

彰化縣112學年度成功高級中學 國中部體育班

國中體育專業課程計畫

成功高級中學體育班發展委員會112年5月31日審議通過

成功高級中學課程發展委員會112年6月9日審議通過

彰化縣政府112年10月30日府教體字第1120431475號函備查

彰化縣立成功高級中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文（5）	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1		
			英語文（3）	3	3	3	
		數學(4)		4	4	4	
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3	3	3	
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3	3	3	
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝 術）		2	2	2	
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2	2	2	
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		1	1	1	
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2	2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		5	5	5	
七八年級領域學習節數(31-34) 九年級領域學習節數(30-34)				31	31	31	
校訂課程	七八年級彈性學 習課程(1-4) 九年級彈性學習 課程(1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1	1	2	
		社團活動與技藝課程		1	1	1	
		特殊需求領域課程 （體育專業）		1	1	1	
		其他類課程		1	1	1	
七八年級學習總節數(33-35節) 九年級學習總節數(32-35節)				35	35	35	

彰化縣立成功高級中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☒7 年級☐8 年級☐9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節			特殊需求		
第五節					
第六節					
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立成功高級中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☒8 年級☐9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節			特殊需求		
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節					特殊需求
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立成功高級中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☐5 年級☐6 年級☐7 年級☐8 年級☒9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節	特殊需求				
第三節					
第四節					
第五節					
第六節					
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立成功高級中學112學年度體育班(曲棍球)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	曲棍球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	“彎得下腰，才能打出好球。”因為曲棍球活動的特性，在參與活動的同時必須彎下腰去帶球、迎球、擊球，也帶入了品格教育，懂得彎下腰，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握曲棍球的學生，都能迅速了解曲棍球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提升運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		

核心素養	☐ 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。		
學習階段重點	學習表現	體能：P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術：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 戰術：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 心理：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	
	學習內容	體能：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-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 技術：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 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 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 戰術：Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 心理：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	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第1學期	第1週	曲棍球運動簡介及曲棍球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 說明盤球時機、盤球要領練習/1節 6. 直線帶球、盤球/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 基本盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 3. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 4. S型帶球、直線帶球、盤球、8字型盤球/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	基本盤球、傳接球技術訓練和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明傳球和接球要領/1節 5. 2人一組傳接球/1節 6. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本盤球、防守、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明防守要領與技巧/1節 5. 2人一組傳接球/1節 6. 防守練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	基本盤球、過人、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節 5. 講解過人技巧與使用時機/1節 6. 過人技巧-左拉右拉訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	基本盤球、過人、傳接球、1VSI比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節 5. 過人技巧-左拉右拉訓練/1節 6. 1VSI個人小組比賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習、段考	
	第8週	基本盤球、過人、傳接球、1VSI比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 趣味遊戲-鬼抓人/1節 5. 過人技巧-左拉右拉訓練/1節 6. 1VSI個人小組比賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第9週	比賽期-賽前裝備整理和選手	1. 基本綜合體能訓練 2. 基本綜合技術練習	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專

		賽前調整	3. 團隊專項比賽驗收 4. 賽後檢討影片分析 5. 運動防護、按摩	項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
	第10週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人 3. 運動防護、按摩	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第11週	基本射門技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明射門技巧及動作要領/1節 5. 射門圈左右45度角和中間、射門圈射門練習/2節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第12週	基本盤球、過人、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. S型帶球、傳接球練習/1節 5. 過人技巧-左拉右拉訓練/1節 6. 基本盤球和8字型盤球/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第13週	基本盤球、過人、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. S型帶球、3人一組傳接球練習/1節 5. 說明過人技巧-轉身過人技術要領/1節 6. 過人技巧-轉身過人技術練習/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第14週	段考週	課程複習、段考	
	第15週	基本盤球、過人、傳接球、比賽規則講解和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽規則講解/1節 5. 過人技巧-左拉、右拉、轉身過人訓練/1節 6. 2VS1個人小組比賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第16週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練 2. 基本綜合技術練習 3. 團隊專項比賽驗收 4. 賽後檢討影片分析 5. 運動防護、按摩	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人 3. 運動防護、按摩	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	基本盤球、過人、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

			4. 說明過人技巧小挑動作要領及使用時機 /1節 5. 過人技巧小挑練習/1節 6. 3人小組以三角形的方式傳接球/1節	(30%)、運動成就(10%)
	第19週	基本盤球、過人、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈30分內/1節 2. 400公尺*4目標1分50秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明反棍傳球技巧動作要領及使用時機 /1節 5. 反棍傳球練習/1節 6. 3人小組以三角形的方式傳接球/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習、段考	
第2學期	第1週	曲棍球運動簡介及運動安全守則防治及比賽規則講解	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 講解比賽規則/1節 6. 傳接球和過人基本練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 基本盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 4. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 5. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 6. S型帶球、直線帶球、盤球、8字型盤球/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	基本盤球、過人、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明飛球傳球技巧動作要領及使用時機 /1節 5. 飛球傳球練習/1節 6. 2人 PASS 射門練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本盤球、過人、傳接球技術、前鋒位置說明和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明左右前鋒的工作內容與注意事項/1節 5. 訓練左右前鋒位置的工作事項/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	基本盤球、過人、傳接球技術、中鋒位置說明和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明中鋒的工作內容與注意事項/1節 5. 訓練中鋒位置的工作事項/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	基本盤球、過人、傳接球技術、左右後衛位置說明和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明左右後衛的工作內容與注意事項/1節 5. 訓練左右後衛位置的工作事項/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習、段考	

第8週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練 2. 基本綜合技術練習 3. 團隊專項比賽驗收 4. 賽後檢討影片分析 5. 運動防護、按摩	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人 3. 運動防護、按摩	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	基本盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 帶球技術練習/1節 5. 傳球技術/1節 6. 綜合練習-帶球加傳球練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	基本盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 帶球技術練習/1節 5. 過人技術練習/1節 6. 綜合練習-帶球加過人練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	基本盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合練習-帶球加過人加傳球練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	基本盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合練習-2人和3人 PASS 射門練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	基本盤球、過人、傳接球技術、綜合練習、短腳球進攻練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明短腳球進攻要領和注意事項/1節 5. 短腳球進攻練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第15週	基本盤球、過人、傳接球技術、綜合練習、短腳球防守練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明短腳球防守要領和注意事項/1節 5. 短腳球防守練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	段考週	課程複習、段考	

	第17週	基本盤球、過人、傳接球技術、綜合練習、七碼球射門練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈28分內/1節 2. 400公尺*4目標1分45秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明七碼球射門要領和注意事項/1節 5. 七碼球射門練習/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施設備需求		曲棍球、曲棍球棍、護脛、牙套、三角錐、操場、繩梯、墊子、曲棍球場、視聽器材、碼表			
教材來源		自編訓練計畫	師資來源		許宗聖老師，具合格教師證及C級教練證的校內體育教師 
備註					
課程名稱		曲棍球	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）	
實施年級		☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節	
設計理念		“彎得下腰，才能打出好球。”因為曲棍球活動的特性，在參與活動的同時必須彎下腰去帶球、迎球、擊球，也帶入了品格教育，懂得彎下腰，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握曲棍球的學生，都能迅速了解曲棍球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中			

	取得良好成績。	
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提昇運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。	
核心素養	☐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。	
學習階段重點	學習表現	體能：P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術：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 戰術：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 心理：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

		學習內容	體能：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-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 技術：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 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 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 戰術：Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 心理：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		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	曲棍球運動簡介及曲棍球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 複習帶球、過人、傳球練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 3. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 4. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 5. 複習帶球、過人、傳球練習、2人 PASS 射門/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
	第3週	盤球、傳接球技術訓練和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 3人 PASS 射門/2節 5. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
	第4週	盤球、防守、傳接球技術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 3人 PASS 射門、2人 PASS 射門/2節 5. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
	第5週	盤球、過人、傳接球技術、前鋒位置講解和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 講解左右前鋒位置跑位和注意事項/1節 5. 左右前鋒位置跑位和練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	
	第6週	盤球、過人、傳接球技術、中鋒位置講解	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)	

	和體能訓練	4. 講解中鋒位置跑位和注意事項/1節 5. 中鋒位置跑位和練習/2節	就(10%)
第7週	段考週	課程複習、段考	
第8週	盤球、過人、 傳接球技術、 後衛位置講解 和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 講解左右後衛位置跑位和注意事項/1節 5. 左右後衛位置跑位和練習/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	比賽期-賽前裝 備整理和選手 賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/2節 3. 團隊專項比賽驗收/1節 4. 賽後檢討影片分析/1節 5. 運動防護、按摩/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	放鬆期-賽後裝 備整理和選手 賽後調整、球 類運動	1. 整理裝備/1節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、 足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	盤球、過人、 傳接球技術、 短腳球、七碼 球和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 七碼球射門練習/1節 5. 短腳球進攻防守練習/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	盤球、過人、 傳接球技術、 補們練習和體 能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明補門技巧和注意事項/1節 5. 補門技巧練習/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	盤球、過人、 傳接球技術、 綜合練習和體 能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/3節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第14週	段考週	課程複習、段考	
第15週	綜合練習、小 組比賽和體能 訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 小組比賽/3節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	比賽期-賽前裝 備整理和選手 賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/2節 3. 團隊專項比賽驗收/1節 4. 賽後檢討影片分析/1節 5. 運動防護、按摩/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第17週	放鬆期-賽後裝	1. 整理裝備/1節	訓練表現

		備整理和選手賽後調整、球類運動	2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節	(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	盤球、過人、傳接球技術、邊線發球和邊線進攻練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明邊線發球和邊線進攻技術和注意事項/1節 5. 邊線發球和邊線進攻練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	盤球、過人、傳接球技術、五碼球發球進攻練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈26分內/1節 2. 400公尺*4目標1分40秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明五碼球發球和進攻技術和注意事項/1節 5. 五碼球發球和進攻技術練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習、段考	
第2學期	第1週	曲棍球運動簡介及運動安全守則防治及比賽規則講解	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 講解比賽規則/1節 6. 傳接球和過人基本練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 3. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 4. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 5. 2人、3人 pass 射門練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	盤球、過人、傳接球技術、緊迫盯人防守和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明緊迫盯人防守技術和注意事項/1節 5. 緊迫盯人防守技術練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	盤球、過人、傳接球技術、區域盯人防守和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明區域盯人防守技術和注意事項/1節 5. 區域盯人防守技術練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	盤球、過人、傳接球技術、小組比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 小組比賽/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第7週	段考週	課程複習、段考	
第8週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/1節 3. 團隊專項比賽驗收/2節 4. 賽後檢討影片分析/1節 5. 運動防護、按摩/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備/1節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	盤球、過人、傳接球技術、長角球練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明長角球傳球技術和注意事項/1節 5. 長角球傳球練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 傳球、帶球、過人綜合訓練3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	盤球、過人、傳接球技術、和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 短腳球、七碼球、射門圈射門練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合練習-2人和3人 PASS 射門練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	盤球、過人、傳接球技術、小組比賽、和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 小組比賽/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第15週	盤球、過人、傳接球技術、緊迫盯人、區域防守和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 緊迫盯人、區域防守練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	段考週	課程複習、段考	
第17週	盤球、過人、傳接球技術、小組進攻練	1. 耐力長跑訓練10圈24分內/1節 2. 400公尺*4目標1分35秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

	習、和體能訓練	4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/3節	(30%)、運動成就(10%)
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求	曲棍球、曲棍球棍、護脛、牙套、三角錐、操場、繩梯、墊子、曲棍球場、視聽器材、碼表		
教材來源	自編訓練計畫	師資來源	許宗聖老師，具合格教師證及C級教練證的校內體育教師 
備註			
課程名稱	曲棍球	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 6節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	“彎得下腰，才能打出好球。”因為曲棍球活動的特性，在參與活動的同時必須彎下腰去帶球、迎球、擊球，也帶入了品格教育，懂得彎下腰，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握曲棍球的學生，都能迅速了解曲棍球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提昇運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，		

	並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。	
核心素養	☐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。	
學習階段重點	學習表現	體能：P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術：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 戰術：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 心理：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
	學習內容	體能：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-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 技術：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 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 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 戰術：Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略

		心理：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		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	曲棍球運動簡介及曲棍球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 6. 複習帶球、過人、傳球練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 進階盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 3. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 4. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 5. 複習帶球、過人、傳球練習、3人 PASS 射門/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	進階盤球、傳接球技術訓練和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	進階盤球、防守、傳接球技術前鋒中鋒後位講解和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明前鋒中鋒後位跑位和注意事項/1節 5. 前鋒中鋒後位跑位練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	進階盤球、過人、傳接球技術、5VS5戰術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明5vs5戰術講解和注意事項/1節 5. 5vs5戰術練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	進階盤球、過人、傳接球技術、小組比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 5vs5小組比賽/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習、段考	
	第8週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 5vs5小組比賽/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

				就(10%)
第9週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/1節 3. 團隊專項比賽驗收/1節 4. 賽後檢討影片分析/2節 5. 運動防護、按摩/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備/1節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	進階盤球、過人、傳接球技術、短腳球、七碼球、射門圈射門和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 七碼球、短腳球進攻防守、射門圈射門練習/3節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合練習-帶球、過人、傳球、補門練習/3節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	進階盤球、過人、傳接球技術、5vs5進攻防守和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明5vs5進攻防守戰術和注意事項/1節 5. 5vs5進攻防守戰術練習/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習、段考		
第15週	綜合練習、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽/3節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	比賽期-賽前裝備整理和選手賽前調整	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/1節 3. 團隊專項比賽驗收/1節 4. 賽後檢討影片分析/2節 5. 運動防護、按摩/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第17週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備/1節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第18週	進階盤球、過人、傳接球技	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節		訓練表現(30%)、課堂出

		術、綜合練習和體能訓練	3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合練習-盤球、帶球、過人、補門練習/1節 5. 趣味遊戲-攻佔城堡/1節 6. 趣味遊戲-鬼抓人/1節	缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽戰術和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈22分內/1節 2. 400公尺*4目標1分30秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽戰術講解和模擬/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習、段考	
第2學期	第1週	曲棍球運動簡介及運動安全守則防治及比賽規則講解	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 曲棍球運動傷害之預防與急救/1節 3. 發給個學生棍子、護脛、牙套、隊服/1節 4. 告知學生曲棍球常見的危險性為那些/1節 5. 講解比賽規則/1節 6. 綜合練習-盤球、過人、傳球、補門練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題, 進階盤球技術和體能訓練	1. 宣導反霸凌、運動禁藥、性別平等議題/2節 2. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 3. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 4. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 5. 5vs5進攻防守戰術練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	進階盤球、過人、傳接球技術、短腳球、七碼球、射門圈射門和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 七碼球、短腳球進攻防守、射門圈射門練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 比賽/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第7週	段考週	課程複習、段考	
	第8週	比賽期-賽前裝備整理和選手	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 基本綜合技術練習/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

	賽前調整	3. 團隊專項比賽驗收/1節 4. 賽後檢討影片分析/2節 5. 運動防護、按摩/1節	項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	放鬆期-賽後裝備整理和選手賽後調整、球類運動	1. 整理裝備/1節 2. 球類運動-籃球、足球、飛盤、排球、樂樂棒、足壘球、鬼抓人/3節 3. 運動防護、按摩/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	進階盤球、過人、傳接球技術、比賽戰術練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 說明比賽戰術和模擬/1節 5. 比賽戰術練習/2節.	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 綜合訓練-傳球、帶球、過人/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	進階盤球、過人、傳接球技術、綜合練習和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 1vs1、2vs1、3vs2小組進攻練習/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	進階盤球、過人、傳接球技術、混合比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 混合比賽 /3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	會考週	課程複習、會考	
第15週	進階盤球、過人、傳接球技術、混合比賽和體能訓練	1. 耐力長跑訓練10圈20分內/1節 2. 400公尺*4目標1分25秒內/1節 3. 折返跑20公尺*4趟*8組/1節 4. 混合比賽 /3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	段考週	課程複習、段考	
第17週	隊上文化傳承、學長姐精神的傳遞和經驗談	1. 隊上文化的傳承和繼承/2節 2. 3年來學長姊精神上的傳遞和各自的經驗分享/3節 3. 歡送畢業的學長姐/1節	
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求	曲棍球、曲棍球棍、護脛、牙套、三角錐、操場、繩梯、墊子、曲棍球場、視聽器材、碼表		

教材來源	自編訓練計畫	師資來源	許宗聖老師，具合格教師證及C級教練證的校內體育教師 
備註			

彰化縣立成功高級中學112學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

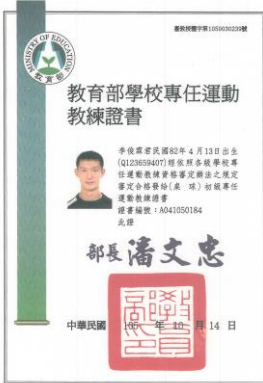
課程名稱	桌球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 6節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	桌球運動雖是一種老少咸宜並且深受大眾喜愛的項目之一，但進入競技等級，是相當考驗此一運動的技巧與觀念，技能動作的學習與穩定需要長時間的反覆練習，觀念及良好的運動習慣也需長時間的建立及養成，從訓練中帶入了品格教育，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握桌球的學生，都能迅速了解桌球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提升運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		

核心素養		☐ 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。		
學習階段重點	學習表現	體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 技術：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 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 心理：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		
	學習內容	體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 技術：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 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 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		
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	桌球運動簡介及桌球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動起源與現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 正反手拉兩面弧圈練習/2節 5. 耐力、核心肌群要領訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 正反手拉兩面弧圈練習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

			3. 比賽戰術分析, 心理建設/1節	項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第3週	基本技術訓練	1. 發球接發球銜接連續球/2節 2. 腳步步伐基本功練習/3節 3. 耐力、核心肌群訓練/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第4週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 腳步步伐基本功練習/4節 3. 隊內升降賽/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第5週	基本發球、接發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種發球、接發球練習/4節 3. 隊內升降賽/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第6週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/4節 3. 隊內升降賽/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習		
第8週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/1節 2. 行進間發球、接發球技術及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第9週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/1節 2. 行進間發球、接發球技術及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第10週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 比賽技戰術運用/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第11週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第12週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)

	第13週	弧圈球技術 正手前沖弧圈 球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第14週	段考週	課程複習	
	第15週	弧圈球技術 正手前沖弧圈 球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第16週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第17週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第18週	綜合練習（步 法技術、攻球 技術）	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第 2 學 期	第1週	桌球運動簡介 及桌球運動傷 害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 說明各種球種時機要領練習/2節 5. 耐力、核心肌群要領訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 正反拍及發球練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第3週	基本發球、接 發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種發球、接發球練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第4週	基本發球、接	1. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現 (30%)、課堂出

		發球技術訓練	2. 各種發球、接發球練習/4節 3. 分析與回饋/1節	缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第5週		精進攻球技術 訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第6週		精進攻球技術 訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第7週	段考週		課程複習	
第8週	比賽期		1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週		弧圈球技術 正手前沖弧圈 球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週		弧圈球技術 正手前沖弧圈 球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週		綜合練習(步 法技術、攻球 技術)	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週		綜合練習(步 法技術、攻球 技術)	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週		綜合練習(中遠 台攻球、正手 近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/4 節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第14週	會考週		課程複習	
第15週		綜合練習(中遠 台攻球、正手 近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/4 節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗

			3. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成就(10%)
	第16週	段考週	課程複習	
	第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施設備需求		桌球場、桌球、桌球拍、桌球桌、回收網、多球架、發球機、三角錐、操場、繩梯、墊子、跳繩、藥球、視聽器材、碼表		
教材來源	自編訓練計畫		師資來源	李俊霖老師，具備教育部初級專任運動教練證及B級教練證的體育教師 
備註				

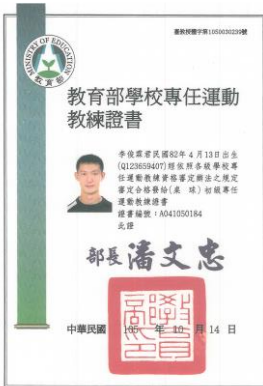
課程名稱	桌球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	桌球運動雖是一種老少咸宜並且深受大眾喜愛的項目之一，但進入競技等級，是相當考驗此一運動的技巧與觀念，技能動作的學習與穩定需要長時間的反覆練習，觀念及良好的運動習慣也需長時間的建立及養成，從訓練中帶入了品格教育，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握桌球的學生，都能迅速了解桌球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提昇運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		
核心素養	☐ 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。		
學習階段重點	學習表現	體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 技術：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 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 心理：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		
	學習內容	體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 技術：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 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 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		
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	桌球運動簡介及桌球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動起源與現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 正反手拉兩面弧圈練習/2節 5. 耐力、核心肌群要領訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 正反手拉兩面弧圈練習/4節 3. 比賽戰術分析, 心理建設/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	基本技術訓練	1. 發球接發球銜接連續球/1節 2. 腳步步伐基本功練習/4節 3. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 腳步步伐基本功練習/4節 3. 隊內升降賽/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第5週	基本發球、接發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種發球、接發球練習/4節 3. 隊內升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/1節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/4節 3. 隊內升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/1節 2. 行進間發球、接發球技術及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/1節 2. 行進間發球、接發球技術及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 比賽技戰術運用/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節	訓練表現

			2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節	(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	綜合練習（步法技術、攻球技術）	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	綜合練習（步法技術、攻球技術）	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	桌球運動簡介及桌球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/1節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 5. 說明各種球種時機要領練習/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/1節 2. 正反拍及發球練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	基本發球、接發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種發球、接發球練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本發球、接發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種發球、接發球練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 精進攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

				(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習		
第8週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	綜合練習(步法技術、攻球技術)	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	綜合練習(步法技術、攻球技術)	1. 綜合體能訓練/1節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習		
第15週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

				就(10%)
第18週	綜合練習(防守策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第19週	考前緩和	1. 基本體能耐、核心肌群訓練/3節 2. 學科課程複習/3節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第20週	段考週	課程複習		
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施設備需求	桌球場、桌球、桌球拍、桌球桌、回收網、多球架、發球機、三角錐、操場、繩梯、墊子、跳繩、藥球、視聽器材、碼表			
教材來源	自編訓練計畫	師資來源	李俊霖老師，具備教育部初級專任運動教練證及 B 級教練證的體育教師 	
備註				

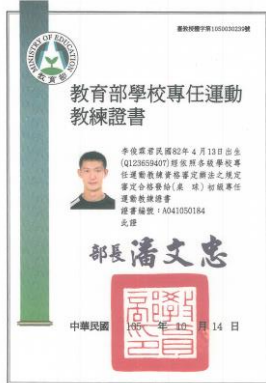
課程名稱	桌球	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	桌球運動雖是一種老少咸宜並且深受大眾喜愛的項目之一，但進入競技等級，是相當考驗此一運動的技巧與觀念，技能動作的學習與穩定需要長時間的反覆練習，觀念及良好的運動習慣也需長時間的建立及養成，從訓練中帶入了品格教育，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度，並透過課程的實施與綜合成效評量，轉變學生在專項體能訓練、專項技術動作、綜合戰術戰技應用、團隊分組訓練及競技綜合練習表現等，讓無法掌握桌球的學生，都能迅速了解桌球基本戰術的意涵及具體方法，並能在比賽中完成個人及小組綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能增進專項運動之競技體適能，提昇運動表現。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能具備分析專項運動技術優缺點，並精進專項運動之技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能實踐小組團體戰術戰技之能力，促使學生熟悉比賽環境及情境脈絡。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能透過科學化之訓練方法，循序漸進地增強專項運動表現，進而在運動競賽中實踐抗壓性之能力。		
核心素養	☐ 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。		
學習階段重點	學習表現	體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 技術：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 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 心理：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		
	學習內容	體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 技術：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 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 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		
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	桌球運動簡介及桌球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動起源與現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 2. 正反手拉兩面弧圈練習/3節 3. 比賽戰術分析, 心理建設/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	基本技術訓練	1. 發球接發球銜接連續球/2節 2. 腳步步伐基本功練習/3節 3. 耐力、核心肌群訓練/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 腳步步伐基本功練習/3節 3. 隊內升降賽/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第5週	基本發球、接發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種發球、接發球練習/3節 3. 隊內升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 接發球搶攻或擺短控制練習/3節 3. 隊內升降賽/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 行進間發球、接發球技術及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	基本發球、接發球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 行進間發球、接發球技術及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 精進攻球技術要領及練習/3節 3. 比賽技戰術運用/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 精進攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 精進攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 弧圈球技術要領及練習/1節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 弧圈球技術要領及練習/2節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節	訓練表現

			2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節	(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	綜合練習（步法技術、攻球技術）	1. 綜合體能訓練/2節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	綜合練習（步法技術、攻球技術）	1. 綜合體能訓練/2節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 學科課程複習/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	桌球運動簡介及桌球運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動現況/1節 3. 桌球運動傷害之預防與急救/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	基本技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 2. 說明各種球種時機要領練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	基本發球、接發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種發球、接發球練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	基本發球、接發球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種發球、接發球練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 精進攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	精進攻球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 精進攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

				(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習		
第8週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/2節 3. 賽後檢討影片分析/2節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 弧圈球技術要領及練習/1節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	弧圈球技術 正手前沖弧圈球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 弧圈球技術要領及練習/1節 3. 正手前沖弧圈球技術要領及練習/2節 4. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	綜合練習(步法技術、攻球技術)	1. 綜合體能訓練/2節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	綜合練習(步法技術、攻球技術)	1. 綜合體能訓練/2節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習		
第15週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	綜合練習(中遠台攻球、正手近台攻球)	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第17週	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻防守練習、實戰演練/3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

				就(10%)
第18週	綜合練習(防守策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 防守練習、實戰演練/3節 3. 分析與回饋/1節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第19週	考前緩和	1. 基本體能耐、核心肌群訓練/2節 2. 學科課程複習/4節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第20週	段考週	課程複習		
評量規劃	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施設備需求	桌球場、桌球、桌球拍、桌球桌、回收網、多球架、發球機、三角錐、操場、繩梯、墊子、跳繩、藥球、視聽器材、碼表			
教材來源	自編訓練計畫	師資來源	李俊霖老師，具備教育部初級專任運動教練證及 B 級教練證的體育教師 	
備註				

彰化縣立成功高級中學112學年度體育班(拳擊)體育專業

課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。

2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。

3. []處為可選填之項目。

課程名稱	拳擊	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 6節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共102節
設計理念	課程透過專業有系統的編排，讓選手能夠有效率、安全的運動。配合系統性、科學化的訓練內容搭配音樂與比賽情境的學習，強化拳擊專項體能和專項技術、戰術應用的能力，並深刻烙印於肌肉記憶內，讓選手於比賽時不用過多思考即可立刻運用，展現出訓練結果發揮其實力。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	☐ 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。		
學習階段重點		學習表現	體能：1. P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 2. P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 3. 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。 技術：1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 2. T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。 戰術：1. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。。	
		學習內容	體能：1. P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	高階拳擊運動簡介及拳擊運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 拳擊運動起源與現況/1節 3. 拳擊運動傷害之預防與急救/1節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成

			就(10%)
第3週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第4週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第5週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

			3. 分析與回饋/1節	項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第13週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第14週	段考週	課程複習	
	第15週	高階專項技術訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/2節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第16週	高階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/1節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第17週	高階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/1節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 個人各專項比賽驗收/4節 3. 賽後檢討影片分析/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	高階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

			就(10%)
第4週	高階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第5週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第6週	高階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	高階綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第9週	高階綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第10週	高階綜合練習(防守策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第11週	高階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/1節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第12週	賽前緩和	1. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 2. 賽前檢討影片分析/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第13週	比賽期	全國中等學校運動會	
第14週	會考週	課程複習	
第15週	高階綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

			2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
	第16週	段考週	課程複習	
	第17週	高階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施 設備需求		拳擊場、拳擊台、拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、大輪胎、沙袋。		
教材來源	自編訓練計畫		師資來源	洪政代教練，具備教育部初級專任運動教練證及國家級教練證的教練 
備註				

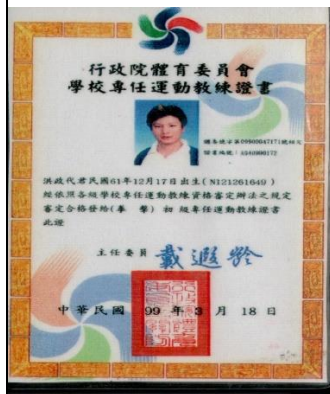
課程名稱	拳擊	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週1節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 6節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	課程透過專業有系統的編排，讓選手能夠有效率、安全的運動。配合系統性、科學化的訓練內容搭配音樂與比賽情境的學習，強化拳擊專項體能和專項技術、戰術應用的能力，並深刻烙印於肌肉記憶內，讓選手於比賽時不用過多思考即可立刻運用，展現出訓練結果發揮其實力。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	☐ 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。		
學習階段重點		學習表現	體能：1. P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 2. P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 3. 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。 技術：1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 2. T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。 戰術：1. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。。	
		學習內容	體能：1. P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	中階拳擊運動簡介及拳擊運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 拳擊運動起源與現況/1節 3. 拳擊運動傷害之預防與急救/1節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

		3. 分析與回饋/1節	項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第6週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第9週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第10週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第11週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第12週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第13週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	中階專項技術訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第16週	中階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

			4. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成就(10%)
	第17週	中階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/2節 2. 個人各專項比賽驗收/3節 3. 賽後檢討影片分析/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	中階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	中階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	中階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第7週	段考週	課程複習	
第8週	中階綜合練習 (進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	中階綜合練習 (進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	中階綜合練習 (防守策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	中階模擬比賽 訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	比賽期	全國中等學校運動會	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	賽後緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/4節 2. 賽後檢討影片分析/2節	
第14週	段考週	課程複習	
第15週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第17週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第18週	中階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

			3. 分析與回饋/1節	就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)		
教學設施 設備需求		拳擊場、拳擊台、拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳 繩、戰繩、大輪胎、沙袋。		
教材來源	自編訓練計畫	師資來源	洪政代教練，具備教育部初 級專任運動教練證及國家級 教練證的教練 	
備註				

課程名稱	拳擊	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週2節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	☐ 5年級 ☐ 6年級 ☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共126節 第 2 學期 共126節
設計理念	課程透過專業有系統的編排，讓選手能夠有效率、安全的運動。配合系統性、科學化的訓練內容搭配音樂與比賽情境的學習，強化拳擊專項體能和專項技術、戰術應用的能力，並深刻烙印於肌肉記憶內，讓選手於比賽時不用過多思考即可立刻運用，展現出訓練結果發揮其實力。		
課程目標	一、培養專項運動之體能：依專長的特性增強專項體能需要補足的肌力、肌耐力等，並增進專項競技的能力。 二、培養專項運動之技術：依專長的特性、要點來學習技術和鍛鍊，並發展出個人能力與競技能力的水平。 三、培養專項運動之戰術：透過搜尋與分析，來學習並理解戰術，並透過賽場上來執行戰術，並提高執行的成功率。 四、培養專項運動之心理：運用心理技能訓練、或科學化方式，來增強運動選手的心理，從賽季初到賽季末，來提昇整體的心理素質。 五、培養專項運動之美感：透過觀察、模仿來培養該專長動作的美感，並有效提昇專項動作熟練度，並培養選手品鑑事物的差異能力。		
核心素養	☐ 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。		
學習階段重點	學習表現	體能：1. P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。 2. P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 3. 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。 技術：1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 2. T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。 戰術：1. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 心理：1. Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。。		
	學習內容	體能：1. P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。 2. Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 心理：1. Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	初階拳擊運動簡介及拳擊運動傷害防治	1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 拳擊運動起源與現況/1節 3. 拳擊運動傷害之預防與急救/1節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/3節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	初階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	初階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	初階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 說明各種拳種時機要領練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	初階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專

		3. 分析與回饋/1節	項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第6週	初階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第7週	段考週	課程複習	
第8週	初階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第9週	初階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第10週	初階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第11週	初階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第12週	初階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第13週	初階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第14週	段考週	課程複習	
第15週	初階專項技術訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗 (30%)、運動成就(10%)
第16週	初階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/3節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/1節	訓練表現 (30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

			4. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成就(10%)
	第17週	初階模擬比賽訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第18週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練/1節 2. 個人各專項比賽驗收/4節 3. 賽後檢討影片分析/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第19週	考前緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 學科課程複習/5節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第20週	段考週	課程複習	
第2學期	第1週	初階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第2週	初階基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 各種拳種動作練習/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第3週	初階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第4週	初階步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第5週	初階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
	第6週	初階組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/1節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)

第7週	段考週	課程複習	
第8週	初階綜合練習 (進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第9週	初階綜合練習 (進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 進攻練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第10週	初階綜合練習 (防守策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第11週	初階綜合練習 (防守策略)	1. 動作、步伐訓練/1節 2. 防守練習、實戰演練/4節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第12週	初階模擬比賽 訓練	1. 高強度體能訓練(爆發力、肌耐力)/1節 2. 個人技術強化訓練(依照體型、優勢安排)/2節 3. 選手模擬訓練(模擬對抗)/2節 4. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第13週	比賽期	全國中等學校運動會	
第14週	段考週	課程複習	
第15週	初階賽後緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/4節 2. 賽後檢討影片分析/2節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第16週	初階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第17週	初階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第18週	初階綜合練習 (攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/1節 2. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻結合防守練習、實戰演練/2節 3. 分析與回饋/1節	訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)

	第19週	初階考前緩和	1. 基本體能耐耐力、核心肌群訓練/1節 2. 學科課程複習/5節		訓練表現 (30%)、課堂出 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
	第20週	段考週	課程複習		
評量規劃		訓練表現(30%)、課堂出缺席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)			
教學設施 設備需求		拳擊場、拳擊台、拳套、繃帶、牙墊、護頭、手靶、藥球、啞鈴、彈力繩、跳繩、戰繩、大輪胎、沙袋。			
教材來源		自編訓練計畫	師資來源		洪政代教練，具備教育部初級專任運動教練證及國家級教練證的教練 
備註					