

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-軟式網球教學計畫表(表十一之三)

設計者：葉佳霖

教學者：葉佳霖

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：每周 5 節

三、課程設計理念：強調身心發展的平衡，結合基本動作技巧、體能訓練與戰術應用，並融入運動心理與團隊合作精神，使學生在穩固基礎能力的同時，也能建立良好的運動態度與自我管理能力。

四、課程目標：

(一)精進學生在專項運動的技術與戰術能力，奠定競技發展基礎。

(二)強化體能與運動科學知識，促進身體素質全面發展。

(三)培養運動精神、紀律觀念與團隊合作態度。

(四)建立自我挑戰與目標設定能力，提升自信心與抗壓性。

五、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
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。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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
第 1-4 週	1. 肌力訓練 2. 速度訓練 3. 協調訓練 4. 柔軟度訓練	P-IV-1 瞭解基礎體能訓練的目的與方法，能安全執行個	P-IV-A1 認識肌力訓練的基本原則與訓練方法。	1. 學生能了解各項基礎體能訓練的目的與方式，並能正確執行肌力、速	1. 指導基本肌力訓練動作：徒手深蹲、核心支撐（棒式）、登山者、弓	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		人化訓練活動。 P-IV-2 能遵循指導進行肌力、速度、協調、柔軟度等訓練並展現正確姿勢。 P-IV-3 能調整訓練強度並記錄過程，展現良好的自我管理能力。 P-IV-4 展現尊重他人、遵守紀律、積極參與訓練之態度與行為。	P-IV-A2 認識速度訓練的方法與運動表現的關聯。 P-IV-A4 執行提升協調性的活動，培養神經肌肉控制能力。 P-IV-A6 進行靜態與動態柔軟度訓練，提升關節活動度與運動表現的穩定性。 P-IV-A7 綜合訓練體能的組合性動作模式。 P-IV-A8 能觀察自我身體變化，記錄肌力與柔軟度進展，發展健康促進的概念。	度、協調與柔軟度訓練。 2. 培養基本的身體控制能力與身體覺察，並能根據個人狀態調整訓練強度與節奏。 3. 能透過體能活動提升心肺適能與運動表現基礎，為後續技能訓練打下良好基礎。 4. 建立自我訓練紀律與運動安全觀念，養成良好的運動態度與學習責任感。	箭步等。 2. 操作速度與敏捷訓練：折返跑、快速起跑、速度梯練習、反應訓練等。 3. 執行協調性活動：跳繩變化組合、左右步移動、Z字跑與節奏模仿。 4. 培養柔軟度能力：靜態伸展、動態伸展、滾筒放鬆、自主關節活動度練習。 5. 培養學生運動安全意識：熱身、收操流程正確操作、避免過度訓練與扭傷。	品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 5-8 週	訓練期 1. 肌力訓練 2. 速度訓練 3. 協調訓練 4. 柔軟度訓練	P-IV-2 能執行有計畫的體能訓練，並依個人狀況適度調整動作與強度。 P-IV-3 能記錄與追蹤訓練成果，具備初步自我監控與進度調整能力。 P-IV-4 在團隊訓練中展	P-IV-A1 增進肌力訓練的動作技巧與負荷調整能力，如迴圈訓練與核心負重訓練。 P-IV-A2 執行提升速度與爆發力的練習，如變速衝刺、階梯加速訓練等。 P-IV-A4	1. 學生能進一步熟練肌力、速度、協調與柔軟度的進階訓練技巧，並了解如何依自身狀況進行強度調整。 2. 學生能進行訓練過程紀錄與反思，建立初步的訓練計畫意識。 3. 學生能在訓練中展現積極態度	1. 肌力訓練深化：引導學生正確操作核心負重訓練、徒手複合式訓練。 2. 速度與協調發展：提升短距離加速、啟動反應與多方向變向能力，結合協調動作設計進階速度階梯組合練習。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		現合作精神與責任感，遵守訓練規範。	執行動態節奏與協調性挑戰，如多向變向跑、身體節奏感練習等。 P-IV-A6 練習靜動態柔軟度與關節穩定度提升活動。 P-IV-A7 融合多項體能能力的複合式挑戰訓練，如 HIIT 與體能關卡挑戰。 P-IV-A8 培養自我記錄與目標設定能力，理解訓練反應與身體調適變化。	與紀律合作，理解集體訓練中的責任與角色。 4. 學生能實踐進階柔軟度與穩定性訓練以預防傷害，增強身體使用效率。	3. 柔軟度與平衡整合：結合靜態與主動動態伸展、單腳動作平衡訓練。 4. 團隊合作與訓練節奏建立：安排循環訓練任務與挑戰式練習，讓學生共同規劃分工、互相激勵。 5. 訓練紀錄與自主調整引導：帶領學生記錄每日訓練成果、身體感受與下週目標設定。	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 9-12 週	賽前調整期 1. 肌力訓練 2. 速度訓練 3. 協調訓練 4. 柔軟度訓練	P-IV-3 能調整訓練內容與強度，配合比賽週期的準備需求。 P-IV-4 展現自我管理與自律能力，維持穩定的訓練與作息習慣。 P-IV-A2 熟悉高效率的速度與爆發力提升練習方法。	P-IV-A2 短衝、變向、加減速與反應起跑練習，強化爆發力與神經反應。 P-IV-A4 障礙跑、速度梯訓練、節奏移位練習，提升協調與動作節奏控制。 P-IV-A6 動態伸展、滾筒放鬆與靜態柔軟度	1. 學生能依據賽前週期，調整肌力、速度、協調與柔軟度的訓練內容與強度。 2. 學生能維持動作品質與反應敏捷度，避免過度疲勞，保留比賽爆發潛力。 3. 學生能透過意象與壓力管理訓練，建立比賽信心與應變能力。 4. 學生能培養自	1. 爆發力維持訓練：設定低量高品質的短距離衝刺、反應加速與瞬間啟動訓練，強調動作爆發與精準。 2. 協調與節奏訓練優化：結合節奏改變、步伐調整與多向移動練習，提升比賽動作協同效能。 3. 柔軟度與恢復設計：設計完整的伸展環節與筋膜放	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		P-IV-A4 展現良好的身體協調性，能穩定完成進階動作挑戰。 P-IV-A6 執行柔軟度訓練以減緩疲勞與提升動作品質。 Ps-IV-D3 運用心理技巧穩定情緒與專注力，為比賽做準備。	訓練，強化身體恢復與靈活性。 Ps-IV-D3 意象訓練、呼吸控制、自我暗示與「臨場模擬練習」，培養心理穩定度與專注力。	主訓練與自我照顧能力，維持最佳生心理狀態以應對競賽。	鬆課程，幫助學性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 生放鬆緊繃部位並恢復肌肉彈性。 4. 心理準備與專注力訓練：模擬賽前狀態進行意象訓練與個人激勵策略，包含呼吸節奏、目標設定與「臨場模擬」。 5. 個別化訓練調整與自主照顧：讓學生依據自身疲勞與目標設定個別訓練計畫，並練習使用訓練紀錄單。		
第 13-16 週	比賽期無氧系統運動	P-IV-3 能調整訓練方式與強度，維持良好身體狀態應對比	P-IV-A2 操作高強度間歇訓練以啟動無氧系統。	1. 學生能在比賽前後階段調整訓練強度與形式，以維持高效比賽狀態。 2. 學生能有效啟	1. 無氧體能強化訓練：安排高強度短時間衝刺訓練、階梯跑、間歇性敏捷跑、負重跳躍	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		賽需求。 P-IV-A2 能執行短時間高強度爆發性訓練，強化無氧表現能力。 P-IV-A5 具備動作穩定與動作控制能力，能正確運用身體能量。 Ps-IV-D3 運用壓力管理、意象訓練與自我調整技巧，準備參與競賽。 Ps-IV-4 理解比賽中情緒管理的重要性，並實際執行心理調節方法。	P-IV-A5 維持動作穩定性與發力效率，提升比賽技術輸出品質。 Ps-IV-D3 訓練期間練習呼吸調控、自我鼓舞、專注力建立與意象模擬比賽。 Ps-IV-4 結合壓力下實戰模擬活動，讓學生適應競賽場域的心理變化。	動並應用無氧能量系統，提升短時間內的爆發性表現。 3. 學生能運用心理技能來應對比賽壓力與情緒波動。 4. 學生能正確處理比賽勝負，展現運動家精神與正向心理調適行為。	等。 2. 比賽動作品質與節奏掌握：進行技術重點回顧，針對學生比賽動作如傳球、射門、變向等進行動作品質調整訓練。 3. 心理調整與賽前預備訓練：引導學生進行正念呼吸、視覺化動作成功的意象訓練、團隊加油儀式、個人自我對話練習等。 4. 比賽模擬與節奏控制訓練：安排小型模擬比賽，限時進攻、防守任務挑戰，強化時間管理與策略判斷能力。 5. 恢復與再生訓練：教授比賽後正確放鬆技巧，如滾筒按摩、靜態拉伸、低強度有氧恢復訓練，協助調整疲勞狀態。	品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 17-21 週	調整期循環訓練	P-IV-3 能依自身狀況調整訓練內容與強	P-IV-A1 低負荷循環肌力訓練，如彈力帶、	1. 學生能針對比賽後身體狀況進行正確的恢復性訓練與再建。	1. 恢復期循環訓練設計與實作 2. 自主訓練規劃與執行能力養成	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		度，進行動作修復與體能重建。 P-IV-4 展現自主練習與自我照顧能力，養成良好訓練習慣。 P-IV-A1 熟練運用不同方式進行肌力與身體素質訓練。 P-IV-A4 執行具有節奏與流暢動作控制的協調性訓練。 P-IV-A6 執行提升柔軟度、身體恢復與放鬆的訓練內容。 P-IV-A7 結合多項體能內容設計自主訓練任務，具備組合訓練概念。 Ps-IV-D3 能使用基本心理技巧進行壓力釋放、訓練前後調整與自我鼓勵。	體重組合練習。 P-IV-A4 整合徒手節奏訓練與步伐控制。 P-IV-A6 緩和型動態伸展、靜態瑜伽、滾筒放鬆、自主伸展序列。 P-IV-A7 自主設計訓練循環，練習體能組合調整。 Ps-IV-D3 練習反思記錄、設定個人下學期目標、重建運動動機與內在鼓舞。	2. 學生能運用循環訓練模式進行自主體能規劃。 3. 學生能展現良好訓練態度、自律參與與同儕協助合作行為。 4. 學生能透過學習歷程紀錄與心理技巧，反思整學期表現並建立未來訓練目標。	3. 技巧矯正與動作重建練習 4. 身體放鬆與疲勞恢復練習 5. 心理整理與動機重建	品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	--	---	---	--	---	--	--

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
第 1-4 週	1. 肌力訓練 2. 速度訓練 3. 協調訓練 4. 柔軟度訓練	P-IV-1 瞭解基礎體能訓練的目的與方法，能安全執行個人化訓練活動。 P-IV-2 能遵循指導進行肌力、速度、協調、柔軟度等訓練並展現正確姿勢。 P-IV-3 能調整訓練強度並記錄過程，展現良好的自我管理能力的。 P-IV-4 展現尊重他人、遵守紀律、積極參與訓練之態度與行為。	P-IV-A1 認識肌力訓練的基本原則與訓練方法。 P-IV-A2 認識速度訓練的方法與運動表現的關聯。 P-IV-A4 執行提升協調性的活動，培養神經肌肉控制能力。 P-IV-A6 進行靜態與動態柔軟度訓練，提升關節活動度與運動表現的穩定性。 P-IV-A7 綜合訓練體能的組合性動作模式。 P-IV-A8 能觀察自我身體變化，記錄肌力與柔軟度進展，發展健康促進的概念。	1. 學生能了解各項基礎體能訓練的目的與方式，並能正確執行肌力、速度、協調與柔軟度訓練。 2. 培養基本的身體控制能力與身體覺察，並能根據個人狀態調整訓練強度與節奏。 3. 能透過體能活動提升心肺適能與運動表現基礎，為後續技能訓練打下良好基礎。 4. 建立自我訓練紀律與運動安全觀念，養成良好的運動態度與學習責任感。	1. 指導基本肌力訓練動作：徒手深蹲、核心支撐（棒式）、登山者、弓箭步等。 2. 操作速度與敏捷訓練：折返跑、快速起跑、速度梯練習、反應訓練等。 3. 執行協調性活動：跳繩變化組合、左右步移動、Z 字跑與節奏模仿。 4. 培養柔軟度能力：靜態伸展、動態伸展、滾筒放鬆、自主關節活動度練習。 5. 培養學生運動安全意識：熱身、收操流程正確操作、避免過度訓練與扭傷。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 5-8 週	訓練期 1. 肌力訓練 2. 速度訓練	P-IV-2 能執行有計畫的體能訓練，並依個	P-IV-A1 增進肌力訓練的動作技巧與負荷調	1. 學生能進一步熟練肌力、速度、協調與柔軟度的進	1. 肌力訓練深化：引導學生正確操作核心負重訓	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

	3. 協調訓練 4. 柔軟度訓練	人狀況適度調整動作與強度。 P-IV-3 能記錄與追蹤訓練成果，具備初步自我監控與進度調整能力。 P-IV-4 在團隊訓練中展現合作精神與責任感，遵守訓練規範。	整能力，如迴圈訓練與核心負重訓練。 P-IV-A2 執行提升速度與爆發力的練習，如變速衝刺、階梯加速訓練等。 P-IV-A4 執行動態節奏與協調性挑戰，如多向變向跑、身體節奏感練習等。 P-IV-A6 練習靜動態柔軟度與關節穩定度提升活動。 P-IV-A7 融合多項體能能力的複合式挑戰訓練，如 HIIT 與體能關卡挑戰。 P-IV-A8 培養自我記錄與目標設定能力，理解訓練反應與身體調適變化。	階訓練技巧，並了解如何依自身狀況進行強度調整。 2. 學生能進行訓練過程紀錄與反思，建立初步的訓練計畫意識。 3. 學生能在訓練中展現積極態度與紀律合作，理解集體訓練中的責任與角色。 4. 學生能實踐進階柔軟度與穩定性訓練以預防傷害，增強身體使用效率。	練、徒手複合式訓練。 2. 速度與協調發展：提升短距離加速、啟動反應與多方向變向能力，結合協調動作設計進階速度階梯組合練習。 3. 柔軟度與平衡整合：結合靜態與主動動態伸展、單腳動作平衡訓練。 4. 團隊合作與訓練節奏建立：安排循環訓練任務與挑戰式練習，讓學生共同規劃分工、互相激勵。 5. 訓練紀錄與自主調整引導：帶領學生記錄每日訓練成果、身體感受與下週目標設定。	身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 9-12 週	賽前調整期 1. 肌力訓練 2. 速度訓練 3. 協調訓練 4. 柔軟度訓練	P-IV-3 能調整訓練內容與強度，配合比賽週期的準備需求。 P-IV-4	P-IV-A2 短衝、變向、加減速與反應起跑練習，強化爆發力與神經反應。	1. 學生能依據賽前週期，調整肌力、速度、協調與柔軟度的訓練內容與強度。 2. 學生能維持動	1. 爆發力維持訓練：設定低量高品質的短距離衝刺、反應加速與瞬間啟動訓練，強調動作爆發與精準。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		展現自我管理與自律能力，維持穩定的訓練與作息習慣。 P-IV-A2 熟悉高效率的速度與爆發力提升練習方法。 P-IV-A4 展現良好的身體協調性，能穩定完成進階動作挑戰。 P-IV-A6 執行柔軟度訓練以減緩疲勞與提升動作品質。 Ps-IV-D3 運用心理技巧穩定情緒與專注力，為比賽做準備。	P-IV-A4 障礙跑、速度梯訓練、節奏移位練習，提升協調與動作節奏控制。 P-IV-A6 動態伸展、滾筒放鬆與靜態柔軟度訓練，強化身體恢復與靈活性。 Ps-IV-D3 意象訓練、呼吸控制、自我暗示與「臨場模擬練習」，培養心理穩定度與專注力。	作品質與反應敏捷度，避免過度疲勞，保留比賽爆發潛力。 3. 學生能透過意象與壓力管理訓練，建立比賽信心與應變能力。 4. 學生能培養自主訓練與自我照顧能力，維持最佳生心理狀態以應對競賽。	2. 協調與節奏訓練優化：結合節奏改變、步伐調整與多向移動練習，提升比賽動作協同效能。 3. 柔軟度與恢復設計：設計完整的伸展環節與筋膜放鬆課程，幫助學生放鬆緊繃部位並恢復肌肉彈性。 4. 心理準備與專注力訓練：模擬賽前狀態進行意象訓練與個人激勵策略，包含呼吸節奏、目標設定與「臨場模擬」。 5. 個別化訓練調整與自主照顧：讓學生依據自身疲勞與目標設定個別訓練計畫，並練習使用訓練紀錄單。	體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 13-16 週	比賽期無氧系統運動	P-IV-3 能調整訓練方式與強度，維持良好身體狀態應對比賽需求。 P-IV-A2	P-IV-A2 操作高強度間歇訓練以啟動無氧系統。 P-IV-A5 維持動作穩定性	1. 學生能在比賽前後階段調整訓練強度與形式，以維持高效比賽狀態。 2. 學生能有效啟動並應用無氧能量系統，提升短時	1. 無氧體能強化訓練：安排高強度短時間衝刺訓練、階梯跑、間歇性敏捷跑、負重跳躍等。 2. 比賽動作品質	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		能執行短時間高強度爆發性訓練，強化無氧表現能力。 P-IV-A5 具備動作穩定與動作控制能力，能正確運用身體能量。 Ps-IV-D3 運用壓力管理、意象訓練與自我調整技巧，準備參與競賽。 Ps-IV-4 理解比賽中情緒管理的重要性，並實際執行心理調節方法。	與發力效率，提升比賽技術輸出品質。 Ps-IV-D3 訓練期間練習呼吸調控、自我鼓舞、專注力建立與意象模擬比賽。 Ps-IV-4 結合壓力下實戰模擬活動，讓學生適應競賽場域的心理變化。	間內的爆發性表現。 3. 學生能運用心理技能來應付比賽壓力與情緒波動。 4. 學生能正確處理比賽勝負，展現運動家精神與正向心理調適行為。	與節奏掌握：進行技術重點回顧，針對學生比賽動作如傳球、射門、變向等進行動作品質調整訓練。 3. 心理調整與賽前預備訓練：引導學生進行正念呼吸、視覺化動作成功的意象訓練、團隊加油儀式、個人自我對話練習等。 4. 比賽模擬與節奏控制訓練：安排小型模擬比賽，限時進攻、防守任務挑戰，強化時間管理與策略判斷能力。 5. 恢復與再生訓練：教授比賽後正確放鬆技巧，如滾筒按摩、靜態拉伸、低強度有氧恢復訓練，協助調整疲勞狀態。	譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 17-20 週	調整期循環訓練	P-IV-3 能依自身狀況調整訓練內容與強度，進行動作修復與體能重建。	P-IV-A1 低負荷循環肌力訓練，如彈力帶、體重組合練習。 P-IV-A4	1. 學生能針對比賽後身體狀況進行正確的恢復性訓練與再建。 2. 學生能運用循環訓練模式進行	1. 恢復期循環訓練設計與實作 2. 自主訓練規劃與執行能力養成 3. 技巧矯正與動作重建練習	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		P-IV-4 展現自主練習與自我照顧能力，養成良好訓練習慣。 P-IV-A1 熟練運用不同方式進行肌力與身體素質訓練。 P-IV-A4 執行具有節奏與流暢動作控制的協調性訓練。 P-IV-A6 執行提升柔軟度、身體恢復與放鬆的訓練內容。 P-IV-A7 結合多項體能內容設計自主訓練任務，具備組合訓練概念。 Ps-IV-D3 能使用基本心理技巧進行壓力釋放、訓練前後調整與自我鼓勵。	整合徒手節奏訓練與步伐控制。 P-IV-A6 緩和型動態伸展、靜態瑜伽、滾筒放鬆、自主伸展序列。 P-IV-A7 自主設計訓練循環，練習體能組合調整。 Ps-IV-D3 練習反思記錄、設定個人下學期目標、重建運動動機與內在鼓舞。	自主體能規劃。 3. 學生能展現良好訓練態度、自律參與與同儕協助合作行為。 4. 學生能透過學習歷程紀錄與心理技巧，反思整學期表現並建立未來訓練目標。	4. 身體放鬆與疲勞恢復練習 5. 心理整理與動機重建	體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	--	---	--	--	---	--	--