

# 110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域網球型運動-網球教學計畫表

設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會 (表十二之四)

- 一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 8 節+特殊需求專業領域 0 節）  
 三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

## 四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	網球規則講解 介紹網球起源 與規則	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	蒐集網球的起源歷史，了解網球運動的演進過程。	【了解網球運動中規則的意義？】 【規則介紹】 說明：1. 網球運動是如何計分。 2. 如何判斷界內球或是界外球。 3. 裁判在比賽中所扮演的腳色及其意義。 提問：以影片為例，請學生判斷分數。 講解：如何正確判斷是否為有效的進球。	1. 透過了解網球運動的發展，提升網球運動的興趣。 2. 尊重運動帶來的潛在課程，養成運動員的良好品行。	專項體能測驗
第二週	網球規則與練習運用	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，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	1-1 再次說明網球規則。 1-2 介紹網球正手拍動作技能。 1-3 將規則與網球動作	【了解網球運動中規則的意義？】展。 【規則介紹】 說明：1. 網球運動是如何計分。 2. 如何判斷界內球或是界外球。 3. 裁判在比賽中所扮演的腳色及其意	1. 透過了解網球運動的發展，提升網球運動的興趣。 2. 尊重運動帶來的潛在課	技能體能測驗，技巧檢測

		決 體育與健康的問題。	技能結合。	義。	程，養成運動員的良好品行。	
第三週	網球規則與練習運用在技巧練習中結合規則、發球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 再次說明網球規則。1-2 介紹網球正手拍動作技能。1-3 將規則與網球動作技能結合。	【學習正手拍動作技能】	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力	上課參與平時觀察
第四週	網球基本技能運用正反拍原地擊球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 介紹網球正手拍動作技能。1-2 介紹網球反收拍動作技能。1-3 將規則與網球動作技能結合。	【對底線擊球方式的精準性】說明：在正手拍與反手拍間轉換的握拍，須要有精準性及大量的熟練度	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力	實作：實際上能原地的完成正手拍的擊球，並立刻轉換成反手拍的擊球。
第五週	網球基本技能運用正反拍原地擊球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力	【對底線擊球方式的精準性】說明：在正手拍與反手拍間轉換的握拍，須要有精準性及大量的熟練度。實作：每日都要有固定的練習數量及擊球動作。介紹競技體適能分為六個要素：1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力	實作：實際上能原地的完成正手拍的擊球，並立刻轉換成反手拍的擊球。

第六週	網球基本技能 運用正反拍移動擊球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力	【對底線擊球方式的精準性】說明：在正手拍與反手拍間轉換的握拍，須要有精準性及大量的熟練度。實作：每日都要有固定的練習數量及擊球動作。介紹競技體適能分為六個要素：1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力。使其的底線擊球能力可以更加全面且具有判斷力	實作：實際上能原地的完成正手拍的擊球，並立刻轉換成反手拍的擊球。
第七週	網球基本技能 運用正反拍移動擊球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力。使其的底線擊球能力可以更加全面且具有判斷力	【介紹正手拍在底線擊球的功效】說明：慣用手、開放性視野的差異性，並解釋如何可以藉由提升自我之移動能力，以增加正手拍的攻擊機會。	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力。使其的底線擊球能力可以更加全面且具有判斷力	實作評量
第八週	發球技能 平擊式發球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力。使其的底線擊球能力可以更加全面且具有判斷力 習慣的養成對運動	【介紹正手拍在底線擊球的功效】說明：慣用手、開放性視野的差異性，並解釋如何可以藉由提升自我之移動能力，以增加正手拍的攻擊機會。	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力。使其的底線擊球能力可以更加全	實作：正確的選擇閃身正拍的時機。

			技能學習的影響 【力的作用如何有效的運用】在力量的表現，如何有效率的表現在擊球上		而且具有判斷力	
第九週	發球技能 旋轉式發球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	教導學生學會網球發球之動作技能	【介紹正手拍在底線擊球的功效】說明：慣用手、開放性視野的差異性，並解釋如何可以藉由提升自我之移動能力，以增加正手拍的攻擊機會。	教導學生如何運動網球最基本的擊球技能，發展其底線能力。使其的底線擊球能力可以更加全面且具有判斷力	實作評量 1. 問答：.能夠解釋身體動作對發球既能平衡感之影響。 2.能指出如何有效的運用旋轉理論以增加進球率
第十週	發球後底線擊球 比賽練習	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	教導學生學會網球發球之動作技能。交到學生了解擊球點、面積與施力方向的差異性	將身體之矢狀面概念正確的講解。並介紹發球時理學的開始與結束順序該由何時、何處開始。	教導學生學會網球發球之動作技能。交到學生了解擊球點、面積與施力方向的差異性	實作評量 1. 實作：能將球有效的擊回場內
第十一	發球後底線擊	健體-J-A3 具備善用	網球比賽的底線	將身體之矢狀面概念正確的講	教導學生學會網	上課參與 實

週	球中小學運動會比賽	體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	發球與截球練習能快速地掌握發球後的底線擊球動作。	解。並介紹發球時理學的開始與結束順序該由何時、何處開始。正確的擊球位置。	球發球之動作技能。交到學生了解擊球點、面積與施力方向的差異性	作評量 1. 實作：能將球有效的擊回對方場 參加比賽的態度
第十二週	接發球攻與守的選擇	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	教導學生學會網球發球之動作技能。交到學生了解擊球點、面積與施力方向的差異性	【擊球方式的選擇】解釋：分享擊球方式對於進球率的差異性。	模擬網球比賽的發球後底線對打。能快速地掌握發球後的底線擊球動作。	實作：分組練習比賽
第十三週	單打影片分享，對打練習	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不	模擬網球比賽的發球後底線對打。能快速地掌握發球後的底線擊球動作。	【擊球方式的選擇】解釋：分享擊球方式對於進球率的差異性。	模擬網球比賽的發球後底線對打。能快速地掌握發球後的底線擊動作。	實作：分組練習比賽
第十四週	雙打影片分享模擬比賽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	模擬網球比賽的發球後底線對打。能快速地掌握發球後的底線擊球動作。	【攻擊或是防守】解釋：在對方發球時自己該如何採取是當的回擊。	有效地將對方的發球回擊置場內。	實作：分組練習比賽

第十五週	雙打影片分享 模擬比賽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	模擬網球比賽的發球後底線對打。能快速地掌握發球後的底線擊球動作。	【攻擊或是防守】解釋：在對方發球時自己該如何採取是當的回擊。	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	實作：分組練習比賽
第十六週	單打比賽選手養成、比賽素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	有效地將對方的發球回擊置場內。	【運動價精神】	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	實作：分組練習比賽
第十七週	單打比賽選手養成	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	【運度風格】 【團隊精神】	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	上課參與技能測驗實作：依比賽的結果配給積分制。
第十八週	單打比賽選手養成	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	【運度風格】提問：如何建立自己在球場上的風格說明：不同的技能選擇會漸漸形成不一樣的比賽風格。操作：藉由錄影紀錄，讓學生看到自己在場地練習時的樣貌，並思考自己的風格如何與打球時相互呼應。【運	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	上課參與技能測驗實作：依比賽的結果配給積分制。

				<p><b>動價精神】</b> 提問：比賽中有輸有贏，面對這樣的結果時，學生自己心裡應該如何調適。 講解：輸球時可以參考的部分應該更被自己所注意到，贏球時如何保持進取的心態，讓自己在日後更加精進。<b>【團隊精神】</b> 在隊友的協助下，如何</p>		
第十九週	單打比賽選手養成	健體 - J -A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	<b>【團隊精神】</b>	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	上課參與技能測驗實作：依比賽的結果配給積分制。
第二十週	單打比賽選手養成	健體 - J -A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	<b>【運度風格】</b> 。 <b>【團隊精神】</b>	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	上課參與技能測驗實作：依比賽的結果配給積分制。
第二十一週	單打比賽選手養成、期末檢測	健體 - J -A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作技能結合	<b>【運度風格】</b> 。 <b>【團隊精神】</b>	熟悉網球比賽的移動模式。更熟練將不同的動作	上課參與技能測驗實作：依比賽的結果

		適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。			技能結合	配給積分制。
--	--	----------------------	--	--	------	--------

### 第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	揮灑網球一片天	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 比賽前能清楚知道每位選手的打球風格 1-2 在觀看比賽中能欣賞選手的動作技能 1-3 能學習選手在比賽過程中面對壓力時的處理	健康與體育領域【有效溝通】良好的對話方式如何可以讓心理與行為表現更具正向積極的結果。	不同的方式產生不一樣的打球風格，讓學生可以朝向更進一步的自我球風建立	上課參與實作評量
第二週	揮灑網球一片天	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 比賽前能清楚知道每位選手的打球風格 1-2 在觀看比賽中能欣賞選手的動作技能 1-3 能學習選手在比賽過程中面對壓力時的處理方	健康與體育領域【有效溝通】良好的對話方式如何可以讓心理與行為表現更具正向積極的結果。	不同的方式產生不一樣的打球風格，讓學生可以朝向更進一步的自我球風建立	上課參與實作評量
第三週	高壓殺球及運動傷害	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用	1-1 能明確地指出在空中進行的來球 1-2 在擊球時可以正確的判斷個體與空間的相對關係 1-3 力量的	提升正手拍擊球能力。擊球能力	【如何堅持】在逐漸增加的體力需求訓練，學生可以如何堅持自己並完成	上課參與實作評量

		適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	使用與速度的概念 1-4 如何避免運動傷害		每一 次的練習。	
第四週	底線移位擊球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 正手拍握拍方式 1-2 在擊球時正確且穩定的確定各體與球的相對位置 1-3 對於不同位置的移動使用正確的腳步 1-4 適當的考慮力量的使用	提升正手拍擊球能力。	【如何堅持】在逐漸增加的體力需求訓練，學生可以如何堅持自己並完成每一 次的練習。	上課參與實作評量
第五週	底線移位擊球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1-1 正手拍握拍方式 1-2 在擊球時正確且穩定的確定各體與球的相對位置 1-3 對於不同位置的移動使用正確的腳步 1-4 適當的考慮力量的使用	提升正手拍擊球能力。	【如何堅持】在逐漸增加的體力需求訓練，學生可以如何堅持自己並完成每一 次的練習。	上課參與實作評量
第六週	底線移位擊球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 正手拍握拍方式 1-2 在擊球時正確且穩定的確定各體與球的相對位置 1-3 對於不同位置的移動使用正確的腳步 1-4 適當的考慮力量的使用	提升正手拍擊球能力。擊球能力	【如何堅持】在逐漸增加的體力需求訓練，學生可以如何堅持自己並完成每一 次的練習。	上課參與實作評量
第七週	底線移位擊球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫	1-1 正手拍握拍方式 1-2 在擊球時正確且穩定的確定各體與球的相對位置	提升正手拍擊球能力。擊球能力	【如何堅持】在逐漸增加的體力需求	上課參與實作評量

		畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1-3 對於不同位置的移動使用正確的腳步 1-4 適當的考慮力量的使用		訓練，學生可以如何堅持自己並完成每一次的練習。	
第八週	底線移位擊球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1-1 正手拍握拍方式 1-2 在擊球時正確且穩定的確定各體與球的相對位置 1-3 對於不同位置的移動使用正確的腳步 1-4 適當的考慮力量的使用	提升正手拍擊球能力。擊球能力	【如何堅持】在逐漸增加的體力需求訓練，學生可以如何堅持自己並完成每一次的練習。	上課參與實作評量
第九週	底線移位擊球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1-1 正手拍握拍方式 1-2 在擊球時正確且穩定的確定各體與球的相對位置 1-3 對於不同位置的移動使用正確的腳步 1-4 適當的考慮力量的使用	提升正手拍擊球能力。擊球能力	【如何堅持】在逐漸增加的體力需求訓練，學生可以如何堅持自己並完成每一次的練習。	上課參與實作評量
第十週	切球與吊小球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1 - 1 學習如何在適當的時候使用切球 1 - 2 吊小球的握拍方式該如何使用吊小球可以帶來什麼樣的效果	能正確的判斷使用切球或吊小球的時機	【如何判斷】在快速來回的移動中，如何判斷時機是否可以使用改變節奏的切球或是吊球策略	上課參與實作評量
第十一週	切球與吊小球	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主	1 - 1 學習如何在適當的時候使用切球 1 - 2 吊小球的握拍方式該如何使用吊小球可以帶來什麼樣的效果	能正確的判斷使用切球或吊小球的時機	【如何判斷】在快速來回的移動中，如何判斷時機是否可以使用改變節奏	上課參與實作評量

		動學習與 創新求變的能力。			的切球或是吊球策略	
第十二週	發球與接發球應用	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1-1 有正確的判斷能力 1-2 能適當地掌握發球的空間概念 1-3 接發球時可以適當的使用切球 能有信心的執行發球並進球	將發球與接發球的動作技能做有效果的運用	【企圖心】 在很多時候選手對於比賽的企圖心與侵略性會讓自己的表現有很大的提升	上課參與實作評量
第十三週	發球與接發球應用	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐	1-1 有正確的判斷能力 1-2 能適當地掌握發球的空間概念 1-3 接發球時可以適當的使用切球 能有信心的執行發球並進球	將發球與接發球的動作技能做有效果的運用	【企圖心】 在很多時候選手對於比賽的企圖心與侵略性會讓自己的表現有很大的提升	上課參與實作評量
第十四週	單打比賽選手養成	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1-1 能知道正式比賽前選手應該注意之熱身、準備事項。 1-2 能賺住在球場上正在進行的比賽。 1-3 能在比賽過程中自我肯定，並朝著設定之戰術實踐。 1-4 不分結果都能欣然接受，並在隨後的檢討、練習中成長。	累積學生的比賽經驗。	【運動心理學】 在面對壓力時如何產生正向的思考模式 【力的作用如何有效的運用】在力量的表現，如何有效率的表現在擊球上	上課參與實作評量
第十五週	單打比賽選手養成	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概	1-1 能知道正式比賽前選手應該注意之熱身、準備事項。 1-2 能賺住在球場上正在進行的比賽。 1-3 能在比	累積學生的比賽經驗。	比賽經驗累積	上課參與實作評量

		念，應用於日常生活中。	賽過程中自我肯定，並朝著設定之戰術實踐。1-4 不分結果都能欣然接受，並在隨後的檢討、練習中成長。			
第十六週	單打比賽 選手養成、全中運比賽	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1-1 能知道正式比賽前選手應該注意之熱身、準備事項。1-2 能賺住在球場上正在進行的比賽。1-3 能在比賽過程中自我肯定，並朝著設定之戰術實踐。1-4 不分結果都能欣然接受，並在隨後的檢討、練習中成長。	累積學生的比賽經驗。	比賽經驗傳承	上課參與實作評量
第十七週	雙打比賽 選手養成	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1-1 能知道正式比賽前選手應該注意之熱身、準備事項。1-2 能賺住在球場上正在進行的比賽。1-3 能在比賽過程中自我肯定，並朝著設定之戰術實踐。1-4 不分結果都能欣然接受，並在隨後的檢討、練習中成長。	網球類運動動作組合及團隊戰術。	【運動心理學】在面對壓力時如何產生正向的思考模式 【力的作用如何有效的運用】在力量的表現，如何有效率的表現在擊球上	上課參與實作評量
第十八週	雙打比賽 選手養成	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放	1-1 能知道正式比賽前選手應該注意之熱身、準備事項。1-2 能賺住在球場上正在進行的比賽。1-3 能在比賽過程中自我肯定，並朝著設定之戰術實踐。1-4 不分	網球類運動動作組合及團隊戰術。	【運動心理學】在面對壓力時如何產生正向的思考模式 【力的作用如何有效的運用】在力量的	上課參與實作評量

		棄。	結果都能欣然接受，並在隨後的檢討、練習中成長。		表現，如何有效率的表現在擊球上	
第十九週	小助手的養成	健體 - J -A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 能將自己學球經驗做有自我風格的整理 1-2 可以清楚的表達自己對於網球動作技能的描述動策略。	讓每個學生可以有機會嘗試著講解自己對於動作技能的解讀。	【品格素養】在同儕討論的過程中是否能當個有水準的學習者，並虛心的學習不同同儕提出的看法。	上課參與實作評量
第二十週	小助手的養成	健體 - J -A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1-1 能將自己學球經驗做有自我風格的整理 1-2 可以清楚的表達自己對於網球動作技能的描述動策略。	讓每個學生可以有機會嘗試著講解自己對於動作技能的解讀。	【品格素養】在同儕討論的過程中是否能當個有水準的學習者，並虛心的學習不同同儕提出的看法。	上課參與實作評量

110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域籃球型運動-籃球(男子籃球)  
 教學計畫表 設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會 (表十二之四)

- 一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 8 節+特殊需求專業領域 0 節）  
 三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	籃球史	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-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 透過籃球發展史，更深入了解網球競賽。 2. 透過探究了解籃球啟源地及未來發展與世界網球公開賽。	1. 閱讀「籃球史」，進而了解發源地所在。(社會領域)	1. 能口述籃球的基本規則。 2. 能口述籃球比賽名稱。
第二週	探討籃球基本動作以分析馬克操及基本步伐 如何提升運動能力	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-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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動	1. 運用馬克操。 2. 籃球基本動作練

		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	速度等專項體能之原理原則		傷害。	習。
第三週	籃球基本動作 1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 左右手直線運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的基本動作分解策略。	敏捷訓練，能精準的做完動作姿勢。	1. 能正確且無誤的表現籃球基本姿勢。 2. 能上籃得分。
第四週	行進間運球及護球姿勢 讓學生體會擺臂的重要性	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會擺臂的重要。	以運球、護球的方式進行教學。	1. 能知道運球與護球的重要性。
第五週	換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以運球的方式進行對打教學。	1. 能知道換手運球的重要性。
第六週	換手運球 crossover	T-IV-1 理解並操作跑、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分	以換手的方	1. 能知道換

	<p>1. 左右手換手運球</p> <p>2. 胯下換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p>	<p>跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>式運球。</p>	<p>手的重要性</p> <p>並且得分。</p>
第七週	第一次術科測驗	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢</p>	<p>測驗教學。</p>	<p>能精確的做出馬克操、發球、抽球姿勢。</p> <p>測驗敏捷度</p>
第八週	<p>換手運球 crossover</p> <p>1. 胯下換手運球</p> <p>2. 背後換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>以換手的方式上籃教學。</p>	<p>1. 能知道上籃的重要性</p> <p>並且換手得分。</p>
第九週	<p>換手運球 crossover</p> <p>1. 胯下換手運球</p> <p>2. 背後換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動</p>	<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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>以抽球的方式進行對打教學。</p>	<p>1. 能知道上籃的重要性</p> <p>並且換手得分。</p>

		作之進階技術	之運動力學原理			
第十週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 轉身換手運球 4. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以換手的方式進行對打教學。	1. 能知道上籃的重要性並且換手得分。
第十一週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以跨下運球的方式進行對打教學。	1. 能知道胯下運球的重要性並且得分。
第十二週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃 藉由擔任校內運動週服務人 動家該持有的奮鬥精神	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以跨下運球的方式進行對打教學。	1. 能知道胯下運球的重要性並且得分。
第十三週	投籃	T-IV-1 理解並操作跑、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分	以投球的方	1. 能知道投

週	1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	式進行對打教學。	籃的重要性 並且得分。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出換手運球、胯下運動姿勢。
第十五週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	以投球的方式進行對打教學。	1. 能知道投籃的重要性 並且得分。
第十六週	全國 JHBL 國中甲、	Ta-IV-1 分析、演練並運用	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球	1. 透過觀賽，	觀賽中學習	1. 能知道團

週	乙級籃球聯賽參賽	網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	驗證平時戰略教學 2. 從觀賽中體會籃球動作的精確度	戰技應用教學。	隊的重要性並且得分。
第十七週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以投球的方式進行對打教學。	1. 能知道投籃的重要性並且得分。
第十八週	比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動	3. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 4. 從觀賽中體會網球動作的精確度	比賽檢討	對打練習

	賽中缺失及未來更正 動作的 細節 網球 敏捷訓練、底線抽 球、正反手抽球、實 戰對打 田徑專業	策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑 分性球類運動組合 性 戰術訓 Ta-IV-4 執行並強 化標的性 球類運動組合性 戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽 規 則、指令與道德	之盯人防守、區域 協防等組合 性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑 分性球類運 動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環 境 分析與判斷 標的性球類運動組 合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十九 週	投籃 1. 籃下左右邊擦板 投籃 2. 中長距離五點投 籃 3. 快攻帶球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、 跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準 備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以投球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道投 籃的重要性 並且得分。
第二十 週	投籃 籃下左右邊擦板投籃 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、 跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準 備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以投球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道投 籃的重要性 並且得分。
第二十 一週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進 相關技 術。	T-IV-1 理解並操作跑、 跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等	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	1. 測驗之前所 學:基本動作、 運球、投球等姿	測驗教學。	能精確的做 出抽球等姿 勢、能得分。

		專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發展	銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	勢		
--	--	---	--	---	--	--

### 第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	複習上學期教導技術	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-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 複習上學期所教導的技巧。	1. 籃球動作	1. 能口述籃球的比賽規則。
第二週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻	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	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	透過有效的動作分解,提升技巧。	探究籃球動作,矯正過往錯誤的姿勢,避免運動傷害。	1. 運用馬克操。 2. 練習快攻。
第三週	一人快攻 二人傳接球快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	透過有效的動作分解,提升技	探究籃球動作,矯正過往	運用馬克操。

	三人直線 8 字快攻	T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	巧。	錯誤的姿勢，避免運動傷害。	練習划步、運球、投球。
第四週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、運球、投球。
第五週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 五人 8 字轉換快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第六週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。

第七週	第一次術科測驗。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:發球、抽球	測驗教學。	能精確的做出抽球、快攻等姿勢。 能抽球得分
第八週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第九週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第十週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。

		技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第十一週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十二週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十三週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作	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	1. 測驗之前所學:基本動作	測驗教學。	能精確的做出快攻、划步

		跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			姿勢，能得分。
第十五週	1. 中鋒 High Post 攻擊動作 2. 中鋒 Low Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習攻擊。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十六週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習防守。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。

第十七週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習防守。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十八週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十九週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。

		技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第二十週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進 相關技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習划步、攻擊等戰技。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行攔截教學。

110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域籃球型運動-籃球(女子籃球)  
 教學計畫表 設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會 (表十二之四)

- 一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 8 節+特殊需求專業領域 0 節）  
 三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	籃球史	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-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 透過籃球發展史，更深入了解網球競賽。 2. 透過探究了解籃球啟源地及未來發展與世界網球公開賽。	1. 閱讀「籃球史」，進而了解發源地所在。(社會領域)	1. 能口述籃球的基本規則。 2. 能口述籃球比賽名稱。
第二週	探討籃球基本動作以分析馬克操及基本步伐 如何提升運動能力	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-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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動	3. 運用馬克操。 4. 籃球基本動作練

		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	速度等專項體能之原理原則		傷害。	習。
第三週	籃球基本動作 1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 左右手直線運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的基本動作分解策略。	敏捷訓練，能精準的做完動作姿勢。	1. 能正確且無誤的表現籃球基本姿勢。 2. 能上籃得分。
第四週	行進間運球及護球姿勢 讓學生體會擺臂的重要性	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會擺臂的重要。	以運球、護球的方式進行教學。	1. 能知道運球與護球的重要性。
第五週	換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以運球的方式進行對打教學。	1. 能知道換手運球的重要性。
第六週	換手運球 crossover	T-IV-1 理解並操作跑、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分	以換手的方	1. 能知道換

	<p>1. 左右手換手運球</p> <p>2. 胯下換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p>	<p>跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>式運球。</p>	<p>手的重要性</p> <p>並且得分。</p>
第七週	第一次術科測驗	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢</p>	<p>測驗教學。</p>	<p>能精確的做出馬克操、發球、抽球姿勢。</p> <p>測驗敏捷度</p>
第八週	<p>換手運球 crossover</p> <p>1. 胯下換手運球</p> <p>2. 背後換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>以換手的方式上籃教學。</p>	<p>1. 能知道上籃的重要性</p> <p>並且換手得分。</p>
第九週	<p>換手運球 crossover</p> <p>1. 胯下換手運球</p> <p>2. 背後換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動</p>	<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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>以抽球的方式進行對打教學。</p>	<p>1. 能知道上籃的重要性</p> <p>並且換手得分。</p>

		作之進階技術	之運動力學原理			
第十週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 轉身換手運球 4. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以換手的方式進行對打教學。	1. 能知道上籃的重要性並且換手得分。
第十一週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以跨下運球的方式進行對打教學。	1. 能知道胯下運球的重要性並且得分。
第十二週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃 藉由擔任校內運動週服務人 動家該持有的奮鬥精神	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以跨下運球的方式進行對打教學。	1. 能知道胯下運球的重要性並且得分。
第十三週	投籃	T-IV-1 理解並操作跑、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分	以投球的方式	1. 能知道投

週	1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	式進行對打 教學。	籃的重要性 並且得分。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出換手運球、胯下運動姿勢。
第十五週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分析及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	以投球的方式進行對打 教學。	1. 能知道投籃的重要性 並且得分。
第十六週	全國 JHBL 國中甲、	Ta-IV-1 分析、演練並運用	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球	5. 透過觀賽，	觀賽中學習	1. 能知道團

週	乙級籃球聯賽參賽	網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	驗證平時戰略教學 6. 從觀賽中體會籃球動作的精確度	戰技應用教學。	隊的重要性並且得分。
第十七週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以投球的方式進行對打教學。	1. 能知道投籃的重要性並且得分。
第十八週	比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動	7. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 8. 從觀賽中體會網球動作的精確度	比賽檢討	對打練習

	賽中缺失及未來更正 動作的 細節 網球 敏捷訓練、底線抽 球、正反手抽球、實 戰對打 田徑專業	策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑 分性球類運動組合 性 戰術訓 Ta-IV-4 執行並強 化標的性 球類運動組合性 戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽 規 則、指令與道德	之盯人防守、區域 協防等組合 性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑 分性球類運 動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環 境 分析與判斷 標的性球類運動組 合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十九 週	投籃 1. 籃下左右邊擦板 投籃 2. 中長距離五點投 籃 3. 快攻帶球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、 跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準 備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以投球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道投 籃的重要性 並且得分。
第二十 週	投籃 籃下左右邊擦板投籃 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、 跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準 備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以投球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道投 籃的重要性 並且得分。
第二十 一週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進 相關技 術。	T-IV-1 理解並操作跑、 跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等	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	1. 測驗之前所 學:基本動作、 運球、投球等姿	測驗教學。	能精確的做 出抽球等姿 勢、能得分。

		專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發展	銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	勢		
--	--	---	--	---	--	--

### 第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	複習上學期教導技術	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-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 複習上學期所教導的技巧。	1. 籃球動作	1. 能口述籃球的比賽規則。
第二週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻	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	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	透過有效的動作分解,提升技巧。	探究籃球動作,矯正過往錯誤的姿勢,避免運動傷害。	3. 運用馬克操。 4. 練習快攻。
第三週	一人快攻 二人傳接球快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	透過有效的動作分解,提升技	探究籃球動作,矯正過往	運用馬克操。

	三人直線 8 字快攻	T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	巧。	錯誤的姿勢，避免運動傷害。	練習划步、運球、投球。
第四週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、運球、投球。
第五週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 五人 8 字轉換快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第六週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。

第七週	第一次術科測驗。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:發球、抽球	測驗教學。	能精確的做出抽球、快攻等姿勢。 能抽球得分
第八週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第九週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第十週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。

		技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第十一週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十二週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十三週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作	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	1. 測驗之前所學:基本動作	測驗教學。	能精確的做出快攻、划步

		跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			姿勢，能得分。
第十五週	1. 中鋒 High Post 攻擊動作 2. 中鋒 Low Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習攻擊。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十六週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習防守。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。

第十七週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習防守。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十八週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。
第十九週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習。	練習走位及攻擊動作。	1. 能正確且無誤的走位。 2. 能攻擊得分。

		技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第二十週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進 相關技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習划步、攻擊等戰技。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行攔截教學。

110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班九年級第一二學期體育專業領域田徑型運動-田徑教學計畫表  
 設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會 (表十二之四)

- 一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 8 節+特殊需求專業領域 0 節）  
 三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	訓練期	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進訓練提升競技能力	挑戰型(田徑) P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	一般體能測驗 專項體能測驗
第二週	專項技術加強期	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。	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽	提升競技能力	T-IV-B1 跑、跳、擲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	一般體能測驗 專項體能測驗

			規則、指令與道德		T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	
第三週	比賽期	<p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-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-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>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	提升競技能力 參加比賽獲得獎牌	<p>T-IV-B1跑、跳、擲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>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>一般體能測驗</p> <p>專項體能測驗</p>
第四週	比賽期	<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</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之</p>	提升競技能力 參加比賽獲得獎牌	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之</p>	<p>一般體能測驗</p> <p>專項體能測驗</p>

		<p>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-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>進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>		<p>進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	
第五週	<p>比賽期 (賽後調整)</p>	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>提升競技能力 參加比賽獲得獎牌</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>一般體能測驗 專項體能測驗</p>
第六週	<p>比賽期</p>	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階</p>	<p>解除疲勞促進身心恢復</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階</p>	<p>一般體能測驗</p>

	(賽後調整)	<p>索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>調整訓練提升競技能力</p>	<p>技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>專項體能測驗</p>
第七週	比賽期 (賽後調整)	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>解除疲勞促進身心恢復</p> <p>調整訓練提升競技能力</p>	<p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>一般體能測驗</p> <p>專項體能測驗</p>
第八週	專項技術加強期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>	<p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力</p>	<p>◇ 解除疲勞促進身心恢復</p> <p>調整訓練提升競技能力</p>	<p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力</p>	<p>一般體能測驗</p> <p>專項體能測驗</p>

		體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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。	動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德		動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	
第九週	專項技術加強期	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。	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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 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-3 了解並執行環境適應能力	提升競技能力	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	一般體能測驗 專項體能測驗
第十週	專項技術加	體-J-A1 具備增進競技體能、技術	T-IV-2	提升競技能力	T-IV-2 理解並操作跑、	一般體能

	強期	<p>與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>		<p>跳、擲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> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	測驗 專項體能 測驗
第十一週	比賽期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	提升競技能力	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	一般體能 測驗 專項體能 測驗

		行並發揮主動學習與創新求變的能力。			<p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	
第十二週	比賽期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	參加比賽獲得獎牌	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	一般體能測驗 專項體能測驗

					Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	
第十三週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	解除疲勞促進身心恢復	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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>	一般體能測驗 專項體能測驗
第十四週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	解除疲勞促進身心恢復	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能測驗 專項體能測驗

		能力。				
第十五週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	解除疲勞促進身心恢復 調整訓練提升競技能力	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能測驗 專項體能測驗
第十六週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	解除疲勞促進身心恢復	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能測驗 專項體能測驗
第十七週	休整期	體-J-A1 具備增進競技體能、技術	P-IV-1	解除疲勞促進	P-IV-1	一般體能

週		<p>與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	了解與運用一般體能訓練之原理原則	身心恢復 調整訓練提升 競技能力	了解與運用一般體能訓練之原理原則	測驗 專項體能 測驗
第十八週	訓練期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進競 技能力	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能 測驗 專項體能 測驗
第十九週	訓練期	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	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進競 技能力	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能 測驗 專項體能

		<p>實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>				測驗
第二十週	訓練期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進競技能力	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能測驗 專項體能測驗
第二十一週	訓練期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進競技能力 調整訓練提升競技	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能測驗 專項體能測驗

		<p>貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

### 第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	訓練期	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進訓練提升競技能力	挑戰型(田徑) P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	一般體能測驗 專項體能測驗
第二週	專項技術加強期	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。	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	提升競技能力	T-IV-B1 跑、跳、擲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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	一般體能測驗 專項體能測驗

第三週	比賽期	<p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-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-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>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	提升競技能力參加比賽獲得獎牌	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲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>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	一般體能測驗 專項體能測驗
第四週	比賽期	<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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2</p>	提升競技能力參加比賽獲得獎牌	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2</p>	一般體能測驗 專項體能測驗

		互合作及與人和諧互動的素養。	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-3 了解並執行環境適應能力		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-3 了解並執行環境適應能力	
第五週	比賽期 (賽後調整)	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。	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	提升競技能力參加比賽 獲得獎牌	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	一般體能測驗 專項體能測驗
第六週	比賽期 (賽後調整)	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	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	解除疲勞促進身心恢復 調整訓練提升競技能力	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競	一般體能測驗 專項體能測驗

		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。			賽規則、指令與道德	
第七週	比賽期 (賽後調整)	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。	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	解除疲勞促進身心恢復 調整訓練提升競技能力	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	一般體能測驗 專項體能測驗
第八週	專項技術加強期	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。	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	解除疲勞促進身心恢復 調整訓練提升競技能力	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	一般體能測驗 專項體能測驗

		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。				
第九週	專項技術加強期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	提升競技能力	<p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	一般體能測驗 專項體能測驗
第十週	專項技術加強期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理</p>	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1</p>	提升競技能力	<p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	一般體能測驗 專項體能測驗

		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。	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-3 了解並執行環境適應能力			
第十一週	比賽期	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。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	提升競技能力	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲 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 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-3	一般體能測驗 專項體能測驗

					了解並執行環境適應能力	
第十二週	比賽期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	參加比賽獲得獎牌	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲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> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	一般體能測驗 專項體能測驗
第十三週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	解除疲勞促進身心恢復	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲專項技術之進階技術</p>	一般體能測驗 專項體能測驗

		<p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>			<p>T-IV-3</p> <p>理解並操作接力動作之進階技術</p>	
第十四週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>P-IV-1</p> <p>了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	解除疲勞促進身心恢復	<p>P-IV-1</p> <p>了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	<p>一般體能測驗</p> <p>專項體能測驗</p>
第十五週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知</p>	<p>P-IV-1</p> <p>了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	解除疲勞促進身心恢復 調整訓練提升競技能力	<p>P-IV-1</p> <p>了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	<p>一般體能測驗</p> <p>專項體能測驗</p>

		<p>能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>				
第十六週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	解除疲勞促進身心恢復	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	<p>一般體能測驗 專項體能測驗</p>
第十七週	休整期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	解除疲勞促進身心恢復 調整訓練提升競技能力	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p>	<p>一般體能測驗 專項體能測驗</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。				
第十八週	訓練期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進 競技能力	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能 測驗 專項體能 測驗
第十九週	訓練期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進 競技能力	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能 測驗 專項體能 測驗

		行並發揮主動學習與創新求變的能力。				
第二十週	訓練期	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	鍛鍊及增進 競技能力	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	一般體能 測驗 專項體能 測驗