

依據: 中華民國 109 年 9 月 7 日府教體字第 1090317099 號

彰化縣 109 學年度鹿鳴國民中學

體育班

鹿鳴體育專業課程計畫

鹿鳴國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國 109 年 08 月 06 日

彰化縣立鹿鳴國民中學 109 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	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)	5	5	
			本土語言/ 新住民文	0	0	
			英語文 (3)	3	3	
		數學(4)			4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			3	3
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			3	3
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			1	1
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			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	
領域學習節數(30-34)				32	32	
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		0	0	
		社團活動與技藝課程		0	0	
		特殊需求領域課程 (體育專業)		3	3	
		其他類課程		0	0	
學習總節數(32-35 節)				35	35	

彰化縣立鹿鳴國民中學 109 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

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專項術科	體育專項術科		體育專業	體育專項術科
第七節	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。

彰化縣立鹿鳴國民中學 109 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

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專項術科	體育專項術科	體育專業		體育專項術科
第七節	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。

彰化縣立鹿鳴國民中學 109 學年度體育班(田徑)專業學習課程計畫

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	體育專業課程	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5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程, 每週3節為原則)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週8節 共160節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量, 可以使學生在基礎體能表現、專項技術能力及基本運動認知方面均能有效提升, 目標為提升學生運動專業知識與發揮更全面性及健康的體魄。		
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能, 增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養良好人際關係與團隊合作精神。		
核心素養	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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。		
學習	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	

階段 重點		Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	
學習 進度 /週 次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第 1 週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 2 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 3 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 4 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 400M×8 65 秒 休 5 分、 150m×4 90% /2 節 4. 速度-40M×8/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 5 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 6 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

		草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	
第 7 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 8 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	(第一次段考) 1. 肌力-核心耐力訓練(藥球加強練習) 2. 耐力-有氧耐力、 3. 專項性體能 4. 速度-專項速度、金字塔訓練 150m-200m-250m-300m-350m-400m	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 9 週	加強期 一般性體能 30% 專項性體能 70%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 10 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 11 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 12 週	比賽期 一般性體能 10% 專項性體能 90%	(縣長盃田徑賽) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 13 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

第14週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第15週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	第二次段考 1. 肌力-核心耐力訓練(藥球加強練習) 2. 耐力-有氧耐力、 3. 專項性體能 4. 速度-專項速度、金字塔訓練 150m-200m-250m-300m-350m-400m	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第16週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第17週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第18週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第19週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第20週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第21週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

		草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	
第 22 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	(寒假開始) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 1 週	加強期 一般性體能 30% 專項性體能 70%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 2 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 3 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 4 週	比賽期 一般性體能 10% 專項性體能 90%	(彰化縣中小聯合運動會) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 5 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 6 週	鍛鍊期 一般性體能 60%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、	技能向度 (實作評量)

	專項性體能 40%	120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	情意向度 (訓練日誌)
第 7 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 8 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	1. 肌力-核心耐力訓練(藥球加強練習) 2. 耐力-有氧耐力、 3. 專項性體能 4. 速度-專項速度、金字塔訓練 150m-200m-250m-300m-350m-400m	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌) 描述)
第 9 週	加強期 一般性體能 30% 專項性體能 70%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 10 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 11 週	比賽期 一般性體能 10% 專項性體能 90%	(全國中等學校運動會) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 12 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 13 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

		4. 速度-40M×6 /2 節	
第 14 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 15 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 16 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 400M×8 65 秒 休 5 分、 150m×4 90% /2 節 4. 速度-40M×8/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 17 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 18 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 19 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 20 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 21 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	第三次段考 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、	技能向度 (實作評量) 情意向度

		120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	(訓練日誌)
評量 規劃	1. 專項技術實作測驗 30% 2. 比賽成績 20% 3. 技術表現呈現 30% 4. 平時表現(態度) 10% 5. 平時出缺席記錄 10%		
教學 設施 設備 需求	田徑場、欄架、球類、繩梯、藥球、輔助訓練器材……等。		
教材 來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	1、教育部體育署運動防護講座專 案 2、本校正式專任運動教練
備註			

彰化縣立鹿鳴國民中學 109 學年度體育班(桌球)專業學習課程計畫

- 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	桌球專項技術訓練	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節)</p> <p>■校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週3節為原則)</p>
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週8節 共160節
設計理念	延續國民教育階段之目的外,並以提昇普通教育素質,增進身心健康,提高運動競技知能,養成具備現代公民素養之優秀運動人才為目的。		
課程目標	1. 發展個人潛能,肯定自我價值 2. 增強自我了解及生涯發展的能力 3. 透過體育活動,加強人際關係與團隊合作		
核心素養	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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>■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>■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>■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>■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>		
學習階段重點	學習表現	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	

		學習重點	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 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 TA-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D2組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	
學習進度 /週次	單元/主題		內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	專項基本訓練	1. 正手反對攻/2節 2. 正手拉球/2節 3. 左推側身攻/2節 4. 搓球+拉攻出台球/2節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
	第2週	專項基本訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 正手拉球/1 節 3. 正手反對攻/2 節 4. 左推側身攻/2 節 5. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (學生出缺勤)
	第3週	專項基本訓練	1. 擺速/2 節 2. 撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 技能向度 (動作檢核表) 情意向度 (學生出缺勤)
	第4週	專項基本訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 技能向度 (實作評量) 情意向度 (學生出缺勤)
	第5週	專項體能訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)2 節 4. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
	第6週	專項體能設計	1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節 3. 正手二點拉一點/2 節 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (學生出缺勤)

第 7 週	技術表現呈現	1. 搓球/2 節 2. 撥攻、擺速/2 節 3. 結合技術練習/2 節 4. 發球訓練/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 8 週	技術表現呈現	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節 3. 撥攻、擺速/2 節 4. 結合技術練習/2 節 5. 發球訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 9 週	技術表現呈現	1. 撥攻、擺速/2 節 2. 結合技術練習/2 節 3. 發球訓練/2 節 模擬比賽 與鄰近學校友誼比賽	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 10 週	比賽紀錄成效 評量	1. 結合技術練習/2 節 2. 發球訓練/2 節 與鄰近學校友誼比賽 縣長盃桌球賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 11 週	比賽紀錄	過渡期 檢討改進 影片觀賞	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 12 週	綜合訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節 1. 推球、攻球/2 節 2. 不定點擺速/2 節 3. 左推側身攻/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 13 週	綜合訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節 1. 推球、攻球/2 節 2. 不定點擺速/2 節 3. 左推側身攻/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 14 週	綜合訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、 一跳二迴旋*200)/1 節 3. 正手攻→拉→沖/2 節(殺) 4. 搓球+拉攻出台球/2 節 5. 撥攻、擺速/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)

第 15 週	綜合訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)/1 節 3. 正手攻→拉→沖/2 節 (殺) 4. 搓球+拉攻出台球/2 節 5. 撥攻、擺速/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤)
第 16 週	綜合訓練成效評量	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤)
第 17 週	綜合訓練成效評量	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 18 週	綜合訓練成效評量	1. 正手反對攻/2 節 2. 正手拉球/2 節 3. 左推側身攻/2 節 4. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 19 週	基本體能紀錄	1. 正手反對攻/2 節 2. 正手拉球/2 節 3. 左推側身攻/2 節 4. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 20 週	基本體能紀錄	1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節 3. 正手二點拉一點/2 節 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 2 學期	第 1 週	1. 正手反對攻/2 節 2. 正手拉球/2 節 3. 左推側身攻/2 節 4. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)

第 2 週	專項體能設計	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 正手拉球/1 節 3. 正手反對攻/2 節 4. 左推側身攻/2 節 5. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (學生出缺勤)
第 3 週	專項體能設計	1. 擺速/2 節 2. 撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 技能向度 (動作檢核表) 情意向度 (學生出缺勤)
第 4 週	專項體能設計	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 技能向度 (實作評量) 情意向度 (學生出缺勤)
第 5 週	專項體能設計	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、 一跳二迴旋*200)2 節 4. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 6 週	專項體能設計	1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節 3. 正手二點拉一點/2 節 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (學生出缺勤)
第 7 週	專項體能設計	1. 搓球/2 節 2. 撥攻、擺速/2 節 3. 結合技術練習/2 節 4. 發球訓練/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 8 週	專項體能設計	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節 3. 撥攻、擺速/2 節 4. 結合技術練習/2 節 5. 發球訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 9 週	專項體能設計	1. 撥攻、擺速/2 節 2. 結合技術練習/2 節	認知向度 (訓練日記)

		3. 發球訓練/2 節 模擬比賽 與鄰近學校友誼比賽	情意向度 (教師隨堂觀察)
第 10 週	專項體能設計	1. 結合技術練習/2 節 2. 發球訓練/2 節 與鄰近學校友誼比賽 教育盃桌球賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 11 週	專項體能設計	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 12 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 講解運動傷害預防/1 節 1. 推球、攻球/2 節 2. 不定點擺速/2 節 3. 左推側身攻/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 13 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 講解運動傷害預防/1 節 1. 推球、攻球/2 節 2. 不定點擺速/2 節 3. 左推側身攻/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 14 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)/1 節 3. 正手攻→拉→沖/2 節(殺) 4. 搓球+拉攻出台球/2 節 5. 撥攻、擺速/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 15 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)/1 節 3. 正手攻→拉→沖/2 節(殺) 4. 搓球+拉攻出台球/2 節 5. 撥攻、擺速/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤)
第 16 週	基本體能紀錄	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤)

		4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	
第 17 週	基本體能紀錄	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 18 週	基本體能紀錄	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 19 週	強化體育專項 術科課程	1. 正手反對攻/2 節 2. 正手拉球/2 節 3. 左推側身攻/2 節 4. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 20 週	強化體育專項 術科課程	1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節 3. 正手二點拉一點/2 節 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
評量規劃	1. 專項技術實作測驗 30% 2. 比賽成績 20% 3. 技術表現呈現 30% 4. 平時表現(態度) 10% 5. 平時出缺席記錄 10%		
教學設施 設備需求	1. 球桌*10 台 2. 發球機*一台 3. 球拍 4. 集球網*6 台 5. 桌球 144 顆/包*20 包		
教材來源	108 學年度健康與體育教科書(南一版) 網路世界盃桌球賽影片	師資來源	1. 領有體育署專任運動教練證 2. 外聘教練領有 B 級運動教練證
備註			

彰化縣立鹿鳴國民中學 109 學年度體育班(柔道)專業學習課程計畫

- 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	專項技術訓練	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 5 節） <input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週 3 節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 8 節 共 160 節
設計理念	延續國民教育階段之目的外，並以提昇普通教育素質，增進身心健康，提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才為目的。		
課程目標	1. 發展個人潛能, 肯定自我價值 2. 增強自我了解及生涯發展的能力 3. 透過體育活動, 加強人際關係與團隊合作		
核心素養	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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。		
學習階段重點	學習表現	P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	

		TA-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 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，處理運動競技問題		
	學習內容	P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 TA-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與預防戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等		
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]	
第1學期	第1週	專項基本體能	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈護身倒法/4 節 2. 連功法. 連絡技. 摔倒./3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第2週	專項基本體能	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈, 背. 抱. 扛各一圈/1 節 2. 護身倒法/3 節 3. 連功法. 移動連功法. 摔倒. 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第3週	專項基本體能	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 護身倒法/2 節 3. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第4週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 護身倒法/2 節 3. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 4. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第5週	專項體能設計	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第6週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)

第 7 週	技術表現呈現	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈, 手推車, 跳馬 /1 節 2. 寢技訓練, 勒頸, 壓制, 對摔/3 節 3. 體能(伏地挺身, 仰臥起坐, 背肌)/1 節 4. 模擬比賽/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 8 週	技術表現呈現	1. 一攻一守訓練, 搶手, 反摔/2 節 2. 循環連功法, 快速摔倒接壓制, 對摔/3 節 3. 間歇跑 200m*6 圈, 背抱扛各一圈/2 節 4. 模擬比賽/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 9 週	比賽紀錄成效 評量	1. 追逐跑 200M*6 圈, 閃人, 跳馬, 單腳跳/1 節 2. 循環連功法, 第一時間摔倒, 摔倒接壓制/2 節 3. 搶手練習, 反摔, 一攻一守/2 節 4. 模擬比賽, 賽後檢討/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 10 週	比賽紀錄成效 評量	1. 慢跑 200M*6 圈, 敏捷訓練, 繩梯/1 節 2. 循環連功法, 第一時間摔倒, 摔倒接壓制/2 節 3. 搶手練習, 反摔, 一攻一守/2 節 4. 模擬比賽, 賽後檢討/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 11 週	比賽紀錄	1. 結合技術練習/2 節 2. 綜合調整/2 節 縣長盃柔道賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 12 週	比賽紀錄	過渡期 檢討改進 影片觀賞	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 13 週	綜合訓練	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈, 閃人, 跳馬, 單腳跳/2 節 2. 連功法, 連絡技, 摔倒, /3 節 3. 體能(伏地挺身, 仰臥起坐, 背肌)/1 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 14 週	綜合訓練	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈, 背, 抱, 扛各一圈/1 節 2. 跑綜合階梯/1 節 3. 連功法, 移動連功法, 摔倒, 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身, 仰臥起坐, 背肌)/1 節 5. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 15 週	綜合訓練	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈, 手推車, 跳馬 /1 節 2. 連功法, 基本動作調整 8/2 節	認知向度 (訓練日記)

		3. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 4. 基本體能/2 節	情意向度 (教師隨堂觀察)	
第 16 週	綜合訓練成效 評量	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)	
第 17 週	綜合訓練成效 評量	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)	
第 18 週	綜合訓練成效 評量	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)	
第 19 週	基本體能紀錄	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 拉橡皮. 繩梯/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)	
第 20 週	基本體能紀錄	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)	
第 2 學期	第 1 週	專項基本體能	5. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 6. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 7. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 8. 模擬比賽/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 2 週	技術表現呈現	5. 一攻一守訓練. 搶手. 反摔/2 節 6. 循環連功法. 快速摔倒接壓制. 對摔/3 節 7. 間歇跑 200m*6 圈. 背抱扛各一圈/2 節 8. 模擬比賽/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 3 週	技術表現呈現	5. 追逐跑 200M*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 6. 循環連功法. 第一時間摔倒. 摔倒接壓制/2 節	認知向度 (訓練日記)

		7. 搶手練習. 反摔. 一攻一守/2 節 8. 模擬比賽. 賽後檢討/3 節	情意向度 (教師隨堂觀察)
第 4 週	比賽紀錄成效 評量	5. 慢跑 200M*6 圈. 敏捷訓練. 繩梯/1 節 6. 循環連功法. 第一時間摔倒. 摔倒接壓制/2 節 7. 搶手練習. 反摔. 一攻一守/2 節 8. 模擬比賽. 賽後檢討/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 5 週	比賽紀錄	1. 結合技術練習/2 節 2. 綜合調整/2 節 教育盃柔道賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 6 週	比賽紀錄	過渡期 檢討改進 影片觀賞	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 7 週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/2 節 2. 連功法. 連絡技. 摔倒. /3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 8 週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 背. 抱. 扛各一圈/1 節 2. 跑綜合階梯/1 節 3. 連功法. 移動連功法. 摔倒. 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 5. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 9 週	專項體能設計	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 連功法. 基本動作調整 8/2 節 3. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 4. 基本體能/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 10 週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 11 週	專項體能設計	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)

		4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	察)
第 12 週	運動傷害課程	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 13 週	運動傷害課程	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 拉橡皮. 繩梯/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 14 週	運動傷害課程	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 15 週	運動傷害課程	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 16 週	基本體能紀錄	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 17 週	基本體能紀錄	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 拉橡皮. 繩梯/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 18 週	基本體能紀錄	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 19 週	強化體育專項 術科課程	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度

		4. 重量訓練/2 節	(教師隨堂觀察)
第 20 週	強化體育專項 術科課程	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
評量規劃	1. 專項技術實作測驗 30% 2. 比賽成績 20% 3. 技術表現呈現 30% 4. 平時表現 (態度) 20%		
教學設施 設備需求	1、柔道墊 2、重量器材 3、橡皮(拉) 4、繩梯 5、筆電、單槍		
教材來源	108 學年度健康與體育教科書(南一版) 網路比賽影片 自編教材	師資來源	3. 領有體育署專任運動教練證
備註			

教練證書

專長項目：柔道

專任運動教練證書

臺教授體字第1070019190號



教育部學校專任運動
教練證書



林春樺君民國82年5月3日出生
(N225393073)經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(柔道)初級專任
運動教練證書
證書編號：A041070081
此證

代理部長 姚立德



中華民國 107 年 10 月 12 日

專長項目：桌球

專任運動教練證書

臺教授體字第1040022314號



教育部學校專任運動 教練證書

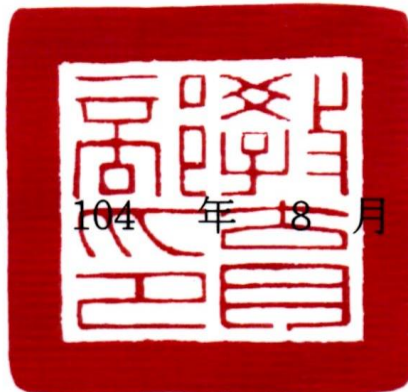


廖胤如君民國64年3月14日出生
(M220569594)經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(桌球)初級專任
運動教練證書

證書編號：A041040155

此證

部長 吳思華



中華民國 104 年 8 月 4 日

專長項目：田徑

專任運動教練證書

臺教授體字第1080010663號



教育部學校專任運動 教練證書

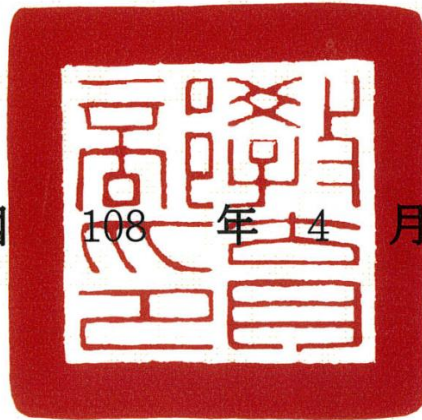


莊瑞泰君民國70年9月16日出生
(N123876513)經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(田徑)初級專任
運動教練證書

證書編號：A041080061

此證

部長潘文忠



中華民國 108 年 4 月 9 日