練室、重量訓練室</p> <p><b>【器材】</b>划手板、技術板、八字環、浮板、蛙鞋、水中拉力繩、陸上拉力繩、鉛塊……等。</p>  |  |
| 教材來源         | 7. 體育專業科目領域課程綱要<br>8. 補充教材<br>9. 教師自編 | 師資來源  | 義務教練   |
| 備註           |                                       |   |  |

## **肆、附件**

- 一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)
- 五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

# 屏東縣立九如國中體育班發展委員會組織要點

110年6月21日制定

110年8月30日校務會議通過

- 一、依據教育部110年3月2日臺教授體部字第1100006595B號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 二、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- 三、體育班發展委員會(以下簡稱本會)，置委員11人，其中一人為主任委員由校長接任，各相關行政人員5人、專任運動教練2人、體育班教師2人、家長代表1人擔任委員；專任運動教練及體育班教師人數，應佔委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，應佔委員總數三分之一。
- 四、本會任務如下：
  - (一)課程及教學規劃，包括生涯規劃、職能探索、運動防護及運動科學應用。
  - (二)運動訓練督導。
  - (三)體育班校內自評。
  - (四)學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
  - (五)課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
  - (六)學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
  - (七)其他有關體育班發展事項。
- 五、本會之召集人及委員均為無給職，任期壹年(每年八月一日至翌年七月卅一日止)，委員隨其職務進退之。
- 六、本會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。
- 七、本會出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。
- 八、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 九、本要點經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

屏東縣立九如國中體育班發展委員會組織架構及成員表

| 編號 | 委員會執掌 | 身分別   | 姓名  | 性別 | 備註 |
|----|-------|-------|-----|----|----|
| 1  | 主任委員  | 校長    | 謝惠如 | 女  |    |
| 2  | 委員    | 行政人員  | 吳明檉 | 男  |    |
| 3  | 委員    | 行政人員  | 劉信宏 | 男  |    |
| 4  | 委員    | 行政人員  | 魏士傑 | 男  |    |
| 5  | 委員    | 行政人員  | 徐偉武 | 男  |    |
| 6  | 委員    | 行政人員  | 賴漢純 | 男  |    |
| 7  | 委員    | 體育班教師 | 李秋明 | 女  |    |
| 8  | 委員    | 體育班教師 | 林寶玉 | 女  |    |
| 9  | 委員    | 專任教練  | 吳三中 | 男  |    |
| 10 | 委員    | 專任教練  | 莊欣潔 | 女  |    |
| 11 | 委員    | 家長代表  | 陳德慶 | 男  |    |

## 屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織辦法

壹、依據：本校體育班課程發展委員會（以下簡稱本會）組織辦法，依據教育部頒布之「高級中等學校體育班課程綱要」制定之。

貳、目的：依本校發展運動特色規劃體育專業課程及選修課程，協助課程發展與整合，以增進身心健康、提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才。

參、任務與職掌：

- 一、規劃體育專業課程及選修課程。
- 二、審議特殊優秀運動選手個別化課程。
- 三、審查體育相關課程自編教科用書。
- 四、審查競技專項運動綜合訓練課程計畫。
- 五、實施體育課程評鑑、教學評鑑。
- 六、規劃教師專業成長進修計畫，增進專業成長。
- 七、其他相關課程發展事宜。

肆、組織成員：

本會組成方式如下：

一、行政人員：校長、教務主任、學務主任、輔導主任、教學組長、體育組長。

二、體育班各領域授課教師代表學組長。

三、體育班導師代表。

四、體育教師代表。

五、專任運動教練代表。

六、家長代表。

七、體育班學生代表。

單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。

伍、會議：每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

陸、本辦法經校務會議通過，奉校長核定後實施，修正時亦同。

## 屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織架構

| 組織     | 職稱       | 姓名  | 性別 | 備註 |
|--------|----------|-----|----|----|
| 主任委員   | 校長       | 謝惠如 | 女  |    |
| 行政代表   | 教務主任     | 吳明樟 | 男  |    |
|        | 學務主任     | 劉信宏 | 男  |    |
|        | 總務主任     | 徐偉武 | 男  |    |
|        | 教學組長     | 吳明樟 | 男  |    |
|        | 體育組長     | 賴漢純 | 男  |    |
| 導師代表   | 九年級體育班導師 | 李秋明 | 女  |    |
| 體育專業代表 | 體育教師     | 林天財 | 男  |    |
| 課程設計代表 | 國文領域召集人  | 李美文 | 男  |    |
|        | 英文領域召集人  | 葉瓊蓮 | 女  |    |
|        | 數學領域召集人  | 顏以昇 | 女  |    |
|        | 社會領域召集人  | 莊亞臻 | 男  |    |
|        | 自然領域召集人  | 賴漢純 | 男  |    |
|        | 綜合領域召集人  | 周柏宏 | 男  |    |
|        | 科技領域召集人  | 陳青鴻 | 男  |    |
|        | 藝文領域召集人  | 施虹名 | 女  |    |
|        | 健體領域召集人  | 吳美瑤 | 女  |    |
|        | 體育專任教練代表 | 吳三中 | 男  |    |
| 家長代表   | 家長會長     | 陳德慶 | 男  |    |
| 學生代表   | 體育班學生    | 江若妤 | 女  |    |

# 屏東縣立九如國中 111 學年度第 2 學期體育班發展委員會

## 會議紀錄

一、會議時間：112 年 6 月 28 日上午 11 點

二、會議地點：教師共備室

三、主席：謝惠如 校長

四、紀錄：賴漢純 組長

五、出(列)席人員：如簽到表。

六、主席報告：

今天的會議主要是要審查 112 學年度體育班課程計畫，請各位委員檢視計畫內容並提供意見。

七、提案討論：

案由一、112 學年度體育班課程計畫審查。

說明：依 112 年 5 月 6 日之體發會決議，112 學年度體育班校定課程分別為七年級(4 節)：班會、體育專業、閱讀悅讀、英樂會。

八年級(4 節)：班會、體育專業、閱讀探索、全職高手。

九年級(5 節)：班會、體育專業、閱讀奇旅、談天說地、英閱薈。

已依據該決議將之編入 112 學年度體育班課程計畫中，部定課程及校定課程分配科目及節數如學習節數一覽表所示，請各位委員參閱表二，其他課程內容請參閱各位桌上的資料，並協助審查。

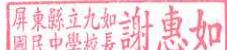
決議：無異議通過，將該份 112 學年度體育班課程計畫送交本校課程發展委員會審查。

八、臨時動議：無。

九、散會。

記錄：

學務主任：

校長：

屏東縣立九如國中 111 學年度體育班發展委員會簽到表

日期：112.6.28

時間：11：00

地點：三樓共備會議室

| 編號 | 委員會執掌 | 身分別   | 姓名  | 性別 | 簽名  |
|----|-------|-------|-----|----|-----|
| 1  | 主任委員  | 校長    | 謝惠如 | 女  | 謝惠如 |
| 2  | 委員    | 行政人員  | 吳明檣 | 男  | 吳明檣 |
| 3  | 委員    | 行政人員  | 劉信宏 | 男  | 劉信宏 |
| 4  | 委員    | 行政人員  | 魏士傑 | 男  | 魏士傑 |
| 5  | 委員    | 行政人員  | 徐偉武 | 男  |     |
| 6  | 委員    | 行政人員  | 賴漢純 | 男  | 賴漢純 |
| 7  | 委員    | 體育班教師 | 李秋明 | 女  | 李秋明 |
| 8  | 委員    | 體育班教師 | 林寶玉 | 女  | 林寶玉 |
| 9  | 委員    | 專任教練  | 吳三中 | 男  |     |
| 10 | 委員    | 專任教練  | 莊欣潔 | 女  | 莊欣潔 |
| 11 | 委員    | 家長代表  | 陳德慶 | 男  | 陳德慶 |
| 12 | 列席人員  | 體育班教師 | 蔡志宏 | 男  | 蔡志宏 |
| 13 | 列席人員  |       |     |    |     |

屏東縣九如國中 112 學年度課程發展委員會  
第 1 學期第 1 次會議紀錄

時間：112 年 6 月 30 日 12 時 30 分

地點：會議室

主席：校長/謝惠如

紀錄：教學主任/吳明樟

出席人員：如簽到單

壹、 主席致詞

今天要召開新學年第一次課發會，主要是審查新學年度全校的課程計畫以利未來運作，請委員踴躍發言。

貳、 業務報告

今天的會議主要有五項主要內容：

1. 本校 112 學年度普通班課程計畫。
2. 本校 112 學年度資源班課程計畫。
3. 本校 112 學年度體育班課程計畫。
4. 本校 112 學年度本土語文開課事宜。
5. 本校 112 學年度學校重大行事預定排定日期。

參、 討論事項

案由一：審查本校 112 學年度學校課程計畫，提請討論。

說明：針對本學期課程計畫內容，提請討論與決議。

屏東縣 112 學年度九如國中課程計畫審查表(七、八、九年級)

| 項次         | 審查指標                   | 審查重點                      | 學校自我審查 |        |                 |
|------------|------------------------|---------------------------|--------|--------|-----------------|
|            |                        |                           | 符<br>合 | 不<br>符 | 說明              |
| 壹、學校課程總體架構 | 一、學校現況與背景分析            | SWOT 分析表                  | V      |        | 有完整呈現學校現況及背景分析  |
|            | 二、學校課程願景<br>(以圖表或文字表述) | 以課程架構圖呈現或用文字說明            | V      |        | 以文字敘述清楚呈現學校課程願景 |
|            | 三、領域學習課程及彈性學習課程節數一覽表   | 請依課綱規定及縣府格式填寫安排年級、週節數分配情形 | V      |        | 有依課綱規定填寫節數一覽表   |

|                       |                               |  |   |  |                                  |
|-----------------------|-------------------------------|--|---|--|----------------------------------|
|                       | 四、法律規定教育議題實施規劃                | 請各校各年級依法定課程實施規劃表呈現上、下學期之安排                                     | V |  | 各項法定課程實施皆符合規定撰寫                  |
|                       | 五、國小學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之規劃安排 | 請國中規劃九年級會考後至畢業典禮期間課程與教學，若以活動形式呈現者，請列出活動實施計畫                    | V |  | 有清楚呈現九年級會考後至畢業典禮期間課程與教學安排        |
|                       | 六、課程實施與評鑑規劃                   | 1. 說明學校具體作法<br>評鑑範圍包括課程教材、教學計畫、實施成果<br>2. 評鑑範圍包括課程教材、教學計畫、實施成果 | V |  | 有在校務會議通過 111 學年度使用的課程評鑑計畫及相關評鑑格式 |
| 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程) | 一、普通班                         | 請依課綱規定及縣府格式填寫安排年級、週節數分配情形                                      | V |  | 有依規定撰寫普通班課程計畫                    |
|                       | 二、特教班                         | 請依課綱規定及縣府格式填寫安排年級、週節數分配情形                                      | V |  | 有依規定撰寫資源班課程計畫                    |
| 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)      | 一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫           | 請依照參考範例編寫  | V |  | 有依規定撰寫統整性主題課程計畫                  |
|                       | 二、社團活動與技藝課程計畫                 | 請依照參考範例編寫  | V |  | 有依規定撰寫社團課程計畫                     |
|                       | 三、特殊需求領域課程計畫                  | 請依照參考範例編寫  | V |  | 本校無開設此類課程                        |
|                       | 四、其他類課程計畫                     | 請依照參考範例編寫  | V |  | 有依規定撰寫班會課程計畫                     |
| 肆、附件                  | 一、學校課程發展委員會組織組織要點             | 課發會組織架構及成員名單；成員應包括學校行政人員代表、年級及領域教師代表、家長及社區代表，及視需要聘請專家學者        | V |  | 有依規定組成課程發展委員會                    |

|  |                              |   |   |                          |
|--|------------------------------|---|---|--------------------------|
|  | 二、課程發展委員會會議紀錄(含簽到表)          | 至少召開二次課發會之會議紀錄，課程計畫撰寫前會議(課程計畫規劃、學校行事、決定彈性學習節數等)；課程計畫審查會議(提案並審查課程計畫內容) | V | 有依規定召開兩次課程發展委員會並確實記錄會議內容 |
|  | 三、特殊教育推行委員會審查課程計畫之會議紀錄(含簽到表) | 請依照參考範例編寫   | V | 有依規定召開特殊教育推行委員會          |
|  | 四、教科圖書選用組織                   | 呈現成員名單，成員為教務(導)主任擔任總召集人及會議主席；成員應包括行政代表、領域代表、學年代表、家長代表                 | V | 有依規定召開教科圖書選用委員會          |
|  | 五、教科圖書選用委員會會議紀錄(含簽到表)        | 選用會議紀錄及結果呈校長核定、版本清冊   | V | 有依規定召開教科圖書選用委員會          |
|  | 六、各年級教科書選用版本或及自編一覽表          |   | V | 清楚呈現本校教科書選用一覽表           |
|  | 七、全校學生每日作息時間表                | 請清楚標示各年級放學時間  | V | 清楚呈現學校作息時間               |
|  | 八、學校重大活動行事曆                  |   | V | 能將111學年度本校重大活動顯示於行事曆中    |
|  | 九、前一學年課程計畫實施情形及其成效檢討         |   | V | 於上次課程發展委員會已討論過並加以記載      |

決 議：無異議通過。

### 案由二：審查本校112學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說 明：

- 一、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府105年6月15日屏

府教特字第10519554900號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」

二、請學校課發會委員檢視如下事項

- (1)特教學生基本資料及學習內容。
- (2)特教教師所送課表結束是否達法定授課節數。
- (3)授課課表與課程計畫一致。

決 議：無異議通過。

案由三：審查本校 112 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說 明：

- 一、針對本學期體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。
- 二、依據十二年國民基本教育體育班課程實施規範，部定課程之體育專業課程為每週 5 節，校定課程之彈性課程中，於特殊需求領域課程安排 1 節體育專業課程，共計 6 節體育專業課程。體育專業課程於第六節課以後實施為原則。另各專長項目課程計畫如本校 112 學年度體育班課程計畫規劃。
- 三、校定彈性課程於其他類課程中安排 1 節班會課程（自治活動）。

決 議：無異議通過。

案由四：有關本校 112 學年度本土語文開課事宜，提請討論。

說 明：

- 一、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂國民中學第四學習階段部定課程及校訂課程之規劃，將本土語文列為部定課程，每週 1 節課，並於 110 學年期末課程發展委員會決議。
- 二、本校 112 學年度，由英文科葉瓊蓮老師擔任閩南語老師、英文科曾碧雲老師擔任客語老師，兩師皆通過本土語文能力認證測驗，得擔任教授本土語文。

決 議：無異議通過。

案由五：有關 112 學年度學校重大行事預定排定日期，提請討論。

說 明：112 學年度學校重大行事預定排定日期，擬如下排定，提請討論與決議是否調整。

112 學年度上學期

| 月份  | 日期    | 負責處室 | 行事曆             |
|-----|-------|------|-----------------|
| 8月  | 29    | 全校   | 返校日             |
|     | 30    | 全校   | 開學              |
| 9月  | 16    | 輔導處  | 親師座談            |
|     | 22    | 學務處  | 週會專題演講-交通安全教育宣導 |
|     | 26-28 | 全校   | 七、八、九年級露營       |
| 10月 | 12-13 | 教務處  | 第一次定期評量         |
|     | 20    | 學務處  | 週會專題演講-午餐營養教育   |
|     | 27    | 學務處  | 週會專題演講-防癌教育     |
| 11月 | 29-30 | 教務處  | 第二次定期評量         |
| 12月 | 14-15 | 學務處  | 校慶運動會           |
|     | 22    | 教務處  | 校內語文競賽          |
|     | 29    | 學務處  | 週會專題演講-性侵害防制    |
| 1月  | 17-18 | 教務處  | 第三次定期評量         |
|     | 19    | 全校   | 環境教育活動、休業式      |

112 學年度下學期

| 月份 | 日期    | 負責處室 | 行事曆  |
|----|-------|------|--|
| 2月 | 16    | 全校   | 開學   |
| 3月 | 1     | 輔導處  | 適性入學專題演講                                   |
|    | 2     | 輔導處  | 親職講座                                       |
|    | 4-11  | 學務處  | 班級模範生選舉活動                                  |
|    | 15    | 學務處  | 週會專題演講-交通安全教育宣導                            |
|    | 27-28 | 教務處  | 第一次定期評量                                    |
|    | 29    | 學務處  | 週會專題演講-性別平等教育                              |
| 4月 | 8-12  | 學務處  | 七年級班際球賽                                    |
|    | 15-19 | 學務處  | 八年級班際球賽                                    |
|    | 26    | 學務處  | 週會專題演講-防制藥物濫用                              |
| 5月 | 10    | 學務處  | 週會專題演講-煙檳防制宣導                              |
|    | 15-16 | 教務處  | 第二次定期評量<br>(9 年級 5/6~5/7；7、8 年級 5/15~5/16) |
|    | 20-24 | 輔導處  | 高中職、五專入班宣導                                 |
|    | 24    | 輔導處  | 生涯發展專題演講                                   |
|    | 27    | 教務處  | 英文歌謠比賽+短劇直笛比賽                              |
|    | 27-31 | 學務處  | 九年級班際球賽                                    |
|    | 29-31 | 學務處  | 九年級畢業旅行                                    |
| 6月 | 12    | 學務處  | 畢業典禮預演                                     |
|    | 13    | 學務處  | 畢業典禮                                       |

|  |       |     |                       |
|--|-------|-----|-----------------------|
|  | 27-28 | 教務處 | 第三次定期評量<br>(6/28:休業式) |
|--|-------|-----|-----------------------|

決 議：無異議通過。

肆、臨時動議：無。

伍、散會：13 時 30 分

紀錄：

主任：

校長：

教師兼梁嘉純  
教導組長

教師兼吳明樟  
教務主任

屏東縣立九如國民中學校長  
謝惠如

屏東縣立九如國民中學 112 學年度第 1 學期課程發展委員會簽到表  
第一次會議 時間：112 年 6 月 30 日下午 12:30 地點：會議室

| 代表類別    | 職稱           | 姓名  | 簽到  |
|---------|--------------|-----|-----|
| 主席      | 校長           | 謝惠如 |     |
| 行政人員代表  | 教務主任         | 吳明樟 | 吳明樟 |
|         | 學務主任         | 劉信宏 |     |
|         | 輔導主任         | 魏士傑 | 魏士傑 |
|         | 總務主任         | 蔡志宏 |     |
|         | 教學組長         | 梁嘉純 |     |
|         | 設備組長         | 溫文澤 | 溫文澤 |
|         | 訓育組長         | 陳青鴻 | 陳青鴻 |
|         | 輔導組長         | 吳美瑤 | 吳美瑤 |
| 各年級導師代表 | 七年級代表        | 胡子祥 |     |
|         | 八年級代表        | 蔡志宏 |     |
|         | 九年級代表        | 鄭惇仁 |     |
| 各學習領域代表 | 國文領域召集人      | 郭惠芬 | 郭惠芬 |
|         | 英文領域召集人      | 魏士傑 |     |
|         | 數學領域召集人      | 蔡志宏 | 蔡志宏 |
|         | 自然與生活科技領域召集人 | 劉信宏 | 劉信宏 |
|         | 社會領域召集人      | 柯旭峰 | 柯旭峰 |
|         | 健康與體育領域召集人   | 吳美瑤 | 吳美瑤 |
|         | 藝術與人文領域召集人   | 施虹名 |     |
|         | 綜合領域召集人      | 周柏宏 | 周柏宏 |
|         | 科技領域召集人      | 陳青鴻 | 陳青鴻 |
| 教師會代表   | 特殊教育領域召集人    | 林君毅 | 林君毅 |
|         | 理事長          | 陳青鴻 | 陳青鴻 |
| 家長代表    | 家長會代表        | 陳德慶 |     |
| 社區代表    |              | 吳三中 | 吳三中 |