彰化縣110學年度鹿鳴國民中學

體育班

鹿鳴體育專業課程計畫

備查文號：中華民國110年9月6日府教體字第1100310708號

鹿鳴國民中學體育班發展委員會審議通過

中華民國110年06月17日

鹿鳴國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國110年06月18日

鹿鳴國民中學體育班發展委員會審議修正通過

中華民國110年09月07日

鹿鳴國民中學課程發展委員會審議修正通過

中華民國110年09月09日

**彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教育階段  階段/年級  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 | 0 | 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） | | | 3 | 3 | 3 |
| 綜合活動(2-3)  （家政、童軍、輔導） | | | 3 | 3 | 3 |
| 科技(1-2)  （資訊科技、生活科技） | | | 1 | 1 | 2 |
| 健康與體育(2-3)  （健康教育、體育） | | | 2 | 2 | 3 |
| 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 |
| 領域學習節數(30-34) | | | | | 32 | 32 | 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 | | 0 | 0 | 0 |
| 社團活動與技藝課程 | | 0 | 0 | 0 |
| 特殊需求領域課程  (體育專業) | | 3 | 3 | 1 |
| 其他類課程 | | 0 | 0 | 0 |
| 學習總節數(32-35節) | | | | | 35 | 35 | 35 |

**彰化縣立鹿鳴國民中學110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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 體育專業  (專項體能訓練) |  | 體育專業  (專項體能訓練) |  | 體育專業  (專項體能訓練) |
| 第七節 | 體育特殊需求課程 | 體育專業  (專項技術訓練) | 體育特殊需求課程 | 體育專業  (專項技術訓練) | 體育特殊需求課程 |

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110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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 體育專業  (專項體能訓練) |  | 體育專業  (專項體能訓練) |  | 體育專業  (專項體能訓練) |
| 第七節 | 體育特殊需求課程 | 體育專業  (專項技術訓練) | 體育特殊需求課程 | 體育專業  (專項技術訓練) | 體育特殊需求課程 |

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110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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  | 體育專業  (專項體能訓練) |  |  | 體育專業  (專項體能訓練) |
| 第七節 | 體育專業  (專項體能訓練) | 體育專業  (專項技術訓練) |  | 體育專業  (專項技術訓練) | 體育特殊需求課程 |

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110學年度體育班(田徑)專業學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 田徑體育專業課程 | | | 課程  類別 | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）  ■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，國三每週1節) | | |
| 實施年級 | | ■7年級 □8年級 □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 | | ■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-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-C1具備生活中有關運動與健康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。 | | | | | | |
| 學習階段  重點 | | 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  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  學  期 | 第1週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑、跳、欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑、跳基礎測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第2週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/4節  2.技術:馬克操/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度(1500公尺心肺耐力測驗)  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.體能:心肺耐力訓練、反覆訓練/4節  2.技術:欄架基本練習/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度  (欄架基礎測驗)  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.體能:心肺耐力訓練、重量訓練/4節  2.技術:馬克操/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度  (馬克操基礎測驗)  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.體能:心肺能力耐力訓練、循環訓練/4節  2.技術:跳躍基本練習/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度(3000公尺心肺耐力測驗)  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% | **10/7~10/15段考溫習功課**  1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2節  2.技術: 跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (300公尺速度測驗)  情意向度  (訓練日誌) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **10/14-15第一次段考** | | | | | 技能向度  (100公尺速度測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（模擬）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（站立）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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% | **11/3-6全中錦**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（半程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(模擬比賽專項測驗)  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% | **11/17-19縣長盃田徑錦標賽**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  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% | **11/23~12/1第二次段考溫習功課**  1.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(800公尺、1600公尺跑走測驗)  情意向度  (賽後檢討) |
| 第14週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **11/30-12/1第二次段考** | | | | | 技能向度  (坐姿體前彎測驗)  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.體能:全面體能訓練/2節  2.技術:立定跳遠/2節  3.戰術: 球類運動/1節  4.心理: 自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度  (立定跳遠測驗)  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.體能:肌肉耐力訓練/2節  2.技術:仰臥起坐/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(一分鐘仰臥起坐測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑步基礎動作測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跳基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (立定三次跳測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (欄架基本動作測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第20週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | **1/10~1/18第三次段考溫習功課**  1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:投擲基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (藥球投擲測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第21週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **1/17、18第三次段考**  **一年級校外教學**  **第一學期結束** | | | | | 技能向度(1500公尺心肺耐力測驗)  情意向度  (訓練日誌) |
| 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  2  學  期 | 第1週 | 加強期  一般性體能30%  專項性體能70% | 1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2節  2.技術: 跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(100公尺、300公尺速度測驗)  情意向度  (訓練日誌) |
| 第2週 | 加強期  一般性體能30%  專項性體能70% | 1.體能:動力訓練、速度訓練(變速跑)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (模擬比賽專項測驗)  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% | **港都盃全國田徑錦標賽**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（半程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  情意向度  (觀賽紀錄) |
| 第4週 | 比賽期  一般性體能10%  專項性體能90% | **彰化縣中小學聯合運動會**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  情意向度  (觀賽紀錄) |
| 第5週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **新北市全國青年盃田徑錦標賽**  **第一次段考溫習功課**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  情意向度  (觀賽紀錄) |
| 第6週 | 過渡期  一般性體能60%  專項性體能40% | **第一次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  (訓練日誌) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | 1.體能:動力訓練、速度訓練(變速跑)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (100公尺速度測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（模擬）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（站立）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(模擬比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  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% | **第二次段考溫習功課**  1.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度  (按摩術基礎測驗)  情意向度  (賽後檢討) |
| 第13週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **第二次段考** | | | | | 技能向度(800公尺、1600公尺跑走測驗)  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.體能:法特雷克訓練/3節  2.技術:柔軟度訓練(瑜珈伸展)/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度  (坐姿體前彎測驗)  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.體能:全面體能訓練/2節  2.技術:立定跳遠/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度  (立定跳遠測驗)  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.體能:肌肉耐力訓練/2節  2.技術:仰臥起坐/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(一分鐘仰臥起坐測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑、跳、欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑、跳基礎測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第18週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | **第三次段考溫習功課**  1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑步基礎動作測驗)  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% | **第三次段考**  **學期結束** | | | | | 技能向度  (立定三次跳測驗)  情意向度  (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 | | 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：莊瑞泰教練。(運動教練證號：A041080061) | |
| 備註 | |  | | | | | | |

**彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(田徑)專業學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 田徑體育專業課程 | | | 課程  類別 | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）  ■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，國三每週1節) | | |
| 實施年級 | | □7年級 ■8年級 □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 | | ■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-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-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-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  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  學  期 | 第1週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑、跳、欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑、跳基礎測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第2週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/4節  2.技術:馬克操/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度(1500公尺心肺耐力測驗)  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.體能:心肺耐力訓練、反覆訓練/4節  2.技術:欄架基本練習/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度  (欄架基礎測驗)  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.體能:心肺耐力訓練、重量訓練/4節  2.技術:馬克操/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度  (馬克操基礎測驗)  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.體能:心肺能力耐力訓練、循環訓練/4節  2.技術:跳躍基本練習/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度(3000公尺心肺耐力測驗)  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% | **10/7~10/15段考溫習功課**  1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (300公尺速度測驗)  情意向度  (訓練日誌) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **10/14-15第一次段考** | | | | | 技能向度  (100公尺速度測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（模擬）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（站立）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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% | **11/3-6全中錦**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（半程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (模擬比賽專項測驗)  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% | **11/17-19縣長盃田徑錦標賽**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  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% | **11/23~12/1第二次段考溫習功課**  1.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(800公尺、1600公尺跑走測驗)  情意向度  (賽後檢討) |
| 第14週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **11/30-12/1第二次段考** | | | | | 技能向度  (坐姿體前彎測驗)  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.體能:全面體能訓練/2節  2.技術:立定跳遠/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度  (立定跳遠測驗)  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.體能:肌肉耐力訓練/2節  2.技術:仰臥起坐/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(一分鐘仰臥起坐測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑步基礎動作測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跳基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度 (立定三次跳測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (欄架基本動作測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第20週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | **1/10~1/18第三次段考溫習功課**  1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:投擲基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (藥球投擲測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第21週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **1/17、18第三次段考** | | | | | 技能向度  (1500公尺心肺耐力測驗)  情意向度  (訓練日誌) |
| 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  2  學  期 | 第1週 | 加強期  一般性體能30%  專項性體能70% | 1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(100公尺、300公尺速度測驗)  情意向度  (訓練日誌 |
| 第2週 | 加強期  一般性體能30%  專項性體能70% | 1.體能:動力訓練、速度訓練(變速跑)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (模擬比賽專項測驗)  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% | **港都盃全國田徑錦標賽**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（半程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  情意向度  (觀賽紀錄) |
| 第4週 | 比賽期  一般性體能10%  專項性體能90% | **彰化縣中小學聯合運動會**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  情意向度  (觀賽紀錄) |
| 第5週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **新北市全國青年盃田徑錦標賽**  **第一次段考溫習功課**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  情意向度  (觀賽紀錄) |
| 第6週 | 過渡期  一般性體能60%  專項性體能40% | **3/24~4/1第一次段考(暫定)** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  (訓練日誌) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | 1.體能:動力訓練、速度訓練(變速跑)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (100公尺速度測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（模擬）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（站立）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (模擬比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度  (比賽專項測驗)  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.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度  (按摩術基礎測驗)  情意向度  (賽後檢討) |
| 第13週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **5/11~5/19第二次段考溫習功課**  1.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(800公尺、1600公尺跑走測驗)  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% | **第二次段考** | | | | | 技能向度  (坐姿體前彎測驗)  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.體能:全面體能訓練/2節  2.技術:立定跳遠/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度  (立定跳遠測驗)  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.體能:肌肉耐力訓練/2節  2.技術:仰臥起坐/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(一分鐘仰臥起坐測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑、跳、欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑、跳基礎測驗)  情意向度  (訓練目標設定) |
| 第18週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | **第三次段考溫習功課**  1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑步基礎動作測驗)  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% | **第三次段考**  **學期結束** | | | | | 技能向度  (立定三次跳測驗)  情意向度  (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 | | 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：莊瑞泰教練。(運動教練證號：A041080061) | |
| 備註 | |  | | | | | | |

**彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(田徑)專業學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 田徑體育專業課程 | | | 課程  類別 | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）  ■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，國三每週1節) | | |
| 實施年級 | | □ 7年級 □8年級 ■ 9年級 | | | 節數 | 每週6節 共120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 | | ■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-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-C3 具備敏察和接納 多元文化的涵 養，關心本土與國 際體育與健康議題，  並尊重與欣賞 其間的差異。 | | | | | | |
| 學習階段  重點 | | 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  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  學  期 | 第1週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑、跳、欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑、跳基礎測驗)  情意向度(訓練目標設定) |
| 第2週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/4節  2.技術:馬克操/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度(1500公尺心肺耐力測驗)  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.體能:心肺耐力訓練、反覆訓練/4節  2.技術:欄架基本練習/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度  (欄架基礎測驗)  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.體能:心肺耐力訓練、重量訓練/4節  2.技術:馬克操/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度(馬克操基礎測驗)  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.體能:心肺能力耐力訓練、循環訓練/4節  2.技術:跳躍基本練習/1節  3.戰術:無  4.心理:意志力、自信心、/1節 | | | | | 技能向度(3000公尺心肺耐力測驗)  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% | **10/7~10/15段考溫習功課**  1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(300公尺速度測驗)  情意向度  (訓練日誌) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **10/14-15第一次段考** | | | | | 技能向度(100公尺速度測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（模擬）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能: 動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2節  2.技術: 跳、擲專項性技術練習（站立）/2節  3.戰術: 接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理：目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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% | **11/3-6全中錦**  **11/3-4模擬考**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（半程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/2節 | | | | | 技能向度(比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(模擬比賽專項測驗)  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% | **11/17-19縣長盃田徑錦標賽**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(比賽專項測驗)  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% | **第二次段考溫習功課**  1.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(800公尺、1600公尺跑走測驗)  情意向度(賽後檢討) |
| 第14週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **11/30-12/1第二次段考** | | | | | 技能向度(坐姿體前彎測驗)  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.體能:全面體能訓練/2節  2.技術:立定跳遠/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(立定跳遠測驗)  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.體能:肌肉耐力訓練/2節  2.技術:仰臥起坐/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(一分鐘仰臥起坐測驗)  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% | **12/23-24模擬考**  1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跑基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度  (跑步基礎動作測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:跳基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(立定三次跳測驗)  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.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:欄架基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(欄架基本動作測驗)  情意向度(訓練目標設定) |
| 第20週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | **第三次段考溫習**  1.體能:全身性耐力訓練/3節  2.技術:投擲基本練習/2節  3.戰術:無  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(藥球投擲測驗)  情意向度(訓練目標設定) |
| 第21週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **1/17、18第三次段考** | | | | | 技能向度(1500公尺心肺耐力測驗)  情意向度(訓練日誌) |
| 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  2  學  期 | 第1週 | 加強期  一般性體能30%  專項性體能70% | 1.體能:心肺耐力訓練、間歇訓練/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(100公尺、300公尺速度測驗)  情意向度(訓練日誌 |
| 第2週 | 加強期  一般性體能30%  專項性體能70% | 1.體能:動力訓練、速度訓練(變速跑)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(模擬比賽專項測驗)  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% | **港都盃全國田徑錦標賽**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（半程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/2節 | | | | | 技能向度(比賽專項測驗)  情意向度(觀賽紀錄) |
| 第4週 | 比賽期  一般性體能10%  專項性體能90% | **彰化縣中小學聯合運動會**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(比賽專項測驗)  情意向度(觀賽紀錄) |
| 第5週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **新北市全國青年盃田徑錦標賽**  **第一次段考溫習**  1.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(比賽專項測驗)  情意向度(觀賽紀錄) |
| 第6週 | 過渡期  一般性體能60%  專項性體能40% | **三年級第一次段考**  1.體能:法特雷克訓練/3節  2.技術:柔軟度訓練(瑜珈伸展)/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(實作評量)  情意向度(訓練日誌) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **第二次段考溫習**  1.體能:動力訓練、速度訓練(變速跑)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習/2節  3.戰術:接力戰術/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(100公尺速度測驗)  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% | **三年級第二次段考**  1.體能:動力訓練、速度訓練(加速衝刺)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（模擬）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:意志力、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:動力訓練、速度訓練(衝刺訓練)/2節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（站立）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:目標設定、自信心/1節 | | | | | 技能向度(跑跳擲模擬比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(模擬比賽專項測驗)  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.體能:速度訓練(衝刺訓練)/1節  2.技術:跳、擲專項性技術練習（全程）/2節  3.戰術:接力戰術、模擬比賽/1節  4.心理:自信心/2節 | | | | | 技能向度(比賽專項測驗)  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% | **教育會考**  1.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(按摩術基礎測驗)  情意向度(賽後檢討) |
| 第13週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 1.體能:越野跑訓練/3節  2.技術:運動按摩術/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(800公尺、1600公尺跑走測驗)  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.體能:法特雷克訓練/3節  2.技術:柔軟度訓練(瑜珈伸展)/2節  3.戰術:無  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(坐姿體前彎測驗)  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.體能:全面體能訓練/2節  2.技術:立定跳遠/2節  3.戰術:球類運動/1節  4.心理:自我放鬆/1節 | | | | | 技能向度(立定跳遠測驗)  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% | **畢業典禮** | | | | | 技能向度(一分鐘仰臥起坐測驗)  情意向度(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 | | 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：莊瑞泰教練。(運動教練證號：A041080061) | |
| 備註 | |  | | | | | | |

彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(桌球)專業學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 專項技術訓練 | | | 課程  類別 | | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5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1-3節為原則) | |
| 實施年級 | | ■ 7年級 □8年級 □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 | | * 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-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-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 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.半台正反手對攻/2節  2.半台正手拉球/2節  3.推推拉拉/2節  4.搓球＋半台不定點拉攻/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第2週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.正手兩點拉球/1節  3.側身兩點拉/2節  4.左推側身拉/2節  5.搓球＋側身半台不定點拉攻/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第3週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.3點拉/2節  2.正、反手撥球/2節  3.擺速/2節  4.接發球練習(1)短球(2)側上旋球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第4週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 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.(1)正、反手擋球(2)快帶/2節  4.反手2正手拉1 /2節  5.接發球練習(1)半出台球(2)短球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第5週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 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、 4. 一跳二迴旋\*200)2節 5. 互背100M\*4 手推車50M\*2 /2節 6. 正手3/2台拉 /2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第6週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **10/7~10/15段考溫習功課**  1.推擋變線/2節  2.推側中推拉/2節  3.中間\*1兩大角\*1/2節  4.發下旋→擺短→半台正手連續拉/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第7週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **第一次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第8週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **縣長盃桌球賽**  1.結合技術練習/2節  2.發球訓練(短球、長球)/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第9週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | 檢討改進  比賽後感想  比賽影片觀賞 | | | | | 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.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.擺短、劈長/2節  3.結合技術練習/2節  4.發球訓練(短球、長球)/2節  5.發球搶攻 /1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.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.反手擺短、正手擺短/1節  3.正手拉一邊2個 /2節  4.推側中推拉 /2節  5. 擺速/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% | **嘉義諸羅山盃**  1. 正手半台3/2拉/2節  2. 3點拉+正手\*2反手\*1/2節  3.拉擋變線/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% | **11/23~12/1第二次段考溫習功課**  檢討改進  比賽影片觀賞  比賽後感想 | | | | | 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% | **第二次段考** | | | | | 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)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  (2)跳繩(迴旋跳\*400、後迴旋\*400、  一跳二迴旋\*200)/1節  1.側身攻→拉→沖/2節（殺）  2.搓球＋側身出台球/2節  3.撥攻、擺速/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)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  1.劈長、擺短、快帶/2節  2.推擋變線/2節  3.接發球練習(1)短球(2)半出台球/  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)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.中間\*1兩大角\*2/2節  3.發球搶攻(短球)/2節  4.接發球練習(1)接短球(2)正手半出台球/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)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  (2)跳繩(迴旋跳\*300、後迴旋\*300、  一跳二迴旋\*200)/1節  1.正手3點一下一上/2節  2.正手擺短→側身拉→不定點\*2/2節  3.不定點擺短→中線拉→不定點＊2/2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.正手直線3點攻(側身、中線、正手)/2節  2.正手3/2拉球/2節  3.推側撲/2節  4.搓球＋正手半出台球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌） |
| 第20週 |  | **1/10~1/18第三次段考溫習功課** | | | | |  |
|  | 第21週 |  | **1/17~1/18第三次段考**  **學期結束**  **校外教學** | | | | |  |
|  | 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  二  學  期 | 第1週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.正反手對攻/2節  2. 3點拉/2節  3.推推拉拉/2節  4.反中反正/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第2週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | (1)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  1.側身拉球/1節  2.正手拉\*2反手\*1/2節  3.快帶、擋球/2節  4.擺速 /2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第3週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.推擋變線/2節  2.拉擋變線/2節  3.中線拉不定點\*2/2節  4.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第4週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.正反手擺短/2節  2.切球變線→一下一上 /2節  3推側中推拉/2節  4.發球搶攻(側上旋球)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第5週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **第一次段考溫習功課**  1. 跳繩(迴旋跳\*500、後迴旋\*500、  一跳二迴旋\*200)2節  2. 互背100M\*4 手推車50M\*2 /2節  3.正手3點拉/2節  4.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第6週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **3/24~4/1第一次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | 1.擺短、劈長/2節  2.擋球、快帶/2節  3.發球訓練(快速球、側上旋)/2節  4.發球搶攻(短球)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第8週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | 1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.擺短→劈長兩大角/1節  3.撥球→不定點檔球/2節  4.正中正反/2節  5.擺速 /2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第9週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **模擬比賽**  **中等學校運動會(暫定)**  1.撥球、擺短/2節  2.結合技術練習/2節  3.發球訓練(快速球、短球)/2節  4.發球搶攻/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第10週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **與鄰近學校友誼比賽**  **教育盃桌球比賽(暫定)**  1.結合技術練習/2節  2.發球訓練/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第11週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 檢討改進  比賽後感想  比賽影片觀賞 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第12週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **第二次段考溫習功課**  1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.講解運動傷害預防/1節  1.3點拉+正手\*2反手\*1 /2節  2.推擋側身拉撲正手/2節  3.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第13週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **第二次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第14週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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.擺速/2節（殺）  4.機會球/2節  5.發球搶攻（短球）/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第15週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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.側身正手一下一上/2節  4.推擋變線/2節  5.擺短、快帶/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第16週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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.正手擺短→側身拉/2節  3.反手擺短→正手拉/2節  4.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第17週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 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.推側中推拉/2節  3.中間拉起→不定點＊2/2節  4.接發球練習（短球）/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% | **第三次段考溫習功課**  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.擋球、快帶/2節  3.反中反正/2節  4.正中正反/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌） |
| 第19週 |  | **第三次段考**  **學期結束** | | | | |  |
| 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 | | 1.體育專業領域課程綱要  2.參加賽事之比賽影片觀賞檢討 | | 師資來源 | | 1. 廖胤如教練：領有體育署專任運動教練證(A041040155) 2. 張安呈教練：代理專任運動教練領有C級運動教練證(CC10510046) | | |
| 備註 | |  | | | | | | |

彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(桌球)專業學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 專項技術訓練 | | | 課程  類別 | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5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1-3節為原則) | | |
| 實施年級 | | □ 7年級 ■8年級 □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 | | * 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-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-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 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.半台正反手對攻/2節  2.半台正手拉球/2節  3.推推拉拉/2節  4.搓球＋半台不定點拉攻/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第2週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.正手兩點拉球/1節  3.側身兩點拉/2節  4.左推側身拉/2節  5.搓球＋側身半台不定點拉攻/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第3週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.3點拉/2節  2.正、反手撥球/2節  3.擺速/2節  4.接發球練習(1)短球(2)側上旋球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第4週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 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.(1)正、反手擋球(2)快帶/2節  4.反手2正手拉1 /2節  5.接發球練習(1)半出台球(2)短球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第5週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 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、 4. 一跳二迴旋\*200)2節 5. 互背100M\*4 手推車50M\*2 /2節 6. 正手3/2台拉 /2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第6週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **10/7~10/15段考溫習功課**  1.推擋變線/2節  2.推側中推拉/2節  3.中間\*1兩大角\*1/2節  4.發下旋→擺短→半台正手連續拉/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第7週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **第一次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第8週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **縣長盃桌球賽**  1.結合技術練習/2節  2.發球訓練(短球、長球)/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第9週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | 檢討改進  比賽後感想  比賽影片觀賞 | | | | | 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.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.擺短、劈長/2節  3.結合技術練習/2節  4.發球訓練(短球、長球)/2節  5.發球搶攻 /1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.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.反手擺短、正手擺短/1節  3.正手拉一邊2個 /2節  4.推側中推拉 /2節  5. 擺速/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% | **嘉義諸羅山盃**  1. 正手半台3/2拉/2節  2. 3點拉+正手\*2反手\*1/2節  3.拉擋變線/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% | **11/23~12/1第二次段考溫習功課**  檢討改進  比賽影片觀賞  比賽後感想 | | | | | 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% | **第二次段考** | | | | | 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)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  (2)跳繩(迴旋跳\*400、後迴旋\*400、  一跳二迴旋\*200)/1節  1.側身攻→拉→沖/2節（殺）  2.搓球＋側身出台球/2節  3.撥攻、擺速/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)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  1.劈長、擺短、快帶/2節  2.推擋變線/2節  3.接發球練習(1)短球(2)半出台球/  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)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.中間\*1兩大角\*2/2節  3.發球搶攻(短球)/2節  4.接發球練習(1)接短球(2)正手半出台球/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)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  (2)跳繩(迴旋跳\*300、後迴旋\*300、  一跳二迴旋\*200)/1節  1.正手3點一下一上/2節  2.正手擺短→側身拉→不定點\*2/2節  3.不定點擺短→中線拉→不定點＊2/2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.正手直線3點攻(側身、中線、正手)/2節  2.正手3/2拉球/2節  3.推側撲/2節  4.搓球＋正手半出台球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌） |
| 第20週 |  | **1/10~1/18第三次段考溫習功課** | | | | |  |
|  | 第21週 |  | **1/17~1/18第三次段考**  **學期結束**  **校外教學** | | | | |  |
|  | 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  二  學  期 | 第1週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.正反手對攻/2節  2. 3點拉/2節  3.推推拉拉/2節  4.反中反正/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第2週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | (1)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  1.側身拉球/1節  2.正手拉\*2反手\*1/2節  3.快帶、擋球/2節  4.擺速 /2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第3週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.推擋變線/2節  2.拉擋變線/2節  3.中線拉不定點\*2/2節  4.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第4週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.正反手擺短/2節  2.切球變線→一下一上 /2節  3推側中推拉/2節  4.發球搶攻(側上旋球)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第5週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **第一次段考溫習功課**  1. 跳繩(迴旋跳\*500、後迴旋\*500、  一跳二迴旋\*200)2節  2. 互背100M\*4 手推車50M\*2 /2節  3.正手3點拉/2節  4.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第6週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **3/24~4/1第一次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | 1.擺短、劈長/2節  2.擋球、快帶/2節  3.發球訓練(快速球、側上旋)/2節  4.發球搶攻(短球)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第8週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | 1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.擺短→劈長兩大角/1節  3.撥球→不定點檔球/2節  4.正中正反/2節  5.擺速 /2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第9週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **模擬比賽**  **中等學校運動會(暫定)**  1.撥球、擺短/2節  2.結合技術練習/2節  3.發球訓練(快速球、短球)/2節  4.發球搶攻/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第10週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **與鄰近學校友誼比賽**  **教育盃桌球比賽(暫定)**  1.結合技術練習/2節  2.發球訓練/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第11週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 檢討改進  比賽後感想  比賽影片觀賞 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第12週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **第二次段考溫習功課**  1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.講解運動傷害預防/1節  1.3點拉+正手\*2反手\*1 /2節  2.推擋側身拉撲正手/2節  3.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第13週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **第二次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第14週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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.擺速/2節（殺）  4.機會球/2節  5.發球搶攻（短球）/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第15週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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.側身正手一下一上/2節  4.推擋變線/2節  5.擺短、快帶/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第16週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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.正手擺短→側身拉/2節  3.反手擺短→正手拉/2節  4.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第17週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 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.推側中推拉/2節  3.中間拉起→不定點＊2/2節  4.接發球練習（短球）/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% | **第三次段考溫習功課**  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.擋球、快帶/2節  3.反中反正/2節  4.正中正反/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌） |
| 第19週 |  | **第三次段考**  **學期結束** | | | | |  |
| 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 | | 1.體育專業領域課程綱要  2.參加賽事之比賽影片觀賞檢討 | | 師資來源 | | | 1. 廖胤如教練：領有體育署專任運動教練證(A041040155) 2. 張安呈教練：代理專任運動教練領有C級運動教練證(CC10510046) | |
| 備註 | |  | | | | | | |

彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(桌球)專業學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 專項技術訓練 | | | 課程  類別 | | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5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1-3節為原則) | |
| 實施年級 | | □ 7年級 □8年級 ■9年級 | | | 節數 | | 每週6節 共120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 | | * 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-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-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 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.半台不定點拉/2節  2.正手拉一邊兩個/2節  3.反手\*2正手拉\*1/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第2週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.推側中推拉/2節  2.正手半台拉\*2推推拉拉/2節  3.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第3週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.正手半台拉→中線\*1不定點\*2/2節  2.3點拉+反2正手1/2節  3.接發球練習(長球)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第4週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 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.(1)機會球(2)快帶/2節  4.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第5週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 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.推擋變線/2節  4.拉擋變線/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第6週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **10/7~10/15段考溫習功課**  1.中間\*1兩大角\*1/2節  2.正手3點一下一上/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第7週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **第一次段考** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第8週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **縣長盃桌球賽**  1.結合技術練習/2節  2.發球訓練(正反手快速球)/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第9週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | 檢討改進  比賽影片觀賞  比賽後感想 | | | | | 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% | **11/3-4模擬考**  1. 正反手擺短/2節  2. 帶球、擋球/2節  3.發球訓練(快速球、短球)/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.正手擺短→側身半台一下一上 /2節  2.反手擺短→正手半台一下一上 /2節  3. 擺速/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% | **嘉義諸羅山盃**  1. 全台擺短→正手拉→反\*2正\*1/2節  2. 機會球、擋球/2節  3.推擋變線/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% | **11/23~12/1第二次段考溫習功課**  檢討改進  比賽影片觀賞  比賽後感想 | | | | | 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% | **第二次段考 11/30-12/1**  1.推側中推拉/2節  2.推側撲/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)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  (2)跳繩(迴旋跳\*400、後迴旋\*400、  一跳二迴旋\*200)/1節  1.正手兩點拉→不定點\*1/2節（殺）  2.反手中線→不定點\*1/2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)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  1.劈長、擺短、快帶/2節  2.擺速/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% | **12/23-24模擬考**  3.正手下旋拉/1節  3.3點一下一上→不定點\*1 /2節  4.發球搶攻(短球) /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)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  (2)跳繩(迴旋跳\*300、後迴旋\*300、  一跳二迴旋\*200)/1節  1.不定點撥→正手快帶/2節  2.中線拉→兩大角\*2 /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.劈長→不定點檔/2節  2.3/2不定點拉→反手\*2正手\*1 /2節  3.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌） |
| 第20週 |  | **1/10~1/18第三次段考溫習功課** | | | | |  |
|  | 第21週 |  | **第三次段考**  學期結束  校外教學 | | | | |  |
|  | 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  二  學  期 | 第1週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | 1.正反手對攻/2節  2.正手半台拉球/2節  3.推側推拉/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第2週 | 準備期  一般性體能80%  專項性體能20% | (1)熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  1.3/2正手拉球/1節  2.側身\*2正手手\*1/2節  3.快帶、撥球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第3週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | 1.正手兩點拉→不定點\*1/2節  2.推擋變線/2節  3.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第4週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | (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  1.發球練習(快速球、短球) /2節  2.發球搶攻(長、短)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第5週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **第一次段考溫習功課**  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)2節  3.推側撲/2節  4.機會球/1節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第6週 | 鍛鍊期  一般性體能60%  專項性體能40% | **3/24~4/1第一次段考**  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. 推側中推拉/2節  3. 擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第7週 | 加強期  一般性體能40%  專項性體能60% | **第二次段考溫習功課**  1.全台拉→正手連續拉/2節  2.中線拉→3/2台正手連續拉/2節  3. 發球訓練(短球、側下旋)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第8週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **三年級第二次段考**  1.全台下旋拉/2節  2.推側中推拉→不定點\*2 /2節  3.擺速 /2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第9週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **中等學校運動會(暫定)**  1.帶球、擋球/2節  2.正手3/2拉→推擋變線/2節  3.發球搶攻(快速球、側上旋)/2節  模擬比賽 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第10週 | 比賽期  一般性體能20%  專項性體能80% | **教育盃桌球比賽(暫定)**  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 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第11週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 檢討改進  比賽影片觀賞  比賽後感想 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第12週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **三年級教育會考**  1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.講解運動傷害預防/1節  1.3點拉+正手\*2反手\*1 /2節  2.擺速/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第13週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 1.熱身、慢跑200公尺\*10圈/1節  2.講解運動傷害預防/1節  1.側身連續拉/2節  2.正手3點一下一上→不定點\*2/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第14週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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.擺速/2節  4.機會球/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第15週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | 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. 推擋變線/2節  4. 發球搶攻(長球)/2節 | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (教師隨堂觀察) |
| 第16週 | 過渡期  一般性體能90%  專項性體能10% | **畢業典禮** | | | | | 技能向度  (實作評量)  情意向度  （訓練日誌）  (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 | | 1.體育專業領域課程綱要  2.參加賽事之比賽影片觀賞檢討 | | 師資來源 | | 1. 廖胤如教練：領有體育署專任運動教練證(A041040155) 2. 張安呈教練：代理專任運動教練領有C級運動教練證(CC10510046) | | |
| 備註 | |  | | | | | | |

**彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(柔道)專業學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 柔道專項技術訓練 | | | 課程  類別 | | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）  ■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，國三每週1節） | |
| 實施年級 | | ■ 7年級 □8年級 □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 | | ■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-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 | 一般性體能50%  專項性體能50% | 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 | 一般性體能50%  專項性體能50% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 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 | 一般性體能30%  專項性體能70% | **10/7~15段考溫習功課**   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 |  | **第一次段考** | | | | |  |
| 第8週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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. 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10週 | 比賽紀錄 | **縣長盃柔道賽**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第11週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第12週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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13週 | 比賽紀錄成效評量 | **11/23~12/1第二次段考溫習功課**   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14週 | 比賽紀錄 | **中正盃柔道賽**  **第二次段考 11/30-12/1**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第15週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第16週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 |  | **1/10-18段考溫習功課** | | | | |  |
|  | 第21週 |  | **1/17.18第三次段考** | | | | |  |
|  | 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  2  學期 | 第1週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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2週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 1. 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3週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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4週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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5週 | 比賽紀錄成效評量 | **第一次段考溫習功課**  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6週 |  | **第一次段考** | | | | |  |
| 第7週 | 比賽紀錄 | **教育盃柔道賽**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第8週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第9週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | **全中運**   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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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12週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 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 | 一般性體能20%  專項性體能80% | **第二次段考溫習功課**   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 |  | **第二次段考** | | | | |  |
| 第15週 | 比賽紀錄 | 全國賽  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第16週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第17週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | **第三次段考溫習功課**   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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | **第三次段考**   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) |
| 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 | | 1.體育專業領域課程綱要  2.參加賽事之比賽影片觀賞檢討 | | 師資來源 | | 1.林春樺教練：領有體育署專任運動教練證(A041070081)  2.古逸凡教練：領有C級運動教練證。 | | |
| 備註 | |  | | | | | | |

**彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(柔道)專業學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 柔道專項技術訓練 | | | 課程  類別 | | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）  ■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，國三每週1節） | |
| 實施年級 | | □ 7年級 ■8年級 □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 | | ■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-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 | 一般性體能50%  專項性體能50% | 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 | 一般性體能50%  專項性體能50% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 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 | 一般性體能30%  專項性體能70% | **10/7~15段考溫習功課**   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 |  | **第一次段考** | | | | |  |
| 第8週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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. 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10週 | 比賽紀錄 | **縣長盃柔道賽**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第11週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第12週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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13週 | 比賽紀錄成效評量 | **11/23~12/1第二次段考溫習功課**   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14週 | 比賽紀錄 | **中正盃柔道賽**  **第二次段考 11/30-12/1**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第15週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第16週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 |  | **1/10-18段考溫習功課** | | | | |  |
|  | 第21週 |  | **1/17.18第三次段考** | | | | |  |
|  | 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  2  學期 | 第1週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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2週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 1. 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3週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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4週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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5週 | 比賽紀錄成效評量 | **第一次段考溫習功課**  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6週 |  | **第一次段考** | | | | |  |
| 第7週 | 比賽紀錄 | **教育盃柔道賽**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第8週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第9週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | **全中運**   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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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12週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 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 | 一般性體能20%  專項性體能80% | **第二次段考溫習功課**   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 |  | **第二次段考** | | | | |  |
| 第15週 | 比賽紀錄 | 全國賽  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第16週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第17週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | **第三次段考溫習功課**   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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | **第三次段考**   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) |
| 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 | | 1.體育專業領域課程綱要  2.參加賽事之比賽影片觀賞檢討 | | 師資來源 | | 1.林春樺教練：領有體育署專任運動教練證(A041070081)  2.古逸凡教練：領有C級運動教練證。 | | |
| 備註 | |  | | | | | | |

**彰化縣立鹿鳴國民中學110學年度體育班(柔道)專業學習課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 柔道專項技術訓練 | | | 課程  類別 | | ■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）  ■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，國三每週1節） | |
| 實施年級 | | □ 7年級 □8年級 ■9年級 | | | 節數 | | 每週6節 共120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 | | ■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-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 | 一般性體能50%  專項性體能50% | 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) |
| 第2週 | 一般性體能50%  專項性體能50% | 1.熱身慢跑200公尺\*6圈,背.抱.扛各一圈/1節  2. 拉橡皮.基本重訓/2節  3. 連功法.移動連功法.摔倒.對摔/2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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 1.間歇跑200公尺\*6圈.手推車.跳馬 /1節  2. 快速連攻法.快速摔倒/1節  3. 寢技訓練.勒頸.壓制.對摔/2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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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/1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5週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 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/2節 3. 伏地挺身.仰臥起坐.背肌.蛙跳.手推車/1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 | 一般性體能30%  專項性體能70% | **10/7~15段考溫習功課**   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/2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/1節 | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第7週 |  | **第一次段考** | | | | |  |
| 第8週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 1. 一攻一守訓練.搶手.反摔/1節 2. 循環連功法.快速摔倒接壓制.對摔/2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. 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/1節 3. 搶手練習.反摔.一攻一守/2節 4. 模擬比賽.賽後檢討/2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 | **縣長盃柔道賽**  **11/3.4模擬會考**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第11週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第12週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 1. 一攻一守訓練.搶手.反摔/1節 2. 循環連功法.快速摔倒接壓制.對摔/2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13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/1節 3. 搶手練習.反摔.一攻一守/2節   模擬比賽.賽後檢討/2節 | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
|  | 第14週 | 比賽紀錄 | **中正盃柔道賽**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第15週 | 比賽紀錄 | 賽後檢討改進  比賽影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第16週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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/2節 3. 伏地挺身.仰臥起坐.背肌.蛙跳.手推車/1 4. 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17週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | **12/23.24模擬會考**   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 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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/2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/1節 | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第19週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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/2節 3. 體能(伏地挺身.仰臥起坐.背肌)/1節 4. 拉橡皮.繩梯/2節 | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第20週 |  | **1/10-18段考溫習功課** | | | | |  |
|  | 第21週 |  | **1/17.18第三次段考** | | | | |  |
|  | 110學年度第二學期 | | | | | | | |
| 第  2  學期 | 第1週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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2週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 1. 慢跑200公尺\*6圈,背.抱.扛各一圈/1節 2. 連功法.移動連功法.摔倒.對摔/2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3週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 1.一攻一守訓練.搶手.反摔/1節  2.循環連功法.快速摔倒接壓制.對摔/2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4週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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/1節 4. 模擬比賽.賽後檢討/2節 5. 第一次段考溫習功課 | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第5週 | 比賽紀錄成效評量 | **第一次段考** | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第6週 |  | 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/1節  4.模擬比賽.賽後檢討/2節 | | | | |  |
| 第7週 | 比賽紀錄 | **教育盃柔道賽**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第8週 | 比賽紀錄 | **三年級第二次段考**  賽後檢討改進  影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第9週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | 全中運  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/2節  3. 寢技訓練.勒頸.壓制.對摔/2節  4. 基本體能/1節 | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第10週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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/2節 3. 伏地挺身.仰臥起坐.背肌.蛙跳.手推車/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11週 | 一般性體能40%  專項性體能60% | 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/2節 3. 伏地挺身.仰臥起坐.背肌.蛙跳.手推車/1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12週 | 一般性體能30%  專項性體能70% | **三年級教育會考** | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第13週 | 一般性體能20%  專項性體能80% | 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/2節 3. 體能(伏地挺身.仰臥起坐.背肌)/1節 4. 拉橡皮.繩梯/2節 | | | | | 認知向度  （訓練日記）  情意向度  (教師隨堂觀察) |
| 第14週 |  | 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/2節 3. 伏地挺身.仰臥起坐.背肌.蛙跳.手推車/1節 4. 三人強力.搶手練習/2節 | | | | |  |
| 第15週 | 比賽紀錄 | **全國賽**  1.結合技術練習/2節  2.綜合調整/2節 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 第16週 | 比賽紀錄 | **畢業典禮**  賽後檢討改進  影片觀賞 | | | | | 行為向度  （家庭聯絡簿）  (參與活動比賽） |
| 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 | | 1.體育專業領域課程綱要  2.參加賽事之比賽影片觀賞檢討 | | 師資來源 | | 1.林春樺教練：領有體育署專任運動教練證(A041070081)  2.古逸凡教練：領有C級運動教練證。 | | |
| 備註 | |  | | | | | | |