

# 彰化縣114學年度埔心國民中學 體育班

## 體育專業課程計畫

114年5月20日體育班發展委員會審議通過

114年5月20日課程發展委員會審議通過

114年9月16日府教體字第1140365110號函同意備查

彰化縣114學年度埔心國民中學  
體育班

手球體育專業課程計畫

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

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

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)		
第七節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					

第六節	專項訓練(手球)		專項訓練(手球)		
第七節	專項訓練(手球)		專項訓練(手球)	專項訓練(手球)	專項訓練(手球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

### 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練(手球)		專項訓練(手球)		
第七節	專項訓練(手球)		專項訓練(手球)	專項訓練(手球)	專項訓練(手球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(手球)體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	手球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 126 節 第2學期 共 126 節
設計理念	一、以手球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升手球水準，培養基層選手。 三、推廣手球之運動，並讓學生對運動產生興趣。 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： (1) 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： (1) 強化選手競技能力。 (2) 培養學生適應團體生活。 (3) 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： (1) 提昇我國手球運動競技水準。 (2) 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動		

	<p>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 checked="" type="checkbox"/>體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <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>
學習階段重點	<p><b>學習表現</b></p> <p>T-III-2知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作</p> <p>Ta-III-2建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用</p> <p>P-III-2 知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能</p> <p>P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>
	<p><b>學習內容</b></p> <p>T-III-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、頂、接、射（踢）、罰等，個人基本進攻動作</p> <p>T-III-B5陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術</p> <p>T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐</p> <p>Ta-III-C3陣地攻守性球類運動之運動規則</p> <p>P-III-A3 陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌（耐）力、平衡伸展</p> <p>P-III-A4陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度</p> <p>Ta-III-C4陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念</p> <p>Ta-III-C5陣地攻守性球類運動團隊戰術策略</p> <p>Ta-III-C3陣地攻守性球類運動之運動規則</p> <p>P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合</p>

		性團隊合作技術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作	1. 抓球訓練。 2. 個人傳球姿勢分解。 3. 個人腳步動作分解。 4. 個人防守動作訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 傳球動作複習。 2. 個人腳步動作複習。 3. 防守動作複習。 4. 射門姿勢分解。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作 體能訓練	1. 個人傳球動作複習。 2. 個人腳步動作複習。 3. 個人防守動作複習。 4. 個人射門動作複習。 5. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	基本動作 攻防訓練 團隊合作	1. 反覆複習個人基本動作。 2. 射門準度訓練。 3. 團隊行進間傳球、射門。 4. 防守的隊形練習。 5. 攻擊的隊型練習	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作 團隊合作 精神喊話	1. 反覆複習基本動作。 2. 團隊行進間傳球、射門。 3. 個人腳步射門。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	基本動作 團隊合作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。 4. 分組對抗。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守基礎訓練。 2. 對人防守基礎訓練。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察

	第10週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門訓練。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第11週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。 5. 攻防聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第12週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作 體能訓練	1. 團隊攻防練習。 2. 隊形的變化。 3. 變化射門訓練。 4. 體能訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習 4. 分組對抗。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第20週	第三次段考前週	自習。	
	第21週	第三次段考週	自習。	
	預計參加賽事	1. 彰化縣114學年度縣長盃手球錦標賽 2. 114年全國手球錦標賽		
第2學期	第1週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察

		4. 假動作練習。	
第3週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第4週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察
第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
第6週	第一次段考前週	自習。	
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。	1. 實作 2. 觀察

		4. 1對1攻防練習。	
第17週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第19週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第20週	第三次段考前週	自習。	
第21週	第三次段考週	自習。	
預計參加賽事	1. 彰化縣114學年度教育盃手球錦標賽 2. 114學年度全國中小學師生手球錦標賽		
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
教學設施設備需求	手球場、手球門、2號手球*20-30、三角錐*6		
教材來源	學校操場、體育器材室、 中華民國手球協會資源	師資來源	代理體育教師
備註	體育代理教師：C級教練證      核准字號：體總業字第1130002789號 		

## 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(手球) 體育專業 課程計畫

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

課程名稱	手球專項訓練	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）</p>
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	<p>每週 6節 第1學期 共 126 節</p> <p>第2學期 共 126 節</p>
設計理念	<p>一、以手球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。</p> <p>二、提升手球水準，培養基層選手。</p> <p>三、推廣手球之運動，並讓學生對運動產生興趣</p> <p>四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。</p>		
課程目標	<p>短期目標：</p> <p>(1). 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。</p> <p>階段目標：</p> <p>(1). 強化選手競技能力。</p> <p>(2). 培養學生適應團體生活。</p> <p>(3). 在本縣的比賽中，贏得佳績。</p>		

	長期目標： (1). 提昇我國手球運動競技水準。 (2). 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>□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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>□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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>□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。</li> </ul>		
學習階段 重點	學習表現	P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ta-IV-5遵守並運用 競賽規則、指令與道德	
	學習內容	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第 1 學期	第1週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 防守練習	1. 實作 2. 觀察
	第3週	團隊合作 體能訓練	1. 球隊的攻防練習。 2. 反覆射門練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第5週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
	第10週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第11週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻防聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第12週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作 體能訓練	1. 團隊攻防練習。 2. 隊形的變化。 3. 射門。	1. 實作 2. 觀察

			4. 體能訓練。		
第16週	防守訓練		1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 防守練習	1. 實作 2. 觀察	
第17週	基本動作		1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察	
第18週	基本動作		1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察	
第19週	基本動作		1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察	
第20週	第三次段考前週		自習。		
第21週	第三次段考週		自習。		
預計參加 賽事	1. 彰化縣114學年度縣長盃手球錦標賽 2. 114年全國手球錦標賽				
第 2 學 期	第1週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察	
	第2週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察	
	第3週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 射門。 3. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第4週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 防守練習	1. 實作 2. 觀察	
	第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第6週	第一次段考前週		自習。	
	第7週	第一次段考週		自習。	
	第8週	團隊合作		1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	團隊合作 精神喊話		1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察

		4. 紀律訓練。	
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 射門。 3. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 射門。 3. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第19週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第20週	第三次段考前週	自習。	
第21週	第三次段考週	自習。	
預計參加 賽事	1. 彰化縣114學年度教育盃手球錦標賽 2. 114學年度全國中小學師生手球錦標賽		
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
教學設施 設備需求	手球場、手球門、2號手球*20-30、三角錐*6		
教材來源	學校操場、體育器材室、 中華民國手球協會資源	師資來源	代理體育教師

體育代理教師：C級教練證

核准字號：體總業字第1130002789號

備註



# 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(手球) 體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	手球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 126 節 第2學期 共 108 節
設計理念	一、以手球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升手球水準，培養基層選手。 三、推廣手球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： (1). 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： (1). 強化選手競技能力。 (2). 培養學生適應團體生活。 (3). 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： (1). 提昇我國手球運動競技水準。 (2). 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input 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>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點		學習表現	<p>P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5遵守並運用 競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p> <p>Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	
		學習內容	<p>P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球練習。</li> <li>2. 射門。</li> <li>3. 腳步動作。</li> <li>4. 假動作練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第2週	防守訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 區域防守。</li> <li>2. 對人防守。</li> <li>3. 0-6與1-5防守練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>

第3週	團隊合作 體能訓練	1. 球隊的攻防練習。 2. 反覆射門練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第4週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第5週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
第6週	第一次段考前週	自習。	
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 假動作練習。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第10週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。 5. 攻防聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第13週	第二次段考前週	自習。	
第14週	第二次段考週	自習。	
第15週	團隊合作 體能訓練	1. 團隊攻防練習。 2. 隊形的變化。 3. 射門。 4. 體能訓練。	1. 實作 2. 觀察
第16週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察

			4. 0-6與1-5防守練習		
第17週	基本動作		1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察	
第18週	基本動作		1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察	
第19週	基本動作		1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察	
第20週	第三次段考前週		自習。		
第21週	第三次段考週		自習。		
預計參加 賽事	1. 彰化縣114學年度縣長盃手球錦標賽 2. 114年全國手球錦標賽				
第2 學 期	第1週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第2週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第3週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第4週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察	
	第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第6週	第一次段考前週		自習。	
	第7週	第一次段考週		自習。	
	第8週	團隊合作		1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	團隊合作 精神喊話		1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。	1. 實作 2. 觀察

		3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
預計參加 賽事	1. 彰化縣114學年度教育盃手球錦標賽 2. 114學年度全國中小學師生手球錦標賽		
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
教學設施 設備需求	手球場、手球門、2號手球*20-30、三角錐*6		
教材來源	學校操場、體育器材室、 中華民國手球協會資源	師資來源	代理體育教師

體育代理教師：C級教練證

核准字號：體總業字第1130002789號

備註



彰化縣 114 學年度埔心國民中學  
體育班

羽球體育專業課程計畫

埔心國民中學課程發展委員會審議通過

114 年 5 月 20 日

體育班發展委員會審議通過

114 年 5 月 20 日

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

教育階段				國民中學			
				第四學習階段			
階段/年級				7 年級	8 年級	9 年級	
領域科目/實施規範節數				節數	節數	節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	-----		
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)			4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			2	2	2
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			3	3	3	
特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5		
七八年級領域學習節數(31-34)				33	33	33	
九年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程					
		社團活動與技藝課程					
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		1	1	1	

七、八年級學習總節數(33-35 節)	35	35	35
九年級學習總節數(32-35 節)			

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)		
第七節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)		
第七節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)		
第七節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(羽球)體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	羽球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 126 節 第2學期 共 126 節
設計理念	五、 以羽球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 六、 提升羽球水準，培養基層選手。 七、 推廣羽球之運動，並讓學生對運動產生興趣 八、 讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： 1. 強化選手競技能力。 2. 培養學生適應團體生活。 3. 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： 1. 提昇我國羽球運動競技水準。 2. 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<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-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-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。		

學習階段 重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作 體能訓練 團隊凝聚	1. 正拍發長球訓練。 2. 上手架拍擊球姿勢分解。 3. 左右折返跑。 4. 隊規說明	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第2週	基本動作 體能訓練 團隊凝聚	1. 正拍發短球訓練。 2. 上手架拍擊球姿勢連貫動作強化。 3. 左右折返跑。 4. 隊員自我介紹。	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第3週	基本動作 體能訓練	1. 正拍發長球、短球訓練。 2. 高遠球擊球訓練。 3. 單打步法訓練。	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第4週	基本動作 體能訓練	1. 發長球、短球訓練。 2. 高遠球擊球訓練。 3. 專項體能訓練。	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第5週	基本動作 體能訓練	全場腳步講解及練習 1. 前場腳步 2. 後場腳步 3. 殺球上網腳步 4. 中前場四點腳步 5. 中後場四點腳步	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第6週	基本動作 體能訓練 觀念引導	1. 四點腳步撿球練習 2. 後場兩點移動長球練習 3. 長球落點分析,正確落點及錯誤落點之觀念強化。	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第7週	第一次段考週	學科複習。	
	第8週	體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 中長距越野跑 2. 分組球類競賽 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第9週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 後四點腳步揮拍練習 2. 後場兩點移動長球多球訓練 3. 後場切球分解動作講解、多球訓練	1. 實作60% 2. 觀察40%

			4. 團隊默契喊聲	
第10週	基本動作 體能訓練 團隊合作		1. 後四點腳步揮拍練習 2. 後場兩點移動長球多球訓練 3. 後場定點切球多球訓練 4. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第11週	基本動作 體能訓練 團隊合作		1. 前四點腳步揮拍練習 2. 前場挑球、小球分解動作講解、多球訓練 3. 團隊默契喊聲 *校慶運動會	1. 實作60% 2. 觀察40%
第12週	基本動作 體能訓練 團隊合作		1. 前四點腳步揮拍練習 2. 前場挑球、小球分解動作講解、多球訓練 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第13週	基本動作 體能訓練 團隊合作		1. 前後四點腳步揮拍練習 2. 長球、挑球全場多球訓練 3. 核心訓練	1. 實作60% 2. 觀察40%
第14週	第二次段考週		學科複習。	
第15週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 經典賽事影片欣賞 2. 單打模擬比賽 3. 比賽正確態度要求 4. 單雙迴旋跳繩	1. 實作70% 2. 觀察30%
第16週	賽後檢討		1. 比賽影片討論 2. 比賽正確態度引導	1. 實作70% 2. 觀察30%
第17週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 經典賽事影片欣賞 2. 雙打模擬比賽 3. 比賽正確態度引導 4. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第18週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 經典賽事影片欣賞 2. 雙打模擬比賽 3. 比賽正確態度要求 4. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 單、雙打模擬比賽 2. 比賽正確態度要求 3. 單雙打線間歇衝刺	1. 實作70% 2. 觀察30%
第20週	第三次段考前週		學科複習。	
第21週	第三次段考週		學科複習。	
第2學期	第1週	基本動作 體能訓練	1. 正拍發長球訓練 2. 反拍發小球訓練 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第2週	基本動作 體能訓練	1. 一對一長球對拉 2. 一對一切球、挑球練習	1. 實作70% 2. 觀察30%

		3. 專項體能	
第3週	基本動作 體能訓練	1. 一對一長球對拉 2. 一對一切球、挑球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第4週	基本動作 體能訓練	1. 二對一長球對拉 2. 二對一切球、挑球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第5週	基本動作 體能訓練	1. 二對一長球對拉 2. 二對一切球、挑球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第6週	基本動作 體能訓練	1. 一對一長切挑組合練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	基本動作 體能訓練	1. 殺球動作講解 2. 重殺、點扣多球練習 3. 核心訓練	1. 實作70% 2. 觀察30%
第9週	基本動作	1. 重殺、劈殺多球練習 2. 定點搓小球練習	1. 實作70% 2. 觀察30%
第10週	基本動作 體能訓練	1. 平球動作講解 2. 平球多球練習 3. 前場兩點搓小球練習 4. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第11週	基本動作 體能訓練	1. 一對一切挑搓小球練習 2. 一對一左右平抽 3. 跳繩單雙迴旋 *校慶運動會	1. 實作70% 2. 觀察30%
第12週	基本動作 體能訓練	1. 全場四點腳步揮拍練習 2. 一對一切挑搓小球 3. 一對一左右平抽 4. 核心訓練	1. 實作70% 2. 觀察30%
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作 團隊合作	1. 雙打觀念講解 2. 二對二平抽輪轉 3. 二對二不起高球 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第15週	基本動作 團隊合作	1. 雙打觀念講解 2. 二對二平抽輪轉 3. 二對二不起高球 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第16週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 雙打發接發 2. 雙打模擬比賽 3. 單雙打線間歇衝刺	1. 實作70% 2. 觀察30%

			4. 團隊默契喊聲	
第17週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 一殺一挑 2. 雙打發接發不起高球 3. 雙打模擬比賽 4. 專項體能 5. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第18週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 二對一殺挑練習 2. 雙打發接發不起高球 3. 雙打模擬比賽 4. 專項體能 5. 團隊默契喊聲 *年終路跑	1. 實作70% 2. 觀察30%
第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 二對一殺挑練習 2. 雙打發接發不起高球 3. 雙打模擬比賽 4. 專項體能 5. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第20週	第三次段考前週		學科複習。	
第21週	第三次段考週		學科複習	
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。			
預計 參加賽事	*10/18~23縣長盃羽球錦標賽(彰化縣全中運代表資格選拔) *3/19~23彰化縣教育盃羽球錦標賽			
教學設施 設備需求	操場、羽球場、羽球網、訓練用球			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內代課體育教師	

備註	<p>代課體育教師:A級教練 教練證號:(108)體教12712號</p> 
----	--

## 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(羽球) 體育專業 課程計畫

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

課程名稱	羽球專項訓練	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節)</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節為原則)</p>
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	<p>每週 6 節 第1學期 共 126 節</p> <p>第2學期 共 126 節</p>

設計理念	一、 以羽球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、 提升羽球水準，培養基層選手。 三、 推廣羽球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、 讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： 1. 強化選手競技能力。 2. 培養學生適應團體生活。 3. 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： 1. 提昇我國羽球運動競技水準。 2. 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習階段 重點	學習表現	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 瞭解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第1學期	第1週	基本動作	1. 專項步法 2. 上下手連貫揮拍	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第2週	基本動作 體能訓練	1. 中前場四點腳步 2. 中後場四點腳步 3. 殺球上網腳步 4. 全場腳步	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第3週	基本動作 體能訓練	1. 直線切球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第4週	基本動作 體能訓練	1. 斜線切球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第5週	基本動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 直線殺球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能 4. 團隊默契喊聲 5. 目標設定 *9/28教師節補假	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第6週	基本動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 斜線殺球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能 4. 團隊默契喊聲 5. 目標設定 *10/6中秋節、10/10國慶日補假	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第7週	第一次段考週	學科複習。	
	第8週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 折返跑衝刺 2. 前場小球直搓斜勾 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第9週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一切球上網練習 2. 一對一平抽練習 3. 團隊默契喊聲 4. 拳擊有氧訓練	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第10週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 正反拍上手推球練習 2. 正反拍下手勾球練習 3. 自體重量訓練 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第11週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一殺球上網練習 2. 一對一推切過度球處理 3. 跳繩雙迴旋 4. 團隊默契喊聲 *校慶運動會	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第12週	基本動作 體能訓練	1. 一對一殺球上網練習 2. 一對一推切過度球處理	1. 實作70% 2. 觀察30%

		團隊合作	3. 跳繩雙迴旋 4. 團隊默契喊聲	
	第13週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 二對一殺球上網練習 2. 二對一推切過度球處理 3. 跳繩雙迴旋 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第14週	第二次段考週	學科複習。	
	第15週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 單打模擬比賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第16週	賽後檢討	1. 比賽影片優缺點討論 2. 比賽正確態度引導	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第17週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 雙打模擬比賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第18週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 雙打模擬比賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲 *年終路跑	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 國際賽事影片欣賞與討論 2. 專項步法練習	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第20週	第三次段考前週	學科複習。	
	第21週	第三次段考週	學科複習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 全場腳步揮拍練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第2週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切挑放拉吊練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第3週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切挑放拉吊練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第4週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 二對一攻守練習 2. 左右跳殺多球練習 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第5週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 二對一攻守練習 2. 左右跳殺多球練習 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第6週	基本動作 體能訓練	1. 二對一守中反攻練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%

	團隊合作	3. 團隊默契喊聲	
第7週	第一次段考週	學科複習。	
第8週	基本動作 體能訓練	1. 後場啟動搶網多球練習 2. 核心訓練	1. 實作70% 2. 觀察30%
第9週	基本動作 體能訓練	1. 結合後場腳步啟動搶網練習 2. 拳擊有氧訓練	1. 實作70% 2. 觀察30%
第10週	基本動作 體能訓練	1. 半場殺抽上網搓多球練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第11週	基本動作 體能訓練	1. 半場殺抽上網勾多球練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第12週	基本動作 體能訓練	1. 一對一全場殺抽上網搓勾練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第13週	第二次段考週	學科複習。	
第14週	戰術訓練 體能訓練	1. 一對一半場限制區拉吊練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第15週	戰術訓練 體能訓練	1. 一對一半場限制區攻防練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第16週	戰術訓練 體能訓練	1. 一對一全場限制區拉吊練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第17週	戰術訓練 體能訓練	1. 一對一全場限制區拉吊練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第18週	戰術訓練 體能訓練	1. 單打模擬賽 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 雙打模擬賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第20週	第三次段考前週	段考複習。	
第21週	第三次段考週	段考複習。	
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
預計 參加賽事	*10/18~23縣長盃羽球錦標賽(彰化縣全中運代表資格選拔) *3/19~23彰化縣教育盃羽球錦標賽		

教學設施 設備需求	操場、羽球場、羽球網、訓練用球		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內代課教師
備註	<p>代課體育教師:A 級教練 教練證號:(108)體教12712號</p> 		

# 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(羽球) 體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	羽球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 126 節 第2學期 共 108 節
設計理念	一、以羽球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升羽球水準，培養基層選手。 三、推廣羽球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： 1. 強化選手競技能力。 2. 培養學生適應團體生活。 3. 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： 1. 提昇我國羽球運動競技水準。 2. 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<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，尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段 重點		學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練, 執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-2 瞭解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能, 了解自我與他人, 提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理, 提升標的性球類運動比賽的心理狀態	
		學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本動作	1. 專項步法 2. 上下手連貫揮拍	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第2週	組合進階動作	1. 前場二次啟動步法 2. 後場二次啟動步法	1. 實作70% 2. 觀察30%

第3週	組合進階動作 體能訓練	1. 前後場二次啟動步法 2. 第二時間假動作擊球 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第4週	組合進階動作 體能訓練	1. 第二時間假動作擊球 2. 一對一後四點控後四點 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第5週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 一對一前四點控後四點 2. 專項體能 3. 輕技術 4. 團隊默契喊聲 5. 設定目標	1. 實作70% 2. 觀察30%
第6週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 一對一全場控全場 2. 專項體能 3. 輕技術 4. 團隊默契喊聲 5. 設定目標	1. 實作70% 2. 觀察30%
第7週	第一次段考週	學科複習。	
第8週	基本動作	1. 專項步法 2. 跳躍連貫攻擊	1. 實作70% 2. 觀察30%
第9週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 三對二攻防練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第10週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 三對二拉吊練習 2. 三對二攻防練習 3. 專項體能 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第11週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 四對二拉吊練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲 *校慶運動會	1. 實作80% 2. 觀察20%
第12週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 四對二攻防練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
第13週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 四攻二防練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
第14週	第二次段考週	學科複習。	
第15週	戰術訓練	1. 國際賽影片討論 2. 單、雙打模擬賽 3. 分數落後心理素質強化	1. 實作80% 2. 觀察20%
第16週	賽後檢討	1. 比賽影片優缺點討論 2. 比賽正確態度引導	1. 實作80% 2. 觀察20%

	第17週	戰術訓練	1. 單打模擬賽 2. 分數落後心理素質強化	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第18週	戰術訓練	1. 雙打模擬賽 2. 分數落後心理素質強化 *年終路跑	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第19週	組合進階動作複習 體能訓練 團隊合作	1. 四控二、二控一攻防訓練 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第20週	第三次段考前週	學科複習。	
	第21週	第三次段考週	學科複習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 專項步法 2. 發接發訓練	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第2週	基本動作	1. 定點手腕、手指發力擊球練習 2. 配合後場腳步對角繞頭滑拍切多球練習 3. 配合後場腳步對角繞頭點殺多球練習	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第3週	基本動作	1. 定點手腕、手指發力擊球練習 2. 配合後場直線二次反切多球練習 3. 配合後場直線跳躍點摸多球練習	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第4週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切摸滑點挑放練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第5週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切摸滑點挑放練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第6週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 三拍強押連貫預判練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第7週	第一次段考週	學科複習。	
	第8週	組合進階動作 團隊合作	1. 三拍強押連貫預判練習 2. 一對一守中反控 3. 定點主動處理 4. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第9週	組合進階動作 團隊合作	1. 二對一守中反控 2. 定點被動處理 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第10週	組合進階動作 團隊合作	1. 二對一守中反控 2. 定點主被動處理 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第11週	戰術訓練	1. 二對二限制區比賽 (著重前場手法變化)	1. 實作80% 2. 觀察20%

	第12週	戰術訓練	1. 二對二限制區比賽 (著重後場手法變化)	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第13週	第二次段考週	學科複習。	
	第14週	戰術訓練	單打、雙打模擬賽	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第15週	戰術訓練	單打、雙打限制區模擬賽	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第16週	戰術訓練	單打、雙打模擬賽	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第17週	薪火相傳	1. 技術傳承 2. 經驗分享	
	第18週	薪火相傳	1. 技術傳承 2. 經驗分享 3. 學期總結	
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。			
預計 參加賽事	*10/18~23縣長盃羽球錦標賽(彰化縣全中運代表資格選拔) *3/19~23彰化縣教育盃羽球錦標賽			
教學設施 設備需求	操場、羽球場、羽球網、訓練用球			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內代課教師	
備註	代課體育教師:A級教練			

教練證號:(108)體教12712號



彰化縣 114 學年度埔心國民中學  
體育班

拳擊體育專業課程計畫

埔心國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國 114 年 5 月 20 日

體育發展委員會審議通過

中華民國 114 年 5 月 20 日

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

教育階段				國民中學		
				第四學習階段		
階段/年級				7 年級	8 年級	9 年級
領域科目/實施規範節數				節數	節數	節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文 (3)	3	3	3
		數學(4)	4	4	4	
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	3	
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	3	
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	2	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	3	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2	2	2	
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	3	3	3	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	5	
七八年級領域學習節數(31-34)				33	33	33
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程				
		社團活動與技藝課程				
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35 節)				35	35	35
九年級學習總節數(32-35 節)						

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)		
第七節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)		
第七節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)		
第七節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(拳擊)體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	拳擊專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節第1學期 共 126 節 第2學期 共 126 節
設計理念	<p>一、增進運動員的身體健康，根據專項運動的需要，改善身體形態，提高有機體的機能能力，發展一般和專項運動素質。</p> <p>二、提高拳擊選手專項運動的技術、戰術水準，使之達到純熟、運用自如的程度，並能在比賽中充分發揮，同時使拳擊手掌握必要的專項運動的理論與知識。</p> <p>三、培養拳擊手具有參加訓練和比賽的良好心理品質。</p> <p>四、教會拳擊手進行專項訓練的組織，指導工作的基本知識和技能，培養拳擊手獨立進行自我訓練的能力。</p> <p>五、教會拳擊手培養高尚的道德情操，優良的體育作風和頑強的拼搏精神。</p>		
課程目標	<p>短期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習；並能在本縣的比賽中，贏得佳績。</p> <p>階段目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(4) 強化選手競技能力。</p> <p style="padding-left: 40px;">(5) 參加全國中等學校運動會與全國總統盃拳擊錦標賽爭取前三名。</p> <p>長期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) 延續短期與階段目標繼續培育優秀選手。</p>		

	<p>(2) 以當選亞青國手為目標。</p> <p>(3) 以培訓出奧運和世界賽選手為目標，並能在國際競技體壇的比賽中創造出優異成績，為國家及個人爭取榮譽。</p>				
核心素養	<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-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-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>				
學習階段重點	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="312 864 456 1570">學習表現</td> <td data-bbox="456 864 1445 1570"> <p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="312 1570 456 2029">學習內容</td> <td data-bbox="456 1570 1445 2029"> <p>T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2攻擊與防守之拳法及步法基本動作</p> <p>T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準</p> </td> </tr> </table>	學習表現	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p>	學習內容	<p>T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2攻擊與防守之拳法及步法基本動作</p> <p>T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準</p>
學習表現	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p>				
學習內容	<p>T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2攻擊與防守之拳法及步法基本動作</p> <p>T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準</p>				

		備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3溝通管道與方法 Ps-IV-D4訓練與競賽環境 P-III-A1力量、速度、協調性等初階一般體能 Ta-III-C3拳擊專項運動規則與禮儀		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察	
	第2週	體能訓練 1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察	
	第3週	體能訓練 1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察	
	第4週	團隊合作 1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第5週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察	
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	體能訓練 1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察	
	第9週	基本動作 賽後調整 1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察	
	第10週	基本動作 1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第11週	基本動作 1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察	

	第12週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	攻防訓練	1. 指定動作攻擊。 2. 加強防守能力。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第20週	第三次段考前週	自習。	
	第21週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	

第8週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
第19週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
第20週	第三次段考前週	自習。	
第21週	第三次段考週	自習。	
預計參加 賽事	第一學期：9月份縣長盃、10月份總統盃 第二學期：3月份教育盃、4月份全中運		
如有特殊節日放假，拳擊隊還是有訓練			

評量規劃	基本動作40% 訓練態度40% 彰化縣內賽20%		
教學設施 設備需求	沙包、手靶、拳套		
教材來源	學校操場、拳擊教室	師資來源	專任運動教練
備註	<p>證照：行政院體育委員會學校專任運動教練證書 體委敬字第09800296073號核定 證書編號：A040980411</p>  <p>國家級運動教練證 發證字號：(102)體教10253號</p> 		

# 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(拳擊)體育專業

## 課程計畫

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

課程名稱	拳擊專項訓練	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 126 節 第2學期 共 126 節
設計理念	一、增進運動員的身體健康，根據專項運動的需要，改善身體形態，提高有機體的機能能力，發展一般和專項運動素質。 二、提高拳擊選手專項運動的技術、戰術水準，使之達到純熟、運用自如的程度，並能在比賽中充分發揮，同時使拳擊手掌握必要的專項運動的理論與知識。 三、培養拳擊手具有參加訓練和比賽的良好心理品質。 四、教會拳擊手進行專項訓練的組織，指導工作的基本知識和技能，培養拳擊手獨立進行自我訓練的能力。 五、教會拳擊手培養高尚的道德情操，優良的體育作風和頑強的拼搏精神。		
課程目標	短期目標： (1)積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習；並能在本縣的比賽中，贏得佳績。 階段目標： (1)強化選手競技能力。 (2)參加全國中等學校運動會與全國總統盃拳擊錦標賽爭取前三名。 長期目標： (1)延續短期與階段目標繼續培育優秀選手。 (2)以當選亞青國手為目標。		

	<p>(3)以培訓出奧運和世界賽選手為目標，並能在國際競技體壇的比賽中創造出優異成績，為國家及個人爭取榮譽。</p>	
<p>核心素養</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> </ul>	
<p>學習階段重點</p>	<p>學習表現</p>	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p>
	<p>學習內容</p>	<p>T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2攻擊與防守之拳法及步法基本動作</p> <p>T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>

		<p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p> <p>P-III-A1力量、速度、協調性等初階一般體能</p> <p>Ta-III-C3拳擊專項運動規則與禮儀</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本步伐動作。</li> <li>2. 基本拳法練習。</li> <li>3. 跳繩訓練。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第2週	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊攻防練習。</li> <li>2. 打擊沙袋練習。</li> <li>3. 間歇訓練（體能練習）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第3週	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊攻防練習。</li> <li>2. 打擊沙袋練習。</li> <li>3. 間歇訓練（體能練習）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第4週	團隊合作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 互拿手靶練習。</li> <li>2. 互抱沙袋打擊練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第5週	基本動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本步伐動作。</li> <li>2. 基本拳法練習。</li> <li>3. 跳繩訓練。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊攻防練習。</li> <li>2. 打擊沙袋練習。</li> <li>3. 間歇訓練（體能練習）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第9週	基本動作 賽後調整	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人缺點反省。</li> <li>2. 反覆練習基本拳法。</li> <li>3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第10週	基本動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本步伐跳躍動作。</li> <li>2. 單一拳法練習。</li> <li>3. 組合拳練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>

	第11週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第12週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	攻防訓練	1. 指定動作攻擊。 2. 加強防守能力。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第20週	第三次段考前週	自習。	
	第21週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練(體能練習)。	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	

第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
第19週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
第20週	第三次段考前週	自習。	
第21週	第三次段考週	自習。	
預計參加 賽事	第一學期：9月份縣長盃、10月份總統盃 第二學期：3月份教育盃、4月份全中運		

如有特殊節日放假，拳擊隊還是有訓練

評量規劃

基本動作40% 訓練態度40% 彰化縣內賽20%

教學設施  
設備需求

沙包、手靶、拳套

教材來源

學校操場、拳擊教室

師資來源

專任運動教練

備註

證照：行政院體育委員會學校專任運動教練證書  
體委敬字第09800296073號核定  
證書編號：A040980411



國家級運動教練證  
發證字號：(102)體教10253號



# 彰化縣立埔心國民中學 114 學年度體育班(拳擊)體育專業

## 課程計畫

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

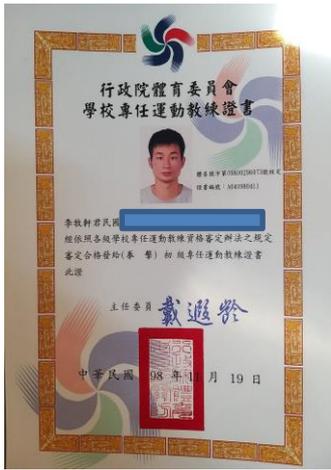
課程名稱	拳擊專項訓練	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節為原則）</p>
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	<p>每週 6節 第1學期 共 126 節</p> <p>第2學期 共 108 節</p>
設計理念	<p>一、增進運動員的身體健康，根據專項運動的需要，改善身體形態，提高有機體的機能能力，發展一般和專項運動素質。</p> <p>二、提高拳擊選手專項運動的技術、戰術水準，使之達到純熟、運用自如的程度，並能在比賽中充分發揮，同時使拳擊手掌握必要的專項運動的理論與知識。</p> <p>三、培養拳擊手具有參加訓練和比賽的良好心理品質。</p> <p>四、教會拳擊手進行專項訓練的組織，指導工作的基本知識和技能，培養拳擊手獨立進行自我訓練的能力。</p> <p>五、教會拳擊手培養高尚的道德情操，優良的體育作風和頑強的拼搏精神。</p>		
課程目標	<p>短期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1)積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習；並能在本縣的比賽中，贏得佳績。</p> <p>階段目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1)強化選手競技能力。</p> <p style="padding-left: 40px;">(2)參加全國中等學校運動會與全國總統盃拳擊錦標賽爭取前三名。</p> <p>長期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1)延續短期與階段目標繼續培育優秀選手。</p> <p style="padding-left: 40px;">(2)以當選亞青國手為目標。</p>		

	<p>(3)以培訓出奧運和世界賽選手為目標，並能在國際競技體壇的比賽中創造出優異成績，為國家及個人爭取榮譽。</p>		
<p>核心素養</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> <li><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。</li> </ul>		
<p>學習階段重點</p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 15%;"> <p>學習表現</p> </td> <td> <p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p> </td> </tr> </table>	<p>學習表現</p>	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p>
<p>學習表現</p>	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p>		

	學習內容	<p>T-III-B1 攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2 攻擊與防守之拳法及步法基本動作</p> <p>T-III-B1 攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</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>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p> <p>P-III-A1 力量、速度、協調性等初階一般體能</p> <p>Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃</p> <p>Ta-III-C3 拳擊專項運動規則與禮儀</p>	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 基本動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本步伐動作。</li> <li>2. 基本拳法練習。</li> <li>3. 跳繩訓練。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第2週 體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊攻防練習。</li> <li>2. 打擊沙袋練習。</li> <li>3. 間歇訓練（體能練習）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第3週 體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拳擊攻防練習。</li> <li>2. 打擊沙袋練習。</li> <li>3. 間歇訓練（體能練習）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第4週 團隊合作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 互拿手靶練習。</li> <li>2. 互抱沙袋打擊練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第5週 基本動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本步伐動作。</li> <li>2. 基本拳法練習。</li> <li>3. 跳繩訓練。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作</li> <li>2. 觀察</li> </ol>
	第6週 第一次段考前週	自習。	

	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	基本動作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
	第10週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第11週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第12週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	攻防訓練	1. 指定動作攻擊。 2. 加強防守能力。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第20週	第三次段考前週	自習。	
	第21週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察

第3週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第4週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
第6週	第一次段考前週	自習。	
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
第18週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察

預計參加 賽事	第一學期：9月份縣長盃、10月份總統盃 第二學期：3月份教育盃、4月份全中運		
如有特殊節日放假，拳擊隊還是有訓練			
評量規劃	基本動作40% 訓練態度40% 彰化縣內賽20%		
教學設施 設備需求	沙包、手靶、拳套		
教材來源	學校操場、拳擊教室	師資來源	專任運動教練
備註	<p>證照：行政院體育委員會學校專任運動教練證書 體委敬字第09800296073號核定 證書編號：A040980411</p>  <p>國家級運動教練證 發證字號：(102)體教10253號</p> 		