

114 學年度嘉義縣竹崎高級中學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-桌球教學計畫表 設計者：李欣儒

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 5 節+特殊需求專業領域 3 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
A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達	C2 人際關係與團隊合作
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-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-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。

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 1-4 週	認識基本功	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	基本攻姿勢穩定 左右步伐到位	了解桌球規則、扎實基本攻	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉左右跑位	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	步伐移動中基本攻保持穩定	扎實基本攻、穩定步伐	實作、測驗、比賽

		行組合性攻防戰術	渡等組合性技術			
第 9-12 週	認識發球後的旋轉	<p>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</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>	穩定前後步伐、加入發球下旋銜接	認識前後步伐在發球搶攻的重要性	實作、測驗、比賽
第 13-16 週	熟悉發球後的旋轉	<p>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</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>	移動基本攻保持穩定、發球後旋轉判斷清晰	穩定基本攻步伐並加入發球後的旋轉判斷	實作、測驗、比賽

		組合性體能訓練				
第 17-21 週	認識戰術	<p>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</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	<p>熟練發球搶攻</p> <p>瞭解技戰術指導</p>	<p>瞭解技戰術套路</p>	<p>實作、測驗、比賽</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 1-4 週	認識接發球旋轉	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	認識接發球旋轉	瞭解接發球如何應變不同旋轉	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉接發球旋轉	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	熟悉後能迅速判斷接發球旋轉	熟悉且迅速判斷不同接發球旋轉	實作、測驗、比賽
第 9-12 週	接發球後的搶攻及防守訓練	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 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球	認識接發球後的搶攻訓練、防守訓練	接發球後的搶攻訓練、左右防守訓練	實作、測驗、比賽

		球類運動比賽的組合性攻防戰術 P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能			
第 13-16 週	接發球後的搶攻及防守訓練	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 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 P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	熟悉接發球後的搶攻意識、不定點防守訓練	接發球後的搶攻訓練、不定點防守訓練	實作、測驗、比賽
第 17-20 週	接發球結合發球技戰術訓練	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 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	接發球結合發球技戰術訓練	接發球結合發球技戰術訓練	實作、測驗、比賽

		<p>球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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</p>	<p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>			
--	--	--	---	--	--	--

114 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中體育班七八九年級第一二學期體育專業領域挑戰型運動-田徑教學計畫表 設計者：李欣容

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 5 節+特殊需求專業領域 3 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
<p>A1 身心素質與自我精進 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>A2 系統思考與解決問題 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>B1 符號運用與溝通表達 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>B3 藝術涵養與美感素養 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作 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>

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 1-3 週	1.跑姿 2.加強基本體能 3. 專項基礎能力建立	P-IV-1 了解與運用一般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	1. 能有效提升基本體能，適切表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 抬腿與擺臂 2-1 基本體能 3-1 專項技術觀念建立：短跑、中長跑、跳部、擲部	課堂觀察
第 4-6 週	1.跑步姿勢 2.敏捷性訓練 3. 平衡、協調訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1. 能有效提升基本體能，能有效展現出該專項應有的敏捷性及平衡、協調能力	1-1 馬克操 2-1 大肌群作用敏捷訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲, 跳躍技能學習	課堂觀察

第 7-9 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P-IV-1 了解與運用一般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	1.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲, 跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 10-12 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 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.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用 2.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容	1-1 法特雷克跑 1-2 配速訓練 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲, 跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 13-15 週	比賽期(專項術科比賽)	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1.能了解專項體能原則 2.能理解並執行配速、規則 3.能適度展現出運動家精神並運用競賽規則、指令	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決	實作評量
第 16-18 週	1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練	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	P-IV-A3 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.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察

<p>第 19-21 週</p>	<p>1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 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</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 P-IV-A3 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>1. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2. 能精熟了解專項體能原則</p>	<p>1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑</p>	<p>課堂觀察</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 1-3 週	1.速度 2.爆發力 訓練 3.反應訓練	T-IV-1 理解並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術 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	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 P-IV-A3 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.能熟知田徑訓練中 含有有氧訓練、無氧 訓練、間歇訓練、循 環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體 能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察 實作評量
第 4-6 週	1.體能訓 練 2.肌力訓 練 3.平衡、 協調、敏 捷性訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 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	1.保有基本體能，能 精熟表現跑步姿勢的 力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲, 跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 7-9 週	1.速度(敏 捷) 2.耐力 3.專項技 術	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	P-IV-A3 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.能熟知田徑訓練中 含有有氧訓練、無氧 訓練、間歇訓練、循 環訓練等之內容 2.能理解更多專項技 術要點,以利提升運	1-1 短距離間歇跑 2-1 法特雷克跑 2-2 金字塔訓練 3-1 反應訓練 3-2 起跑架技術訓練	課堂觀察 實作評量

		護 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	動表現		
第 10-12 週	1. 專項技術期	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	T-IV-B2 接力準備動作與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	1. 能了解專項體能原則	1 短距離間歇跑 2 中長八~十公里長跑 3 跳部技術 4 擲部技術	實作評量
第 13-15 週	比賽期 (專項術科比賽)	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 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	1. 能了解專項體能原則 2. 能理解並執行配速、規則能適度展現出運動家精神並運用競賽規則、指令	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決	實作評量
第 16-18 週	調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 能了解專項體能原則 2. 能理解並執行配速、規則 3. 能理解運動員之風範，從比賽中檢討，	1-1 專項戰術熟知 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決 3-1 賽後檢討及分析	課堂觀察

				維持，再進步		
第 19-21 週	心理技能 訓練-放鬆訓練	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	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	1. 能精熟專項技巧和配速、規則 3. 能理解運動員之風範，從比賽中檢討，維持，再進步	1-1 賽後檢討及分析 2-1 設定目標 3-1 專項技術加強	檔案評量 課堂觀察

114 學年度嘉義縣竹崎高級中學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-羽球教學計畫表 設計者:林宗翰

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 5 節+特殊需求專業領域 3 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 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	B2 科技資訊與媒體素養’ 體-J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	C2 人際關係與團隊合作 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。

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 1-4 週	認識基本球	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	基本米字步伐	了解羽球規則、扎實基本攻	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉米字步跑位	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	步伐移動中基本功保持穩定	扎實基本攻、穩定步伐	實作、測驗、比賽

		行組合性攻防戰術	渡等組合性技術			
第 9-12 週	認識球路結合	<p>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</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>	米字步加入基本球結合	穩定米字步伐並加入發球變化的組織	實作、測驗、比賽
第 13-16 週	熟悉戰術的運用	<p>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</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>	固定球路結合移動	固定球路及戰術運用	實作、測驗、比賽

		組合性體能訓練				
第 17-21 週	搶攻戰術的運用	<p>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</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	發球搶攻結合技戰術	積極搶攻固定套路運用	實作、測驗、比賽

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 1-4 週	守中反攻戰術的運用	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	發球結合技戰術	防守轉攻固定套路運用	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	拉調突擊戰術的運用	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	發球變化結合技戰術	拉調突擊固定套路運用	實作、測驗、比賽
第 9-12 週	多球運用	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 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球	強化固定球路結合	質跟量拉到超負荷	實作、測驗、比賽

		球類運動比賽的組合性攻防戰術 P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能			
第 13-16 週	綜合型多球訓練	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 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 P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	強化多種球路結合	質跟量拉到超負荷	實作、測驗、比賽
第 17-20 週	戰術分析	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 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	戰術比賽分析	戰術比分過程講解	實作、測驗、比賽

		<p>球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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</p>	<p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>			
--	--	--	---	--	--	--

114 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-跆拳道教學計畫表 設計者：黃煥雄

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 5 節+特殊需求專業領域 3 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
<p>A1 身心素質與自我精進 體-J-A1 具備增進技擊體能、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>B1 符號運用與溝通表達 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解技擊運動的基本概念。</p>	<p>C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 體-J-C1 具備生活中有關技擊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，並在技擊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，關心本土與國際技擊運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

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 1-4 週	加強基本體能及基本動作	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 T-IV-B1應用動作	基本動作調整修正及體能強化	加強基本動作及初階一般體能	操作

第 5-8 週	連續動作及專項體能	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B2模式套用動作組合	連續動作訓練及體能強化	整體連貫動作的流暢性及初階專項體能	操作、測驗
第 9-12 週	連續動作運用及加強專項體能	P-IV-1理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進體能、技術與訓練態度 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等及中階專項體能 T-IV-B1套用模式應用動作	連續動作運用及專項體能強化	連續動作場上運用及中階專項體能	操作、測驗
第 13-16 週	熟練基本動作及連續動作並場上運用+加強專項體能	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1套用模式應用動作	單一動作及連續動作場上之運用並加強賽場體能	連續動作場上運用及中階專項體能	操作、測驗、比賽
第 17-21 週	熟悉比賽規則+所	T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合	T-IV-B1套用模式應用動作	熟悉規則及場上技術運用	所有動作及規則之長上運用	操作、測驗、比賽

	有動作場 上之運用	表現，並做獨立思 考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正 動作規劃與整體性 分析，解決各項問 題並發揮主動學習 與創新求變的能力	T-IV-B2模式動作組 合 Ta-IV-C1擬定出場 順序 Ta-IV-C2 成隊競賽 結果之分析 Ta-IV-C3運動道德			
--	--------------	---	---	--	--	--

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 1-4 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等及加強中階一般體能 T-IV-B1套用模式應用動作	單一動作及連續動作場上之運用	連續動作場上運用及高階一般體能	操作、測驗
第 5-8 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能+熟悉運用規則	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等及加強中階專項體能 T-IV-B2模式動作組合 Ta-IV-C1擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德	單一動作及連續動作融入比賽規則場上之運用	動作及規則場上之運用及高階專項賽場體能	操作、測驗、比賽
第 9-12 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能+熟悉運用規則+	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等及加強中階專項體能 T-IV-B2模式動作組合 Ta-IV-C1擬定出場	模擬實戰情境並實戰運用	正式比賽情境套用並實施實戰運用	操作、測驗、比賽

	加強心理素質	訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	順序 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念			
第 13-16 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能+熟悉運用規則+加強心理素質+電子護具練習	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等及加強中階專項體能 T-IV-B2模式動作組合 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	模擬實戰情境並實戰運用	正式比賽情境套用並實施實戰運用	操作、測驗、比賽
第 17-20 週	熟練基本動作及連續動作場上運用+加強體能+熟悉運	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1分析並修正動	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等及加強中階專項體能 T-IV-B2模式動作組合	模擬實戰情境並實戰運用	正式比賽情境套用並實施實戰運用	操作、測驗、比賽

	<p>用規則+ 加強心理 素質+電 子護具比 賽</p>	<p>作規劃與整體性分 析，解決各項問題並 發揮主動學習與創新 求變的能力 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規 則、指令與倫理 Ps-IV-1 了解並運用相 關心理技能，促進多 元感官的發展</p>	<p>Ta-IV-C1 擬定出場 順序 Ta-IV-C2 成隊競賽 結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專 注力訓練及競技運 動的基本概念</p>			
--	--	---	---	--	--	--