

*5-1-4 體育班各年級各領域/科目課程計畫

111.5.24 修正

桃園市立大崗國民中學 111 學年度體育班課程計畫

一、111 學年度大崗國中體育班課程節數一覽表

(一)111 學年度國中七、八、九年級課程規劃。

年級				七年級		八年級		九年級	
領域/科目				上	下	上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語言(1)	1	1	0	0	0	0
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3				
			理化			3	3	2	2
			地球科學					1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1	1	1
			視覺藝術	1	1	1	1		
			表演藝術					1	1
		科技(1-2)	生活科技					1	1
			資訊科技	1	1	1	1		
		綜合活動(2-3)	童軍		1		1		1
			家政	1		1		1	
			輔導活動	1	1	1	1	1	1
		健康與體育(2-3)	健康	1	1	1	1	1	1
			體育	1	1	1	1	1	1
	特殊 類型 班級 課程	體育專業課程(5)	專項技術訓練	5	5	5	5	5	5
領域學習節數合計(30-34)				31	31	30	30	30	30
校 訂 課 程	彈性 學習 課程 / 節數 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		3	3	4	4	4	4
		社團活動與技藝課 程							
		特殊需求課程	專項技術訓練	1	1	1	1	1	1
		班級活動							

		課程	補救教學						
總節數(每週 32-35)				35		35		35	

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第6節課以後實施為原則。
2. 部定及校訂課程所開設之體育專業課程，國中每週 8 節為限。
3. 出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。
4. 國民小學、國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 111學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
射擊		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練) 2.個人技術訓練(規律瞄扣配合訓練) 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練) 4.組合技術訓練(技術動作、耐性訓練) 5.實戰戰術訓練(專項力量維持練習)		1.3000m 計時測驗(10%) 1.個人技術(30%)： (1)射擊密度測驗(2)開場測驗 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)	
圍棋		1.綜合體能訓練(心肺耐力) 2.個人技術訓練(名局欣賞、定石訓練、實戰對弈)。 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練)		1.3000m 計時測驗(10%)。 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗(2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)	
射箭		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練、核心肌群訓練) 2.個人技術訓練(射姿射型、引弓、搭箭訓練) 3.組合技術訓練(裸弓訓練、分析訓練) 4.選手心理訓練(克服焦慮、意志力訓練、定力訓練、自信心訓練) 5.實戰戰術訓練(一對一對抗、瞄點訓練、臨場判斷訓練、限時訓練)		1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)	
體操		1.綜合體能訓練(肌力訓練、爆發力訓練) 2.個人技術訓練(體操基本動作：擺動、平衡、彈跳、柔軟度能力) 3.選手心理訓練(強化專注力、提升自信心並培養勇於嘗試的態度)		1.基本體能測驗(30%) 2.專項技術測驗(30%) 3.平實訓練態度(30%) 4.競技參賽運動表現(10%)	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	射擊	圍棋	射箭	體操
1	08.30 09.02	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育

2	09.05 09.09	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
3	09.12 09.16	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
4	09.18 09.23	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
5	09.25 09.30	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
6	10.03 10.07	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
7	10.10 10.14	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
8	10.17 10.21	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
9	10.24 10.28	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育

10	10.30 11.04	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育
11	11.07 11.11	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育
12	11.14 11.18	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育
13	11.21 11.25	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
14	11.28 12.02	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
15	12.05 12.09	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
16	12.12 12.16	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
17	12.19 12.23	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育

18	12.26 12.30	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
19	01.02 01.06	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
20	01.09 01.13	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
21	01.16 01.20	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育

填表說明：

(二) 111學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明					
科目名稱		教學重點		評量方式	
射擊		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練) 2.個人技術訓練(規律瞄扣配合訓練) 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練) 4.組合技術訓練(技術動作、耐性訓練) 5.實戰戰術訓練(專項力量維持練習)		1.3000m 計時測驗(10%) 1.個人技術(30%)： (1)射擊密度測驗(2)開場測驗 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)	
圍棋		1.綜合體能訓練(心肺耐力) 2.個人技術訓練(名局欣賞、定石訓練、實戰對弈)。 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練)		1.3000m 計時測驗(10%)。 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗(2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)	
射箭		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練、核心肌群訓練) 2.個人技術訓練(射姿射型、引弓、搭箭訓練) 3.組合技術訓練(裸弓訓練、分析訓練) 4.選手心理訓練(克服焦慮、意志力訓練、定力訓練、自信心訓練) 5.實戰戰術訓練(一對一對抗、瞄點訓練、臨場判斷訓練、限時訓練)		1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)	
體操		1.綜合體能訓練(肌力訓練、爆發力訓練) 2.個人技術訓練(體操基本動作：擺動、平衡、彈跳、柔軟度能力) 3.選手心理訓練(強化專注力、提升自信心並培養勇於嘗試的態度)		1.基本體能測驗(30%) 2.專項技術測驗(30%) 3.平實訓練態度(30%) 4.競技參賽運動表現(10%)	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	射擊	圍棋	射箭	體操
1	02.13 02.17	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育

2	02.20 02.24	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
3	02.27 03.03	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
4	03.06 03.10	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
5	03.13 03.17	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
6	03.20 03.24	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
7	03.27 03.31	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
8	04.03 04.07	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
9	04.10 04.14	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育

10	04.17 04.21	組合技術及選手 心理訓練 議題融入：安全教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：資訊教 育
11	04.24 04.28	組合技術及選手 心理訓練 議題融入：安全教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：資訊教 育
12	05.01 05.05	組合技術及選手 心理訓練 議題融入：安全教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：資訊教 育
13	05.08 05.12	組合技術及選手 心理訓練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育
14	05.15 05.19	組合技術及選手 心理訓練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育
15	05.22 05.26	組合技術及選手 心理訓練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育
16	05.29 06.02	組合技術及選手 心理訓練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：資訊教 育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：國際教 育
17	06.05 06.09	綜合體能、組合技 術、實戰戰術及選 手心理訓練 議題融入：性別平 等教育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：性別平 等教育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平 等教育	綜合體能、個人技 術及選手心理訓 練 議題融入：性別平 等教育

18	06.12 06.16	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
19	06.19 06.23	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
20	06.26 06.30	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練、實戰戰術訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育

填表說明：

(三) 111學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱		教學重點	評量方式	
射擊		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練) 2.個人技術訓練(規律瞄扣配合訓練) 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練) 4.組合技術訓練(技術動作、耐性訓練) 5.實戰戰術訓練(專項力量維持練習)	1.3000m 計時測驗(10%) 1.個人技術(30%)： (1)射擊密度測驗(2)開場測驗 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)	
圍棋		1.綜合體能訓練(心肺耐力) 2.個人技術訓練(名局欣賞、定石訓練、實戰對弈)。 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練)	1.3000m 計時測驗(10%)。 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗(2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)	
射箭		1.綜合體能訓練(力量訓練、穩定平衡訓練、核心肌群訓練、協調訓練) 2.個人技術訓練(雙手協調、力量運用、體感訓練) 3.組合技術訓練(裸弓訓練、分析訓練) 4.選手心理訓練(專注力訓練、意志力訓練、自信心訓練) 5.實戰戰術訓練(校對瞄準器、瞄點訓練、臨場判斷訓練、風向判定、動作修正訓練)	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)	
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	射擊	圍棋	射箭
1	08.30 09.02	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
2	09.05 09.09	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
3	09.12 09.16	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育

4	09.18 09.23	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育
5	09.25 09.30	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓 練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
6	10.03 10.07	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓 練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
7	10.10 10.14	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓 練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
8	10.17 10.21	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓 練議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
9	10.24 10.28	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育
10	10.30 11.04	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育
11	11.07 11.11	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育
12	11.14 11.18	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：資訊教育
13	11.21 11.25	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育
14	11.28 12.02	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育
15	12.05 12.09	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育
16	12.12 12.16	組合技術及選手心理訓 練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：國際教育

17	12.19 12.23	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
18	12.26 12.30	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
19	01.02 01.06	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
20	01.09 01.13	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
21	01.16 01.20	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育

填表說明：

(四) 111 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明				
科目名稱		教學重點		評量方式
射擊		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練) 2.個人技術訓練(規律瞄扣配合訓練) 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練) 4.組合技術訓練(技術動作、耐性訓練) 5.實戰戰術訓練(專項力量維持練習)		1.3000m 計時測驗(10%) 1.個人技術(30%)： (1)射擊密度測驗(2)開場測驗 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
圍棋		1.綜合體能訓練(心肺耐力) 2.個人技術訓練(名局欣賞、定石訓練、實戰對弈)。 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練)		1.3000m 計時測驗(10%)。 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗(2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)
射箭		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練) 2.個人技術訓練(射姿射型、引弓、搭箭訓練) 3.組合技術訓練(裸弓訓練、分析訓練) 4.選手心理訓練(內心冥想、克服焦慮、專注力訓練、自信心訓練) 5.實戰戰術訓練(一對一對抗、瞄點訓練、限時訓練)		1.3000m 計時測驗(10%)。 2.個人技術(30%)： (1)射型(2)引弓(3)搭箭訓練 3.一對一及團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃				
週次	日期	射擊	圍棋	射箭
1	02.13 02.17	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
2	02.20 02.24	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
3	02.27 03.03	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
4	03.06 03.10	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育

5	03.13 03.17	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
6	03.20 03.24	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
7	03.27 03.31	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
8	04.03 04.07	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：品德教育
9	04.10 04.14	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育
10	04.17 04.21	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育
11	04.24 04.28	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育
12	05.01 05.05	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：安全教育
13	05.08 05.12	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育
14	05.15 05.19	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育
15	05.22 05.26	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育
16	05.29 06.02	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：環境教育

17	06.05 06.09	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
18	06.12 06.16	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
19	06.19 06.23	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
20	06.26 06.30	綜合體能、組合技術、 實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及 選手心理訓練 議題融入：性別平等教育

填表說明：

(五) 111 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
射擊		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練) 2.個人技術訓練(規律瞄扣配合訓練) 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練) 4.組合技術訓練(技術動作、耐性訓練) 5.實戰戰術訓練(專項力量維持練習)	1.3000m 計時測驗(10%) 1.個人技術(30%)： (1)射擊密度測驗(2)開場測驗 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
圍棋		1.綜合體能訓練(心肺耐力) 2.個人技術訓練(名局欣賞、定石訓練、實戰對弈)。 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練)	1.3000m 計時測驗(10%)。 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗(2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	射擊	圍棋
1	08.30 09.02	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
2	09.05 09.09	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
3	09.12 09.16	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
4	09.18 09.23	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
5	09.25 09.30	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
6	10.03 10.07	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
7	10.10 10.14	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育

8	10.17 10.21	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
9	10.24 10.28	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育
10	10.30 11.04	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育
11	11.07 11.11	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育
12	11.14 11.18	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：資訊教育
13	11.21 11.25	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
14	11.28 12.02	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
15	12.05 12.09	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
16	12.12 12.16	組合技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
17	12.19 12.23	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
18	12.26 12.30	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
19	01.02 01.06	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
20	01.09 01.13	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育

21	01.16 01.20	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
----	---------------------	--------------------------------------	---------------------------------

填表說明：

(六) 111 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
射擊		1.綜合體能訓練(心肺耐力、穩定平衡訓練) 2.個人技術訓練(規律瞄扣配合訓練) 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練) 4.組合技術訓練(技術動作、耐性訓練) 5.實戰戰術訓練(專項力量維持練習)	1.3000m 計時測驗(10%) 1.個人技術(30%)： (1)射擊密度測驗(2)開場測驗 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
圍棋		1.綜合體能訓練(心肺耐力) 2.個人技術訓練(名局欣賞、定石訓練、實戰對弈)。 3.選手心理訓練(專注力、情緒訓練)	1.3000m 計時測驗(10%)。 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗(2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	射擊	圍棋
1	02.13 02.17	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
2	02.20 02.24	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
3	02.27 03.03	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
4	03.06 03.10	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：國際教育
5	03.13 03.17	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
6	03.20 03.24	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
7	03.27 	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育

	03.31	議題融入：品德教育	
8	04.03 04.07	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：品德教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：品德教育
9	04.10 04.14	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育
10	04.17 04.21	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育
11	04.24 04.28	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育
12	05.01 05.05	組合技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：安全教育
13	05.08 05.12	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
14	05.15 05.19	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
15	05.22 05.26	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
16	05.29 06.02	組合技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：環境教育
17	06.05 06.09	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
18	06.12 06.16	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
19	06.19 06.23	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育

20	06.26 06.30	綜合體能、組合技術、實戰戰術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育	綜合體能、個人技術及選手心理訓練 議題融入：性別平等教育
----	---------------------	--------------------------------------	---------------------------------

填表說明：

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____圍棋_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創		

		新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習內容	挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：定石訓練、實戰對弈。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：名局欣賞、實戰課程觀摩。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：專注力訓練、意象訓練。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
	2	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
	3	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

		3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	(1)參加樹林盃賽事
4	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
5	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
6	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
7	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
8	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
9	專項技術與	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。

	基礎體能訓練	(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
10	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
11	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
12	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
13	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
14	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

		3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	(1)參加桃園市理事長盃賽事。
15	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
16	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
17	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
18	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
19	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
20	專項技術與	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。

	基礎體能訓練	(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
21	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(10%) 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗 (2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	圍棋、棋盤、圍棋教室、棋譜、電腦、電子白板、圍棋桌		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：圍棋	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。		

		戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習內容	挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：定石訓練、實戰對弈。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：名局欣賞、實戰課程觀摩。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：專注力訓練、意象訓練。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 2 學期	1	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
	2	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
	3	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%)

		(1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	(1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
4	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
5	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。
6	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。
7	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。
8	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。

		(2)堅持心情不變。	
9	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃賽事。
10	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃
11	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃
12	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃
13-16	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
14	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%)

		(1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	(1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
15	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
16	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
17	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中壢盃賽事。
18	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中壢盃賽事。
19	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中壢盃賽事。

		(2)堅持心情不變。	
20	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中壢盃賽事。
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(10%) 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗 (2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	圍棋、棋盤、圍棋教室、棋譜、電腦、電子白板、圍棋桌		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 8 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____圍棋_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週_6_節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競		

		技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習內容	挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：定石訓練、實戰對弈。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：名局欣賞、實戰課程觀摩。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：專注力訓練、意象訓練。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
	2	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%)

		(2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	(2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
3	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
4	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
5	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
6	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%)

		(3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
7	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
8	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
9	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
10	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

		3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	(1)參加樂活盃賽事。
11	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
12	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
13	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
14	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽

		(1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	事。
15	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
16	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
17	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
18	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。

		(2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	
19	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
20	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
21	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
議題融入	■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(10%) 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗 (2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)		

教學設施 設備需求	圍棋、棋盤、圍棋教室、棋譜、電腦、電子白板、圍棋桌		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 8 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____圍棋_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週_6_節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習	學習 表現	挑戰型運動 體能：	

重點	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展			
學習內容	挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。			
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：定石訓練、實戰對弈。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：名局欣賞、實戰課程觀摩。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：專注力訓練、意象訓練。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第2學期	1 專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。		1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。

		(3)克服急躁情緒。	
2	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
3	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
4	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
5	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。

6	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。
7	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。
8	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。
9	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃賽事。

10	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃賽事。
11	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃賽事。
12	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃賽事。
13-16	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
14	專項技術與	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(40%)

	基礎體能訓練	(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	(1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
15	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
16	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
17	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
18	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。

	練	2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
19	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
20	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中壢盃賽事。
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(10%) 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗 (2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	圍棋、棋盤、圍棋教室、棋譜、電腦、電子白板、圍棋桌		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 9 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____圍棋_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人		

		和諧互動的素養。 □體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習內容	挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：定石訓練、實戰對弈。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：名局欣賞、實戰課程觀摩。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：專注力訓練、意象訓練。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1 專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。		1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%)

		(2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	(2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
2	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
3	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
4	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事

		3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	
5	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
6	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
7	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事

		(3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	
8	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
9	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
10	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。

11	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
12	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樂活盃賽事。
13	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
14	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。

	練	2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
15	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
16	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加桃園市理事長盃賽事。
17	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%)

		(3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
18	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
19	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。
20	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)桃園盃賽事。

		(1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	
21	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加樹林盃賽事
議題融入	■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(10%) 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗 (2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	圍棋、棋盤、圍棋教室、棋譜、電腦、電子白板、圍棋桌		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 9 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>圍棋</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		

		<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>		
學習重點	學習表現	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <p>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>		
	學習內容	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-B1 應用動作。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> <p>心理：</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：定石訓練、實戰對弈。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：名局欣賞、實戰課程觀摩。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：專注力訓練、意象訓練。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第 1	專項技術與	1.綜合體能訓練		1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。

2 學 期		基礎體能訓練	(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
	2	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
	3	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。
	4	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%)

		<div>(3)實戰對弈。</div> <div>(4)實戰課程觀摩。</div> <div>3.選手心理訓練</div> <div>(1)保持良好的。</div> <div>(2)堅持心情不變。</div> <div>(3)克服急躁情緒。</div> <div>(4)正確的概念。</div> <div>(5)心得體會。</div>	<div>3.競技綜合訓練表現(30%)</div> <div>(1)參加全國中等以下學校圍棋錦標賽賽事。</div>
5	專項技術與基礎體能訓練	<div>1.綜合體能訓練</div> <div>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</div> <div>2.個人技術訓練</div> <div>(1)名局欣賞(背棋譜)。</div> <div>(2)定石訓練。</div> <div>(3)實戰對弈。</div> <div>(4)實戰課程觀摩。</div> <div>3.選手心理訓練</div> <div>(1)保持良好的專注力。</div> <div>(2)堅持心情不變。</div> <div>(3)克服急躁情緒。</div> <div>(4)正確的概念。</div> <div>(5)心得體會。</div>	<div>1.個人專項體能表現(40%)</div> <div>(1)3000m 計時測驗。</div> <div>2.個人專項技術能力(30%)</div> <div>(1)背棋譜。(15%)</div> <div>(2)定石訓練。(15%)</div> <div>3.競技綜合訓練表現(30%)</div> <div>(1)參加南山盃賽事。</div>
6	專項技術與基礎體能訓練	<div>1.綜合體能訓練</div> <div>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</div> <div>2.個人技術訓練</div> <div>(1)名局欣賞(背棋譜)。</div> <div>(2)定石訓練。</div> <div>(3)實戰對弈。</div> <div>(4)實戰課程觀摩。</div> <div>3.選手心理訓練</div> <div>(1)保持良好的專注力。</div> <div>(2)堅持心情不變。</div> <div>(3)克服急躁情緒。</div> <div>(4)正確的概念。</div> <div>(5)心得體會。</div>	<div>1.個人專項體能表現(40%)</div> <div>(1)3000m 計時測驗。</div> <div>2.個人專項技術能力(30%)</div> <div>(1)背棋譜。(15%)</div> <div>(2)定石訓練。(15%)</div> <div>3.競技綜合訓練表現(30%)</div> <div>(1)參加南山盃賽事。</div>
7	專項技術與基礎體能訓練	<div>1.綜合體能訓練</div> <div>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</div> <div>2.個人技術訓練</div> <div>(1)名局欣賞(背棋譜)。</div> <div>(2)定石訓練。</div> <div>(3)實戰對弈。</div> <div>(4)實戰課程觀摩。</div> <div>3.選手心理訓練</div> <div>(1)保持良好的專注力。</div> <div>(2)堅持心情不變。</div> <div>(3)克服急躁情緒。</div>	<div>1.個人專項體能表現(40%)</div> <div>(1)3000m 計時測驗。</div> <div>2.個人專項技術能力(30%)</div> <div>(1)背棋譜。(15%)</div> <div>(2)定石訓練。(15%)</div> <div>3.競技綜合訓練表現(30%)</div> <div>(1)參加南山盃賽事。</div>

		(4)正確的概念。 (5)心得體會。	
8	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加南山盃賽事。
9	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃 賽事。
10	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃 賽事。
11	專項技術與 基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%)

		(2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	(2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃賽事。
12	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加竹林山觀音寺盃賽事。
13	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
14	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。

		(3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	
15	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
16	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
17	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
18	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%)

		(1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	(1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
19	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事。
20	專項技術與基礎體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 2.個人技術訓練 (1)名局欣賞(背棋譜)。 (2)定石訓練。 (3)實戰對弈。 (4)實戰課程觀摩。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的概念。 (5)心得體會。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(30%) (1)背棋譜。(15%) (2)定石訓練。(15%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中壢盃賽事。
議題融入	■品德 ■性別 □人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(10%) 2.個人技術(30%)： (1)定石測驗 (2)對弈測驗 3.團隊對抗競賽(40%) 4.競技參賽運動表現(20%)		

教學設施 設備需求	圍棋、棋盤、圍棋教室、棋譜、電腦、電子白板、圍棋桌		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>射擊</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		

		<div>□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。</div> <div>□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。</div> <div>□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。</div> <div>□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。</div>		
學習重點	學習表現	<div>挑戰型運動</div> <div>體能：</div> <div>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。</div> <div>P-IV-2 了解與運用專項體能</div> <div>表現類型運動</div> <div>體能：</div> <div>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</div> <div>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</div> <div>技術：</div> <div>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</div> <div>戰術：</div> <div>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</div> <div>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</div>		
	學習內容	<div>挑戰型運動</div> <div>體能：</div> <div>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</div> <div>表現類型運動</div> <div>體能：</div> <div>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</div> <div>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</div> <div>技術：</div> <div>T-IV-B1 應用動作。</div> <div>戰術：</div> <div>Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</div> <div>心理：</div> <div>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</div>		
課程目標		<div>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。</div> <div>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本握槍姿勢、打靶密度。</div> <div>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬及臨場反應。</div> <div>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：身體穩定度、專注力。</div>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]

週次/節數				
第 1 學期	1	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
	3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
	4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
	5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。

		2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	2.個人專項技術能力(60%) (1)10發要求98分，男X3女X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗3次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10發要求98分，男X3女X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗3次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10發要求98分，男X3女X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗3次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10發要求98分，男X3女X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗3次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%)

		2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	(2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
15	模擬比賽	1.組合技術訓練	1.個人專項技術能力(70%)

		(1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	(1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正

		比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	
21	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.體能表現(10%) 2.個人技術(40%)： (1)射擊密度測驗 (2)開場測驗 3.團隊對抗競賽(30%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	靶機、子彈、射擊教室、空氣手槍、空氣步槍、重量訓練室、靶衣、手套		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內與校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____射擊_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。		

		<p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>□體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-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>
學習重點	學習表現	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <p>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>
	學習內容	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-B1 應用動作。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> <p>心理：</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</p>
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本握槍姿勢、打靶密度。</p>

		三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬及臨場反應。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：身體穩定度、專注力。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 2 學 期	1	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
	3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
	4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%)

		2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。	(1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 3.實戰戰術訓練	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%)

		(1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	(2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (40%)

		動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	(2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正

		再戰。	
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.體能表現(10%) 2.個人技術(40%)： (1)射擊密度測驗 (2)開場測驗 3.團隊對抗競賽(30%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	靶機、子彈、射擊教室、空氣手槍、空氣步槍、重量訓練室、靶衣、手套		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內與校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 8 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>射擊</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		

核心素養 具體內涵	<p>□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>□體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-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>				
學習重點	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="207 920 331 1585">學習表現</td><td data-bbox="331 920 1445 1585"> <p>挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="207 1585 331 2036">學習內容</td><td data-bbox="331 1585 1445 2036"> <p>挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> </td></tr> </table>	學習表現	<p>挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>	學習內容	<p>挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p>
學習表現	<p>挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>				
學習內容	<p>挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p>				

		心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本握槍姿勢、打靶密度。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬及臨場反應。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：身體穩定度、專注力。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
	3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%)

		<p>槍嚮。</p> <p>(3)晃動中保持自然擊發。</p> <p>3.選手心理訓練</p> <p>(1)保持良好的專注力。</p> <p>(2)堅持擊發心情不變。</p> <p>(3)克服急躁情緒。</p>	<p>(3)10 發要求 98 分能力。(15%)</p> <p>(4)訓練方案落實百分比(15%)</p>
4	基礎技術與體能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</p> <p>(2)專項力量平衡穩定練習。</p> <p>2.個人技術訓練</p> <p>(1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。</p> <p>(2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。</p> <p>(3)晃動中保持自然擊發。</p> <p>3.選手心理訓練</p> <p>(1)保持良好的專注力。</p> <p>(2)堅持擊發心情不變。</p> <p>(3)克服急躁情緒。</p>	<p>1.個人專項體能表現(40%)</p> <p>(1)3000m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%)</p> <p>(2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%)</p> <p>(3)10 發要求 98 分能力。(15%)</p> <p>(4)訓練方案落實百分比(15%)</p>
5	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練</p> <p>(1)特別強調技術動作的正確能力</p> <p>(2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練</p> <p>(1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練</p> <p>(1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。</p>	<p>1.個人專項體能表現(10%)</p> <p>(1)1600m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%)</p> <p>(2)測驗分數概率。(10%)</p> <p>(3)連續測驗 3 次能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)決賽測驗</p>
6	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練</p> <p>(1)特別強調技術動作的正確能力</p> <p>(2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練</p> <p>(1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練</p> <p>(1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。</p>	<p>1.個人專項體能表現(10%)</p> <p>(1)1600m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%)</p> <p>(2)測驗分數概率。(10%)</p> <p>(3)連續測驗 3 次能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)決賽測驗</p>

7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%)

		(1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
17	經驗分享與	1.綜合體能訓練	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得

	討論	(1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	(2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
21	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)

議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.體能表現(10%) 2.個人技術(40%)： (1)射擊密度測驗 (2)開場測驗 3.團隊對抗競賽(30%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	靶機、子彈、射擊教室、空氣手槍、空氣步槍、重量訓練室、靶衣、手套		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內與校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 8 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>射擊</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)

設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。
核心素養 具體內涵	<p>□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>□體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-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>
學習重點	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <p>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>
	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術：</p>

		T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本握槍姿勢、打靶密度。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬及臨場反應。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：身體穩定度、專注力。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 2 學期	1	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
	3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%)

		<p>收。</p> <p>(2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。</p> <p>(3)晃動中保持自然擊發。</p> <p>3.選手心理訓練</p> <p>(1)保持良好的專注力。</p> <p>(2)堅持擊發心情不變。</p> <p>(3)克服急躁情緒。</p>	<p>(2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%)</p> <p>(3)10 發要求 98 分能力。(15%)</p> <p>(4)訓練方案落實百分比(15%)</p>
4	基礎技術與體能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</p> <p>(2)專項力量平衡穩定練習。</p> <p>2.個人技術訓練</p> <p>(1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。</p> <p>(2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。</p> <p>(3)晃動中保持自然擊發。</p> <p>3.選手心理訓練</p> <p>(1)保持良好的專注力。</p> <p>(2)堅持擊發心情不變。</p> <p>(3)克服急躁情緒。</p>	<p>1.個人專項體能表現(40%)</p> <p>(1)3000m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%)</p> <p>(2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%)</p> <p>(3)10 發要求 98 分能力。(15%)</p> <p>(4)訓練方案落實百分比(15%)</p>
5	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練</p> <p>(1)特別強調技術動作的正確能力</p> <p>(2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練</p> <p>(1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練</p> <p>(1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。</p>	<p>1.個人專項體能表現(10%)</p> <p>(1)1600m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%)</p> <p>(2)測驗分數概率。(10%)</p> <p>(3)連續測驗 3 次能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)決賽測驗</p>
6	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練</p> <p>(1)特別強調技術動作的正確能力</p> <p>(2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練</p> <p>(1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練</p> <p>(1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。</p>	<p>1.個人專項體能表現(10%)</p> <p>(1)1600m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%)</p> <p>(2)測驗分數概率。(10%)</p> <p>(3)連續測驗 3 次能力(10%)</p> <p>3.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)決賽測驗</p>
7	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)跑步或快走 2000M。</p>	<p>1.個人專項體能表現(10%)</p> <p>(1)1600m 計時測驗。</p>

		2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	2.個人專項技術能力(60%) (1)10發要求98分，男X3女X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗3次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10發要求98分，男X3女X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗3次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成98分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成98分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加青年盃賽事
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成98分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全中運賽事

		(2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全中運賽事
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
17	經驗分享與	1.綜合體能訓練	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得

	討論	(1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	(2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(100%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.體能表現(10%) 2.個人技術(40%)： (1)射擊密度測驗 (2)開場測驗 3.團隊對抗競賽(30%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	靶機、子彈、射擊教室、空氣手槍、空氣步槍、重量訓練室、靶衣、手套		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內與校外

備註	
----	--

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 9 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：____射擊____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
------	------------------------------	----------	----------------------

實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習 表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	
	學習 內容	挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能：	

		P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本握槍姿勢、打靶密度。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬及臨場反應。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：身體穩定度、專注力。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)

		(2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	
3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力(10%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

		(1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	(1)決賽測驗
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%)

		(1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	(1)參加協會盃賽事
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 98 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加協會盃賽事
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%)

		2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加中正盃賽事
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練	1.競技綜合訓練表現(?%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正

		(1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
21	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比(15%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.體能表現(10%) 2.個人技術(40%)： (1)射擊密度測驗 (2)開場測驗 3.團隊對抗競賽(30%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	靶機、子彈、射擊教室、空氣手槍、空氣步槍、重量訓練室、靶衣、手套		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內與校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 9 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____射擊_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<p><input type="checkbox"/>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <p>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>		
	學習	挑戰型運動		

內容		<p>體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動</p> <p>體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術： T-IV-B1 應用動作。</p> <p>戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> <p>心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本握槍姿勢、打靶密度。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬及臨場反應。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：身體穩定度、專注力。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 2 學期	1	基礎技術與體能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</p> <p>(2)專項力量平衡穩定練習。</p> <p>2.個人技術訓練</p> <p>(1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。</p> <p>(2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。</p> <p>(3)晃動中保持自然擊發。</p> <p>(4)加強專項穩定性訓練。</p> <p>3.選手心理訓練</p> <p>(1)保持良好的專注力。</p> <p>(2)堅持擊發心情不變。</p> <p>(3)克服急躁情緒。</p> <p>(4)正確的擊發概念</p> <p>(5)心得體會</p>	<p>1.個人專項體能表現(40%)</p> <p>(1)3000m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%)</p> <p>(2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%)</p> <p>(3)10 發要求 98 分能力。(15%)</p> <p>(4)訓練方案落實百分比 (15%)</p>
	2	基礎技術與體能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</p> <p>(2)專項力量平衡穩定練習。</p> <p>2.個人技術訓練</p> <p>(1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。</p> <p>(2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。</p>	<p>1.個人專項體能表現(40%)</p> <p>(1)3000m 計時測驗。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%)</p> <p>(2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%)</p> <p>(3)10 發要求 98 分能力。(15%)</p>

		(3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	(4)訓練方案落實百分比 (15%)
3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)專項力量平衡穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄扣配合、視力回收。 (2)食指單獨用力連續加壓且均勻到槍嚮。 (3)晃動中保持自然擊發。 (4)加強專項穩定性訓練。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)堅持擊發心情不變。 (3)克服急躁情緒。 (4)正確的擊發概念 (5)心得體會	1.個人專項體能表現(40%) (1)3000m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)白靶密度 80 發要求 2 公分。(15%) (2)環靶密度 100 發 9 分內。(15%) (3)10 發要求 98 分能力。(15%) (4)訓練方案落實百分比 (15%)
5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%)

		苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	(2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)逆境中想辦法扭轉被動局面。	1.個人專項體能表現(10%) (1)1600m 計時測驗。 2.個人專項技術能力(60%) (1)10 發要求 98 分，男 X3 女 X2。(40%) (2)測驗分數概率。(10%) (3)連續測驗 3 次能力 (10%) 3.競技綜合訓練表現(30%) (1)決賽測驗
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。

		<p>動作流暢性。</p> <p>(2)確實做好視力回收。</p> <p>(3)大膽壓扳機的能力。</p> <p>2.選手心理訓練</p> <p>(1)平心靜氣加強心理控制。</p> <p>(2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。</p>	<p>(40%)</p> <p>(2)比賽中完成 98 分的能力(30%)</p> <p>2.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)參加青年盃賽事</p>
10	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。</p> <p>(2)確實做好視力回收。</p> <p>(3)大膽壓扳機的能力。</p> <p>2.選手心理訓練</p> <p>(1)平心靜氣加強心理控制。</p> <p>(2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。</p>	<p>1.個人專項技術能力(70%)</p> <p>(1)明確比賽的目的要求。(40%)</p> <p>(2)比賽中完成 98 分的能力(30%)</p> <p>2.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)參加青年盃賽事</p>
11	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。</p> <p>(2)確實做好視力回收。</p> <p>(3)大膽壓扳機的能力。</p> <p>2.選手心理訓練</p> <p>(1)平心靜氣加強心理控制。</p> <p>(2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。</p>	<p>1.個人專項技術能力(70%)</p> <p>(1)明確比賽的目的要求。(40%)</p> <p>(2)比賽中完成 98 分的能力(30%)</p> <p>2.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)參加青年盃賽事</p>
12	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。</p> <p>(2)確實做好視力回收。</p> <p>(3)大膽壓扳機的能力。</p> <p>2.選手心理訓練</p> <p>(1)平心靜氣加強心理控制。</p> <p>(2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。</p>	<p>1.個人專項技術能力(70%)</p> <p>(1)明確比賽的目的要求。(40%)</p> <p>(2)比賽中完成 98 分的能力(30%)</p> <p>2.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)參加青年盃賽事</p>
13	模擬比賽	<p>1.組合技術訓練</p> <p>(1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。</p> <p>(2)確實做好視力回收。</p> <p>(3)大膽壓扳機的能力。</p> <p>2.選手心理訓練</p> <p>(1)平心靜氣加強心理控制。</p> <p>(2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。</p>	<p>1.個人專項技術能力(70%)</p> <p>(1)明確比賽的目的要求。(40%)</p> <p>(2)比賽中完成 99 分的能力(30%)</p> <p>2.競技綜合訓練表現(30%)</p> <p>(1)參加全中運賽事</p>
14	模擬比賽	<p>1.組合技術訓練</p>	<p>1.個人專項技術能力(70%)</p> <p>(1)明確比賽的目的要求。</p>

		(1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加全中運賽事
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性。 (2)確實做好視力回收。 (3)大膽壓扳機的能力。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)保持擊發心情不急，達到自然擊發能力。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 99 分的能力(30%) 2.競技綜合訓練表現(30%) (1)參加梅花盃賽事
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正

		2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.競技綜合訓練表現(?) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.體能表現(10%) 2.個人技術(40%)： (1)射擊密度測驗 (2)開場測驗 3.團隊對抗競賽(30%) 4.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	靶機、子彈、射擊教室、空氣手槍、空氣步槍、重量訓練室、靶衣、手套		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內與校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____射箭_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。		

		戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。 心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習內容	挑戰型運動 體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 表現類型運動 體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 技術： T-IV-B1 應用動作。 戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。 心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m、伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：射姿射型、引弓、搭箭訓練。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：裸弓訓練、分析訓練、穩定平衡訓練。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：內心冥想、克服焦慮、專注力訓練、自信心訓練、意象訓練。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)

		(1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	
3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%)

		<p>2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。</p>	<p>3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)</p>
8	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。</p>	<p>1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)</p>
9	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。</p>	<p>1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事</p>
10	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。</p> <p>3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。</p> <p>4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。</p>	<p>1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事</p>
11	綜合能力與技能訓練	<p>1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。</p> <p>2.組合技術訓練</p>	<p>1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%)</p>

		(1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成6箭50分的能力(30%) 2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成6箭50分的能力 2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習 3.競技參賽運動表現(30%) (1)全國總統盃射箭錦標賽
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成6箭50分的能力 2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習 3.競技參賽運動表現(30%) (1)全國總統盃射箭錦標賽
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 2.選手心理訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成6箭50分的能力(20%)

		(1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 3.競技參賽運動表現(10%) (1)全國中等學校運動會桃園市射箭代表隊選拔賽
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正 (3)全國中等學校運動會桃園市射箭代表隊選拔賽
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
21	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%)

			(2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	1.個人體能表現(20%) 2.雙局測驗(20%) 3.校內對抗(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	靶紙、箭靶、箭、弓、靶架			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外	
備註				

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____射箭_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體 表現類型運動 體能： P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自		

		<p>我運動潛能。</p> <p>技術： T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術： Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>		
	學習內容	<p>挑戰型運動</p> <p>體能： P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能： P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術： T-IV-B1 應用動作。</p> <p>戰術： Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> <p>心理： Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m、伏地挺身、仰臥起坐、棒式。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：射姿射型、引弓、搭箭訓練。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：裸弓訓練、分析訓練、穩定平衡訓練。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：內心冥想、克服焦慮、專注力訓練、自信心訓練、意象訓練。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%)

		(1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)全國青年盃錦標賽
5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)全國青年盃錦標賽
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)全國青年盃錦標賽

		擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)全國中等學校運動會
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)

		(1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	(1)全國中等學校運動會
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 (2)伏地挺身、仰臥起坐、棒式。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)內心冥想	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加桃園市運動會市長盃射箭錦標賽
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (2)比賽中完成 6 箭 50 分的能力 2.實戰戰術訓練(30%) (1)專項力量維持練習。
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (2)比賽中完成 6 箭 50 分的能力 2.實戰戰術訓練(30%) (1)專項力量維持練習。
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (2)比賽中完成 6 箭 50 分的能力

		2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	2. 實戰戰術訓練(30%) (1)專項力量維持練習。
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (2)比賽中完成6箭50分的能力 2. 實戰戰術訓練(30%) (1)專項力量維持練習。
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正 (3)全國理事長盃射箭錦標賽
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正 (3)全國理事長盃射箭錦標賽
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)

			戰。	(1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正 (3)全國理事長盃射箭錦標賽
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	1.個人體能表現(20%) 2.雙局測驗(20%) 3.校內對抗(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	靶紙、箭靶、箭、弓、靶架			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外	
備註				

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 8 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>射箭</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	挑戰型運動 體能： P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體 表現類型運動		

		<p>體能：</p> <p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <p>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>		
	學習內容	<p>挑戰型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-B1 應用動作。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> <p>心理：</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：計時 3000m、伏地挺身、仰臥起坐、棒式。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：射姿射型、引弓、搭箭訓練、體感訓練。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：裸弓訓練、分析訓練、穩定平衡訓練、專注力訓練。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：風向判定、克服焦慮、專注力訓練、自信心訓練、校調瞄準訓練。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1	基礎技術與體能訓練	<p>1.綜合體能訓練</p> <p>(1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。</p> <p>(2)射臂穩定練習。</p> <p>2.個人技術訓練</p> <p>(1)訓練比賽規律瞄放配合。</p> <p>(2)射姿射型。</p> <p>(3)穩定平衡訓練</p> <p>3.選手心理訓練</p>	<p>1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。</p> <p>2.雙局測驗(20%)</p> <p>3.一對一及團隊對抗競賽(20%)</p> <p>4.操行(20%)</p> <p>5.競技參賽運動表現(20%)</p>

		(1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心 (3)風向判定	
2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 (3)穩定平衡訓練 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心 (3)風向判定	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 (3)穩定平衡訓練 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心 (3)風向判定	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 (3)穩定平衡訓練 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心 (3)風向判定	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)

		擾，專心動作概念流程。 (2)校調瞄準訓練。	
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)校調瞄準訓練。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)校調瞄準訓練。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)校調瞄準訓練。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事

		(2)校調瞄準訓練。	
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)校調瞄準訓練。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)校調瞄準訓練。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練 (1)跑步或快走 2000M。 2.組合技術訓練 (1)特別強調技術動作的正確能力 (2)加強耐心，對動作流程一絲不苟。 3.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 4.選手心理訓練 (1)強度訓練時能平心靜氣不受干擾，專心動作概念流程。 (2)校調瞄準訓練。	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)參加總統盃賽事
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)體感訓練 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。(40%) (2)比賽中完成 6 箭 50 分的能力(30%) 2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (2)比賽中完成 6 箭 50 分的

		(2)體感訓練 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	能力 2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習 3.競技參賽運動表現(30%) (1)全國總統盃射箭錦標賽
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)體感訓練 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (2)比賽中完成6箭50分的能力 2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習 3.競技參賽運動表現(30%) (1)全國總統盃射箭錦標賽
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)體感訓練 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項技術能力(70%) (1)明確比賽的目的要求。 (40%) (2)比賽中完成6箭50分的能力(20%) 2.實戰戰術訓練 (1)專項力量維持練習。 3.競技參賽運動表現(10%) (1)全國中等學校運動會桃園市射箭代表隊選拔賽
17	經驗分享與討論	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)體感訓練 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正 (3)全國中等學校運動會桃園市射箭代表隊選拔賽
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)校調瞄準訓練	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽

		比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)校調瞄準訓練	(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)校調瞄準訓練	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
21	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練 (1)心肺功能提升，耐力跑 3000m。 (2)射臂穩定練習。 2.個人技術訓練 (1)訓練比賽規律瞄放配合。 (2)射姿射型。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心 (3)校調瞄準訓練	1.體能三項：伏地挺身、仰臥起坐、棒式(20%)。 2.雙局測驗(20%) 3.一對一及團隊對抗競賽(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(20%) 2.雙局測驗(20%) 3.校內對抗(20%) 4.操行(20%) 5.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	靶紙、箭靶、箭、弓、靶架		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外

桃園市大崗國民中學體育班第一學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____體操_____	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學 習	學習 表現	表現類型運動 體能：		

重點		<p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <p>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>		
	學習內容	<p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-B1 應用動作。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-C1 擬定出場順序。</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> <p>心理：</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：保持良好的專注力、增強自信心。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第 1 學期	1	基礎技術與體能訓練	<p>1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作</p> <p>2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作</p> <p>3.選手心理訓練</p> <p>(1)保持良好的專注力。</p> <p>(2)增強自信心</p>	<p>1.個人專項體能表現(40%)</p> <p>(1)基礎體能測秒。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)吊環支撐。(15%)</p> <p>(2) V 型撐體。(15%)</p> <p>(3)德式懸垂引體倒掛。(15%)</p> <p>(4)自選動作(15%)</p>

2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.個人專項體能表現(40%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)
3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.個人專項體能表現(40%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)
4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(40%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)
5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%)

		德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	(2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
12	綜合能力與	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓	1.個人專項體能表現(30%)

	技能訓練	身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	(1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

			(1)動作編排
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)動作編排。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)動作編排。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)動作編排。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)動作編排。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
21	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。

		2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	1.個人體能表現(30%) 2.個人技術(60%)：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等。 3.動作編排(5%) 4.競技參賽運動表現(5%)		
教學設施設備需求	地墊、平衡木、跳馬、吊環、單槓、雙槓、高低槓、彈翻床等。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市大崗國民中學體育班第二學期 7 年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：_____體操_____	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週_6_節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

		□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	<p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <p>P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>心理：Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>		
	學習內容	<p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>表現類型運動</p> <p>體能：</p> <p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。</p> <p>技術：</p> <p>T-IV-B1 應用動作。</p> <p>戰術：</p> <p>Ta-IV-C1 擬定出場順序。</p> <p>Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析。</p> <p>心理：</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：保持良好的專注力、增強自信心。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學	1	基礎技術與體能訓練	<p>1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作</p> <p>2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、</p>	<p>1.個人專項體能表現(40%)</p> <p>(1)基礎體能測秒。</p> <p>2.個人專項技術能力(60%)</p> <p>(1)吊環支撐。(15%)</p>

期			德式懸垂引體倒掛等動作 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	(2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)
	2	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.個人專項體能表現(40%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)
	3	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心	1.個人專項體能表現(40%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)
	4	基礎技術與體能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(40%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)
	5	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
	6	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V 型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%)

			(1)動作編排
7	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
8	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
9	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
10	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
11	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%)

		4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	(4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
12	綜合能力與技能訓練	1.綜合體能訓練：仰臥屈體、俯臥弓身、平板支撐、手肘倒立等動作 2.個人技術訓練：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等動作。 3.實戰戰術訓練：經熟競技體操規則、動作編排、動作難度嘗試等。 4.選手心理訓練 (1)保持良好的專注力。 (2)增強自信心。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
13	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
14	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
15	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。 2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2)V型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
16	模擬比賽	1.組合技術訓練 (1)專注自己的技術動作，堅持做到動作流暢性、穩定性。 (2)經熟競技體操規則。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%)

		2.選手心理訓練 (1)平心靜氣加強心理控制。 (2)專注力訓練、自信心訓練	(2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)動作編排
17	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)動作編排。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
18	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)動作編排。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
19	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。 (2)動作編排。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%) 3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
20	經驗分享與討論	1.綜合體能訓練 (1)比賽結束，沉思比賽過程。 2.組合技術訓練 (1)心得報告的內容真實、客觀評估比賽價值。 3.實戰戰術訓練 (1)吸取經驗教訓，找出不足，以利再戰。	1.個人專項體能表現(30%) (1)基礎體能測秒。 2.個人專項技術能力(60%) (1)吊環支撐。(15%) (2) V 型撐體。(15%) (3)德式懸垂引體倒掛。(15%) (4)自選動作(15%)

			戰。 (2)動作編排。	3.競技綜合訓練表現(10%) (1)賽後檢討心得 (2)具體出賽方案修正
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	1.個人體能表現(30%) 2.個人技術(60%)：吊環支撐、V型撐體、德式懸垂引體倒掛等。 3.動作編排(5%) 4.競技參賽運動表現(5%)			
教學設施 設備需求	地墊、平衡木、跳馬、吊環、單槓、雙槓、高低槓、彈翻床等。			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外	
備註				

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 110 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。