

彰化縣112學年度埔鹽國民中學
體育班

體育專業課程計畫

埔鹽國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國112年05月31日

府教體字第1120410631號

彰化縣立埔鹽國民中學112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				教育階段	國民中學		
				階段/年級	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		
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)	4	4	4		
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	3		
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	3		
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	2		
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	2		
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1	1	1		
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2	2	2		
	特殊類型 班級課程		體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	5	
領域學習節數(30-34)				31	31	30	
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程					
		社團活動與技藝課程		1	1	1	
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		1	1	2	
學習總節數(32-35節)				34	34	34	

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：5年級 6年級 7年級 8年級 9年級

星期	一			二			三			四			五		
節次															
第一節															
第二節															
第三節															
第四節															
第五節															
第六節	運動傷害防護														
第七節	手 球 專 業	柔 道 專 業	田 排 球 專 業	手 球 專 業	柔 道 專 業	田 排 球 專 業	手 球 專 業	柔 道 專 業	田 排 球 專 業	手 球 專 業	柔 道 專 業	田 排 球 專 業	手 球 專 業	柔 道 專 業	田 排 球 專 業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：5年級6年級7年級8年級9年級

星期	一			二			三			四			五		
節次															
第一節															
第二節															
第三節															
第四節															
第五節															
第六節	運動傷害防護														
第七節	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班體育專業課表

實施年級：5年級6年級7年級8年級9年級

星期	一			二			三			四			五		
節次															
第一節															
第二節															
第三節															
第四節															
第五節															
第六節	運動傷害防護														
第七節	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業	手球專業	柔道專業	田徑球專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔鹽國民中學112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)
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 120 節 第 2 學期 共 72 節
設計理念	本體育專項術科為手球運動,給予手球競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中,加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	一、瞭解更高、更快與更遠之奧林匹克精神。 二、培養專項運動之競技體適能。 三、提升專項運動基本動作與各項技術之水準。 四、增進競技體能及技術,提昇運動競技能力。 五、促進專項運動戰術之運用。		
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 體-J-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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ta-IV-1 理解並進行配速、規則與情報蒐集。 P-IV-2 理解並執行手球球類運動組合性體能訓練。 T-IV-2 理解並執行手球球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。 Ta-IV-2 了解並執行手球運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 Ps-IV-2 了解手球運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績。		

	學習內容	P-IV-A4 手球運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制。 T-IV-B3 手球運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作。 T-IV-B4 手球運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 T-IV-B5 手球運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Ta-IV-C3 手球運動之組合性團隊進攻戰術。 Ta-IV-C4 手球運動之盯人防守、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、意象訓練等手球運動心理技能。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	手球訓練 入門介紹	基本常識認知、場地器材介紹、手球規則介紹、團隊規矩說明	口頭報告
	第2週	手球訓練 基本體能	手球基本體能與訓練法介紹與演練 專項訓練熱身活動、馬克操	課堂觀察
	第3週	手球訓練 比賽	彰化縣理事長盃	比賽
	第4週	手球訓練 基礎入門動作	傳接球：傳球基本技術、接球概念	課堂觀察
	第5週	手球訓練 基礎入門動作	射門動作：各角度射門動作練習及修正	課堂觀察
	第6週	手球訓練 基礎入門動作	進攻動作：閃切步法基本訓練及修正、跳躍射門	課堂觀察
	第7週	手球訓練 基礎入門動作	防守動作：防守步法基本訓練及修正	課堂觀察
	第8週	手球訓練 隊形講解	訓練比賽戰術及戰略之運用	課堂觀察
	第9週	手球訓練 比賽	彰化縣縣長盃	比賽
	第10週	手球訓練 比賽	全國手球錦標賽(預賽)	比賽
第11週	手球訓練 基礎入門動作	重複練習基本動作	課堂觀察	
第12週	手球訓練 傳接球訓練	2人、3人、6人跑傳接球訓練	課堂觀察	
第13週	手球訓練 攻防基礎	基本攻防守訓練及修正	課堂觀察	
第14週	手球訓練 小組攻防	進攻：單傳快攻、兩傳快攻	課堂觀察	

	第15週	手球訓練 小組攻防	防守：三·二·一防守陣型	課堂觀察
	第16週	手球訓練 協調訓練	全身性協調的循環練習	課堂觀察
	第17週	手球訓練 攻防練習	進攻：3 人交叉快攻、多傳快攻	課堂觀察
	第18週	手球訓練 攻防練習	防守：快攻的防守、盯人防守	課堂觀察
	第19週	手球訓練 分組模擬練習	模擬比賽及戰術應用	課堂觀察
	第20週	手球訓練 裁判法判例	介紹裁判法則與判例	口頭報告
第 2 學 期	第1週	手球訓練 基本體能	專項訓練熱身活動、巴西操	課堂觀察
	第2週	手球訓練 基礎動作	射門動作：各角度的射門方式練習及修正	課堂觀察
	第3週	手球訓練 基礎動作	進攻：平行切入、交叉切入 防守：交切防守、交換防守	課堂觀察
	第4週	手球訓練 比賽	彰化縣教育盃	比賽
	第5週	手球訓練 比賽	112年全國師生盃手球錦標賽	比賽
	第6週	手球訓練 基礎動作	射門：七公尺站立射門、九公尺跳躍射門	課堂觀察
	第7週	手球訓練 基本體能	速度、力量及敏捷訓練	課堂觀察
	第8週	手球訓練 基本防守	普通球員與守門員聯防	課堂觀察
	第9週	手球訓練 分組模擬練習	團隊攻防技術	課堂觀察
	第10週	手球訓練 比賽	全國沙灘手球錦標賽	比賽
	第11週	手球訓練 基礎動作	加強個人基本動作及步法訓練	課堂觀察
	第12週	手球訓練 基礎體能	間歇和加速能力、速度耐訓練	課堂觀察
	第13週	手球訓練 分組模擬練習	模擬比賽及戰術應用	課堂觀察

第14週	手球訓練手球 訓練	手球擲遠	課堂觀察
評量規劃	認知：20%（體育常識測驗） 情意：30%（出缺席20%、學習態度5%、運動家精神5%） 技能：50%（折返跑15%、3000公尺10%、分組對抗25%）		
教學設施 設備需求	手球場、手球、標誌筒、梯繩		
教材來源	自編	師資來源	校內教師兼任
備註			

彰化縣立埔鹽國民中學112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	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	本體育專項術科為手球運動,給予手球競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中,加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 體-J-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		
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 體-J-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	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 P-IV-2 理解並執行手球球類運動組合性體能訓練。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、躑/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 T-IV-2 理解並操作接力動作之進階技術。 Ta-IV-2 了解並執行手球運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 T-IV-2 理解並執行手球球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	

	學習內容	P-IV-A4 手球運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制。 T-IV-B3 手球運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作。 T-IV-B4 手球運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 T-IV-B5 手球運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Ta-IV-C3 手球運動之組合性團隊進攻戰術。 Ta-IV-C4 手球運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	手球訓練 基本體能	認識手球運動傳接球的基礎動作、射門技巧及攻防概念，鼓勵學生積極尋求解決方式，樂於接受「自我挑戰」的勇者	口頭報告
	第2週	手球訓練 基本認知	手球規則及國際比賽介紹	課堂觀察
	第3週	手球訓練 比賽	彰化縣理事長盃	比賽
	第4週	手球訓練 專項體能訓練	全身性協調的循環練習	課堂觀察
	第5週	手球訓練 專項體能訓練	射門基本動作練習及修正	課堂觀察
	第6週	手球訓練 專項體能訓練	重複練習基本動作	課堂觀察
	第7週	手球訓練 專項心理訓練	檢討動作表現、精神及態度方面	課堂觀察
	第8週	手球訓練 專項體能訓練	反覆訓練	課堂觀察
	第9週	手球訓練 比賽	彰化縣縣長盃	比賽
	第10週	手球訓練 比賽	全國手球錦標賽(預賽)	比賽
	第11週	手球訓練 專項體能訓練	閃切步法基本訓練及修正	課堂觀察
	第12週	手球訓練 專項體能訓練	基本攻防守訓練及修正	課堂觀察
	第13週	手球訓練 專項體能訓練	各角度的射門方式練習及修正	課堂觀察
	第14週	手球訓練 專項體能訓練	速度、力量及敏捷訓練	課堂觀察

第15週	手球訓練 專項體能訓練	訓練比賽戰術及戰略之運用	課堂觀察	
第16週	手球訓練 專項體能訓練	加強個人基本動作及步法訓練	課堂觀察	
第17週	手球訓練 專項體能訓練	中線搶球攻防 (G.K) 接應	課堂觀察	
第18週	手球訓練 專項體能訓練	熟練基本攻防及組合戰術	課堂觀察	
第19週	手球訓練 專項體能訓練	間歇和加速能力、速度耐訓練	課堂觀察	
第20週	手球訓練 專項體能訓練	模擬比賽及戰術應用	課堂觀察	
第2學期	第1週	手球訓練 認知	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	課堂觀察
	第2週	手球訓練 專項技術訓練	傳接球動作基本練習	課堂觀察
	第3週	手球訓練 專項技術訓練	射門動作基本練習	課堂觀察
	第4週	手球訓練 比賽	彰化縣教育盃	比賽
	第5週	手球訓練 比賽	112年全國師生盃手球錦標賽	比賽
	第6週	手球訓練 專項技術訓練	雙人盯人、交換人防守練習	課堂觀察
	第7週	手球訓練 專項技術訓練	雙人快攻跑位練習	課堂觀察
	第8週	手球訓練 專項技術訓練	三人盯人、交換人防守練習	課堂觀察
	第9週	手球訓練 專項技術訓練	三人快攻、快防跑位練習	課堂觀察
	第10週	手球訓練 比賽	全國沙灘手球錦標賽	比賽
	第11週	手球訓練 專項戰術訓練	比賽規則運用、指令與攻擊方式	課堂觀察
	第12週	手球訓練 專項戰術訓練	四人盯人、交換、混合防守練習	課堂觀察
	第13週	手球訓練 專項戰術訓練	五人全場快攻跑位、防守練習	課堂觀察

第14週	手球訓練 專項戰術訓練	六人半場攻擊、補位防守	課堂觀察
第15週	手球訓練 專項戰術訓練	全場快攻、快防	課堂觀察
第16週	手球訓練 專項戰術訓練	全場五分鐘無犯規練習	課堂觀察
第17週	手球訓練 專項戰術訓練	戰術演練	課堂觀察
第18週	手球訓練 分組模擬練習	團隊對抗賽	課堂觀察
第19週	手球訓練 分組模擬練習	團隊對抗賽	課堂觀察
第20週	手球訓練 術科測驗	手球擲遠	實作評量
評量規劃	認知：20%（體育常識測驗） 情意：30%（出缺席20%、學習態度5%、運動家精神5%） 技能：50%（折返跑15%、3000公尺10%、分組對抗25%）		
教學設施 設備需求	手球場、手球、標誌筒、梯繩		
教材來源	自編	師資來源	校內教師兼任
備註			

彰化縣立埔鹽國民中學112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）
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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	本體育專項術科為手球運動，給予手球競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-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		
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養		
學習階段重點	學習表現 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 P-IV-2 理解並執行手球球類運動組合性體能訓練。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、躑/踢、蹬、划等專項技術等專項技術。 T-IV-2 理解並執行手球球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。		

	學習內容	P-IV-A3 手球運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。 P-IV-A4 手球運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制。 T-IV-B3 手球運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作。 T-IV-B4 手球運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 T-IV-B5 手球運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	手球訓練 基本體能	手球基本體能與訓練法介紹與演練 專項訓練熱身活動、馬克操	口頭報告
	第2週	手球訓練 基本體能	手球基本體能與訓練法介紹與演練 專項訓練熱身活動、馬克操	課堂觀察
	第3週	手球訓練 比賽	彰化縣理事長盃	比賽
	第4週	手球訓練 基本動作	基本動作反覆練習：傳接球練習	課堂觀察
	第5週	手球訓練 基本動作	基本動作反覆練習：射門	課堂觀察
	第6週	手球訓練 基本動作	基本動作反覆練習：腳步動作	課堂觀察
	第7週	手球訓練 基本動作	基本動作反覆練習：攻防聯合練習	課堂觀察
	第8週	手球訓練 基本動作	基本動作反覆練習：動作矯正	課堂觀察
	第9週	手球訓練 比賽	彰化縣縣長盃	比賽
	第10週	手球訓練 比賽	全國手球錦標賽(預賽)	比賽
	第11週	手球訓練 防守訓練	以防守聯合練習為主：區域防守。	課堂觀察
	第12週	手球訓練 防守訓練	以防守聯合練習為主：對人防守。	課堂觀察
	第13週	手球訓練 防守訓練	以防守聯合練習為主：2-4與1-5防守練習	課堂觀察
	第14週	手球訓練 基本體能	體能訓練(循環和間歇訓練)。	課堂觀察

第15週	手球訓練 攻擊訓練	以攻擊聯合練習為主：快攻戰術。	課堂觀察	
第16週	手球訓練 攻擊訓練	以攻擊聯合練習為主：分組攻擊法	課堂觀察	
第17週	手球訓練 攻擊訓練	以攻擊聯合練習為主：原地轉法戰法	課堂觀察	
第18週	手球訓練 基本體能	速度訓練（反覆與間歇訓練）。	課堂觀察	
第19週	手球訓練 分組模擬練習	模擬比賽及戰術應用	課堂觀察	
第20週	手球訓練 裁判法判例	介紹裁判法則與判例	口頭報告	
第2學期	第1週	手球訓練 團隊訓練	球隊合作的聯合練習為主：球隊的攻防練習	課堂觀察
	第2週	手球訓練 團隊訓練	球隊合作的聯合練習為主：反覆射門練習	課堂觀察
	第3週	手球訓練 團隊訓練	球隊合作的聯合練習為主：間歇訓練（體力練習）。	課堂觀察
	第4週	手球訓練 比賽	彰化縣教育盃	比賽
	第5週	手球訓練 比賽	112年全國師生盃手球錦標賽	比賽
	第6週	手球訓練 檢討	比賽後的檢討為主：影片觀賞及賽後檢討	課堂觀察
	第7週	手球訓練 團隊練習	以團隊的練習為主：攻擊的隊形練習	課堂觀察
	第8週	手球訓練 團隊練習	以團隊的練習為主：防守的隊形練習	課堂觀察
	第9週	手球訓練 團隊練習	以團隊的練習為主：射門練習	課堂觀察
	第10週	手球訓練 比賽	全國沙灘手球錦標賽	比賽
	第11週	手球訓練 培養默契	以培養團隊巔峰狀態為主：團隊的綜合練習	課堂觀察
	第12週	手球訓練 培養默契	以培養團隊巔峰狀態為主：比賽練習。	課堂觀察
	第13週	手球訓練 培養默契	以培養團隊巔峰狀態為主：反覆射門練習	課堂觀察

第14週	手球訓練 培養默契	以培養團隊巔峰狀態為主：紀律訓練		課堂觀察
第15週	手球訓練 團隊合作	以團隊合作為主：團隊攻防練習		課堂觀察
第16週	手球訓練 團隊合作	以團隊合作為主：隊形的變化		課堂觀察
第17週	手球訓練 團隊合作	以團隊合作為主：射門		課堂觀察
第18週	手球訓練 團隊合作	以團隊合作為主：身體素養的培養		課堂觀察
第19週	手球訓練 分組模擬練習	團隊對抗賽		課堂觀察
第20週	手球訓練 術科測驗	手球擲遠		實作評量
評量規劃	認知：20%（體育常識測驗） 情意：30%（出缺席20%、學習態度5%、運動家精神5%） 技能：50%（折返跑15%、3000公尺10%、分組對抗25%）			
教學設施 設備需求	手球場、手球、標誌筒、梯繩			
教材來源	自編	師資來源	校內教師兼任	
備註				



中華民國手球協會

C級運動教練證
CC112002079



姓名: 陳啟閔

運動種類: 手球

身分證號: N-XXXXXXXXXX

出生日期: 89年12月09日

核准字號: 體總柔字第1120001437號

有效期限: 116年05月22日

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班(田徑)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	田徑專項訓練	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1-3節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 120 節 第 2 學期 共 72 節
設計理念	本體育專項術科為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，在平日訓練中，除了術科技能外，著重生活常規引導，讓學生提早養成正確的學習態度，並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	1. 強化學生課程(各項動作、技術)學習統整能力。 2. 培養學生團隊合作分工之能力。 3. 提升學生問題解決、團隊創新、實務整合之能力。 4. 透過運動技能訓練結合健康與體育之基本觀念。 5 培養學生正確學習態度之目的，增進運動競技體能與技術。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

學習階段 重點	學習 表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬等專項技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1 學 期	第1週	認識專項體能	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	課堂觀察
	第2週	跑基本動作	馬克操介紹與練習	課堂觀察
	第3週	跑的訓練方式	間歇跑 方法與換氣動作要點	實作評量
	第4週	起跑動作分析	起跑動作分析與各項起跑練習	口頭報告
	第5週	心理技能訓練 放鬆訓練	心理技能訓練、放鬆訓練，覺醒的意向練習	課堂觀察
	第6週	核心訓練	核心訓練的練習方式與各項動作要點注意事項	實作評量
	第7週	專項術科測驗	專項術科測驗(馬克操、起跑、核心練習)	實作評量
	第8週	跑姿動作分析	跑姿動作分析與全程配速的方法	口頭報告
	第9週	肌耐力訓練	肌耐力訓練與使用藥球的訓練結合法	實作評量
	第10週	比賽	彰化縣縣長盃	比賽
	第11週	心肺耐力訓練	心肺耐力訓練(無氧跑的介紹與訓練)	實作評量

	第12週	間歇訓練	間歇訓練，高強度心肌訓練法	實作評量
	第13週	起跑訓練	起跑訓練，包含起跑架介紹與使用方法	實作評量
	第14週	專項術科測驗	中長距離跑（3000公尺、5000公尺）	實作評量
	第15週	綜合練習與比賽準備	訓練調整週，包含比賽時間、體能恢復等調整時間	課堂觀察
	第16週	核心訓練	核心訓練，徒手訓練與器材訓練的介紹與分析	實作評量
	第17週	協調訓練	協調訓練（繩梯、欄架、跳繩、角錐等訓練方法）	實作評量
	第18週	爆發力訓練	爆發力訓練、重訓器材介紹與運用	實作評量
	第19週	間歇訓練	間歇訓練，全力衝刺與放鬆慢跑的比例分配	實作評量
	第20週	專項術科測驗	專項術科測驗、安全防護知識	紙筆測驗
第二學期	第1週	認識專項體能與一般體能差別	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	課堂觀察
	第2週	比賽	彰化縣中小聯運	比賽
	第3週	投擲的訓練方式	投擲的訓練方式，爆發力、重量訓練	實作評量
	第4週	投擲動作分析	投擲動作分析，動作要點與連貫動作要點	口頭報告
	第5週	心理技能訓練	心理技能訓練，放鬆訓練與壓力的調適方法	課堂觀察
	第6週	核心訓練	核心訓練對於投擲動作的關鍵影響與訓練方法	實作評量
	第7週	專項術科測驗	專項術科測驗（爆發力的測驗）	實作評量
	第8週	投擲姿動作分析	投擲姿動作分析，加強分解動作的穩定與連貫動作的流暢性	課堂觀察
	第9週	爆發力訓練	爆發力訓練及重量訓練器材加強練習	實作評量

第10週	協調訓練	協調訓練（繩梯-馬克操、欄架-跨欄練習）		實作評量
第11週	阻力訓練	阻力訓練（拖重物前進、拉力帶）		實作評量
第12週	短距離衝刺訓練	短距離衝刺訓練，無氧訓練及心肺耐力強化		實作評量
第13週	投擲訓練	投擲訓練（拉力帶加強練習）		實作評量
第14週	專項術科測驗	專項術科測驗 --投擲測驗（鐵餅、標槍、鉛球）		實作評量
評量規劃	認知：15%（體育常識測驗） 情意：30%（出缺席15%、學習態度15%） 技能：55%（100公尺10%、3000公尺15%、折返跑10%、立定跳遠10%、仰臥起坐10%）			
教學設施 設備需求	操場、藥球、標誌筒、梯繩、跳繩、欄架、啞鈴、碼錶			
教材來源	田徑訓練實用手冊、 國際田徑規則2019	師資來源	校內教師兼任	
備註				

中等學校教師證書

中等檢第9801309號



施正隆，國民身分證統一編號：N12 [REDACTED]
民國74年 2月 7日生，依師資培育法第11條
第 1項規定，經98年高級中等以下學校及幼
稚園教師資格檢定通過，合於

高級中等學校體育科

國民中學健康與體育學習領域體育專長 教師
資格

教育部部長

鄭瑞城



中華民國

8 月 13 日

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班(排球)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	排球專項訓練	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)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	本體育專項術科為排球運動，給予學生競技基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	一. 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊專項運動技術。 三. 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四. 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1理解並執行排/牆性球類運動組合性體能訓練 T-IV-1了解並執行排/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升排/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績 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	

	學習內容	P-IV-A1排/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1排/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-C2排/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8運動道德 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	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	矯正及固定基本動作、球感練習。 基本常識認知、場地器材介紹、排球規則介紹、團隊規矩說明 排球個人技術訓練： 基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。	實作評量 口頭報告
	第2週	矯正及固定基本動作、球感練習。 基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。	課堂觀察 實作評量
	第3週	模擬比賽、賽前準備 彰化縣縣長盃排球錦標賽	比賽
	第4週	矯正及固定基本動作、球感練習。 高低手傳球基本動作。 修正球-由內向外、由外向內。 接發球穩定訓練。	課堂觀察 實作評量
	第5週	矯正及固定基本動作、球感練習。 高低手傳球基本動作。 修正球-由內向外、由外向內。 接發球穩定訓練。	課堂觀察 實作評量
	第6週	矯正及固定基本動作、球感練習。 高低手傳球基本動作。 修正球-由內向外、由外向內。 接發球穩定訓練。	課堂觀察 實作評量
	第7週	專項術科測驗 基本低手動作之控球準確度、防守站位是否正確。	課堂觀察 實作評量
	第8週	矯正及固定基本動作、控球。 舉球員訓練。 機會球傳球。 防守-個人防守基本低手動作練習。	課堂觀察 實作評量
	第9週	矯正及固定基本動作、基本步伐搭配控球。 舉球員訓練。 機會球傳球。 防守-個人防守基本低手動作練習。	課堂觀察 實作評量
	第10週	矯正及固定基本動作、控球能力增加。 舉球員訓練。 機會球傳球。 防守-個人防守基本低手動作練習。	課堂觀察 實作評量
	第11週	比賽 112年彰化縣立體育會理事長盃排球錦標賽	比賽

	第12週	矯正及固定基本動作、基本步伐搭配控球。	防守倒護動作訓練。 發球準確訓練。	課堂觀察 實作評量
	第13週	矯正及固定基本動作、基本步伐搭配控球。	防守倒護動作訓練。 發球準確訓練。	課堂觀察 實作評量
	第14週	專項術科測驗	專項體能	課堂觀察 實作評量
	第15週	矯正及固定基本動作、基本步伐搭配控球。	防守倒護動作訓練。 發球準確訓練。	課堂觀察 實作評量
	第16週	矯正及固定基本動作、攻擊步伐介紹。	網上球處理。 攔網-定位、步伐、移位。 個人連續攻擊。	課堂觀察 實作評量
	第17週	比賽	彰化縣112學年度國中排球聯賽男生乙級聯賽	比賽
	第18週	矯正及固定基本動作、攻擊步伐介紹。	網上球處理。 攔網-定位、步伐、移位。 個人連續攻擊。	課堂觀察 實作評量
	第19週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	網上球處理。 攔網-定位、步伐、移位。 個人連續攻擊。 練習攻擊步伐。	課堂觀察 實作評量
	第20週	專項術科測驗	專項體能	口頭報告 實作評量
第2學期	第1週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	練習攻擊步伐。 組織進攻搭配訓練。 前後排攻擊訓練。	課堂觀察 實作評量
	第2週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	練習攻擊步伐。 組織進攻搭配訓練。 前後排攻擊訓練。	課堂觀察 實作評量
	第3週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	練習攻擊步伐。 組織進攻搭配訓練。 前後排攻擊訓練。	課堂觀察 實作評量
	第4週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確	練習攻擊步伐。 組織進攻搭配訓練。 前後排攻擊訓練。	課堂觀察 實作評量

	度。		
第5週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	舉球員訓練。 機會球傳球。 防守-個人防守。	課堂觀察 實作評量
第6週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	舉球員訓練。 機會球傳球。 防守-個人防守。	課堂觀察 實作評量
第7週	專項術科測驗	專項體能。	課堂觀察 實作評量
第8週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	舉球員訓練。 機會球傳球。 防守-個人防守。	課堂觀察 實作評量
第9週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	舉球員訓練。 機會球傳球。 防守-個人防守。	課堂觀察 實作評量
第10週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	個人攔網訓練。 雙人組織攔網訓練。 三人攔網系統訓練。	課堂觀察 實作評量
第11週	比賽	彰化縣112學年度教育盃排球錦標賽	比賽
第12週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	個人攔網訓練。 雙人組織攔網訓練。 三人攔網系統訓練。	課堂觀察 實作評量
第13週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	個人攔網訓練。 雙人組織攔網訓練。 三人攔網系統訓練。	課堂觀察 實作評量
第14週	專項術科測驗	專項體能。	課堂觀察 實作評量
第15週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	個人攔網訓練。 雙人組織攔網訓練。 三人攔網系統訓練。	課堂觀察 實作評量
第16週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	接發球隊型整合 前後排修正進攻綜合訓練	課堂觀察 實作評量
第17週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	接發球隊型整合 前後排修正進攻綜合訓練	課堂觀察 實作評量
第18週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	接發球隊型整合 前後排修正進攻綜合訓練	課堂觀察 實作評量

第19週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	接發球隊型整合 前後排修正進攻綜合訓練	課堂觀察
第20週	專項術科測驗	專項綜合測驗	實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量：40% <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 2. 平時/形成性評量：60% <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它		
教學設施 設備需求	三角錐、排球、球車、碼錶		
教材來源	提升排球技巧200絕招、國際排球規則2021、排球入門技巧一月通	師資來源	校內教師兼任
備註			

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班(排球)體育專業

課程計畫

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

課程名稱	排球專項訓練	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）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	本體育專項術科為排球運動，給予學生競技基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	一. 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊專項運動技術。 三. 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四. 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-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	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-2 反思自己的運動技能 P-IV-1 理解並執行排/牆性球類運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行排/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 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	

	學習內容	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定與辨別 P-IV-A1排/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1排/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-C2排/牆性球類運動團體組合性戰術	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	矯正及固定基本動作、球感練習。 基本常識認知、場地器材介紹、排球規則介紹、團隊規矩說明 排球個人技術訓練： 基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。	實作評量 口頭報告
	第2週	矯正及固定基本動作、球感練習。 基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。	課堂觀察 實作評量
	第3週	模擬比賽、賽前準備 彰化縣縣長盃排球錦標賽	比賽
	第4週	矯正及固定基本動作、專項體能。 基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。	課堂觀察 實作評量
	第5週	矯正及固定基本動作、心肺耐力訓練。 基本低手動作練習。 基本動作綜合演練。 心肺功能訓練。	課堂觀察 實作評量
	第6週	矯正及固定基本動作、專項體能。 高低手傳球基本動作。 修正球-由內向外、由外向內。 接發球穩定訓練。 核心肌群、耐力訓練。	課堂觀察 實作評量
	第7週	專項術科測驗 基本低手動作之控球準確度、防守站位是否正確。	課堂觀察 實作評量
	第8週	矯正及固定基本動作、控球。 高低手傳球基本動作 修正球-由內向外、由外向內。 接發球穩定訓練。 基本低手動作練習。	課堂觀察 實作評量
	第9週	矯正及固定基本動作、基本步伐搭配控球。 高低手傳球基本動作。 修正球-由內向外、由外向內。 接發球穩定訓練。 基本步法搭配低手動作演練。	課堂觀察 實作評量
	第10週	矯正及固定基本動作、控球能力增加。 防守倒護動作訓練。 發球準確訓練。	課堂觀察 實作評量

	第11週	比賽	112年彰化縣立體育會理事長盃排球錦標賽	比賽
	第12週	矯正及固定基本動作、心肺耐力訓練。	基本步法搭配低手動作演練。 防守倒護動作訓練。 心肺功能訓練。	課堂觀察 實作評量
	第13週	矯正及固定基本動作、基本步伐搭配控球。	防守倒護動作訓練。 接發球穩定訓練。 基本步法搭配低手動作演練。	課堂觀察 實作評量
	第14週	專項術科測驗	專項體能	課堂觀察 實作評量
	第15週	矯正及固定基本動作、心肺耐力訓練。	基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 心肺功能訓練。	課堂觀察 實作評量
	第16週	矯正及固定基本動作、攻擊步伐介紹。	基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 攻擊步伐介紹。	課堂觀察 實作評量
	第17週	比賽	彰化縣112學年度國中排球聯賽男生乙級聯賽	比賽
	第18週	矯正及固定基本動作、專項體能增加。	核心肌群、耐力訓練。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。	課堂觀察 實作評量
	第19週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 練習攻擊步伐。	課堂觀察 實作評量
	第20週	專項術科測驗	專項體能	口頭報告 實作評量
第2學期	第1週	矯正及固定基本動作、球感練習。	基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 接發球隊型整合。	課堂觀察 實作評量
	第2週	矯正及固定基本動作、基本步伐。	基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 防守倒護動作訓練。	課堂觀察 實作評量
	第3週	矯正及固定基本動作、低手搭配基本步伐。	基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 練習攻擊步伐。	課堂觀察 實作評量

第4週	矯正及固定基本動作、專項體能。	核心肌群、耐力訓練。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。	課堂觀察 實作評量
第5週	矯正及固定基本動作、心肺耐力訓練。	基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 心肺耐力訓練。	課堂觀察 實作評量
第6週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	強化攻擊技術(助跑、擊球點、手腕運用) 基本動作綜合演練。 練習攻擊步伐。	課堂觀察 實作評量
第7週	專項術科測驗	專項體能。	課堂觀察 實作評量
第8週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	強化攻擊技術(助跑、擊球點、手腕運用) 基本動作綜合演練。 練習攻擊步伐。	課堂觀察 實作評量
第9週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	強化攻擊技術(助跑、擊球點、手腕運用) 基本動作綜合演練。 練習攻擊步伐。	課堂觀察 實作評量
第10週	矯正及固定基本動作、隊形搭配。	接發球、移位扣球、攔網。 攻擊搭配。	課堂觀察 實作評量
第11週	比賽	彰化縣112學年度教育盃排球錦標賽	比賽
第12週	矯正及固定基本動作、心肺耐力訓練。	心肺耐力訓練。 接發球、移位扣球、攔網。 攻擊搭配。	課堂觀察 實作評量
第13週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	接發球、移位扣球、攔網。 各時間差攻擊訓練。 攻擊搭配。	課堂觀察 實作評量
第14週	專項術科測驗	專項體能。	課堂觀察 實作評量
第15週	矯正及固定基本動作、心肺耐力訓練。	心肺耐力訓練。 各時間差攻擊訓練。 攻擊搭配。	課堂觀察 實作評量
第16週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	各時間差攻擊訓練、攔網後防守後再攻擊。 攻擊搭配舉球員。	課堂觀察 實作評量
第17週	矯正及固定基本動作、隊形	各時間差攻擊訓練、攔網後防守後再攻擊。 攻擊搭配舉球員。	課堂觀察 實作評量

	搭配。		
第18週	矯正及固定基本動作、專項體能增加。	核心肌群、耐力訓練。 後排攻擊及修正球攻擊強化。 攻擊搭配訓練。	課堂觀察 實作評量
第19週	矯正及固定基本動作、加強擊球點準確度。	後排攻擊及修正球攻擊強化。 攻擊搭配訓練。	課堂觀察
第20週	專項術科測驗	基本低手動作練習。 基本步法搭配低手動作演練。 基本動作綜合演練。 攻擊搭配。	實作評量
評量規劃	<p>3. 定期/總結性評量：40% <input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input checked="" type="checkbox"/>口頭報告 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>其它</p> <p>4. 平時/形成性評量：60% <input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input type="checkbox"/>口頭報告 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>其它</p>		
教學設施 設備需求	三角錐、排球、球車、碼錶		
教材來源	提升排球技巧200絕招、國際 排球規則2021、排球入門技巧 一月通	師資來源	校內教師兼任
備註			



中華民國排球協會

B級運動教練證
CB111000832



姓名:張肇倫

運動種類:排球(室內排球)

身分證號:NI[REDACTED]

出生日期:69年02月08日

核准字號:體總業字第1110002780號

有效期限:115年10月14日

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班(柔道)體育專業

課程計畫

說明：

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

課程名稱	柔道專項訓練	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)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 120 節 第 2 學期 共 72 節
設計理念	<p>本體育專項術科為柔道運動，給予柔道競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，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、綜合技術應用、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，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。</p>		
課程目標	<p>一. 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊專項運動技術。 三. 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四. 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊媒體，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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3具備敏察和接納文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

學習階段 重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 PS-IV-1 了解並運用心理技巧。		
	學習內容	P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 T-IV-B2 接力準備與接力動作之進階技術。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊防衛戰術。 Rs-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	新規則變更之對應攻防搶手、柔道技術訓練複習	新規則變更解說 柔道服穿法、攻防搶手 反制袈裟壓制 袈裟壓制的變化：支撐手的三個位置 1. 繞過對手的頭部 2. 繞過對手的頭部後捉緊自己的大腿 3. 緊靠對手的耳朵 柔道個人技術訓練： 基本禮法、護身倒法動作練習。 基本步法、手部抓握法動作演練。 基本動作綜合演練。	實作評量 口頭報告
	第2週	前迴轉倒法應用	如何將前迴轉倒法反應在日常生活 遊戲 1. 擠牙膏(三人一組採前臥式在道場圍圓圈) 2. 捕魚(兩人一組圍一人，無法突破就輸了)	課堂觀察 實作評量
	第3週	前迴轉倒法應用	如何將前迴轉倒法反應在日常生活 遊戲 1. 擠牙膏(三人一組採前臥式在道場圍圓圈) 2. 捕魚(兩人一組圍一人，無法突破就輸了)	課堂觀察 實作評量
	第4週	立技訓練	個人技術訓練： 立技、基本動作練習。 2人基本動作演練、綜合練習。	課堂觀察 實作評量
	第5週	足技訓練及應用	送掃腳、反掃腳基本動作重覆練習 送掃腳摔倒，反掃腳摔倒30秒快速摔倒5-8組	課堂觀察 實作評量
	第6週	足技訓練及應用	送掃腳、反掃腳基本動作重覆練習 送掃腳摔倒，反掃腳摔倒30秒快速摔倒5-8組	課堂觀察 實作評量

第7週	柔道基本體能及核心訓練	1. 棒式 2. 棒式抬腿 3. 棒式延伸 4. 肘撐、掌撐互換30秒*6組	課堂觀察 實作評量
第8週	柔道基本體能及核心訓練	1. 棒式 2. 棒式抬腿 3. 棒式延伸 4. 肘撐、掌撐互換30秒*6組	
第9週	驗收成果測驗	1. 5公里有氧耐力訓練 2. 30秒摔倒測驗(單一動作) 3. 核心肌群計秒接力(培養團隊默契與精神)	體能測驗
第10週	寢技基礎動作訓練	重複練習基本動作(壓制、勒技) 壓制動作進入應用、勒技進入訓練及逃脫	課堂觀察 實作評量
第11週	柔道訓練綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第12週	彰化縣縣長盃柔道錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第13週	賽後檢討	1. 運動心理如何影響運動表現 2. 專注力的訓練 3. 身體影響心理(早睡早起的重要、如何降體重 又不流失肌肉量)	課堂觀察 實作評量
第14週	柔道訓練綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第15週	112年全國中正盃柔道錦標賽(全中運指定盃賽)	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第16週	賽後檢討	1. 運動心理如何影響運動表現 2. 專注力的訓練 3. 身體影響心理的檢討	課堂觀察 實作評量
第16週	柔道訓練綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第17週	足技訓練大外戈	大外戈的抓握身高高出對手甚多： 引手：對手手肘外側 釣手：對手後頸部位	課堂觀察 實作評量
第18週	足技動作加強	足技動作的相關：重心位置 丟體動作的重心與破勢指導及如何應用在丟體上	課堂觀察 實作評量
第19週	113年全中運縣內選拔賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第20週	賽後檢討裁判判例	1. 緊張的原因與如何排除 2. 專注力對比賽的影響 3. 身體影響心理(分享學期心得)	口頭報告 實作評量
第2	第1週	柔道訓練綜合練習 立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量

學期	第2週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第3週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第4週	足技訓練 送腳掃	送腳掃基本動作、變化 掃第一隻腳、掃第二隻腳	課堂觀察 實作評量
	第5週	113年彰化縣 教育盃柔道 錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第6週	足技訓練 送腳掃	送腳掃基本動作、變化 掃第一隻腳、掃第二隻腳	課堂觀察 實作評量
	第7週	足技訓練 送腳掃	送腳掃移動、應用 橫向移動：口訣一、二、三 前後移動：口訣一、二、三	課堂觀察 實作評量
	第8週	破勢的介紹	破壞對手重心、重新的移動 足技動作的破勢應用	課堂觀察 實作評量
	第9週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第10週	113年全國等 學校運動會	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第11週	破勢的介紹	破壞對手重心、重新的移動 足技動作的破勢應用	課堂觀察 實作評量
	第12週	足技動作 聯絡變化	足技大、小動作連結訓練 送腳掃連結丟體	課堂觀察 實作評量
	第13週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第14週	113年全國柔 道錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	評量規劃	5. 定期/總結性評量：40% <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 6. 平時/形成性評量：60% <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它		
教學設施 設備需求	柔道館、道服、碼錶、投影機設備			
教材參考來源	翁志成(2001)。運動訓練概論。臺北市：師大書苑。 許樹淵(1997)。運動科學導論。臺北市：師大書苑。 小室宏二(2011)。柔道固技教本。東京：普友社。			
師資來源	1、校內專任運動教練(行政院體育委員會學校專任運動教練證第097002781號) 2、校內合格教師兼任(教育部學校專任運動教練證 A041020211號)			

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班(柔道)體育專業
課程計畫

說明：

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

課程名稱	柔道專項訓練	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)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	<p>本體育專項術科為柔道運動，給予柔道競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，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、綜合技術應用、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，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。</p>		
課程目標	<p>一. 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊專項運動技術。 三. 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四. 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

學習階段重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划專項之進階技術。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ta-IV-2 守並運用競賽規則、指令、道德。 PS-IV-3 了解並執行環境適應能力。		
	學習內容	P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊防衛戰術。 Rs-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 PS-IV-D4 訓練與競賽環境。		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	新規則變更之對應攻防搶手 新規則變更解說 柔道服穿法、攻防搶手 反制袈裟壓制 袈裟壓制的變化：支撐手的三個位置 1. 繞過對手的頭部 2. 繞過對手的頭部後捉緊自己的大腿 3. 緊靠對手的耳朵	課堂觀察 實作評量	
	第2週	立技訓練	個人技術訓練： 立技、基本動作示範及講解。 2人基本動作演練、綜合練習。	課堂觀察 實作評量
	第3週	立技訓練	個人技術訓練： 立技、基本動作示範及講解。 2人基本動作演練、綜合練習。	課堂觀察 實作評量
	第4週	足技訓練及應用	送掃腳基本動作，反掃腳基本動作 送掃腳摔倒，反掃腳摔倒30秒快速摔倒3-6組	課堂觀察 實作評量
	第5週	足技訓練及應用	送掃腳基本動作，反掃腳基本動作 送掃腳摔倒，反掃腳摔倒30秒快速摔倒3-6組	課堂觀察 實作評量
	第6週	柔道個人技術訓練複習	柔道個人技術訓練： 基本禮法、護身倒法動作練習。 基本步法、手部抓握法動作演練。 基本動作綜合演練。	實作評量 口頭報告
	第7週	柔道基本體能及核心訓練	1. 棒式 2. 棒式抬腿 3. 棒式延伸 4. 肘撐、掌撐互換30秒*4組	課堂觀察 實作評量

	第8週	驗收成果測驗	1. 5公里有氧耐力訓練 2. 30秒摔倒測驗(單一動作) 3. 核心肌群計秒接力(培養團隊默契與精神)	比賽
	第9週	寢技基礎動作訓練	重複練習基本動作(壓制、勒技) 壓制動作進入應用、勒技進入訓練及逃脫	課堂觀察 實作評量
	第10週	柔道訓練綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第11週	彰化縣縣長盃柔道錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第12週	賽後檢討	1. 運動心理如何影響運動表現 2. 專注力的訓練 3. 身體影響心理(早睡早起的重要、如何降體重 又不流失肌肉量)	課堂觀察 實作評量
	第13週	柔道訓練綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第14週	112年全國中正盃柔道錦標賽(全中運指定盃賽)	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第15週	賽後檢討	1. 運動心理如何影響運動表現 2. 專注力的訓練 3. 身體影響心理(早睡早起的重要、如何降體重 又不流失肌肉量)	課堂觀察 實作評量
	第16週	柔道訓練綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第17週	足技訓練大外戈	大外戈的抓握身高高出對手甚多： 引手：對手手肘外側 釣手：對手後頸部位	課堂觀察 實作評量
	第18週	足技動作加強	足技動作的相關：重心位置 丟體動作的重心與破勢指導及如何應用在丟體上	課堂觀察 實作評量
	第19週	113年全中運縣內選拔賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第20週	賽後檢討裁判判例	1. 緊張的原因與如何排除 2. 專注力對比賽的影響 3. 身體影響心理(分享學期心得)	口頭報告 實作評量
第2學期	第1週	寢技訓練基礎動作	寢技動作：袈裟壓制 寢技動作：袈裟壓制逃脫及應用	課堂觀察 實作評量
	第2週	足技訓練送腳掃	送腳掃移動、應用 橫向移動：口訣一、二、三 前後移動：口訣一、二、三	課堂觀察 實作評量
	第3週	寢技訓練基礎動作	寢技動作：滾翻壓制、上四方壓制 寢技動作：滾翻壓制、上四方壓制逃脫及應用	課堂觀察 實作評量

第4週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第5週	足技訓練 送腳掃	送腳掃移動、應用 橫向移動：口訣一、二、三 前後移動：口訣一、二、三	課堂觀察 實作評量
第6週	足技訓練 送腳掃	送腳掃基本動作、變化 掃第一隻腳、掃第二隻腳	課堂觀察 實作評量
第7週	113年彰化縣 教育盃柔道 錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第8週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第9週	破勢的介紹	破壞對手重心、重新的移動 足技動作的破勢應用	課堂觀察 實作評量
第10週	113年全國等 學校運動會	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第11週	足技動作 丟體技術	丟體技術介紹、步法、手勢 加強個人基本動作及步法訓練	課堂觀察 實作評量
第12週	足技動作 聯絡變化	足技大、小動作連結訓練 送腳掃連結丟體	課堂觀察 實作評量
第13週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第14週	113年全國柔 道錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第15週	賽後檢討	1. 全國賽、全中運個人比賽影片研討 2. 國際賽事影片欣賞	課堂觀察 實作評量
第16週	柔道訓練 賽後調整	球類活動 訓練專注力、靈活度及反應協調能力	課堂觀察 實作評量
第17週	柔道訓練 分組模擬對抗	柔道訓練 分組模擬練習	課堂觀察 實作評量
第18週	柔道格式 教學訓練	柔道格式動作教學 升段動作：手技、腰技、足技各三個動作教學	實作評量
第19週	柔道格式 教學訓練	柔道格式動作教學 升段動作：手技、腰技、足技各三個動作教學	實作評量
第20週	柔道訓練 術科測驗	柔道格式動作測驗	實作評量
評量規劃	7. 定期/總結性評量：40% <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 8. 平時/形成性評量：60% <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定		

	<input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
教學設施 設備需求	柔道館、道服、碼錶、投影機設備
教材參考來 源	翁志成(2001)。運動訓練概論。臺北市:師大書苑。 許樹淵(1997)。運動科學導論。臺北市:師大書苑。 小室宏二(2011)。柔道固技教本。東京:普友社。
師資來源	1、校內專任運動教練(行政院體育委員會學校專任運動教練證第097002781號) 2、校內合格教師兼任(教育部學校專任運動教練證 A041020211號)
備註	

彰化縣立埔鹽國民中學112學年度體育班(柔道)體育專業 課程計畫

說明：

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

課程名稱	柔道專項訓練	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)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	<p>本體育專項術科為柔道運動，給予柔道競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，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、綜合技術應用、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，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。</p>		
課程目標	<p>一. 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊專項運動技術。 三. 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四. 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		

學習階段重點	學習表現	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。 P-III-2 認識專項體能各項訓練。 P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、躑/踢、蹬、划專項技術。		
	學習內容	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊防衛戰術。 Rs-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	柔道入門介紹 禮節與精神	基本常識認知、場地器材介紹、 柔道規則介紹、團隊規矩說明 柔道個人技術訓練： 基本禮法、護身倒法動作練習。 基本步法、手部抓握法動作演練。 基本動作綜合演練。	實作評量 口頭報告
	第2週	新規則變更之 對應攻防搶 手、禮節與精 神	新規則變更解說 柔道服穿法、攻防搶手 反制袈裟壓制 柔道個人技術訓練： 基本禮法、護身倒法動作練習。 基本步法、手部抓握法動作演練。 基本動作綜合演練。	課堂觀察 實作評量
	第3週	新規則變更之 對應攻防搶 手、立技訓練	袈裟壓制的變化：支撐手的三個位置 1. 繞過對手的頭部 2. 繞過對手的頭部後捉緊自己的大腿 3. 緊靠對手的耳朵 個人技術訓練： 立技、基本動作示範及講解。 2人基本動作演練、綜合練習。	課堂觀察 實作評量
	第4週	立技訓練	個人技術訓練： 立技、基本動作示範及講解。 2人基本動作演練、綜合練習。	課堂觀察 實作評量
	第5週	立技訓練	個人技術訓練： 立技、基本動作示範及講解。 2人基本動作演練、綜合練習。	課堂觀察 實作評量

第6週	立技訓練	個人技術訓練： 立技、基本動作示範及講解。 2人基本動作演練、綜合練習。	課堂觀察 實作評量
第7週	柔道基本體能 及核心訓練	1. 棒式 2. 棒式抬腿 3. 棒式延伸 4. 肘撐、掌撐互換30秒 *4組	課堂觀察 實作評量
第8週	驗收成果測驗	1. 5公里有氧耐力訓練 2. 30秒摔倒測驗(單一動作) 3. 核心肌群計秒接力(培養團隊默契與精神)	比賽
第9週	寢技基礎 動作訓練	重複練習基本動作(壓制、勒技) 壓制動作進入應用、勒技進入訓練及逃脫	課堂觀察 實作評量
第10週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第11週	彰化縣縣長盃 柔道錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第12週	賽後檢討	1. 運動心理如何影響運動表現 2. 專注力的訓練 3. 身體影響心理(早睡早起的重要、如何降體重 又不流失肌肉量)	課堂觀察 實作評量
第13週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
第14週	112年全國中 正盃柔道錦標 賽(全中運指 定盃賽)	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第15週	賽後檢討	1. 運動心理如何影響運動表現 2. 專注力的訓練 3. 身體影響心理(早睡早起的重要、如何降體重 又不流失肌肉量)	課堂觀察 實作評量
第16週	足技訓練 大外戈	大外戈的抓握正常身高：引手：對手手肘內側 鈎手：對手肩頰骨處	課堂觀察 實作評量
第17週	足技動作加強	足技動作的相關：重心位置 丟體動作的重心與破勢指導及如何應用在丟體上	課堂觀察 實作評量
第18週	足技動作加強	足技動作的相關：重心位置 丟體動作的重心與破勢指導及如何應用在丟體上	課堂觀察 實作評量
第19週	113年全中運 縣內選拔賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
第20週	賽後檢討 裁判判例	1. 緊張的原因與如何排除 2. 專注力對比賽的影響 3. 身體影響心理(分享學期心得)	口頭報告 實作評量
第2 第1週	柔道訓練 基本體能	專項訓練熱身活動、馬克操 護身倒法總複習	課堂觀察 實作評量

學 期	第2週	柔道訓練 基本體能	專項訓練熱身活動、馬克操 護身倒法總複習	課堂觀察 實作評量
	第3週	寢技訓練 基礎動作	寢技動作：滾翻壓制、上四方壓制 寢技動作：滾翻壓制、上四方壓制逃脫及應用	課堂觀察 實作評量
	第4週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第5週	足技訓練 送腳掃	送腳掃基本動作、變化 掃第一隻腳、掃第二隻腳	課堂觀察 實作評量
	第6週	足技訓練 送腳掃	送腳掃基本動作、變化 掃第一隻腳、掃第二隻腳	課堂觀察 實作評量
	第7週	113年彰化縣 教育盃柔道 錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第8週	破勢的介紹	破壞對手重心、重新的移動 足技動作的破勢應用	課堂觀察 實作評量
	第9週	足技訓練 送腳掃	送腳掃移動、應用 橫向移動：口訣一、二、三 前後移動：口訣一、二、三	課堂觀察 實作評量
	第10週	113年全國等 學校運動會	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第11週	足技動作 丟體技術	丟體技術介紹、步法、手勢 加強個人基本動作及步法訓練	課堂觀察 實作評量
	第12週	足技動作 聯絡變化	足技大、小動作連結訓練 送腳掃連結丟體	課堂觀察 實作評量
	第13週	柔道訓練 綜合練習	立技連結寢技動作 得意技接壓制、得意技接勒技	課堂觀察 實作評量
	第14週	113年全國柔 道錦標賽	柔道模擬比賽及賽前準備	比賽
	第15週	賽後檢討	1. 全國賽、全中運個人比賽影片研討 2. 國際賽事影片欣賞	課堂觀察 實作評量
	第16週	柔道訓練 賽後調整	球類活動 訓練專注力、靈活度及反應協調能力	課堂觀察 實作評量
	第17週	柔道訓練 分組模擬對抗	柔道訓練 分組模擬練習	課堂觀察 實作評量
	第18週	柔道訓練 寢技教學	寢技教學-關節技解說與實作 規則說明、實作要點	課堂觀察 實作評量
	第19週	柔道格式 教學訓練	柔道格式動作教學 升段動作：手技、腰技、足技各三個動作教學	實作評量
	第20週	柔道訓練 術科測驗	柔道格式動作測驗	實作評量

評量規劃	<p>9. 定期/總結性評量：40% <input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input checked="" type="checkbox"/>口頭報告 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>其它</p> <p>10. 平時/形成性評量：60% <input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input type="checkbox"/>口頭報告 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>其它</p>
教學設施設備需求	柔道館、道服、碼錶、投影機設備
教材參考來源	<p>翁志成(2001)。運動訓練概論。臺北市:師大書苑。</p> <p>許樹淵(1997)。運動科學導論。臺北市:師大書苑。</p> <p>小室宏二(2011)。柔道固技教本。東京:普友社。</p>
師資來源	<p>1、校內專任運動教練(行政院體育委員會學校專任運動教練證第097002781號)</p> <p>2、校內合格教師兼任(教育部學校專任運動教練證 A041020211號)</p>
備註	



行政院體育委員會
學校專任運動教練證書

體委統字第0970002781號



張瀛云君

民國72年6月7日

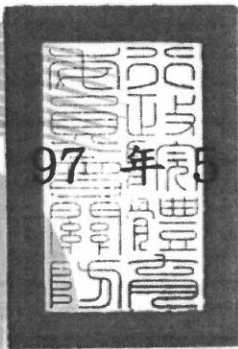
出生(N2 [REDACTED])

經依照各級學校專任運動教練資格
審定辦法之規定審定合格發給
(柔道)初級專任運動教練證書
此證

主任委員

戴遐齡

中華民國 97 年 5 月 28 日



970363