

110 學年度嘉義縣義竹國民中學體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭型運動-排球教學計畫表 設計者：楊禹中（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：

(一)七八年級 8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

(二)九年級 6 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 1 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	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	課程介紹	Ss-V-1 了解能量的轉換和身心素質與身體活動的關係	Ss-V-A1 生物能量轉換的概念	讓學生了解排球運動與身體素質的關係	講解	學習單
第二週	基本動作：高手傳球	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	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	讓學生學會高手傳球	實務操作	動作測驗
第三週	高手傳球練習	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	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	讓學生學會高手傳球	實務操作	動作測驗

			術			
第四週	高手傳球練習	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	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	讓學生學會高手傳球	實務操作	測驗高手傳球 對牆連續 50 次
第五週	基本動作：發球(1)	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	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	讓學生學會高手發球	實務操作	動作測驗
第六週	基本動作：發球(1)	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	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	讓學生學會高手發球	實務操作	動作測驗
第七週	基本動作：低手傳球	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	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	讓學生學會低手傳球	實務操作	動作測驗
第八週		T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	讓學生學會低手傳球	實務操作	動作測驗

	低手傳球練習	技術訓練，執行組合性攻防戰術	接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術			
第九週	低手傳球練習	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	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	讓學生學會低手傳球	實務操作	測驗低手傳球對牆連續50次
第十週	基本動作：發球(2)	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	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	讓學生學會低手發球	實務操作	動作測驗
第十一週	基本動作：發球(2)	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	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	讓學生學會低手發球	實務操作	動作測驗
第十二週	基本動作：扣球	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	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	讓學生學會扣球	實務操作	動作測驗

			術			
第十三週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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	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	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十四週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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	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	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十五週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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	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	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十六週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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	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	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十七週	傳球綜合練習，	T-V-3 精熟並執行接力動作	T-V-B3 運動力學原理與運動表現	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗

	發球練習，扣球練習					
第十八週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗
第十九週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗
第二十週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗
第二十一週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗

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	個人攻防技術	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	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	學會跳躍扣球	實務操作	動作測驗
第二週		T-IV-1	T-IV-B1 網/牆性	學會跳躍扣球	實務操作	動作測驗

	個人攻防技術	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	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			
第三週	小組攻防技術	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	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	學會 A 式快攻	實務操作	動作測驗
第四週	小組攻防技術	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	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	學會 A 式快攻	實務操作	動作測驗
第五週	整體防守戰術	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	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	雙人攔網	實務操作	動作測驗
第六週	整體防守戰術	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	雙人攔網	實務操作	動作測驗

		訓練，執行 組合性攻 防戰術	挑、擊、攔、切、移 位與過渡等組合性技 術			
第七週	整體進攻 戰術	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	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	掩護進攻	實務操作	動作測驗
第八週	整體進攻 戰術	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	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 過渡等組性技 術	掩護進攻	實務操作	動作測驗
第九週	攻防戰術 整合	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	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	攻防轉換	實務操作	動作測驗
第十週	攻防戰術 整合	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	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	攻防轉換	實務操作	動作測驗

第十一週	模擬比賽	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	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	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽
第十二週	模擬比賽	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	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	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽
第十三週	補強攻防技術	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	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	修正缺點	實務操作	動作測驗
第十四週	補強攻防技術	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	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	修正缺點	實務操作	動作測驗
第十五週		Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆	修正缺點	實務操作	動作測驗

	檢討比賽	防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	性球類運動之組合性運動心理技巧			
第十六週	個人技術補強	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	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	修正缺點	實務操作	動作測驗
第十七週	個人技術補強	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	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	修正缺點	實務操作	動作測驗
第十八週	個人技術補強	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	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	修正缺點	實務操作	動作測驗
第十九週		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	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆	檢視修正缺點	實務操作	分組比賽

	模擬比賽	戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	性球類運動之組合性運動心理技巧			
第二十週	模擬比賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	檢視修正缺點	實務操作	分組比賽

110 學年度嘉義縣義竹國民中學體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭型運動-跆拳道教學計畫表 設計者：陳淑芬（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：

(一)七八年級 8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

(二)九年級 6 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 1 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	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	認識跆拳道運動	Sh-V-1 了解運動的歷史發展	Sh-V-E1 運動的起源與發展歷程	讓學生了解跆拳道運動的歷史發展	講解	學習單
第二週	介紹跆拳道運動的各種賽會組織	Sh-IV-2 了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢	Sh-V-E2 現代運動與國際情勢的發展	讓學生了解跆拳道運動的各種賽會組織與國際情勢	講解	學習單
第三週	基本體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV -A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	讓學生增進體能	實務操作	體能測驗
第四週	專項體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	讓學生增進體能	實務操作	體能測驗

第五週	基本動作: 前踢	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會前踢基本動作	實務操作	動作測驗
第六週	基本動作: 前踩	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會前踩基本動作	實務操作	動作測驗
第七週	基本動作: 側踩	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會側踩基本動作	實務操作	動作測驗
第八週	基本動作: 下壓	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會下壓基本動作	實務操作	動作測驗
第九週	前踩應用 練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	讓學生學會前踢動作並應用在對練中	實務操作	動作測驗
第十週	側踩應用 練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用, 提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	讓學生學會側踩動作並應用在對練中	實務操作	動作測驗
第十一週	下壓應用 練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整	讓學生學會下壓動作並應用在對練中	實務操作	動作測驗

		整合與應用，提升參賽運動成績	合與應用			
第十二週	基本動作： 旋踢	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套 路整合與應用，提 升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之 手法及套路 整合與應 用	讓學生學會旋踢基本動 作	實務操作	動作測驗
第十三週	品勢基本 動作練習	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之 手法及套路整合與應 用	讓學生學會品勢基本動 作	實務操作	動作測驗
第十四週	品勢第一 章	T-IV-1 理解並執行 各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之 手法及套路整合與應 用	讓學生學會品勢第一章 套路	實務操作	測驗品勢 第一章
第十五週	主動攻擊 基本動作 綜合練 習、前踩 加旋踢	Ta-IV-1 理解各種型態 的戰術，並應用於競 賽中	Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊 與 防 衛 戰 術	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十六週	主動攻擊 基本動作 綜合練 習、側踩 加下壓	Ta-IV-1 理解各種型態 的戰術，並應 用於競 賽中	Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊 與 防 衛 戰 術	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十七週	主動攻擊	Ta-IV-1 理解各種型態	Ta-IV-C1 主動、被動	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗

	基本動作 綜合練習、下壓 加旋踢	的戰術，並應用於競 賽中	攻 擊 與 防 衛 戰 術			
第十八週	旋踢被動 攻擊訓練	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊與防衛、 套路 整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之 步法、腿法及 套路整 合與應用	讓學生學會被動旋踢踢 擊	實務操作	動作測驗
第十九週	側踩被動 攻擊訓練	各項攻擊與防衛、 套路整合與應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之 步法、腿法及套路整 合與應用	讓學生學會被動側踩踢 擊	實務操作	動作測驗
第二十週	晉級練習	Ta-IV-1 理解各種 型態的戰術，並應 用 於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動 攻 擊 與 防 衛 戰 術	讓學生學會晉級測驗動 作	實務操作	動作測驗
第二十一週	檢定（晉 級）測 驗	Ta-IV-1 理解各種型態 的戰術，並應用於競 賽中	Ta-IV-C1 主動、被動 攻 擊 與 防 衛 戰 術	讓學生完成晉級測驗	實務操作	測驗品勢、足 技、擊破

## 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	比賽規則 介紹	Ta-IV-2 遵守並運 用 競 賽 規 則、指令與 道德	Ta-IV-C3 運動道德	讓學生學會比賽規則	講解	能正確說出比 賽規則要 點
第二週	裁判規 則、手勢 介紹	Ta-IV-2 遵守並運 用 競 賽 規 則、指令與 道德	Ta-IV-C3 運動道德	讓學生學會裁判手勢、 規 則	實務操作	裁判手勢測驗
第三週	下壓被動 攻擊訓練	T-IV-1 理解並執行各	T-IV-B2 攻擊與防衛之	讓學生學會被動下壓踢 擊	實務操作	動作測驗

		項攻擊 與防衛、套路 整 合與應用，提升 參賽運動成績	步法、腿法及 套路整 合與 應用			
第四週	正拳攻擊 訓練	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊 與防衛、套路 整 合與應用，提升 參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之 步法、腿法及 套路整 合與 應用	讓學生學會 正拳攻擊	實務操作	動作測驗
第五週	手部防禦 練習	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊 與防衛、套路 整 合與應用，提升參 賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之 步法、腿法及 套路整 合與應用	讓學生學會被動下壓踢 擊	實務操作	防禦成功次數
第六週	對打模式 訓練	Ta-IV-1 理解各種 型 態 的 戰 術，並應用 於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊 與防衛戰術	讓學生學會對打比賽模 式	實務操作	基本動作踢擊 得分
第七週	對打模式 訓練	Ta-IV-1 理解各種型態 的戰 術，並應用於競 賽中	Ta-IV-C1 主動、被動 攻擊 與防衛戰術	讓學生學會對打比賽模 式	實務操作	基本動作踢擊 得分
第八週	步法進退 移動練習	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊 與防衛、套路 整 合與應用，提升參 賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之 步法、腿法及套路整 合與 應用	讓學生學會步伐移動	實務操作	動作測驗
第九週	變化性足 技組合運 用練習	T-IV-1 理解並執行各 項攻擊 與防衛、套路 整 合與應用，提升 參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之 步法、腿法及 套路整 合與 應用	讓學生學會變化性足技 組合	實務操作	動作測驗

第十週	模擬比賽	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽
第十一週	模擬比賽	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽
第十二週	檢討比賽	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中處理競技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	修正缺點	實作	心得繳交
第十三週	補強比賽戰術	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽
第十四週	補強比賽戰術	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	增加實戰經驗	實務操作	分組比賽
第十五週	意象訓練	Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	讓學生學會意象訓練	實作	心得繳交
第十六週	運動傷害防護、急救	Si-V-3 了解運動傷害緊急處理原則	Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	讓學生學會運動傷害防護觀念、急救方法	實務操作	學習單
第十七週	品勢二章練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會品勢二章套路	實務操作	動作測驗

第十八週	晉級足技練習	T-IV-1 理解並執行各項攻擊 與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	讓學生學會晉級測驗足技動作	實務作	動作測驗
第十九週	晉級綜合練習	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊 與防衛戰術	讓學生學會晉級測驗動作	實務操作	擊破木板
第二十週	檢定（晉級）測驗	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊 與防衛戰術	讓學生完成晉級測驗	實務操作	測驗品勢、足技、擊破