

彰化縣111學年度伸港國民中學
體育班

伸港國中體育專業課程計畫

中華民國111年06月14日

伸港國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國111年9月5日

彰化縣政府複審通過：府教體字第1110341880E 號

彰化縣立伸港國民中學 111 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				國民中學		
				第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	0	
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1	1	1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
	七年級領域學習節數(31-34)				31	30
八九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七年級彈性學習 課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1	2	3
		社團活動與技藝課程		1	1	0
	八九年級彈性學 習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七年級學習總節數(33-35節)				35	35	35
八九年級學習總節數(32-35節)						

彰化縣立伸港國民中學 111 學年度體育班體育專業課表

實施年級：■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				
第七節	體育專長 訓練	體育專長 訓練	體育專長 訓練	體育專長 訓練	體育專長 訓練

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立伸港國民中學 111 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	體育專業 (籃球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 119 節 第 2 學期 共 116 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

	<p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A球類運動組合性體能 T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動 Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1週	認識體育班	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育班籃球組相關規定介紹 2. 基本常識與規則、使用場地器材介紹 3. 訓練前動態暖身，熟悉自己的四肢 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
第2週	基礎體能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球運動基本柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力、基本敏捷、協調、瞬發力與速度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
第3週	基礎體能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(2000~3000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
第4週	技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球訓練(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) 2. 上籃訓練(左右手上籃練習) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
第5週	技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 投籃練習(籃下投籃、中距離投籃) 2. 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 	學習日誌 心得與檢討
第6週 段考週	籃球規則講解	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解籃球比賽規則之犯規、違例並熟記規則。 2. 了解籃球比賽規則之計分方式並熟記規則。 3. 知道籃球比賽規則之時間限制並熟記規則。 	學習態度
第7週	戰術演練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人傳接進攻 2. 二人輪流攻防練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
第8週	戰術演練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三人傳球進攻 2. 二打一練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
第9週	戰術演練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二對二、三對三進攻小組組合 2. 二對二、三對三防守策略運用 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量

	第10週	賽前準備	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 學習態度 2. 技術評量 3. 學習日誌 心得與檢討
	第11週	賽前準備	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
	第12週	比賽	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	競賽表現
	第13週 段考週	賽後調整	1. 學習籃球記錄台工作內容與操作 2. 全身肌肉伸展、放鬆 3. 賽後檢討	學習態度
	第14週	基礎體能	1. 籃球運動基本柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力、 基本敏捷、協調、瞬發力與速度	1. 學習態度 2. 技術評量
	第15週	技術訓練	1. 兩人傳球上籃，學習正確傳球時機，並認識比賽 中實用性 2. 三人傳球上籃，學習正確傳球時機，並認識比賽 中實用性	1. 學習態度 2. 技術評量 3. 學習日誌 心得與檢討
	第16週	戰術演練	1. 盯人防守(一對一、二對二、三對三) 2. 擋拆防守訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
	第17週	心理建設	1. 理解並演練壓力管理 2. 提升訓練時的抗壓性	1. 學習態度 2. 技術評量
	第18週	技術訓練	1. 能把握罰球原則，並學會罰球得分的技能並用 2. 罰球準度和姿勢測驗	1. 學習態度 2. 技術評量
	第19週	戰術演練	1. 全場盯人防守 2. 能了解、模仿並實施基礎性的攻防戰術	1. 學習態度 2. 技術評量
	第20週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 團隊合作訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
	第21週 段考週	了解籃球歷史	1. 探討籃球起源 2. 奧林匹克運動會由來	1. 學習態度 2. 學習日誌 心得與檢討
第2學期	第1週	基礎體能	1. 籃球運動基本柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力、 基本敏捷、協調、瞬發力與速度	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	基礎體能	1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(2000~3000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練	1. 學習態度 2. 技術評量

第3週	技術訓練	1. 傳接球+過人帶球上籃 2. 帶球上籃(胯下、換手、轉身、背後)	1. 學習態度 2. 技術評量
第4週	戰術演練	1. 半場區域防守(2-3區域)拆解訓練 2. 半場區域防守(2-3區域)整合訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
第5週	賽前準備	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	學習日誌 心得與檢討
第6週	比賽	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	競賽表現
第7週 段考週	賽後調整	1. 全身肌肉伸展、放鬆 2. 賽後檢討 3. 品德教育:增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養	1. 學習態度 2. 技術評量
第8週	基礎體能	1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(2000~3000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
第9週	賽前準備	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
第10週	比賽	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	1. 學習日誌 心得與檢討 2. 競賽表現
第11週	賽後調整	1. 全身肌肉伸展、放鬆 2. 賽後檢討	學習態度
第12週	恢復期	1. 暖身操及拉筋。 2. 透過樂趣化體能培養。(安全講解及動作說明)， 透過時間控制培養基本體能。	1. 學習態度 2. 技術評量
第13週 段考週	綜合討論	1. 分享賽季結束後的收穫及未來目標、展望 2. 籃球戰術講解 3. 比賽影片分析討論	學習態度
第14週	技術訓練	1. 中鋒、前鋒、後衛分職技術動作訓練 2. 半場一對一個人技術攻防	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	技術訓練	1. 運球上籃，藉由移動提高穩定性及成功率 2. 障礙物運球，提高穩定性及反應能力	學習日誌 心得與檢討
第16週	技術訓練	1. 急停投籃姿勢教學 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 4. 三分線五點投籃	1. 學習態度 2. 技術評量

第17週	技術訓練	1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 3. 左右手直線運球上籃 4. 胯下換手運球	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	技術訓練	1. 背後換手運球 2. 換手運球上籃 3. 胯下+背後+轉身換手運球 4. 換手運球上籃	1. 學習態度 2. 技術評量
第19週	技術訓練	1. 防守步伐姿勢訓練 2. 三分線伐步 3. 半場之字伐步 4. 全場快速轉換方向伐步	1. 學習態度 2. 技術評量
第20週 段考週	調整期	1. 基礎防護觀念講解 2. 運動後放鬆肌肉教學	學習態度
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%		
教學設施 設備需求	籃球場、計分器、移動式籃球架、多功能訓練器材。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	1. 劉君儀專任運動教練證 (編號 A031030049) 2. 賴奕佐 C 級教練證 (全教字第07502號) 3. 李元閔
備註			

課程名稱	體育專業 (籃球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 119 節 第 2 學期 共 116 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		

課程目標		提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養		<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習階段 重點	學習 表現	P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習 內容	P-IV-A球類運動組合性體能 T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動 Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1 學 期	暑訓	調整期	1. 綜合體能訓練（核心、重訓、協調、平衡…等） 2. 個人基本動作訓練 3. 小組分站訓練	
	第1週	訓練期	1. 基本體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(2人小組合作戰術)	1. 學習態度 2. 技術評量

第2週	訓練期	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行	1. 學習態度 2. 技術評量
第3週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(單人、雙人變化路線跑籃練習)	1. 學習態度 2. 技術評量
第4週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(發球進攻戰術練習)	學習日誌 心得與檢討
第5週	訓練期	1. 基本體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(3人小組合作戰術)	1. 學習態度 2. 技術評量
第6週 段考週	籃球規則講解	1. 服從裁判之判決(運動家精神) 2. 如何善用規則 3. 並遵守規則公平競爭	1. 學習態度
第7週	訓練期	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行	1. 學習態度 2. 技術評量
第8週	戰術演練	1. 驗收團隊戰術訓練成果 2. 分組複習戰術走位	學習日誌 心得與檢討
第9週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(一對二攻防練習、二對三攻防練習)	1. 學習態度 2. 技術評量
第10週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	1. 學習態度 2. 技術評量
第11週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球半場/全場跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	學習日誌 心得與檢討
第12週	比賽	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	競賽表現
第13週 段考週	賽後調整	1. 學習籃球記錄台工作內容與操作 2. 全身肌肉伸展、放鬆 3. 賽後檢討	學習態度
第14週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(一對二攻防練習、二對三攻防練習)	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	訓練期	1. 基本體能訓練 2. 籃球半場/全場跑位、籃球攻守轉換	1. 學習態度 2. 技術評量

			3. 進攻與防守戰術演練與執行	
第16週	訓練期		1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	心理建設		1. 理解並演練壓力管理 2. 提升訓練時的抗壓性	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	訓練期		1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(全場五對五進攻球不落地傳接跑位)	學習日誌 心得與檢討
第19週	訓練期		1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(全場五對五進攻球不落地傳接跑位)	1. 學習態度 2. 技術評量
第20週	調整期		1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
第21週 段考週	了解籃球歷史		1. 探討籃球起源 2. 奧林匹克運動會由來	學習態度
第2 學期	寒訓	調整期	1. 綜合體能訓練(核心、重訓、協調、平衡…等) 2. 個人進階技術訓練 3. 小組分站訓練	
	第1週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(籃球擋拆掩護)	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(全場五對五進攻球不落地傳接跑位)	1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(一對二攻防練習、二對三攻防練習)	1. 學習態度 2. 技術評量
	第4週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	1. 學習態度 2. 技術評量
	第5週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	學習日誌 心得與檢討
	第6週	比賽		1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正

第7週 段考週	賽後調整	1. 全身肌肉伸展、放鬆 2. 賽後檢討 3. 品德教育:增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養	學習態度
第8週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	1. 學習態度 2. 技術評量
第9週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	學習日誌 心得與檢討
第10週	比賽期	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	競賽表現
第11週	賽後調整	1. 全身肌肉伸展、放鬆 2. 賽後檢討	學習態度
第12週	恢復期	1. 暖身操及拉筋。 2. 透過樂趣化體能培養。(安全講解及動作說明)，透過時間控制培養基本體能。	1. 學習態度 2. 技術評量
第13週 段考週	綜合討論	1. 分享賽季結束後的收穫及未來目標、展望 2. 籃球戰術講解 3. 比賽影片分析討論	學習日誌 心得與檢討
第14週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(小組3-2-2-1全場進攻、區域聯防移位)	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(半場五對五攻防、傳切與切傳移位)	1. 學習態度 2. 技術評量
第16週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(全場進攻、全場防守包夾)	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(擋切掩護配合、快攻掩護上籃)	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(防守籃板卡位、反快攻)	1. 學習態度 2. 技術評量
第19週	訓練期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 戰術(三對三球不落地進攻、全場一盯一防守)	1. 學習態度 2. 技術評量

	第20週 段考週	調整期	1. 基礎防護觀念講解 2. 運動後放鬆肌肉教學	學習態度
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%			
教學設施 設備需求	籃球場、計分器、移動式籃球架、多功能訓練器材。			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	1. 劉君儀專任運動教練證 (編號 A031030049) 2. 賴奕佐 C 級教練證 (全教字第07502號) 3. 李元閔	
備註				

課程名稱	體育專業 (籃球)	課程 類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 119 節 第 2 學期 共 104 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		

		<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動</p> <p>Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	暑訓	調整期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練（核心、重訓、協調、平衡…等） 2. 個人基本動作訓練 3. 小組分站訓練 	
	第1週	基礎體能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操 2. 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	個人技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前鋒個人攻擊動作 2. 中鋒二人高低位配合 3. 投籃訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	戰術演練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團隊戰術複習 2. 加強執行力與戰術成功率 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量
	第4週	戰術演練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於進攻和防守方式能有所了解 2. 培養對敵我形勢變化之判斷能力 	學習日誌 心得與檢討
	第5週	強化攻防觀念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 半場空手走位跑動。 2. 全場空手走位跑動。 3. 一二三線防守腳步交換。 4. 利用三對三實戰進行綜合攻防學習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度 2. 技術評量

第6週 段考週	籃球規則講解	1. 服從裁判之判決(運動家精神) 2. 如何善用規則 3. 並遵守規則公平競爭	學習態度
第7週	小組組合	1. 兩人推傳上籃 2. 二人組合 3. 半場二對二小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋)	1. 學習態度 2. 技術評量
第8週	戰術演練	1. 驗收團隊戰術訓練成果 2. 分組複習戰術走位	學習日誌 心得與檢討
第9週	綜合訓練	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(一對二攻防練習、二對三攻防練習)	1. 學習態度 2. 技術評量
第10週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	1. 學習態度 2. 技術評量
第11週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球半場/全場跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	學習日誌 心得與檢討
第12週	比賽	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	競賽表現
第13週 段考週	賽後調整	1. 學習籃球記錄台工作內容與操作 2. 全身肌肉伸展、放鬆 3. 賽後檢討	學習態度
第14週	小組組合	1. 三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) 2. 三對三比賽	1. 學習態度 2. 技術評量
第15週	個人技術	1. 腳步練習來達到下半身的協調 2. 防守動作，了解籃球運動防守變換	1. 學習態度 2. 技術評量
第16週	基礎體能	1. 兩人快攻路線 2. 三人快攻路線 4. 四人快攻路線	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	心理建設	1. 理解並演練壓力管理 2. 提升訓練時的抗壓性	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	綜合訓練	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練 3. 團隊訓練(全場五對五進攻球不落地傳接跑位)	學習日誌 心得與檢討
第19週	小組組合	1. 防守基本觀念與練習 2. 五對五全場進攻 3. 防守位置介紹與分配	1. 學習態度 2. 技術評量

	第20週	調整期	1. 綜合體能訓練 2. 籃球複合式動作訓練	1. 學習態度 2. 技術評量
	第21週 段考週	了解籃球歷史	1. 探討籃球起源 2. 奧林匹克運動會由來	學習態度
第2學期	寒訓	調整期	1. 綜合體能訓練（核心、重訓、協調、平衡…等） 2. 個人進階技術訓練 3. 小組分站訓練	
	第1週	技、戰術演練	1. 基本防守動作訓練 2. 投籃訓練 3. 運球訓練 4. 傳球訓練 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 7. 進攻及防守戰術講解	1. 學習態度 2. 技術評量
	第2週	技、戰術演練	1. 壓迫防守與區域包夾陣行的觀念佈署 2. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	1. 學習態度 2. 技術評量
	第3週	技、戰術演練	1. 突破區域與盯人防守的戰術演練 2. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	1. 學習態度 2. 技術評量
	第4週	賽前準備	1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術 2. 熟悉個人單打技巧並應用於比賽實作 3. 培養對比賽之戰術解讀能力	1. 學習態度 2. 技術評量
	第5週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	學習日誌 心得與檢討
	第6週	比賽	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	競賽表現
	第7週 段考週	賽後調整	1. 全身肌肉伸展、放鬆 2. 賽後檢討 3. 品德教育:增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養	學習態度
	第8週	賽前準備	區域防守 1. 1-3-1區域 2. 3-2區域	1. 學習態度 2. 技術評量
	第9週	賽前準備	1. 基本體能訓練 2. 籃球分組跑位、籃球攻守轉換 3. 進攻與防守戰術演練與執行 4. 賽前心理建設 5. 團隊戰術訓練、實戰演練、加強團隊默契	學習日誌 心得與檢討
第10週	比賽期	1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入 2. 針對比賽的策略、問題檢討、錯誤修正	競賽表現	

第11週	賽後調整	1. 全身肌肉伸展、放鬆 2. 賽後檢討	學習態度
第12週	恢復期	1. 暖身操及拉筋。 2. 透過樂趣化體能培養。(安全講解及動作說明)， 透過時間控制培養基本體能。	1. 學習態度 2. 技術評量
第13週	技術調整練習	1. 增加各式傳、接球動作之正確性 2. 增加上籃、中距離、三分球投籃動作之穩定性	1. 學習態度 2. 技術評量
第14週 教育會考	綜合討論	1. 分享賽季結束後的收穫及未來目標、展望 2. 籃球戰術講解 3. 比賽影片分析討論	學習日誌 心得與檢討
第15週	技術調整練習	1. 增強防守動作之侵略性 2. 增強卡位籃板動作之確實性 3. 學會正確的防守步伐和進攻方式之觀念建立	1. 學習態度 2. 技術評量
第16週	團隊觀念建立	1. 防守基本觀念與練習 2. 五對五全場進攻 3. 防守位置介紹與分配	1. 學習態度 2. 技術評量
第17週	團隊觀念建立	1. 規則講解、觀念加強 2. 小組攻防配合	1. 學習態度 2. 技術評量
第18週	技、戰術檢討	1. 觀看比賽影片及意象訓練 2. 欣賞比賽及觀念分享	學習態度
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%		
教學設施 設備需求	籃球場、計分器、移動式籃球架、多功能訓練器材。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	1. 劉君儀專任運動教練證 (編號 A031030049) 2. 賴奕佐 C 級教練證 (全教字第07502號) 3. 李元閔
備註			

彰化縣立伸港國民中學 111 學年度體育班**排球**體育專業

課程計畫

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

課程名稱	體育專業（排球）	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 119 節 第 2 學期 共 116 節
設計理念	本體育專項為排球項目，為指導學生學習相關項目的基本認知，並透過訓練過程培養其對於團隊合作及相關運動防護之觀念		
課程目標	一. 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動體適能。 二. 能藉由專項運動技術的學習與訓練，發展選手對於團隊合作之觀念。 三. 能經由專項運動戰術策略之規劃並執行，應用於實際競賽運中。 四. 能依專項運動的理解與認知，有效地進行運動前、後的防護工作		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

	<p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方。</p> <p>T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。</p> <p>Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A球類運動組合性體能。</p> <p>T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動。</p> <p>Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧。</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作及觀念認知	低手基本腳步、高手基本腳步、高低手接球觀念、發球種類介紹及練習、介紹規則、認識場地規、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第2週	熟練基本腳步、防守觀念	熟練高、低手基本腳步、由基本腳步進階防守步伐、介紹防守種類、講解防守戰術運用、接發球訓練、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第3週	熟練防守步伐、熟練接發球步伐、熟練攻擊步伐	接發球訓練、防守訓練、介紹攻擊種類、熟悉攻擊步法、攻擊練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第4週	攔網步伐介紹、熟練攻擊步伐、接發球練習	接發球練習、防守練習、攻擊練習、攔網步伐練習、接球攻擊組合練習、攔網防守組合練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第5週	對型組合、團體戰術	接發球練習、防守練習、攻擊練習、攔網步伐練習、接球攻擊組合練習、攔網防守組合練習、團體搭配組合練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第6週 段考週	模擬並觀摩戰術討論、學習與實作防護課程	觀摩目前國內大型球隊之戰術，並觀察與探討動作技能之分析、透過相關的防護教學課程及影片讓學生實際操做包紮與伸展放鬆等相關技能，並加強學生防護之觀念、專項體能	1. 學習態度 2. 觀後心得
	第7週	縣長盃(備戰)隊型組合練習、防守反攻	個人攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反攻、專項體能	比賽表現

	組合訓練		
第8週	縣長盃(備戰) 隊型組合練習、防守反攻 組合訓練	個人攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、 後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反 攻、專項體能	比賽表現
第9週	縣長盃	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
第10週	賽後調整、檢 討、加強個人 技術	觀看比賽影片檢討缺失，並強化個人缺點、個人攻 擊、組合攻擊、修正球攻擊、個人定點防守、個人 攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第11週	加強個人技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人 攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第12週	加強團體戰術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合 攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第13週 段考週	選手生涯規劃 與球場禮儀之 道	藉由觀摩高中端比賽及練習影片，並擬定選手未來 目標，加強選手在球場上的態度精神及禮貌	1. 學習態度 2. 觀後心得
第14週	對型組合、團 體戰術	接發球練習、防守練習、攻擊練習、攔網步伐練習 、接球攻擊組合練習、攔網防守組合練習、團體搭 配組合練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第15週	聯賽預賽(備 戰)	組合攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、 後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守 反攻、專項體能	比賽表現
第16週	聯賽預賽	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
第17週	賽後調整、檢 討、加強個人 技術	觀看比賽影片檢討缺失，並強化個人缺點、個人攻 擊、組合攻擊、修正球攻擊、個人定點防守、個人 攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第18週	加強個人技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人 攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第19週	加強團體技術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合 攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第20週	加強團體技術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合 攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第21週 段考週	戰術分析與討 論、學期檢討	整學期比賽及練習的檢討，討論未來的練習模式是 否需加強或改變、將整學期的比賽影片觀看過並討 論戰術設計方針	1. 學習態度 2. 觀後心得
第 2 學	第1週 聯賽複賽(備 戰)	組合攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、 後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反 攻、專項體能	比賽表現

期	第2週	聯賽複賽	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
	第3週	賽後調整、檢討、加強個人技術	觀看比賽影片檢討缺失，並強化個人缺點、個人攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、個人定點防守、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第4週	加強個人體能及技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第5週	加強個人技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第6週	加強團體技戰術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合攔網、戰術組合搭配、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第7週 段考週	動作技能分析、運動傷害急救	觀看平常練習影片慢動作播放並了解個人動作技能分析幫助選手調整動作、加強宣導運動傷害發生時的緊急處理	1. 學習態度 2. 觀後心得
	第8週	加強團體技戰術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合攔網、戰術組合搭配、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第9週	對型組合、團體戰術	接發球練習、防守練習、攻擊練習、攔網步伐練習、接球攻擊組合練習、攔網防守組合練習、團體搭配組合練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第10週	聯賽決賽(備戰)	組合攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反攻、專項體能	比賽表現
	第11週	聯賽決賽	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
	第12週	賽後檢討、加強體能	觀看比賽影片檢討缺失、重新開始調整體能	1. 學習態度 2. 觀後心得
	第13週 段考週	戰術分析與討論、年度檢討	整學期比賽及練習的檢討，討論未來的練習模式是否需加強或改變、將整學期的比賽影片觀看過並討論戰術設計方針	1. 學習態度 2. 觀後心得
	第14週	體能期(心肺耐力)	長跑增加心肺耐力、有氧訓練、敏捷訓練	1. 學習態度 2. 技能評量
	第15週	體能期(協調性)	手眼協調訓練、有氧訓練、繩梯敏捷訓練、跳繩	1. 學習態度 2. 技能評量
	第16週	體能期(爆發力)	跳階梯、短距離衝刺、跳欄架	1. 學習態度 2. 技能評量
	第17週	體能期(基本球感)	長跑增加心肺耐力、有氧訓練、敏捷訓練、維持球感	1. 學習態度 2. 技能評量
	第18週	體能期(基本球感)	手眼協調訓練、有氧訓練、繩梯敏捷訓練、跳繩、維持球感	1. 學習態度 2. 技能評量

第19週	體能期(基本球感)	跳階梯、短距離衝刺、跳欄架、維持球感	1. 學習態度 2. 技能評量
第20週 段考週	模擬並觀摩戰術討論、學習與實作防護課程	觀摩目前國內大型球隊之戰術，並觀察與探討動作技能之分析、透過相關的防護教學課程及影片讓學生實際操作包紮與伸展放鬆等相關技能，並加強學生防護之觀念、專項體能	1. 學習態度 2. 觀後心得
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌、心得20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%		
教學設施 設備需求	活動中心排球場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	黃健倫 教練： 1. 教育部學校專任運動教練 編號 A041080215 2. 中華民國排球協會 C 級教練 編號 102C102052613
備註			

課程名稱	體育專業（排球）	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 119 節 第 2 學期 共 104 節
設計理念	本體育專項為排球項目，為指導學生學習相關項目的基本認知，並透過訓練過程培養其對於團隊合作及相關運動防護之觀念		
課程目標	一. 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動體適能。 二. 能藉由專項運動技術的學習與訓練，發展選手對於團隊合作之觀念。 三. 能經由專項運動戰術策略之規劃並執行，應用於實際競賽運中。 四. 能依專項運動的理解與認知，有效地進行運動前、後的防護工作		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動		

		<p>學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行球類運動組合性體能訓練處方。</p> <p>T-IV-1了解並執行球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。</p> <p>Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A球類運動組合性體能。</p> <p>T-IV-B1類運動之發、接發、傳接、攔切、移位與過渡等組合性技術球類運動。</p> <p>Ta-IV-C1球類運動個人組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧。</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	個人技術加強 定點接發球、個人防守、連續攻擊、修正球攻擊、後排攻擊、個人定點攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第2週	個人技術加強 定點接發球、個人防守、連續攻擊、修正球攻擊、後排攻擊、個人定點攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第3週	個人技術加強 定點接發球、個人防守、連續攻擊、修正球攻擊、後排攻擊、個人定點攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第4週	個人技術加強 定點接發球、個人防守、連續攻擊、修正球攻擊、後排攻擊、個人定點攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第5週	對型組合、團體戰術 接發球練習、防守練習、攻擊練習、攔網步伐練習、接球攻擊組合練習、攔網防守組合練習、團體搭配組合練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量

第6週 段考週	模擬並觀摩戰術討論、學習與實作防護課程	觀摩目前國內大型球隊之戰術，並觀察與探討動作技能之分析、透過相關的防護教學課程及影片讓學生實際操做包紮與伸展放鬆等相關技能，並加強學生防護之觀念、專項體能	1. 學習態度 2. 觀後心得
第7週	縣長盃(備戰) 隊型組合練習、防守反攻組合訓練	個人攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反攻、專項體能	比賽表現
第8週	縣長盃(備戰) 隊型組合練習、防守反攻組合訓練	個人攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反攻、專項體能	比賽表現
第9週	縣長盃	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
第10週	賽後調整、檢討、加強個人技術	觀看比賽影片檢討缺失，並強化個人缺點、個人攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、個人定點防守、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第11週	加強個人技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第12週	加強團體戰術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第13週 段考週	選手生涯規劃與球場禮儀之道	藉由觀摩高中端比賽及練習影片，並擬定選手未來目標，加強選手在球場上的態度精神及禮貌	1. 學習態度 2. 觀後心得
第14週	對型組合、團體戰術	接發球練習、防守練習、攻擊練習、攔網步伐練習、接球攻擊組合練習、攔網防守組合練習、團體搭配組合練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第15週	聯賽預賽(備戰)	組合攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反攻、專項體能	比賽表現
第16週	聯賽預賽	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
第17週	賽後調整、檢討、加強個人技術	觀看比賽影片檢討缺失，並強化個人缺點、個人攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、個人定點防守、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第18週	加強個人技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第19週	加強團體技術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
第20週	加強團體技術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量

	第21週 段考週	戰術分析與討論、學期檢討	整學期比賽及練習的檢討，討論未來的練習模式是否需加強或改變、將整學期的比賽影片觀看過並討論戰術設計方針	1. 學習態度 2. 觀後心得
第2學期	第1週	聯賽複賽(備戰)	組合攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反攻、專項體能	比賽表現
	第2週	聯賽複賽	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
	第3週	賽後調整、檢討、加強個人技術	觀看比賽影片檢討缺失，並強化個人缺點、個人攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、個人定點防守、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第4週	加強個人體能及技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第5週	加強個人技術	個人攻擊、後排攻擊、修正球攻擊、接發球、個人攔網、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第6週	加強團體技戰術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合攔網、戰術組合搭配、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第7週 段考週	動作技能分析、運動傷害急救	觀看平常練習影片慢動作播放並了解個人動作技能分析幫助選手調整動作、加強宣導運動傷害發生時的緊急處理	1. 學習態度 2. 觀後心得
	第8週	加強團體技戰術	組合攻擊、組合攻擊、修正球攻擊、接發球、組合攔網、戰術組合搭配、發球、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第9週	對型組合、團體戰術	接發球練習、防守練習、攻擊練習、攔網步伐練習、接球攻擊組合練習、攔網防守組合練習、團體搭配組合練習、專項體能	1. 學習態度 2. 技能評量
	第10週	聯賽決賽(備戰)	組合攻擊練習、接發球攻擊、攔網防守組合訓練、後排對打練習、戰術組合搭配、發球、隊型防守反攻、專項體能	比賽表現
	第11週	聯賽決賽	比賽、賽前調整、賽後檢討、擬定戰術、專項體能	比賽表現
	第12週	賽後檢討、加強體能	觀看比賽影片檢討缺失、重新開始調整體能	1. 學習態度 2. 觀後心得
	第13週	體能期(心肺耐力)	長跑增加心肺耐力、有氧訓練、敏捷訓練	1. 學習態度 2. 技能評量
	第14週 教育會考	戰術分析與討論、年度檢討	整學期比賽及練習的檢討，討論未來的練習模式是否需加強或改變、將整學期的比賽影片觀看過並討論戰術設計方針	1. 學習態度 2. 觀後心得
	第15週	體能期(協調性)	手眼協調訓練、有氧訓練、繩梯敏捷訓練、跳繩	1. 學習態度 2. 技能評量

第16週	體能期(爆發力)	跳階梯、短距離衝刺、跳欄架	1. 學習態度 2. 技能評量
第17週	體能期(基本球感)	長跑增加心肺耐力、有氧訓練、敏捷訓練、維持球感	1. 學習態度 2. 技能評量
第18週	體能期(基本球感)	手眼協調訓練、有氧訓練、繩梯敏捷訓練、跳繩、維持球感	1. 學習態度 2. 技能評量
第19週		畢業	
第20週		畢業	
評量規劃	1. 學習態度30% 2. 訓練日誌、心得20% 3. 技術表現30% 4. 競賽表現20%		
教學設施 設備需求	活動中心排球場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	黃健倫 教練： 1. 教育部學校專任運動教練 編號 A041080215 2. 中華民國排球協會 C 級教練 編號 102C102052613
備註			

彰化縣立伸港國民中學 111 學年度體育班**柔道**體育專業
課程計畫

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

課程名稱	體育專業(柔道)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域
------	----------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 119 節 第 2 學期 共 116 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習階段 重點	學習 表現	P-IV-1理解並執行技擊類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行技擊運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升技擊運動專項運動比賽成績等	
	學習 內容	P-IV-A技擊類運動組合性體能 T-IV-B1技擊類運動之、攔切、移位與過渡等組合性技術技擊類運動 Ta-IV-C1技擊類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1技擊類運動之組合性運動心理技巧	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第1學期	第1週	開學準備期	1. 競賽規則與指令，專項運動規則與禮儀 2. 柔道基礎教學（禮儀、道服抓握方法與組合方法、移動、換位方法、護身倒法、摔法分段教學法、寢技基本動作練習）/4節	1. 規則禮儀40% 2. 技術 60%
	第2週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 1. 立技得意技固定連攻法 2. 立技得意技三人一組固定連攻法 /5節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第3週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 3. 立技得意技移動連攻法 4. 立技得意技帶動摔倒 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第4週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 5. 只限得意技的立技對摔 6. 寢技得意技不抵抗攻入法 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第5週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 7. 寢技得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技得意技攻防練習 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第6週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
	第7週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 3. 立技第二得意技移動連攻法 4. 立技第二得意技帶動摔倒 /4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第8週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 5. 只限第二得意技的立技對摔 6. 寢技第二得意技不抵抗攻入法 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第9週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 7. 寢技第二得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技第二得意技攻防練習 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第10週	比賽期 ※彰化縣柔道錦標賽(11月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現
	第11週	比賽期 ※中正盃柔道錦標賽(11月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現

第12週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等 /6節	競賽檢討心得
第13週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
第14週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 2. 立技反摔技術移動喂招 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第15週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 3. 一人攻得技、一人做反摔實際對摔。/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第16週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 1. 立技得意技固定連攻法 2. 立技得意技三人一組固定連攻法 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第17週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 3. 立技得意技移動連攻法 4. 立技得意技帶動摔倒 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第18週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 5. 只限得意技的立技對摔 6. 寢技得意技不抵抗攻入法 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第19週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 7. 寢技得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技得意技攻防練習/4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第20週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 技術：立技第二得意技、寢技第二得意技術養成。 2. 立技第二得意技三人一組 /7節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第21週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /5節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
第2學期 第1週	開學準備期	1. 競賽規則與指令，專項運動規則與禮儀 2. 柔道基礎教學（禮儀、道服抓握方法與組合方法、移動、換位方法、護身倒法、摔法分段教學法、寢技基本動作練習）/8節	1. 規則禮儀40% 2. 技術 60%

第2週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 1. 立技反摔技術原地喂招/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第3週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 2. 立技反摔技術移動喂招/3節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第4週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 3. 一人攻得技、一人做反摔實際對摔。/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第5週	賽前準備期	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 1. 搶手練習 2. 比賽一開始的第一時間摔倒練習/6節	1. 體能15% 2. 基本動作15% 3. 綜合技術30% 4. 競賽表現40%
第6週	賽前準備期	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 1. 搶手練習 2. 比賽一開始的第一時間摔倒練習/8節	1. 體能15% 2. 基本動作15% 3. 綜合技術30% 4. 競賽表現40%
第7週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
第8週	比賽期 ※全國中等學校運動會(4月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/2節	競賽綜合表現
第9週	比賽期 ※全國中等學校運動會(4月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現
第10週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
第11週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
第12週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：開發立技/寢技第三得意技術。 7. 寢技第三得意技抵抗攻入法	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25%

		8. 只限寢技第三得意技攻防練習/6節	4. 綜合技術25%
第13週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
第14週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 2. 立技第三得意技三人一組固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第15週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 3. 立技第三得意技移動連攻法 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第16週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 4. 立技第三得意技帶動摔倒 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第17週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 5. 只限第三得意技的立技對摔 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第18週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 6. 寢技第三得意技不抵抗攻入法/7節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第19週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 7. 寢技第三得意技抵抗攻入法/4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第20週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
評量規劃	1. 上課態度20% 2. 技術表現50% 3. 比賽表現30%		
教學設施 設備需求	柔道館 攝影設備		

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	體育教師姚宏欣兼任柔道教練 (中華民國柔道協會國家C級教練 證：體總業字第110001583號)
備註			

課程名稱	體育專業(柔道)	課程類別	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 119 節 第 2 學期 共 104 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心		
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		

學習階段 重點	學習 表現	P-IV-1理解並執行技擊類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行技擊運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升技擊運動專 項運動比賽成績等		
	學習 內容	P-IV-A技擊類運動組合性體能 T-IV-B1技擊類運動之、攔切、移位與過渡等組合性技術技擊類運動 Ta-IV-C1技擊類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1技擊類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1 學期	第1週	開學準備期	1. 競賽規則與指令，專項運動規則與禮儀 2. 柔道基礎教學（禮儀、道服抓握方法與組合方法、移動、換位方法、護身倒法、摔法分段教學法、寢技基本動作練習）/4節	1. 規則禮儀40% 2. 技術 60%
	第2週	動作技術及 體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 1. 立技得意技固定連攻法 2. 立技得意技三人一組固定連攻法 /5節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第3週	動作技術及 體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 3. 立技得意技移動連攻法 4. 立技得意技帶動摔倒 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第4週	動作技術及 體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 5. 只限得意技的立技對摔 6. 寢技得意技不抵抗攻入法 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第5週	動作技術及 體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 7. 寢技得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技得意技攻防練習 /6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第6週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交 50%
	第7週	動作技術及 體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 3. 立技第二得意技移動連攻法 4. 立技第二得意技帶動摔倒/4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第8週	動作技術及 體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 5. 只限第二得意技的立技對摔	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25%

		6. 寢技第二得意技不抵抗攻入法/6節	4. 綜合技術25%
第9週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 開發立技第二得意技術、開發寢技第二得意技術。 7. 寢技第二得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技第二得意技攻防練習/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第10週	比賽期 ※彰化縣柔道錦標賽(11月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現
第11週	比賽期 ※中正盃柔道錦標賽(11月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現
第12週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
第13週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
第14週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 2. 立技反摔技術移動喂招/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第15週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 3. 一人攻得技、一人做反摔實際對摔。/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第16週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 1. 立技得意技固定連攻法 2. 立技得意技三人一組固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第17週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 3. 立技得意技移動連攻法 4. 立技得意技帶動摔倒/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第18週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 5. 只限得意技的立技對摔 6. 寢技得意技不抵抗攻入法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%

	第19週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：立技得意技、寢技得意技術養成。 7. 寢技得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技得意技攻防練習/4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第20週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌力、速耐力培養。 技術：立技第二得意技、寢技第二得意技術養成。 2. 立技第二得意技三人一組/7節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第21週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /5節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
第2學期	第1週	開學準備期	1. 競賽規則與指令，專項運動規則與禮儀 2. 柔道基礎教學（禮儀、道服抓握方法與組合方法、移動、換位方法、護身倒法、摔法分段教學法、寢技基本動作練習）/8節	1. 規則禮儀40% 2. 技術 60%
	第2週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 1. 立技反摔技術原地喂招/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第3週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 2. 立技反摔技術移動喂招/3節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第4週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、最大肌力、速度培養。 技術：立技反摔技術養成、寢技返技養成。 3. 一人攻得技、一人做反摔實際對摔。/4節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
	第5週	賽前準備期	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 1. 搶手練習 2. 比賽一開始的第一時間摔倒練習/6節	1. 體能15% 2. 基本動作15% 3. 綜合技術30% 4. 競賽表現40%
	第6週	賽前準備期	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 1. 搶手練習 2. 比賽一開始的第一時間摔倒練習/8節	1. 體能15% 2. 基本動作15% 3. 綜合技術30% 4. 競賽表現40%
	第7週 段考週	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
	第8週	比賽期 ※全國中等學校運動會(4月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/2節	競賽綜合表現

第9週	比賽期 ※全國中等學校運動會(4月)	體能：柔韌度、協調性、爆發力培養。 實際比賽能力提升：心理素質、戰術練習。 3. 勝敗情境模擬練習（強攻與拖延戰術等） 4. 校內實際練習比賽/6節	競賽綜合表現
第10週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
第11週	賽後恢復期	療傷止痛，避免疲乏，調整心情。 1. 拉筋、每個動作拉30秒（柔韌度） 2. 痛點按摩放鬆 3. 球類遊戲 4. 優秀柔道選手比賽影片觀賞等/6節	競賽檢討心得
第12週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：開發立技/寢技第三得意技術。 7. 寢技第三得意技抵抗攻入法 8. 只限寢技第三得意技攻防練習/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第13週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 2. 立技第三得意技三人一組固定連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第14週 教育會考	資訊融入教學	優秀選手比賽影片觀摩與學習 /6節	1. 學習態度50% 2. 心得作業繳交50%
第15週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 3. 立技第三得意技移動連攻法/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第16週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 4. 立技第三得意技帶動摔倒/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第17週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 5. 只限第三得意技的立技對摔/6節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%
第18週	動作技術及體能儲備期	體能：柔韌度、協調性、肌耐力、心肺耐力培養。 技術：精熟立技/寢技第三得意技術。 5. 只限第三得意技的立技對摔/2節	1. 學習態度25% 2. 體能25% 3. 基本動作25% 4. 綜合技術25%

評量規劃	1. 上課態度20% 2. 技術表現50% 3. 比賽表現30%		
教學設施 設備需求	柔道館 攝影設備		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	體育教師 姚宏欣 兼任柔道教練 (中華民國柔道協會國家C級教練 證：體總業字第110001583號)
備註			