

# 屏東縣林邊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 17 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 19 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 0 年 0 月 0 日屏府教體字第 000 號函核准備查】

### 壹、體育班課程總體架構

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

### 2、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)

### 3、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 1、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)
- 2、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)
- 3、特殊需求領域課程計畫(參見表四)
- 4、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)

### 4、附件

- 1、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 2、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 3、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 4、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)
- 5、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	屏東縣立林邊國民中學		學校類型 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 非山非市 <input checked="" type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 極偏			
地址	屏東縣林邊鄉和平路43號		電話	08-8752051	傳真	08-8752874	
網址	http://www.lpjh.ptc.edu.tw/nss/p/index						
校長	李惠瓊校長		E-mail				
教務(導)主任	陳淑英主任		E-mail				
編制內教師數	44						
專任運動教練數	2(含2位約聘雇教練)						
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數			
	普通班		14	390			
	集中式身心障礙類特教班		1	1			
	藝術才能班						
	體育班	發展項目		3	55		
		1. 田徑 2. 排球 3. 射箭					
總計			18	445			
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(文字表述)

- (一)、提升本校運動選手競技水準。
- (二)、培養術德兼修之運動選手。
- (三)、培養選手繼續留縣升學銜接練習。
- (四)、提升學校多元化形象。

## 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)

領域科目		教育階段 階段 年級	國民中學				
			第四學習階段				
			七	八	九		
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語 文	國語文	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文	1	1	0	
			英語文	3	3	3	
				數學	4	4	4
				社會	3	3	3
				自然科學	3	3	3
				藝術	3	3	3
				綜合活動	2	2	3
				科技	1	1	1
				健康與體育	3	3	3
				體育專業	5	5	5
				<b>領域學習節數</b>	<b>33 節</b>	<b>33 節</b>	<b>33 節</b>
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程		統整性主題/專題/ 議題探究課程	0	0	0	
			社團活動與技藝課 程	0	0	0	
			特殊需求領域課程	1	1	1	
			其他類課程	1	1	1	
			<b>彈性學習節數</b>	<b>2 節</b>	<b>2 節</b>	<b>2 節</b>	
<b>學習總節數</b>			<b>35 節</b>	<b>35 節</b>	<b>35 節</b>		

## 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)

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(田徑)		
	英文名稱：		
授課年段：	七上、七下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素 養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：			
學習目標：	一、培養田徑專項體能,提升田徑競技表現。(P-V-2) 二、精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 認識田徑運動 體能訓練	◆自我介紹與分組 0.5 節 ◆熱身操 0.5 節 ◆體能訓練 1 節 ◆馬克基本動作練習 1 節 ◆欄架基本動作練習 1 節 ◆敏捷練習 1 節 ◆速度練習 1 節
		(下學期) 三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆徒手體能活動 1 節 ◆認識擲部項目 2 節
	第二週	(上學期) 田徑運動馬克操 練習	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆跳繩跳/跑轉換 1 節 ◆長短定格跑 1 節
		(下學期) 擲部體能訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆擲部腰力訓練 4 節

	第三週	(上學期) 基本動作& 馬克操練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆弓箭步擺臂訓練 1 節</li> <li>◆體能訓練 2 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆欄架基本 1 節</li> </ul>
		(下學期) 三鐵(鉛球)運動 認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能 0.5 節</li> <li>◆擲部腰力訓練 2 節</li> <li>◆鉛球滑步訓練 2 節</li> </ul>
	第四週	(上學期) 體能循環練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆活動操 0.5 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆柔軟操訓練 0.5 節</li> <li>◆徒手體能活動 1 節</li> <li>◆間歇跑訓練 2 節</li> </ul>
		(下學期) 三鐵(標槍)運動 認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆標槍基本動作講解 2 節</li> <li>◆標槍架槍訓練 2 節</li> </ul>
	第五週	(上學期) 馬克操運用& 欄架基本	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆弓箭步擺臂訓練 1 節</li> <li>◆體能訓練 2 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆欄架基本 1 節</li> </ul>
		(下學期) 三鐵(鐵餅)運動 認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆鐵餅旋轉動作 2 節</li> <li>◆鐵餅手感訓練 2 節</li> </ul>
	第六週	(上學期) 跑步跑姿訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆小抬腿跑訓練 1 節</li> <li>◆高抬腿跑訓練 1 節</li> <li>◆拉力帶跑姿訓練 2 節</li> </ul>
		(下學期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> </ul>

		三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能 0.5 節</li> <li>◆跳繩跑跳轉換 0.5 節</li> <li>◆三鐵基本加強訓練 3 節</li> </ul>
第七週	(上學期)	敏捷訓練&考核練習成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> <li>◆折返跑訓練 2 節</li> <li>◆考核成效 1 節</li> </ul>
	(下學期)	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)訓練成效檢測	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆活動操 0.5 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆測驗標槍動作 1 節</li> <li>◆測驗鉛球動作 1 節</li> <li>◆測驗鐵餅 1 節</li> <li>◆考核成效 1 節</li> </ul>
第八週	(上學期)	跑跳訓練法	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能訓練 0.5 節</li> <li>◆跳繩跑跳轉換訓練 1 節</li> <li>◆核心肌群訓練 1 節</li> <li>◆拉力帶高抬腿跑 2 節</li> </ul>
	(下學期)	中長距離項目及核心體能練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩跑跳轉換 1 節</li> <li>◆認識中長距離項目 2 節</li> <li>◆三千公尺測驗 1 節</li> </ul>
第九週	(上學期)	短距離項目及接力項目認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆小抬腿跑訓練 1 節</li> <li>◆高抬腿跑訓練 1 節</li> <li>◆拉力帶跑姿訓練 2 節</li> </ul>
	(下學期)	中長距離野外訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能 0.5 節</li> <li>◆追逐跑訓練 1 節</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆核心肌群訓練 1 節</li> <li>◆野外耐力跑 2 節</li> </ul>
第十週	(上學期) 起跑反應訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> <li>◆折返跑訓練 1 節</li> <li>◆認識起跑 2 節</li> </ul>
	(下學期) 中長距離 循環體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩持續 10 分鐘 1 節</li> <li>◆槓鈴補強 2 節</li> <li>◆循環體能訓練 1 節</li> </ul>
第十一週	(上學期) 起跑架訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> <li>◆折返跑訓練 1 節</li> <li>◆起跑架訓練 2 節</li> </ul>
	(下學期) 中長距離 基本功訓練& 800 公尺測驗	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆弓箭步擺臂訓練 1 節</li> <li>◆體能訓練 2 節</li> <li>◆800 公尺測驗 1 節</li> </ul>
第十二週	(上學期) 短程起跑 前段加速訓練 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能訓練 0.5 節</li> <li>◆跳繩跑跳轉換訓練 1 節</li> <li>◆核心肌群訓練 1 節</li> <li>◆起跑 20 公尺訓練 2 節</li> </ul>
	(下學期) 肌力訓練 1500 公尺測驗	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆藥球訓練 0.5 節</li> <li>◆弓箭步擺臂訓練 1 節</li> <li>◆槓鈴訓練 2 節</li> <li>◆1500 公尺測驗 1 節</li> </ul>
第十三週	(上學期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆馬克操 0.5 節</li> </ul>

		短程起跑 前段加速訓練 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆小抬腿跑訓練 1 節</li> <li>◆高抬腿跑訓練 1 節</li> <li>◆起跑 40 公尺訓練 2 節</li> </ul>
		(下學期) 敏捷訓練 3000 公尺測驗	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> <li>◆折返跑訓練 2 節</li> <li>◆3000 公尺測驗 1 節</li> </ul>
第十四週		(上學期) 接力訓練& 速度測驗	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆弓箭步擺臂訓練 1 節</li> <li>◆體能訓練 1 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆接力速度訓練 1 節</li> <li>◆考核成效 1 節</li> </ul>
		(下學期) 沙地訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> <li>◆沙地間歇跑訓練 2 節</li> <li>◆沙地跳躍訓練 2 節</li> </ul>
第十五週		(上學期) 跳部(跳高、跳 遠)認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> <li>◆折返跑訓練 1 節</li> <li>◆認識跳部項目 2 節</li> </ul>
		(下學期) 欄架運動 課程練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆繩梯敏捷 0.5 節</li> <li>◆欄架操 2 節</li> <li>◆欄架對牆 1 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> </ul>
第十六週		(上學期) 跳部(跳遠) 認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能 0.5 節</li> <li>◆跳遠空中基本動作 2 節</li> <li>◆跳遠速度 2 節</li> </ul>

		(下學期) 欄架- 前導腳&後收腿 基本訓練(一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆欄架操 2 節</li> <li>◆欄架前導腳 1 節</li> <li>◆欄架後縮腳 1 節</li> </ul>
第十七週		(上學期) 跳部(跳高) 認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能訓練 0.5 節</li> <li>◆核心肌群訓練 1 節</li> <li>◆跳高三步後擋訓練 2 節</li> <li>◆跳高內傾彎道跑 1 節</li> </ul>
		(下學期) 欄架- 前導腳&後收腿 5 步欄訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆藥球前拋後拋 0.5 節</li> <li>◆欄架前導腳後縮腳 2 節</li> <li>◆欄架五步過欄 2 節</li> </ul>
第十八週		(上學期) 跳部(跳遠) 認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> <li>◆折返跑訓練 1 節</li> <li>◆跳遠三步起跳 2 節</li> </ul>
		(下學期) 欄架- 3 步欄訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆藥球左右側拋 0.5 節</li> <li>◆欄架前導腳後縮腳 2 節</li> <li>◆欄架三步過欄 2 節</li> </ul>
第十九週		(上學期) 跳部(跳高) 認識及練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能訓練 0.5 節</li> <li>◆跳繩跑跳轉換訓練 1 節</li> <li>◆核心肌群訓練 1 節</li> <li>◆跳高三步對牆起跳 1 節</li> <li>◆跳高躬身過竿 1 節</li> </ul>
		(下學期) 了解選擇適合自己的專項練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷起跑訓練 1 節</li> </ul>

			◆折返跑/階梯訓練 2 節 ◆長短定格跑 1 節
	第二十週	(上學期) 跳高/跳遠測驗	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆跳高/跳遠測驗 3 節 ◆考核成效 0.5 節
		(下學期) 了解選擇適合自己的專項練習	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆追逐跑訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆決定專長項目 2 節
學習評量：	技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%		

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(田徑)		
	英文名稱：		
授課年段：	八上、八下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：			
學習目標：	一、培養田徑專項體能,提升田徑競技表現。(P-V-2) 二、精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 認識運動傷害 體能訓練(一)	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆運動傷害防護課程 1 節 ◆隊員自我操作 2 節
(下學期) 機內效貼布 貼紮課程(一)		◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節	

		◆肌內效貼紮課程 2 節 ◆隊員自我操作 2 節
第二週	(上學期) 認識運動傷害 體能訓練(二)	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆運動傷害防護課程 1 節 ◆隊員自我操作 2 節
	(下學期) 機內效貼布 貼紮課程(二)	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆肌內效貼紮課程(二)2 節 ◆隊員自我操作 2 節
第三週	(上學期) 專項練習與 體能訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆單腳跳/跨步跳 2 節 ◆專項技術補強 2 節
	(下學期) 鐵餅專項技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆毛巾揮臂訓練 2 節 ◆原地投擲毛巾 2 節
第四週	(上學期) 專項體能訓練 專項重量訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆專項循環體能 2 節 ◆專項重量訓練 2 節
	(下學期) 鐵餅專項技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆原地投擲鐵餅 2 節 ◆旋轉式分解動作修正複習 2 節 ◆旋轉式投擲練習 1 節
第五週	(上學期) 專項練習與 藥球肌力訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球左右側拋 0.5 節 ◆肌耐力訓練 2 節 ◆專項技術訓練 2 節
	(下學期) 跳遠專項技術 (一)	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆步點修正練習 2 節

		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 踩板起跳動作練習 2 節</li> <li>◆ 挺身式起跳練習 1 節</li> </ul>
第六週	(上學期) 肌群等張訓練 肌群等長訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 活動操 0.5 節</li> <li>◆ 長短定格跑 1 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> <li>◆ 柔軟操訓練 0.5 節</li> <li>◆ 徒手體能活動 1 節</li> <li>◆ 肌群等張等長訓練 2 節</li> </ul>
	(下學期) 跳遠專項技術 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> <li>◆ 踩板起跳動作練習 1 節</li> <li>◆ 短助跑起跳練習 2 節</li> <li>◆ 全程跑起跳練習 2 節</li> </ul>
第七週	(上學期) 專長技術測驗	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> <li>◆ 加速跑 0.5 節</li> <li>◆ 徒手體能 0.5 節</li> <li>◆ 追逐跑訓練 1 節</li> <li>◆ 重量訓練 1 節</li> <li>◆ 專長技術測驗 2 節</li> </ul>
	(下學期) 鏈球-專項技術 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> <li>◆ 鏈球旋轉球感訓練 1 節</li> <li>◆ 原地擲鏈球技術 2 節</li> <li>◆ 旋轉式平衡加強訓練 2 節</li> </ul>
第八週	(上學期) 調整專項技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> <li>◆ 加速跑 0.5 節</li> <li>◆ 跳繩跑跳轉換 0.5 節</li> <li>◆ 長短定格跑 1 節</li> <li>◆ 速度訓練 1 節</li> <li>◆ 調整專項技術 2 節</li> </ul>
	(下學期) 鏈球-專項技術 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> <li>◆ 鏈球旋轉球感訓練 1 節</li> <li>◆ 旋轉式 2 圈/3 圈練習 2 節</li> <li>◆ 旋轉式 2 圈/3 圈壺鈴及藥球投擲 2 節</li> </ul>
第九週	(上學期) 比賽期的戰術與 賽前狀況調整	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> <li>◆ 加速跑 0.5 節</li> <li>◆ 欄架基本 1.5 節</li> <li>◆ 技術/狀況調整 3 節</li> </ul>
	(下學期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆ 馬克操 0.5 節</li> </ul>

	鏈球專項技術/ 狀況調整	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆鏈球旋轉球感訓練 1.5 節</li> <li>◆鏈球專項技術/狀況調整 3 節</li> </ul>
第十週	(上學期) 比賽期的戰術與 賽前狀況調整	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul>
	(下學期) 跳高專項技術 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆彈跳跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆彈跳跑節奏練習 2 節</li> <li>◆跳板輔助起跳練習 2 節</li> </ul>
第十一週	(上學期) 比賽期 專項技術修正	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆專項體能 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul>
	(下學期) 跳高專項技術 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆彈跳跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆彈跳跑節奏練習 1 節</li> <li>◆跳板輔助起跳練習 1 節</li> <li>◆3/5/7/9 步 J 型助跑練習 2 節</li> </ul>
第十二週	(上學期) 比賽期 專項技術修正	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul>
	(下學期) 跳高專項技術 (三)	<p>陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度</p> <p>跳高：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆彈跳跑 0.5 節</li> <li>◆跳板輔助起跳練習 1 節</li> <li>◆3/5/7/9 步 J 型助跑練習 2 節</li> <li>◆3/5/7/9 步 J 型助跑起跳 2 節</li> </ul>
第十三週	(上學期) 專項技術 心理技能 賽後調整/放鬆	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆賽後調整/放鬆 4 節</li> </ul>
	(下學期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> </ul>

	障礙跑專項技術 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆持續跑 0.5 節</li> <li>◆障礙板輔助踩跨練習 3 節</li> <li>◆3/5/7/9 步助跑踩跨障礙練習 2 節</li> </ul>
第十四週	(上學期) 比賽期後的調整 與心理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆核心肌群訓練 0.5 節</li> <li>◆賽後調整/放鬆 4 節</li> </ul>
	(下學期) 障礙跑專項技術 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆3 公里跑 0.5 節</li> <li>◆欄架基本 1 節</li> <li>◆障礙板輔助踩跨練習 2 節</li> <li>◆5 支障礙踩跨折返跑練習 2 節</li> </ul>
第十五週	(上學期) 比賽期後的調整 與心理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆柔軟操/滾筒筋膜放鬆 3 節</li> <li>◆重量訓練 2 節</li> <li>◆心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</li> </ul>
	(下學期) 5000 公尺 競走訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆持續走 0.5 節</li> <li>◆競走基本操 1 節</li> <li>◆腳跟走路練習 2 節</li> <li>◆轉腕訓練 2 節</li> </ul>
第十六週	(上學期) 比賽期後的調整 與心理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆柔軟操/滾筒筋膜放鬆 3 節</li> <li>◆重量訓練 2 節</li> <li>◆心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</li> </ul>
	(下學期) 5000 公尺 競走訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆長距離走 0.5 節</li> <li>◆競走基本操 1 節</li> <li>◆轉腕訓練 2 節</li> <li>◆1 公里配速走 2 節</li> </ul>
第十七週	(上學期) 比賽期後的調整 與心理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆賽後影片分析 4 節</li> </ul>
	(下學期) 100&200 公尺 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 1 節</li> <li>◆單腳跳/跨步跳 2 節</li> <li>◆專項技術補強 2 節</li> </ul>
第十八週	(上學期) 比賽優缺點解析	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆藥球前拋後拋 0.5 節</li> <li>◆比賽優缺點解析 4 節</li> </ul>	
		(下學期) 100&200 公尺 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 1 節</li> <li>◆敏捷性起跑訓練 2 節</li> <li>◆起跑壓身加速補強 2 節</li> </ul>	
	第十九週	(上學期) 專項技術體能 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆專項體能 1 節</li> <li>◆藥球左右側拋 1 節</li> <li>◆重量訓練 2 節</li> </ul>	
		(下學期) 接力訓練(一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 1 節</li> <li>◆傳接棒訓練 2 節</li> <li>◆跑動式傳接技巧 2 節</li> </ul>	
	第二十週	(上學期) 專項技術體能 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆繩梯敏捷 0.5 節</li> <li>◆斜坡速度 1 節</li> <li>◆法特雷克 1 節</li> <li>◆3000M 測驗 2 節</li> </ul>	
		(下學期) 接力訓練(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑傳接訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆傳接棒默契養成 1 節</li> <li>◆傳接棒分組訓練 2 節</li> <li>◆助跑傳接棒技巧 2 節</li> </ul>	
	<b>學習評量：</b>		技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%	

<b>課程名稱：</b>	中文名稱：體育專業領域課程計畫(田徑)		
	英文名稱：		
<b>授課年段：</b>	九上、九下	<b>學分總數：</b>	
<b>課程屬性：</b>	體育班		
<b>師資來源：</b>	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
<b>課綱核心素養：</b>	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		

學生圖像：			
學習目標：	一、培養田徑專項體能,提升田徑競技表現。(P-V-2) 二、精進田徑專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展田徑專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升田徑專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 加強基本 馬克動作 體能訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆循環體能 2 節 ◆3000M 測驗 2 節
		(下學期) 短距離跑 技術補強	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆起跑推蹬技術 2 節 ◆途中跑的專門練習 2 節
	第二週	(上學期) 加強基本能力 專項技術動作 體能訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆腹背肌訓練 1 節 ◆循環體能 1 節 ◆重量訓練 2 節
		(下學期) 短距離跑 技術補強	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆修正蹲踞式起跑的技術要求 1 節 ◆途中跑的專門練習 2 節 ◆全程跑及終點壓線技術修正 2 節
	第三週	(上學期) 加強基本專項 技術動作 進階體能訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆欄架基本 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆專項技術訓練 2 節
		(下學期) 接力訓練	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆接力助跑步點練習 2 節 ◆4*100M 傳接棒分棒練習 2 節
	第四週	(上學期)	◆慢跑訓練 0.5 節

		加強基本專項技術動作 進階體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能 0.5 節</li> <li>◆箭頭欄/三向欄 1 節</li> <li>◆基礎專項技術 1 節</li> <li>◆重量訓練 2 節</li> </ul>
		(下學期) 接力訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆接力助跑步點練習 1 節</li> <li>◆短程傳接棒練習 2 節</li> <li>◆全程傳接棒練習 2 節</li> </ul>
第五週		(上學期) 加強基本專項技術動作 進階體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆起跑訓練 1 節</li> <li>◆循環重量訓練 1 節</li> <li>◆專項技術訓練 2 節</li> </ul>
		(下學期) 跳遠專項技術 補強訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆步點修正練習 1.5 節</li> <li>◆踩板起跳動作修正補強 1 節</li> <li>◆挺身式起跳動作修正練習 2 節</li> </ul>
第六週		(上學期) 加強基本專項技術動作 進階體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節</li> <li>◆核心肌群 1 節</li> <li>◆速度訓練 1 節</li> <li>◆專項技術 2 節</li> </ul>
		(下學期) 跳遠專項技術 補強訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆踩板起跳動作修正補強 1 節</li> <li>◆挺身式起跳動作修正練習 1 節</li> <li>◆短助跑起跳練習 1 節</li> <li>◆全程跑起跳練習 2 節</li> </ul> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
第七週		(上學期) 技術修正補強	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆追逐跑 0.5 節</li> <li>◆技術補助 1 節</li> <li>◆技術速度 1 節</li> <li>◆技術重量 2 節</li> </ul>

	(下學期) 2千障礙跑訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆追逐跑 0.5 節</li> <li>◆中長跑擺臂抬腿動作修正要求 2 節</li> <li>◆長距離耐力跑練習 3 節</li> </ul>
第八週	(上學期) 體力加強期 速度加強期 肌力加強期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆追逐跑 0.5 節</li> <li>◆速耐力 1 節</li> <li>◆間歇訓練 1 節</li> <li>◆重量加強 2 節</li> </ul>
	(下學期) 2千障礙跑訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆間歇坡地跑訓練 1 節</li> <li>◆中長跑擺臂抬腿動作修正要求 1 節</li> <li>◆沙地跑耐力跑練習 2 節</li> <li>◆1000 公尺障礙跑練習 2 節</li> </ul>
第九週	(上學期) 擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能 0.5 節</li> <li>◆技術輔助訓練 1 節</li> <li>◆技術重量訓練 1 節</li> <li>◆模擬訓練 2 節</li> </ul>
	(下學期) 運動傷害(一) 急救處置(一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆運動傷害防護課程(一)2 節</li> <li>◆運動傷害急救處置課程(一)2 節</li> <li>◆隊員自我操作 2 節</li> </ul>
第十週	(上學期) 擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆技術輔助訓練 1 節</li> <li>◆技術重量訓練 1 節</li> <li>◆速度訓練 2 節</li> </ul>
	(下學期) 運動傷害(二) 急救處置(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆運動傷害防護課程(二)2 節</li> <li>◆運動傷害急救處置課程(二)2 節</li> <li>◆隊員自我操作 2 節</li> </ul>
第十一週	(上學期) 擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆爆發力訓練 0.5 節</li> <li>◆技術輔助訓練 1 節</li> <li>◆技術重量訓練 1 節</li> <li>◆技術模擬賽事 2 節</li> </ul>
	(下學期) 身體恢復 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆柔軟度伸展加強 2 節</li> <li>◆滾筒筋膜放鬆 2 節</li> <li>◆運動影片賞析&amp;意象模擬訓練 2 節</li> </ul>

第十二週	(上學期) 標槍:專項技術 意象訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆槍操練習 1 節</li> <li>◆原地站投扣腕手感練習 2 節</li> <li>◆標槍交叉步投擲標槍技術動作修正 3 節</li> <li>◆滾筒筋膜放鬆。</li> <li>◆全程助跑投擲比賽模擬。</li> </ul>
	(下學期) 身體恢復 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆柔軟度伸展加強 2 節</li> <li>◆滾筒筋膜放鬆 2 節</li> <li>◆運動影片賞析&amp;意象模擬訓練 2 節</li> </ul>
第十三週	(上學期) 標槍:專項技術 意象訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆槍操練習 1 節</li> <li>◆標槍交叉步投擲標槍技術動作修正 2 節</li> <li>◆全程助跑投擲比賽模擬 2 節</li> <li>◆滾筒筋膜放鬆 1 節。</li> </ul>
	(下學期) 跳高專項 技術修正補強	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆跳躍節奏練習 1 節</li> <li>◆剪式助跑起跳練習 1 節</li> <li>◆背向式原地過杆動作補強 2 節</li> <li>◆短助跑過竿技術修正 2 節</li> </ul>
第十四週	(上學期) 專項輔助訓練 心理鬥志訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆藥球訓練 0.5 節</li> <li>◆技術輔助訓練 1 節</li> <li>◆技術重量訓練 1 節</li> <li>◆放鬆按摩 2 節</li> </ul>
	(下學期) 跳高專項 技術修正補強	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆綜合跳躍訓練 1 節</li> <li>◆背向式 5 步助跑過竿動作補強 2 節</li> <li>◆9 步助跑過竿技術修正 1 節</li> <li>◆全程助跑過竿技術修正 2 節</li> </ul>
第十五週	(上學期) 柔軟度加強 身體機能恢復	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆伸展訓練 1.5 節</li> <li>◆技術輔助訓練 1 節</li> <li>◆滾筒放鬆按摩 2 節</li> </ul>
	(下學期) 3000 公尺 長距離訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆伸展訓練 0.5 節</li> <li>◆400 公尺配速跑輔助訓練 2 節</li> <li>◆600 公尺配速跑訓練 2 節</li> </ul>
第十六週	(上學期) 柔軟度加強 身體機能恢復	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆伸展訓練 2 節</li> <li>◆技術輔助訓練 1 節</li> <li>◆滾筒放鬆按摩 2 節</li> </ul>
	(下學期)	◆慢跑訓練 0.5 節

		3000 公尺 長距離訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆野外耐力跑訓練 3 節</li> <li>◆1 公里配速跑訓練 2 節</li> </ul>
第十七週	(上學期) 比賽期 賽後調整期		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷速度 1.5 節</li> <li>◆技術/狀況調整 3 節</li> </ul>
	(下學期) 欄架專項技術		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆欄架基本操 1 節</li> <li>◆欄間節奏跑 1 節</li> <li>◆欄架起跑 7.8 步練習 1 節</li> <li>◆3 或 4 步跨欄動作 1 節</li> <li>◆1/3/5/8 支欄架跨欄練習 1 節</li> <li>◆自我對話與放鬆 1 節</li> </ul>
第十八週	(上學期) 比賽期 賽後調整期		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆重量訓練 2 節</li> <li>◆調整專項技術 2 節</li> </ul>
第十九週	(上學期) 撐竿跳高專項 技術(一)		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆持桿基本動作 2 節</li> <li>◆持桿跑練習 2 節</li> </ul>
第二十週	(上學期) 撐竿跳高專項 技術(二)		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆持桿跑練習 1 節</li> <li>◆原地插穴起跳練習 1 節</li> <li>◆空中動作分解練習 2 節</li> <li>◆短程助跑起跳練習 2 節</li> </ul>
學習評量：		技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%	

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(排球)		
	英文名稱：		
授課年段：	七上、七下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素 養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		

學生圖像：			
學習目標：	一、培養排球專項體能,提升排球競技表現。(P-V-2) 二、精進排球專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展排球專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升排球專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆自我介紹與分組 0.5 節 ◆熱身操 0.5 節 ◆體能訓練 1 節 ◆馬克基本動作練習 1 節 ◆排球基本動作練習 1 節 ◆敏捷練習 1 節 ◆速度練習 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球聯防訓練 2 節 ◆排球攻防訓練 2 節 ◆排球防守輔助訓練 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
	第二週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆排球基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆跳繩跳/跑轉換 1 節 ◆長短定格跑 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整 其他：營養基礎概念
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球發球&接發訓練 1 節 ◆排球聯防訓練 2 節 ◆排球攻防訓練 2 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
	第三週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆馬步接球擺臂訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆欄架跳躍 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整

			其他：飲食規劃
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆排球扣球&amp;接扣球訓練 1 節</li> <li>◆排球攻防訓練 2 節</li> <li>◆排球戰術模擬訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
		(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆活動操 0.5 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆柔軟操訓練 0.5 節</li> <li>◆徒手體能活動 1 節</li> <li>◆折返跑訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	第四週	(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆排球戰術模擬訓練 1 節</li> <li>◆排球第一波攻防訓練 2 節</li> <li>◆排球第二波攻防訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆馬步接球擺臂訓練 1 節</li> <li>◆體能訓練 2 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆欄架跳躍 1 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆排球戰術模擬訓練 1 節</li> <li>◆排球第一波攻防訓練 2 節</li> <li>◆排球第二波攻防訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	第五週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆低手傳接球訓練 1 節</li> <li>◆高手傳接球訓練 1 節</li> </ul>
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆低手傳接球訓練 1 節</li> <li>◆高手傳接球訓練 1 節</li> </ul>
	第六週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆低手傳接球訓練 1 節</li> <li>◆高手傳接球訓練 1 節</li> </ul>
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆低手傳接球訓練 1 節</li> <li>◆高手傳接球訓練 1 節</li> </ul>

			◆高低手傳接球綜合 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球第一波攻防訓練 1 節 ◆排球第二波攻防訓練 1 節 ◆排球模擬比賽 3 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	第七週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆低手傳接球訓練 1 節 ◆高手傳接球訓練 1 節 ◆高低手傳接球綜合 1 節 ◆考核成效 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆排球模擬比賽 2 節 ◆排球賽後檢討分析 2 節 ◆排球賽後檢討修正 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第八週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆低手傳接球訓練 1 節 ◆高手傳接球訓練 1 節 ◆高低手傳接球綜合 1 節 ◆考核成效 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 1 節 ◆定格跑 1 節 ◆跳繩跑跳轉換 1 節 ◆柔軟度訓練 1 節 ◆滾筒筋膜放鬆 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第九週	(上學期) 基礎戰術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節

		專項技術 心理技能	◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆低手對打訓練 1 節 ◆高手對打訓練 1 節 ◆高低手對傳綜合 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 1 節 ◆繩梯訓練 1 節 ◆跳繩跑跳轉換 1 節 ◆柔軟度訓練 1 節 ◆滾筒筋膜放鬆 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	第十週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆低手對打訓練 1 節 ◆高手對打訓練 1 節 ◆高低手對傳綜合 2 節 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 1 節 ◆繩梯訓練 1 節 ◆跳繩跑跳轉換 1 節 ◆柔軟度訓練 1 節 ◆滾筒筋膜放鬆 1 節 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
	第十一週	(上學期) 身體恢復 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆低手對打訓練 1 節 ◆高手對打訓練 1 節 ◆高低手對傳綜合 1 節 ◆考核成效 1 節
		(下學期) 身體恢復 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆擺臂訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節

			◆800 公尺測驗 1 節
第十二週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆步伐敏捷訓練 1 節 ◆發球訓練 2 節 ◆接發球訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整	
	(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆步伐敏捷訓練 1 節 ◆發球訓練 2 節 ◆接發球訓練 2 節	
第十三週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆步伐敏捷訓練 1 節 ◆發球訓練 2 節 ◆接發球訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整	
	(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆步伐敏捷訓練 1 節 ◆發球訓練 2 節 ◆接發球訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整	
第十四週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆發球訓練 1 節 ◆接發球訓練 2 節 ◆考核成效 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整	
	(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆發球訓練 1 節 ◆接發球訓練 2 節 ◆考核成效 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整	
第十五週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆跳躍訓練 1 節 ◆認識扣球技術 2 節	

			<p>◆排球攻擊步伐訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	
	(下學期)	<p>基礎體能</p> <p>專項技術</p> <p>心理技能</p>	<p>◆慢跑訓練 1 節</p> <p>◆馬克操 1 節</p> <p>◆繩梯敏捷 2 節</p> <p>◆攔網訓練 2 節</p>	
	第十六週	(上學期)	<p>基礎戰術</p> <p>專項技術</p> <p>心理技能</p>	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球操 0.5 節</p> <p>◆跳躍訓練 1 節</p> <p>◆排球攻擊步伐訓練 1 節</p> <p>◆排球攻擊扣球訓練 1 節</p> <p>◆排球攻擊多球訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
		(下學期)	<p>基礎戰術</p> <p>專項技術</p> <p>心理技能</p>	<p>◆慢跑訓練 1 節</p> <p>◆馬克操 1 節</p> <p>◆繩梯敏捷 1 節</p> <p>◆攔網訓練 1 節</p> <p>◆小組綜合訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
	第十七週	(上學期)	<p>基礎戰術</p> <p>專項技術</p> <p>心理技能</p>	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球操 0.5 節</p> <p>◆排球攻擊步伐訓練 1 節</p> <p>◆排球攻擊扣球訓練 1 節</p> <p>◆排球攻擊多球訓練 1 節</p> <p>◆考核成效 1 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
		(下學期)	<p>基礎戰術</p> <p>專項技術</p> <p>心理技能</p>	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆慢跑訓練 1 節</p> <p>◆馬克操 1 節</p> <p>◆繩梯敏捷 1 節</p> <p>◆發球組合訓練 1 節</p> <p>◆小組綜合訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
第十八週	(上學期)	<p>基礎戰術</p> <p>專項技術</p> <p>心理技能</p>	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球操 0.5 節</p> <p>◆排球低手跑動訓練 2 節</p> <p>◆排球高手跑動訓練 2 節</p> <p>◆排球接發球多球訓練 1 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	

		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 1 節 ◆排球發球&接發球訓練 1 節 ◆排球戰術跑位訓練 2 節 ◆排球模擬比賽 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	
	第十九週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球低手跑動訓練 2 節 ◆排球高手跑動訓練 2 節 ◆排球接發球多球訓練 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 1 節 ◆排球發球&接發球訓練 1 節 ◆排球戰術跑位訓練 2 節 ◆排球模擬比賽 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	
	第二十週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球接扣球訓練 2 節 ◆排球 2.3.4 攻擊訓練 2 節 ◆排球扣球輔助訓練 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整心理、綜合心理技術應用、賽後檢討	
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆徒手體能 1 節 ◆追逐跑訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆決定專長位置 2 節 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討	
	<b>學習評量：</b>		技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%	

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(排球)		
	英文名稱：		
授課年段：	八上、八下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素 養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：			
學習目標：	一、培養排球專項體能,提升排球競技表現。(P-V-2) 二、精進排球專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展排球專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升排球專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球感操 0.5 節 ◆排球基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆運動傷害防護課程 1 節 ◆隊員自我操作 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球聯防訓練 2 節 ◆排球攻防訓練 2 節 ◆排球戰術(1.2.3)訓練 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒 調整 其他：飲食紀錄與調整
	第二週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆球感操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆單腳跳/跨步跳 2 節 ◆專項技術補強 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺 醒認識與調整 其他：營養基礎概念
(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能		◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球聯防訓練 2 節 ◆排球攻防訓練 2 節 ◆排球戰術(1.2.3)訓練 1 節	

			<p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
第三週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球感操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節</p> <p>◆循環體能 2 節</p> <p>◆重量訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整</p> <p>其他：飲食規劃</p>	
	(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球操 0.5 節</p> <p>◆排球戰術模擬訓練 1 節</p> <p>◆排球第一波攻防訓練 2 節</p> <p>◆排球第二波攻防訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	
第四週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球感操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆藥球前拋後拋 0.5 節</p> <p>◆核心肌群訓練 2 節</p> <p>◆速度/跳躍訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	
	(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球操 0.5 節</p> <p>◆排球聯防訓練 2 節</p> <p>◆排球攻防訓練 2 節</p> <p>◆排球戰術(1.2.3)訓練 1 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	
第五週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球感操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆藥球左右側拋 0.5 節</p> <p>◆肌力訓練 2 節</p> <p>◆專項技術訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	
	(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆球操 0.5 節</p> <p>◆排球戰術模擬訓練 1 節</p> <p>◆排球第一波攻防訓練 2 節</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆排球第二波攻防訓練 2 節</li> <li>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</li> <li>其他：飲食紀錄與調整</li> </ul>
第六週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆活動操 0.5 節</li> <li>◆長短定格跑 1 節</li> <li>◆球感操 0.5 節</li> <li>◆柔軟操訓練 0.5 節</li> <li>◆徒手體能活動 1 節</li> <li>◆肌群等張等長訓練 2 節</li> <li>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</li> <li>其他：飲食紀錄與調整</li> </ul>
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球操 0.5 節</li> <li>◆排球戰術模擬訓練 1 節</li> <li>◆排球第一波攻防訓練 2 節</li> <li>◆排球第二波攻防訓練 2 節</li> <li>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</li> <li>其他：飲食紀錄與調整</li> </ul>
第七週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球感操 0.5 節</li> <li>◆高低手傳球基本動作 2 節</li> <li>◆發球-準確度、穩定性能擊中放置目標物 2 節</li> <li>◆專長技術測驗 1 節</li> <li>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</li> <li>其他：飲食紀錄與調整</li> </ul>
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆接發球/攔網 1.5 節</li> <li>◆專項技術細部調整 3 節</li> <li>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</li> <li>其他：飲食紀錄與調整</li> </ul>
第八週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩跑跳轉換 0.5 節</li> <li>◆高低手傳接訓練 1 節</li> <li>◆發球準確訓練 1 節</li> <li>◆調整專項技術 2 節</li> <li>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</li> <li>其他：飲食紀錄與調整</li> </ul>
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆核心肌群訓練 1.5 節</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆專項技術重量訓練 3 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第九週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆多球攻防訓練 2 節</li> <li>◆技術/狀況調整 3 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆專項技術 2 節</li> <li>◆筋膜放鬆 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆戰術跑位訓練 2 節</li> <li>◆調整專項技術 2 節</li> </ul> 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆箭頭欄訓練 0.5 節</li> <li>◆核心訓練 1 節</li> <li>◆跳躍訓練 1 節</li> <li>◆重量訓練 2 節</li> </ul> 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
第十一週	(上學期) 身體恢復 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul> 滾筒筋膜放鬆。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
	(下學期) 身體恢復 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度、滾筒筋膜放鬆。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
第十二週	(上學期) 基礎體能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> </ul>

		專項技術 心理技能	◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆全國賽事 4 節。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆箭頭欄訓練 0.5 節 ◆專項技術加強 2 節 ◆專項技術修正 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	第十三週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷 0.5 節 ◆全國賽事 4 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度、滾筒筋膜放鬆。 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆箭頭欄跳訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 2 節 ◆重量訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	第十四週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆賽後調整/放鬆 4 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度、滾筒筋膜放鬆。 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆三向欄跳 0.5 節 ◆循環體能 2 節

			<p>◆專項技術訓練 2 節          心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整          其他：飲食紀錄與調整</p>
	第十五週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節          ◆馬克操 0.5 節          ◆加速跑 0.5 節          ◆核心肌群訓練 0.5 節          ◆賽後調整/放鬆 4 節          心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆          其他：飲食紀錄與調整</p>
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	<p>陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。          ◆慢跑訓練 0.5 節          ◆馬克操 0.5 節          ◆加速跑 0.5 節          ◆折返跑 0.5 節          ◆爆發力訓練 2 節          ◆重量訓練 2 節          心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆          其他：飲食紀錄與調整</p>
	第十六週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節          ◆馬克操 0.5 節          ◆加速跑 0.5 節          ◆柔軟操/按摩 0.5 節          ◆重量訓練 4 節          心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆          其他：飲食紀錄與調整</p>
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<p>陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。          ◆慢跑訓練 0.5 節          ◆馬克操 0.5 節          ◆加速跑 0.5 節          ◆繩梯訓練 0.5 節          ◆專項技術訓練 2 節          ◆專項技術修正 2 節          心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆          其他：飲食紀錄與調整</p>
	第十七週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節          ◆馬克操 0.5 節          ◆加速跑 0.5 節          ◆伸展操 0.5 節          ◆賽後影片分析 4 節          心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用          其他：飲食紀錄與調整</p>
(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能		<p>陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、          ◆慢跑訓練 0.5 節          ◆馬克操 0.5 節</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷訓練 0.5 節</li> <li>◆跳躍訓練 1 節</li> <li>◆專項技術調整 1 節</li> <li>◆比賽模擬訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第十八週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆伸展操 0.5 節</li> <li>◆比賽優缺點解析 4 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	第十九週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆徒手體能 1 節</li> <li>◆攻擊跑位訓練 1 節</li> <li>◆2.3 波攻防訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	第二十週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆定格跑 0.5 節</li> <li>◆槓鈴上/下肢補強 2 節</li> <li>◆野外耐力跑 2 節</li> </ul>

		心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整心理、綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷 0.5 節 ◆全國賽事 4 節 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
學習評量：	技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%	

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(排球)		
	英文名稱：		
授課年段：	九上、九下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：			
學習目標：	一、培養排球專項體能,提升排球競技表現。(P-V-2) 二、精進排球專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展排球專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升排球專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌力、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球感操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆腹背肌訓練 1 節 ◆循環體能 1 節 ◆重量訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌力、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球感操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆欄架跳躍 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆專項技術訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
	第二週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌力、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球感操 0.5 節

			◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆欄架跳躍 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆專項技術訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌力、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆跳躍訓練 1 節 ◆專項技術調整 1 節 ◆比賽模擬訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
	第三週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌力、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球感操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆欄架跳躍 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆專項技術訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌力、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆跳躍訓練 1 節 ◆專項技術調整 1 節 ◆比賽模擬訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
	第四週	(上學期) 基礎體能 專項技術	陸上：核心、敏捷、協調、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球感操 0.5 節

		心理技能	◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆箭頭欄/三向欄跳躍 1 節 ◆基礎專項技術 1 節 ◆重量訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球戰術模擬訓練 1 節 ◆排球第一波攻防訓練 2 節 ◆排球第二波攻防訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	第五週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆跳躍訓練 1 節 ◆循環重量訓練 1 節 ◆專項技術訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球操 0.5 節 ◆排球戰術模擬訓練 1 節 ◆排球第一波攻防訓練 2 節 ◆排球第二波攻防訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	第六週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆球感操 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆核心肌群 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆專項技術 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術	陸上：核心、敏捷、協調、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節

		專項技術 心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷訓練 0.5 節</li> <li>◆跳躍訓練 1 節</li> <li>◆專項技術調整 1 節</li> <li>◆比賽模擬訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	第七週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、重量訓練、柔軟度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆追逐跑 0.5 節</li> <li>◆技術補助 1 節</li> <li>◆技術速度 1 節</li> <li>◆技術重量 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷訓練 0.5 節</li> <li>◆專項技術調整 2 節</li> <li>◆比賽模擬訓練 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第八週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆球感操 0.5 節</li> <li>◆折返跑 0.5 節</li> <li>◆追逐跑 0.5 節</li> <li>◆速耐力 1 節</li> <li>◆間歇訓練 1 節</li> <li>◆重量加強 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆接發球/攔網 1.5 節</li> </ul>

		<p>◆專項技術細部調整 3 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
第九週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<p>陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度。</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆徒手體能 0.5 節</p> <p>◆技術輔助訓練 1 節</p> <p>◆技術重量訓練 1 節</p> <p>◆模擬比賽訓練 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<p>陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆綜合防守 1.5 節</p> <p>◆專項技術細部調整 3 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
第十週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆爆發力訓練 0.5 節</p> <p>◆技術輔助訓練 1 節</p> <p>◆技術重量訓練 1 節</p> <p>◆技術模擬賽事 2 節</p> <p>心理：綜合心理技術應用、賽後檢討</p>
	(下學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	<p>陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度。</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆綜合防守 1.5 節</p> <p>◆專項技術細部調整 3 節</p> <p>心理：綜合心理技術應用、賽後檢討</p>
第十一週	(上學期) 身體恢復 心理技能	<p>陸上：柔軟度</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆爆發力訓練 0.5 節</p> <p>◆技術輔助訓練 1 節</p> <p>◆技術重量訓練 1 節</p>

			◆技術模擬賽事 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
		(下學期) 身體恢復 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度、滾筒筋膜放鬆。 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳躍訓練 0.5 節 ◆專項技術訓練 2 節 ◆專項技術速度 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
	第十二週	(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆繩梯訓練 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆技術專項訓練 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
		(下學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆重量訓練 2 節 ◆調整專項技術 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
		(上學期) 基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆專項技術測驗 1 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 基礎體能 專項技術	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度、滾筒筋膜放鬆。 ◆慢跑訓練 0.5 節

		心理技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
第十四週	(上學期)	基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆藥球訓練 0.5 節</li> <li>◆技術輔助訓練 1 節</li> <li>◆技術重量訓練 1 節</li> <li>◆放鬆按摩 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、徒手肌耐力、重量訓練、柔軟度、滾筒筋膜放鬆。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆跳繩 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
第十五週	(上學期)	基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆小組訓練 2 節</li> <li>◆專項技術 2 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	基礎體能 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷 0.5 節</li> <li>◆全國賽事 4 節</li> </ul> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第十六週	(上學期)	基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練 0.5 節</li> <li>◆馬克操 0.5 節</li> <li>◆加速跑 0.5 節</li> <li>◆敏捷速度 1.5 節</li> </ul>

			<p>◆技術/狀況調整 3 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
		<p>(下學期)</p> <p>基礎戰術 專項技術 心理技能</p>	<p>陸上：核心、心肺耐力、重量訓練、柔軟度。</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆折返跑 0.5 節</p> <p>◆賽後調整/放鬆 4 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
	第十七週	<p>(上學期)</p> <p>基礎戰術 專項技術 心理技能</p>	<p>陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆跳繩 0.5 節</p> <p>◆重量訓練 2 節</p> <p>◆調整專項技術 2 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
		<p>(下學期)</p> <p>基礎戰術 專項技術 心理技能</p>	<p>陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆藥球前拋後拋 0.5 節</p> <p>◆比賽優缺點解析 4 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
	第十八週	<p>(上學期)</p> <p>基礎戰術 專項技術 心理技能</p>	<p>陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆跳繩 0.5 節</p> <p>◆全國賽事 4 節</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>
	第十九週	<p>(上學期)</p> <p>基礎戰術 專項技術 心理技能</p>	<p>陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、</p> <p>◆慢跑訓練 0.5 節</p> <p>◆馬克操 0.5 節</p> <p>◆加速跑 0.5 節</p> <p>◆徒手體能 0.5 節</p> <p>◆全國賽事 4 節</p>

			心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第二十週	(上學期) 基礎戰術 專項技術 心理技能	陸上：核心、敏捷、協調、爆發力、重量訓練、柔軟度、 ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆賽後按摩放鬆 ◆賽後影片分析 2 節 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
學習評量：	技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%		

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(射箭)		
	英文名稱：		
授課年段：	七上、七下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：			
學習目標：	一、培養射箭專項體能,提升射箭競技表現。(P-V-2) 二、精進射箭專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展射箭專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升射箭專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 認識射箭器材	認識射箭器材 講解射箭動作 安全規定宣達 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念
		(下學期) 橡皮帶基本動作	橡皮帶基本動作訓練 了解射箭動作技巧及要領。

		訓練	心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
第二週	(上學期)	了解射箭基本站姿	了解射箭基本站姿 了解轉手肌群運用 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整 其他：營養基礎概念
	(下學期)	彈力帶訓練 了解基本動作技巧及要領	彈力帶訓練 了解基本動作技巧及要領。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
第三週	(上學期)	基礎轉手壓肩訓練	了解動作要領 告知其轉手目的 基礎轉手壓肩訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整 其他：飲食規劃
	(下學期)	前手直線訓練	彈力帶訓練 射箭基本動作練習 了解放箭動作技巧及要領。 前手直線訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
第四週	(上學期)	前手肩胛骨收緊訓練	基礎轉手壓肩訓練 前手肩胛骨收緊訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	專項體能訓練	彈力帶訓練 了解放箭動作技巧及要領 專項體能訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第五週	(上學期)	轉手肌群運用訓練	了解射箭基本站姿 了解轉手肌群運用 基礎轉手壓肩訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	精熟射箭基本動作流程	利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 精熟射箭基本動作流程。 了解放箭動作技巧及要領。 前手直線訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第六週	(上學期)		轉手肌群練習 心肺功能訓練

		分析影片個人動作解析	分析影片個人動作解析 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 放箭動作技巧 要領練習	彈力帶訓練 精熟射箭基本動作流程。 了解放箭動作技巧及要領。 前手直線訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	第七週	(上學期) 基礎平衡感訓練	了解射箭基本站姿 前手轉手肌群訓練 基礎平衡感訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 空手動作 模擬訓練	空手動作訓練 精熟射箭基本動作流程。 了解放箭動作技巧及要領。 基本體能訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第八週	(上學期) 維持 引弓訓練射姿	基本體能動作指導及分析 維持引弓訓練射姿 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 上肢彈力帶訓練	上肢彈力帶訓練 了解放箭動作技巧及要領。 前手直線訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第九週	(上學期) 上肢彈力帶訓練 轉手肌群運用	了解射箭基本站姿 了解轉手肌群運用 心肺耐力訓練 基礎轉手壓肩訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 意象模擬訓練	彈力帶訓練 意象訓練 了解放箭動作技巧及要領。 前手直線訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	第十週	(上學期) 進階平衡感訓練	了解動作要領 告知其轉手目的 平衡感訓練 基礎轉手壓肩訓練

		心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) 後手放箭動作訓練	彈力帶訓練 後手放箭訓練 前手直線訓練 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
第十一週	(上學期) 基礎轉手 壓肩訓練(一)	了解射箭基本站姿 基礎轉手壓肩訓練(一) 基礎專項體能訓練 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) 身體恢復 心理技能	滾筒按摩放鬆 意象訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
第十二週	(上學期) 基礎轉手 壓肩訓練(二)	了解射箭基本站姿 了解轉手肌群運用 了解動作要領 告知其轉手目的 轉手壓肩訓練(二) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 手眼協調訓練	彈力帶訓練 前手直線訓練 手眼協調訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
第十三週	(上學期) 心肺有氧訓練	心肺有氧訓練 精熟射箭基本動作流程。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 全身性協調訓練 (有氧舞蹈一)	了解放箭動作技巧及要領。 全身性協調訓練(有氧舞蹈) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
第十四週	(上學期) 基本體能訓練	告知其轉手目的 基礎轉手壓肩訓練 基本體能訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 全身性協調訓練 (有氧舞蹈二)	徒手壓肩訓練 全身性協調訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十五週	(上學期) 敏捷協調性訓練	手眼協調性訓練 前手直線訓練 敏捷協調性訓練

		心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 持弓手肌耐力 增強練習	射箭基本站姿訓練 基礎轉手壓肩訓練 持弓手肌耐力增強練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十六週	(上學期) 肩胛骨後收協調 性訓練	射箭基本站姿訓練 轉手肌群運用訓練 基礎轉手壓肩訓練 肩胛骨後收協調性訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 持弓放箭訓練	彈力帶訓練 前手直線訓練 持弓放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十七週	(上學期) 專項體能訓練 (平衡感)	專項體能訓練(平衡感) 手眼協調訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 持弓放箭訓練	彈力帶訓練 精熟射箭基本動作流程。 了解放箭動作技巧及要領。 前手直線訓練 持弓放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第十八週	(上學期) 冥想靜心練習	冥想靜心練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 比賽模擬對抗	比賽模擬對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第十九週	(上學期) 野外跑坡訓練	野外跑坡訓練 基礎轉手壓肩訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 動作影片分析	動作影片分析 衝刺訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第二十週	(上學期) 期末基本動作	射箭基本站姿訓練 轉手肌群運用訓練

	流程檢視	<b>基礎轉手壓肩訓練</b> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整心理、綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) <b>期末對抗模擬賽</b>	<b>最大心跳率檢測</b> <b>期末對抗模擬賽</b> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
學習評量：	技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%	

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(射箭)		
	英文名稱：		
授課年段：	八上、八下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：			
學習目標：	一、培養射箭專項體能,提升射箭競技表現。(P-V-2) 二、精進射箭專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展射箭專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升射箭專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 後手拘弦 拉弦動作及 定點位置修正	<b>拉練習弓基本動作訓練</b> <b>(後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正)</b> <b>瞄準訓練</b> 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念

	(下學期) 3 公尺無貼靶近距離訓練	空弓動作熱身訓練 3 公尺無貼靶近距離訓練 10 公尺實際放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
第二週	(上學期) 拉練習弓 基本動作訓練 (瞄準教學弦影)	拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準教學弦影 基本體能訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整 其他：營養基礎概念
	(下學期) 3 公尺無貼靶近距離訓練	3 公尺無貼靶近距離訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
第三週	(上學期) 專項體能訓練 (上肢肌群)	拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準準心訓練 專項體能訓練
	(下學期) 10 公尺實際放箭訓練	10 公尺實際放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
第四週	(上學期) 專項體能訓練 (心肺耐力)	拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 心肺耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 10 公尺實際放箭訓練	10 公尺實際放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第五週	(上學期) 肢體協調訓練	肢體協調訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 30 公尺空靶動作練習	3 公尺無貼靶近距離訓練熱身 30 公尺空靶動作練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第六週	(上學期) 身體敏捷訓練	拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 體敏捷訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 專注力判斷訓練	3 公尺無貼靶近距離訓練 專注力判斷訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆

		其他：飲食紀錄與調整
第七週	(上學期) 意象模擬訓練	拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 影片分析後手動作 意象模擬訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 30公尺實際 放箭訓練	30公尺空靶拉弓動作熱身 30公尺實際放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第八週	(上學期) 基本體能動作 指導及分析	基本體能動作指導及分析 維持引弓訓練射姿 拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準教學弦影 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 30公尺實際 放箭訓練	30公尺空靶拉弓動作熱身 30公尺實際放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第九週	(上學期) 基本動作修正 技術調整	維持引弓訓練射姿 拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 10公尺空靶放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 組合式循環 體能訓練	組合式循環體能訓練(10動) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
第十週	(上學期) 核心肌群訓練	拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準訓練 基本體能訓練 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) 組合式循環 體能訓練	組合式循環體能訓練(10動) 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
第十一週	(上學期) 對齊弦影練習	基本體能動作指導及分析 維持引弓訓練射姿 對齊弦影練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整

			其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 身體恢復 心理技能	柔軟度伸展加強 滾筒放鬆 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
	第十二週	(上學期) 10公尺放箭訓練	基本體能動作指導及分析 維持引弓射姿訓練 拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準教學弦影 10公尺放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 身體恢復 心理技能	柔軟度伸展加強 滾筒放鬆 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
	第十三週	(上學期) 基礎體能 (心肺耐力訓練)	維持引弓訓練射姿 拉練習弓基本動作訓練 長跑心肺耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 15公尺貼靶 集中性訓練	10公尺無貼靶練習 15公尺貼靶集中性訓練 瞄準教學弦影 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	第十四週	(上學期) 基礎體能 (間歇體能訓練)	(間歇體能訓練) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 30公尺貼靶 集中性訓練	30公尺貼靶集中性訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	第十五週	(上學期) 練習弓 基本動作訓練	維持引弓訓練射姿 拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期) 30公尺小靶 集中性訓練	30公尺小靶集中性訓練 實際放箭訓練 衝刺訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整

第十六週	(上學期) 15 公尺貼靶 集中性訓練	基本體能動作指導及分析 15 公尺貼靶集中性訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 30 公尺小靶 集中性訓練	30 公尺小靶集中性訓練 實際放箭訓練 弦影瞄準訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十七週	(上學期) 15 公尺貼靶 集中性訓練	維持引弓訓練射姿 拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準教學弦影 3 公尺空靶熱身訓練 15 公尺貼靶集中性訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 30 公尺模擬對抗比賽	30 公尺小靶集中性訓練 實際放箭訓練 30 公尺模擬對抗比賽 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第十八週	(上學期) 15 公尺貼靶 集中性訓練	維持引弓訓練射姿 拉練習弓基本動作訓練 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 瞄準教學弦影 15 公尺貼靶集中性訓練 基礎轉手壓肩訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 30 公尺模擬 對抗比賽	30 公尺模擬對抗比賽 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第十九週	(上學期) 射箭世界盃 賽事影片賞析	射箭世界盃賽事影片賞析 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 最大肌力檢測	最大肌力檢測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第二十週	(上學期) 期末驗收 (動作檢測)	拉弓動作檢測 (後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整心理、綜合心理技術應用、賽後檢討

	(下學期) 期末測驗 雙局成績審視	30公尺個人積分測驗賽 期末測驗雙局成績審視 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
學習評量：	技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%	

課程名稱：	中文名稱：體育專業領域課程計畫(射箭)		
	英文名稱：		
授課年段：	九上、九下	學分總數：	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內體育專業教師/外聘體育專業教師		
課綱核心素 養：	A 自主行動: A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動: B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與: C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：			
學習目標：	一、培養射箭專項體能,提升射箭競技表現。(P-V-2) 二、精進射箭專項之基本動作與技術水準。(T-V-2) 三、發展射箭專項競賽策略之運用。(Ta-V-2) 四、提升射箭專項運動之心理素質。(Ps-V-1)		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	(上學期) 30公尺貼靶 放箭訓練	30公尺貼靶放箭訓練 抗風訓練 引弓基本體能加強 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念
		(下學期) 50公尺不貼靶 放箭訓練	50公尺不貼靶放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
	第二週	(上學期) 30公尺貼靶 放箭訓練	引弓基本體能加強 30公尺貼靶放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整 其他：營養基礎概念
		(下學期) 50公尺 不貼靶放箭訓練	50公尺不貼靶放箭訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
	第三週	(上學期) 30公尺貼靶 集中性訓練	30公尺貼靶集中性訓練 前手肌群基本體能加強 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
		(下學期)	意象訓練(一)

		意象訓練(一)	3公尺無貼靶近距離訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力與覺醒調整 其他：飲食紀錄與調整
第四週	(上學期)	平衡感訓練(一)	50公尺貼靶集中性訓練 瞄點訓練 引弓基本體能加強 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	意象訓練(二)	意象訓練(二) 3公尺無貼靶近距離訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第五週	(上學期)	平衡感訓練(二)	平衡感訓練(二) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	50公尺 集中性訓練	50公尺集中性訓練 心肺功能訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第六週	(上學期)	抗風訓練 50公尺空靶訓練	50公尺空靶訓練 抗風訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	賽時突發 狀況模擬演練	3公尺無貼靶近距離訓練 50公尺不貼靶放箭訓練 賽時突發狀況模擬演練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第七週	(上學期)	瞄點訓練	50公尺貼靶集中性訓練 手眼協調訓練 瞄點訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	賽時突發 狀況模擬演練	3公尺無貼靶近距離訓練 50公尺不貼靶放箭訓練 賽時突發狀況模擬演練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第八週	(上學期)	核心肌群訓練 50公尺貼靶集中性訓練	50公尺貼靶集中性訓練 核心肌群訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	專項技術 動作調整訓練	3公尺無貼靶近距離訓練 動作調整訓練(一) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用

		其他：飲食紀錄與調整
第九週	(上學期) 個人對抗賽演練	50 公尺貼靶集中性訓練 個人對抗賽演練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 專項技術 動作調整訓練	3 公尺無貼靶近距離訓練 50 公尺貼靶集中性訓練 動作調整訓練(二) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
第十週	(上學期) 個人對抗賽演練	50 公尺貼靶集中性訓練 個人對抗賽演練 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) 混雙對抗賽演練	手眼協調訓練 混雙對抗賽演練 心理：綜合心理技術應用、賽後檢討
第十一週	(上學期) 身體機能調整	滾筒放鬆 冥想對話 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 混雙對抗賽演練	混雙對抗賽演練 平衡感訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定
第十二週	(上學期) 雙局測驗賽	50 公尺貼靶集中性訓練 雙局測驗賽 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 柔軟度加強訓練	上肢柔軟度加強
第十三週	(上學期) 團體對抗賽(一) 狀況演練訓練	團體對抗賽狀況演練訓練(一) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) 10 公尺 無貼靶練習	10 公尺無貼靶練習 50 公尺貼靶集中性訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
第十四週	(上學期) 團體對抗賽(二) 狀況演練訓練	團體對抗賽狀況演練訓練(二) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期)	賽前專項動作修正調整

		<b>比賽期</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十五週	(上學期) 30 公尺 <b>不貼靶動作訓練</b>	<b>30 公尺不貼靶動作訓練</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) <b>比賽期</b>	<b>賽前專項動作修正調整</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十六週	(上學期) <b>混雙對抗賽 演練(一)</b>	<b>50 公尺貼靶集中性訓練</b> <b>混雙對抗賽演練(一)</b>	
	(下學期) <b>比賽期</b>	<b>賽前專項動作修正調整</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
第十七週	(上學期) <b>混雙對抗賽 演練(二)</b>	<b>混雙對抗賽演練(二)</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) <b>賽後調整期</b>	<b>比賽影片賞析</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第十八週	(上學期) <b>弦影瞄準訓練</b>	<b>弦影瞄準訓練</b> <b>瞄點訓練</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) <b>賽後調整期</b>	<b>比賽影片分析檢討</b> <b>動作技術修正</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第十九週	(上學期) <b>期末 30 公尺 貼靶測驗賽(一)</b>	<b>期末 30 公尺貼靶測驗賽</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整
	(下學期) <b>專項技術 動作修正</b>	<b>專項技術動作修正(一)</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
第二十週	(上學期) <b>期末 30 公尺 貼靶測驗賽(二)</b>	<b>期末 30 公尺貼靶測驗賽(二)</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整心理、綜合心理技術應用、賽後檢討
	(下學期) <b>專項技術 動作修正</b>	<b>專項技術動作修正(二)</b>	心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆 其他：飲食紀錄與調整
<b>學習評量：</b>	技術實作 40%、練習態度 20%、出席狀況 20%、比賽成績 20%		

## 參、校訂課程彈性學習課程計畫

### 111 學年體育班彈性學習課程計畫(表 4)

課程名稱	專長訓練(田徑)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週1節 共42節
課程背景	透過田徑專長課程，學習到專業體能訓練、專長各項技術能力，可以使學生在對外競賽中發揮最佳實力，甚至訓練過程中，也學到品德、安全、尊重他人的觀念。		
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	
	學習內容	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德	

		Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧		
課程目標	1、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 2、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人田徑綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	短距離跑	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	鉛球、中長距離	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	欄架、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-4週	鐵餅	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	跳遠、鏈球	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。	1. 專項體能表現(30%)

週		2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 9-12 週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 13-16 週	短距離跑、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 17-21 週	撐竿跳高、欄架	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 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 type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%)		
教學設施設備需求	田徑場、重量訓練室、標槍、鉛球、鐵餅、欄架、鏈球、撐竿跳高杆、鐵餅等各項器材。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專長訓練(田徑)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週1節 共42節
課程背景	透過田徑專長課程，學習到專業體能訓練、專長各項技術能力，可以使		

	學生在對外競賽中發揮最佳實力，甚至訓練過程中，也學到品德、安全、尊重他人的觀念。	
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。	
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術
	學習內容	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧
課程目標	4、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 5、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 6、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。	

表現任務 (總結性評量)		能完成個人田徑綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	短距離跑	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	鉛球、中長距離	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	欄架、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-4週	鐵餅	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	跳遠、鏈球	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	短距離跑、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。	1. 專項體能表現(30%)

	週		2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 17-21 週	撐竿跳高、欄架	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 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 type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
	評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%)		
	教學設施設備需求	田徑場、重量訓練室、標槍、鉛球、鐵餅、欄架、鏈球、撐竿跳高杆、鐵餅等各項器材。		
	教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
	備註			

課程名稱	專長訓練(田徑)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 42 節
課程背景	透過田徑專長課程，學習到專業體能訓練、專長各項技術能力，可以使學生在對外競賽中發揮最佳實力，甚至訓練過程中，也學到品德、安全、尊重他人的觀念。		
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用		

		<p>適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>☑體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>☑體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>☑體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>☑體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>☑體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>☑體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>☑體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	
	學習內容	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>	
課程目標		<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。</p>	
表現任務 (總結性評量)		能完成個人田徑綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。	
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動 [檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	短距離跑	<p>1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。</p> <p>2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。</p> <p>3. 選手心理訓練:PST 訓練。</p> <p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 綜合技術應用(40%)</p>

第4-8週	鉛球、中長距離	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第13-16週	欄架、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第17-21週	撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-4週	鐵餅	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。
	第4-8週	跳遠、鏈球	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。
	第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。
	第13-16週	短距離跑、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。
	第17-21週	撐竿跳高、欄架	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。
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 <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		

	<input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%)		
教學設施 設備需求	田徑場、重量訓練室、標槍、鉛球、鐵餅、欄架、鏈球、撐竿跳高杆、鐵餅等各項器材。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專長訓練(排球)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週1節 共42節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

		☑體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	
學習重點	學習表現	競 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 競 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 競 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 競 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 競 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習內容	競 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 競 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 競 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 競 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 競 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 競 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 競 Ta-IV-C8 運動道德 競 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 競 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 競 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	
課程目標		7、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 8、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 9、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球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。 10、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。	
表現任務 (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 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1-4週	排球的歷史與發展	1、排球運動的起源 2、排球在國內的發展 3、排球動作的演變 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第5-8週	低手傳接球	1、手勢穩定度訓練 2、擊球點位訓練 3、雙人傳球訓練 4、力度與角度的調整 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	高手托球	1、手指觸球穩定度控制 2、觸球時機控制 3、擊球方向控制 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	接發球	1、判別發球球種 2、接發球策略擬定 3、接發球後組織進攻 1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第	發球	1、發球準度訓練

	17-21 週		2、發球拋球步伐調整 3、接發球敏捷訓練 4、接發球變化方向	2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2 學期	第 1-8 週	運動傷害的 預防與處置	1、運動傷害的類型 2、運動傷害的成因 3、運動傷害的通報 4、運動傷害的當下處置 5、運動傷害後的保健	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)
	第 9-12 週	敏捷訓練	1、側併步步伐 2、交叉步步伐 3、重心穩定度訓練 4、撲接時的護身動作 5、心肺耐力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 13-16 週	核心訓練與 重量訓練	1、訓練安全守則 2、認識器材的運作原理 3、動作分析與演練 4、器材養護規則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 17-21 週	團體對戰	1、基本站位概念 2、防守隊形變換 3、攻擊隊形變換 4、攔網時機訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 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 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	<b>【上學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 學生體育館、沙灘排球場、重量訓練室 <b>【器材】</b> 排球、重訓器材等…。			
教材來源	5. 體育專業科目領域課程綱要 6. 補充教材 7. 教師自編	師資來源	校內	
備註				

課程名稱	專長訓練(排球)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週1節 共42節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	競 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 競 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 競 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 競 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 競 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習 內容	競 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 競 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 競 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 競 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 競 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 競 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 競 Ta-IV-C8 運動道德 競 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 競 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 競 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	
課程目標	11、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能		

		<p>訓練，增進排球專項運動之競技體適能。</p> <p>12、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。</p> <p>13、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>14、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，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 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1-4週	低手傳接球	1、移動步伐訓練 2、擊球點位訓練 3、雙人傳球訓練 4、力度與角度的調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第5-8週	高手托球	1、擊球時間長度控制 2、跳躍托球穩定度 3、擊球方向控制	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	殺球	1、擊球方向控制 2、應對攔網的策略 3、助跑步伐訓練 4、球速變化訓練 5、角度旋轉控制	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	攔網	1、動作流暢度 2、彈跳力訓練 3、預判攔網點位 4、擊球精準度 5、助跑步伐控制	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	發球	1、判別發球球種 2、發球準度訓練 3、發球拋球步伐調整 4、接發球敏捷訓練 5、接發球變化方向	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-8週	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的類型 2、運動傷害的成因 3、運動傷害的通報 4、運動傷害的當下處置 5、運動傷害後的保健	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)
	第9-12週	核心訓練與重量訓練	1、訓練安全守則 2、認識器材的運作原理 3、動作分析與演練 4、器材養護規則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	敏捷訓練	1、側併步步伐 2、交叉步步伐 3、重心穩定度訓練 4、撲接時的護身動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

		5、心肺耐力訓練	
第 17-21 週	團體對戰	1、輪轉隊形概念 2、防守隊形變換 3、團隊進攻綜合性訓練 4、時間差攻擊默契訓練 5、多人攔網默契訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 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 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 學生體育館、沙灘排球場、重量訓練室 <b>【器材】</b> 排球、重訓器材等…。		
教材來源	8. 體育專業科目領域課程綱要 9. 補充教材 10. 教師自編	師資來源	校內
備註			
課程名稱	專長訓練(排球)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週1節 共42節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方		

		式，以增進生活中豐富的美感體驗。	
		<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	
學習重點	學習表現	競 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 競 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 競 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 競 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 競 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習內容	競 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 競 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 競 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 競 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 競 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 競 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 競 Ta-IV-C8 運動道德 競 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 競 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 競 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	
課程目標		15、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 16、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 17、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球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。 18、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。	
表現任務 (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 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動
第1學期	第1-4週	排球的歷史與發展	4、排球運動的起源 5、排球在國內的發展 6、排球動作的演變
	第5-8週	低手傳接球	1、手勢穩定度訓練 2、擊球點位訓練 3、雙人傳球訓練 4、力度與角度的調整
	第9-12週	高手托球	1、手指觸球穩定度控制 2、觸球時機控制
		[檢核點(形成性評量)]	
		1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	
		1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	
		1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)	

	週		3、擊球方向控制	3. 綜合技術應用(40%)
	第 13-16 週	接發球	1、判別發球球種 2、接發球策略擬定 3、接發球後組織進攻	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 17-21 週	發球	1、發球準度訓練 2、發球拋球步伐調整 3、接發球敏捷訓練 4、接發球變化方向	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 2 學 期	第 1-8 週	運動傷害的 預防與處置	1、運動傷害的類型 2、運動傷害的成因 3、運動傷害的通報 4、運動傷害的當下處置 5、運動傷害後的保健	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)
	第 9-12 週	敏捷訓練	1、側併步步伐 2、交叉步步伐 3、重心穩定度訓練 4、撲接時的護身動作 5、心肺耐力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 13-16 週	核心訓練與 重量訓練	1、訓練安全守則 2、認識器材的運作原理 3、動作分析與演練 4、器材養護規則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 17-21 週	團體對戰	1、基本站位概念 2、防守隊形變換 3、攻擊隊形變換 4、攔網時機訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 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 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	<b>【上學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 學生體育館、沙灘排球場、重量訓練室 <b>【器材】</b> 排球、重訓器材等…。			
教材來源	11. 體育專業科目領域課程綱要 12. 補充教材 13. 教師自編	師資來源	校內	
備註				

課程名稱	專長訓練(射箭)		課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週1節 共42節	
課程背景	了解基本動作流程及要領、建立射箭基本動作觀念。			
設計理念	1. 了解基本動作要領，建立專項運動知識。 2. 建立良好運動習慣，提升身體素質。 3. 了解運動賽事規則。			
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體- J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體- J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體- J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標	1、培養專項運動之競技體能(體能訓練):養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 2、精進專項運動之技術水準(技術訓練):培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 3、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 4、提升專項運動之心理素質(心理訓練):藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人射箭動作綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1	第1-4 器材介紹及 影片賞析	1. 認識射箭器材 2. 了解射箭動作流程		1. 專項體能表現(30%)

學期	週		3. 安全規定宣達	2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第4-8週	1. 射箭站姿 2. 轉手基本動作學習	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第9-12週	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第13-16週	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第17-21週	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第2學期	第1-4週	1. 上弦動作教學 2. 下弦動作教學 3. 拉練習弓基本動作訓練(前手掌撐弓姿勢修正)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第4-8週	1. 拉練習弓基本動作訓練(後手拘弦、拉弦動作及固定點)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)

	位置修正) 2. 瞄準教學 弦影		
第 9-12 週	1. 拉練習弓 基本動作訓 練(後手拘 弦、拉弦動 作及固定點 位置修正) 2. 瞄準教學 弦影	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能 力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練 習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 13-16 週	1. 無貼靶練 習弓 3M 2. 實際放箭 訓練	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能 力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練 習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 17-21 週	1. 瞄點練習 2. 貼靶 3M 實際放箭訓 練	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能 力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練 習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 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 type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權 益		
評量規劃	上學期:1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20% 下學期:1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20%		
教學設施 設備需求	射箭場、彈力帶、練習弓、指套、箭袋、護臂、護胸、腳架、靶紙、塌塌 米、靶架。		
教材來源	1. 自編教材	師資來源	校內專任運動教練
備註			

課程名稱	專長訓練(射箭)	課程 類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 42 節
課程背景	了解基本動作流程及要領、建立射箭基本動作觀念。		
設計理念	1. 了解基本動作要領，建立專項運動知識。 2. 建立良好運動習慣，提升身體素質。 3. 了解運動賽事規則。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體- J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自		

具體內涵		我價值與生命意義、積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體- J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體- J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 2. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 4. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人射箭動作綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	貼靶10M 實際放箭訓練	1. 能正確做出射箭各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器 4. 提高動作穩定	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	比賽弓10M 實際放箭訓練	1. 利用比賽弓，練習10M 放箭動作。 2. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 3. 利用10M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	1. 比賽弓10M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

		2. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	3 貼靶紙 30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	
	第 13-16 週	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 了解競賽項目及簡易規則。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 17-21 週	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 了解競賽項目及簡易規則。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第 2 學期	第 1-4 週	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 50M 實際放箭訓練	1. 利用 30、50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 4-8 週	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。 3. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 9-12 週	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(資格賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 13-16 週	1. 比賽 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(個人對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第 17-21 週	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(團體、混雙對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 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 type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	上學期：1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交			

	20% 5、平時表現 20% 6、態度 20%		
	下學期：1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20%		
教學設施 設備需求	射箭場、彈力帶、練習弓、指套、箭袋、護臂、護胸、腳架、靶紙、塌塌米、靶架。		
教材來源	2. 自編教材	師資來源	校內專任運動教練
備註			

課程名稱	體育專業(射箭)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週1節 共42節
課程背景	了解基本動作流程及要領、建立射箭基本動作觀念。		
設計理念	1. 了解基本動作要領，建立專項運動知識。 2. 建立良好運動習慣，提升身體素質。 3. 了解運動賽事規則。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體- J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體- J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體- J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	
課程目標	1. 培養專項運動之競技體能(體能訓練)：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 2. 精進專項運動之技術水準(技術訓練)：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 3. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練)：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。		

		4. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人射箭動作綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	貼靶10M 實際放箭訓練	1. 能正確做出射箭各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器 4. 提高動作穩定	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	比賽弓10M 實際放箭訓練	1. 利用比賽弓，練習10M 放箭動作。 2. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 3. 利用10M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	1. 比賽弓10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓30M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	1. 比賽弓30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 了解競賽項目及簡易規則。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	1. 比賽弓30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 了解競賽項目及簡易規則。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-4週	1. 比賽弓30M 實際放箭訓練 2. 比賽弓50M 實際放箭訓練	1. 利用30、50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	1. 比賽弓50M 實際放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。 3. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	1. 比賽弓50M 實際放箭訓練	1. 利用50M 貼靶紙實際射箭，精熟個動作流程，提升箭值集中性。	1. 專項體能表現(30%)

週	練 2. 50M 競賽 (資格賽)	2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 13-16 週	1. 比賽 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽 (個人對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練， 精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施 測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 17-21 週	1. 比賽弓 50M 實際放箭 訓練 2. 50M 競賽 (團體、混 雙對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練， 精熟個動作流程，提升箭值集中 性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施 測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 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 type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <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 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	上學期：1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20% 下學期：1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20%		
教學設施 設備需求	射箭場、彈力帶、練習弓、指套、箭袋、護臂、護胸、腳架、靶紙、塌塌 米、靶架。		
教材來源	3. 自編教材	師資來源	校內專任運動教練
備註			

## 肆、附件

- 1、 「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 2、 體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 3、 體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 4、 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)
- 5、 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)

## 屏東縣立林邊國民中學體育班發展委員會組織要點

112 年 6 月 30 日經校務會議修正通過

- 壹、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。
- 貳、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。
- 參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任主任委員，其餘皆為委員學務主任、體育組長，教務主任、總務主任、輔導主任、生教組長、註冊組長及體育班之教師代表 3 人、專任(兼任)運動教練 3 人及體育班家長代表 1 人等委員組成，共計 15 人。專任(兼任)運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。
- 肆、本會任務如下：
- 一、課程及教學規劃，包括生涯發展、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。
- 伍、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年 8 月 1 日起至翌年 7 月 31 日止），委員隨其職務進退之。
- 陸、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，以主任委員擔任主席，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。
- 柒、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，取決於主任委員。
- 捌、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 玖、本章程報陳核校長通過後公布實施，修正時亦同。

屏東縣立林邊國民中學體育班發展委員會組織要點修正對照表

修正要點	現行要點	說明
壹、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。	壹、依據教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 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。	依 110 年 3 月 2 日修正發布之高級中等以下學校體育班設立辦法更新修正「體育班發展委員會組織要點」，且需經校務會議通過後實施。

屏東縣立林邊國民中學體育班發展委員會工作小組職掌表

職稱		負責人員	工作職掌
主任委員		校長	督導體育班發展與運作
委員		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
行政組	委員兼工作組長	體育組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃及課業輔導組	委員兼工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	教學組長 領域教師代表	1. 研議整體課程規劃 2. 研議學生對外出賽限制（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） 3. 辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜 4. 辦理課業輔導及補救教學事宜
訓練規劃及競賽督導組	委員兼工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	總務主任 體育組長 事務組長 各隊教練	1. 體育專業課程（包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容）實施及督導 2. 專項運動訓練規劃、執行及檢核 3. 對外參賽規劃、執行及檢核 4. 運動傷害防護工作規劃、執行及檢核 5. 體育專業課程所需場地、空間及設備檢修維護及更新
生活輔導及進路規劃組	委員兼工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	生教組長 體育班導師 各隊教練 輔導教師	1. 建立學生資料檔案，並追蹤輔導 2. 安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導 3. 日常生活常規教育規範及輔導 4. 班級經營理念宣導 5. 心理輔導及壓力調適 6. 提供升學進路及職涯發展諮詢
招生規劃及評鑑檢核組	委員兼工作組長	學務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 體育組長 各隊教練	1. 規劃招生簡章及相關試務作業 2. 變更專長種類、轉班，或轉介其他學校相關事務 3. 辦理訪視評鑑相關事宜

屏東縣立林邊國民中學 112 學年度體育班發展委員會委員名單

序號	職稱	職務	姓名	性別
1	主任委員	校長	李惠瓊	女
2	委員	學務主任	蔡宜倫	男
3	委員	體育組長	黃文意	男
4	委員	總務主任	黃榮男	男
5	委員	教務主任	陳淑英	女
6	委員	輔導主任	邱先琳	女
7	委員	生教組長	陳宛薰	女
8	委員	註冊組長	吳儷樺	女
9	委員	體育班教師代表	陳祈成	男
10	委員	體育班教師代表	詹晏婷	女
11	委員	體育班教師代表	林雅卿	女
12	委員	專任運動教練（排球）	阮上軒	男
13	委員	專任運動教練（射箭）	郭品宏	男
14	委員	專任運動教練（田徑）	郭凡陞	男
15	委員	體育班家長代表	曾泳蒼	男

## 屏東縣立林邊國民中學體育班課程規劃小組組織

110年6月30日體育班發展委員會通過

1、依據：本校「體育班發展委員會組織要點」制定之。

貳、目的：依本校發展運動特色規劃體育專業、部訂及校訂課程，

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、規劃體育班專業課程、部訂課程及校訂課程之編排。

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、其他體育班相關課程發展事宜。

肆、組織成員：

一、行政人員：教務主任、學務主任、體育組長、總務主任、  
輔導主任、教學組長。

二、體育班導師二人。

三、體育班授課教師代表二人。

四、專任運動教練三人。

五、體育班家長代表一人。

六、體育班學生代表一人。

七、以上成員共15人。

伍、每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

陸、本要點經本校「體育班發展委員會」審訂、校長核定後實施，修正時亦同。

屏東縣立林邊國民中學 112 學年度體育班課程規劃小組委員名單

序號	職稱	職務	姓名	性別
1	委員	學務主任	蔡宜倫	男
2	委員	體育組長	黃文意	男
3	委員	教務主任	陳淑英	女
4	委員	總務主任	黃榮男	男
5	委員	輔導主任	邱先琳	女
6	委員	教學組長	張家萍	女
7	委員	體育班授課教師	鄭淑禎	女
8	委員	體育班授課教師	黃明峯	男
9	委員	體育班教師代表	陳祈成	男
10	委員	體育班教師代表	詹晏婷	女
11	委員	專任運動教練（排球）	阮上軒	男
12	委員	專任運動教練（射箭）	郭品宏	男
13	委員	專任運動教練（田徑）	郭凡桂	男
14	委員	家長代表	曾泳蒼	男
15	委員	體育班學生代表	阮芷欣	女

屏東縣立林邊國中 111 學年度第二學期體育班發展委員會期末會議

會議時間:112/06/17(星期六) 07 時 50 分

會議地點:小型會議室開會

出席人員:體育班發展委員會委員

一、主席致詞:

二、業務報告

(一)謝謝教務處、總務處及教練團隊協助 111 學年度體育班假日課業輔導及晚自修事宜。

(二)在 112 學年度體育班暑期輔導預計於 7/24-8/4 上午辦理，共計兩週上課班級為 906 及 805 班，共兩班。

(三)射箭場地已於 112 年 4 月竣工開始使用，謝謝總務處不遺餘力承辦此興建計畫案的推動與辦理。

(四)各校隊暑假集訓(7/1-8/30)事宜報告:

1.田徑隊 7/17-23 前往恆春進行移地訓練。

2. 射箭隊 7/10-18 新竹博愛國中小射箭隊到校進行訓練交流練習。

3. 排球隊暫定以學校集中訓練為主。

(五)6/26-7/31 日進行體育班線上評鑑訪視資料填報，敬請各隊教練及相關處室協助評鑑資料填報與上傳。

(六)112 學年度七年級新生體育班報到人數共有 17 位學生。

(七)各校隊近期賽程表。

1.田徑隊:

112 學年度第一學期比賽期程如下:

112 年臺中盃全國中小學田徑賽(8/20-8/24)(臺中)

112 年新北城市盃全國田徑公開賽(9/22-27)(新北)

112 年全國中等學校田徑錦標賽(11/1-4)(台南)

112 年屏東縣運暨公教聯合運動會(11 月)(屏東)

112 年屏東盃全國中小學田徑賽(11/23-25)(屏東)

2.射箭隊:

112 學年度第一學期比賽期程如下:

112 年屏東縣中小學射箭對抗賽 (7/5-7)

112 年全國中正盃射箭錦標賽(10 月)

3.排球隊:

112 學年度第一學期比賽期程如下:

112 年屏東縣縣長盃排球錦標賽(9 月)

112 年屏東縣運暨公教聯合運動會

113 年全國中等學校排球聯賽(縣市預賽)

### 三、提案討論

(一)案由一:

討論本校 112 學年體育班插班考試簡章，簡章資料如附件(一)所呈，鑑請委員依簡章考試內容及各項目插班生名額進行討論後，投票表決此案是否通過。

同意:11 票；不同意 0

(二)案由二:

提請討論本校 112 學年體育班課程計畫(草案)如附件(二)，鑑請委員依課程

計畫內容進行討論審核後，投票表決此案是否通過。

同意:11 票；不同意 0

(三)案由三:

七年五班阮 O 香學生家長提出孩子在體育班待了將近一年仍無法適應，從新生入學至今經過教練及導師積極的輔導與協助，阮生的學習情況有改善穩定一陣子，但在本學期學生家長與阮生討論後仍舊希望到普通班就讀，鑑請委員依本案事由進行討論與表決是否同意該生轉出。

同意:11 票；不同意 0

(三)案由四:

112 學年度七年級新生體育班導師推薦由林雅卿老師擔任。

同意:11 票；不同意 0

四、臨時動議:

五、散會:09:00 分

體育組長:

代理教師黃文意  
體育組長黃文意

學務主任:

教師兼學務主任  
蔡宜倫

校長:

副校長兼主任  
李忠瓊  
國民中學校長李忠瓊

屏東縣立林邊國民中學 111 學年度第二學期體育班發展委員會期末會議

日期:112/06/17

序號	職稱	職務	姓名	簽到
1	主任委員	校長	李惠瓊	
2	委員	學務主任	蔡宜倫	蔡宜倫
3	委員	教務主任	陳淑英	
4	委員	總務主任	黃榮男	黃榮男
5	委員	輔導主任	邱先琳	邱先琳
6	委員	體育組長	黃文意	黃文意
7	委員	生教組長	陳宛薰	陳宛薰
8	委員	註冊組長	吳麗祥	吳麗祥
9	委員	體育班導師代表	詹晏婷	詹晏婷
10	委員	體育班導師代表	陳祈成	陳祈成
11	委員	體育班教師代表	黃明峯	
12	委員	專任運動教練 (排球)	阮上軒	阮上軒
13	委員	專任運動教練 (射箭)	郭品宏	郭品宏
14	委員	專任運動教練 (田徑)	郭凡程	郭凡程
15	委員	家長代表	曾沐蒼	