

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本領域每週學習節數/總節數：3 節/8 節

三、課程設計理念：由淺至深 循序漸進。

四、課程目標：基礎體能訓練強化肌力增加及求穩定性。

五、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 | 融入議題之內容重點 | 評量方式 | 教學資源/自編自選教材或學習單 |
|-------|-----------|------------------|--------------------|--------------------------------------|---|-----------|--------------------|-----------------|
| 第 1 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 1. 跳繩 2. 仰臥起坐 3. 跪姿擺槓(左) 4. 跪姿擺槓(右) 5. 前弓後箭提壺鈴 6. 抱槓深蹲 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 2 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 7. 擴胸動作 8. 槓片上舉 9. 拉繩上舉 10. 雙腿夾球 11. 俯姿抬腿提手(左) 12. 俯姿抬腿提手(右) | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|-------|-----------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|--------------------|------|
| 第 3 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 13. 抱槓轉身 14. 伏地挺身旋轉 15. 棒式動作 16. 壺鈴擺盪 17. 側身肘撐左 18. 側身肘撐右 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 4 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 19. 藥球抬頭挺胸 20. ATYW 動作 21. 仰躺提腳抬臀左 22. 仰躺提腳抬臀右 23. 雙腳上抬 30 度 24. 仰躺踩球提臀 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 5 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 1. 24 項室內體能動作實作訓練(每次 1 分鐘) 2. 伸展舒緩動作實作 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 6 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 1. 24 項室內體能動作實作訓練(每次 1 分鐘) 2. 伸展舒緩動作實作 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 7 週 | 第一次段考 | 第一次段考 | 第一次段考 | 第一次段考 | 第一次段考 | | 第一次段考 | |
| 第 8 週 | 心肺耐力訓練. | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 | 基本體能訓練 心肺耐力訓練 增強體力維持專注力 | 1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 9 週 | 心肺耐力訓練. | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 | 基本體能訓練 心肺耐力訓練 增強體力維持專注力 | 1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|--------|---------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|-------|
| 第 10 週 | 心肺耐力訓練. | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 | 基本體能訓練 心肺耐力訓練 增強體力維持專注力 | 1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 11 週 | 肌力訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 | 重訓器材使用 正確使用重訓器具 並注意安全規範 | 1. 持續加強身體肌力增強核心 2. 增加身體穩定性 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 12 週 | 肌力訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 | 重訓器材使用 正確使用重訓器具 並注意安全規範 | 1. 持續加強身體肌力增強核心 2. 增加身體穩定性 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 13 週 | 肌力訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 | 重訓器材使用 正確使用重訓器具 並注意安全規範 | 1. 持續加強身體肌力增強核心 2. 增加身體穩定性 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 14 週 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | | 第二次段考 | 第二次段考 |
| 第 15 週 | 桿數賽練習 | Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1 | T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 | 了解桿數比賽的方式 與比賽時的心理建設 | 1. 個人桿數比賽方式說明與實踐 2. 雙人桿數比賽方式說明與實踐 3. 團體桿數比賽方式說明與實踐 4. 桿數賽不貪不搶攻求穩的比賽心理建設 | 融入品德教育 球場禮儀說明 誠實登記 桿數 | 1. 透過模擬比賽了解學生是否熟練木球基本動作 | |
| 第 16 週 | 桿數賽練習 | Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1 | T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 | 了解桿數比賽的方式 與比賽時的心理建設 | 1. 個人桿數比賽方式說明與實踐 2. 雙人桿數比賽方式說明與實踐 3. 團體桿數比賽方式說明與實踐 | 融入品德教育 球場禮儀說明 誠實登記 桿數 | 1. 透過模擬比賽了解學生是否熟練木球基本動作 | |

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 | 融入議題之內容重點 | 評量方式 | 教學資源/自編自選教材或學習單 |
|-------|--------|----------|----------|--|---|-----------|------|-----------------|
| 第 1 週 | 開球修正攻門 | T-IV-2 | T-IV-B2 | 1. 加強身體協調性與抗壓能力。 2. 木球三項動作加強與修正-開球修正攻門。 | 1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離。 2. 轉腰動作練習-開球。 3. 不同距離修正桿練習。 4. 有角度及長距離(四桿長)攻門練習。 | | 多元評量 | |
| 第 2 週 | 開球修正攻門 | T-IV-2 | T-IV-B2 | 1. 加強身體協調性與抗壓能力。 2. 木球三項動作加強與修正-開球修正攻門。 | 1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離。 2. 轉腰動作練習-開球。 3. 不同距離修正桿練習。 4. 有角度及長距離(四桿長)攻門練習。 | | 多元評量 | |
| 第 3 週 | 開球修正攻門 | T-IV-2 | T-IV-B2 | 1. 加強身體協調性與抗壓能力。 2. 木球三項動作加強與修正-開球修正攻門。 | 1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離。 2. 轉腰動作練習-開球。 3. 不同距離修正桿練習。 4. 有角度及長距離(四桿長)攻門練習。 | | 多元評量 | |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|--|--------------------|--|
| 第 8 週 | 模擬比賽 | Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1 | T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1 | 因應全中運資格賽與正式賽,進行模擬比賽並給予情境練習。 | 1. 模擬比賽(球道賽. 桿數賽. 雙人桿數. 全中運比賽項目) 增加經驗。 2. 移地訓練增加經驗。 3. 球道賽給予情境訓練增加判斷能力。 | | 桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步 | |
| 第 9 週 | 模擬比賽 | Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1 | T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1 | 因應全中運資格賽與正式賽,進行模擬比賽並給予情境練習。 | 1. 模擬比賽(球道賽. 桿數賽. 雙人桿數. 全中運比賽項目) 增加經驗。 2. 移地訓練增加經驗。 3. 球道賽給予情境訓練增加判斷能力。 | | 桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步 | |
| 第 10 週 | 模擬比賽 | Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1 | T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1 | 因應全中運資格賽與正式賽,進行模擬比賽並給予情境練習。 | 1. 模擬比賽(球道賽. 桿數賽. 雙人桿數. 全中運比賽項目) 增加經驗。 2. 移地訓練增加經驗。 3. 球道賽給予情境訓練增加判斷能力。 | | 桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步 | |
| 第 11 週 | 賽後檢討 強化訓練 | Ps-IV-3 | T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1 | 賽後檢討 針對己身不足處強化訓練- 開球、修正、攻門、心態 | 1. 高強度賽後檢討明瞭自己不足。 2. 欣賞對手球技, 並多方學習截長補短。 3. 針對自身在比賽中的缺點改進強化訓練。 | | 比賽心得寫作 | |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--|-------|--------------------|------|
| 第 12 週 | 賽後檢討 強化訓練 | Ps-IV-3 | T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1 | 賽後檢討 針對己身不足處強化訓練- 開球、修正、攻門、心態 | 1. 高強度賽後檢討明瞭自己不足。 2. 欣賞對手球技，並多方學習截長補短。 3. 針對自身在比賽中的缺點改進強化訓練。 | | 比賽心得寫作 | |
| 第 13 週 | 賽後檢討 強化訓練 | Ps-IV-3 | T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1 | 賽後檢討 針對己身不足處強化訓練- 開球、修正、攻門、心態 | 1. 高強度賽後檢討明瞭自己不足。 2. 欣賞對手球技，並多方學習截長補短。 3. 針對自身在比賽中的缺點改進強化訓練。 | | 比賽心得寫作 | |
| 第 14 週 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | 第二次段考 | |
| 第 15 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 1. 24 項室內體能動作實作訓練(每次 1 分鐘)。 2. 伸展舒緩動作實作 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 16 週 | 體能動作認識與實作 | P-IV-1 P-IV-2 | P-IV-A1 P-IV-A2 | 基本體能訓練 熟悉並能正確操作體能訓練動作並明瞭每個動作訓練之肌肉 | 1. 24 項室內體能動作實作訓練(每次 1 分鐘)。 2. 伸展舒緩動作實作 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |
| 第 17 週 | 心肺耐力訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 | 基本體能訓練 心肺耐力訓練 增強體力維持專注力 | 1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力。 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能。 | | 1. 觀察記錄 2. 實作表現 | 自編教材 |

