

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者：____劉力維____（表十一之一）

- 一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☐健康教育☒體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：自編

三、本領域每週學習節數：5 節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習 引導內容及實施 方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	體能/ 綜合體能 訓練	J-A2 具備理解 情境全 貌，並做 獨立思考 與分析的 知能，運 用適當的 策略處理 解決生活 及生命議 題。 J-A3 具備善用 資源以擬 定計畫， 有效執	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 Ta-IV-1 分 析、演練並 運用網/牆 性球類運動 比賽的組	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 Ta-IV-C1 網/牆性球 類運動個 人組合性戰	- 增加個人 體能狀況 基本動作 熟練 - 自我瞭解 基本動作 優劣	- 基本體適能 訓練： 立定跳遠、 跳箱跳高、 小跨欄跳躍 - 專項體能訓 練： 藥球轉體投 擲、跨步投 擲、推側撲 動作空操 - 基本動作 - 單球練 習：正手	1 實作 2 同儕互 評。 3 填寫訓 練日誌	品德教育 性別平等 教育	

		行，並發揮主動學習與創新的素養。	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	術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		連續拉球、反拍推擋擋多球練習：反手半台不定點、正手半台不定點、正反手擺速			
第 2 週			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 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	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 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					

			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	組合性運動心理技巧					
第 3 週			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 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	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 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					

			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	心理技 巧					
第 4 週			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 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	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 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					

			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						
第 5 週			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 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，	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 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					

			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						
第 6 週			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 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	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 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					

			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						
第 7 週			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 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，了解自我與他人，提	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 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					

			升網 /牆性 球類運動團 隊 凝聚力 與專項運動 比賽成績等						
第 8 週			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 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 與他人，提 升網 /牆性	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 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					

			球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等						
第 9 週	技術/ 組合技術 訓練	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 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、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	◆ 基本動作熟練 ◆ 知道得分戰術套路 熟悉單打、雙打技戰術	◆ 各戰術套路設定練習： 下旋結合上旋、切球結合主動防守 ◆ 單打發球搶攻套路 雙打跑位、技戰術練習	1 實作 2 同儕互評 3 填寫訓練日誌	品德教育 性別平等教育	
第 10 週			P-IV-2 理	P-IV-A2 網					

			解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 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、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術					
第 11 週			P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽					

			解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 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、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術						
第 12 週			P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體						

			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、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	體組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術					
第 13 週	戰術/ 實戰戰術 訓練	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團	◆ 熟悉比賽情境與狀況應變 ◆ 技戰術使用時機自我調整能力	◆ 他校聯合友誼賽 ◆ 縣級比賽 ◆ 地區積分賽	1 實作 2 同儕互評 3 比賽驗收	資訊教育 品德教育	

			整心 態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	隊進攻戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能					
第 14 週			T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管					

				理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能					
第 15 週			T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能					

第 16 週			T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能					
第 17 週	心理/ 選手心理 訓練	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及	P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	- 了解心理能力的重 - 重要性 - 重建選	- 賽後心得發表 - 影片回顧分析	1 實作 2 同儕互評 3 填寫訓	資訊教育 品德教育	

		與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	◆ 手心理能力 ◆ 自我的優劣技術反思	◆ 擬定寒假訓練計畫	練日誌		
第 18 週			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-4 熟	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑					

			悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為							
第 19 週			P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術							

			用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為						
第 20 週			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-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境						

			Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為						
第 21 週			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-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分						

			戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
			Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態						

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學 習引導內容及 實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免填)
			學習表現	學習內容					
第1週	體能/ 綜合體能 訓練	J-A2 理解全 情境，並 做獨立思 考，分析 與能運 用適當 策略處 理生活 議題。	P-IV-3 了 解並運用 守備/跑 分性球類 運動速 度、 T-IV-3 了 解並演練 守備/跑 分性球類 運動中守 備、跑 分、攻擊 的組合 性技術 Ta-IV-3 熟悉並演 練守備/ 跑分性 球類運動 組合性 戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備 /跑分性 球類運 動團隊訓 練狀況， 並能自 我調整 心態做 出符合運	P-IV-A3 陣地攻守 性球類運 動心肺耐 力、肌 力、肌 耐力的組 合性體 能 T-IV-B5 陣地攻守 性球類運 動之傳接 球、快 攻、多 打少之攻 防等組 合性團隊 合作技術 Ta-IV-C5 守備/跑 分性球類 運動組 合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑 分性球類 運動組 合性心理 調節及 團隊狀態	◆ 增加個人體 能狀況基本 動作熟練 ◆ 自我瞭解基 本動作優劣	◆ 基本體適 能訓練 ◆ 專項體能 訓練 ◆ 基本動 作 ◆ 單球練 習	1 實作 2 同儕互評. 3 填寫訓練 日誌	品德教育 性別平等 教育	

			動道 德 倫理的行 為及有 利於團隊 的道德行 為						
第 2 週			P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理					

			況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	調節 及團隊狀態					
第 3 週			P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組					

			Ps-IV-3 了解守備 /跑分性 球 類運 動團隊訓 練狀 況，並能 自我調整 心 態做 出符合運 動道 德 倫理的行 為及有 利於團隊 的道德行 為	合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑 分性球類 運 動組 合性心理 調節 及 團隊狀態					
第 4 週			P-IV-3 了 解並運用 守備/跑 分性球類 運動速 度、 T-IV-3 了 解並演練 守備/跑 分性球類 運動中守 備、跑 分、攻擊 的組 合 性技術	P-IV-A3 陣地攻守 性球類運 動心肺耐 力、肌 力、 肌 耐力的組 合性體 能 T-IV-B5 陣地攻守 性球類運 動之傳接 球、快 攻、 多					

			Ta-IV-3 熟悉並演 練守備/ 跑分性 球類運動 組合性 戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備 /跑分性 球類運 動團隊訓 練狀況，並能 自我調整 心態做出符合運 動道德 倫理的行為及有 利於團隊 的道德行為	打少之攻 防等組 合性團隊 合作技術 Ta-IV-C5 守備/跑 分性球類 運動組 合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑 分性球類 運動組 合性心理 調節及 團隊狀態					
第 9 週	技術/ 組合技術 訓練	J-B2 具備 善用科 技、資訊 與媒體以 增進學習的	P-IV-3 了解並運用 守備/跑 分性球類 運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷	P-IV-A3 陣地攻守 性球類運 動心肺耐 力、肌力、肌 耐力的組 合性體	◆ 基本動作熟練 ◆ 知道得分戰術套路 ◆ 熟悉單	◆ 各戰術套路設定練習：挑打結合擺速訓練、切	1 實作 2 同儕互評 3 填寫訓練日誌	品德教育 性別平等 教育	

		素養，並 察覺、思 辨人與科 技、資體 訊的互動 關係。	及柔韌組 合性訓練 T-IV-3 了 解並演練 守備/跑分 性球類運 動中守備 、跑分、攻 擊的組合 性技術 Ta-IV-3 熟悉並演 練守備/ 跑分性 球類運動 組合性 戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備 /跑分性 球類運動 團隊訓練 狀況，並 能自我調 整心態做 出符合運 動道德倫 理的行爲 及有利於 團隊的道 德行為	能 T-IV-B3 陣地攻守 性球類運 動之運 (控)、 投、射 (踢)、 罰等，個 人組合 性進攻動 作 Ta-IV-C3 陣地攻守 性球類運 動之組合 性團隊進 攻戰術 Ps-IV-D3 目標設 定、壓力 管理、 自我調 整、意象 訓練等陣 地攻守性 球類運動 心理技能	打、雙打 技戰術	球結合主 動防守、 側旋結合 全台正手 搶攻 ◆ 單打發球 搶攻套路 雙打跑位 、技戰術 練習			
第 10 週			P-IV-3 了 解並運用 守備/跑	P-IV-A3 陣地攻守 性球類運					

			分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊	動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			的道德行為						
第 11 週			P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運動（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動					

			出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	心理技能					
第 12 週			P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、					

			動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能					
第 13 週	戰術/ 實戰戰術訓練	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之	◆ 熟悉比賽情境與狀況應變 ◆ 技戰術使用時機 ◆ 自我調整能力	◆ 他校聯合友誼賽 ◆ 縣級比賽 ◆ 地區積分賽	1 實作 2 同儕互評 3 比賽驗收	資訊教育 品德教育	

			Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	團隊運動道德、倫理與行為					
第 14 週			P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷					

			練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行爲及有利於團隊的道德行爲	Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行爲						
第 15 週			P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術						

			的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為						
第 16 週			P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻						

			守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
第 17 週	心理/ 選手心理訓練	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟	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	◆ 了解心理能力的重要性 ◆ 重建選手心理能力 ◆ 自我的優劣	◆ 賽後心得發表 ◆ 影片回顧分析 ◆ 擬定暑假	1 實作 2 同儕互評 3 填寫訓練日誌	科技教育 品德教育	

		與人和諧互動的素養。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	技術反思	訓練計畫			
第 18 週			P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行	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					

			標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析					
第 19 週			P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性	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 T-IV-B6					

			球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析					
第 20 週			P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動	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 T-IV-B6 守備/跑					

			技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析					
第 21 週			P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要	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 T-IV-B6 守備/跑分性球類					

			領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。