

彰化縣111學年度成功高級中學
體育班

國中體育專業課程計畫

成功高級中學課程發展委員會審議通過

中華民國111年6月17日

彰化縣政府111年9月20日府教體字第1110362329號核准

彰化縣立成功高級中學111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				國民中學			
				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	0	0	
			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	
	七年級領域學習節數(31-34)				31	30	30
八九年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程					
		社團活動與技藝課程		1	1	1	
		特殊需求領域課程 (體育專業)		2	3	3	
		其他類課程		1	1	1	
七年級學習總節數(33-35節)				35	35	35	
八九年級學習總節數(32-35節)							

彰化縣立成功高級中學111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	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	
第七節	體育專業	特殊需求	特殊需求		

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

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

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111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	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週3節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8節 第 1 學期 共128節 第 2 學期 共104節
設計理念	<p>“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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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. 說明盤球時機、盤球要領練習/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 5. 各種運球動作練習/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	基本盤球技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 2. 說明盤球時機、盤球要領練習/5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	基本盤球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種運球動作練習/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明持球、傳球、接球要領練習/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種定位傳接球練習/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 複習各種定位傳接球/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 行進間傳球、接球要領及練習/5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	比賽期	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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	基本射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門圈左右45度角、接球要領及練習、射門圈射門練習/5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	基本過人技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 說明過人動作技巧時機要領/5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12週	基本過人技術訓練		1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 個人左右邊過人射門練習/5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	基本小組配合技術訓練		1. 力量、反應速度訓練/3節 2. 二人一組跑傳射門/2節 3. 三人一組跑傳射門/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	基本防守技術訓練		1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 防守步伐、姿勢、位置練習/5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	比賽期間		1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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(快攻、團隊攻守)		1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 一對一盤球防守、二對二盤球防守、三對三盤球防守練習/5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	綜合練習(快攻、團隊攻守)		1. 六人分組、半場比賽/5節 2. 區域防守盯人防守練習/2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/3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	曲棍球運動簡介及運動安全守則防治	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. 說明盤球時機、盤球要領練習/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 5. 各種運球動作練習/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	持球與護球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 球感練習、護球練習、步法練習/5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3週	盤球過人技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明比賽中各項盤球過人技巧之應用/5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	盤球過人技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 左右盤球、正面過人、盤球轉身過人練習/5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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 各種定位傳接球、盤球過人練習/5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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 複習各種定位傳接球、盤球過人練習/5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. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析		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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/3節 2. 兩人小組傳球、運球過人/2節 3. 配合兩人「傳球」與「切入」，實作演練/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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 兩人小組傳球、運球過人/2節 3. 利用半場四角傳球與走位，練習快速的走位與正確的傳接球實作演練。/3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	射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門自我訓練、提高命中率技巧、提升射門球速。/5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	射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門動作解析、禁區左右45度角接球投籃要領及練習/5節		訓練表現(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗

			3. 分析與回饋/1節	(30%)、運動成就(10%)
第13週	綜合練習(進攻策略)		1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 說明三人組合進攻隊型及三人組合進攻跑位戰術 實戰演練 /5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	會考週		課程複習	
第15週	短腳球練習		1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 說明短腳球的進攻和防守並實戰演練。/5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	段考週		課程複習	
第17週	綜合練習(進攻策略)		1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 多打少進攻防守練習、 三打二、二打一實戰演練/5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	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(中檢字第10401225號)及C級曲棍球教練證(CC109001292)。	
				
備註				


課程名稱	曲棍球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週3節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8節 第 1 學期 共128節 第 2 學期 共128節
設計理念	<p>“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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。		

		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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	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. 與學弟妹說明盤球時機、盤球要領練習/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 5. 各種運球動作練習/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2週	1. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 2. 說明盤球時機、盤球要領練習/5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	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種運球動作練習/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明持球、傳球、接球要領練習/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種定位傳接球練習/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 複習各種定位傳接球/5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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 行進間傳球、接球要領及練習/5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	比賽期	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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	基本射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門圈左右45度角、接球要領及練習、射門圈射門練習/5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	基本過人技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 說明過人動作技巧時機要領/5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	基本過人技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 個人左右邊過人射門練習/5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	基本小組配合技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/3節 2. 二人一組跑傳射門/2節 3. 三人一組跑傳射門/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	基本防守技術	1. 動作、移動速度訓練/2節	訓練表現

	訓練	2. 防守步伐、姿勢、位置練習/5節 3. 分析與回饋/1節	(30%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	比賽期間	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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(快攻、團隊攻守)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 一對一盤球防守、二對二盤球防守、三對三盤球防守練習/5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	綜合練習(快攻、團隊攻守)	1. 六人分組、半場比賽/5節 2. 區域防守盯人防守練習/2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/3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	曲棍球運動簡介及運動安全守則防治 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. 說明盤球時機、盤球要領練習/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 5. 各種運球動作練習/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	持球與護球技術訓練 1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 球感練習、護球練習、步法練習/5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	盤球過人技術訓練 1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明比賽中各項盤球過人技巧之應用/5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	盤球過人技術訓練 1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 左右盤球、正面過人、盤球轉身過人練習/5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	盤球過人、傳接球技術訓練 1. 協調、肌力訓練/2節 2. 各種定位傳接球、盤球過人練習/5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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 複習各種定位傳接球、盤球過人練習/5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. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/3節 2. 兩人小組傳球、運球過人/2節 3. 配合兩人「傳球」與「切入」，實作演練/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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 兩人小組傳球、運球過人/2節 3. 利用半場四角傳球與走位，練習快速的走位與正確的傳接球實作演練。/3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	射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門自我訓練、提高命中率技巧、提升射門球速。/5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	射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門動作解析、禁區左右45度角接球投籃要領及練習/5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(進攻策略)	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 說明三人組合進攻隊型及三人組合進攻跑位戰術實戰演練 /5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	短腳球練習	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 說明短腳球的進攻和防守並實戰演練。/5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(進攻策略)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 多打少進攻防守練習、三打二、二打一實戰演練	訓練表現(30%)、課堂出

			/5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17週	綜合練習(進攻 策略)		1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 多打少進攻防守練習、 三打二、二打一實戰演練/5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(實戰 演練)		1. 六人分組比賽及實戰演練/7節 2. 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/2節 2. 學科課程複習/6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	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(中檢字第10401225號)及C級曲棍球教練證(CC109001292)。 	
備註				


課程名稱	曲棍球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週2節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共112節 第 2 學期 共112節
設計理念	<p>“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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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. 說明盤球時機、盤球要領練習/1節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 5. 各種運球動作練習/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	基本盤球技術訓練	1. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 2. 說明盤球時機、盤球要領練習/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	基本盤球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種運球動作練習/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4週	基本持球、傳接球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明持球、傳球、接球要領練習/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%)

			就(10%)
第5週	基本持球、傳接球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種定位傳接球練習/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6週	基本持球、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 複習各種定位傳接球/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	基本持球、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 行進間傳球、接球要領及練習/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9週	比賽期	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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	基本射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門圈左右45度角、接球要領及練習、射門圈射門練習/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11週	基本過人技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 說明過人動作技巧時機要領/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	基本過人技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 個人左右邊過人射門練習/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	基本小組配合技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 二人一組跑傳射門/2節 3. 三人一組跑傳射門/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	基本防守技術訓練	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 防守步伐、姿勢、位置練習/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	比賽期間	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析		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(快攻、團隊攻守)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 一對一盤球防守、二對二盤球防守、三對三盤球防守練習/4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	綜合練習(快攻、團隊攻守)	1. 六人分組、半場比賽/4節 2. 區域防守盯人防守練習/2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/3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	曲棍球運動簡介及運動安全守則防治	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. 說明盤球時機、盤球要領練習/1節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 5. 各種運球動作練習/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	持球與護球技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 球感練習、護球練習、步法練習/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	盤球過人技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明比賽中各項盤球過人技巧之應用/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	盤球過人技術訓練	1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 左右盤球、正面過人、盤球轉身過人練習/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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 各種定位傳接球、盤球過人練習/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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 複習各種定位傳接球、盤球過人練習/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. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 協調、肌力訓練/2節 2. 兩人小組傳球、運球過人/2節 3. 配合兩人「傳球」與「切入」，實作演練/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	盤球過人、傳接球技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/1節 2. 兩人小組傳球、運球過人/2節 3. 利用半場四角傳球與走位，練習快速的走位與正確的傳接球實作演練。/3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	射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門自我訓練、提高命中率技巧、提升射門球速。/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	射門技術訓練	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 射門動作解析、禁區左右45度角接球投籃要領及練習/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(進攻策略)	1. 力量、反應速度訓練/2節 2. 說明三人組合進攻隊型及三人組合進攻跑位戰術實戰演練 /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14週	段考週	課程複習	
第15週	短腳球練習	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 說明短腳球的進攻和防守並實戰演練。/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16週	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 多打少進攻防守練習、三打二、二打一實戰演練 /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17週	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、移動速度訓練/2節 2. 多打少進攻防守練習、三打二、二打一實戰演練/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18週	綜合練習(實戰演練)	1. 六人分組比賽及實戰演練/6節 2. 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/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	
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(中檢字第10401225號)及C級曲棍球教練證(CC109001292)。 
備註			

彰化縣立成功高級中學111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	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週3節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8節 第 1 學期 共128節 第 2 學期 共104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		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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	
學習階段重點		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/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/5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/5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/5節 3. 隊內升降賽/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/5節 3. 隊內升降賽/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	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/5節 3. 隊內升降賽/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	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/5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	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/5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	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/5節 3. 比賽技戰術運用/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	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/5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	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/5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	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/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/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/2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/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	比賽期	1. 基本綜合體能訓練 2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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/2節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/5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/2節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/5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/3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/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/4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/2節 2. 說明各種球種時機要領練習/5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/2節 2. 各種發球、接發球練習/5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/2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/5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/2節 2. 精進攻球技術要領及練習/5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/2節 2. 精進攻球技術要領及練習/5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. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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/2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/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/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/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	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/5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/2節 2. 步法技術、攻球技術要領及練習/5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/2節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/5 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/2節 2. 正手中遠台攻球、正手近台攻球要領及練習/5 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/2節 2. 進攻防守練習、實戰演練/5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	<p>李俊霖教練，具備教育部初級專任運動教練證(臺教授體字第1050030239號)及B級桌球教練證(BC10609051)</p> 
備註			


課程名稱	桌球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週3節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8節 第 1 學期 共128節 第 2 學期 共128節
設計理念	<p>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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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		

	<p>參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>			
學習階段 重點	學習 表現	<p>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</p> <p>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</p> <p>戰術：Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>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</p>		
	學習 內容	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>		
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	<ol style="list-style-type: none"> 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/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2週	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐力、核心肌群要領訓練/2節 2. 正反手拉兩面弧圈練習/5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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發球接發球銜接連續球/2節 2. 腳步步伐基本功練習/5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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐力、核心肌群訓練/2節 2. 腳步步伐基本功練習/5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/5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/5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/5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/5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/5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/5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/5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/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/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	
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/2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/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	比賽期	1. 基本綜合體能訓練	訓練表現

			2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	(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/5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/5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/3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/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/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/5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/5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/5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/5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/5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. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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/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/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	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/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/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	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/5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/5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/5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/5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/5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/5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/5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/6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	李俊霖教練，具備教育部初級專任運動教練證(臺教授體字第1050030239號)及B級桌球教練證(BC10609051)	
				
備註				

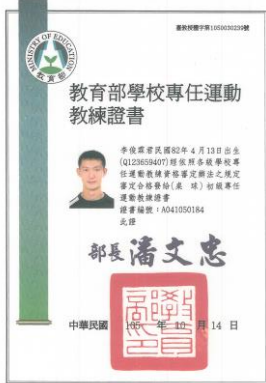
課程名稱	桌球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週2節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週5節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共112節 第 2 學期 共112節
設計理念	<p>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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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		

	<p>參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>			
學習階段 重點	學習 表現	<p>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</p> <p>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</p> <p>戰術：Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>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</p>		
	學習 內容	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>		
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明上課規定事項及編組/1節 2. 桌球運動起源與現況/2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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐力、核心肌群要領訓練/2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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發球接發球銜接連續球/2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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐力、核心肌群訓練/2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/2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/2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/2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/2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/2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/2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/2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/2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/2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	訓練表現

			2. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	(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/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/2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/2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/2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/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/2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/2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/2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/2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. 個人各專項比賽驗收 3. 賽後檢討影片分析	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/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/2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/2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/2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/2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/2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/2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/2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/2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/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	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	李俊霖教練，具備教育部初級專任運動教練證(臺教授體字第1050030239號)及B級桌球教練證(BC10609051)	
				
備註				

彰化縣立成功高級中學111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	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週3節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8節 第 1 學期 共128節 第 2 學期 共104節
設計理念	<p>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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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		

		<p>當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>		
學習階段重點		學習表現	<p>體能：1. P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原則原理。</p> <p>2. P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>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。</p> <p>技術：1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>2. T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>2. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>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。</p>	
		學習內容	<p>體能：1. P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</p> <p>2. P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p> <p>技術：1. T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。</p> <p>2. T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。</p> <p>戰術：1. Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術。</p> <p>2. Ta-IV-C距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>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</p> <p>2. Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	拳擊運動簡介及拳擊運動傷害防治	<p>1. 說明上課規定事項及編組/1節</p> <p>2. 拳擊運動起源與現況/1節</p> <p>3. 拳擊運動傷害之預防與急救/2節</p> <p>4. 耐力、核心肌群要領訓練/4節</p>	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	<p>1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節</p> <p>2. 說明各種拳種時機要領練習/5節</p> <p>3. 分析與回饋/1節</p>	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3週	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/5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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練		1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	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)/5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	模擬比賽訓練		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)/5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 缺席(30%)、專 項技術測驗 (30%)、運動成 就(10%)
第17週	模擬比賽訓練		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)/5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 缺席(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/5節 3. 賽後檢討影片分析/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/2節 2. 學科課程複習/6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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種拳種動作練習/5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2週	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種拳種動作練習/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻練習、實戰演練/5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	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻練習、實戰演練/5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	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/5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	模擬比賽訓練	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)/4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	賽後緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/6節 2. 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	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3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	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3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	<p>洪政代教練，具備教育部初級專任運動教練證(A040990172)及國家級教練證(體教5302號)。</p> 
備註			


課程名稱	拳擊	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週3節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 8節 第 1 學期 共128節 第 2 學期 共128節
設計理念	<p>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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
	學習 內容	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	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/2節 4. 耐力、核心肌群要領訓練/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2週	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/5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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/5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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 說明各種拳種時機要領練習/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	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)/5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	模擬比賽訓練	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)/5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	模擬比賽訓練		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)/5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/2節 2. 個人各專項比賽驗收/5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/2節 2. 學科課程複習/6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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種拳種動作練習/5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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 各種拳種動作練習/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2節 2. 步伐搭配技術訓練(基本拳路搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2節 2. 組合拳組技術訓練(搭配步伐)/5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	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻練習、實戰演練/5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	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2節 2. 進攻練習、實戰演練/5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	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/5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	模擬比賽訓練	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)/4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	比賽期	全國中等學校運動會	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	賽後緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/6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	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3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%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第16週	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3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%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第17週	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3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%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第18週	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/3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/2節 2. 學科課程複習/6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	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(A040990172)及國家級教練證(體教5302號)。 	
備註				

課程名稱	拳擊	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週2節） <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 7節 第 1 學期 共112節 第 2 學期 共112節
設計理念	<p>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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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	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/2節 3. 拳擊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. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2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	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)/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	模擬比賽訓練	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. 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	模擬比賽訓練		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. 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/2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/2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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	基本技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	步伐搭配技術訓練	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2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	組合拳組訓練	1. 肌力、爆發力、反應速度等綜合體能訓練/2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	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2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	綜合練習(進攻策略)	1. 動作、步伐訓練/2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	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/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	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/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	模擬比賽訓練	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. 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	賽後緩和	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/5節 2. 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16週	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第17週	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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%)、課堂出席(30%)、專項技術測驗(30%)、運動成就(10%)
第18週	綜合練習(攻守策略)	1. 基本體能耐力、核心肌群訓練/2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/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	
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	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(A040990172)及國家級教練證(體教5302號)。	
備註				

