

彰化縣110學年度伸港國民中學
體育班

伸港國中體育專業課程計畫

中華民國110年6月18日

伸港國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國110年9月6日

彰化縣政府複審通過：府教體字第1100310708號

彰化縣立伸港國民中學 110 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數	
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文(5)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文	0	0	0	
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)			4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			1	1	1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)			5	5	5
領域學習節數(30-34)				30	30	30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		2	2	3	
		社團活動與技藝課程		1	1	0	
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		1	1	1	
學習總節數(32-35節)				35	35	35	

彰化縣立伸港國民中學 110 學年度體育班體育專業課表

實施年級：■7 年級■8 年級■9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業				
第七節	體育專長訓練	體育專長訓練	體育專長訓練	體育專長訓練	體育專長訓練

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立伸港國民中學 110 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	體育專業 (籃球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 118 節 第 2 學期 共 114 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <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。		

	<p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A球類運動組合性體能 T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動 Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
	第1週	開學準備期	<p>1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /3節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第2週	開學準備期	<p>1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /8節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第3週	開學準備期	<p>1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /6節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第4週	開學準備期	<p>1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /3節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第5週	訓練期	<p>1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節</p>	<p>學習日誌 (心得與檢討)</p>
	第6週	訓練期	<p>1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第7週	訓練期	<p>1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /4節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>

	第8週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第9週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第10週	寒前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第11週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
	第12週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
	第13週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
	第14週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
	第15週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第16週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第17週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第18週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /5節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第19週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第20週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第21週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /5節	學習日誌 (心得與檢討)
第2學期	第1週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /1節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量

第3週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第4週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /4節	1. 學習態度 2. 技術評量
第5週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第6週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第7週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第8週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第9週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /3節	1. 學習態度 2. 技術評量
第10週	寒前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第11週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第12週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第13週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第14週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第15週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第16週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /5節	1. 學習態度 2. 技術評量

	第18週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節		1. 學習態度 2. 技術評量
	第19週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節		1. 學習態度 2. 技術評量
	第20週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節		學習日誌 (心得與檢討)
	第21週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /5節		學習日誌 (心得與檢討)
評量規劃		1. 學習態度30% 2. 訓練日誌20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%			
教學設施 設備需求		籃球場、計分器、移動式籃球架、多功能訓練器材。			
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源		1. 劉君儀專任運動教練證 (編號 A031030049) 2. 楊榮傑 C 級教練證 (全教字第07576號) 3. 賴奕佐 C 級教練證 (全教字第07502號)
備註					

彰化縣立伸港國民中學 110 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	體育專業 (籃球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 118 節 第 2 學期 共 114 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <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。		

	<p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A球類運動組合性體能 T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動 Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	暑訓	調整期	<p>1. 綜合體能訓練（核心、重訓、協調、平衡…等） 2. 個人基本動作訓練 3. 小組分站訓練</p>	
	第1週	訓練期	<p>1. 基本體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(2人小組合作戰術) /3節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第2週	賽前準備期	<p>1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /8節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第3週	比賽期：(9月) 彰化縣體育會 籃球賽	<p>團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契。 /6節</p>	<p>競賽表現</p>
	第4週	賽後恢復期	<p>1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /3節</p>	<p>學習日誌 (心得與檢討)</p>
	第5週	訓練期	<p>1. 基本體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(3人小組合作戰術) /6節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第6週	賽前準備期	<p>1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節</p>	<p>1. 學習態度 2. 技術評量</p>
	第7週	比賽期：(10月) 全國中正盃籃	<p>團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契。 /4節</p>	<p>競賽表現</p>

	球賽		
第8週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第9週	賽前準備期	1. 基本體能訓練 2. 籃球半場/全場跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第10週	比賽期：(11月) 彰化縣縣長盃 籃球賽	團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契。 /6節	競賽表現
第11週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第12週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(發球進攻戰術練習) /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第13週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(單人、雙人變化路線跑籃練習) /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第14週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /6節 3. 團隊訓練(一對二攻防練習、二對三攻防練習)	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	賽前準備期	1. 基本體能訓練 2. 籃球半場/全場跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第16週	賽前準備期	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	比賽期：(1月) 全國乙級籃球 聯賽*彰化預賽	團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契。 /6節	競賽表現
第18週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /5節	學習日誌 (心得與檢討)
第19週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /6節 3. 團隊訓練(全場五對五進攻球不落地傳接跑位)	1. 學習態度 2. 技術評量
第20週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量

			3. 團隊訓練(各種進攻、防守戰術綜合練習)	
	第21週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /5節 3. 團隊訓練(各種進攻、防守戰術綜合練習)	1. 學習態度 2. 技術評量
第2學期	寒訓	調整期	1. 綜合體能訓練(核心、重訓、協調、平衡…等) 2. 個人進階技術訓練 3. 小組分站訓練	
	第1週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(籃球擋拆掩護) /1節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	賽前準備期	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	賽前準備期	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第4週	比賽期：(3月) 全國乙級聯賽 南區複賽	團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契。 /4節	競賽表現
	第5週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第6週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(小組合作進攻戰術) /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第7週	賽前準備期	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第8週	比賽期：(4月) 全國校際盃籃球錦標賽	團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契。 /3節	競賽表現
	第9週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第10週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(小組合作防守戰術) /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第11週	賽前準備期	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換	1. 學習態度 2. 技術評量

		3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 /6節	
第12週	比賽期：(5月) 彰化縣大佛盃	團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契。 /6節	競賽表現
第13週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第14週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /6節 3. 戰術(小組3-2-2-1全場進攻、區域聯防移位)	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /6節 3. 戰術(半場五對五攻防、傳切與切傳移位)	1. 學習態度 2. 技術評量
第16週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(全場進攻、全場防守包夾) /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(擋切掩護配合、快攻掩護上籃) /5節	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(防守籃板卡位、反快攻) /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第19週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /6節 3. 戰術(三對三球不落地進攻、全場一盯一防守)	1. 學習態度 2. 技術評量
第20週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /6節 3. 全場實戰練習、各種進攻、防守戰術綜合練習	1. 學習態度 2. 技術評量
第21週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 /5節 3. 全場實戰練習、各種進攻、防守戰術綜合練習	1. 學習態度 2. 技術評量
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%		
教學設施 設備需求	籃球場、計分器、移動式籃球架、多功能訓練器材。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	1. 劉君儀專任運動教練證 (編號 A031030049) 2. 楊榮傑 C 級教練證 (全教字第07576號) 3. 賴奕佐 C 級教練證 (全教字第07502號)

備註	
----	--

課程名稱	體育專業（排球）	課程類別	<ul style="list-style-type: none"> ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 118 節 第 2 學期 共 114 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	

	學習內容	P-IV-A球類運動組合性體能 T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動 Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /3節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /8節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第4週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /3節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第5週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第6週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第7週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /4節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第8週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第9週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第10週	寒前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第11週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現

	第12週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
	第13週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
	第14週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
	第15週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第16週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第17週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第18週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /5節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第19週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第20週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第21週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /5節	學習日誌 (心得與檢討)
第2學期	第1週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /1節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第4週	開學準備期	1. 基本體能訓練 2. 個人基本動作訓練 3. 基本步伐訓練 /4節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第5週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第6週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量

第7週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第8週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 個人基本動作&技術訓練 3. 組合技術訓練 4. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第9週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /3節	1. 學習態度 2. 技術評量
第10週	賽前準備期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第11週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第12週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第13週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第14週	比賽期	1. 實戰戰術訓練 2. 選手心理訓練 /6節	競賽表現
第15週	賽後恢復期	1. 全身肌肉伸展放鬆 2. 比賽反省及檢討 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第16週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /5節	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 選手心理訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第19週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第20週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第21週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練 /5節	學習日誌 (心得與檢討)
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%		
教學設施 設備需求	活動中心排球場		

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	黃健倫教練： 1. 教育部學校專任運動教練 編號 A041080215 2. 中華民國排球協會 C 級教練 編號 102C102052613
備註			

課程名稱	體育專業（排球）	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 118 節 第 2 學期 共 114 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

學習階段 重點	學習 表現	P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動 團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習 內容	P-IV-A球類運動組合性體能 T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球 類運動 Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1 學期	暑假	訓練期	1. 基礎體適能訓練、排球基本動作：接發球練習、接扣球練習、發球練習、攻擊腳步練習。 2. 新生：環境適應、競賽規則與基本動作要領。	1. 學習態度 2. 技術評量
	第1週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 依各位置分組練習：防守、舉球、攻擊之進階練習。 /3節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 依各位置分組練習：防守、舉球、攻擊之進階練習。 /8節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	比賽期： 全國永信杯排球賽(9月)	團隊戰術訓練、隊形配合訓練、實戰演練，加強團隊默契。 /6節	競賽表現
	第4週	賽後恢復期	1. 放鬆伸展、酸痛排除、運動傷害防護。 2. 進行競賽影片檢討及觀念修正。 3. 持續加強分項基本動作。 /3節	學習日誌 (心得與檢討)
	第5週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 攻擊戰術訓練：快攻掩護。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第6週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 加強實戰訓練，防守補位。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第7週	比賽期： 全國華宗盃排球賽(10月)	團隊戰術訓練、隊形配合訓練、實戰演練，加強團隊默契。 /4節	競賽表現
	第8週	賽後恢復期	1. 放鬆伸展、酸痛排除、運動傷害防護。 2. 進行競賽影片檢討及觀念修正。 3. 持續加強分項基本動作。 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第9週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 依各位置分組練習：防守、舉球、攻擊之進階練習。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量	

第10週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 依各位置分組練習：防守、舉球、攻擊之進階練習。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第11週	比賽期： 彰化縣縣長盃 排球賽(11月)	團隊戰術訓練、隊形配合訓練、實戰演練，加強團隊默契。 /6節	競賽表現
第12週	賽後恢復期	1. 放鬆伸展、酸痛排除、運動傷害防護。 2. 進行競賽影片檢討及觀念修正。 3. 持續加強分項基本動作。 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第13週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 攻擊戰術訓練：快攻掩護。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第14週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 加強實戰訓練，防守補位。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	比賽期： 全國乙級排球 聯賽*12月彰 化預賽	團隊戰術訓練、隊形配合訓練、實戰演練，加強團隊默契。 /6節	競賽表現
第16週	賽後恢復期	1. 放鬆伸展、酸痛排除、運動傷害防護。 2. 進行競賽影片檢討及觀念修正。 3. 持續加強分項基本動作。 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
第17週	調整期	1. 調整體能與加強專項技術 2. 發球(1)上手飄浮球或跳躍飄浮球(2)強力跳躍發球。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	調整期	1. 調整體能與加強專項技術 2. 加強技術扣球：(1)強力扣球(2)落點式扣球(3)虛攻(4)界外觸手扣球。 /5節	1. 學習態度 2. 技術評量
第19週	調整期	1. 調整體能與加強專項技術 2. 攔網：(1)準備步伐-側併步、交叉步及跑動式跑法(2)起跳位置-判斷攻擊手扣球點及攻擊手慣用手(3)起跳時機-判斷對方攻擊手攻擊起跳速度快慢作相同速度攔網(4)空中動作-垂直起跳後雙手向上延伸作侵略性攔網。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第20週	調整期	1. 調整體能與加強專項技術 2. 防守：(1)低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位(2)移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利(3)分向移位-向左、向右、向前及斜前方向(4)救球技巧-單雙手高低手及地板動作(滾翻、魚躍、側併滑行等)救球。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第21週	調整期	1. 調整體能與加強專項技術 2. 防守：(1)低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位(2)移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利(3)分向移位-向左、向右、向前及斜前方向(4)救球技巧-單雙手高低手及地板動作(滾翻、魚	1. 學習態度 2. 技術評量

			躍、側併滑行等)救球。 /5節	
第 2 學 期	寒假	訓練期	1. 基礎體適能訓練、排球基本動作：接發球練習、接扣球練習、發球練習、攻擊腳步練習。 2. 新生：競賽規則與各項動作細節要領加廣加深。	1. 學習態度 2. 技術評量
	第1週	訓練期	排球專項技術的養成，並加強體能訓練幫助技術上的提升 /1節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	訓練期	排球不同位置的各項技術要領及戰術的運用與執行方式 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 排球團體攻守轉換及防守觀念養成。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第4週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 排球團體攻擊組合配置及實戰演練 /4節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第5週	比賽期： 全國乙級聯賽 南區複賽	團隊戰術訓練、隊形配合訓練、實戰演練，加強團隊默契。 /6節	競賽表現
	第6週	賽後恢復期	1. 放鬆伸展、酸痛排除、運動傷害防護。 2. 進行競賽影片檢討及觀念修正。 3. 持續加強分項基本動作。 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第7週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 排球團體攻守轉換及防守觀念養成。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第8週	賽前準備期	1. 加強專項體能及專項技術。 2. 排球團體攻擊組合配置及實戰演練 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第9週	比賽期： 彰化縣教育盃 排球賽	團隊戰術訓練、隊形配合訓練、實戰演練，加強團隊默契。 /3節	競賽表現
	第10週	賽後恢復期	1. 放鬆伸展、酸痛排除、運動傷害防護。 2. 進行競賽影片檢討及觀念修正。 3. 持續加強分項基本動作。 /6節	學習日誌 (心得與檢討)
	第11週	調整期	1. 調整體能與加強分項技術 2. 發球(1)上手飄浮球或跳躍飄浮球(2)強力跳躍發球 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第12週	調整期	1. 調整體能與加強分項技術 2. 扣球：(1)強力扣球(2)落點式扣球(3)虛攻(4)界外觸手扣球 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
	第13週	調整期	1. 調整體能與加強分項技術 2. 攔網：(1)準備步伐-側併步、交叉步及跑動式跑法(2)起跳位置-判斷攻擊手扣球點及攻擊手慣用手(3)起跳時機-判斷對方攻擊手攻擊起跳速度快慢作相同速度攔網(4)空中動作-垂直起跳後雙手向上延伸作侵略性攔網。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量

第14週	調整期	1. 調整體能與加強分項技術 2. 防守：(1)低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位 (2)移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用 順利(3)分向移位-向左、向右、向前及斜前方向 (4)救球技巧-單雙手高低手及地板動作(滾翻、魚 躍、側併滑行等)救球 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	訓練期	1. 加強體能與分項技術 2. 接發球：(1)判斷取位-加強落球點方向敏感度及 專注力(2)快速移位-判斷落點後即刻移位至最佳位 置做接發球準備(3)控球能力及手感-加強接球觸感 控球至最佳二傳地點 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第16週	訓練期	1. 加強體能與分項技術 2. 舉球：(1)原地舉球-加強修正球(2)移位舉球-加 強修正球(3)跳躍舉球-近網時跳躍舉球(4)一傳舉 球-接發球或防守 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	訓練期	1. 加強體能(核心、重訓)與專項技術 2. 戰術演練與實戰練習 /5節	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	訓練期	1. 加強體能(核心、重訓)與專項技術 2. 戰術演練與實戰練習 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第19週	訓練期	1. 加強體能(核心、重訓)與專項技術 2. 技術綜合練習。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第20週	訓練期	1. 加強體能(核心、重訓)與專項技術 2. 技術綜合練習。 /6節	1. 學習態度 2. 技術評量
第21週	訓練期	1. 加強體能(核心、重訓)與專項技術 2. 技術綜合練習。 /5節	1. 學習態度 2. 技術評量
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%		
教學設施 設備需求	活動中心排球場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	黃健倫 教練： 1. 教育部學校專任運動教練 編號 A041080215 2. 中華民國排球協會 C級教練 編號102C102052613
備註			

課程名稱	體育專業(柔道)	課程類別	<ul style="list-style-type: none"> ■ 部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) ■ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<ul style="list-style-type: none"> ■ 7年級 ■ 8年級 ■ 9年級 	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 118 節 第 2 學期 共 114 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行技擊類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行技擊運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升技擊運動專項運動比賽成績等	
	學習內容	P-IV-A 技擊類運動組合性體能 T-IV-B1 技擊類運動之、攔切、移位與過渡等組合性技術技擊類運動 Ta-IV-C1 技擊類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 技擊類運動之組合性運動心理技巧	

學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	開學準備期	1. 競賽規則與指令，專項運動規則與禮儀 2. 柔道基礎教學（禮儀、道服抓握方法與組合方法、移動、換位方法、護身倒法、摔法分段教學法、寢技基本動作練習）/3節	1. 規則禮儀40% 2. 技術 60%
	第2週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 1. 立技得意技固定連攻法 2. 立技得意技三人一組固定連攻法 /8節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第3週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 3. 立技得意技移動連攻法 4. 立技得意技帶動摔倒 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第4週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 5. 只限得意技的立技對摔 6. 寢技得意技不抵抗攻入法 /3節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第5週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 7. 寢技得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技得意技攻防練習 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第6週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 1. 立技第二得意技固定連攻法 2. 立技第二得意技三人一組固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第7週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 3. 立技第二得意技移動連攻法 4. 立技第二得意技帶動摔倒/4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第8週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 5. 只限第二得意技的立技對摔 6. 寢技第二得意技不抵抗攻入法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第9週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 7. 寢技第二得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技第二得意技攻防練習/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第10週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 1. 立技反摔技術原地喂招/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%

第11週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 2. 立技反摔技術移動喂招/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第12週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 3. 一人攻得技、一人做反摔石技對摔。/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第13週	賽前準備期	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 1. 搶手練習 2. 比賽一開始的第一時間摔倒練習/6節	1. 體能15% 2. 基本動作15% 3. 綜合技術30% 4. 競賽表現40%
第14週	比賽期 ※彰化縣柔道錦標賽(11月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習(強攻與拖延戰術等) 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現
第15週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒(柔韌度) 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲(藉由其他之動態休閒運動維持體適能) 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
第16週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 1. 立技得意技固定連攻法 2. 立技得意技三人一組固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第17週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 3. 立技得意技移動連攻法 4. 立技得意技帶動摔倒/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第18週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 5. 只限得意技的立技對摔 6. 寢技得意技不抵抗攻入法/5節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第19週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 7. 寢技得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技得意技攻防練習/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第20週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 技術：立技第二得意技、寢技第二得意技術養成。 1. 立技第二得意技固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第21週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 技術：立技第二得意技、寢技第二得意技術養成。 2. 立技第二得意技三人一組/5節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25%

			4. 綜合技術25%	
第2學期	第1週	開學準備期	1. 競賽規則與指令，專項運動規則與禮儀 2. 柔道基礎教學（禮儀、道服抓握方法與組合方法、移動、換位方法、護身倒法、摔法分段教學法、寢技基本動作練習）/1節	1. 規則禮儀40% 2. 技術 60%
	第2週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 1. 立技反摔技術原地喂招/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第3週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 2. 立技反摔技術移動喂招/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第4週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 3. 一人攻得技、一人做反摔石技對摔。/4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第5週	賽前準備期	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 1. 搶手練習 2. 比賽一開始的第一時間摔倒練習/6節	1. 體能15% 2. 基本動作15% 3. 綜合技術30% 4. 競賽表現40%
	第6週	比賽期 ※全國中等學校運動會(4月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現
	第7週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
	第8週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
	第9週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：開發立技/寢技第三得意技術。 1. 立技第三得意技固定連攻法 2. 立技第三得意技三人一組固定連攻法/3節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第10週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：開發立技/寢技第三得意技術。 3. 立技第三得意技移動連攻法 4. 立技第三得意技帶動摔倒/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%

第11週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：開發立技/寢技第三得意技術。 5. 只限第三得意技的立技對摔 6. 寢技第三得意技不抵抗攻入法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第12週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：開發立技/寢技第三得意技術。 7. 寢技第三得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技第三得意技攻防練習/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第13週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 1. 立技第三得意技固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第14週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 2. 立技第三得意技三人一組固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第15週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 3. 立技第三得意技移動連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第16週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 4. 立技第三得意技帶動摔倒/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第17週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 5. 只限第三得意技的立技對摔/5節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第18週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 6. 寢技第三得意技不抵抗攻入法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第19週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 7. 寢技第三得意技抵抗攻入法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第20週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 8. 只限寢技第三得意技攻防練習/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第21週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 綜合技術練習/5節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%

評量規劃	1. 上課態度20% 2. 技術表現50% 3. 比賽表現30%		
教學設施 設備需求	柔道館 攝影設備		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	體育教師 姚宏欣 兼任柔道教練 (中華民國柔道協會國家B級教練 證：柔教(二)字第97B010號)
備註			