

114 學年度嘉義縣新港國民中學體育班七、八、九年級第一學期體育專業領域陣地攻守性球類運動-足球教學計畫表 設計者：涂嘉博（表十一之三）

- 一、教材來源：自編 編選-參考南一版本教科書
 二、本領域每週學習節數：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
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。	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	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。

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 週	1. 基本動作練習 2. 持球訓練	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-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	1. 增強個人內側控球能力。 2. 了解持球傳控時間點。	能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	實作
第 2 週	1. 基本動作練習 2. 射門	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的	1. 增強個人足背控球能力。 2. 了解射門足背力道	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作

		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	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	的運用。		
第 3 週	1. 基本動作練習 2. 小組短傳練習	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-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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1. 增強外側控球能力。 2. 長距離傳球力道。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第 4 週	1. 基本動作練習 2. 培養小	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的	1. 增強大腿控球能力。 2. 小組動態跑位傳	能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技	實作

	組默契	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	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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	球、接球時間點的掌控。	術。	
第5週	1. 小組短傳練習 2. 小組配合進攻	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	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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進	1. 抬頭觀察。 2. 移動方向及傳接球之聯絡組織。	建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用。	實作

		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	攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力			
第 6 週	1. 區域聯防訓練 2. 小組配合防守	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-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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1. 增強球員觀察能力。 2. 如何與隊友的互相呼應支援防守。	能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	實作
第 7 週						
第 8 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的	1. 建立正確跑步姿勢。 2. 建立正確重訓姿	能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與	實作

	練 重量訓練	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	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	勢。	訓練效能。	
第 9 週	1. 基本動作練習 加強小組配合	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-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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1. 胸部停控球。 2. 掌握時機、方向、適時跑位傳接球。	能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	實作
第 10 週	1. 攻守練習 分組比賽	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的	1. 全場觀察跑位、接球。 2. 未持球者隨時保持	能規劃、創造並熟練網/強性球類運動比賽的綜合性攻防戰術。	實作

		<p>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> <p>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</p> <p>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>	<p>組合性體能</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	<p>觀察場上變化適時地找出適當位置支援。</p>		
第 11 週	1. 定位球練習 小組對抗	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進</p>	<p>1. 自由球戰術運用。</p> <p>2. 角球戰術運用。</p>	<p>球類運動技術要領，在訓練或比賽中表現各項基本動作技術，進而應用基礎性戰術，提升自己或團隊比賽成績。</p>	實作

		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	攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力			
第 12 週	1. 基本動作練習 傳接球練習	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-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	1. 訓練傳球精準度。 2. 精熟左右傳球。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第 13 週	1. 基本動作練習 球感訓練	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-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	1. 建立正確的頂球姿勢。 2. 精熟頭頂左右傳球。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第 14 週						
第 15 週	1. 基本動作練習	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐	1. 精準停球。 2. 熟練地面球停球技	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作

	加強個人能力	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	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	巧。		
第 16 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 重量訓練	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-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	1. 建立正確跑步姿勢。 2. 建立正確重訓姿勢。	能知道標的性球類運動基本體適能處方,進而認識並操作基本能力與訓練效能。	實作
第 17 週	1. 基本動作練習 盤帶球訓練	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-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	1. 抬頭、抬手、腳後跟離地。 2. 左右腳及內外側盤球。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第 18 週	1. 攻守練	P-IV-2 理解並執行	P-IV-A3 陣地攻守	1 組建和團結隊伍。	能認識並操作標的性球	實作

	習 區域防守	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	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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力		類運動規則與戰術，進而營造有利的局勢。	
第 19 週	1. 一對一攻防 2. 二對一攻防	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	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-C3 陣地攻守	1. 防守隊員的交錯站位要特別注意。 2. 防守球員的姿勢。	團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用。	實作

		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	性球類運動之組合 性團隊進 攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守 性球類運動自我狀 態分析、主動溝通及 凝聚力			
第 20 週	1. 二對 二攻防 三對二攻 防	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-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-C3 陣地攻守 性球類運動之組合 性團隊進 攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守 性球類運動自我狀 態分析、主動溝通及 凝聚力	1. 二名防守球員不要 站成一條直線。 2. 二名防守球員要確 保一名上前施壓的同 時另外一名退後，反 之亦然。	能知道標的性運動之基 礎心理技巧。	實作
第 21 週						

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 週	1. 五對四攻防 五對五攻防	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-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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1. 練習時多考慮傳接球的時機，傳接球技術的選擇。 2. 建立比賽時要把握機權會結合所學技術，大膽運用	能設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術。	實作
第 2 週	1. 基本動作練習 加強進攻觀念	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	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)、	1. 建立正確進攻位置觀念。 2. 如何善用人數優勢。	能藉由綜合性戰術規劃，設計出標的性球類運動比賽計畫。	實作

		術	罰等,個人組合性進攻動作			
第 3 週	1. 基本動作練習 加強防守觀念	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-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	1. 建立吊球足部觸球位置預防受傷。 2. 熟習短長吊球技巧。	能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。	實作
第 4 週	1. 基本動作練習 加強射門技巧	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-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	1. 擊球的部位與發力方法。 2. 對落球點的判斷、擊球部位、發立時全身的協調配合。	能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。	實作
第 5 週	1. 基本動作練習 半場攻防演練	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	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	1. 建立正確防守補位觀念。 2. 建立正確進攻位置觀念。	能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。	實作

		<p>作技術、團隊合作技術</p> <p>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</p> <p>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>	<p>球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>			
第 6 週	<p>1. 基本動作練習</p> <p>半場攻防練習</p>	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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> <p>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</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀</p>	<p>1. 建立正確防守補位觀念。</p> <p>2. 建立正確進攻位置觀念。</p>	<p>能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。</p>	實作

		我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	態分析、主動溝通及凝聚力			
第 7 週						
第 8 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 重量訓練	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-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	1. 建立正確跑步姿勢。 2. 建立正確重訓姿勢。	能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與訓練效能。	實作
第 9 週	1. 攻守訓練 射門訓練	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-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	1. 定點短、中、長距離射門。 2. 抬頭及左右的精準射門。	能精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧。	實作
第 10 週	1. 六對六攻防 七對六攻防	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	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	1. 接球前的移動。 2. 中場快速跑動連結。	能設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術。	實作

		<p>動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>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</p> <p>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>	<p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>			
第 11 週	<p>1. 七對七攻防</p> <p>八對七攻防</p>	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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> <p>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</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守</p>	<p>1. 中場球員跑動製造傳球的空間與機會。</p> <p>2. 利用人數優勢得分。</p>	<p>能規劃、創造並熟練網/強性球類運動比賽的綜合性攻防戰術。</p>	實作

		攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力			
第 12 週	1. 速耐力訓練 八對八攻防	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-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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1. 正確的移動去傳球與接球。 2. 快速跑動去支援並得分。	能藉由綜合性戰術規劃，設計出標的性球類運動比賽計畫。	實作
第 13 週						
第 14 週	1. 球感訓練 九對八攻防	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	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	1. 快速跑位以創造機會及支援隊友。 2. 球員之間的溝通。	能執行並強化標的性球類運動組合性戰術，進而提升比賽成績。	實作

		<p>動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>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</p> <p>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>	<p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>			
第 15 週	<p>1. 傳接練習 九對九攻防</p>	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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> <p>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</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守</p>	<p>1. 持球與未持球球員快速的移動。</p> <p>2. 加強人數占優勢時不掉球。</p>	<p>能熟悉並演練球類運動組合性戰術訓練。</p>	實作

		攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績	性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力			
第 16 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 重量訓練	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-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	1. 建立正確跑步姿勢。 2. 建立正確重訓姿勢。	能知道標的性球類運動基本體適能處方,進而認識並操作基本能力與訓練效能	實作
第 17 週	1. 基本動作練習 十對九攻防	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	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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守	1. 使用多出來的球員製造傳球機會。 2. 球員間持續的溝通。	能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。	實作

		攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力			
第 18 週	1. 球感訓練 十對十攻防	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-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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1. 加強傳球、支援及保有球權。 2. 進攻時拉開防守球員製造空間接球。	能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。	實作
第 19 週	1. 二對二攻防 三對二攻防	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	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	1. 二名防守球員不要站成一條直線。 2. 二名防守球員要確保一名上前施壓的同時另外一名退後，反之亦然。	能知道標的性運動之基礎心理技巧。	實作

		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	球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力			
第 20 週						