

苗栗縣 苑裡 高級中學 112 學年度體育專業課程計畫

課程名稱		體育專業(田徑)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		■7 年級□8 年級□9 年級	節數	每週 5 + 2 節 <u>第 1 學期</u> 共 7 節 <u>第 2 學期</u> 共 7 節
[設計理念]		傳授專項技能、增進體能、提升專項運動基本動作與各項技術之水準等目標。		
核心素養 具體內涵		☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值 與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適 當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動 學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的 基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式， 以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動 參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人 和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議 題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 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 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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 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-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始 動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 技 術		

		Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧		
課程目標		一、在體能訓練方面:養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 二、在技術訓練方面:培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人的技術能力。 三、在戰術訓練方面:透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、在心理訓練方面:藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人體能及技術實作的完整，穩定提升體能與技術，呈現正確地使用，有效執行，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	介紹專項術科課程	本學期訓練重點與訓練概要	瞭解本學期訓練目標與準備
	第2週	基礎體能訓練 基本技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第3週	基礎體能訓練 基本技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第4週	基礎體能訓練 基本技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練 4. 認識並操作肌力訓練注意事項 5. 知道並練習肌力訓練的主要方法 6. 認識並操作肌力訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第5週	基礎體能訓練 基本技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練 4. 認識並操作肌力訓練注意事項 5. 知道並練習肌力訓練的主要方法 6. 認識並操作肌力訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第1	第6週	基礎體能訓練 基本技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

學 期			4. 認識並操作肌力訓練注意事項 5. 知道並練習肌力訓練的主要方法 6. 認識並操作肌力訓練	
	第 7 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 8 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 9 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 認識田徑基本觀念，講解基本規則 2. 知道並練習一般體能訓練 3. 知道並練習一般敏捷訓練	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 10 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 認識並操作肌力訓練注意事項 2. 認識並操作肌力訓練 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 11 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 認識並操作肌力訓練注意事項 2. 認識並操作肌力訓練 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 12 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 認識並操作肌力訓練注意事項 2. 認識並操作肌力訓練 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 13 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習專項敏捷性訓練 3. 影響敏捷性的因素 4. 敏捷性訓練的主要方法 5. 敏捷性訓練注意事項 6. 培養專項運動的心理特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 1 學 期	第 14 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習專項敏捷性訓練 3. 影響敏捷性的因素 4. 敏捷性訓練的主要方法 5. 敏捷性訓練注意事項 6. 培養專項運動的心理特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 15 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習專項敏捷性訓練 3. 影響敏捷性的因素 4. 敏捷性訓練的主要方法 5. 敏捷性訓練注意事項 6. 培養專項運動的心理特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

	第 16 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 認識並操作速度訓練 3. 知道並練習影響速度的因素 4. 認識並操作速度訓練的主要方法 5. 培養專項運動的心理特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 17 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 認識並操作速度訓練 3. 知道並練習影響速度的因素 4. 認識並操作速度訓練的主要方法 5. 培養專項運動的心理特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 18 週	檢討檢核與反省	針對本學期的能力與動作做檢討修正分享	了解自己的缺點在哪裡？並為下年度做準備更加突破一層樓
第 2 學期	第 1 週	介紹專項術科課程	本學期訓練重點與訓練概要	瞭解本學期訓練目標與準備
	第 2 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 影響協調性的因素 3. 協調性訓練注意事項 4. 協調性訓練的主要方法	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 3 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 影響協調性的因素 3. 協調性訓練注意事項 4. 協調性訓練的主要方法	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 4 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 影響協調性的因素 3. 協調性訓練注意事項 4. 協調性訓練的主要方法	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 5 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 影響協調性的因素 3. 協調性訓練注意事項 4. 協調性訓練的主要方法	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 2 學期	第 6 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 影響協調性的因素 3. 協調性訓練注意事項 4. 協調性訓練的主要方法	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 7 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習柔軟性訓練 3. 影響柔軟度的因素 4. 柔軟度訓練的主要方法 5. 柔軟度訓練注意事項	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

	第 8 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習柔軟性訓練 3. 影響柔軟度的因素 4. 柔軟度訓練的主要方法 5. 柔軟度訓練注意事項	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 9 週	基礎體能訓練 專項技術訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習柔軟性訓練 3. 影響柔軟度的因素 4. 柔軟度訓練的主要方法 5. 柔軟度訓練注意事項	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 10 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習柔軟性訓練 3. 影響柔軟度的因素 4. 柔軟度訓練的主要方法 5. 柔軟度訓練注意事項 6. 培養重視訓練效果的特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 11 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習柔軟性訓練 3. 影響柔軟度的因素 4. 柔軟度訓練的主要方法 5. 柔軟度訓練注意事項 6. 培養重視訓練效果的特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 12 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習柔軟性訓練 3. 影響柔軟度的因素 4. 柔軟度訓練的主要方法 5. 柔軟度訓練注意事項 6. 培養重視訓練效果的特質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 13 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習速度訓練注意事項 3. 知道並練習影響速度的因素 4. 認識並操作速度訓練的主要方法 5. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 14 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習速度訓練注意事項 3. 知道並練習影響速度的因素 4. 認識並操作速度訓練的主要方法 5. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 2 學期	第 15 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習速度訓練注意事項 3. 知道並練習影響速度的因素 4. 認識並操作速度訓練的主要方法 5. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

	第 16 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習速度訓練注意事項 3. 知道並練習影響速度的因素 4. 認識並操作速度訓練的主要方法 5. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 17 週	基礎體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 知道並練習一般體能訓練 2. 知道並練習速度訓練注意事項 3. 知道並練習影響速度的因素 4. 認識並操作速度訓練的主要方法 5. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 基礎體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 18 週	檢討檢核與反省	針對本學期的能力與動作做檢討修正 分享	了解自己的缺點在哪裡？並為下年度做準備 更加突破一層樓
議題融入		品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育、 戶外教育		
評量規劃		1. 個人基礎體能表現:40% (1)有氧訓練 (2)無氧訓練 (3)間歇訓練 (4)循環訓練 2. 個人技術能力:40% (1)單一動作 (2)起始準備 (3)起始動作 (4)連結動作之準備 (5)連結動作 (6)聯合動作 3. 訓練學習態度:20% 出席率		
教學設施 設備需求		400 公尺操場、跳繩、繩梯、重量訓練室		
教材來源		體育專業領域課程綱要 中華民國田徑基本訓練教材 中華民國田徑規則	師資來源	本校體育教師及專任運動教練
備註				

課程名稱		體育專業-(排球)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		■7年級□8年級□9年級	節數	每週 5 + 2 節 第 1 學期 共 7 節 第 2 學期 共 7 節
[設計理念]		增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性		
核心素養 具體內涵		A 自主行動 ■ A1. 身心素質與自我精進 □ A2. 系統思考與問題解決 ■ A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ■ B1. 符號運用與溝通表達 □ B2. 科技資訊與媒體素養 □ B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ■ C1. 道德實踐與公民意識 ■ C2. 人際關係與團隊合作 □ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1.加強學生生活教育，給予學生正確的態度 2.提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 3.熟悉排球六大技術，並能出去比賽為校爭光 4.透過球場上所面臨的問題，能運用辦法想辦法解決		
	學習內容	排球六大技術、戰術運用、享受壓力		
課程目標		1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4..培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌 5. 提升選手心理素質，讓選手可以從容面對賽場上任何狀況		
表現任務 (總結性評量)		1. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 2. 增進健康體能、提升生活適應能力。 3. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。 4. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 5. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 6. 透過群性教育，培養互助合作理念。 7. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		檢核點(形成性評量) 學習表現

第 1 學期	第 1 週	介紹訓練進度	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	第 2 週	熱身	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性
	第 3 週	低手	傳球練習: 低手傳球	基本動作的重要性需反覆練習
	第 4 週	低手	傳球練習: 移位低手傳球	移動式低手傳接球. 訓練腳的肌力及穩定性
	第 5 週	高手	傳球練習: 高手傳球	高手傳球練習過高的來球反應動作
	第 6 週	高手	傳球練習: 移位高手傳球	移動式高手傳球. 訓練左右位移傳球的穩定性
	第 7 週	高手	托球練習: 一般托球, 直上托球, 水平托球, 低手托球	練習修正球能力的補強! 及長遠球的穩定性!
	第 8 週	高手	托球練習: 向後托球, 跳躍托球	配合戰術團體默契的訓練! 前後移動式托球
	第 9 週	核心體能	核心訓練	核心訓練的搭配可影響選手本身各肌群的穩定性
	第 10 週	發球	發球動作要領分析	連續性發球加強選手本身的發球穩定性
	第 11 週	接球	接球動作要領練習	連續性接球加強選手本身的接球穩定性
	第 12 週	扣球	扣球練習	扣球動作為跳躍式攻擊動作的基本! 抓準時間/距離/高度/即可完成跳躍式攻擊動作
	第 13 週	跳躍動作	跳躍式攻擊動作要領分析	長遠球攻擊/短距離攻擊/後排攻擊/連續性的反覆攻擊訓練課增強選手體能及連續穩定性

	第 14 週	重訓	重量訓練	搭配重訓的課程可讓選手常用肌群強化不易受傷
	第 15 週	影片賞析	播放勵志運動影片	利用影片人物的經歷，使選手學習運動員所要經歷的心路歷程
	第 16 週	防守	接長扣球及短球前後移動訓練	前後移動式接球防守可訓練選手大腿肌力及體能
	第 17 週	體能	無氧訓練/間歇訓練	體能的訓練加強各項活動的連續性及穩定性
	第 18 週	戰術模擬	分組戰術隊形比賽演練模擬	實戰經驗模擬比賽瞭解得失分在哪. 特別加強
第 2 學期	第 1 週	介紹訓練進度	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練目的及主要目標成果
	第 2 週	熱身	排球熱身運動, 趣味遊戲	藉由趣味活動達到熱身效果
	第 3 週	低手	多人傳球練習: 低手傳球	三人跑動傳球: 練習跑動時接球的穩定性
	第 4 週	高手	多人傳球練習: 高手傳球	三人移動式高手傳接球. 訓練腳的肌力及穩定性
	第 5 週	低手	傳球練習: 準度訓練	高手傳球透過器材來訓練對球的掌控及準確度
	第 6 週	影片賞析	播放勵志運動影片	利用影片人物的經歷，使選手學習運動員所要經歷的心路歷程
	第 7 週	防守	連續性位移接扣球	練習左右來側的強扣球穩定性

	第 8 週	高手	舉球員位移訓練	配合球的移動訓練舉球員移動式高手托球準確性
	第 9 週	體能	核心訓練	連續核心運動及固定靜止核心動作練習
	第 10 週	發球	發球動作要領分析	跳躍式發球加強發球的強度及訓練球的穩定性
	第 11 週	接球	接球動作要領練習	左右移動式接發球:練習選手體能及穩定性
	第 12 週	攻擊	跳躍式扣球練習	快攻練習/長遠球練習/時間差練習
	第 13 週	攔網	攔網訓練	一人跳躍攔網練習/多人小組搭配練習攔網
	第 14 週	重訓	重量訓練	深蹲、臥推、肩推、硬舉各種重量訓練加強
	第 15 週	攻擊	小組搭配攻擊練習	長時間連續攻擊(無氧)長球/快攻/時間差攻擊
	第 16 週	體能	沙地訓練	利用沙地訓練增強選手位移及肌力的增強
	第 17 週	綜合訓練	綜合訓練	搭配器材角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球的綜合訓練.讓選手全身肌群的訓練
	第 18 週	模擬比賽	分組戰術隊形比賽演練模擬	分組比賽對抗!加強比賽個人身體抗壓性訓練
議題融入		品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育、 戶外教育		

評量規劃	上學期 課堂態度 20% 動作精熟度 50% 執行動作時的臨場反應 30% 下學期 課堂態度 20% 動作精熟度 50% 執行動作時的臨場反應 30%		
教學設施 設備需求	角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球/排球/沙地/重訓室/視聽設備		
教材來源	自編	師資來源	校內體育教師及專任運動教練
備註			

課程名稱		體育專業-(柔道)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		■7年級□8年級□9年級	節數	每週 5 + 2 節 第 1 學期 共 7 節 第 2 學期 共 7 節
[設計理念]		一、提昇柔道專項體能，增進身體各項能力發展。 二、強化柔道運動技術，提昇運動能力與競技表現。		
核心素養 具體內涵		A 自主行動 ■ A1. 身心素質與自我精進 ■ A2. 系統思考與問題解決 □ A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ■ B1. 符號運用與溝通表達 □ B2. 科技資訊與媒體素養 □ B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ■ C1. 道德實踐與公民意識 ■ C2. 人際關係與團隊合作 □ C3. 多元文化與國際理解		
學習 重點	學習 表現	主要是認識柔道運動瞭解規則，並學習基本的翻滾動作及護身倒法，讓你在不慎跌倒時能夠反應保護自己。在身體活動的過程中融入體能的鍛鍊，以強化身體素質，進而再學習柔道基本摔法及地面攻擊技術並與防身技巧結合，以達到自我防衛的能力。		
	學習 內容	1. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 2. 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 3. 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 4. 運動道德 5. 訓練、競賽與心理技巧		
課程目標		一、在體能訓練方面:養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 二、在技術訓練方面:培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 三、在戰術訓練方面:透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。		
表現任務 (總結性評量)		1. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 2. 增進健康體能、提升生活適應能力。 3. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 4. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 5. 透過群性教育，培養互助合作理念。 6. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		檢核點(形成性評量) 學習表現

第1學期	第1週	角力課程介紹	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/ 目標為何
	第2週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第6週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第7週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第8週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)

	第 10 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 11 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 12 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 13 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 14 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 15 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 16 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 17 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 強調基本動作 3. 地板動作技術研究 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 18 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 強調基本動作 3. 地板動作技術研究 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第2學期	第1週	角力課程介紹	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/ 目標為何
	第2週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第6週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第7週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第8週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第 10 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 11 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 12 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 13 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 14 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 15 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 16 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 17 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 主動積極攻擊對手練習 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 18 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 主動積極攻擊對手練習 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

議題融入	品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育		
評量規劃	1. 個人技術(20%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 競技參賽運動表現(40%) 3. 個人學習態度表現（40%）		
教學設施 設備需求	角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球/排球/沙地/重訓室/彈力帶／攝影機/抗力球/白米/水桶		
教材來源	自編	師資來源	校內體育教師及專任運動教練
備註			

課程名稱		體育專業(田徑)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 5 + 2 節 <u>第 1 學期</u> 共 7 節 <u>第 2 學期</u> 共 7 節
[設計理念]		傳授專項技能、增進體能、提升專項運動基本動作與各項技術之水準等目標。		
核心素養 具體內涵		☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 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-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧		

課程目標		一、在體能訓練方面:養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 二、在技術訓練方面:培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人的技術能力。 三、在戰術訓練方面:透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、在心理訓練方面:藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人體能及技術實作的完整，穩定提升體能與技術，呈現正確地使用，有效執行，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	介紹專項術科課程	本學期訓練重點與訓練概要	瞭解本學期訓練目標與準備
	第2週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 解說耐力訓練的主要方法 3. 耐力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第3週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 解說耐力訓練的主要方法 3. 耐力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第4週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 耐力訓練 3. 專項敏捷性訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第5週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 耐力訓練 3. 專項敏捷性訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第1學期	第6週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 耐力訓練 3. 專項敏捷性訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第7週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 解說速度訓練的主要方法 2. 速度訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第8週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 解說速度訓練的主要方法 2. 速度訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

	第 9 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 解說速度訓練的主要方法 2. 速度訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 10 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解耐力訓練的主要方法 2. 耐力訓練注意事項 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 11 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解耐力訓練的主要方法 2. 耐力訓練注意事項 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 12 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解耐力訓練的主要方法 2. 耐力訓練注意事項 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 13 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解速度訓練的主要方法 2. 短跑技術訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 14 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解速度訓練的主要方法 2. 短跑技術訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 1 學期	第 15 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解速度訓練的主要方法 2. 短跑技術訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 16 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑(起跑架) 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

	第 17 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑(起跑架) 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 18 週	檢討檢核與反省	針對本學期的能力與動作做檢討修正分享	了解自己的缺點在哪裡？並為下年度做準備更加突破一層樓
第 2 學期	第 1 週	介紹專項術科課程	本學期訓練重點與訓練概要	瞭解本學期訓練目標與準備
	第 2 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 3 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 4 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 5 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 2 學期	第 6 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 7 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 影響速度的因素 3. 速度訓練的主要方法 4. 速度訓練注意事項 4. 加強個人與團隊向心力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 8 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 影響速度的因素 3. 速度訓練的主要方法 4. 速度訓練注意事項 5. 加強個人與團隊向心力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 9 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 影響速度的因素 3. 速度訓練的主要方法 4. 速度訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

			4. 加強個人與團隊向心力	
	第 10 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 影響柔軟度的因素 2. 柔軟度訓練注意事項 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 11 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 影響柔軟度的因素 2. 柔軟度訓練注意事項 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 12 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 影響柔軟度的因素 2. 柔軟度訓練注意事項 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 13 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 耐力訓練 2. 影響耐力的因素 3. 耐力訓練的主要方法 4. 耐力訓練注意事項 5. 培養團結合作之社會性特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 2 學期	第 14 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 耐力訓練 2. 影響耐力的因素 3. 耐力訓練的主要方法 4. 耐力訓練注意事項 5. 培養團結合作之社會性特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 15 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 耐力訓練 2. 影響耐力的因素 3. 耐力訓練的主要方法 4. 耐力訓練注意事項 5. 培養團結合作之社會性特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 16 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 17 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 18 週	檢討檢核與反省	針對本學期的能力與動作做檢討修正分享	了解自己的缺點在哪裡？並為下年度做準備更加突破一層樓

議題融入	品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育、 戶外教育		
評量規劃	1. 個人基礎體能表現:40% (1)有氧訓練 (2)無氧訓練 (3)間歇訓練 (4)循環訓練 2. 個人技術能力:40% (1)單一動作 (2)起始準備 (3)起始動作 (4)連結動作之準備 (5)連結動作 (6)聯合動作 3. 訓練學習態度:20% 出席率		
教學設施 設備需求	400 公尺操場、跳繩、繩梯、重量訓練室		
教材來源	體育專業領域課程綱要 中華民國田徑基本訓練教材 中華民國田徑規則	師資來源	本校體育教師及專任運動教練
備註			

課程名稱		體育專業-(排球)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 5 + 2 節 第 1 學期 共 7 節 第 2 學期 共 7 節
[設計理念]		增加個人技術、體能及團體默契的磨練和體能的增進，以達到動作的成熟性與實際戰術的運用。		
核心素養 具體內涵		A 自主行動 ☒ A1. 身心素質與自我精進 ☐ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1.加強學生生活教育，給予學生正確的態度 2.提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 3.熟悉排球六大技術，並能出去比賽為校爭光 4.透過球場上所面臨的問題，能運用辦法想辦法解決		
	學習內容	排球六大技術、戰術運用、如何面對緊張		
課程目標		1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4..培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌 5. 提升選手心理素質，讓選手可以從容面對賽場上任何狀況		
表現任務 (總結性評量)		1. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 2. 增進健康體能、提升生活適應能力。 3. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。 4. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 5. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 6. 透過群性教育，培養互助合作理念。 7. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		檢核點(形成性評量) 學習表現

第 1 學期	第 1 週	介紹訓練進度	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	第 2 週	熱身	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練
	第 3 週	低手	傳球練習: 低手單人對空、向前傳球	增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制
	第 4 週	低手	傳球練習: 移位低手單人對空、向前傳球	移動式低手傳接球. 訓練腳的肌力及穩定性, 並增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制 (兩人傳球達 100 球)
	第 5 週	高手	傳球練習: 高手單人對空、向前傳球	增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制
	第 6 週	高手	傳球練習: 移位高手對空、向前傳球	移動式高手傳球. 訓練左右位移傳球的穩定性, 並增加一項不同方向的擊球使基本動作複雜且難以控制
	第 7 週	高手	使用籃球丟向舉球者練習舉球	利用更大且更重的籃球訓練將球舉出的力量與穩定性
	第 8 週	高手	利用藥球〈2 k g〉做舉球向後推訓練	配合戰術團體默契的訓練! 前後移動式托球
	第 9 週	學習面對緊張	觀看比賽影片	播放比賽影片, 並在旁講解每一個時刻所會面臨的狀況

	第 10 週	高手	跑動舉球：舉向所設定之位置	經由上述對舉球的訓練，此訓練目的將比較靠近實戰時所運用到的技術，藉此訓練選手跑動時是否能對球場空間與與定度能準確掌握
	第 11 週	接球	接球對指定位置連續送球〈牆壁 o r 柱子〉	限定送球區域，使動作更要求精準與穩定
	第 12 週	接球	移動接球對舉球員位連續送球〈嗆司球〉	進階的利用移動、限定送球區域，使動作更要求精準與穩定送往舉球員位置
	第 13 週	接發球	15M 接發球訓練	綜合上述接球訓練，進而訓練比賽時接發球最常見之距離〈18M〉來訓練接發球
	第 14 週	接發球	兩人一組 15M 接發球訓練	以兩人同組接發球，訓練接球時與隊友的默契
	第 15 週	接發球	三人一組 15M 接發球訓練	以三人同組接發球，訓練接球時與隊友的默契，並也漸進的融合比賽時最常見的接球隊形〈三人接球〉（接發球總共 10 球一球 10 分）
	第 16 週	融合攻擊、防守	後排三打三組合訓練	三人一組的後排接球與防守、進攻默契、穩定訓練
	第 17 週	融合攻擊、防守	融合三人接發球＋後排三打三訓練	三人一組的後排接球與防守、進攻默契、穩定訓練，再加上接發球的難度（綜合觀念判斷給分）
	第 18 週	戰術講解	後排進攻的講解與分析	經由上述後排進攻的訓練經驗，與選手分析後排進攻如何創造得分優勢與處理技巧

第 2 學期	第 1 週	介紹訓練進度	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練目的及主要目標成果
	第 2 週	熱身	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練
	第 3 週	體能	速度訓練、瞬間變位訓練	運用 18M 折返跑、限定趟數、秒數訓練排球員的速度、短時間抗乳酸能力。 運用 T 字跑來訓練瞬間變換方向能力。
	第 4 週	防守	個人防守訓練	練習個人防守技術與判斷球的觀念與動作
	第 5 週	防守	雙人防守訓練	練習雙人防守技術與判斷球的默契觀念與動作
	第 6 週	防守	三人防守訓練	練習三人防守技術與判斷球的默契觀念與動作, 同時這也是比賽時最常運用到的防守隊形 (專位防守 10 球 1 球 10 分)
	第 7 週	重訓	進階式的重量、體能訓練	以前面的訓練為基礎更加上臀推、壺鈴……輔助器材做更晉一階的重量訓練、體能訓練
	第 8 週	攔網	單人攔網訓練	練習個人攔網技術與判斷球的起跳時機與動作
	第 9 週	攔網	雙人攔網訓練	練習雙人攔網技術與判斷球的起跳時機與動作
	第 10 週	攔網	三人攔網訓練	練習三人攔網技術與判斷球的起跳時機與動作 (專位攔網 10 球 1 球 10 分)

	第 11 週	模擬緊張時刻	模擬比賽的場景	模擬比賽的場景與狀況讓選手適應比賽時的緊張感
	第 12 週	攻擊	後排進攻打向指定處訓練	指定球場位置使其後排進攻更具方向、穩定性
	第 13 週	攻擊	後排進攻處理球訓練	進攻分別為刺/抹/吊/噴/拐/強擊，不同的球運用不同的方式來處理才能使其進攻更有效的得分（專位攻擊 10 球 1 球 10 分）
	第 14 週	體能	抓米訓練	用水桶裝 7 分滿的米，利用米的阻力與顆粒感，進而促進手腕、手指的敏銳度
	第 15 週	攻擊＋防守	四人一組後排進攻，另一邊三人防守訓練	融合上述的進攻與防守訓練做四人小組的進攻端與防守端的模擬訓練
	第 16 週	攻擊＋防守＋攔網	三人一組後排進攻，另一邊雙人攔網訓練	融合上述的進攻與雙人攔網訓練做三人小組的進攻端與攔網端的模擬訓練
	第 17 週	攻擊＋防守＋攔網	四人一組後排進攻，另一邊三人攔網訓練	融合上述的進攻與三人攔網訓練做四人小組的進攻端與攔網端的模擬訓練綜合觀念判斷給分）
	第 18 週	戰術講解	講解前排攻擊與戰術執行	前排進攻是現今比賽最常見的得分方式，也是戰術運用最多的進攻模式，藉由此課程為下學年的訓練鋪陳
議題融入		品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育、 戶外教育		

評量規劃	上學期 課堂態度 20% 動作精熟度 50% 執行動作時的臨場反應 30% 下學期 課堂態度 20% 動作精熟度 50% 執行動作時的臨場反應 30%		
教學設施 設備需求	角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球/排球/沙地/重訓室/視聽設備		
教材來源	自編	師資來源	校內體育教師及專任運動教練
備註			

課程名稱		體育專業-(柔道)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 5 + 2 節 第 1 學期 共 7 節 第 2 學期 共 7 節
[設計理念]		一、提昇柔道專項體能，增進身體各項能力發展。 二、強化柔道運動技術，提昇運動能力與競技表現。		
核心素養 具體內涵		A 自主行動 ☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☐ A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習 重點	學習 表現	主要是認識柔道運動瞭解規則，並學習基本的翻滾動作及護身倒法，讓你在不慎跌倒時能夠反應保護自己。在身體活動的過程中融入體能的鍛鍊，以強化身體素質，進而再學習柔道基本摔法及地面攻擊技術並與防身技巧結合，以達到自我防衛的能力。		
	學習 內容	1. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 2. 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 3. 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 4. 運動道德 5. 訓練、競賽與心理技巧		
課程目標		一、在體能訓練方面:養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 二、在技術訓練方面:培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 三、在戰術訓練方面:透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。		
表現任務 (總結性評量)		1. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 2. 增進健康體能、提升生活適應能力。 3. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 4. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 5. 透過群性教育，培養互助合作理念。 6. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	檢核點(形成性評量) 學習表現

第1學期	第1週	角力課程介紹	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/ 目標為何
	第2週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第6週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第7週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第8週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)

	第 10 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 11 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 12 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 13 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 14 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 15 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 16 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 17 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 強調基本動作 3. 地板動作技術研究 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 18 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 強調基本動作 3. 地板動作技術研究 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第2學期	第1週	角力課程介紹	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/ 目標為何
	第2週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第6週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第7週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第8週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第 10 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 11 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 12 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 13 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 14 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 15 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 16 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 17 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 主動積極攻擊對手練習 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 18 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 主動積極攻擊對手練習 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

議題融入	品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育		
評量規劃	1. 個人技術(20%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 競技參賽運動表現(40%) 3. 個人學習態度表現（40%）		
教學設施 設備需求	角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球/排球/沙地/重訓室/彈力帶／攝影機/抗力球/白米/水桶		
教材來源	自編	師資來源	校內體育教師及專任運動教練
備註			

課程名稱		體育專業-田徑	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週 5 + 2 節 第 1 學期 共 7 節 第 2 學期 共 7 節
學習目標		一、提昇田徑專項體能，增進身體各項能力發展。 二、強化田徑運動技術，提昇運動能力與競技表現。		
領域及議題能力指標 (核心素養)		☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	介紹專項術科課程	本學期訓練重點與訓練概要	瞭解本學期訓練目標與準備
	第 2 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 解說耐力訓練的主要方法 3. 耐力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 3 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 解說耐力訓練的主要方法 3. 耐力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 4 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 耐力訓練 3. 專項敏捷性訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

學 期	第 5 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 耐力訓練 3. 專項敏捷性訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 6 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 耐力訓練 3. 專項敏捷性訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 7 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 解說速度訓練的主要方法 2. 速度訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 8 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 解說速度訓練的主要方法 2. 速度訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 9 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 解說速度訓練的主要方法 2. 速度訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 10 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解耐力訓練的主要方法 2. 耐力訓練注意事項 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 11 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解耐力訓練的主要方法 2. 耐力訓練注意事項 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 12 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解耐力訓練的主要方法 2. 耐力訓練注意事項 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 13 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解速度訓練的主要方法 2. 短跑技術訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 14 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解速度訓練的主要方法 2. 短跑技術訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 1 學 期	第 15 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 講解速度訓練的主要方法 2. 短跑技術訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 16 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑(起跑架) 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

			7 發展競技運動對抗之心理素質	
	第 17 週	專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑(起跑架) 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7 發展競技運動對抗之心理素質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 18 週	檢討檢核與反省	針對本學期的能力與動作做檢討修正分享	了解自己的缺點在哪裡？並為下年度做準備更加突破一層樓
第 2 學期	第 1 週	介紹專項術科課程	本學期訓練重點與訓練概要	瞭解本學期訓練目標與準備
	第 2 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 3 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 4 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 5 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 6 週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練 2. 肌力訓練 3. 耐力訓練	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 7 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 影響速度的因素 3. 速度訓練的主要方法 4. 速度訓練注意事項 4. 加強個人與團隊向心力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 2 學期	第 8 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 影響速度的因素 3. 速度訓練的主要方法 4. 速度訓練注意事項 4. 加強個人與團隊向心力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 9 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 影響速度的因素 3. 速度訓練的主要方法	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力

			4. 速度訓練注意事項 4. 加強個人與團隊向心力	3. 訓練學習態度
	第 10 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 影響柔軟度的因素 2. 柔軟度訓練注意事項 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 11 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 影響柔軟度的因素 2. 柔軟度訓練注意事項 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 12 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 影響柔軟度的因素 2. 柔軟度訓練注意事項 3. 培養忍受艱苦訓練的意志力	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 13 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 耐力訓練 2. 影響耐力的因素 3. 耐力訓練的主要方法 4. 耐力訓練注意事項 5. 培養團結合作之社會性特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 14 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 耐力訓練 2. 影響耐力的因素 3. 耐力訓練的主要方法 4. 耐力訓練注意事項 5. 培養團結合作之社會性特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 15 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 耐力訓練 2. 影響耐力的因素 3. 耐力訓練的主要方法 4. 耐力訓練注意事項 5. 培養團結合作之社會性特質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 16 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
第 2 學期	第 17 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑 3. 加速跑 4. 最高速度跑 5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7. 發展競技運動對抗之心理素質	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度
	第 18 週	專項體能訓練 專項技術訓練 心理技能訓練	1. 速度訓練 2. 起跑 3. 加速跑 4. 最高速度跑	1. 專項體能表現 2. 個人技術能力 3. 訓練學習態度

			5. 保持速度跑 6. 終點壓線 7 發展競技運動對抗之心理素質	
評量規劃	1. 專項體能表現:40% (1)有氧訓練 (2)無氧訓練 (3)間歇訓練 (4)循環訓練 2. 個人技術能力:40% (1)單一動作 (2)起始準備 (3)起始動作 (4)連結動作之準備 (5)連結動作 (6)聯合動作 3. 訓練學習態度:20% 出席率			
議題融入	品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育、 戶外教育			
教學設施 設備需求	400 公尺操場、跳繩、繩梯、起跑架、重量訓練室			
教材來源	田徑教練專書 教練心理學	師資來源	本校體育老師及專任運動教練	

課程名稱		體育專業-(排球)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 5 + 2 節 第 1 學期 共 7 節 第 2 學期 共 7 節
[設計理念]		增加個人技術、體能及團體默契的磨練和體能的增進，以達到動作的成熟性與實際戰術的運用。		
核心素養 具體內涵		A 自主行動 ☒ A1. 身心素質與自我精進 ☐ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	1. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 2. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 3. 熟悉排球六大技術，並能出去比賽為校爭光 4. 透過球場上所面臨的問題，能運用辦法想辦法解決		
	學習內容	排球六大技術、戰術運用、如何面對緊張		
課程目標		1. 增加個人技術及團體默契的磨練和體能的維持，以達到動作的成熟性 2. 加強學生生活教育，給予學生正確的態度 3. 提昇團隊的向心力及堅持到底的運動家精神 4. 培訓優秀選手，為本校奪取全國性及國際賽錦標獎牌 5. 提升選手心理素質，讓選手可以從容面對賽場上任何狀況		
表現任務 (總結性評量)		1. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 2. 增進健康體能、提升生活適應能力。 3. 建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。 4. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 5. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 6. 透過群性教育，培養互助合作理念。 7. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		檢核點(形成性評量) 學習表現

第 1 學期	第 1 週	介紹訓練進度	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	第 2 週	熱身	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練
	第 3 週	體能	手臂力量與角度訓練	藉由手臂 T-SPINE 訓練來增強角度與力量。
	第 4 週	體能	髖關節力量與角度訓練	髖關節 90-90 活動度訓練，增強排球員最需要的髖關節活動度與力量
	第 5 週	攻擊	專位攻擊訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的進攻訓練
	第 6 週	攻擊	專位移位攻擊訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的移位進攻訓練（專位攻擊打至 1、5 號位共 10 球 1 球 10 分）
	第 7 週	攻擊＋攔網	專位攻擊加上攔網者訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的進攻加上攔網者做攻擊角度選擇訓練
	第 8 週	攻擊＋攔網	專位移位攻擊加上攔網者訓練	將快攻、大砲、副攻分組做專項的移動進攻加上攔網者做攻擊角度選擇訓練
	第 9 週	攻擊戰術	雙人交叉攻擊戰術訓練	雙人交叉攻擊又稱『時間差攻擊』，利用訓練使選手了解那時間落差與進場時機

	第 10 週	攻擊戰術＋攔網	雙人交叉攻擊加上攔網者戰術訓練	雙人交叉攻擊又稱『時間差攻擊』，利用訓練使選手了解那時間落差與進場時機，再加上攔網者讓進攻者做攻擊角度選擇訓練
	第 11 週	攻擊戰術＋攔網	三人進攻戰術攻擊訓練	三人攻擊有分前交叉、後交叉、平行戰術，利用訓練使選手了解進場時機與多樣的進攻模式
	第 12 週	攻擊戰術＋攔網	三人進攻戰術攻擊加上攔網者訓練	三人攻擊有分前交叉、後交叉、平行戰術，利用訓練使選手了解進場時機與多樣的進攻模式，再加上攔網者讓進攻者做攻擊角度選擇訓練
	第 13 週	體能	手臂強度訓練	運用單槓與史密斯機使選手手臂得以變的更強壯且不易受傷
	第 14 週	心靈訓練	邀請知名選手來與選手分享	利用與自己運動型態一樣的知名選手，分享成功經驗，激發選手模仿的動力與想與他們一樣厲害的心情
	第 15 週	發球	肩上跳要飄浮球並指定落點訓練	將肩上跳躍飄浮發球指定落點增強選手的穩定度與準度訓練
	第 16 週	發球	肩上跳躍強擊發球訓練	肩上跳躍強擊發球是現今排球最常見的發球模式之一，藉由此訓練了解其要領與發力、助跑、拋球方式

	第 17 週	發球	肩上跳躍強擊發球並指定落點訓練	將肩上跳躍強擊發球指定落點增強選手的穩定度與準度訓練（發球共 10 球 1 球 10 分）
	第 18 週	戰術講解	比賽整體隊形搭配與戰術運用時機講解	藉由國中聯賽影片為樣本，讓選手了解隊形站位與搭配，也講解各隊與本隊的戰術運用時機。
第 2 學期	第 1 週	介紹訓練進度	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/目標為何
	第 2 週	熱身	排球熱身運動, 體能訓練	瞭解正確伸展操對於熱身前的重要性並加上些許體能訓練
	第 3 週	體能	左右側移的肌力訓練	運用 9m 放置三個角錐，將能力相當的兩人放置同組做鏡子模仿側移訓練，並限制秒數與次數，使選手提升左右側移的肌力
	第 4 週	體能	前進後退的肌力訓練	運用場地之三公尺線進行前後摸線移動，並限制秒數與次數，使選手提升前進後退的肌力
	第 5 週	心靈訓練	邀請知名選手來與選手分享	利用與自己運動型態一樣的知名選手，分享成功經驗，激發選手模仿的動力與想與他們一樣厲害的心情
	第 6 週	接球+扣球	自接自扣+抗力球訓練	將專項技術融合並加上網子上有放置抗力球，使選手要將球打至抗力球上使其反彈，增加不規則性與多工處理能力

	第 7 週	接球＋扣球	自守自扣訓練	將專項技術融合使選手能多工處理球場狀況 (自接自舉自扣 10 次成功 1 次即得 10 分)
	第 8 週	綜合訓練	兩人一組運用 6*4 場地綜合訓練	將所有專項技術融合在兩人小組、小型的場地上訓練，模擬比賽場上所有狀況
	第 9 週	綜合訓練	三人一組運用 18*4 場地綜合訓練	將所有專項技術融合在三人小組、小型的場地上訓練，模擬比賽場上所有狀況
	第 10 週	隊形練習	六人隊形站位做第一波進攻	用比賽的隊形練習第一波接發球的進攻，使選手更有默契與能力處理球場第一波的球
	第 11 週	隊形練習	六人隊型站位做第二波接嗆司進攻	用比賽的隊形練習第二波接接嗆司球的進攻，使選手更有默契與十足的把握處理球場第二波的球
	第 12 週	隊形練習	六人隊型站位做第一波＋第二波進攻	融合了第一波與第二波的能力，進而更有默契處理球場的任何球(綜合觀念判斷給分)
	第 13 週	分組對抗	利用專位能力分組對抗〔用攝影器材將其錄影〕	運用專位能力將選手分組，並實戰模擬比賽，同時也運用攝影器材將過程錄影
	第 14 週	意象訓練	利用影像講解得、缺失	知己知彼方能百戰百勝，了解缺失才能變得更好
	第 15 週	修正訓練	改善所看到的缺失進行訓練	根據影像中的缺失進行改善的訓練

	第 16 週	修正訓練	再以上一場表現將專位分組進行對抗	根據上一場的對抗再將專位實力分組，再進行一場實戰對抗，看是否有改善上一場的缺失（綜合觀念判斷給分）
	第 17 週	友誼賽	找其臨近校隊進行友誼交流賽〔用攝影器材將其錄影〕	跨出校園尋找不熟悉的對手進行交流，學習對方優點，並找尋與對方差別，而且也用攝影器材將過程錄影
	第 18 週	講解	利用影像講解友誼賽得、缺失	藉由比賽影片瞭解得失分在哪，是否與在學校的表現或對自己的期許有所落差？進而特別加強
議題融入		品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育、 戶外教育		
評量規劃		上學期 課堂態度 20% 動作精熟度 50% 執行動作時的臨場反應 30% 下學期 課堂態度 20% 動作精熟度 50% 執行動作時的臨場反應 30%		
教學設施設備需求		角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球/排球/沙地/重訓室/視聽設備		
教材來源		自編	師資來源	校內體育教師及專任運動教練
備註				

課程名稱		體育專業-(柔道)	課程類別	部定課程+特殊需求領域課程
實施年級		☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 5 + 2 節 第 1 學期 共 7 節 第 2 學期 共 7 節
[設計理念]		一、提昇柔道專項體能，增進身體各項能力發展。 二、強化柔道運動技術，提昇運動能力與競技表現。		
核心素養 具體內涵		A 自主行動 ☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☐ A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習 重點	學習 表現	主要是認識柔道運動瞭解規則，並學習基本的翻滾動作及護身倒法，讓你在不慎跌倒時能夠反應保護自己。在身體活動的過程中融入體能的鍛鍊，以強化身體素質，進而再學習柔道基本摔法及地面攻擊技術並與防身技巧結合，以達到自我防衛的能力。		
	學習 內容	1. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 2. 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能之原理原則 3. 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 4. 運動道德 5. 訓練、競賽與心理技巧		
課程目標		一、在體能訓練方面:養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 二、在技術訓練方面:培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 三、在戰術訓練方面:透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。		
表現任務 (總結性評量)		1. 提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 2. 增進健康體能、提升生活適應能力。 3. 鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 4. 藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 5. 透過群性教育，培養互助合作理念。 6. 培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		檢核點(形成性評量) 學習表現

第1學期	第1週	角力課程介紹	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/ 目標為何
	第2週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第6週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第7週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第8週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)

	第 10 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 11 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 12 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(20%) 4. 學習與比賽態度(20%)
	第 13 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 14 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 15 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 16 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 身體移動旋轉之穩定 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 17 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 強調基本動作 3. 地板動作技術研究 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第 18 週	基礎角力 課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 強調基本動作 3. 地板動作技術研究 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第2學期	第1週	角力課程介紹	本學期課程進度及訓練概要介紹	瞭解本學期訓練如何準備/ 目標為何
	第2週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 訓練護身倒法 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第6週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第7週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第8週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 增進滾翻訓練 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第 10 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 11 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 12 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項敏捷力訓練 3. 訓練反應能力之應變 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 13 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 14 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 15 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 16 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 著重技術施展速度 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 17 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 主動積極攻擊對手練習 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 18 週	角力課程訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 主動積極攻擊對手練習 4. 動作對摔之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

議題融入	品德教育、人權教育、性別平等教育、 安全教育 、環境教育		
評量規劃	1. 個人技術(20%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 競技參賽運動表現(40%) 3. 個人學習態度表現（40%）		
教學設施 設備需求	角椎/軟墊/高檯/藥球/拉力繩/彈力球/排球/沙地/重訓室/彈力帶／攝影機/抗力球/白米/水桶		
教材來源	自編	師資來源	校內體育教師及專任運動教練
備註			