

*5-1-4 體育班課程計畫(請置入貴校計畫，無則免附，修訂後刪除本行)

體育班課程計畫

一、114 學年度平南國中體育班課程節數一覽表

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 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1	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	0	0	0	0
			理化	0	0	3	3	2	2
			地球科學	0	0	0	0	1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	0	0	1	1
			視覺藝術	0	0	1	1	1	1
			表演藝術	1	1	1	1	0	0
		科技(1-2)	生活科技	0	1	0	0	0	0
			資訊科技	1	0	1	1	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	0	0	1	1	1	1
			家政	1	1	0	0	0	0
			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	專項術科	5	5	5	5	5	5	
領域學習節數合計				31	31	31	31	30	30
校 訂 課 程 / 節 數	彈性 學習 課程 / 節 數	統整性主題/專題 /議題探究課程	帶各領域決議 彈性課程名稱	1	1	1	1	2	2
		特殊需求課程	專項術科	2	2	2	2	2	2
		班級活動	班週會	1	1	1	1	1	1
總節數(每週)				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，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 114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	
田徑	運用專項體能、專項技術					綜合表現評量	
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現					綜合表現評量	
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力					綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	08/31-09/06	體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑 技術： 欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5 步跨欄訓練 戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習 心理： 意象訓練、每日小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵	品德安全	體能： 滑步平衡、方向變換跑、階梯抬膝、高抬腿、彈跳練習 技術： 控球（繞錐）、傳停球、攻守轉換帶球 戰術： 2 對 2 小組配合、區域攻防、3 對 3 模擬賽 心理： 團隊激勵、自我訓練日誌、視覺化成功傳球、比賽模擬回想	家庭教育	體能： 彈力帶踢腿、核心訓練（棒式）、踢腿穩定性訓練、快腿移動 技術： 基本腿法（前踢、橫踢）、轉身踢慢動作、腿法組合訓練 戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作 心理： 建立自信心、動作視覺化、正念呼吸、個人成長反思	家庭教育
第 02 週	09/07-09/13	體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑 技術： 欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5 步跨欄訓練 戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習 心理： 意象訓練、每日小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵	環境戶外教育	體能： 滑步平衡、方向變換跑、階梯抬膝、高抬腿、彈跳練習 技術： 控球（繞錐）、傳停球、攻守轉換帶球 戰術： 2 對 2 小組配合、區域攻防、3 對 3 模擬賽 心理： 團隊激勵、自我訓練日誌、視覺化成功傳球、比賽模擬回想	環境戶外教育	體能： 彈力帶踢腿、核心訓練（棒式）、踢腿穩定性訓練、快腿移動 技術： 基本腿法（前踢、橫踢）、轉身踢慢動作、腿法組合訓練 戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作 心理： 建立自信心、動作視覺化、正念呼吸、個人成長反思	環境戶外教育
第 03 週	09/14-09/20	體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑 技術：	生涯規劃	技術串連：接球 → 控球 體能： 滑步平衡、方向變換跑、階梯抬膝、高抬腿、彈跳練習	品德安全	體能： 彈力帶踢腿、核心訓練（棒式）、踢腿穩定性訓練、快腿移動 技術：	生涯規劃

		<p>欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習</p> <p>心理： 意象訓練、每日小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵</p>		<p>技術： 控球（繞錐）、傳停球、攻守轉換帶球</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防、3對3模擬賽</p> <p>心理： 團隊激勵、自我訓練日誌、視覺化成功傳球、比賽模擬回想</p>		<p>基本腿法（前踢、橫踢）、轉身踢慢動作、腿法組合訓練</p> <p>戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作</p> <p>心理： 建立自信心、動作視覺化、正念呼吸、個人成長反思</p>	
第 04 週	09/21-09/27	<p>體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑</p> <p>技術： 欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習</p> <p>心理： 意象訓練、每日小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵</p>	家庭教育	<p>體能： 滑步平衡、方向變換跑、階梯抬膝、高抬腿、彈跳練習</p> <p>技術： 控球（繞錐）、傳停球、攻守轉換帶球</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防、3對3模擬賽</p> <p>心理： 團隊激勵、自我訓練日誌、視覺化成功傳球、比賽模擬回想</p>	生涯規劃	<p>體能： 彈力帶踢腿、核心訓練（棒式）、踢腿穩定性訓練、快腿移動</p> <p>技術： 基本腿法（前踢、橫踢）、轉身踢慢動作、腿法組合訓練</p> <p>戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作</p> <p>心理： 建立自信心、動作視覺化、正念呼吸、個人成長反思</p>	生涯規劃
第 05 週	09/28-10/04	<p>體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑</p> <p>技術： 欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習</p> <p>心理： 意象訓練、每日小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵</p>	家庭教育	<p>體能： 滑步平衡、方向變換跑、階梯抬膝、高抬腿、彈跳練習</p> <p>技術： 控球（繞錐）、傳停球、攻守轉換帶球</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防、3對3模擬賽</p> <p>心理： 團隊激勵、自我訓練日誌、視覺化成功傳球、比賽模擬回想</p>	人權	<p>體能： 彈力帶踢腿、核心訓練（棒式）、踢腿穩定性訓練、快腿移動</p> <p>技術： 基本腿法（前踢、橫踢）、轉身踢慢動作、腿法組合訓練</p> <p>戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作</p> <p>心理： 建立自信心、動作視覺化、正念呼吸、個人成長反思</p>	品德安全
第 06 週	10/05-10/11	<p>體能： 助跑+爆發力結合、起跑機訓練、300m變速衝刺、HIIT</p> <p>技術： 起跑→加速→衝刺連貫訓練、步頻節奏與終點衝刺技巧</p> <p>戰術： 分段配速演練（如400m）、接力接棒與動線安排訓練</p> <p>心理： 賽前呼吸、視覺化完整比賽、自我激勵語句、自信塑造練習</p>	人權	<p>體能： 帶球加速、方向變換衝刺、力量與靈敏度交叉訓練</p> <p>技術： 快速控球、壓力下穩定傳停、轉身判斷訓練</p> <p>戰術： 進攻三角戰術、防守包夾、小組決策與快攻回防模擬</p> <p>心理： 情境模擬訓練、正向語言建立、團體激勵與比賽信心強化</p>	家庭教育	<p>體能： 轉身踢連續、肌力與速度結合、移動速度反應練習</p> <p>技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫、攻防節奏應變、反擊技術</p> <p>戰術： 假動作與誘導實戰、模擬多對一應變對打</p> <p>心理： 競賽壓力調節、意象對打、自我激勵語練習、正向團體支持</p>	人權

第 07 週	10/12-10/18	<p>體能： 助跑+爆發力結合、起跑機訓練、300m 變速衝刺、HIIT</p> <p>技術： 起跑→加速→衝刺連貫訓練、步頻節奏與終點衝刺技巧</p> <p>戰術： 分段配速演練（如 400m）、接力接棒與動線安排訓練</p> <p>心理： 賽前呼吸、視覺化完整比賽、自我激勵語句、自信塑造練習</p>	生涯規劃	<p>體能： 帶球加速、方向變換衝刺、力量與靈敏度交叉訓練</p> <p>技術： 快速控球、壓力下穩定傳停、轉身判斷訓練</p> <p>戰術： 進攻三角戰術、防守包夾、小組決策與快攻回防模擬</p> <p>心理： 情境模擬訓練、正向語言建立、團體激勵與比賽信心強化</p>	生涯規劃	<p>技術： 加強各類踢擊的速度與精準度：前踢、側踢、後踢及旋踢。</p> <p>反應訓練：使用反應球或倒數計時器來進行踢擊的反應訓練，提升速度與準確度。</p> <p>戰術： 快速出擊與防守的配合訓練，模擬比賽情境，如進攻後迅速防守或躲避，提升攻防轉換速度。</p>	生涯規劃
第 08 週	10/19-10/25	<p>體能： 助跑+爆發力結合、起跑機訓練、300m 變速衝刺、HIIT</p> <p>技術： 起跑→加速→衝刺連貫訓練、步頻節奏與終點衝刺技巧</p> <p>戰術： 分段配速演練（如 400m）、接力接棒與動線安排訓練</p> <p>心理： 賽前呼吸、視覺化完整比賽、自我激勵語句、自信塑造練習</p>	生涯規劃	<p>體能： 帶球加速、方向變換衝刺、力量與靈敏度交叉訓練</p> <p>技術： 快速控球、壓力下穩定傳停、轉身判斷訓練</p> <p>戰術： 進攻三角戰術、防守包夾、小組決策與快攻回防模擬</p> <p>心理： 情境模擬訓練、正向語言建立、團體激勵與比賽信心強化</p>	生涯規劃	<p>技術： 加強各類踢擊的速度與精準度：前踢、側踢、後踢及旋踢。</p> <p>反應訓練：使用反應球或倒數計時器來進行踢擊的反應訓練，提升速度與準確度。</p> <p>戰術： 快速出擊與防守的配合訓練，模擬比賽情境，如進攻後迅速防守或躲避，提升攻防轉換速度。</p>	生涯規劃
第 09 週	10/26-11/01	<p>體能： 助跑+爆發力結合、起跑機訓練、300m 變速衝刺、HIIT</p> <p>技術： 起跑→加速→衝刺連貫訓練、步頻節奏與終點衝刺技巧</p> <p>戰術： 分段配速演練（如 400m）、接力接棒與動線安排訓練</p> <p>心理： 賽前呼吸、視覺化完整比賽、自我激勵語句、自信塑造練習</p>	生涯規劃	<p>體能： 帶球加速、方向變換衝刺、力量與靈敏度交叉訓練</p> <p>技術： 快速控球、壓力下穩定傳停、轉身判斷訓練</p> <p>戰術： 進攻三角戰術、防守包夾、小組決策與快攻回防模擬</p> <p>心理： 情境模擬訓練、正向語言建立、團體激勵與比賽信心強化</p>	生涯規劃	<p>技術： 進行技術性踢擊（旋踢、後踢、跳踢等），並加強連擊技巧，如雙踢、連續踢擊等的快速執行。</p> <p>練習技巧結合攻防，精細化對抗訓練，如在進攻後迅速作出防守或反擊。</p> <p>戰術： 訓練選手根據對手動作快速做出反應，並進行特定戰術佈局（例如反擊反應訓練、步伐配合攻擊）。</p>	生涯規劃
第 10 週	11/02-11/08	<p>體能： 高強度短跑訓練、賽道模擬訓練、跨欄衝刺重複組、接力實戰跑</p>	人權	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p>	人權	<p>體能： 快腿連續踢擊、爆發踢與位移結合訓練、競賽節奏模擬體能訓練</p> <p>技術：</p>	人權

		<p>技術： 起跑→衝刺→終點精準控制、轉換步頻與步幅節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模擬（高壓場景）、分組跑與策略分配</p> <p>心理： 焦點專注練習、競賽心理建設、壓力轉化技巧、目標視覺化強化</p>		<p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	<p>組合技與變向技術演練、誘敵反擊實戰、決勝腿法集中訓練</p> <p>戰術： 比賽策略演練（守→攻→誘→反擊）、裁判視角得分動作練習</p> <p>心理： 臨場應變思維建立、勝負情緒調節、成功經驗回顧強化信心</p>		
第 11 週	11/19-11/15	<p>體能： 高強度短跑訓練、賽道模擬訓練、跨欄衝刺重複組、接力實戰跑</p> <p>技術： 起跑→衝刺→終點精準控制、轉換步頻與步幅節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模擬（高壓場景）、分組跑與策略分配</p> <p>心理： 焦點專注練習、競賽心理建設、壓力轉化技巧、目標視覺化強化</p>	生命	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p> <p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	生命	<p>體能： 快腿連續踢擊、爆發踢與位移結合訓練、競賽節奏模擬體能訓練</p> <p>技術： 組合技與變向技術演練、誘敵反擊實戰、決勝腿法集中訓練</p> <p>戰術： 比賽策略演練（守→攻→誘→反擊）、裁判視角得分動作練習</p> <p>心理： 臨場應變思維建立、勝負情緒調節、成功經驗回顧強化信心</p>	生命
第 12 週	11/16-11/22	<p>體能： 高強度短跑訓練、賽道模擬訓練、跨欄衝刺重複組、接力實戰跑</p> <p>技術： 起跑→衝刺→終點精準控制、轉換步頻與步幅節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模擬（高壓場景）、分組跑與策略分配</p> <p>心理： 焦點專注練習、競賽心理建設、壓力轉化技巧、目標視覺化強化</p>	家庭教育	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p> <p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	家庭教育	<p>體能： 快腿連續踢擊、爆發踢與位移結合訓練、競賽節奏模擬體能訓練</p> <p>技術： 組合技與變向技術演練、誘敵反擊實戰、決勝腿法集中訓練</p> <p>戰術： 比賽策略演練（守→攻→誘→反擊）、裁判視角得分動作練習</p> <p>心理： 臨場應變思維建立、勝負情緒調節、成功經驗回顧強化信心</p>	家庭教育
第 13 週	11/23-11/29	<p>體能： 高強度短跑訓練、賽道模擬訓練、跨欄衝刺重複組、接力實戰跑</p> <p>技術： 起跑→衝刺→終點精準控制、轉換步頻與步幅節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模擬（高壓場景）、分組跑與策略分配</p> <p>心理： 焦點專注練習、競賽心理建設、壓力轉化技巧、目標視覺化強化</p>	性別	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p> <p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	性別	<p>體能： 快腿連續踢擊、爆發踢與位移結合訓練、競賽節奏模擬體能訓練</p> <p>技術： 組合技與變向技術演練、誘敵反擊實戰、決勝腿法集中訓練</p> <p>戰術： 比賽策略演練（守→攻→誘→反擊）、裁判視角得分動作練習</p> <p>心理： 臨場應變思維建立、勝負情緒調節、成功經驗回顧強化信心</p>	性別

第 14 週	11/30- 12/06	體能： 高強度短跑訓練、賽道 模擬訓練、跨欄衝刺重 複組、接力實戰跑 技術： 起跑→衝刺→終點精準 控制、轉換步頻與步幅 節奏訓練 戰術： 接力交接實戰模擬（高 壓場景）、分組跑與策略 分配 心理： 焦點專注練習、競賽心 理建設、壓力轉化技 巧、目標視覺化強化	品德	體能： 高速奔跑與急停急啟、 衝刺→滑步→轉向連續 動作、全場高強度跑位 技術： 高壓控球演練、邊線搶 球、禁區快速出球與射 門準度 戰術： 快攻與回防整體戰術演 練、人盯人與區域轉 換、臨場判斷訓練 心理： 團隊凝聚儀式、模擬對 手壓迫情境反應訓練、 預設突發狀況應對	品德	體能： 快腿連續踢擊、爆發踢 與位移結合訓練、競賽 節奏模擬體能訓練 技術： 組合技與變向技術演 練、誘敵反擊實戰、決 勝腿法集中訓練 戰術： 比賽策略演練（守→攻 →誘→反擊）、裁判視角 得分動作練習 心理： 臨場應變思維建立、勝 負情緒調節、成功經驗 回顧強化信心	品德
第 15 週	12/07- 12/13	體能： 高強度短跑訓練、賽道 模擬訓練、跨欄衝刺重 複組、接力實戰跑 技術： 起跑→衝刺→終點精準 控制、轉換步頻與步幅 節奏訓練 戰術： 接力交接實戰模擬（高 壓場景）、分組跑與策略 分配 心理： 焦點專注練習、競賽心 理建設、壓力轉化技 巧、目標視覺化強化	生涯 規劃	體能： 高速奔跑與急停急啟、 衝刺→滑步→轉向連續 動作、全場高強度跑位 技術： 高壓控球演練、邊線搶 球、禁區快速出球與射 門準度 戰術： 快攻與回防整體戰術演 練、人盯人與區域轉 換、臨場判斷訓練 心理： 團隊凝聚儀式、模擬對 手壓迫情境反應訓練、 預設突發狀況應對	生涯 規劃	體能： 快腿連續踢擊、爆發踢 與位移結合訓練、競賽 節奏模擬體能訓練 技術： 組合技與變向技術演 練、誘敵反擊實戰、決 勝腿法集中訓練 戰術： 比賽策略演練（守→攻 →誘→反擊）、裁判視角 得分動作練習 心理： 臨場應變思維建立、勝 負情緒調節、成功經驗 回顧強化信心	生涯 規劃
第 16 週	12/14- 12/20	體能： 高強度短跑訓練、賽道 模擬訓練、跨欄衝刺重 複組、接力實戰跑 技術： 起跑→衝刺→終點精準 控制、轉換步頻與步幅 節奏訓練 戰術： 接力交接實戰模擬（高 壓場景）、分組跑與策略 分配 心理： 焦點專注練習、競賽心 理建設、壓力轉化技 巧、目標視覺化強化	生涯 規劃	體能： 高速奔跑與急停急啟、 衝刺→滑步→轉向連續 動作、全場高強度跑位 技術： 高壓控球演練、邊線搶 球、禁區快速出球與射 門準度 戰術： 快攻與回防整體戰術演 練、人盯人與區域轉 換、臨場判斷訓練 心理： 團隊凝聚儀式、模擬對 手壓迫情境反應訓練、 預設突發狀況應對	生涯 規劃	體能： 快腿連續踢擊、爆發踢 與位移結合訓練、競賽 節奏模擬體能訓練 技術： 組合技與變向技術演 練、誘敵反擊實戰、決 勝腿法集中訓練 戰術： 比賽策略演練（守→攻 →誘→反擊）、裁判視角 得分動作練習 心理： 臨場應變思維建立、勝 負情緒調節、成功經驗 回顧強化信心	生涯 規劃
第 17 週	12/21- 12/27	體能： 高強度短跑訓練、賽道 模擬訓練、跨欄衝刺重 複組、接力實戰跑 技術： 起跑→衝刺→終點精準 控制、轉換步頻與步幅 節奏訓練 戰術： 接力交接實戰模擬（高 壓場景）、分組跑與策略 分配 心理： 焦點專注練習、競賽心 理建設、壓力轉化技 巧、目標視覺化強化	家庭 教育	體能： 高速奔跑與急停急啟、 衝刺→滑步→轉向連續 動作、全場高強度跑位 技術： 高壓控球演練、邊線搶 球、禁區快速出球與射 門準度 戰術： 快攻與回防整體戰術演 練、人盯人與區域轉 換、臨場判斷訓練 心理： 團隊凝聚儀式、模擬對 手壓迫情境反應訓練、 預設突發狀況應對	家庭 教育	體能： 快腿連續踢擊、爆發踢 與位移結合訓練、競賽 節奏模擬體能訓練 技術： 組合技與變向技術演 練、誘敵反擊實戰、決 勝腿法集中訓練 戰術： 比賽策略演練（守→攻 →誘→反擊）、裁判視角 得分動作練習 心理： 臨場應變思維建立、勝 負情緒調節、成功經驗 回顧強化信心	家庭 教育

		焦點專注練習、競賽心理建設、壓力轉化技巧、目標視覺化強化		團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對		臨場應變思維建立、勝負情緒調節、成功經驗回顧強化信心	
第 18 週	12/28-01/03	過渡期 體能： 調整性訓練（低強度慢跑、核心穩定）、肌肉放鬆、伸展與恢復 技術： 動作回顧與調整、技術弱點重建、基本動作精練 戰術： 比賽影片檢討、小組策略討論、下周期目標設定 心理： 比賽經驗反思、自我成長記錄、壓力釋放訓練、設定下一個挑戰目標	品德	過渡期 體能： 心肺維持訓練、柔軟度與穩定性強化、放鬆性球感訓練 技術： 基本控球與傳球調整訓練、姿勢修正、非慣用手技術提升 戰術： 賽季策略回顧與優化、個人與團隊錯誤檢討、視覺化演練未來情境 心理： 團隊感謝會、壓力釋放活動、自我肯定練習、重燃動機建立新願景	品德	過渡期 體能： 軀幹穩定訓練、動作控制訓練、心肺維持（慢跑、游泳） 技術： 基本動作回顧、柔性腿法訓練、姿態修正與穩定 戰術： 對打影片檢討、個人對戰風格調整、教練討論會診 心理： 自我肯定建立、目標回顧與修正、正念與冥想訓練	品德
第 19 週	01/04-01/10	過渡期 體能： 調整性訓練（低強度慢跑、核心穩定）、肌肉放鬆、伸展與恢復 技術： 動作回顧與調整、技術弱點重建、基本動作精練 戰術： 比賽影片檢討、小組策略討論、下周期目標設定 心理： 比賽經驗反思、自我成長記錄、壓力釋放訓練、設定下一個挑戰目標	家庭教育	過渡期 體能： 心肺維持訓練、柔軟度與穩定性強化、放鬆性球感訓練 技術： 基本控球與傳球調整訓練、姿勢修正、非慣用手技術提升 戰術： 賽季策略回顧與優化、個人與團隊錯誤檢討、視覺化演練未來情境 心理： 團隊感謝會、壓力釋放活動、自我肯定練習、重燃動機建立新願景	家庭教育	過渡期 體能： 軀幹穩定訓練、動作控制訓練、心肺維持（慢跑、游泳） 技術： 基本動作回顧、柔性腿法訓練、姿態修正與穩定 戰術： 對打影片檢討、個人對戰風格調整、教練討論會診 心理： 自我肯定建立、目標回顧與修正、正念與冥想訓練	家庭教育
第 20 週	01/11-01/17	過渡期 體能： 調整性訓練（低強度慢跑、核心穩定）、肌肉放鬆、伸展與恢復 技術： 動作回顧與調整、技術弱點重建、基本動作精練 戰術： 比賽影片檢討、小組策略討論、下周期目標設定 心理： 比賽經驗反思、自我成長記錄、壓力釋放訓練、設定下一個挑戰目標	性別	過渡期 體能： 心肺維持訓練、柔軟度與穩定性強化、放鬆性球感訓練 技術： 基本控球與傳球調整訓練、姿勢修正、非慣用手技術提升 戰術： 賽季策略回顧與優化、個人與團隊錯誤檢討、視覺化演練未來情境 心理： 團隊感謝會、壓力釋放活動、自我肯定練習、重燃動機建立新願景	性別	過渡期 體能： 軀幹穩定訓練、動作控制訓練、心肺維持（慢跑、游泳） 技術： 基本動作回顧、柔性腿法訓練、姿態修正與穩定 戰術： 對打影片檢討、個人對戰風格調整、教練討論會診 心理： 自我肯定建立、目標回顧與修正、正念與冥想訓練	性別
第 21 週	01/18-01/24	過渡期 體能：	家庭教育	過渡期 體能：	品德	過渡期 體能：	家庭教育

	<p>調整性訓練（低強度慢跑、核心穩定）、肌肉放鬆、伸展與恢復</p> <p>技術： 動作回顧與調整、技術弱點重建、基本動作精練</p> <p>戰術： 比賽影片檢討、小組策略討論、下周期目標設定</p> <p>心理： 比賽經驗反思、自我成長記錄、壓力釋放訓練、設定下一個挑戰目標</p>	<p>心肺維持訓練、柔軟度與穩定性強化、放鬆性球感訓練</p> <p>技術： 基本控球與傳球調整訓練、姿勢修正、非慣用手技術提升</p> <p>戰術： 賽季策略回顧與優化、個人與團隊錯誤檢討、視覺化演練未來情境</p> <p>心理： 團隊感謝會、壓力釋放活動、自我肯定練習、重燃動機建立新願景</p>	<p>軀幹穩定訓練、動作控制訓練、心肺維持（慢跑、游泳）</p> <p>技術： 基本動作回顧、柔性腿法訓練、姿態修正與穩定</p> <p>戰術： 對打影片檢討、個人對戰風格調整、教練討論會診</p> <p>心理： 自我肯定建立、目標回顧與修正、正念與冥想訓練</p>	
--	---	--	---	--

(二) 114 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	
田徑	運用專項體能、專項技術					綜合表現評量	
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現					綜合表現評量	
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力					綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議 題	曲棍球	議 題	跆拳道	議 題
第 01 週	02/08- 02/14	準備期 體能： 起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑 技術： 欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5 步跨欄訓練 戰術： 接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習 心理： 意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲	品 德 教 育	準備期 體能： 基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術： 控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎 戰術： 2 對 2 小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬 心理： 團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升	品 德 教 育	體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術： 前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	品 德 教 育
第 02 週	02/15- 02/21	準備期 體能： 起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑 技術： 欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5 步跨欄訓練 戰術： 接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習 心理： 意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲	品 德 教 育	準備期 體能： 基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術： 控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎 戰術： 2 對 2 小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬 心理： 團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升	品 德 教 育	體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術： 前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	品 德 教 育
第 03 週	02/22- 02/28	準備期 體能： 起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑 技術：	性 別 教 育	準備期 體能： 基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習 技術：	性 別 教 育	體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術：	性 別 教 育

		<p>欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習</p> <p>心理： 意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲</p>		<p>控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬</p> <p>心理： 團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升</p>	<p>前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合</p> <p>戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用</p> <p>心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立</p>		
第 04 週	03/01-03/07	<p>準備期</p> <p>體能： 起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑</p> <p>技術： 欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習</p> <p>心理： 意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲</p>	安全教育	<p>準備期</p> <p>體能： 基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習</p> <p>技術： 控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬</p> <p>心理： 團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升</p>	安全教育	<p>體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練</p> <p>技術： 前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合</p> <p>戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用</p> <p>心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立</p>	安全教育
第 05 週	03/08-03/14	<p>準備期</p> <p>體能： 起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑</p> <p>技術： 欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習</p> <p>心理： 意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲</p>	環境教育	<p>準備期</p> <p>體能： 基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習</p> <p>技術： 控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬</p> <p>心理： 團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升</p>	環境教育	<p>體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練</p> <p>技術： 前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合</p> <p>戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用</p> <p>心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立</p>	環境教育
第 06 週	03/15-03/21	<p>比賽前期</p> <p>體能： 起跑+加速段整合、300m變速衝刺、高強度核心訓練</p> <p>技術： 跨欄節奏轉換練習、起跑→衝刺連貫動作</p> <p>戰術： 接棒實作訓練、400m分段配速技巧</p> <p>心理： 比賽想像訓練、情緒調節技巧、正向自我語言訓練</p>	生命教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 帶球變速、左右切換、衝刺體能循環</p> <p>技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術</p> <p>戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練</p> <p>心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造</p>	生命教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練</p> <p>技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作</p> <p>戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練</p> <p>心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練</p>	生命教育
第 07 週	03/22-03/28	<p>比賽前期</p> <p>體能：</p>	生涯規	<p>比賽前期</p> <p>體能：</p>	生涯規	<p>比賽前期</p> <p>體能：</p>	生涯規

		<p>起跑+加速段整合、300m 變速衝刺、高強度核心訓練</p> <p>技術： 跨欄節奏轉換練習、起跑→衝刺連貫動作</p> <p>戰術： 接棒實作訓練、400m 分段配速技巧</p> <p>心理： 比賽想像訓練、情緒調節技巧、正向自我語言訓練</p>	劃	<p>帶球變速、左右切換、衝刺體能循環</p> <p>技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術</p> <p>戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練</p> <p>心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造</p>	劃	<p>快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練</p> <p>技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作</p> <p>戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練</p> <p>心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練</p>	劃
第 08 週	03/29-04/04	<p>比賽前期</p> <p>體能： 起跑+加速段整合、300m 變速衝刺、高強度核心訓練</p> <p>技術： 跨欄節奏轉換練習、起跑→衝刺連貫動作</p> <p>戰術： 接棒實作訓練、400m 分段配速技巧</p> <p>心理： 比賽想像訓練、情緒調節技巧、正向自我語言訓練</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 帶球變速、左右切換、衝刺體能循環</p> <p>技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術</p> <p>戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練</p> <p>心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練</p> <p>技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作</p> <p>戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練</p> <p>心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練</p>	生涯規劃
第 09 週	04/05-04/11	<p>比賽前期</p> <p>體能： 起跑+加速段整合、300m 變速衝刺、高強度核心訓練</p> <p>技術： 跨欄節奏轉換練習、起跑→衝刺連貫動作</p> <p>戰術： 接棒實作訓練、400m 分段配速技巧</p> <p>心理： 比賽想像訓練、情緒調節技巧、正向自我語言訓練</p>	品德教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 帶球變速、左右切換、衝刺體能循環</p> <p>技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術</p> <p>戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練</p> <p>心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造</p>	品德教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練</p> <p>技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作</p> <p>戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練</p> <p>心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練</p>	品德教育
第 10 週	04/12-04/18	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT 訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調整與穩定技巧</p> <p>戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立</p> <p>心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化</p> <p>技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理</p> <p>戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練</p> <p>心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練</p> <p>技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練</p> <p>戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練</p> <p>心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化</p>	品德教育

第 11 週	04/19- 04/25	<p>比賽期 體能： 模擬比賽高強度衝刺、 接力接棒衝刺訓練、 HIIT 訓練 技術： 衝刺與終點處理、跨欄 步幅調整與穩定技巧 戰術： 實戰模擬（含策略分 組）、接力手勢與默契建 立 心理： 焦點專注訓練、目標視 覺化強化、壓力管理練 習</p>	性別教育	<p>比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連 貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練 習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區 域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發 狀況演練、成功經驗回顧</p>	性別教育	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊十位移動訓 練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反 擊組合、腳法判斷時機 演練 戰術： 各種對打策略套用、教 練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝 負情緒調節、情境比賽 視覺化</p>	性別教育
第 12 週	04/26- 05/02	<p>比賽期 體能： 模擬比賽高強度衝刺、 接力接棒衝刺訓練、 HIIT 訓練 技術： 衝刺與終點處理、跨欄 步幅調整與穩定技巧 戰術： 實戰模擬（含策略分 組）、接力手勢與默契建 立 心理： 焦點專注訓練、目標視 覺化強化、壓力管理練 習</p>	安全教育	<p>比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連 貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練 習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區 域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發 狀況演練、成功經驗回顧</p>	安全教育	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊十位移動訓 練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反 擊組合、腳法判斷時機 演練 戰術： 各種對打策略套用、教 練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝 負情緒調節、情境比賽 視覺化</p>	安全教育
第 13 週	05/03- 05/09	<p>比賽期 體能： 模擬比賽高強度衝刺、 接力接棒衝刺訓練、 HIIT 訓練 技術： 衝刺與終點處理、跨欄 步幅調整與穩定技巧 戰術： 實戰模擬（含策略分 組）、接力手勢與默契建 立 心理： 焦點專注訓練、目標視 覺化強化、壓力管理練 習</p>	環境教育	<p>比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連 貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練 習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區 域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發 狀況演練、成功經驗回顧</p>	環境教育	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊十位移動訓 練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反 擊組合、腳法判斷時機 演練 戰術： 各種對打策略套用、教 練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝 負情緒調節、情境比賽 視覺化</p>	環境教育
第 14 週	05/12- 05/16	<p>比賽期 體能： 模擬比賽高強度衝刺、 接力接棒衝刺訓練、 HIIT 訓練 技術： 衝刺與終點處理、跨欄 步幅調整與穩定技巧 戰術： 實戰模擬（含策略分 組）、接力手勢與默契建 立 心理： 焦點專注訓練、目標視 覺化強化、壓力管理練 習</p>	生命教育	<p>比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連 貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練 習、邊線快攻處理 戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區 域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發 狀況演練、成功經驗回顧</p>	生命教育	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊十位移動訓 練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反 擊組合、腳法判斷時機 演練 戰術： 各種對打策略套用、教 練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝</p>	生命教育

		焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習			負情緒調節、情境比賽視覺化	
第 15 週	05/17-05/23	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT 訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調整與穩定技巧</p> <p>戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立</p> <p>心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化</p> <p>技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理</p> <p>戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練</p> <p>心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧</p>	<p>品德教育</p> <p>比賽期</p> <p>體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練</p> <p>技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練</p> <p>戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練</p> <p>心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化</p>	品德教育
第 16 週	05/24-06/30	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT 訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調整與穩定技巧</p> <p>戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立</p> <p>心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化</p> <p>技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理</p> <p>戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練</p> <p>心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧</p>	<p>品德教育</p> <p>比賽期</p> <p>體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練</p> <p>技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練</p> <p>戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練</p> <p>心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化</p>	品德教育
第 17 週	05/31-06/06	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT 訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調整與穩定技巧</p> <p>戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立</p> <p>心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	性別教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化</p> <p>技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理</p> <p>戰術： 3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練</p> <p>心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧</p>	<p>性別教育</p> <p>比賽期</p> <p>體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練</p> <p>技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練</p> <p>戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練</p> <p>心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化</p>	性別教育
第 18 週	06/07-06/13	<p>過渡期</p> <p>體能： 基礎慢跑與肌力調整、柔軟度與動態伸展、恢復訓練</p> <p>技術： 動作回顧分析、技術錯誤調整、下周期技能準備</p> <p>戰術：</p>	安全教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展</p> <p>技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習</p> <p>戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解</p>	<p>安全教育</p> <p>過渡期</p> <p>體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練</p> <p>技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習</p> <p>戰術：</p>	安全教育

		<p>賽事策略回顧、小組合作反思、下一周期策略建立</p> <p>心理： 成就感記錄、自我對話與調整、重新建立目標動機</p>		<p>心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定</p>	<p>影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋</p> <p>心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練</p>		
第 19 週	06/14-06/20	<p>過渡期</p> <p>體能： 基礎慢跑與肌力調整、柔軟度與動態伸展、恢復訓練</p> <p>技術： 動作回顧分析、技術錯誤調整、下周期技能準備</p> <p>戰術： 賽事策略回顧、小組合作反思、下一周期策略建立</p> <p>心理： 成就感記錄、自我對話與調整、重新建立目標動機</p>	環境教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展</p> <p>技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習</p> <p>戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解</p> <p>心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定</p>	環境教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練</p> <p>技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習</p> <p>戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋</p> <p>心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練</p>	環境教育
第 20 週	06/21-06/27	<p>過渡期</p> <p>體能： 基礎慢跑與肌力調整、柔軟度與動態伸展、恢復訓練</p> <p>技術： 動作回顧分析、技術錯誤調整、下周期技能準備</p> <p>戰術： 賽事策略回顧、小組合作反思、下一周期策略建立</p> <p>心理： 成就感記錄、自我對話與調整、重新建立目標動機</p>	生命教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展</p> <p>技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習</p> <p>戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解</p> <p>心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定</p>	生命教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練</p> <p>技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習</p> <p>戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋</p> <p>心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練</p>	生命教育
第 21 週	06/28-07/04	<p>過渡期</p> <p>體能： 基礎慢跑與肌力調整、柔軟度與動態伸展、恢復訓練</p> <p>技術： 動作回顧分析、技術錯誤調整、下周期技能準備</p> <p>戰術： 賽事策略回顧、小組合作反思、下一周期策略建立</p> <p>心理： 成就感記錄、自我對話與調整、重新建立目標動機</p>	生涯規劃	<p>過渡期</p> <p>體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展</p> <p>技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習</p> <p>戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解</p> <p>心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定</p>	生涯規劃	<p>過渡期</p> <p>體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練</p> <p>技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習</p> <p>戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋</p> <p>心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練</p>	生涯規劃

(一) 114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			
田徑	運用專項體能、專項技術			綜合表現評量			
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現			綜合表現評量			
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力			綜合表現評量			
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	08/31- 09/06	準備期 體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑 技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋 戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬 心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預期建立	品德教育	準備期 體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練 技術： 雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧 戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略 心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練	品德教育	準備期 體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練 技術： 複合踢擊動作整合（雙踢、轉踢接快踢）、腳尖控制進階練習 戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用 心理： 心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸	品德教育
第 02 週	09/07- 09/13	準備期 體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑 技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋 戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬 心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預期建立	品德教育	準備期 體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練 技術： 雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧 戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略 心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練	品德教育	準備期 體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練 技術： 複合踢擊動作整合（雙踢、轉踢接快踢）、腳尖控制進階練習 戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用 心理： 心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸	品德教育

第 03 週	09/14-09/20	<p>準備期</p> <p>體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑</p> <p>技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋</p> <p>戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬</p> <p>心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預期建立</p>	性別教育	<p>準備期</p> <p>體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練</p> <p>技術： 雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧</p> <p>戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略</p> <p>心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練</p>	性別教育	<p>準備期</p> <p>體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練</p> <p>技術： 複合踢擊動作整合（雙踢、轉踢接快踢）、腳尖控制進階練習</p> <p>戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用</p> <p>心理： 心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸</p>	性別教育
第 04 週	09/21-09/27	<p>準備期</p> <p>體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑</p> <p>技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋</p> <p>戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬</p> <p>心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預期建立</p>	安全教育	<p>準備期</p> <p>體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練</p> <p>技術： 雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧</p> <p>戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略</p> <p>心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練</p>	安全教育	<p>準備期</p> <p>體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練</p> <p>技術： 複合踢擊動作整合（雙踢、轉踢接快踢）、腳尖控制進階練習</p> <p>戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用</p> <p>心理： 心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸</p>	安全教育
第 05 週	09/28-10/04	<p>準備期</p> <p>體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑</p> <p>技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋</p> <p>戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬</p> <p>心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預期建立</p>	環境教育	<p>準備期</p> <p>體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練</p> <p>技術： 雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧</p> <p>戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略</p> <p>心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練</p>	環境教育	<p>準備期</p> <p>體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練</p> <p>技術： 複合踢擊動作整合（雙踢、轉踢接快踢）、腳尖控制進階練習</p> <p>戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用</p> <p>心理： 心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸</p>	環境教育

第 06 週	10/05-10/11	<p>比賽前期 體能： 模擬 400 公尺接力體能、階段性極速訓練、肌群疲勞管理技巧 技術： 起跑加速轉中段穩速衝刺、欄間節奏→步幅調整配合練習 戰術： 接力策略調整、彎道內線/外線跑道技巧討論與應用 心理： 壓力管理進階、個人短期目標強化、挑戰思維建立</p>	生命教育	<p>比賽前期 體能： 模擬賽節體能控制、攻守轉換中的續航力訓練 技術： 進階停球技巧（高空球、快速落點）、邊線突破處理 戰術： 中場串聯策略、由防轉攻推進演練、雙人默契戰術 心理： 個人定位與團隊角色分析、賽前正念演練、臨場自我激勵</p>	生命教育	<p>比賽前期 體能： 比賽節奏模擬體能、抗壓情境踢擊訓練 技術： 多段腳法連貫練習（高踢→轉→低踢）、防守切入技術細化 戰術： 個人節奏變化演練、誘敵策略與反擊點切換 心理： 勇氣建立任務、模擬賽心理反饋、正負經驗平衡練習</p>	生命教育
第 07 週	10/12-10/18	<p>比賽前期 體能： 模擬 400 公尺接力體能、階段性極速訓練、肌群疲勞管理技巧 技術： 起跑加速轉中段穩速衝刺、欄間節奏→步幅調整配合練習 戰術： 接力策略調整、彎道內線/外線跑道技巧討論與應用 心理： 壓力管理進階、個人短期目標強化、挑戰思維建立</p>	生涯規劃	<p>比賽前期 體能： 模擬賽節體能控制、攻守轉換中的續航力訓練 技術： 進階停球技巧（高空球、快速落點）、邊線突破處理 戰術： 中場串聯策略、由防轉攻推進演練、雙人默契戰術 心理： 個人定位與團隊角色分析、賽前正念演練、臨場自我激勵</p>	生涯規劃	<p>比賽前期 體能： 比賽節奏模擬體能、抗壓情境踢擊訓練 技術： 多段腳法連貫練習（高踢→轉→低踢）、防守切入技術細化 戰術： 個人節奏變化演練、誘敵策略與反擊點切換 心理： 勇氣建立任務、模擬賽心理反饋、正負經驗平衡練習</p>	生涯規劃
第 08 週	10/19-10/25	<p>比賽前期 體能： 模擬 400 公尺接力體能、階段性極速訓練、肌群疲勞管理技巧 技術： 起跑加速轉中段穩速衝刺、欄間節奏→步幅調整配合練習 戰術： 接力策略調整、彎道內線/外線跑道技巧討論與應用 心理： 壓力管理進階、個人短期目標強化、挑戰思維建立</p>	生涯規劃	<p>比賽前期 體能： 模擬賽節體能控制、攻守轉換中的續航力訓練 技術： 進階停球技巧（高空球、快速落點）、邊線突破處理 戰術： 中場串聯策略、由防轉攻推進演練、雙人默契戰術 心理： 個人定位與團隊角色分析、賽前正念演練、臨場自我激勵</p>	生涯規劃	<p>比賽前期 體能： 比賽節奏模擬體能、抗壓情境踢擊訓練 技術： 多段腳法連貫練習（高踢→轉→低踢）、防守切入技術細化 戰術： 個人節奏變化演練、誘敵策略與反擊點切換 心理： 勇氣建立任務、模擬賽心理反饋、正負經驗平衡練習</p>	生涯規劃

第 09 週	10/26-11/01	<p>比賽前期</p> <p>體能： 模擬 400 公尺接力體能、階段性極速訓練、肌群疲勞管理技巧</p> <p>技術： 起跑加速轉中段穩速衝刺、欄間節奏→步幅調整配合練習</p> <p>戰術： 接力策略調整、彎道內線/外線跑道技巧討論與應用</p> <p>心理： 壓力管理進階、個人短期目標強化、挑戰思維建立</p>	品德教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 模擬賽節體能控制、攻守轉換中的續航力訓練</p> <p>技術： 進階停球技巧（高空球、快速落點）、邊線突破處理</p> <p>戰術： 中場串聯策略、由防轉攻推進演練、雙人默契戰術</p> <p>心理： 個人定位與團隊角色分析、賽前正念演練、臨場自我激勵</p>	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽節奏模擬體能、抗壓情境踢擊訓練</p> <p>技術： 多段腳法連貫練習（高踢→轉→低踢）、防守切入技術細化</p> <p>戰術： 個人節奏變化演練、誘敵策略與反擊點切換</p> <p>心理： 勇氣建立任務、模擬賽心理反饋、正負經驗平衡練習</p>	品德教育
第 10 週	11/02-11/08	<p>比賽期</p> <p>體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	品德教育
第 11 週	11/19-11/15	<p>比賽期</p> <p>體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	性別教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	性別教育

第 12 週	11/16- 11/22	<p>比賽期 體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	安全 教育	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	安全 教育
第 13 週	11/23- 11/29	<p>比賽期 體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	環境 教育	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	環境 教育
第 14 週	11/30- 12/06	<p>比賽期 體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	生命 教育	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	生命 教育

第 15 週	12/07-12/13	<p>比賽期 體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	品德教育	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	品德教育
第 16 週	12/14-12/20	<p>比賽期 體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	品德教育	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	品德教育
第 17 週	12/21-12/27	<p>比賽期 體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	性別教育	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練</p> <p>技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練</p> <p>戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬</p> <p>心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	性別教育

第 18 週	12/28-01/03	<p>過渡期</p> <p>體能： 全身動態恢復、柔軟度與關節活動度提升訓練</p> <p>技術： 技術錯誤紀錄與回顧、慢動作檢討與技術模型重建</p> <p>戰術： 團隊合作回顧、小組問題討論、下學期戰術預備</p> <p>心理： 賽季成就感回顧、個人成長軌跡繪製、再目標設定</p>	安全教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 慢節奏放鬆體能活動、預防傷害與肌群補強</p> <p>技術： 技術弱項練習強化、技能創意挑戰任務</p> <p>戰術： 整季比賽回顧分析、團隊策略互評與修正</p> <p>心理： 自我檢討與團體回饋活動、培養目標動力與內在驅動</p>	安全教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 鬆動性與柔軟度提升、恢復性對打輕練</p> <p>技術： 技術影片分析、關鍵動作精修、結合實例修正</p> <p>戰術： 小型模擬賽回顧、戰術思維轉化練習</p> <p>心理： 身心重整與放鬆、下階段成長規劃、團隊感謝儀式</p>	安全教育
第 19 週	01/04-01/10	<p>過渡期</p> <p>體能： 全身動態恢復、柔軟度與關節活動度提升訓練</p> <p>技術： 技術錯誤紀錄與回顧、慢動作檢討與技術模型重建</p> <p>戰術： 團隊合作回顧、小組問題討論、下學期戰術預備</p> <p>心理： 賽季成就感回顧、個人成長軌跡繪製、再目標設定</p>	環境教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 慢節奏放鬆體能活動、預防傷害與肌群補強</p> <p>技術： 技術弱項練習強化、技能創意挑戰任務</p> <p>戰術： 整季比賽回顧分析、團隊策略互評與修正</p> <p>心理： 自我檢討與團體回饋活動、培養目標動力與內在驅動</p>	環境教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 鬆動性與柔軟度提升、恢復性對打輕練</p> <p>技術： 技術影片分析、關鍵動作精修、結合實例修正</p> <p>戰術： 小型模擬賽回顧、戰術思維轉化練習</p> <p>心理： 身心重整與放鬆、下階段成長規劃、團隊感謝儀式</p>	環境教育
第 20 週	01/11-01/17	<p>過渡期</p> <p>體能： 全身動態恢復、柔軟度與關節活動度提升訓練</p> <p>技術： 技術錯誤紀錄與回顧、慢動作檢討與技術模型重建</p> <p>戰術： 團隊合作回顧、小組問題討論、下學期戰術預備</p> <p>心理： 賽季成就感回顧、個人成長軌跡繪製、再目標設定</p>	生命教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 慢節奏放鬆體能活動、預防傷害與肌群補強</p> <p>技術： 技術弱項練習強化、技能創意挑戰任務</p> <p>戰術： 整季比賽回顧分析、團隊策略互評與修正</p> <p>心理： 自我檢討與團體回饋活動、培養目標動力與內在驅動</p>	生命教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 鬆動性與柔軟度提升、恢復性對打輕練</p> <p>技術： 技術影片分析、關鍵動作精修、結合實例修正</p> <p>戰術： 小型模擬賽回顧、戰術思維轉化練習</p> <p>心理： 身心重整與放鬆、下階段成長規劃、團隊感謝儀式</p>	生命教育
第 21 週	01/18-01/24	<p>過渡期</p> <p>體能： 全身動態恢復、柔軟度與關節活動度提升訓練</p> <p>技術： 技術錯誤紀錄與回顧、慢動作檢討與技術模型重建</p>	生涯規劃	<p>過渡期</p> <p>體能： 慢節奏放鬆體能活動、預防傷害與肌群補強</p> <p>技術： 技術弱項練習強化、技能創意挑戰任務</p>	生涯規劃	<p>過渡期</p> <p>體能： 鬆動性與柔軟度提升、恢復性對打輕練</p> <p>技術： 技術影片分析、關鍵動作精修、結合實例修正</p>	生涯規劃

		<p>建</p> <p>戰術： 團隊合作回顧、小組問題討論、下學期戰術預備</p> <p>心理： 賽季成就感回顧、個人成長軌跡繪製、再目標設定</p>		<p>戰術： 整季比賽回顧分析、團隊策略互評與修正</p> <p>心理： 自我檢討與團體回饋活動、培養目標動力與內在驅動</p>		<p>戰術： 小型模擬賽回顧、戰術思維轉化練習</p> <p>心理： 身心重整與放鬆、下階段成長規劃、團隊感謝儀式</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--

(二) 114 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
田徑	運用專項體能、專項技術						綜合表現評量
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、 團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現						綜合表現評量
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力						綜合表現評量
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議 題	曲棍球	議 題	跆拳道	議 題
第 01 週	02/08- 02/14	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項 肌力進階(如負重核心穩 定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優 化、跳躍與欄間起落轉換 節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模 擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個 人信念重塑、準備期目標 設定與儀式建立	品 德 教 育	準備期 體能： 高速持球移動肌力、 上下肢協調衝刺與滑 步組合訓練 技術： 快速變向控球、壓迫 下小範圍傳導技巧 戰術： 多人進攻布局演練、 反擊時機判斷訓練 心理： 團隊情境模擬(壓力 下的配合)、團體反思 與支持系統建立	品 德 教 育	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項 肌力進階(如負重核心穩 定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優 化、跳躍與欄間起落轉換 節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模 擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個 人信念重塑、準備期目標 設定與儀式建立	品 德 教 育
第 02 週	02/15- 02/21	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項 肌力進階(如負重核心穩 定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優 化、跳躍與欄間起落轉換 節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模 擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個 人信念重塑、準備期目標	品 德 教 育	準備期 體能： 高速持球移動肌力、 上下肢協調衝刺與滑 步組合訓練 技術： 快速變向控球、壓迫 下小範圍傳導技巧 戰術： 多人進攻布局演練、 反擊時機判斷訓練 心理： 團隊情境模擬(壓力 下的配合)、團體反思 與支持系統建立	品 德 教 育	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項 肌力進階(如負重核心穩 定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優 化、跳躍與欄間起落轉換 節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模 擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個 人信念重塑、準備期目標	品 德 教 育

		設定與儀式建立				設定與儀式建立	
第 03 週	02/22- 02/28	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階(如負重核心穩定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立	性別教育	準備期 體能： 高速持球移動肌力、上下肢協調衝刺與滑步組合訓練 技術： 快速變向控球、壓迫下小範圍傳導技巧 戰術： 多人進攻布局演練、反擊時機判斷訓練 心理： 團隊情境模擬(壓力下的配合)、團體反思與支持系統建立	性別教育	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階(如負重核心穩定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立	性別教育
第 04 週	03/01- 03/07	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階(如負重核心穩定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立	安全教育	準備期 體能： 高速持球移動肌力、上下肢協調衝刺與滑步組合訓練 技術： 快速變向控球、壓迫下小範圍傳導技巧 戰術： 多人進攻布局演練、反擊時機判斷訓練 心理： 團隊情境模擬(壓力下的配合)、團體反思與支持系統建立	安全教育	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階(如負重核心穩定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立	安全教育
第 05 週	03/08- 03/14	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階(如負重核心穩定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個	環境教育	準備期 體能： 高速持球移動肌力、上下肢協調衝刺與滑步組合訓練 技術： 快速變向控球、壓迫下小範圍傳導技巧 戰術： 多人進攻布局演練、反擊時機判斷訓練 心理： 團隊情境模擬(壓力下的配合)、團體反思	環境教育	準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階(如負重核心穩定)、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個	環境教育

		人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立		與支持系統建立		人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立	
第 06 週	03/15- 03/21	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽模擬強度訓練(強度超比賽)、恢復與衝刺交替週期應用</p> <p>技術： 起跑反應與爆發、接力交棒細節再優化</p> <p>戰術： 彎道與直道運用策略、分段配速與對手預判應變</p> <p>心理： 表現期待與焦慮管理、個人比賽前心態儀式練習</p>	生命教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 賽場節奏模擬體能、抗干擾進攻與防守體力配置訓練</p> <p>技術： 壓力下控球精準度訓練、高速突破與射門角度調整</p> <p>戰術： 防守站位與包夾決策練習、中場壓迫轉守為攻配置</p> <p>心理： 個人情緒察覺與轉化技巧、比賽心理圖像預演</p>	生命教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 模擬比賽間距的高強度對打練習、下肢肌群恢復管理</p> <p>技術： 對手誘導反應技術、連續攻擊收腿切入快擊</p> <p>戰術： 組合技應用、應變式節奏變換、反擊誘發戰術設定</p> <p>心理： 成績壓力轉化為挑戰動能、自我激勵話語練習</p>	生命教育
第 07 週	03/22- 03/28	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽模擬強度訓練(強度超比賽)、恢復與衝刺交替週期應用</p> <p>技術： 起跑反應與爆發、接力交棒細節再優化</p> <p>戰術： 彎道與直道運用策略、分段配速與對手預判應變</p> <p>心理： 表現期待與焦慮管理、個人比賽前心態儀式練習</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 賽場節奏模擬體能、抗干擾進攻與防守體力配置訓練</p> <p>技術： 壓力下控球精準度訓練、高速突破與射門角度調整</p> <p>戰術： 防守站位與包夾決策練習、中場壓迫轉守為攻配置</p> <p>心理： 個人情緒察覺與轉化技巧、比賽心理圖像預演</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 模擬比賽間距的高強度對打練習、下肢肌群恢復管理</p> <p>技術： 對手誘導反應技術、連續攻擊收腿切入快擊</p> <p>戰術： 組合技應用、應變式節奏變換、反擊誘發戰術設定</p> <p>心理： 成績壓力轉化為挑戰動能、自我激勵話語練習</p>	生涯規劃
第 08 週	03/29- 04/04	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽模擬強度訓練(強度超比賽)、恢復與衝刺交替週期應用</p> <p>技術： 起跑反應與爆發、接力交棒細節再優化</p> <p>戰術： 彎道與直道運用策略、分段配速與對手預判應變</p> <p>心理：</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 賽場節奏模擬體能、抗干擾進攻與防守體力配置訓練</p> <p>技術： 壓力下控球精準度訓練、高速突破與射門角度調整</p> <p>戰術： 防守站位與包夾決策練習、中場壓迫轉守</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 模擬比賽間距的高強度對打練習、下肢肌群恢復管理</p> <p>技術： 對手誘導反應技術、連續攻擊收腿切入快擊</p> <p>戰術： 組合技應用、應變式節奏變換、反擊誘發戰術設定</p> <p>心理：</p>	生涯規劃

		表現期待與焦慮管理、個人比賽前心態儀式練習		為攻配置 心理： 個人情緒察覺與轉化技巧、比賽心理圖像預演		成績壓力轉化為挑戰動能、自我激勵話語練習	
第 09 週	04/05- 04/11	比賽前期 體能： 比賽模擬強度訓練(強度超比賽)、恢復與衝刺交替週期應用 技術： 起跑反應與爆發、接力交棒細節再優化 戰術： 彎道與直道運用策略、分段配速與對手預判應變 心理： 表現期待與焦慮管理、個人比賽前心態儀式練習	品德教育	比賽前期 體能： 賽場節奏模擬體能、抗干擾進攻與防守體力配置訓練 技術： 壓力下控球精準度訓練、高速突破與射門角度調整 戰術： 防守站位與包夾決策練習、中場壓迫轉守為攻配置 心理： 個人情緒察覺與轉化技巧、比賽心理圖像預演	品德教育	比賽前期 體能： 模擬比賽間距的高強度對打練習、下肢肌群恢復管理 技術： 對手誘導反應技術、連續攻擊收腿切入快擊 戰術： 組合技應用、應變式節奏變換、反擊誘發戰術設定 心理： 成績壓力轉化為挑戰動能、自我激勵話語練習	品德教育
第 10 週	04/12- 04/18	比賽期 體能： 頂峰調整、賽前 72 小時專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅節奏即時修正模擬 戰術： 接力替補緊急應變預演、臨場節奏調整策略演練 心理： 賽前專注路線建立、輸贏後心理自我整合訓練	品德教育	比賽期 體能： 比賽日對抗體能分配策略、場上換人節奏模擬 技術： 攻防交錯中的精準動作運用、門前快攻處理技巧 戰術： 整體隊形保持與輪轉效率、特殊戰術(如人數劣勢應變)操作 心理： 臨場高壓反應與自我安定技巧、個人發揮與團隊責任平衡	品德教育	比賽期 體能： 短時高頻比賽節奏再現、體力分配與後段發力訓練 技術： 高風險動作操作穩定度提升(如轉身擊)、空間與角度調整 戰術： 戰術臨場調整練習、教練指令即時反應訓練 心理： 勇氣決策強化、自我肯定與錯誤快速轉化能力	品德教育
第 11 週	04/19- 04/25	比賽期 體能： 頂峰調整、賽前 72 小時專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅節奏即時修正模擬 戰術： 接力替補緊急應變預演、臨場節奏調整策略演練	性別教育	比賽期 體能： 比賽日對抗體能分配策略、場上換人節奏模擬 技術： 攻防交錯中的精準動作運用、門前快攻處理技巧 戰術：	性別教育	比賽期 體能： 短時高頻比賽節奏再現、體力分配與後段發力訓練 技術： 高風險動作操作穩定度提升(如轉身擊)、空間與角度調整 戰術：	性別教育

		心理： 賽前專注路線建立、輸贏後心理自我整合訓練		整體隊形保持與輪轉效率、特殊戰術(如人數劣勢應變)操作 心理： 臨場高壓反應與自我安定技巧、個人發揮與團隊責任平衡		戰術臨場調整練習、教練指令即時反應訓練 心理： 勇氣決策強化、自我肯定與錯誤快速轉化能力	
第 12 週	04/26- 05/02	比賽期 體能： 頂峰調整、賽前 72 小時 專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅 節奏即時修正模擬 戰術： 接力替補緊急應變預演、 臨場節奏調整策略演練 心理： 賽前專注路線建立、輸贏 後心理自我整合訓練	安全 教育	比賽期 體能： 比賽日對抗體能分配 策略、場上換人節奏 模擬 技術： 攻防交錯中的精準動 作運用、門前快攻處 理技巧 戰術： 整體隊形保持與輪轉 效率、特殊戰術(如人 數劣勢應變)操作 心理： 臨場高壓反應與自我 安定技巧、個人發揮 與團隊責任平衡	安全 教育	比賽期 體能： 短時高頻比賽節奏再現、 體力分配與後段發力訓 練 技術： 高風險動作操作穩定度 提升(如轉身擊)、空間 與角度調整 戰術： 戰術臨場調整練習、教練 指令即時反應訓練 心理： 勇氣決策強化、自我肯定 與錯誤快速轉化能力	安 全 教育
第 13 週	05/03- 05/09	比賽期 體能： 頂峰調整、賽前 72 小時 專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅 節奏即時修正模擬 戰術： 接力替補緊急應變預演、 臨場節奏調整策略演練 心理： 賽前專注路線建立、輸贏 後心理自我整合訓練	環 境 教育	比賽期 體能： 比賽日對抗體能分配 策略、場上換人節奏 模擬 技術： 攻防交錯中的精準動 作運用、門前快攻處 理技巧 戰術： 整體隊形保持與輪轉 效率、特殊戰術(如人 數劣勢應變)操作 心理： 臨場高壓反應與自我 安定技巧、個人發揮 與團隊責任平衡	環 境 教育	比賽期 體能： 短時高頻比賽節奏再現、 體力分配與後段發力訓 練 技術： 高風險動作操作穩定度 提升(如轉身擊)、空間 與角度調整 戰術： 戰術臨場調整練習、教練 指令即時反應訓練 心理： 勇氣決策強化、自我肯定 與錯誤快速轉化能力	環 境 教育
第 14 週	05/12- 05/16	比賽期 體能： 頂峰調整、賽前 72 小時 專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅 節奏即時修正模擬 戰術：	生 命 教育	比賽期 體能： 比賽日對抗體能分配 策略、場上換人節奏 模擬 技術： 攻防交錯中的精準動 作運用、門前快攻處	生 命 教育	比賽期 體能： 短時高頻比賽節奏再現、 體力分配與後段發力訓 練 技術： 高風險動作操作穩定度 提升(如轉身擊)、空間	生 命 教育

		<p>接力替補緊急應變預演、 臨場節奏調整策略演練</p> <p>心理： 賽前專注路線建立、輸贏 後心理自我整合訓練過 渡階段</p> <p>協調敏捷訓練 神經肌肉控制期</p>		<p>理技巧</p> <p>戰術： 整體隊形保持與輪轉 效率、特殊戰術(如人 數劣勢應變)操作</p> <p>心理： 臨場高壓反應與自我 安定技巧、個人發揮 與團隊責任平衡</p>		<p>與角度調整</p> <p>戰術： 戰術臨場調整練習、教練 指令即時反應訓練</p> <p>心理： 勇氣決策強化、自我肯定 與錯誤快速轉化能力</p>	
第 15 週	05/17- 05/23	<p>比賽期</p> <p>體能： 頂峰調整、賽前 72 小時 專項爆發力與恢復微調</p> <p>技術： 起跑誤差補救訓練、步幅 節奏即時修正模擬</p> <p>戰術： 接力替補緊急應變預演、 臨場節奏調整策略演練</p> <p>心理： 賽前專注路線建立、輸贏 後心理自我整合訓練</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽日對抗體能分配 策略、場上換人節奏 模擬</p> <p>技術： 攻防交錯中的精準動 作運用、門前快攻處</p> <p>理技巧</p> <p>戰術： 整體隊形保持與輪轉 效率、特殊戰術(如人 數劣勢應變)操作</p> <p>心理： 臨場高壓反應與自我 安定技巧、個人發揮 與團隊責任平衡</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高頻比賽節奏再現、 體力分配與後段發力訓 練</p> <p>技術： 高風險動作操作穩定度 提升(如轉身擊)、空間 與角度調整</p> <p>戰術： 戰術臨場調整練習、教練 指令即時反應訓練</p> <p>心理： 勇氣決策強化、自我肯定 與錯誤快速轉化能力</p>	品德教育
第 16 週	05/24- 06/30	<p>體比賽期</p> <p>體能： 頂峰調整、賽前 72 小時 專項爆發力與恢復微調</p> <p>技術： 起跑誤差補救訓練、步幅 節奏即時修正模擬</p> <p>戰術： 接力替補緊急應變預演、 臨場節奏調整策略演練</p> <p>心理： 賽前專注路線建立、輸贏 後心理自我整合訓練能 強化期</p> <p>基礎體能</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽日對抗體能分配 策略、場上換人節奏 模擬</p> <p>技術： 攻防交錯中的精準動 作運用、門前快攻處</p> <p>理技巧</p> <p>戰術： 整體隊形保持與輪轉 效率、特殊戰術(如人 數劣勢應變)操作</p> <p>心理： 臨場高壓反應與自我 安定技巧、個人發揮 與團隊責任平衡</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高頻比賽節奏再現、 體力分配與後段發力訓 練</p> <p>技術： 高風險動作操作穩定度 提升(如轉身擊)、空間 與角度調整</p> <p>戰術： 戰術臨場調整練習、教練 指令即時反應訓練</p> <p>心理： 勇氣決策強化、自我肯定 與錯誤快速轉化能力</p>	品德教育
第 17 週	05/31- 06/06	<p>比賽期</p> <p>體能： 頂峰調整、賽前 72 小時 專項爆發力與恢復微調</p> <p>技術： 起跑誤差補救訓練、步幅</p>	性別教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽日對抗體能分配 策略、場上換人節奏 模擬</p> <p>技術：</p>	性別教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高頻比賽節奏再現、 體力分配與後段發力訓 練</p> <p>技術：</p>	性別教育

		<p>節奏即時修正模擬戰術：</p> <p>接力替補緊急應變預演、臨場節奏調整策略演練</p> <p>心理：</p> <p>賽前專注路線建立、輸贏後心理自我整合訓練</p>		<p>攻防交錯中的精準動作運用、門前快攻處理技巧</p> <p>戰術：</p> <p>整體隊形保持與輪轉效率、特殊戰術(如人數劣勢應變)操作</p> <p>心理：</p> <p>臨場高壓反應與自我安定技巧、個人發揮與團隊責任平衡</p>		<p>高風險動作操作穩定度提升(如轉身擊)、空間與角度調整</p> <p>戰術：</p> <p>戰術臨場調整練習、教練指令即時反應訓練</p> <p>心理：</p> <p>勇氣決策強化、自我肯定與錯誤快速轉化能力</p>	
第 18 週	06/07-06/13	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>肌肉張力釋放活動、柔軟與靈活性為主軸調節</p> <p>技術：</p> <p>賽季技術錄影分析與修正計畫制定</p> <p>戰術：</p> <p>本季戰術選擇回顧、錯誤決策討論與學習</p> <p>心理：</p> <p>反思式任務紀錄、團體互評與正向回饋建構</p>	安全 教育	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>再平衡式體能訓練、無壓低強度球感活動</p> <p>技術：</p> <p>各位置動作整合複盤、自我挑戰動作解鎖任務</p> <p>戰術：</p> <p>賽季集體回顧影片分析、策略選擇優劣評估</p> <p>心理：</p> <p>情緒釋放練習、團隊支持與學長姊榜樣連結活動</p>	安全 教育	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>肌肉鬆動結合深層伸展、低強度對打練習</p> <p>技術：</p> <p>弱點腳法強化、技巧分類反思與優化路線規劃</p> <p>戰術：</p> <p>全季對戰記錄整理、情境模擬劇場演練</p> <p>心理：</p> <p>感恩與動機重燃訓練、下學期計畫共創與個人挑戰設計</p>	安全 教育
第 19 週	06/14-06/20	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>肌肉張力釋放活動、柔軟與靈活性為主軸調節</p> <p>技術：</p> <p>賽季技術錄影分析與修正計畫制定</p> <p>戰術：</p> <p>本季戰術選擇回顧、錯誤決策討論與學習</p> <p>心理：</p> <p>反思式任務紀錄、團體互評與正向回饋建構</p>	環境 教育	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>再平衡式體能訓練、無壓低強度球感活動</p> <p>技術：</p> <p>各位置動作整合複盤、自我挑戰動作解鎖任務</p> <p>戰術：</p> <p>賽季集體回顧影片分析、策略選擇優劣評估</p> <p>心理：</p> <p>情緒釋放練習、團隊支持與學長姊榜樣連結活動</p>	環境 教育	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>肌肉鬆動結合深層伸展、低強度對打練習</p> <p>技術：</p> <p>弱點腳法強化、技巧分類反思與優化路線規劃</p> <p>戰術：</p> <p>全季對戰記錄整理、情境模擬劇場演練</p> <p>心理：</p> <p>感恩與動機重燃訓練、下學期計畫共創與個人挑戰設計</p>	環境 教育
第 20 週	06/21-06/27	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>肌肉張力釋放活動、柔軟與靈活性為主軸調節</p> <p>技術：</p> <p>賽季技術錄影分析與修</p>	生命 教育	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>再平衡式體能訓練、無壓低強度球感活動</p> <p>技術：</p> <p>各位置動作整合複</p>	生命 教育	<p>過渡期</p> <p>體能：</p> <p>肌肉鬆動結合深層伸展、低強度對打練習</p> <p>技術：</p> <p>弱點腳法強化、技巧分類</p>	生命 教育

		正計畫制定 戰術： 本季戰術選擇回顧、錯誤 決策討論與學習 心理： 反思式任務紀錄、團體互 評與正向回饋建構		盤、自我挑戰動作解 鎖任務 戰術： 賽季集體回顧影片分 析、策略選擇優劣評 估 心理： 情緒釋放練習、團隊 支持與學長姊榜樣連 結活動		反思與優化路線規劃 戰術： 全季對戰記錄整理、情境 模擬劇場演練 心理： 感恩與動機重燃訓練、下 學期計畫共創與個人挑 戰設計	
第 21 週	06/28- 07/04	過渡期 體能： 肌肉張力釋放活動、柔軟 與靈活性為主軸調節 技術： 賽季技術錄影分析與修 正計畫制定 戰術： 本季戰術選擇回顧、錯誤 決策討論與學習 心理： 反思式任務紀錄、團體互 評與正向回饋建構	生涯 規 劃	過渡期 體能： 再平衡式體能訓練、 無壓低強度球感活動 技術： 各位置動作整合複 盤、自我挑戰動作解 鎖任務 戰術： 賽季集體回顧影片分 析、策略選擇優劣評 估 心理： 情緒釋放練習、團隊 支持與學長姊榜樣連 結活動	生涯 規 劃	過渡期 體能： 肌肉鬆動結合深層伸展、 低強度對打練習 技術： 弱點腳法強化、技巧分類 反思與優化路線規劃 戰術： 全季對戰記錄整理、情境 模擬劇場演練 心理： 感恩與動機重燃訓練、下 學期計畫共創與個人挑 戰設計	生涯 規 劃

(一) 114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	
田徑	運用專項體能、專項技術					綜合表現評量	
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現					綜合表現評量	
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力					綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議 題	曲棍球	議 題	跆拳道	議 題
第 01 週	08/31- 09/06	準備期 體能： 功率輸出訓練(如負重加速)、專項動作穩定與重心轉換速度提升 技術： 動作細節微調(如起跑反應時間、步頻控制)、專項動作統整度強化 戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練 心理： 學業與訓練平衡規劃、個人成長目標與高峰經驗再連結	品 德 教 育	準備期 體能： 爆發力/續航力混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入 技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與切換方向流暢性強化 戰術： 整體戰術圖譜記憶、臨場組織與角色多功能訓練 心理： 擔任核心角色的自信建立、隊內引導力學習與模擬	品 德 教 育	準備期 體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升 技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練 戰術： 強化個人戰術判斷(對手觀察→預測→反應)、誘敵戰術進階應用 心理： 重壓模擬情境對打、建立比賽導向的自我語言與專注模式	品 德 教 育
第 02 週	09/07- 09/13	準備期 體能： 功率輸出訓練(如負重加速)、專項動作穩定與重心轉換速度提升 技術： 動作細節微調(如起跑反應時間、步頻控制)、專項動作統整度強化 戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練 心理： 學業與訓練平衡規劃、個人成長目標與高峰經驗	品 德 教 育	準備期 體能： 爆發力/續航力混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入 技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與切換方向流暢性強化 戰術： 整體戰術圖譜記憶、臨場組織與角色多功能訓練 心理： 擔任核心角色的自信建立、隊內引導力學習與模	品 德 教 育	準備期 體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升 技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練 戰術： 強化個人戰術判斷(對手觀察→預測→反應)、誘敵戰術進階應用 心理： 重壓模擬情境對打、建立比賽導向的自我語言與專	品 德 教 育

		再連結		擬		注模式	
第 03 週	09/14-09/20	準備期 體能： 功率輸出訓練（如負重加速）、專項動作穩定與重心轉換速度提升 技術： 動作細節微調（如起跑反應時間、步頻控制）、專項動作統整度強化 戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練 心理： 學業與訓練平衡規劃、個人成長目標與高峰經驗再連結	性別教育	準備期 體能： 爆發力/續航力混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入 技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與切換方向流暢性強化 戰術： 整體戰術圖譜記憶、臨場組織與角色多功能訓練 心理： 擔任核心角色的自信建立、隊內引導力學習與模擬	性別教育	準備期 體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升 技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練 戰術： 強化個人戰術判斷（對手觀察→預測→反應）、誘敵戰術進階應用 心理： 重壓模擬情境對打、建立比賽導向的自我語言與專注模式	性別教育
第 04 週	09/21-09/27	準備期 體能： 功率輸出訓練（如負重加速）、專項動作穩定與重心轉換速度提升 技術： 動作細節微調（如起跑反應時間、步頻控制）、專項動作統整度強化 戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練 心理： 學業與訓練平衡規劃、個人成長目標與高峰經驗再連結	安全教育	準備期 體能： 爆發力/續航力混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入 技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與切換方向流暢性強化 戰術： 整體戰術圖譜記憶、臨場組織與角色多功能訓練 心理： 擔任核心角色的自信建立、隊內引導力學習與模擬	安全教育	準備期 體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升 技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練 戰術： 強化個人戰術判斷（對手觀察→預測→反應）、誘敵戰術進階應用 心理： 重壓模擬情境對打、建立比賽導向的自我語言與專注模式	安全教育
第 05 週	09/28-10/04	準備期 體能： 功率輸出訓練（如負重加速）、專項動作穩定與重心轉換速度提升 技術： 動作細節微調（如起跑反應時間、步頻控制）、專項動作統整度強化 戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練 心理： 學業與訓練平衡規劃、個	環境教育	準備期 體能： 爆發力/續航力混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入 技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與切換方向流暢性強化 戰術： 整體戰術圖譜記憶、臨場組織與角色多功能訓練 心理： 擔任核心角色的自信建	環境教育	準備期 體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升 技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練 戰術： 強化個人戰術判斷（對手觀察→預測→反應）、誘敵戰術進階應用 心理： 重壓模擬情境對打、建立	環境教育

		人成長目標與高峰經驗再連結		立、隊內引導力學習與模擬		比賽導向的自我語言與專注模式	
第 06 週	10/05-10/11	<p>比賽前期</p> <p>體能： 競賽模擬下的疲勞控制訓練、動態恢復效率管理</p> <p>技術： 特定距離或障礙項目細節強化訓練、交替節奏下的穩定表現培養</p> <p>戰術： 分組競速競賽策略演練（如跟跑→超車）、隊內模擬賽分析</p> <p>心理： 自主比賽前儀式制定、提升臨場抗干擾專注力</p>	生命教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 團體戰術中持久移動與爆發衝刺交錯訓練</p> <p>技術： 閃避壓迫動作強化、進入得分區的球控精準性</p> <p>戰術： 模擬比賽流程，強化臨場決策與角色調整彈性</p> <p>心理： 強化「輸不起」情境下的應變心理韌性、自我導引技巧</p>	生命教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽等距節奏打擊模擬、肌群恢復速度再強化</p> <p>技術： 攻防轉換間破綻處理技術、極限角度腳法應用</p> <p>戰術： 多情境反應戰術模擬、模擬對手不同風格策略調整</p> <p>心理： 壓力下策略選擇清晰度訓練、自我評估與即時修正能力訓練</p>	生命教育
第 07 週	10/12-10/18	<p>比賽前期</p> <p>體能： 競賽模擬下的疲勞控制訓練、動態恢復效率管理</p> <p>技術： 特定距離或障礙項目細節強化訓練、交替節奏下的穩定表現培養</p> <p>戰術： 分組競速競賽策略演練（如跟跑→超車）、隊內模擬賽分析</p> <p>心理： 自主比賽前儀式制定、提升臨場抗干擾專注力</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 團體戰術中持久移動與爆發衝刺交錯訓練</p> <p>技術： 閃避壓迫動作強化、進入得分區的球控精準性</p> <p>戰術： 模擬比賽流程，強化臨場決策與角色調整彈性</p> <p>心理： 強化「輸不起」情境下的應變心理韌性、自我導引技巧</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽等距節奏打擊模擬、肌群恢復速度再強化</p> <p>技術： 攻防轉換間破綻處理技術、極限角度腳法應用</p> <p>戰術： 多情境反應戰術模擬、模擬對手不同風格策略調整</p> <p>心理： 壓力下策略選擇清晰度訓練、自我評估與即時修正能力訓練</p>	生涯規劃
第 08 週	10/19-10/25	<p>比賽前期</p> <p>體能： 競賽模擬下的疲勞控制訓練、動態恢復效率管理</p> <p>技術： 特定距離或障礙項目細節強化訓練、交替節奏下的穩定表現培養</p> <p>戰術： 分組競速競賽策略演練（如跟跑→超車）、隊內模擬賽分析</p> <p>心理： 自主比賽前儀式制定、提升臨場抗干擾專注力</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 團體戰術中持久移動與爆發衝刺交錯訓練</p> <p>技術： 閃避壓迫動作強化、進入得分區的球控精準性</p> <p>戰術： 模擬比賽流程，強化臨場決策與角色調整彈性</p> <p>心理： 強化「輸不起」情境下的應變心理韌性、自我導引技巧</p>	生涯規劃	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽等距節奏打擊模擬、肌群恢復速度再強化</p> <p>技術： 攻防轉換間破綻處理技術、極限角度腳法應用</p> <p>戰術： 多情境反應戰術模擬、模擬對手不同風格策略調整</p> <p>心理： 壓力下策略選擇清晰度訓練、自我評估與即時修正能力訓練</p>	生涯規劃

第 09 週	10/26-11/01	<p>比賽前期</p> <p>體能： 競賽模擬下的疲勞控制訓練、動態恢復效率管理</p> <p>技術： 特定距離或障礙項目細節強化訓練、交替節奏下的穩定表現培養</p> <p>戰術： 分組競速競賽策略演練（如跟跑→超車）、隊內模擬賽分析</p> <p>心理： 自主比賽前儀式制定、提升臨場抗干擾專注力</p>	品德教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 團體戰術中持久移動與爆發衝刺交錯訓練</p> <p>技術： 閃避壓迫動作強化、進入得分區的球控精準性</p> <p>戰術： 模擬比賽流程，強化臨場決策與角色調整彈性</p> <p>心理： 強化「輸不起」情境下的應變心理韌性、自我導引技巧</p>	品德教育	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽等距節奏打擊模擬、肌群恢復速度再強化</p> <p>技術： 攻防轉換間破綻處理技術、極限角度腳法應用</p> <p>戰術： 多情境反應戰術模擬、模擬對手不同風格策略調整</p> <p>心理： 壓力下策略選擇清晰度訓練、自我評估與即時修正能力訓練</p>	品德教育
第 10 週	11/02-11/08	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	品德教育
第 11 週	11/19-11/15	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	性別教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	性別教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	性別教育
第 12 週	11/16-11/22	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳</p>	安全教	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p>	安全教	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p>	安全教

		<p>狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	育	<p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	育	<p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	育
第 13 週	11/23-11/29	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	環境教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	環境教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	環境教育
第 14 週	11/30-12/06	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	生命教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	生命教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	生命教育
第 15 週	12/07-12/13	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術：</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術：</p>	品德教育

		<p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>		<p>高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	
第 16 週	12/14-12/20	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	品德教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	品德教育
第 17 週	12/21-12/27	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	性別教育	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	性別教育
第 18 週	12/28-01/03	<p>過渡期</p> <p>體能： 心肺與肌群調整性訓練、柔軟與修復運動為主</p> <p>技術： 賽季技術回顧與未來修正目標制定</p> <p>戰術： 個人戰術影片回顧與報告發表、自我戰術庫建立</p> <p>心理： 訓練與比賽自我檢核、自</p>	安全教育	<p>過渡期</p> <p>體能： 無壓式變化運動、體能缺口補強個別訓練設計</p> <p>技術： 技術重組遊戲活動、自主學習技術模仿任務</p> <p>戰術： 團隊賽季戰術討論與資料整理、集體策略資料庫建立</p> <p>心理： 訓練與比賽自我檢核、自</p>	<p>過渡期</p> <p>體能： 體能回歸與自主恢復監控、自選動作挑戰任務</p> <p>技術： 技術困難點個別輔導、錄影觀察分析與反饋</p> <p>戰術： 全季對戰策略演練記錄總結、未來提升目標制訂</p> <p>心理： 感恩與反思回顧、建立「生</p>	安全教育

		主訓練計畫書初步撰寫		學長帶領傳承時間、未來生涯導向的動機覺察練習		涯轉換期」心理預備與動力強化	
第 19 週	01/04-01/10	過渡期 體能： 心肺與肌群調整性訓練、柔軟與修復運動為主 技術： 賽季技術回顧與未來修正目標制定 戰術： 個人戰術影片回顧與報告發表、自我戰術庫建立 心理： 訓練與比賽自我檢核、自主訓練計畫書初步撰寫	環境教育	過渡期 體能： 無壓式變化運動、體能缺口補強個別訓練設計 技術： 技術重組遊戲活動、自主學習技術模仿任務 戰術： 團隊賽季戰術討論與資料整理、集體策略資料庫建立 心理： 學長帶領傳承時間、未來生涯導向的動機覺察練習	環境教育	過渡期 體能： 體能回歸與自主恢復監控、自選動作挑戰任務 技術： 技術困難點個別輔導、錄影觀察分析與反饋 戰術： 全季對戰策略演練記錄總結、未來提升目標制訂 心理： 感恩與反思回顧、建立「生涯轉換期」心理預備與動力強化	環境教育
第 20 週	01/11-01/17	過渡期 體能： 心肺與肌群調整性訓練、柔軟與修復運動為主 技術： 賽季技術回顧與未來修正目標制定 戰術： 個人戰術影片回顧與報告發表、自我戰術庫建立 心理： 訓練與比賽自我檢核、自主訓練計畫書初步撰寫	生命教育	過渡期 體能： 無壓式變化運動、體能缺口補強個別訓練設計 技術： 技術重組遊戲活動、自主學習技術模仿任務 戰術： 團隊賽季戰術討論與資料整理、集體策略資料庫建立 心理： 學長帶領傳承時間、未來生涯導向的動機覺察練習	生命教育	過渡期 體能： 體能回歸與自主恢復監控、自選動作挑戰任務 技術： 技術困難點個別輔導、錄影觀察分析與反饋 戰術： 全季對戰策略演練記錄總結、未來提升目標制訂 心理： 感恩與反思回顧、建立「生涯轉換期」心理預備與動力強化	生命教育
第 21 週	01/18-01/24	過渡期 體能： 心肺與肌群調整性訓練、柔軟與修復運動為主 技術： 賽季技術回顧與未來修正目標制定 戰術： 個人戰術影片回顧與報告發表、自我戰術庫建立 心理： 訓練與比賽自我檢核、自主訓練計畫書初步撰寫	生涯規劃	過渡期 體能： 無壓式變化運動、體能缺口補強個別訓練設計 技術： 技術重組遊戲活動、自主學習技術模仿任務 戰術： 團隊賽季戰術討論與資料整理、集體策略資料庫建立 心理： 學長帶領傳承時間、未來生涯導向的動機覺察練習	生涯規劃	過渡期 體能： 體能回歸與自主恢復監控、自選動作挑戰任務 技術： 技術困難點個別輔導、錄影觀察分析與反饋 戰術： 全季對戰策略演練記錄總結、未來提升目標制訂 心理： 感恩與反思回顧、建立「生涯轉換期」心理預備與動力強化	生涯規劃

(二) 114 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			
田徑	運用專項體能、專項技術			綜合表現評量			
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現			綜合表現評量			
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力			綜合表現評量			
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	02/08-02/14	準備期 體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力 技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬 戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化理解 心理： 生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念	品德教育	準備期 體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口 技術： 技術穩定性再提升，側重於正確示範與帶領示教能力 戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配 心理： 帶領角色心理建設、開始適應比賽外角色與責任	品德教育	準備期 體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性 技術： 動作個人化風格發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力 戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與分析 心理： 心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己	品德教育
第 02 週	02/15-02/21	準備期 體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力 技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬 戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化理解 心理： 生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念	品德教育	準備期 體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口 技術： 技術穩定性再提升，側重於正確示範與帶領示教能力 戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配 心理： 帶領角色心理建設、開始適應比賽外角色與責任	品德教育	準備期 體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性 技術： 動作個人化風格發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力 戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與分析 心理： 心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己	品德教育

		生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念				心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己	
第 03 週	02/22-02/28	準備期 體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力 技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬 戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化理解 心理： 生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念	性別教育	準備期 體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口 技術： 技術穩定性再提升，側重於正確示範與帶領示教能力 戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配 心理： 帶領角色心理建設、開始適應比賽外角色與責任	性別教育	準備期 體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性 技術： 動作個人化風格發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力 戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與分析 心理： 心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己	性別教育
第 04 週	03/01-03/07	準備期 體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力 技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬 戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化理解 心理： 生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念	安全教育	準備期 體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口 技術： 技術穩定性再提升，側重於正確示範與帶領示教能力 戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配 心理： 帶領角色心理建設、開始適應比賽外角色與責任	安全教育	準備期 體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性 技術： 動作個人化風格發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力 戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與分析 心理： 心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己	安全教育
第 05 週	03/08-03/14	準備期 體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力 技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬 戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化	環境教育	準備期 體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口 技術： 技術穩定性再提升，側重於正確示範與帶領示教能力 戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配 心理：	環境教育	準備期 體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性 技術： 動作個人化風格發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力 戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與	環境教育

		理解 心理： 生涯轉換壓力因應、建立 「退場非結束、是轉換」 觀念		帶領角色心理建設、開始 適應比賽外角色與責任		分析 心理： 心理導師角色建構、協助 他人穩定情緒過程中提 升自己	
第 06 週	03/15- 03/21	比賽前期 體能： 微調至賽季高峰輸出能 力，全力發揮最後一季潛 力 技術： 高張力情境下技術穩定 操控訓練、模擬賽實施 戰術： 強調自主策略選擇與即 時判斷處理能力 心理： 強化目標導向與心流狀 態的切入技巧	生 命 教 育	比賽前期 體能： 針對比賽節奏進行模擬比 賽衝刺、恢復控制能力練 習 技術： 快速攻守轉換中技術穩定 度測試 戰術： 關鍵情境模擬、個人角色 責任與臨場應變練習 心理： 最後一季比賽壓力調適、 自我動機再確認與傳承意 識建構	生 命 教 育	比賽前期 體能： 個人技術特色搭配體能 特長設計訓練 技術： 雙腳切換與高速判斷應 變能力練習 戰術： 難對付對手模擬策略練 習、極限狀態下戰術調整 測試 心理： 建立「無悔一戰」的自我 狀態轉換模式、模擬賽後 心理準備	生 命 教 育
第 07 週	03/22- 03/28	比賽前期 體能： 微調至賽季高峰輸出能 力，全力發揮最後一季潛 力 技術： 高張力情境下技術穩定 操控訓練、模擬賽實施 戰術： 強調自主策略選擇與即 時判斷處理能力 心理： 強化目標導向與心流狀 態的切入技巧	生 涯 規 劃	比賽前期 體能： 針對比賽節奏進行模擬比 賽衝刺、恢復控制能力練 習 技術： 快速攻守轉換中技術穩定 度測試 戰術： 關鍵情境模擬、個人角色 責任與臨場應變練習 心理： 最後一季比賽壓力調適、 自我動機再確認與傳承意 識建構	生 涯 規 劃	比賽前期 體能： 個人技術特色搭配體能 特長設計訓練 技術： 雙腳切換與高速判斷應 變能力練習 戰術： 難對付對手模擬策略練 習、極限狀態下戰術調整 測試 心理： 建立「無悔一戰」的自我 狀態轉換模式、模擬賽後 心理準備	生 涯 規 劃
第 08 週	03/29- 04/04	比賽前期 體能： 微調至賽季高峰輸出能 力，全力發揮最後一季潛 力 技術： 高張力情境下技術穩定 操控訓練、模擬賽實施 戰術： 強調自主策略選擇與即 時判斷處理能力 心理： 強化目標導向與心流狀 態的切入技巧	生 涯 規 劃	比賽前期 體能： 針對比賽節奏進行模擬比 賽衝刺、恢復控制能力練 習 技術： 快速攻守轉換中技術穩定 度測試 戰術： 關鍵情境模擬、個人角色 責任與臨場應變練習 心理： 最後一季比賽壓力調適、 自我動機再確認與傳承意 識建構	生 涯 規 劃	比賽前期 體能： 個人技術特色搭配體能 特長設計訓練 技術： 雙腳切換與高速判斷應 變能力練習 戰術： 難對付對手模擬策略練 習、極限狀態下戰術調整 測試 心理： 建立「無悔一戰」的自我 狀態轉換模式、模擬賽後	生 涯 規 劃

				識建構		心理準備	
第 09 週	04/05-04/11	比賽前期 體能： 微調至賽季高峰輸出能力，全力發揮最後一季潛力 技術： 高張力情境下技術穩定操控訓練、模擬賽實施 戰術： 強調自主策略選擇與即時判斷處理能力 心理： 強化目標導向與心流狀態的切入技巧	品德教育	比賽前期 體能： 針對比賽節奏進行模擬比賽衝刺、恢復控制能力練習 技術： 快速攻守轉換中技術穩定度測試 戰術： 關鍵情境模擬、個人角色責任與臨場應變練習 心理： 最後一季比賽壓力調適、自我動機再確認與傳承意識建構	品德教育	比賽前期 體能： 個人技術特色搭配體能特長設計訓練 技術： 雙腳切換與高速判斷應變能力練習 戰術： 難對付對手模擬策略練習、極限狀態下戰術調整測試 心理： 建立「無悔一戰」的自我狀態轉換模式、模擬賽後心理準備	品德教育
第 10 週	04/12-04/18	比賽期 體能： 進入體能維持與爆發輸出期、以維穩與發揮為主 技術： 技術動作完全熟練化，賽場自主修正能力確認 戰術： 個人策略精準執行訓練，從容應對突發變化 心理： 自我接納與信心維持、將目標轉為過程導向	品德教育	比賽期 體能： 高張力多場連戰適應、自我恢復節奏掌握能力 技術： 技術細節穩定操作、高速決策與執行合一 戰術： 現場資訊快速整合與調整能力培養、團隊默契測試 心理： 積極心態轉化壓力、領導角色與鼓舞團隊情緒能力展現	品德教育	比賽期 體能： 連續高強度對打能力檢驗、恢復策略自主調整 技術： 個人最強腳法打擊強化與時機掌控 戰術： 臨場觀察力提升、三套以上戰術應對法輪替練習 心理： 高壓比賽中維持平靜與信心、全力以赴但無悔結果的心態建立	品德教育
第 11 週	04/19-04/25	比賽期 體能： 進入體能維持與爆發輸出期、以維穩與發揮為主 技術： 技術動作完全熟練化，賽場自主修正能力確認 戰術： 個人策略精準執行訓練，從容應對突發變化 心理： 自我接納與信心維持、將目標轉為過程導向	性別教育	比賽期 體能： 高張力多場連戰適應、自我恢復節奏掌握能力 技術： 技術細節穩定操作、高速決策與執行合一 戰術： 現場資訊快速整合與調整能力培養、團隊默契測試 心理： 積極心態轉化壓力、領導角色與鼓舞團隊情緒能力展現	性別教育	比賽期 體能： 連續高強度對打能力檢驗、恢復策略自主調整 技術： 個人最強腳法打擊強化與時機掌控 戰術： 臨場觀察力提升、三套以上戰術應對法輪替練習 心理： 高壓比賽中維持平靜與信心、全力以赴但無悔結果的心態建立	性別教育
第 12 週	04/26-05/02	比賽期 體能： 進入體能維持與爆發輸出	安全教	比賽期 體能： 高張力多場連戰適應、自	安全教	比賽期 體能： 連續高強度對打能力檢	安全教

		<p>出期、以維穩與發揮為主 技術： 技術動作完全熟練化，賽 場自主修正能力確認 戰術： 個人策略精準執行訓練， 從容應對突發變化 心理： 自我接納與信心維持、將 目標轉為過程導向</p>	育	<p>我恢復節奏掌握能力 技術： 技術細節穩定操作、高速 決策與執行合一 戰術： 現場資訊快速整合與調整 能力培養、團隊默契測試 心理： 積極心態轉化壓力、領導 角色與鼓舞團隊情緒能力 展現</p>	育	<p>驗、恢復策略自主調整 技術： 個人最強腳法打擊強化 與時機掌控 戰術： 臨場觀察力提升、三套以 上戰術應對法輪替練習 心理： 高壓比賽中維持平靜與 信心、全力以赴但無悔結 果的心態建立</p>	育
第 13 週	05/03- 05/09	<p>過渡期 體能： 個人身體狀況總體評估、 進入調養與轉銜期規劃 技術： 全賽季技術紀錄整合、自 主檢討與精進方向設定 戰術： 擔任助教輔導低年級戰 術理解、轉化角色練習 心理： 卸下選手身份的轉換心 理調適、未來目標重建</p>	環 境 教 育	<p>過渡期 體能： 體能負荷調降，進行修復 與補強弱項 技術： 技術傳承與教學實踐機會 建立 戰術 團隊年度戰術分析整理、 形成教學資源庫 心理： 角色轉變歷程回顧</p>	環 境 教 育	<p>過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、 建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強 化、未來教練或助教職能 模擬 戰術： 高層次對戰影片分析與 評論練習 心理： 全季回顧與畢業情緒調 適、為未來跨出第一步做 心理預備</p>	環 境 教 育
第 14 週	05/12- 05/16	<p>過渡期 體能： 個人身體狀況總體評估、 進入調養與轉銜期規劃 技術： 全賽季技術紀錄整合、自 主檢討與精進方向設定 戰術： 擔任助教輔導低年級戰 術理解、轉化角色練習 心理： 卸下選手身份的轉換心 理調適、未來目標重建</p>	生 命 教 育	<p>過渡期 體能： 體能負荷調降，進行修復 與補強弱項 技術： 技術傳承與教學實踐機會 建立 戰術 團隊年度戰術分析整理、 形成教學資源庫 心理： 角色轉變歷程回顧</p>	生 命 教 育	<p>過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、 建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強 化、未來教練或助教職能 模擬 戰術： 高層次對戰影片分析與 評論練習 心理： 全季回顧與畢業情緒調 適、為未來跨出第一步做 心理預備</p>	生 命 教 育
第 15 週	05/17- 05/23	<p>過渡期 體能： 個人身體狀況總體評估、 進入調養與轉銜期規劃 技術： 全賽季技術紀錄整合、自 主檢討與精進方向設定 戰術：</p>	品 德 教 育	<p>過渡期 體能： 體能負荷調降，進行修復 與補強弱項 技術： 技術傳承與教學實踐機會 建立 戰術</p>	品 德 教 育	<p>過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、 建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強 化、未來教練或助教職能 模擬</p>	品 德 教 育

		擔任助教輔導低年級戰術理解、轉化角色練習 心理： 卸下選手身份的轉換心理調適、未來目標重建		團隊年度戰術分析整理、形成教學資源庫 心理： 角色轉變歷程回顧		戰術： 高層次對戰影片分析與評論練習 心理： 全季回顧與畢業情緒調適、為未來跨出第一步做心理預備	
第 16 週	05/24-06/30	過渡期 體能： 個人身體狀況總體評估、進入調養與轉銜期規劃 技術： 全賽季技術紀錄整合、自主檢討與精進方向設定 戰術： 擔任助教輔導低年級戰術理解、轉化角色練習 心理： 卸下選手身份的轉換心理調適、未來目標重建	品德教育	過渡期 體能： 體能負荷調降，進行修復與補強弱項 技術： 技術傳承與教學實踐機會建立 戰術： 團隊年度戰術分析整理、形成教學資源庫 心理： 角色轉變歷程回顧	品德教育	過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強化、未來教練或助教職能模擬 戰術： 高層次對戰影片分析與評論練習 心理： 全季回顧與畢業情緒調適、為未來跨出第一步做心理預備	品德教育
第 17 週	05/31-06/06	過渡期 體能： 個人身體狀況總體評估、進入調養與轉銜期規劃 技術： 全賽季技術紀錄整合、自主檢討與精進方向設定 戰術： 擔任助教輔導低年級戰術理解、轉化角色練習 心理： 卸下選手身份的轉換心理調適、未來目標重建	性別教育	過渡期 體能： 體能負荷調降，進行修復與補強弱項 技術： 技術傳承與教學實踐機會建立 戰術： 團隊年度戰術分析整理、形成教學資源庫 心理： 角色轉變歷程回顧	性別教育	過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強化、未來教練或助教職能模擬 戰術： 高層次對戰影片分析與評論練習 心理： 全季回顧與畢業情緒調適、為未來跨出第一步做心理預備	性別教育
第 18 週	06/07-06/13	過渡期 體能： 個人身體狀況總體評估、進入調養與轉銜期規劃 技術： 全賽季技術紀錄整合、自主檢討與精進方向設定 戰術： 擔任助教輔導低年級戰術理解、轉化角色練習 心理： 卸下選手身份的轉換心	安全教育	過渡期 體能： 體能負荷調降，進行修復與補強弱項 技術： 技術傳承與教學實踐機會建立 戰術： 團隊年度戰術分析整理、形成教學資源庫 心理： 角色轉變歷程回顧	安全教育	過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強化、未來教練或助教職能模擬 戰術： 高層次對戰影片分析與評論練習 心理：	安全教育

		理調適、未來目標重建			全季回顧與畢業情緒調適、為未來跨出第一步做心理預備	
--	--	------------	--	--	---------------------------	--

請留意畢業典禮的時程，週數要確認。

(七) 114 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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。

桃園市平南國民中學體育班七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>田徑</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 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 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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</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 checked="" type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" 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 表現 重點	<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>		
	學習 內容	<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>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>		
課程目標	<p>■ 七年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能建立肌力、柔軟度與速度基礎，學習動作協調與身體控制。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能學習短跑、跨欄等項目的基本起跑與途中跑動作技巧。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能進行簡易接力跑配合與位置選擇概念練習。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能建立訓練規律與自我要求，發展初步的比賽信心。</p> <p>■ 七年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能進一步發展下肢爆發力與耐力跑能力，強化心肺適能表現。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能穩定完成短跑與跨欄基本技術，練習節奏感與動作連貫。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能參與接力比賽規則與交接區戰術訓練。</p> <p>四. 四. 提升專項運動之心理素質：能學習自我調適情緒，體驗比賽壓力並進行事後反思。</p>		
表現任務 (總結性評量)	共同科目檢測，個人單項成績測驗		
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	1-2	<p>體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑</p> <p>技術： 欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習</p> <p>心理： 意象訓練、每日小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵</p>	<p>體能： 起跑反應訓練（20m × 5組） 階梯跑（前後左右交叉步，每組30秒，共4組） 跳箱爆發力（60cm箱，高抬腿起跳 × 4組）</p> <p>技術： 欄架伸展操（基礎跨步與腿部靈活度） 基本起跨動作練習（單腳原地起跨 × 5次/腳） 欄間小步跑（3欄，20m距離，節奏控制）</p> <p>戰術： 初步接力交接觀念解說與演練（雙人基礎帶棒 × 10次） 團體節奏練習（鼓掌步伐同步、起跑口令模擬）</p> <p>心理： 意象訓練：模擬順利完成欄間節奏 成就日記：每日記錄一個小進步 正向語言練習：「我可以穩定跨欄」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	<p>體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑</p> <p>技術： 欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習</p> <p>心理： 意象訓練、每日小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵</p>	<p>體能： 加速跑（20m → 40m × 4組，專注姿勢） 變速跑訓練（60m中間加速區段） 跳箱爆發（加入雙腳反覆跳與單腳跳交替）</p> <p>技術： 收腳動作細節練習（橫桿放低，慢動作分解） 欄間節奏跑（5欄，每欄6步控制） 動作聯結訓練（起跨+收腳+衝出模擬）</p> <p>戰術： 接棒出帶跑進模擬（設定位點模擬出帶） 3人小組接棒節奏跑，練習隊形與配速默契</p> <p>心理： 團體分享「我今天完成了什麼困難？」 呼吸覺察練習（1分鐘練習正念呼吸） 自我觀察回饋表（本週最滿意與最困難）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	<p>體能： 起跑反應訓練、加速跑、跳箱爆發力、階梯跑、變速跑</p> <p>技術： 欄架伸展操、起跨與收腳動作、欄間節奏跑、動作聯結訓練、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術： 接力交接練習（入帶、出帶）、節奏默契練習</p> <p>心理： 意象訓練、每日</p>	<p>體能： 模擬比賽（50m跨欄×2次） 跳箱→加速連結訓練（跳→跑） 綜合體能測驗（30m跑、垂直跳）</p> <p>技術： 技術總整：起跑+加速+欄間+終點動作連貫演練 影像回放分析與個別動作回饋指導</p> <p>戰術： 比賽模式接力練習（模擬賽正式流程） 檢討各棒之間的交接點與問題</p> <p>心理： 比賽日模擬與預演（含賽前暖身、準備流程） 學生分享：「這幾週我最大的改變是什麼」 正念結語練習：靜坐3分鐘，回顧今日表現</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	小成功紀錄、自我觀察回饋、夥伴正向鼓勵		
--	---------------------	--	--

6-7	<p>體能： 助跑+爆發力結合、起跑機訓練、300m 變速衝刺、HIIT</p> <p>技術： 起跑→加速→衝刺連貫訓練、步頻節奏與終點衝刺技巧</p> <p>戰術： 分段配速演練（如 400m）、接力接棒與動線安排訓練</p> <p>心理： 賽前呼吸、視覺化完整比賽、自我激勵語句、自信塑造練習</p>	<p>體能： 助跑+跳箱爆發訓練組合（5 組 x 3 跳） 起跑機反應練習（3 組，每組 3 次）</p> <p>技術： 起跑→20m 加速→衝刺總長 50m（4 趟） 步頻節奏控制訓練（使用節拍器設定節奏跑 30m x 3）</p> <p>戰術： 200m 分段節奏跑（前 100m 快、中 50m 穩、末 50m 衝）x2</p> <p>心理： 「完整比賽畫面」意象練習（靜坐+觀想 10 分鐘） 自我激勵語句書寫練習（每日 1 則）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	<p>體能： 助跑+爆發力結合、起跑機訓練、300m 變速衝刺、HIIT</p> <p>技術： 起跑→加速→衝刺連貫訓練、步頻節奏與終點衝刺技巧</p> <p>戰術： 分段配速演練（如 400m）、接力接棒與動線安排訓練</p> <p>心理： 賽前呼吸、視覺化完整比賽、自我激勵語句、自信塑造練習</p>	<p>體能： 300m 變速跑：起跑→穩速→末段衝刺（全程控制節奏），共 3 趟</p> <p>上肢+核心爆發訓練（醫藥球砸牆、Russian twist）各 3 組</p> <p>技術： 起跑→欄間→終點連貫動作（50m 模擬跨欄結合） 步幅轉換技巧訓練（每 10m 調整 1 步長，模擬變節奏）</p> <p>戰術： 接棒速度→入帶區變速調整（模擬臨場應變） 分段配速實測 400m 後，進行目標時間回推修正</p> <p>心理： 比賽場地影像回放+視覺化演練（觀看影片後靜坐觀想） 書寫「比賽自我信心清單」並小組交流</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	<p>體能： 高強度短跑訓練、賽道模擬訓練、跨欄衝刺重複組、接力實戰跑</p> <p>技術： 起跑→衝刺→終點精準控制、轉換步頻與步幅節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模擬（高壓場景）、分組跑與策略分配</p> <p>心理：</p>	<p>體能： 30m 短衝x4、60m 短衝x2（起跑後加速反應） 跨欄動作穿越訓練（4 欄x2 組）注意動作穩定性</p> <p>技術： 起跑→加速 20m→2 欄→終點模擬跑（連貫性節奏訓練） 步頻節奏操練（分段引導、口令節拍協助）</p> <p>戰術： 4 人接力基本動線實作：直線進帶+彎道出帶練習 小組分配角色跑位（第 1~4 棒模擬）</p> <p>心理： 賽前呼吸節奏練習（3-3-6-3 法） 目標圖卡製作（本週想要達成的技能突破）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	<p>焦點專注練習、 競賽心理建設、 壓力轉化技巧、 目標視覺化強化</p>		
12-13	<p>體能： 高強度短跑訓練、 賽道模擬訓練、 跨欄衝刺重複組、 接力實戰跑</p> <p>技術： 起跑→衝刺→終點 精準控制、 轉換步頻與步幅 節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模 擬（高壓場 景）、 分組跑與 策略分配</p> <p>心理： 焦點專注練習、 競賽心理建設、 壓力轉化技巧、 目標視覺化強化</p>	<p>體能： 100m 間歇短跑×3（90%強度， 間隔3分鐘） 模擬賽道（含4欄） 中速節奏衝刺2組</p> <p>技術： 步幅調整操（固定6步→5步→3步 變化練習） 起跑→2欄→加速→終點（ 整體節奏控制）</p> <p>戰術： 接力交接區分段練習（ 進帶區判斷、出帶區標 記） 小組討論誰與誰搭配 默契佳→實戰分配</p> <p>心理： 個人小本記錄：「今天 我哪裡做得更好了？」 引導式意象訓練： 引導學生心中重播一 次成功動作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
14-15	<p>體能： 高強度短跑訓練、 賽道模擬訓練、 跨欄衝刺重複組、 接力實戰跑</p> <p>技術： 起跑→衝刺→終點 精準控制、 轉換步頻與步幅 節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模 擬（高壓場 景）、 分組跑與 策略分配</p> <p>心理： 焦點專注練習、 競賽心理建設、 壓力轉化技巧、 目標視覺化強化</p>	<p>體能： 150m 變速跑（60m 快-30m 慢-60m 快）×2 跨欄短距離重複跑（3欄×3組） 重點控制進欄 節奏</p> <p>技術： 起跑+加速後立即進欄 訓練（20m 助跑→第1 欄） 步頻練習（節拍器協助， 強化前腳落點）</p> <p>戰術： 模擬壓力情境下的 接力交接（教練倒數 壓力法） 接力交棒比賽（2組 對抗，看穩定性與時 間）</p> <p>心理： 團隊信任圈練習（隊 員互相說出對方優點） 心理彈性練習：「如 果失誤，我可以怎麼 應對？」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
16-17	<p>體能： 高強度短跑訓練、 賽道模擬訓練、 跨欄衝刺重複組、 接力實戰跑</p>	<p>體能： 50m×2+70m×2+100m×1 （高強度短距離組合） 跨欄賽道模擬（正式 距離減半、降低欄高）</p> <p>技術： 終點衝刺技巧（含肩 部動作、頭部角度穩 定） 步幅調整挑戰賽（3 欄內用最少步完成）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	<p>技術： 起跑→衝刺→終點精準控制、轉換步頻與步幅節奏訓練</p> <p>戰術： 接力交接實戰模擬（高壓場景）、分組跑與策略分配</p> <p>心理： 焦點專注練習、競賽心理建設、壓力轉化技巧、目標視覺化強化</p>	<p>戰術： 分棒策略優化討論（選手角色與個人強項結合） 起跑→傳棒→加速跑→傳棒（2人1組完整練習）</p> <p>心理： 建立比賽當週「心理行動表」</p> <p>分享：我期待自己怎樣參與比賽、如何支持隊友</p>	
18-19	<p>過渡期</p> <p>體能： 調整性訓練（低強度慢跑、核心穩定）、肌肉放鬆、伸展與恢復</p> <p>技術： 動作回顧與調整、技術弱點重建、基本動作精練</p> <p>戰術： 比賽影片檢討、小組策略討論、下周期目標設定</p> <p>心理： 比賽經驗反思、自我成長記錄、壓力釋放訓練、設定下一個挑戰目標</p>	<p>體能： 15分鐘慢跑+動態伸展 核心穩定訓練（棒式、側棒式、橋式）2組 滾筒放鬆下肢肌群（股四頭肌、腓腸肌）</p> <p>技術： 動作影片回顧：起跑與第一欄動作分析 跨欄動作低欄慢練（1欄x3次）重建協調性</p> <p>戰術： 小組討論：「比賽中哪一棒交接最穩？為什麼？」 實體跑位軌跡重建（繪製接棒區跑位圖）</p> <p>心理： 團體反思：「我比賽中學到什麼？」 呼吸與身體掃描放鬆練習（10分鐘）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
20-21	<p>過渡期</p> <p>體能： 調整性訓練（低強度慢跑、核心穩定）、肌肉放鬆、伸展與恢復</p> <p>技術： 動作回顧與調整、技術弱點重建、基本動作精練</p> <p>戰術： 比賽影片檢討、小組策略討論、下周期目標設定</p> <p>心理： 比賽經驗反思、自我成長記錄、壓力釋放訓練、</p>	<p>體能： 20分鐘節奏跑+身體律動操（音樂帶動） 核心穩定混合組合訓練（4動作x2組）</p> <p>技術： 選手自主規劃1組「跨欄動作呈現」（動作示範+口述） 教練個別回饋技術進步重點與下階段目標</p> <p>戰術： 策略成果發表：用圖表說明自己的學習與想法 接棒默契遊戲（盲眼跑+語音引導）</p> <p>心理： 設定下一個階段挑戰目標（寫下+口頭承諾） 小組合作訂定「我們下學期想成為什麼樣的隊伍」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

		設定下一個挑戰目標		
第2學期	1-2	<p>準備期</p> <p>體能：起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑</p> <p>技術：欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術：接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習</p> <p>心理：意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲</p>	<p>體能：跳箱訓練（45cmx3組x6次）、階梯跑變化（高抬腿、側步、快頻）</p> <p>技術：欄間節奏訓練（3欄、間距調整）、結合跑與跨訓練（跨欄後5m加速）</p> <p>戰術：小組交接默契訓練（輪流出帶+節奏配合）</p> <p>心理：信心建立活動（自我介紹+隊友3優點）、視覺化跨欄成功畫面</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	3-4	<p>準備期</p> <p>體能：起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑</p> <p>技術：欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5步跨欄訓練</p> <p>戰術：接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習</p> <p>心理：意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲</p>	<p>體能：起跑反應+變速跑組合（起跑→20m加速→20m減速）、核心挑戰訓練（計時）</p> <p>技術：欄架伸展+動態模仿跨欄（徒手）、3步跨欄初階體驗（距離調整）</p> <p>戰術：3人接力實測（20m模擬接棒區）+時間記錄</p> <p>心理：自我評量表+回顧紀錄（哪裡做得好、哪裡可以更好）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	5	<p>準備期</p> <p>體能：起跑反應、變速跑、跳箱爆發力、核心穩定、階梯跑</p> <p>技術：欄架伸展操、欄間節奏跑、起跨與收腳動作練習、3/5步跨欄訓練</p>	<p>體能：綜合體能循環（階梯、跳箱、變速跑、核心）4站x2輪</p> <p>技術：技術挑戰闖關：欄間節奏、起跨精準踩點、收腳穩定性</p> <p>戰術：接力節奏遊戲（接力接棒猜節奏）、團隊默契挑戰</p> <p>心理：合作繪製「我們這一隊」象徵圖騰+分享彼此優點</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	<p>戰術： 接力交接（入帶與出帶基礎）、節奏配合練習</p> <p>心理： 意象訓練、自我觀察紀錄、正向夥伴回饋、信心建立遊戲</p>		
6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 起跑+加速段整合、300m 變速衝刺、高強度核心訓練</p> <p>技術： 跨欄節奏轉換練習、起跑→衝刺連貫動作</p> <p>戰術： 接棒實作訓練、400m 分段配速</p> <p>技巧</p> <p>心理： 比賽想像訓練、情緒調節技巧、正向自我語言訓練</p>	<p>體能： 起跑至 20m 加速跑 × 4 組 300m 變速跑（每 100m 提速）× 2 趟 高強度核心訓練（棒式、側棒式、反向捲腹） 每項 30 秒 × 3 組</p> <p>技術： 3 欄跨欄節奏轉換練習（5 步→3 步）× 3 組 起跑→第一欄→衝刺連貫動作練習 × 3 組</p> <p>戰術： 接棒進出帶實作訓練 × 5 組（分組輪替） 400m 配速訓練（200m×2 趟，前快後穩）</p> <p>心理： 完整比賽情境想像訓練（閉眼 3 分鐘） 呼吸調節與情緒控制練習 正向語句口說演練：我可以！我穩定！我專注！</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 起跑+加速段整合、300m 變速衝刺、高強度核心訓練</p> <p>技術： 跨欄節奏轉換練習、起跑→衝刺連貫動作</p> <p>戰術： 接棒實作訓練、400m 分段配速</p> <p>技巧</p> <p>心理： 比賽想像訓練、情緒調節技巧、正向自我語言訓練</p>	<p>體能： 起跑+加速段 20m × 4 組 300m 間歇跑（300m×2 趟，間隔 2 分鐘） 高強度核心訓練（登山者、捲腹、超人式） 每項 40 秒 × 3 組</p> <p>技術： 跨欄節奏轉換練習（間距調整）× 4 組 從起跑→欄間→終點的連貫技術操作 × 2 趟</p> <p>戰術： 模擬接棒接力（設定位點，限時完成）× 4 組 400m 分段策略演練（跑中喊出配速關鍵詞）</p> <p>心理： 賽前儀式建立（動作、語言、呼吸 3 合一） 隊友互評+鼓勵時間（每人一句） 情緒圖卡選擇與表達練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT 訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調整與穩定技巧</p>	<p>體能： 模擬比賽衝刺（100m × 2，200m × 1，足量恢復） 接力接棒加速跑（40m+60m 全力跑，2 輪） HIIT（15 秒衝刺+15 秒慢走，×8 回） 核心穩定訓練（棒式 45 秒×3、側棒式各 40 秒×2）</p> <p>技術： 衝刺起跑→終點胸部前傾控制（30m×4+20m 終點爆發）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	<p>戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立</p> <p>心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	<p>跨欄步幅修正訓練（跨3欄x3組，調距模式）</p> <p>戰術： 接棒手勢練習（入帶提醒語+出帶默契協調） 小組實戰模擬賽（2組制，模擬400m接力順序）</p> <p>心理： 賽前焦點呼吸（1分鐘節奏呼吸x2次） 賽前視覺化練習（5分鐘完整模擬比賽畫面） 賽後自我檢討小卡撰寫（記錄優點與調整點）</p>	
12-13	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調整與穩定技巧</p> <p>戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立</p> <p>心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	<p>體能： 模擬比賽（跨欄80m全力跑x2回） 接力實戰模擬（1次完整接力流程，含檢討） HIIT（20秒衝刺+10秒原地跳，x6回）</p> <p>核心訓練（橋式、仰臥抬腿、超人式，各2組）</p> <p>技術： 起跑→跨欄→加速連貫訓練（每段細節控制） 跨欄節奏訓練（欄間三步節奏調控）</p> <p>戰術： 接力起跑區動線配置演練 隊內策略討論與角色分配（誰起跑、誰終棒）</p> <p>心理： 「我能做到」自我激勵語句練習 比賽情境角色扮演（對抗壓場景模擬） 團隊信心圈活動（互說一句肯定的話）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
14-15	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調整與穩定技巧</p> <p>戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立</p> <p>心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	<p>體能 模擬比賽（全程跨欄+200m接力輪替） 飽和式衝刺訓練（40m全力跑x4） 間歇跑（100m快→100m慢走x3回） 軀幹穩定訓練（登山者、交叉捲腹）</p> <p>技術： 終點姿勢衝線練習（雙手自然下壓+胸前傾） 跨欄穩定性強化（欄高增加+步幅保持）</p> <p>戰術： 分組比賽模擬 棒次調整測試（交換出發順序）</p> <p>心理： 焦點訓練卡片（比賽前10秒專注語） 自信五句話抄寫訓練 「今日比昨天好」反思活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
16-17	<p>比賽期</p> <p>體能： 模擬比賽高強度衝刺、接力接棒衝刺訓練、HIIT訓練</p> <p>技術： 衝刺與終點處理、跨欄步幅調</p>	<p>體能 賽道節奏控制訓練（400m→分段節奏維持） 接棒區全速衝刺跑（限縮起跑區挑戰） HIIT（變速樓梯跑20秒+10秒平地跳，x6回） 伸展與放鬆拉筋組合</p> <p>技術： 跨欄步頻維持訓練（連續5欄x2組）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	<p>整與穩定技巧 戰術： 實戰模擬（含策略分組）、接力手勢與默契建立 心理： 焦點專注訓練、目標視覺化強化、壓力管理練習</p>	<p>衝刺後半段爆發練習（50m×3） 戰術： 接力交接模擬考試（設定時間、檢視接棒） 團隊接力演練計時，強化目標時間壓力 心理： 壓力轉換技巧講解+呼吸實作 「為自己驕傲」成就回顧活動 比賽期自我檢核表填寫與分享</p>	
18-19	<p>過渡期 體能： 基礎慢跑與肌力調整、柔軟度與動態伸展、恢復訓練 技術： 動作回顧分析、技術錯誤調整、下周期技能準備 戰術： 賽事策略回顧、小組合作反思、下一周期策略建立 心理： 成就感記錄、自我對話與調整、重新建立目標動機</p>	<p>體能： 基礎慢跑 10 分鐘 動態伸展（腿後肌、髖關節、踝關節） 身體評估與核心激活訓練（棒式 30 秒×3） 滾筒放鬆與簡易肌力維持（伏地挺身 10 下×2） 技術： 起跑與收腳動作影片回顧（個人逐一觀看） 欄架慢動作演練（3 欄節奏、徒手） 錯誤動作記錄（書面或影片） 戰術： 觀看比賽錄影，繪製接力區進出圖 小組合作交流：分享自己棒次優勢與待改進處 教練講評與問答交流（策略調整方向） 心理： 成就牆繪製（貼上自己本季的成功經驗） 「我學到什麼？」簡短自我書寫練習 放鬆冥想 10 分鐘+呼吸訓練（4-4-4-4 節奏）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
20-21	<p>過渡期 體能： 基礎慢跑與肌力調整、柔軟度與動態伸展、恢復訓練 技術： 動作回顧分析、技術錯誤調整、下周期技能準備 戰術： 賽事策略回顧、小組合作反思、下一周期策略建立 心理： 成就感記錄、自我對話與調整、重新建立目標動機</p>	<p>體能： 慢跑+動態操組合：開合跳、腿部高抬、後踢腿 跳箱簡化訓練（40cm 高度輕跳×2 組） 小範圍變速跑（10m 內加速→急停） 關節靈活組合操（髖、膝、踝） 技術： 起跑影像重拍→與開學初比較 欄間節奏模擬練習（無欄單腳跳） 技術挑戰任務卡（完成「連續動作組合」項目） 戰術： 小組接棒默契遊戲（不看接球練習） 時間線模擬比賽流程（分組扮演不同角色） 編寫接棒策略手冊（個人版本） 心理： 一週一句話激勵卡設計與分享 書寫「我下一季想成為的樣子」 放鬆訓練：延伸式靜態呼吸與正念冥想</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
議題融入	<p> <input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input checked="" type="checkbox"/>人權 <input checked="" type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" 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 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 </p>		
評量規劃	【上學期】		

	1. 基礎體能(50%)： (1)800M 2. 技術能力(40%) (1)個人專項技能 3. 競技參賽運動表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班八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>田徑</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 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	<ul style="list-style-type: none"> ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。 		
學習重點	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-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	

	<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>		
課程目標	<p>■ 八年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能加強速度耐力與核心穩定性，提升專項動作控制能力。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能強化跨欄節奏與技術連貫性，導入高階起跑技巧。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能實踐 400m 接力節奏掌握與起跑順序配置策略。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能進行視覺化與意象訓練，提升面對正式競賽的穩定性。</p> <p>■ 八年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能進行分段衝刺與間歇訓練，提高比賽節奏轉換能力。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能整合起跑、途中跑與終點加速之完整技術。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能規劃個人與團隊比賽策略，並於模擬比賽中實踐。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能在實戰中保持專注與節奏控制，建立賽前儀式感。</p>		
表現任務 (總結性評量)	共同科目檢測，個人單項成績測驗		
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 1-2	<p>準備期</p> <p>體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑</p> <p>技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋</p> <p>戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬</p> <p>心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預</p>	<p>體能： 動態熱身（行進間開合跳、腿部啟動） 20m 起跑加速 x4 中段轉換跑 50m x3 核心穩定（Plank 3 組x30 秒/側棒式）</p> <p>技術： 基礎跨欄動作 3 欄練習（3 步） 欄架前後腳動作修正（慢動作引導） 手持影片自我觀察練習</p> <p>戰術： 基礎接力配速：20m x3 組接棒接力練習 小組討論：上學期接力問題回顧與策略反思</p> <p>心理： 靜心訓練 5 分鐘（呼吸+閉眼引導） 繪製「我理想中的本季自己」形象圖 互評鼓勵活動（3 人一組）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

	期建立		
3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑</p> <p>技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋</p> <p>戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬</p> <p>心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預期建立</p>	<p>體能： 25m 階段短衝（加速段）x5 爆發訓練：跳箱 30cmx6 中段轉換跑 60m x2 核心穩定訓練（動態橋式、超人式）</p> <p>技術： 欄架 3 步至 5 欄節奏（每欄間距標準） 起跨後兩步強化練習 技術拍攝與即時回放指導</p> <p>戰術： 小組接棒練習：入帶與出帶角色交換 模擬出發反應後接棒點位調整練習</p> <p>心理： 自我表現曲線初稿繪製 記錄每日「專注時間」與當日學習感受 激勵語句口述練習x3 輪</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
5	<p>準備期</p> <p>體能： 衝刺起跑與中段轉換、核心動態穩定性、階段性短衝重複跑</p> <p>技術： 欄架 3 步跨至 5 欄、起跨節奏連續性、細節修正與影片回饋</p> <p>戰術： 接力進階配速練習、接棒區戰術討論與模擬</p> <p>心理： 專注力訓練、個人表現曲線繪製、賽季自我預期建立</p>	<p>體能 跨欄衝刺：3 欄 x5 組（90%強度） 起跑→加速→放鬆收尾段落練習 x3 上下肢交叉平衡訓練（協調梯+彈跳） 核心強化：俄羅斯轉體+平衡盤</p> <p>技術： 欄架練習：5 欄+節奏反應聲響加入 結合接力與欄間節奏整合訓練 自我講評與他人觀察共評活動</p> <p>戰術： 個人戰術影片剪輯回顧與自評 接棒跑策略練習（模擬前段/後段失誤處理）</p> <p>心理： 正向語言每日回顧卡x5 天 團體建立儀式（「開季宣言」） 未來賽季角色責任設定活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 模擬 400 公尺接力體能、階段性極速訓練、肌群疲勞管理技巧</p> <p>技術： 起跑加速轉中段穩速衝刺、欄間節奏→步幅調整配合練習</p> <p>戰術： 接力策略調整、彎道內線/外線跑道技巧討論與應用</p> <p>心理： 壓力管理進階、個人短期目標強化、挑戰思維建立</p>	<p>體能： 模擬 400m 接力跑（兩段各 200m）×2 組 高速短衝 30m ×4（全力） 伸展放鬆（腿後側+髂腰肌） 組間心率調控訓練</p> <p>技術： 起跑→加速→穩速過渡 50m 連貫訓練×3 欄間步幅一致性控制（標竿放置調節） 技術錄影與回饋 10 分鐘</p> <p>戰術： 小組接棒討論（錯誤情境模擬應對） 接棒區重新標示與個人調整</p> <p>心理： 短期目標寫下（5 日內要達成） 焦點放大練習（5 秒視覺定點法） 壓力認知圖卡分析分享</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 模擬 400 公尺接力體能、階段性極速訓練、肌群疲勞管理技巧</p> <p>技術： 起跑加速轉中段穩速衝刺、欄間節奏→步幅調整配合練習</p> <p>戰術： 接力策略調整、彎道內線/外線跑道技巧討論與應用</p> <p>心理： 壓力管理進階、個人短期目標強化、挑戰思維建立</p>	<p>體能： 極速短跑 40m ×5（95%以上強度） 300m 階段耐力跑 ×1（分段配速） 局部肌群按摩球放鬆（股四頭/腓腸肌）</p> <p>技術： 起跑+欄前兩步重點控制訓練×3 欄間節奏→步幅延展進階整合 ×2 組 技術回顧：與教練討論個人進步點</p> <p>戰術： 內彎/外彎模擬：彎道起跑位置切換跑 ×2 比賽影片觀摩與個人跑道選擇討論</p> <p>心理： 「壓力來源」書寫→建立回應句 預設困境情境（如滑步、手失誤）並思考應對策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	<p>比賽期</p> <p>體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整</p>	<p>體能： 模擬賽 400m ×1（全裝備/含接力棒） 30m 短衝×4（反應起跑、全力加速） 訓後伸展與腿部冷敷（10 分鐘） 晚間腹核心訓練：30 秒×3 輪</p> <p>技術： 60m 啟動→加速→穩速→終點連續動作整合 個別錯誤動作快照分析（錄影逐格回放） 啟動腳對稱性確認+第二步落點標示調整</p> <p>戰術：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	<p>節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	<p>團隊模擬接力（完整四人實戰一次） 接力帶進/帶出點討論調整 記錄每人交接時間與棒距（用秒表與記號筆）</p> <p>心理： 比賽前自信強化語句練習（5句/口頭演練） 回顧上一次比賽成功經驗，做成「成就卡」 賽前3分鐘心理儀式模擬（呼吸+視覺+語言）</p>	
12-13	<p>比賽期</p> <p>體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	<p>體能： HIIT：20秒衝刺+10秒休息x6輪 300m節奏控制跑 x1（9成力） 小腿與臀肌放鬆訓練（按摩球/滾筒）</p> <p>技術： 起跑→跨欄→終點連續動作模擬 錯誤矯正：跨欄步長調整練習x3欄 起跑腳尖角度與收腳時間修正</p> <p>戰術： 臨場突發狀況模擬（如：槍響延遲、隊友提前跑） 小組即時策略會議演練（2輪接棒者臨時調整）</p> <p>心理： 賽後反思紀錄（比賽中焦慮點、調整方式） 「我是誰+我要什麼」口語聚焦訓練 團隊信任建立練習（配對指令完成遊戲）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
14-15	<p>比賽期</p> <p>體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	<p>體能： 模擬賽 200m x2（帶計時） 30m反應+爆發組x4（附目標聲響刺激） 訓後全身動態拉伸（含深蹲式開髖）</p> <p>技術： 終點動作收尾模擬（衝線壓肩處理） 技術即時修正挑戰：跑後立即講出錯點並示範修正 欄間節奏錄影分鏡與腳步同步對照練習</p> <p>戰術： 策略分組接力模擬（快速隊、穩定隊）比較成效 教練制定比賽設定，隊員自由排順位模擬演練 評分討論：各棒得分與最適配速建議</p> <p>心理： 個人儀式再建構（加入動作+語言+呼吸連動） 賽前一小時行為流程圖制定 自信曲線繪製（3個比賽中的高點與低點）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

16-17	<p>比賽期</p> <p>體能： 高強度模擬賽體能調整、反應與爆發短衝訓練、競賽恢復週期控制</p> <p>技術： 啟動到終點完整節奏整合、錯誤修正快速回饋應用</p> <p>戰術： 團隊模擬接力競賽、策略分組與臨場應變處理</p> <p>心理： 比賽經驗統整、個人儀式加強、自信表現曲線追蹤</p>	<p>體能 模擬比賽 400m (一次正式紀錄) 比賽後恢復：慢跑 800m + 全身動態伸展 15 分鐘 比賽週飲食與睡眠紀錄自查表填寫</p> <p>技術： 啟動→加速→穩速→終點四段動作測驗 (時間計算) 回顧影片對照表 (錯誤點與對應改進項目) 模擬裁判啟動流程 (含錯槍重新啟動)</p> <p>戰術： 決賽順序預演模擬 (含實際跑道分配) 個人策略與團隊策略整合討論 各棒分析報告口頭簡報與互評 (條列清單)</p> <p>心理： 最後衝刺：「比賽心法口訣卡」每人寫一張 集體閉眼引導式視覺化訓練：模擬得牌畫面 自信表現曲線總整理：從開學到現在的成長紀錄</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
19-20	<p>過渡期</p> <p>體能： 全身動態恢復、柔軟度與關節活動度提升訓練</p> <p>技術： 技術錯誤紀錄與回顧、慢動作檢討與技術模型重建</p> <p>戰術： 團隊合作回顧、小組問題討論、下學期戰術預備</p> <p>心理： 賽季成就感回顧、個人成長軌跡繪製、再目標設定</p>	<p>體能： 柔軟度提升訓練 (靜態伸展 30 秒x10 部位) 平衡動作訓練 (單腳支撐移重心、小肌群穩定) 徒手肌力循環訓練：弓箭步、伏地挺身、深蹲 (輕量高次數)</p> <p>技術： 技術錯誤分類表製作 (起跑、跨欄、接力...等) 小組合作：彼此觀察模仿+動作對比講評 技術重建流程圖繪製 (從錯誤 → 修正計畫)</p> <p>戰術： 團隊合作影響力地圖繪製 (誰幫助了我？我影響了誰？) 接棒區圖重繪：標出自己的問題點與想改善區域 導入一種新戰術影片討論 (範例：國高中賽影片觀摩)</p> <p>心理： 自我對話語句撰寫 (從「我怕」轉為「我準備好了」) 團隊正向回饋卡交流 (每人寫 2 張給隊友) 心情五線譜記錄 (1 週內情緒變化與原因)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
21	<p>過渡期</p> <p>體能： 全身動態恢復、柔軟度與關節活動度提升訓練</p> <p>技術： 技術錯誤紀錄與回顧、慢動作檢討與技術模型重建</p> <p>戰術： 團隊合作回顧、小組問題討論、</p>	<p>體能： 400m 節奏恢復跑 x2 (輕鬆但穩定配速) 肌力恢復訓練：徒手版核心訓練 (5 項x3 組) 膝蓋與踝關節穩定訓練 (彈力帶側拉、彈跳平衡)</p> <p>技術： 手部動作矯正與模擬訓練 (起跑、接棒姿勢) 技術問題情境解說演練 (如欄間過快導致重心不穩) 跨欄虛擬模擬 (不設欄，做出節奏與重心轉移)</p> <p>戰術： 接力失誤重建劇場：角色扮演+改進示範</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

		<p>下學期戰術預備心理： 賽季成就感回顧、個人成長軌跡繪製、再目標設定</p>	<p>小組模擬戰術爭執解決方案（溝通練習） 策略制定流程說明會（教練示範如何制定接棒順序） 心理： 三個我最感謝的訓練片段分享 自我鼓舞語錄撰寫（可印成貼紙貼在運動器材上） 心理靜心訓練（5分鐘專注呼吸+身體掃描）</p>	
第2學期	1-2	<p>準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階（如負重核心穩定）、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立</p>	<p>體能： 階梯式間歇跑（100m→150m→200m×2組） 中核心穩定訓練：棒式、側棒式動態組合 自主泡棉滾筒放鬆訓練（大腿前後、臀部） 技術： 起跑→30m加速段分析（攝影拍攝+回看） 欄間起落節奏變化練習：短距欄距與寬距各3趟 模擬比賽起跑+3欄完整過欄×2組 戰術： 接力區模擬練習：進帶長度與出帶呼叫練習 團隊討論「替補與輪替時機」的判斷原則 分組接棒默契訓練（限制語言溝通條件） 心理： 自我挫折情境書寫與對應策略列點（如：比賽失誤） 心理韌性小測驗與分數回饋討論 每人自設一句鼓勵口號，分享全隊</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
	3-4	<p>準備期 體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階（如負重核心穩定）、疲勞耐受度養成 技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練 戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習 心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立</p>	<p>體能： 間歇加速跑 3×150m（70%→90%強度，間歇90秒） 負重橋式核心（背部+腳部抬高）3組×10下 動態柔軟伸展全身15分鐘 技術： 起跑加速動作分解（徒手×3、出槍×3） 跨欄基本動作復習（起跳點、收腳順序） 欄間3步→5欄穩定節奏練習 戰術： 小組接棒觀察紀錄練習（重點：出帶時間） 角色輪替模擬：嘗試不同棒次配置×3輪 小組會議：自評是否適合目前接力角色 心理： 團隊成就與挫折回顧分享圈 撰寫：「我如何在困難中堅持下來」 準備期目標紙卡書寫+貼於訓練牆</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>

5	<p>準備期</p> <p>體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階（如負重核心穩定）、疲勞耐受度養成</p> <p>技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練</p> <p>戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習</p> <p>心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立</p>	<p>體能： 自選階段跑：100m/150m/200m 配速節奏控制 上肢穩定與核心協調訓練（負重棒式+捲腹） 隊形跑+節奏一致練習（400m 慢跑收操）</p> <p>技術： 起跑→加速→跨欄→終點完整動作流程 2 趟 終點衝刺處理技巧：最後 10m 進線練習 技術檢核表填寫（逐項自評與教練回饋）</p> <p>戰術： 接力策略總整理（團隊共識筆記本完成） 模擬接力比賽（由隊員自導自演含裁判） 分組演練後，彼此觀察優缺點+回饋討論</p> <p>心理： 撰寫下一階段目標（身體+技術+心理） 自我角色確認：「我在隊上是什麼樣的存在？」 閉眼視覺化訓練：模擬一次成功比賽流程（語音引導）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽模擬強度訓練（強度超比賽）、恢復與衝刺交替週期應用</p> <p>技術： 起跑反應與爆發、接力交棒細節再優化</p> <p>戰術： 彎道與直道運用策略、分段配速與對手預判應變</p> <p>心理： 表現期待與焦慮管理、個人比賽前心態儀式練習</p>	<p>體能： 競賽模擬衝刺：120m×3（配速 >90%，衝→慢→再衝，間隔 3 分鐘） 爆發訓練：跳箱×4 組、負重啞鈴行進弓箭步 2 組 泡棉滾筒肌肉釋放訓練（大腿前側+臀部+小腿）</p> <p>技術： 出槍反應練習：起跑姿勢→起跑→加速 10m×5 組 接棒動作對拍→手型定位→模擬出帶流程 起跑段攝影+教練一對一口頭回饋</p> <p>戰術： 彎道 100m 與直道 100m 跑法切換練習（步頻對比） 小組分配：討論跑道差異及策略反應 教練設計情境模擬「強隊佔內道時如何應變」</p> <p>心理： 個人表現預期條列+自評焦慮程度(1-10 分) 深呼吸放鬆 5 分鐘+身體部位掃描練習 記錄：「我最害怕的比賽場景是？」並找出對策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽模擬強度訓練（強度超比賽）、恢復與衝刺交替週期應用</p> <p>技術： 起跑反應與爆發、接力交棒細節再優化</p> <p>戰術： 彎道與直道運用</p>	<p>體能： 超強度訓練：60m 爆發→60m 配速→30m 極速×2 組 彈力帶起跑加強、單腿蹲跳 4 組（每側） 軟墊緩衝下放鬆跑步（緩和大腿張力）</p> <p>技術： 轉身起跑與曲道起跑技巧整合訓練 接棒手眼配合極速練習（只給一次提示） 動作優化清單修正：逐項對照自我修正</p> <p>戰術： 比賽起跑道策略分析：觀察前 2 場賽事影片 終點強衝演練（重點：彎道後進終點）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	<p>策略、分段配速與對手預判應變心理： 表現期待與焦慮管理、個人比賽前心態儀式練習</p>	<p>教練設計突發狀況(如：場地濕滑)處理模擬心理： 建立「賽前呼吸法儀式」+團體同步呼吸訓練 個人信念卡回顧：與本週表現做對比 撰寫：「這場比賽我最想證明什麼？」</p>	
10-11	<p>比賽期 體能： 頂峰調整、賽前72小時專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅節奏即時修正模擬 戰術： 接力替補緊急應變預演、臨場節奏調整策略演練 心理： 賽前專注路線建立、輸贏後心理自我整合訓練</p>	<p>體能： 接棒100m接力模擬全速 x1次(重質不重量) 低負荷負重蹲+跳組合(3組)強化爆發控制 泡棉滾筒 + 動態伸展(臀部、脛繩肌) 技術： 跨欄時意外踩到欄架模擬(故意降低欄高)→補救續跑訓練 終點前最後3步加速段→節奏調整練習 模擬攝影錯誤動作→選手自找錯誤並提出調整策略 戰術： 隨機打亂接力順序、模擬臨場狀況應變 比賽路線繪製練習(標記轉彎、接棒、提速點) 分組討論：「若對手超速提前，該如何調整節奏？」 心理： 團體比賽視覺化訓練：配音 + 音樂 + 關燈投影 自我肯定語句寫作：我準備好了，因為... 分享「我最擔心的失敗經驗」並集體釋放</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
12-13	<p>比賽期 體能： 頂峰調整、賽前72小時專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅節奏即時修正模擬 戰術： 接力替補緊急應變預演、臨場節奏調整策略演練 心理： 賽前專注路線建立、輸贏後心理自我整合訓練</p>	<p>體能： 30m爆發 → 慢走恢復 → 30m x3 組 階段性動作強化：起跑→加速段逐段模擬 彈力繩加強臀部與大腿後側激活訓練 技術： 起跑+欄前→第一欄→中段節奏→終點(模擬整段) x2次 跨欄單腳節奏訓練(右腳、左腳交替) x各2組 問題即時反饋：一錯即說、一說即改練習法 戰術： 教練指派現場狀況(對手提前失誤等)→隊伍即時應變反應演練 團隊角色臨時更換→討論與模擬再執行 模擬競賽時「教練不可干預」狀況 心理： 設計個人「自信高峰曲線圖」(最近三場比賽) 建立1句「我最強時的內在語言」(常自我提醒) 練習「比賽後的第一句話我要對自己說什麼」</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
14-15	<p>比賽期 體能： 頂峰調整、賽前72小時專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅節奏即時修正模擬</p>	<p>體能： 模擬正式比賽流程訓練：進場→起跑→全力跑→放鬆結束 賽前3日微調計畫開始(強度降為80%，注重動作準確) 核心與髖部穩定性維持(低強度功能訓練) 技術： 起跑誤差再修正 x3次 起跑至中段轉節奏高低跨欄步幅穩定測試</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>

	<p>戰術： 接力替補緊急應變預演、臨場節奏調整策略演練 心理： 賽前專注路線建立、輸贏後心理自我整合訓練</p>	<p>(量測步幅) 攝影逐格對比(與個人前測影像)→專項指導 戰術： 教練模擬臨場喊停、暫緩發令，模擬中斷比賽節奏的重啟策略 團隊緊急策略討論會：比賽當天任務分配明細 心理： 閉眼練習比賽進場流程與站上起跑點感覺(強化熟悉感) 個人寫信給「比賽當天的自己」並朗讀分享 夜間「放鬆睡眠導引音檔」播送訓練</p>	
16-17	<p>比賽期 體能： 頂峰調整、賽前72小時專項爆發力與恢復微調 技術： 起跑誤差補救訓練、步幅節奏即時修正模擬 戰術： 接力替補緊急應變預演、臨場節奏調整策略演練 心理： 賽前專注路線建立、輸贏後心理自我整合訓練</p>	<p>體能： 賽前72小時訓練：30m高爆發起跑 x2、彈力繩啟動x2、肌肉喚醒 比賽前24小時進行全身輕柔動態牽拉，無劇烈訓練 賽後恢復日設計：輕量慢跑 800m + 肌肉放鬆滾壓 + 團體伸展 技術： 起跑區最後一次技術微調(現場) 攝影輔助即時回顧(現場立即觀看修正) 戰術： 比賽當天模擬流程演練(集合、檢錄、進場、出發) 替補隊員現場模擬臨場進入流程(含交棒試跑) 確認並練習所有接棒位置標記(含貼紙黏貼確認) 心理： 團體靜心 5 分鐘 + 肯定語言共振練習 比賽後個別情緒書寫記錄(無論輸贏) 設計「勝/敗後的心理調整行動表」並建立分享空間</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
18-19	<p>過渡期 體能： 肌肉張力釋放活動、柔軟與靈活性為主軸調節 技術： 賽季技術錄影分析與修正計畫制定 戰術： 本季戰術選擇回顧、錯誤決策討論與學習 心理： 反思式任務紀錄、團體互評與正向回饋建構</p>	<p>體能： 動態伸展(肩、髖、膝關節活動性) 慢跑 2000m x2，速度調整與恢復間隙訓練 低強度核心穩定訓練(平板支撐 + 俄羅斯轉體各 1 分鐘) 技術： 錄影回顧與錯誤技術分析(標記需改進之動作細節) 基本跨欄步幅調整(4次，強調步伐精準度) 賽季技術改進計畫更新(根據分析結果，優化步驟) 戰術： 小組回顧戰術選擇，討論改善策略(特別是接力策略) 應變練習：模擬接力中的突發情況(交接失敗後的反應) 團隊戰術協作，重新設定分工與角色調整 心理： 賽季反思分享會，團隊成員輪流發表學習經歷與心情變化 設立小組目標，並指定具體步驟協助成員提升心態</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

		團隊互評：進行正向回饋與肯定，強化自信心	
20-21	<p>過渡期</p> <p>體能： 肌肉張力釋放活動、柔軟與靈活性為主軸調節</p> <p>技術： 賽季技術錄影分析與修正計畫制定</p> <p>戰術： 本季戰術選擇回顧、錯誤決策討論與學習</p> <p>心理： 反思式任務紀錄、團體互評與正向回饋建構</p>	<p>體能： 肌肉張力釋放（泡棉軸全身 10 分鐘） 輕鬆慢跑 800m × 2，並搭配靜態伸展 15 分鐘 單腿穩定性訓練（30 秒×3 組/腿）</p> <p>技術： 賽季技術錄影回顧（收集並檢視個別選手的動作） 啟動誤差與步伐修正（3 次每次 30 秒） 基本動作修正計畫整理，並設定具體技術改進目標</p> <p>戰術： 本季戰術回顧討論，檢討已使用的戰術效果 小組討論：從比賽中學到的錯誤決策，並探討改進方法 當季接力配合討論，確定關鍵戰術策略</p> <p>心理： 反思式任務紀錄（過去比賽反思，記錄學到的經驗） 團體互評（互相給予訓練表現的正向回饋） 設定下一周期的心理與動作目標，並記錄初步自我評估</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(10%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" 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 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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施設備需求	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班九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>田徑</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" 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-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訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 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-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 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		
課程目標		■ 九年級 上學期 一. 培養專項運動之競技體能：能依項目特性進行高強度訓練負荷調控與恢復管理。 二. 精進專項運動之技術水準：能依個人特性修正與強化技巧動作，強調動作效率。 三. 發展專項運動之戰術運用：能解讀對手節奏與臨場應變，發展進階比賽策略。 四. 提升專項運動之心理素質：能自我激勵、設定比賽目標並完成階段性檢討。 ■ 九年級 下學期 一. 培養專項運動之競技體能：能依比賽期調整訓練內容，進行動態調整與賽後恢復。 二. 精進專項運動之技術水準：能掌握專項動作細節並自我檢視錯誤修正能力。 三. 發展專項運動之戰術運用：能應用對手分析結果調整戰術，靈活運用場上策略。 四. 提升專項運動之心理素質：能強化自信表現、臨場反應與壓力管理技巧。		
表現任務 (總結性評量)		共同科目檢測，個人單項成績測驗		
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 1-2	準備期 體能： 功率輸出訓練 (如負重加速)、專項動作 穩定與重心轉換 速度提升 技術： 動作細節微調 (如起跑反應時間、步頻控制)、專項動作 統整度強化 戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練 心理： 學業與訓練平衡 規劃、個人成長 目標與高峰經驗	體能： 30m爆發力起跑x5組，力求快速啟動 負重加速訓練(20m起跑→加速)x4組 重心轉換練習：30m加速起跑後逐步減速至停止，進行4組 技術： 起跑反應訓練(每次起跑反應時間練習x6組) 步頻與步幅控制：50m x5組，調整步伐頻率 逐步練習起跑至中段的跨欄技術，並調整技術細節 戰術： 觀察並記錄起跑反應，選擇最佳策略 討論隊員間的接棒位置和步伐協作，模擬交棒動作(3組) 模擬接力賽中各選手的起跑與換棒動作，反覆調整 心理： 設計學業與訓練時間表，確保每週有休息日 自我反思過去的成功經驗，並設定新目標 討論學業與訓練平衡的挑戰，並提供解決方案		1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	再連結		
3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 功率輸出訓練（如負重加速）、專項動作穩定與重心轉換速度提升</p> <p>技術： 動作細節微調（如起跑反應時間、步頻控制）、專項動作統整度強化</p> <p>戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練</p> <p>心理： 學業與訓練平衡規劃、個人成長目標與高峰經驗再連結</p>	<p>體能： 20m 高強度爆發力起跑x6 組，提升啟動速度 50m 階梯跑（每階段 10m）x4 組，著重跑步技術穩定性</p> <p>核心訓練（平板支撐 30 秒x3 組，增加核心穩定性）</p> <p>技術： 步頻控制訓練（50mx4 組，保持穩定的步伐） 動作微調：每次跨欄後的過渡動作進行優化（4 組） 進行 100m 全程跑，關注步伐穩定性與呼吸調整</p> <p>戰術： 討論不同起跑策略，選擇最適合自己的起跑方式 分析比賽情境中的應對策略，模擬接力賽中的應變與協作 訓練接棒前後的快速轉換動作，並強化隊員間默契</p> <p>心理： 每周記錄學業與訓練的時間安排，進行自我調整 回顧過去比賽中的高峰經驗，分析成功的關鍵因素 與隊友分享學業和訓練平衡中的挑戰，進行團隊討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
5	<p>準備期</p> <p>體能： 功率輸出訓練（如負重加速）、專項動作穩定與重心轉換速度提升</p> <p>技術： 動作細節微調（如起跑反應時間、步頻控制）、專項動作統整度強化</p> <p>戰術： 個人戰術偏好建立、與隊友間默契化動作訓練</p> <p>心理： 學業與訓練平衡規劃、個人成長目標與高峰經驗再連結</p>	<p>體能： 40m 衝刺訓練x5 組，練習加速過程中的穩定性 彈力帶啟動與加速訓練x5 組 身體核心穩定性訓練（1 分鐘平板支撐x4 組）</p> <p>技術： 起跑至跨欄的整體技術訓練（100mx3 組，專注每個細節） 步頻與步幅控制進行微調訓練（50mx4 組，保持一致的步伐） 逐步提升起跑、加速、跨欄的動作協調性（多組重複）</p> <p>戰術： 討論並模擬接力比賽中如何確保每一棒的最佳表現 反覆演練接棒過程，確保每次交棒都無誤（4 次） 觀察其他隊員的表現，進行互動式技術修正</p> <p>心理： 設定新一週的學業與訓練計劃，進行有效的時間管理 討論比賽後的心態調整策略，幫助隊員保持正向情緒 與隊員分享如何應對競爭與壓力，並進行心</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

			理支持	
--	--	--	-----	--

6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 競賽模擬下的疲勞控制訓練、動態恢復效率管理</p> <p>技術： 特定距離或障礙項目細節強化訓練、交替節奏下的穩定表現培養</p> <p>戰術： 分組競速競賽策略演練（如跟跑→超車）、隊內模擬賽分析</p> <p>心理： 自主比賽前儀式制定、提升臨場抗干擾專注力</p>	<p>體能： 30m 衝刺訓練x5 組，注重快速啟動與節奏穩定性 經過快速衝刺後進行動態恢復跑，50m x4 組 測試極限疲勞後的恢復速度，進行 3 組低強度慢跑並記錄恢復時間</p> <p>技術： 起跑反應與跨欄動作修正訓練，強化起跑至跨欄的過渡技術x4 組 訓練中段的跨欄節奏穩定性，專注跨欄的起伏與步幅穩定x4 組 加強終點衝刺技術，特別是加速過程中的步伐與核心穩定性x5 組</p> <p>戰術： 分組競速訓練：2 隊比賽，進行超車與跟跑策略的實地演練 討論並模擬比賽中的不同策略選擇，像是快速起跑與穩定節奏間的平衡 分析隊內模擬賽，記錄每位選手的反應與調整策略</p> <p>心理： 深入討論如何提升比賽中的抗干擾能力，訓練專注技巧 培養面對壓力時的冷靜心態，練習在比賽中減少焦慮 視覺化比賽中的最佳表現，並進行比賽前的心態預演</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 競賽模擬下的疲勞控制訓練、動態恢復效率管理</p> <p>技術： 特定距離或障礙項目細節強化訓練、交替節奏下的穩定表現培養</p> <p>戰術： 分組競速競賽策略演練（如跟跑→超車）、隊內模擬賽分析</p> <p>心理： 自主比賽前儀式制定、提升臨場抗干擾專注力</p>	<p>體能： 30m 衝刺訓練x5 組，注重快速啟動與節奏穩定性 經過快速衝刺後進行動態恢復跑，50m x4 組 測試極限疲勞後的恢復速度，進行 3 組低強度慢跑並記錄恢復時間</p> <p>技術： 起跑反應與跨欄動作修正訓練，強化起跑至跨欄的過渡技術x4 組 訓練中段的跨欄節奏穩定性，專注跨欄的起伏與步幅穩定x4 組 加強終點衝刺技術，特別是加速過程中的步伐與核心穩定性x5 組</p> <p>戰術： 分組競速訓練：2 隊比賽，進行超車與跟跑策略的實地演練 討論並模擬比賽中的不同策略選擇，像是快速起跑與穩定節奏間的平衡 分析隊內模擬賽，記錄每位選手的反應與調整策略</p> <p>心理： 深入討論如何提升比賽中的抗干擾能力，訓練專注技巧 培養面對壓力時的冷靜心態，練習在比賽中減少焦慮 視覺化比賽中的最佳表現，並進行比賽前的心態預演</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

<p>10-11</p>	<p>比賽期 體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態 技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習 戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法 心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	<p>體能： 50m 巔峰爆發起跑x3 組，維持高強度爆發，強化肌肉記憶 負重加速訓練，20m 爆發起跑，使用輕重量負重x4 組，注重起步的爆發性 運動後伸展與靜態恢復：30 分鐘肌肉拉伸，重點是腿部和核心肌群 技術： 完整比賽流程模擬，從起跑到終點，注意動作連貫性與自動化反應 訓練比賽中可能出現的誤差，模擬突發情況（如不穩定的起跑或跨欄誤差）並進行快速修正 反覆練習跨欄的節奏穩定性，確保每一欄間步伐的一致性 戰術： 模擬強手對手節奏，選擇特定對手進行對抗訓練，調整自己的速度與步伐配合 學習在比賽中擾亂對手節奏的策略，利用自己的步伐變化來干擾對方 訓練在不同情境下如何調整節奏和步伐，反應比賽中可能發生的各種情況 心理： 訓練「關鍵一槍」的思維，專注於每一項目、每一秒的表現，不焦慮過多 視覺化比賽情境，將自己從賽道轉化為發揮的場域，專注於每一個動作的表現 深入討論在比賽中的心理抗壓能力，幫助選手應對突發的情緒波動與焦慮</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
<p>12-13</p>	<p>比賽期 體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態 技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習 戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法 心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	<p>體能： 30m 衝刺訓練，進行 3 組，保持穩定的爆發性，降低肌肉疲勞感 高強度間歇性爆發訓練：20m 爆發 + 20m 慢跑，4 組，強化耐力和恢復能力 恢復性訓練：1000m 輕鬆慢跑，促進乳酸清除，配合靜態拉伸 技術： 模擬比賽場地，進行全程跑步技術檢查，特別關注過渡動作的精確性 微調跨欄的動作，尤其是欄間步伐的配合與快速反應訓練 測試反應速度，模擬不同的起跑情境，強化選手反應的自動化能力 戰術： 模擬對手間不同的比賽策略，訓練選手如何應對更強的對手，調整步伐與節奏 模擬不同賽段的速度與節奏變化，訓練選手如何在比賽中找到自己的節奏 通過錄影回放分析過去的比賽，了解對手的優勢與自身的調整空間 心理： 強化選手比賽中的自信心，設定小目標以達成大目標，強化目標感 訓練選手進入「流暢區」，學會在競賽過程中減少外部干擾，保持集中力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

		與選手討論「關鍵一槍」時的思維方法，幫助他們在重要時刻保持冷靜	
14-15	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	<p>體能： 40m 爆發起跑訓練，進行 5 組，提升短距離爆發力和肌肉的最大輸出 進行加速跑，20m 爆發→20m 恢復步伐×4 組，訓練高強度的快速恢復 高強度賽後恢復訓練，進行 200m 輕鬆慢跑並靜態拉伸，促進乳酸清除</p> <p>技術： 重點微調起跑和中段的過渡動作，模擬比賽情境反覆練習，確保不出錯 完整的跨欄技術，特別是欄間的步頻穩定性與動作協調，進行 4 組反覆訓練 全程比賽模擬，檢查每一部分的動作是否達到最佳狀態，強化動作自動化</p> <p>戰術： 進行模擬比賽，與隊友進行隊內競爭訓練，學習如何在賽道中與其他選手競爭 分析強手對手的比賽節奏，模擬對手的競爭方式，調整自己的比賽策略</p> <p>心理： 訓練學會在不同速度區間中如何進行超車，反向施加壓力讓對手失去節奏 訓練選手的專注力，幫助他們在比賽中從開始到結束都保持高度專注 與選手討論如何在賽道中專注於「當下」，不被周圍的情況干擾 深入分析選手的情緒反應，強化比賽過程中的情緒管理與自我控制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
16-17	<p>比賽期</p> <p>體能： 單場巔峰爆發調整週期、微調肌肉張力保持最佳狀態</p> <p>技術： 動作自動化維持、比賽中技術誤差快速修正練習</p> <p>戰術： 模擬強手對手節奏、學習擾亂對手節奏應對法</p> <p>心理： 「關鍵一槍」思維訓練、從比賽轉化為自我發揮場域</p>	<p>體能： 30m 高爆發起跑×2、彈力繩啟動×2、肌肉喚醒訓練 進行全身輕柔動態牽拉，無劇烈訓練，準備進入比賽狀態 輕量慢跑 800m，肌肉放鬆滾壓，團體伸展</p> <p>技術： 起跑區最後一次技術微調，現場回顧技術細節進行調整 使用攝影輔助進行即時回顧，立即修正技術問題</p> <p>戰術： 比賽當天模擬流程演練：集合、檢錄、進場、出發、進入賽道 替補隊員現場模擬臨場進入流程，進行交棒試跑演練 確認並練習所有接棒位置標記，確保無誤</p> <p>心理： 團體靜心 5 分鐘 + 肯定語言共振練習，穩定情緒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

19-20	<p>過渡期 體能： 心肺與肌群調整性訓練、柔軟與修復運動為主 技術： 賽季技術回顧與未來修正目標制定 戰術： 個人戰術影片回顧與報告發表、自我戰術庫建立 心理： 訓練與比賽自我檢核、自主訓練計畫書初步撰寫</p>	<p>體能： 進行低強度心肺訓練，選擇輕鬆的長時間慢跑或腳踏車，30 分鐘 腿部、背部與肩膀靜態拉伸，30 分鐘，注重關節靈活度及柔軟度 自我修復運動，使用滾筒進行肌肉放鬆，特別是腿部和臀部肌群 技術： 賽季結束後，回顧每次比賽與訓練中的技術重點，記錄主要問題與不足之處 制定未來訓練中的修正目標，列出要改善的具體動作（如起跑、跨欄等） 進行模擬回顧，使用影像或視頻分析比賽與訓練中的技術細節，並討論可改進的部分 戰術： 觀看過去比賽中的錄像，分析自己與其他選手的策略，識別可改進的戰術選項 撰寫自我戰術報告，總結賽季中的戰術學習與改進區域 討論和展示如何根據比賽中的情況進行戰術調整，並記錄未來可使用的戰術組合 心理： 進行訓練與比賽自我檢核，反思過去的比赛和訓練，分析表現中的優勢與劣勢 撰寫自主訓練計畫書初稿，規劃未來的訓練進度和目標 進行情緒管理與放鬆練習，幫助選手從賽季高壓過渡到平衡的心理狀態</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
21	<p>過渡期 體能： 心肺與肌群調整性訓練、柔軟與修復運動為主 技術： 賽季技術回顧與未來修正目標制定 戰術： 個人戰術影片回顧與報告發表、自我戰術庫建立 心理： 訓練與比賽自我檢核、自主訓練計畫書初步撰寫</p>	<p>體能： 進行全身伸展和輕度瑜伽，著重於柔軟性與肌肉舒緩，45 分鐘 進行 20 分鐘低強度心肺訓練，慢跑與靜態拉伸交替，幫助心肺系統逐步恢復 使用滾筒放鬆，專注於大腿、臀部與背部的放鬆，30 分鐘 技術： 回顧賽季中的關鍵技術動作，針對每個動作列出進步的地方和待改進的部分 在影片分析中，重點檢視起跑和跨欄技術的正確性，記錄細節，並制定改進計劃 進行每項技術的自我檢討，找出自己的技術漏洞，並為下一次訓練制定修正方案 戰術： 觀看賽季中的比賽錄像，與教練進行討論，分析哪些戰術運用了成功，哪些需要改進 寫一份個人戰術回顧報告，總結本賽季的戰術亮點與待改善區域 研究其他高水平選手的戰術，選擇對自己有帮助的策略，進行模擬訓練 心理： 撰寫比賽和訓練的心理自檢報告，分析自我狀態、情緒波動及比賽表現 設定未來心理訓練的方向，專注於如何應對高壓情境中的情緒調節 編寫訓練計畫書的後續更新，根據比賽後的經驗調整個人目標與策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

第 2 學期	1-2	<p>準備期</p> <p>體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力</p> <p>技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬</p> <p>戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化理解</p> <p>心理： 生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念</p>	<p>體能： 根據個人數據設計個性化體能訓練計劃，專注於提升爆發力，進行 5x30m 全力短跑，休息間隔 2 分鐘 設計 5 組深蹲和硬拉，提升下肢與核心肌力，重複 12-15 次 進行恢復性訓練，30 分鐘輕鬆游泳或慢跑，增加心肺耐力並促進肌肉修復</p> <p>技術： 進行動作自評，使用影片回顧技術，識別起跑與跨欄的改進空間 與隊友進行技術互評，互相指出技術中的誤差，幫助彼此修正 開始進行動作轉換模擬，將新學到的技巧運用到實際情境中</p> <p>戰術： 與學弟妹進行協作訓練，根據比賽節奏進行團隊合作訓練，幫助彼此熟悉接力節奏 設定模擬場景，讓每位隊員輪流擔任不同角色，進行角色轉換的模擬演練 討論戰術計劃並進行模擬，通過合作加深對戰術的理解和應用</p> <p>心理： 與選手進行關於生涯轉換的心理訓練，幫助他們理解「退場非結束，反而是轉換」的理念 設計「挑戰應對策略」，幫助選手在面對壓力時有具體的行動計劃 進行小組討論，分享各自的心情和對未來的規劃，增強心理適應能力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
	3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力</p> <p>技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬</p> <p>戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化理解</p> <p>心理： 生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念</p>	<p>體能： 培養恢復力，進行 3 組 500m 穩定速度跑，強化心肺系統與恢復能力，間隔 3 分鐘 增加力量訓練，進行 4 組每組 8 次硬拉，注重負荷與技巧的協調 進行柔軟訓練，利用瑜伽或伸展來提升肌肉的柔軟性，確保運動後肌群的舒展</p> <p>技術： 針對起跑的發力與跨欄技巧進行詳細分析，確定改進區域 進行自我評估，錄影回顧自己的技術表現，並進行技術調整 開始技術轉換模擬，將所學技巧在不同條件下運用，模擬比賽情景進行實戰演練</p> <p>戰術： 與學弟妹進行技術與戰術的綜合訓練，讓他們根據比賽流程學會調整自己的步伐與戰術 設計模擬接力賽訓練，進行每一棒的接棒技巧，並集中訓練每位隊員的協作性 分析上一場模擬訓練，討論每個階段的執行力和策略選擇，幫助選手形成更清晰的戰術思維</p> <p>心理： 進行生涯轉換的心理指導，幫助選手理解轉型過程中的情緒波動和挑戰 設計心理訓練計劃，針對壓力情境給予具體的應對策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

		進行團體心理放鬆練習，幫助選手從過度焦慮中恢復平靜，進一步提升情緒控制能力	
5	<p>準備期</p> <p>體能： 根據前期數據設計個人化體能週期，整合爆發力、肌力與恢復力</p> <p>技術： 動作自評與修正習慣建立，開始進行技術教學轉換模擬</p> <p>戰術： 與學弟妹協作建立訓練節奏，透過模擬教學深化理解</p> <p>心理： 生涯轉換壓力因應、建立「退場非結束、是轉換」觀念</p>	<p>體能： 進行高強度短跑訓練，4x40m 爆發力短跑，注重速度與反應 增加肌力訓練，進行每組 10 次的硬拉和深蹲，強化肌群穩定性 進行 45 分鐘的低強度有氧訓練，提升心肺耐力並促進恢復</p> <p>技術： 進行起跑與跨欄動作的技術分析，專注於每個細節，並進行修正 進行比賽流程的模擬，從起跑到終點的每一環節都進行訓練與優化 完成技術反思與進步報告，確定未來訓練的重點領域</p> <p>戰術： 與學弟妹進行模擬比賽，訓練如何在比賽中進行快速的戰術反應 根據每場比賽的不同情況調整戰術，演練快速應對不同局勢的策略 確保每位隊員都熟悉比賽中的戰術流程，協作默契達到最佳效果</p> <p>心理： 設計應對生涯轉換的心理輔導方案，幫助選手在壓力中保持冷靜 進行壓力測試與應對訓練，讓選手學會在各種情況下自我調節 編寫心理發展計劃，為選手設定未來幾個月的心理訓練目標與策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 微調至賽季高峰輸出能力，全力發揮最後一季潛力</p> <p>技術： 高張力情境下技術穩定操控訓練、模擬賽實施</p> <p>戰術： 強調自主策略選擇與即時判斷處理能力</p> <p>心理： 強化目標導向與心流狀態的切入</p>	<p>體能： 進行加速跑訓練：10x40m 爆發起跑，間隔 90 秒，著重於加速過程的爆發力 重量訓練：進行下肢力量訓練，深蹲 4x6、硬拉 4x6，增加重量強度 設計全身恢復性訓練：30 分鐘游泳或低強度有氧運動，促進肌肉放鬆</p> <p>技術： 進行高強度情境下的起跑與過欄動作調整，模擬比賽壓力環境，保持技術穩定 進行模擬賽前演練，錄製每位選手的動作，並在訓練後回顧及修正 進行高張力的跨欄訓練，強化選手在賽季中的高壓情境下的操控能力</p> <p>戰術： 進行多對多的模擬比賽，選手必須在多變的賽場環境中選擇適合的跑步策略 進行賽中策略應用練習，針對不同的對手、環境和距離進行快速戰術反應 模擬選手在比賽中遇到的各種挑戰，強化其戰術思維和即時判斷能力</p> <p>心理：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	技巧	強化目標設立訓練，幫助選手訂立短期及長期目標，並設定達成目標的具體步驟 進行「心流」狀態的練習，模擬比賽中最能進入心流的狀態，實現高效能表現	
8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 微調至賽季高峰輸出能力，全力發揮最後一季潛力</p> <p>技術： 高張力情境下技術穩定操控訓練、模擬賽實施</p> <p>戰術： 強調自主策略選擇與即時判斷處理能力</p> <p>心理： 強化目標導向與心流狀態的切入技巧</p>	<p>體能： 進行爆發力訓練：4x80m 短跑，間隔 4 分鐘，著重提升快速起跑的能力 重量訓練：深蹲 5x3 次，提升力量和爆發力，並強化跨欄推力 訓練在高壓情境中的技術穩定性，模擬比賽中的高張力情況 進行全程模擬賽事，檢視技術細節，並進行即時修正 模擬賽場環境，幫助選手將所有技術動作轉化為自動化反應</p> <p>戰術： 訓練選手在賽中選擇最合適的跑步策略，要求選手在不同情況下進行戰術調整 加強即時判斷能力訓練，進行多種戰術應用的模擬，幫助選手在賽場上快速決策 討論每場比賽中的戰術實施，分析成功和失敗的關鍵</p> <p>心理： 開展心流練習，選手進行比賽前的心理調整，確保能夠在比賽中達到最佳表現 進行目標設定與心態調整，幫助選手在比賽中保持積極心態 進行心理放鬆練習，幫助選手保持冷靜，應對比賽中的緊張情緒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
10-11	<p>比賽期</p> <p>體能： 進入體能維持與爆發輸出期、以維穩與發揮為主</p> <p>技術： 技術動作完全熟練化，賽場自主修正能力確認</p> <p>戰術： 個人策略精準執行訓練，從容應對突發變化</p> <p>心理： 自我接納與信心維持、將目標轉為過程導向</p>	<p>體能： 進行中長距離爆發性衝刺訓練：6x60m 高爆發起跑，間隔 2 分鐘，重點維持速度與爆發力 重量訓練：深蹲 4x5、硬拉 4x5，強化肌肉維持能力，特別是大腿與核心肌群 設計全身恢復性訓練：30 分鐘輕量慢跑，促進血液循環與肌肉恢復</p> <p>技術： 進行全程賽事模擬，每位選手進行「啟動→跨欄→衝刺→終點」全流程演練，重點調整與熟練動作 提供即時反饋，進行技術微調與修正，確保選手動作完全熟練化 進行高強度情境下的技術穩定性訓練，模擬比賽壓力環境</p> <p>戰術： 訓練選手精確執行自主策略，根據賽事情境進行選擇並落實 設計高壓情境訓練，選手在突發變化的情況下應對，提升應變能力 開展多輪比賽模擬，選手在多變的條件下保持冷靜，並精確執行策略</p> <p>心理： 進行自我接納與信心維持練習，幫助選手處理比賽中情緒波動，維持穩定心態 設計「過程導向目標」訓練，幫助選手將焦點</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

		<p>從結果轉向過程，提高專注力 進行靜心練習，提升選手在賽場上的冷靜與專注，避免過度焦慮</p>	
12	<p>比賽期 體能： 進入體能維持與爆發輸出期、以維穩與發揮為主 技術： 技術動作完全熟練化，賽場自主修正能力確認 戰術： 個人策略精準執行訓練，從容應對突發變化 心理： 自我接納與信心維持、將目標轉為過程導向</p>	<p>體能： 進行中長距離爆發性衝刺訓練：6x60m 高爆發起跑，間隔 2 分鐘，重點維持速度與爆發力 重量訓練：深蹲 4x5、硬拉 4x5，強化肌肉維持能力，特別是大腿與核心肌群 設計全身恢復性訓練：30 分鐘輕量慢跑，促進血液循環與肌肉恢復 技術： 進行全程賽事模擬，每位選手進行「啟動→跨欄→衝刺→終點」全流程演練，重點調整與熟練動作 提供即時反饋，進行技術微調與修正，確保選手動作完全熟練化 進行高強度情境下的技術穩定性訓練，模擬比賽壓力環境 戰術： 訓練選手精確執行自主策略，根據賽事情境進行選擇並落實 設計高壓情境訓練，選手在突發變化的情況下應對，提升應變能力 開展多輪比賽模擬，選手在多變的條件下保持冷靜，並精確執行策略 心理： 進行自我接納與信心維持練習，幫助選手處理比賽中情緒波動，維持穩定心態 設計「過程導向目標」訓練，幫助選手將焦點從結果轉向過程，提高專注力 進行靜心練習，提升選手在賽場上的冷靜與專注，避免過度焦慮</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
13-14	<p>過渡期 體能： 個人身體狀況總體評估、進入調養與轉銜期規劃 技術： 全賽季技術紀錄整合、自主檢討與精進方向設定 戰術： 擔任助教輔導低年級戰術理解、轉化角色練習 心理： 卸下選手身份的轉換心理調適、未來目標重建</p>	<p>體能： 進行個人身體狀況總體評估，包含體重、柔韌度、力量、心肺功能等測試，制定後續訓練計畫 組織低強度恢復訓練：30 分鐘輕量慢跑 + 10 分鐘放鬆伸展 設計週期性調養訓練：瑜伽或動態伸展 30 分鐘，放鬆全身肌群並促進血液循環 技術： 回顧全賽季的技術紀錄，選手自評技術優劣，並整理改進方向 進行技術深度討論會，選手與教練共同確定未來技術精進的重點（例如跨欄的起跑技術、節奏控制等） 進行技能自檢練習，根據自評反思，選擇一項技術進行精進並設立小目標 戰術： 擔任低年級選手的助教，協助其理解戰術原則，進行基礎戰術的演練（如起跑的協調性、接棒訓練等）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

		<p>與學弟妹進行小組討論，分析不同賽道情境下的戰術應用，提升其理解和應變能力</p> <p>訓練學弟妹進行“角色轉換”練習，模擬比賽過程中如何從協作者轉為主角的心態轉變心理：</p> <p>進行卸下選手身份的心理調適練習，幫助選手適應從競技選手轉變為輔導者角色的心態</p> <p>舉行個別或小組心理輔導，探討如何處理身份轉換帶來的心理挑戰</p> <p>設計新目標設定計畫，幫助選手建立新的訓練或職業生涯方向，提升其心理適應力</p>	
15-16	<p>過渡期</p> <p>體能： 個人身體狀況總體評估、進入調養與轉銜期規劃</p> <p>技術： 全賽季技術紀錄整合、自主檢討與精進方向設定</p> <p>戰術： 擔任助教輔導低年級戰術理解、轉化角色練習</p> <p>心理： 卸下選手身份的轉換心理調適、未來目標重建</p>	<p>體能： 進行個人身體狀況總體評估，包含體重、柔韌度、力量、心肺功能等測試，制定後續訓練計畫</p> <p>組織低強度恢復訓練：30 分鐘輕量慢跑 + 10 分鐘放鬆伸展</p> <p>設計週期性調養訓練：瑜伽或動態伸展 30 分鐘，放鬆全身肌群並促進血液循環</p> <p>技術： 回顧全賽季的技術紀錄，選手自評技術優劣，並整理改進方向</p> <p>進行技術深度討論會，選手與教練共同確定未來技術精進的重點（例如跨欄的起跑技術、節奏控制等）</p> <p>進行技能自檢練習，根據自評反思，選擇一項技術進行精進並設立小目標</p> <p>戰術： 擔任低年級選手的助教，協助其理解戰術原則，進行基礎戰術的演練（如起跑的協調性、接棒訓練等）</p> <p>與學弟妹進行小組討論，分析不同賽道情境下的戰術應用，提升其理解和應變能力</p> <p>訓練學弟妹進行“角色轉換”練習，模擬比賽過程中如何從協作者轉為主角的心態轉變心理：</p> <p>進行卸下選手身份的心理調適練習，幫助選手適應從競技選手轉變為輔導者角色的心態</p> <p>舉行個別或小組心理輔導，探討如何處理身份轉換帶來的心理挑戰</p> <p>設計新目標設定計畫，幫助選手建立新的訓練或職業生涯方向，提升其心理適應力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)
17-18	<p>過渡期</p> <p>體能： 個人身體狀況總體評估、進入調養與轉銜期規劃</p> <p>技術： 全賽季技術紀錄整合、自主檢討與精進方向設定</p> <p>戰術： 擔任助教輔導低年級戰術理</p>	<p>體能： 進行調養性訓練：全身拉伸與柔軟度訓練，30 分鐘瑜伽或普拉提</p> <p>輕度有氧訓練：40 分鐘輕鬆慢跑，促進全身血液循環，減少肌肉緊張感</p> <p>強化核心訓練：3x12 次平板支撐、仰臥起坐與側支撐，保持核心穩定性</p> <p>技術： 進行跨欄和起跑的細節反思與技術微調，重點加強動作的協調性與穩定性</p> <p>讓選手與同儕進行技術交流與相互評價，從不同角度進行動作改進</p> <p>進行模擬訓練，提升選手對技術要素的自主調整能力，特別是在高壓情境下的操作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)

	解、轉化角色練習 心理：卸下選手身份的轉換心理調適、未來目標重建	戰術： 進行低年級選手的戰術教學，重點是基本的戰術觀念與賽事準備過程 舉行模擬接力賽，提升選手間的協作性與戰術理解 訓練選手在比賽中如何快速判斷賽事狀況並作出即時調整 心理： 開展心理調適練習，幫助選手卸下競技身份，適應新角色的心理過程 設計心流狀態的練習，幫助選手在指導過程中保持專注並維持積極情緒 提供未來目標設計與規劃的輔導，幫助選手找回對未來挑戰的信心與熱情	
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" 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 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	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班七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>曲棍球</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" 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>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>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>	
	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>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>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</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>	
課程目標	<p><input checked="" type="checkbox"/> 七年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能提升移動平衡與方向變換能力，建立基本</p>		

	<p>體能基礎。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能學會正確握桿與控球技巧，執行基本傳停球動作。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能進行 2 對 2 攻防練習，初步理解場上站位與配合方式。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能融入團隊合作氛圍，養成訓練自信與紀律態度。</p> <p>■ 七年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能提升滑步與急停轉向等動作效率，強化身體協調性。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能完成繞錐運球、邊線控球與基礎射門動作。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能參與簡單模擬賽，學習攻防轉換與角色輪替。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能透過比賽模擬提升抗壓力與場上決策意識。</p>		
<p>表現任務 (總結性評量)</p>	<p>能完成個人體能及技術成熟操作，配合團隊對抗，穩定表現出綜合能力，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。</p>		
<p>學習進度 週次/節數</p>	<p>單元子題</p>	<p>單元內容與學習活動</p>	<p>[檢核點(學習表現)]</p>
<p>第 1 學期</p>	<p>1-2</p>	<p>體能： 滑步平衡練習 3 組 × 20 秒 (左右交替，專注軀幹穩定) 障礙方向變換跑 4 組 (10 公尺 × 5 次) 階梯抬膝 3 組 × 20 秒 (手眼協調，強調節奏) 高抬腿快跑 3 組 × 20 公尺 連續彈跳練習 (雙腳連續跳 ×10 下，左右單腳交替跳 ×10 下) 技術： 控球繞錐練習 (10 公尺蛇行 ×4 趟，使用反面控制一次) 傳接球對牆練習 3 分鐘 (單人為主，強調傳球準度) 傳停球雙人對練 (左右邊各 3 組，強調接球後穩定停球) 初步攻守轉換帶球模擬：進攻後即刻轉為防守 ×2 組 (每組 90 秒) 戰術： 2 對 2 小組進攻配合：設計路線切入練習 ×3 組 區域攻防基礎站位解說 + 圖解後分組定點演練 初階 3 對 3 模擬：20x20 米半場進行，每場 90 秒，重點觀察站位 心理： 團體討論：「什麼是好的隊友？」小組發表並張貼於教室 視覺化練習：模擬一次完美的傳球與接球過程，眼睛閉起，自述流程 1 分鐘 發下訓練日誌本，記錄今天覺得最難與最想</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

		進步的一項技能	
3-4	<p>體能： 滑步平衡、方向變換跑、階梯抬膝、高抬腿、彈跳練習</p> <p>技術： 控球（繞錐）、傳停球、攻守轉換帶球</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防、3對3模擬賽</p> <p>心理： 團隊激勵、自我訓練日誌、視覺化成功傳球、比賽模擬回想</p>	<p>體能： 滑步平衡進階（閉眼3秒後移動）×3組 方向變換Z字跑（含急停）×4組 階梯抬膝 → 高抬腿接續練習（每趟10秒，反覆4次） 彈跳+跨步組合：彈跳5下 → 跨步移動2步×3組</p> <p>技術： 控球繞錐進階（交叉繞行+反面球面控制）×3組 傳停球加壓對練：限制時間3秒內完成一次傳停動作 攻守轉換小組練習：兩人一組持球進攻 → 模擬失誤 → 即時轉守，共3組輪替</p> <p>戰術： 2對2練習重點：進攻方需喊出配合語（如「你先」、「我後」） 區域防守移動練習：A區防守 → 接收隊友傳話 → B區移動 3對3實戰：每場設進攻任務（指定一人必須得分）提升策略思考</p> <p>心理： 團隊激勵活動：互相寫下優點貼在彼此背上 → 閱讀分享 自我訓練日誌填寫：今天感受最好的傳球或帶球瞬間 + 為什麼覺得成功？ 視覺化練習：閉眼模擬一次防守成功、截斷傳球 → 口述想法給同伴</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
5	<p>體能： 滑步平衡、方向變換跑、階梯抬膝、高抬腿、彈跳練習</p> <p>技術： 控球（繞錐）、傳停球、攻守轉換帶球</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防、3對3模擬賽</p> <p>心理： 團隊激勵、自我訓練日誌、視覺化成功傳球、比賽模擬回想</p>	<p>體能： 滑步+傳接球結合：邊滑步邊與教練對傳10次 方向變換跑 → 帶球 → 停球（整合訓練）×3組 高抬腿+短距加速衝刺×4組 彈跳後進場搶球練習（連跳5次 → 起跑5公尺）×3組</p> <p>技術： 控球繞錐+傳球結束（繞錐後立即傳球給隊友）×4組 傳停球實戰對練：雙人練習，模擬比賽節奏下的快速判斷與處理 攻守轉換強化練習：一人進攻帶球 → 另一人干擾 → 搶球後立即反攻×3輪</p> <p>戰術： 2對2組合：加入守門員角色，考驗傳球角度與隊友走位判斷 區域攻防模擬賽：小組排定戰術 → 實際操演3輪（每輪3分鐘） 3對3模擬比賽：加入界線限制、每輪指定得分方式（如必須兩人觸球）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

心理：

比賽模擬回想：教練帶領每人回想剛剛一場比賽的傳球與錯誤判斷

自我訓練日誌：本週三次練習中，哪一次進步最多？為什麼？

團體激勵回饋：「我看到你今天做得很棒的地方是...」一人一句分享給隊友

如需繼續到 Week 4 或加入評量與反思週，也可以接續規劃。

6-7	<p>體能： 帶球加速、方向變換衝刺、力量與靈敏度交叉訓練</p> <p>技術： 快速控球、壓力下穩定傳停、轉身判斷訓練</p> <p>戰術： 進攻三角戰術、防守包夾、小組決策與快攻回防模擬</p> <p>心理： 情境模擬訓練、正向語言建立、團體激勵與比賽信心強化</p>	<p>體能： 帶球加速衝刺（15公尺直線 × 5趟，每趟含換手持桿） 方向變換衝刺：5公尺 × 3方向（左右前）連續反覆 ×4組 靈敏梯 + 負重行進（梯上移動 + 揣小沙包10公尺 ×3組） 交叉訓練站：深蹲跳 ×15秒 → 低位推桿滑步 ×15秒 → 立定轉身接球 ×15秒，輪替3輪</p> <p>技術： 快速控球迴圈練習：30秒內於4個標示點持桿繞圈，限時完成4輪 壓力下傳停球：三人一組，其中一人壓迫施壓，其餘兩人完成傳停5次 轉身判斷訓練：教練隨機口令（轉左/轉右）後立即改變帶球方向完成突破</p> <p>戰術： 進攻三角戰術示範 + 徒手模擬路線（分站進行） 小組進攻實操：三人三角傳導 → 指定傳中點完成射門 ×3輪 防守包夾模擬：2人包夾 → 封鎖路線 → 奪球成功後反擊至中線</p> <p>心理： 情境模擬：模擬「落後一分，剩1分鐘」的進攻任務 正向語言練習：練習傳球或失誤後即說出肯定語（如「我會補救」、「下一球更好」） 團體激勵：設計隊呼，由各小組提出口號並在下練習開場喊出</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	<p>體能： 帶球加速、方向變換衝刺、力量與靈敏度交叉訓練</p> <p>技術： 快速控球、壓力下穩定傳停、轉身判斷訓練</p> <p>戰術： 進攻三角戰術、防守包夾、小組決策與快攻回防模擬</p> <p>心理： 情境模擬訓練、正向語言建立、團體激勵與比賽信心強化</p>	<p>體能： 方向變換衝刺 + 帶球（Z字衝刺並控球前進）×4趟 力量訓練站：伏地挺身、登山者、波比跳，每項20秒，循環3輪 靈敏訓練：反應燈 or 教練喊號 → 快速變向搶球（1對1競爭）</p> <p>技術： 快速控球 + 停球連續動作：控球10公尺 → 停球 → 原地迴旋 → 控球續進 ×3趟 傳停球 + 被壓迫下強化：設定守方從不同角度快速逼近，限2秒內完成動作 轉身判斷+應變練習：接球瞬間需看對面旗號（紅/綠），決定轉身方向</p> <p>戰術： 進攻三角戰術進階：加入邊路切入選項，3人1組實操 防守包夾演練：設定守方目標為迫使失誤 → 演練角度與節奏（含影片回看） 小組決策模擬：每組提出「三秒決策原則」流程 → 實戰中嘗試並檢討</p> <p>心理： 團體激勵儀式：每組指名一位隊友說出「今天他做得最棒的地方」 自我信心強化：設計「我相信我能……」語句</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

		<p>貼在球桿上</p> <p>比賽模擬回想：結束一場3對3模擬比賽後，書寫「我哪裡做得最好 + 哪裡可以更好」</p>	
10-11	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p> <p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	<p>體能： 暖身後進行「高速30m奔跑+急停」×3組 「衝刺5m→滑步3m→轉向5m衝刺」×4組(兩側皆訓練) 中場區域5分鐘不間斷高強度跑位輪替(2人一組)</p> <p>技術： 高壓區控球演練：1對1，設定邊界、60秒內守方強壓 邊線搶球反應練習：教練擲球→球員滑步壓搶→持球脫離 禁區出球演練：由後防模擬壓迫→3秒內出球完成傳導</p> <p>戰術： 3對2快攻模擬→防守回追切換(限制8秒內射門) 人盯人轉區域訓練(1區守2人)→口令換防 教練臨時改變戰術配置→由隊長帶隊適應應對</p> <p>心理： 每堂課結尾：團體「擁圈」+今日一句激勵話語輪流傳 模擬情境：「領先1分/落後1分」狀態應對訓練 個別記錄：突發失誤當下的處理行動與內在語言自評</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p> <p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	<p>體能： 急停→轉身→滑步→衝刺8m連續動作訓練(×3回合) 30秒全場高強度繞場跑(繞障礙×2圈)×3組 穿插加速(5m→15m→25m)間歇爆發衝刺×4次</p> <p>技術： 高壓控球2對1突破練習(球員在邊線區維持控球) 邊線挑戰小賽：設定3條邊線，搶球、運球→傳中 禁區定點射門訓練(3秒內完成控→傳→射)</p> <p>戰術： 模擬區域壓迫後的快攻釋放(3對3→2對1) 人盯人防守演練(含假動作應對)→切換至區域收縮 臨場判斷訓練：由教練隨時改變出球方向、配位角色</p> <p>心理： 視覺化：想像自己完成搶球→推進→傳球→得分全流程 練習期間每次失誤喊出「調整語」，如：「下一球會更好」 團體任務挑戰：3分鐘內全隊完成某一戰術</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

		配合流程	
14-15	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p> <p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	<p>體能： 衝刺→急停→假動作→轉向→再衝刺（連貫一套）×3 組 滑步→起跳→落地轉身（模擬回防）×3 組 小組接力式全場高強度變速跑（3 人 1 組）</p> <p>技術： 壓力控球定點交換練習（雙人對練→30 秒內互換角色） 邊線搶球進階：搶球後完成傳球指令（給指定隊友） 禁區突破後角射門（指定目標區）×10 次</p> <p>戰術： 快攻展開→反擊回防→再快攻連續攻守練習（6 人組） 人盯人轉區域結合：首段盯人→中場切換防區轉移 小組臨場判斷模擬（由隊員自主發起戰術調整）</p> <p>心理： 模擬被壓迫情境（倒數 10 秒內得分）→即時調整策略 練習中由隊員輪流發表「當下我最想做到的事」 賽後「團體自評時間」：每人講一優點與一需強化項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	<p>體能： 高速奔跑與急停急啟、衝刺→滑步→轉向連續動作、全場高強度跑位</p> <p>技術： 高壓控球演練、邊線搶球、禁區快速出球與射門準度</p> <p>戰術： 快攻與回防整體戰術演練、人盯人與區域轉換、臨場判斷訓練</p> <p>心理： 團隊凝聚儀式、模擬對手壓迫情境反應訓練、預設突發狀況應對</p>	<p>體能： 全場 Z 字型高速跑位+急停切入(每人 3 回合) 體能模擬比賽壓力：30 秒高強度→15 秒控球動作交替訓練 體能接力：4 人一組，依序完成 5m 衝刺+10m 滑步+轉向射門</p> <p>技術： 1 對 2 控球逃脫訓練（小空間維持 10 秒不掉球） 邊線攻守交換練習：攻方→傳導→邊線切入→射門 禁區 3 秒內完成出球→跑位→支援射門</p> <p>戰術： 由隊員自行規劃 1 次「快攻→回防」的戰術演練流程 雙方 3 對 3 半場模擬，教練臨時喊出變換策略 設定突發情境：如「主力出場延遲」→模擬替補補位</p> <p>心理： 比賽前團體凝聚儀式（擁圈、集體拍手節奏） 設定「突發狀況處理清單」並實際演練 3 種場景 心理切換練習：體能疲勞時仍須達成「成功傳</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

		球 2 次」	
18-19	<p>過渡期 體能： 心肺維持訓練、柔軟度與穩定性強化、放鬆性感訓練 技術： 基本控球與傳球調整訓練、姿勢修正、非慣用手技術提升 戰術： 賽季策略回顧與優化、個人與團隊錯誤檢討、視覺化演練未來情境 心理： 團隊感謝會、壓力釋放活動、自我肯定練習、重燃動機建立新願景</p>	<p>體能： • 5 分鐘間歇慢跑+橢圓繞場滑步，強調呼吸節奏 • 全身動態伸展（肩、髖、踝為主），搭配滑步平衡訓練x2 組 • 2 人 1 組放鬆式帶球繞障礙，速度不強調、球感為主 技術： • 直線與 S 型控球練習，慢速下確認正確手部姿勢 • 靜態傳接球（距離 5m），專注「拍擊點」與「收球位置」 • 非慣用手推球繞錐 x2 圈+牽拉動作休息 戰術： • 觀看賽季比賽片段，紀錄 1 場自己參與過的比賽關鍵點 • 分組檢討比賽中出現的跑位重疊與盲傳失誤原因 • 教練引導視覺化討論：「如果下一場再來一次，我會怎麼選擇？」 心理： • 團體感謝牽手圈：輪流說出一件你欣賞某位隊友的事 • 心情溫度計活動：每人選一顏色卡代表這週的自己 • 放鬆訓練：全身掃描式靜坐放鬆 5 分鐘（導語引導）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
20-21	<p>過渡期 體能： 心肺維持訓練、柔軟度與穩定性強化、放鬆性感訓練 技術： 基本控球與傳球調整訓練、姿勢修正、非慣用手技術提升 戰術： 賽季策略回顧與優化、個人與團隊錯誤檢討、視覺化演練未來情境 心理： 團隊感謝會、壓力釋放活動、自</p>	<p>體能： • 間歇性 8 分鐘走跑交替（2 分鐘走、1 分鐘跑）x2 循環 • 彈力帶穩定性訓練（髖外展、踝穩定、肩關節動作） • 瑜珈墊上核心穩定性訓練：平板支撐→側棒→烏狗 技術： • 靜態傳球準度訓練：分區目標盤傳球，需達標後交換角色 • 非慣用手低速控球+傳接球循環，每回合 3 分鐘 • 姿勢修正攝影→觀看→指定動作重新執行 戰術： • 戰術回顧地圖繪製（個人）：繪出自己每場比賽中常跑的區域 • 錯誤記錄自評表：每人選擇 2 項戰術判斷錯誤並書寫反思 • 團隊「劇場演練」：模擬常見戰術失誤情境→重新分工應對</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

		我肯定練習、重燃動機建立新願景	<p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 書寫「這學期我最驕傲的三件事」並口頭分享 • 釋放壓力遊戲（泡泡球、聽音冥想、快速塗鴉） • 建立「我做到」正向語錄牆，每人寫一句貼在教室 	
第 2 學期	1-2	<p>準備期</p> <p>體能：</p> <p>基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習</p> <p>技術：</p> <p>控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎</p> <p>戰術：</p> <p>2 對 2 小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬</p> <p>心理：</p> <p>團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 熱身慢跑 5 分鐘+肩膀、髖關節動態牽拉 • 基礎滑步移動訓練（直線、之字、轉身）× 2 組 • 階梯抬膝訓練 10 秒×3 回合（節奏固定，強調膝抬高度） <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 直線控球繞錐 ×2 組（10 公尺距離） • 基本傳接球配對練習，距離 5 公尺、傳停動作強調腳步站位 • 攻轉守跑位體驗：指定方向跑位→轉身迎球再防守 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 對 2 小組站位演練：進攻方切入、防守方守角度 • 基本區域攻防圖示說明+實地踩點記憶站位 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 模擬「被突破後」如何快速補位回防 • 破冰活動「找隊友接力說名字+動作」 • 團隊激勵對話圈：分享「我希望在球隊學到什麼」 • 發下個人訓練小日誌，鼓勵記錄今日表現一句話 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	<p>準備期</p> <p>體能：</p> <p>基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習</p> <p>技術：</p> <p>控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎</p> <p>戰術：</p> <p>2 對 2 小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬</p> <p>心理：</p> <p>團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 繩梯基礎腳步練習（1 步進/2 步進/側進）× 各 2 組 • 方向變換跑：5m、10m、5m「口字型」變向 ×3 回合 • 彈跳練習：連續垂直跳×10 + 雙腳左右跳×10（各 2 組） <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 繞錐控球（S 型路線）配合頭部抬起觀察指令 • 基本傳接球進階：距離拉長至 8 公尺+指定「接後動作」 • 接球後轉身判斷練習：教練指示目標→出球→轉身攻守轉換 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 區域攻防體驗：設置四格場，限區出球/限區防守 • 2 對 2 配合中導入「接球後選擇傳 or 帶」小任務 • 基本攻防模擬站位（定格→切換→再定格）視覺建立空間感 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 比賽情境想像：靜坐 2 分鐘→聽導語進入比賽場景 • 每堂課後日誌提問：「今天我在哪一環節最 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

		<p>有成就感？」</p> <ul style="list-style-type: none"> 組內互讚練習：說出你今天看到哪位同學有好表現 	
5	<p>準備期</p> <p>體能： 基礎滑步移動、階梯抬膝、方向變換跑、彈跳練習</p> <p>技術： 控球繞錐、基本傳球與停球、攻守轉換跑位基礎</p> <p>戰術： 2對2小組配合、區域攻防初步、基本攻防站位模擬</p> <p>心理： 團隊激勵活動、比賽情境想像、日誌紀錄自我提升</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> 快步移動練習：10秒高強度+10秒恢復 x4組 階梯抬膝進階組合（前抬+側移+橫移）x3回合 球拍握持下滑步對抗訓練：小空間模擬壓迫感 <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> 快速傳接球：連續5球不中斷x2組，專注反應速度與準確性 繞行障礙後快速停球→出球→進攻跑位（全程低重心） 雙人控球競速：誰能以不掉球最快穿越指定S路線 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> 分組區域防守攻擊：進攻方3人、守方2人，模擬突破與包夾 站位圖快問快答遊戲→配合標記→定點實地操作 反應訓練：教練隨機喊指令（進攻/回防）轉換角色 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> 比賽模擬回想：「閉上眼回憶一場印象最深比賽」→畫下情境 導語正向語言訓練：「遇到困難時我會怎麼說服自己？」 「目標階梯」：寫下3個階段目標，貼上教室牆面，公開追蹤 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 小組綜合技術應用(10%) 團隊分組對抗競賽(15%) 競技綜合訓練表現(15%)
6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 帶球變速、左右切換、衝刺體能循環</p> <p>技術： 傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術</p> <p>戰術： 防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練</p> <p>心理： 比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱身：動態拉伸+慢跑600m+關節活動操 帶球變速跑（每10m換節奏，三段變速）x3組 左右切換衝刺：5m切左右方向→10m全速衝刺 x4組 體能循環訓練（15秒衝刺+15秒滑步）x4回合 <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> 傳接球連續練習：2人1組固定距離6m，連續10球不中斷為一輪 壓力控球訓練：1對1對抗式控球，防守方持拍干擾、限時15秒 小組攻防技術：3人小組進攻練習，以短傳繞過2人防線 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> 雙人防守包夾訓練：進攻方帶球→兩名防守同時夾擊→轉移站位 進攻轉換策略解說+示範：圖解→半場模擬導入跑位順序 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 小組綜合技術應用(10%) 團隊分組對抗競賽(15%) 競技綜合訓練表現(15%)

		<ul style="list-style-type: none"> 設定快攻演練場景：守轉攻時 3 人快速跑位 + 射門時間限制 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> 情境視覺化練習(5分鐘):引導語模擬「比賽緊張開場→進入節奏」 團隊信任遊戲：背後倒下由隊友接住，建立彼此信任感 自我肯定語句建立：「我準備好了」「我能面對比賽壓力」+口語練習 	
8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能：</p> <p>帶球變速、左右切換、衝刺體能循環</p> <p>技術：</p> <p>傳接球連續性練習、壓力控球、小組攻防配合技術</p> <p>戰術：</p> <p>防守包夾訓練、進攻轉換策略、快攻演練</p> <p>心理：</p> <p>比賽情境視覺化、團隊心理凝聚、臨場自信塑造</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> 彈力繩牽引帶球變速：提升出球後衝刺力道與穩定性 短距離爆發起跑x5(10m內達最高速)+定點回傳 體能循環：滑步 5 秒→伏地挺身 5 下→衝刺 10m→休息 20 秒 x3 輪 <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> 進攻路線切換練習(以控球進入內線→外線→回傳) 傳接球→障礙→急停→出球：模擬高壓下保持準確度 技術任務賽：限時內完成 3 次高壓控球過防守人傳球 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> 小場比賽模擬包夾突圍：防守持續壓迫，進攻需完成傳球 5 次 快攻情境演練(設不同障礙：少一人、球滾動慢、必須繞路) 圍圈戰術挑戰：球場中央設 1 目標點，所有跑位需回歸中心後再啟動 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> 賽前緊張情境模擬：播放觀眾聲音→練習深呼吸進入比賽模式 分組互評：「我看到他今天最棒的一件事是...」 設定比賽宣言牆：每人寫下一句「我為什麼要努力比賽」 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 小組綜合技術應用(10%) 團隊分組對抗競賽(15%) 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	<p>比賽期</p> <p>體能：</p> <p>高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化</p> <p>技術：</p> <p>高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理</p> <p>戰術：</p> <p>3 對 3 進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練</p> <p>心理：</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱身：動態伸展 + 全場慢跑 1 圈 + 高抬腿 40 秒 x2 高速奔跑→急停→轉向(10m全力→急停→左轉→滑步 5m) x4 組 滑步切換訓練(Z字型設錐標)→切換方向衝刺 x3 輪 <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> 高壓控球演練(2對1輪流防守)，加壓場地與限時操作 禁區射門練習：2人配合帶入禁區後立即射門 x8 次/人 邊線快攻處理：設障礙錐→帶球→假動作切入禁區傳球 	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(30%) 小組綜合技術應用(10%) 團隊分組對抗競賽(15%) 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧</p>	<p>戰術： • 3對3進攻模擬：限時進攻12秒，防守可轉換包夾策略 • 區域防守轉人盯人演練：教練口令一出即切換站位與貼人 • 設限條件戰術練習：進攻僅能3次傳球，強化策略思考</p> <p>心理： • 團隊儀式草擬：小組提出進場前儀式設計草圖與台詞 • 突發狀況討論：若隊友受傷、裁判誤判怎麼應對？（討論+演練） • 成功經驗書寫：回想一次自己在比賽中關鍵表現，分享給隊友</p>	
12-13	<p>比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線快攻處理 戰術： 3對3進攻模擬、防守區域→人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、比賽突發狀況演練、成功經驗回顧</p>	<p>體能： • 間歇衝刺訓練（20m衝刺→走回→再衝）×6趟 • 滑步→急停→轉向→加速跑連續動作訓練×4組 • 核心肌群穩定訓練：平板撐30秒 + 登山者20下×2輪</p> <p>技術： • 壓迫控球循環：攻方需繞錐 + 控球15秒不被奪球×2次/人 • 禁區內變向射門練習：左切、右切、急停後快速出球射門 • 邊線快攻模擬：接傳球→第一時間傳中→跟進射門</p> <p>戰術： • 3對3進攻：限制中線進攻只能直塞+兩邊交叉跑位 • 人盯人轉區域演練：教練設定某球員需切換盯防方式 • 全場模擬進攻流程：每次進攻需完成一個射門結束</p> <p>心理： • 儀式初步實作：每次訓練前後實行草擬儀式 • 心理壓力分組討論：「我最怕比賽中出現什麼狀況？」+因應策略 • 「3秒重啟」練習：出錯後深呼吸+喊一句正向語（如：我會回來）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	<p>比賽期 體能： 高速奔跑→急停→轉向連貫、滑步切換敏捷性強化 技術： 高壓控球、禁區射門練習、邊線</p>	<p>體能： • 模擬比賽節奏跑：45秒衝刺 → 30秒滑步 → 15秒靜止 ×2輪 • 方向切換：Z字切換滑步 + 原地轉身180度 + 爆發衝刺10m×3輪 • 低姿耐力訓練：蹲姿滑步10m來回+原地交叉步20秒×2組</p> <p>技術：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>快攻處理 戰術： 3對3進攻模 擬、防守區域→ 人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、 比賽突發狀況演 練、成功經驗回 顧</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 高壓控球進階：兩人防守一人進攻，逼迫控球判斷與出球時機 • 禁區內小角度射門練習：禁區邊線設定位→對準角落目標射門 • 邊線帶球→切中配合→分球給插上隊友練習 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3對3進攻策略設定：一邊固定快攻→一邊控球破防，輪替演練 • 防守壓縮練習：防守三人呈倒三角守門區內，攻方需突破傳射 • 臨場判斷練習：教練隨機改變規則，隊員即時調整策略 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 模擬突發情境實作：突然換人/時間壓力/落後比分情境演練 • 隊員互鼓勵練習：每人針對兩位隊友說出一項正面表現 • 回顧經驗分享：「上週我最驕傲的訓練時刻是...」 	
16-17	<p>比賽期 體能： 高速奔跑→急停 →轉向連貫、滑 步切換敏捷性強 化 技術： 高壓控球、禁區 射門練習、邊線 快攻處理 戰術： 3對3進攻模 擬、防守區域→ 人盯人轉換訓練 心理： 團隊儀式設計、 比賽突發狀況演 練、成功經驗回 顧</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 熱身後進行「階段衝刺」：10m→15m→20m×各2趟 • 三向滑步訓練：前滑→左橫移→右橫移，接10m衝刺×3組 • 動態敏捷組合訓練：橫移5秒→高抬腿20下→地面撐體轉體10下 <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高壓控球對抗：設窄場對抗區(3m×6m)，限時30秒控球不掉球 • 禁區內攻守模擬：3人攻對2人守，限10秒完成出球 • 邊線快攻+射門接力賽：兩邊同步競速，完成後換邊 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3對3模擬裁判場：進攻須遵守教練臨場喊出的變數條件(如：禁用左邊) • 防守區域壓迫：防守隊須保持三角站位，進攻須完成2次轉向出球 • 比賽流程完整演練：含發球、界外球、犯規處理練習 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 團隊儀式正式實行(練習前後皆進行) • 賽前壓力釋放技巧指導：身體掃描放鬆法、呼吸節奏掌握 • 口號練習：喊出隊名+口號，提昇精神與集體氣勢 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

18-19	<p>過渡期 體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展 技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習 戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解 心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定</p>	<p>體能： • 熱身遊戲：傳球接力接分（傳球+原地蹲+奔跑）×5分鐘 • 協調+柔軟綜合訓練：踩階練習×3 趟、抱膝轉體拉伸×2 組 • 瑜伽式放鬆：小團體進行「貓牛式、蝴蝶式、展背式」緩和體操</p> <p>技術： • 非慣用手直線控球×3 趟+轉向×3 次 • 技術重整：控球→假動作→停球→轉身，慢速→中速→正常速練習 • 雙人傳球走位：配合動作練「傳→跑→接→傳」</p> <p>戰術： • 紙本模擬：發給每人一張攻防流程圖，個人標記「我曾參與的位置」 • 戰術組合故事化講解：用角色扮演方式講解一次錯誤決策場景+修正策略 • 2 人 1 組口頭走位描述訓練：「我在哪裡、傳給誰、為何」</p> <p>心理： • 練習「三句肯定語」：每人口頭說出三句對自己訓練成果的肯定 • 反思對話小組：三人一組互問互答「我目前最大挑戰是...我怎麼面對」 • 寫下未來 2 週的個人小目標（技術/合作/心理）並公布在佈告欄</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
20-21	<p>過渡期 體能： 輕強度訓練、身體協調性維持、活動式伸展 技術： 技術重整、非慣用手提升、技巧創新練習 戰術： 比賽回顧與評析、個人戰術修正、團隊戰術再理解 心理： 感謝與肯定練習、自我反思、期末目標設定</p>	<p>體能： • 熱身+全場趣味接力跑（團體競賽） • 身體協調綜合測試小挑戰：滑步+變向+停住姿勢 • 期末放鬆體操設計比賽（分組呈現創意伸展）</p> <p>技術： • 非慣用手技巧總測驗：繞錐控球時間挑戰、傳球命中率評估 • 「我最擅長的技術」展示日：每人選一項技術向全隊演練 • 分組完成技術任務卡挑戰（如：連續傳 5 次不落地、邊線轉身傳球等）</p> <p>戰術： • 三人攻防示範演練：搭配影片回顧，實際比對修正過的戰術動作 • 繪本式戰術總整理：分組繪製簡易戰術小書，簡明標記常犯錯誤 • 戰術知識競賽（搶答遊戲）：題目來自本學期內容與比賽情境</p> <p>心理： • 全隊感謝儀式：圍圈分享一句對隊伍的感謝+象徵性傳球接力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

		<ul style="list-style-type: none"> • 自我反思手冊完成：每人填寫「我學到了什麼」「我改變了什麼」 • 期末目標成果分享：檢視 Week 1 設定目標是否達成，選出代表發表 	
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" 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 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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1) 專項體能表現</p> <p>(2) 專項技術能力</p> <p>2. 團隊對抗競賽(20%)</p> <p>(1) 隊上體能趣味競賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>(1) 縣市級比賽</p> <p>(2) 全國比賽</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1) 專項體能表現</p> <p>(2) 專項技術能力</p> <p>2. 團隊對抗競賽(20%)</p> <p>(1) 隊上體能趣味競賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>(1) 縣市級比賽</p> <p>(2) 全國比賽</p>		
教學設施設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班八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>曲棍球</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</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 checked="" type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" 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>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>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>	
	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>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>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</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>	
課程目標	<p><input checked="" type="checkbox"/> 八年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能進行中高強度移動體能訓練，強化加速與持續力。</p>		

		<p>二. 精進專項運動之技術水準：能提升壓力下的傳停精準度，學習快速反應技巧。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能進行三角戰術、包夾與反擊的基本配合演練。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能建立場上冷靜思考與面對對手壓迫的處理能力。</p> <p>■ 八年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能結合體能與戰術需求設計移動訓練，提升對抗耐力。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能應用傳停與射門技巧於比賽場景中進行實作演練。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能學習快攻、區域防守等團隊協同策略的整合應用。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能進行情境模擬訓練，提升比賽中的判斷與決策穩定性。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人體能及技術成熟操作，配合團隊對抗，穩定表現出綜合能力，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
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	1-2	準備期 體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練 技術： 雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧 戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略 心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練	體能： • 多向變速滑步訓練：10m 直線滑步→側向滑步→斜向滑步，共 3 組 • 核心控制訓練：平板支撐 45 秒×3 組，側平板支撐各 30 秒×2 組 • 簡易身體對抗：雙人抱球推擠，維持平衡 10 秒×4 組 技術： • 雙手控球繞錐：正手控球+反手控球各 3 趟 • 反手推傳球基本練習：2 人一組，距離 5m，20 次換手傳球 • 壓迫情境下傳導球練習：模擬防守逼近，持球傳球 15 次 戰術： • 小組輪轉練習：4 人一組，輪流擔任持球者、支援者、防守者，練習基本走位 • 邊線快攻戰術講解與模擬：分組練習沿邊線推進與空間創造 心理： • 比賽經驗分享討論：每人講述一次難忘的比賽經歷 • 自我優弱勢評估表填寫：從技術、體能、心態三面向評估自己 • 角色認知遊戲：小組討論自己在團隊中的角色定位與貢獻	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	準備期 體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練 技術：	體能： • 多向變速滑步+變向反應訓練：加設聲響提示改變方向，10 組 • 核心動態訓練：仰臥起坐+俄羅斯轉體各 20 次，2 組 • 對抗平衡訓練：雙人推擠站立，保持穩定 30 秒×5 組	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧</p> <p>戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略</p> <p>心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練</p>	<p>技術： <ul style="list-style-type: none"> 雙手快速控球切換：連續繞錐控球 3 趟 反手推傳球距離增長練習：增加到 8m，配合移動傳球 20 次 壓迫下突破傳球演練：小組配合練習壓迫中傳球與擺脫防守 </p> <p>戰術： <ul style="list-style-type: none"> 小組快速輪轉配合：3 對 3 小組，強調位置快速輪換 邊線突破快攻實戰模擬：重點練習邊路傳球與空間切入 </p> <p>心理： <ul style="list-style-type: none"> 比賽成功經驗視覺化練習：帶領團體想像成功突破防守的情境 自我優勢強化討論：分享自認為最強的三項技能 團隊角色認知調整：討論如何更好地協助隊友 </p>	
5	<p>準備期</p> <p>體能： 多向變速滑步、身體對抗與核心控制、變向反應訓練</p> <p>技術： 雙手變換控球、反手推傳球、壓迫傳導處理技巧</p> <p>戰術： 小組輪轉練習、邊線快攻與空間創造策略</p> <p>心理： 比賽經驗回顧討論、自我優劣評估、角色認知訓練</p>	<p>體能： <ul style="list-style-type: none"> 多向滑步+急停急啟組合訓練：15m 滑步+停住並快速轉身×4 趟 核心穩定性挑戰：平板支撐+交替抬腿組合，3 組 小組對抗平衡遊戲：限時雙人互推互閃，訓練身體感知 </p> <p>技術： <ul style="list-style-type: none"> 雙手控球連續繞錐+變向控球，挑戰速度與穩定度 反手推傳球加動態跑位：2 人組一前一後，20 次傳接球配合跑動 壓迫傳導配合戰術演練：增加防守人數，強化壓迫感 </p> <p>戰術： <ul style="list-style-type: none"> 小組戰術輪轉比賽：4 人小組，限定角色交換進攻防守 邊線快攻空間利用：練習拉開防線並快速傳導突破 </p> <p>心理： <ul style="list-style-type: none"> 比賽失誤分享及學習討論：分組討論錯誤原因與改進方法 自我優缺點寫作反思：紀錄改進計畫與實施策略 角色互換討論：體驗不同位置角色的責任與壓力 </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	<p>比賽前期 體能： 模擬賽節體能控制、攻守轉換中的續航力訓練 技術： 進階停球技巧（高空球、快速落點）、邊線突破處理 戰術： 中場串聯策略、由防轉攻推進演練、雙人默契戰術 心理： 個人定位與團隊角色分析、賽前正念演練、臨場自我激勵</p>	<p>體能： • 模擬賽節奏控制訓練：30 分鐘分段跑（10 分鐘中速+5 分鐘衝刺+15 分鐘緩速恢復） • 攻守轉換續航力訓練：10 次快速衝刺+短距離折返跑，休息 30 秒，3 組 技術： • 高空球停球訓練：由隊友拋球，練習胸前與大腿停球各 15 次 • 快速落點停球練習：教練發球快速調整停球角度，10 分鐘連續練習 • 邊線突破處理：模擬防守壓迫，練習帶球突破及傳球決策 20 次 戰術： • 中場串聯策略講解+實地演練：組合傳球及移動連結，重點 3 人連動配合 • 由防轉攻推進演練：防守成功後快速推進攻擊，分組反覆練習 • 雙人默契戰術訓練：兩人組合跑位與配合傳球，強調默契與時間點掌控 心理： • 個人定位與團隊角色分析：填寫角色問卷+小組分享討論 • 賽前正念呼吸練習：帶領 5 分鐘專注呼吸放鬆 • 臨場自我激勵口訣設計與練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	<p>比賽前期 體能： 模擬賽節體能控制、攻守轉換中的續航力訓練 技術： 進階停球技巧（高空球、快速落點）、邊線突破處理 戰術： 中場串聯策略、由防轉攻推進演練、雙人默契戰術 心理： 個人定位與團隊角色分析、賽前正念演練、臨場自我激勵</p>	<p>體能： • 模擬賽節奏調控跑：20 分鐘節奏跑+15 分鐘分段短跑循環，強調體能保存 • 攻守轉換續航力強化：折返跑+快速變向跑各 10 次，4 組 技術： • 高空球停球進階：加強側身接球與空中停球控制，20 次 • 快速落點停球實戰模擬：加入防守壓迫情境，10 分鐘 • 邊線突破加速突破練習：變速帶球，並完成傳中或射門 15 次 戰術： • 中場串聯快攻練習：3 人連續傳球+跑位，模擬實戰節奏 • 防守轉攻戰術模擬：2 組對抗練習，強調快速轉換與溝通 • 雙人默契配合實戰演練：加快配合節奏，提高反應速度 心理： • 團隊角色扮演活動：模擬不同角色的臨場反應 • 賽前正念靜坐：延長至 7 分鐘，並記錄感受 • 自我激勵語錄分享與創作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練 技術：</p>	<p>體能： • 對抗實戰強度訓練：4 組 5 分鐘高強度對抗遊戲，中間休息 3 分鐘 • 強對強速度調節訓練：10 次全力衝刺+減速至慢跑，重複 3 組 技術： • 快速攻守轉換技巧：4 組連續攻防轉換練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>(每組 5 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 攻防交錯細節處理：重點練習搶球、傳球切換與快速射門，15 分鐘 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組戰術演練：4 人小組戰術配合，模擬實戰中不同攻防策略，30 分鐘 • 比賽真實情境對抗：6 人制模擬比賽，著重戰術應用與調整，40 分鐘 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高壓比賽情境管理討論與角色扮演 • 團隊信任建立活動：破冰與支持互動遊戲 <p>15 分鐘</p> <ul style="list-style-type: none"> • 勝任感建立講解與個人目標重塑 	
12-13	<p>比賽期</p> <p>體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 對抗實戰週期強化：5 組 6 分鐘強度對抗，中間休息 3 分鐘 • 速度調節專項訓練：變速跑（快→慢→快）10 次，休息 30 秒，3 組 <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 攻守快速轉換加強訓練：進攻方快速反擊，防守方快速回防，3 組各 10 分鐘 • 攻防交錯細節強化：強調傳球精度及防守封堵，20 分鐘 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組戰術模擬演練：加入對抗強度，強調戰術默契，35 分鐘 • 真實情境對抗操演：模擬比分壓力下的決策演練，45 分鐘 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高壓情境應對心理訓練（壓力釋放技巧） • 團隊支持回饋會議，分享經驗與激勵 • 勝任感強化工作坊，建立自信與正向思考 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	<p>比賽期</p> <p>體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術戰略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>體能：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 對抗實戰持續強化：5 組 7 分鐘高強度對抗，休息 3 分鐘 • 速度調節靈活性訓練：加入變向速度變化，12 次衝刺，4 組 <p>技術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 快速攻守轉換實戰練習：高壓下完成傳球與射門，15 分鐘x3 組 • 攻防細節技術修正：針對隊員個別弱點特訓，20 分鐘 <p>戰術：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組戰術執行模擬：模擬緊湊比賽節奏，強調小組配合與角色互補，40 分鐘 • 真實比賽情境對抗：全場實戰演練，重視戰術應用及臨場調整，50 分鐘 <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 壓力情境管理深化訓練，正念與呼吸調節結合 • 團隊支持與信任強化活動 • 勝任感回顧與增強練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

16-17	<p>比賽期 體能： 對抗實戰訓練週期安排、強對強速度調節能力訓練</p> <p>技術： 快速攻守轉換技巧整合、攻防交錯中細節處理練習</p> <p>戰術： 小組戰術策略執行模擬、比賽真實情境對抗操演</p> <p>心理： 高壓比賽情境管理、團隊信任與支持回饋、建立勝任感</p>	<p>體能： • 對抗實戰強度調整：3 組 5 分鐘高強度對抗，休息 3 分鐘，著重恢復 • 速度調節維持訓練：快慢交替跑，8 次x2 組</p> <p>技術： • 快速攻守轉換整合演練：模擬比賽節奏，重視銜接與精準度，25 分鐘 • 攻防細節調整：實戰應用中提升技術穩定性，15 分鐘</p> <p>戰術： • 小組戰術策略執行複習與微調，30 分鐘 • 比賽真實情境對抗演練，強化臨場判斷與應變，40 分鐘</p> <p>心理： • 團隊凝聚儀式設計與執行 • 比賽突發狀況心理應對演練 • 成功經驗回顧與勝任感再確認</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	<p>過渡期 體能： 慢節奏放鬆體能活動、預防傷害與肌群補強</p> <p>技術： 技術弱項練習強化、技能創意挑戰任務</p> <p>戰術： 整季比賽回顧分析、團隊策略互評與修正</p> <p>心理： 自我檢討與團體回饋活動、培養目標動力與內在驅動</p>	<p>體能： • 慢跑暖身 10 分鐘，心跳維持於輕鬆區間 • 肌群補強：核心穩定性訓練（平板支撐、側橋各 3 組 30 秒） • 關節活動度與柔軟度伸展 20 分鐘</p> <p>技術： • 技術弱項專項練習（個別化訓練計畫執行，例：非慣用手控球 15 分鐘） • 技能創意挑戰任務：限定空間內變向控球比賽，激發創新</p> <p>戰術： • 整季比賽影片回顧分析（小組討論，針對戰術執行狀況） • 團隊策略互評，提出優化建議</p> <p>心理： • 自我檢討書寫（日誌形式）+ 團體分享會，促進正向回饋 • 目標動力培養：設定短期與中期訓練目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
20-21	<p>過渡期 體能： 慢節奏放鬆體能活動、預防傷害與肌群補強</p> <p>技術： 技術弱項練習強化、技能創意挑戰任務</p> <p>戰術： 整季比賽回顧分析、團隊策略互評與修正</p> <p>心理： 自我檢討與團體回饋活動、培養目標動力與內在驅動</p>	<p>體能： • 慢節奏放鬆跑與動態伸展 20 分鐘 • 預防傷害複合動作訓練，重點膝蓋與踝關節</p> <p>技術： • 弱項反覆精進練習，增強技能穩定性 • 創意挑戰任務總結競賽，激勵自我突破</p> <p>戰術： • 比賽回顧影片精選，檢討細節與調整方案 • 團隊策略共識會議，強化協同作戰能力</p> <p>心理： • 自我反思書寫與團隊互動回饋 • 動力建立座談會，鼓勵未來目標設定與規劃</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

第 2 學期	1-2	<p>準備期</p> <p>體能： 高速持球移動肌力、上下肢協調衝刺與滑步組合訓練</p> <p>技術： 快速變向控球、壓迫下小範圍傳導技巧</p> <p>戰術： 多人進攻布局演練、反擊時機判斷訓練</p> <p>心理： 團隊情境模擬（壓力下的配合）、團體反思與支持系統建立</p>	<p>體能： • 高速持球衝刺訓練（20 米 × 5 組，間歇 1 分鐘） • 上下肢協調滑步與側移（5 米滑步 + 3 米衝刺，4 組） • 核心肌群激活訓練（平板支撐 45 秒 × 3 組）</p> <p>技術： • 快速變向控球繞錐練習（3 種方向，15 次 / 組，3 組） • 壓迫下小範圍短傳與接球練習，強調反應速度（10 分鐘）</p> <p>戰術： • 多人進攻布局基礎演練，分工與跑位講解（30 分鐘） • 反擊時機判斷理論與實務討論（15 分鐘）</p> <p>心理： • 團隊情境模擬：壓力下協作遊戲，增強信任感（20 分鐘） • 反思小組討論，分享壓力管理策略與支持感受</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 高速持球移動肌力、上下肢協調衝刺與滑步組合訓練</p> <p>技術： 快速變向控球、壓迫下小範圍傳導技巧</p> <p>戰術： 多人進攻布局演練、反擊時機判斷訓練</p> <p>心理： 團隊情境模擬（壓力下的配合）、團體反思與支持系統建立</p>	<p>體能： • 持球加速衝刺（30 米 × 4 組，間歇 90 秒） • 滑步結合上下肢協調，增強平衡感（側滑 + 膝抬高，4 組） • 爆發力彈跳訓練（箱跳 10 次 × 3 組）</p> <p>技術： • 快速變向控球加速切入（模擬防守壓迫，20 分鐘） • 壓迫環境下小範圍快速傳導，增加判斷速度（分組對抗 10 分鐘）</p> <p>戰術： • 多人進攻布局細節演練，含空間創造與傳導配合（40 分鐘） • 反擊時機判斷實地模擬，教練即時指導（20 分鐘）</p> <p>心理： • 團隊情境模擬：情境壓力遊戲與角色扮演（25 分鐘） • 團體反思與支持，強化團隊凝聚力（15 分鐘）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5	<p>準備期</p> <p>體能： 高速持球移動肌力、上下肢協調衝刺與滑步組合訓練</p> <p>技術： 快速變向控球、壓迫下小範圍傳導技巧</p> <p>戰術： 多人進攻布局演練、反擊時機判斷訓練</p> <p>心理：</p>	<p>體能： • 高速持球全場衝刺 + 急停急轉（30 米 × 5 組） • 滑步與側向移動強化（梯形練習 5 分鐘 × 3 組） • 核心與上下肢協調平衡訓練（單腳站立 + 傳球，3 組）</p> <p>技術： • 多方向快速變向控球與突破練習（10 分鐘 × 2） • 壓迫環境下的快速小範圍傳停球訓練（15 分鐘）</p> <p>戰術： • 多人進攻戰術細節模擬（包含持球人和空切跑位，30 分鐘）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>團隊情境模擬 (壓力下的配合)、團體反思與支持系統建立</p>	<ul style="list-style-type: none"> 反擊時機判斷加強，搭配視覺化指令練習 (20 分鐘) <p>心理：</p> <ul style="list-style-type: none"> 團隊壓力情境模擬，強化協作溝通 (20 分鐘) 團體反思會議，檢視角色認知與支持系統 	
6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 賽場節奏模擬體能、抗干擾進攻與防守體力配置訓練</p> <p>技術： 壓力下控球精準度訓練、高速突破與射門角度調整</p> <p>戰術： 防守站位與包夾決策練習、中場壓迫轉守為攻配置</p> <p>心理： 個人情緒察覺與轉化技巧、比賽心理圖像預演</p>	<p>體能： 模擬賽節體能訓練 (進攻 30 秒+退防 30 秒，5 回合) 跨步滑步防守+急停轉身反擊組合練習 (4 組)</p> <p>技術： 2 人對抗壓力控球繞錐 (1 人干擾、1 人持球，左右交替) 快速射門角度挑戰 (15 秒內完成 3 個不同位置射門)</p> <p>戰術： 防守三角站位練習→加入攻方穿插對抗 快速轉守為攻：中場長傳轉邊線快攻演練 (左右邊交替)</p> <p>心理： 團體情緒牌辨識活動+個人日誌書寫 教練引導式「失誤後重啟」呼吸節奏練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (30%) 個人專項技術能力 (30%) 小組綜合技術應用 (10%) 團隊分組對抗競賽 (15%) 競技綜合訓練表現 (15%)
8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 賽場節奏模擬體能、抗干擾進攻與防守體力配置訓練</p> <p>技術： 壓力下控球精準度訓練、高速突破與射門角度調整</p> <p>戰術： 防守站位與包夾決策練習、中場壓迫轉守為攻配置</p> <p>心理： 個人情緒察覺與轉化技巧、比賽心理圖像預演</p>	<p>體能： 攻防體能對抗模擬：10 秒內完成攻方突破+退防跟進 領導者帶隊繞場高強度滑步配速訓練 (每位輪 1 次)</p> <p>技術： 傳停壓力訓練：持球者受限空間內傳導+定點接應者穩定處理 射門壓力練習：指定守門員+干擾球員情境下完成射門</p> <p>戰術： 雙人默契戰術模擬：假傳實突、交叉跑位練習 中場逼搶轉移訓練：守轉攻 10 秒內完成組織射門</p> <p>心理： 團體正念練習：音頻導引式專注呼吸與視覺預演 (10 分鐘) 教練帶領「比賽日常反思」對話圈 (分享壓力來源與對策)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (30%) 個人專項技術能力 (30%) 小組綜合技術應用 (10%) 團隊分組對抗競賽 (15%) 競技綜合訓練表現 (15%)
10-11	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽日對抗體能分配策略、場上換人節奏模擬</p> <p>技術： 攻防交錯中的精準動作運用、門前快攻處理技巧</p> <p>戰術：</p>	<p>體能： 模擬比賽日賽程：2 節×15 分鐘實戰，體能配速練習 快攻後即退防循環訓練 (20 秒攻→10 秒退防→10 秒恢復×6 回)</p> <p>術： 門前快攻處理技巧：接應、轉身、射門一氣呵成訓練 攻防交錯練習：進攻中轉守，要求動作準確與</p>	<ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (30%) 個人專項技術能力 (30%) 小組綜合技術應用 (10%) 團隊分組對抗競賽 (15%) 競技綜合訓練表現 (15%)

	<p>整體隊形保持與輪轉效率、特殊戰術（如人數劣勢應變）操作</p> <p>心理： 臨場高壓反應與自我安定技巧、個人發揮與團隊責任平衡</p>	<p>決斷</p> <p>戰術： 練習全隊陣型壓迫與收縮保持 模擬3對5（人數劣勢）特殊防守站位與出球策略</p> <p>心理： 高壓下的冷靜表達練習：模擬緊張情境下作戰會議討論 團體導引：如何平衡個人表現與團隊需求（角色對話練習）</p>	
12-13	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽日對抗體能分配策略、場上換人節奏模擬</p> <p>技術： 攻防交錯中的精準動作運用、門前快攻處理技巧</p> <p>戰術： 整體隊形保持與輪轉效率、特殊戰術（如人數劣勢應變）操作</p> <p>心理： 臨場高壓反應與自我安定技巧、個人發揮與團隊責任平衡</p>	<p>體能： 賽節強度模擬跑：30秒高強度跑→30秒戰術滑步（共4節） 換人節奏訓練：指定時段內完成交替衝刺與退場（每人3次）</p> <p>技術： 動態急停與精準傳球處理（10米內移動+傳球目標變化） 快攻配合→射門（導入守門員與兩側壓迫）</p> <p>戰術： 半場壓迫戰術演練：小組輪轉→包夾→轉邊進攻 特殊情境模擬：比數落後時快速啟動壓迫戰術演練</p> <p>心理： 情緒雷達活動：判斷比賽中壓力來源+反應等級 團體「壓力釋放小圈圈」交流分享+寫下自我激勵語</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽日對抗體能分配策略、場上換人節奏模擬</p> <p>技術： 攻防交錯中的精準動作運用、門前快攻處理技巧</p> <p>戰術： 整體隊形保持與輪轉效率、特殊戰術（如人數劣勢應變）操作</p> <p>心理： 臨場高壓反應與自我安定技巧、個人發揮與團隊責任平衡</p>	<p>體能： 站位轉換體能訓練：防守→反擊→換位（節奏控制練習） 爆發滑步→急停→再衝刺（每人完成5次連續循環）</p> <p>技術： 精準動作複合練習：攻守交替中完成3個傳導與1次過人 門前快攻決策練習：設計3種球路選擇，限時完成判斷</p> <p>戰術： 整體隊形演練：球權轉移時全員移動節奏（10分鐘模擬） 模擬隊員受罰少一人情境：3分鐘內持球率與失誤控制</p> <p>心理： 個人穩定儀式建立：賽前固定呼吸+觸覺重置行為訓練 團體角色輪替討論：「今天誰扮演穩定軍心的角色？」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	<p>比賽期</p> <p>體能： 比賽日對抗體能分配策略、場上換人節奏模擬</p> <p>技術： 攻防交錯中的精</p>	<p>體能： 比賽週期負荷適應：體能降載訓練（60%強度滑步配合） 換人決策模擬：2人1組，一人進攻一人等待，聽指令換場</p> <p>技術： 防守轉進攻技巧複合訓練：截球→過人→組</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>準動作運用、門前快攻處理技巧</p> <p>戰術： 整體隊形保持與輪轉效率、特殊戰術（如人數劣勢應變）操作</p> <p>心理： 臨場高壓反應與自我安定技巧、個人發揮與團隊責任平衡</p>	<p>織傳球</p> <p>快速攻門：2秒內完成控球+起腳（守門員干擾）</p> <p>戰術： 人數劣勢練習：2對4快速解套（限10秒出球）</p> <p>隊形壓縮與邊路解套：模擬壓迫下傳導路線創造</p> <p>心理： 團體競賽式支持練習：隊員互為心理支持角色</p> <p>臨場壓力自我覺察回顧表填寫與分組討論</p>	
18-19	<p>過渡期</p> <p>體能： 再平衡式體能訓練、無壓低強度球感活動</p> <p>技術： 各位置動作整合復盤、自我挑戰動作解鎖任務</p> <p>戰術： 賽季集體回顧影片分析、策略選擇優劣評估</p> <p>心理： 情緒釋放練習、團隊支持與學長姊榜樣連結活動</p>	<p>體能： 20分鐘低強度有氧：緩跑+曲棍球握桿滑步移動</p> <p>動態伸展與核心啟動（5組：貓牛式、側棒式、單腳平衡）</p> <p>技術： 各位置基礎動作復盤：防守蹲姿、傳球姿勢、接球重心</p> <p>非慣用手傳接球挑戰（10分鐘左右手交換控制練習）</p> <p>戰術： 團隊影片回顧：播放比賽精彩段落，共筆記錄判斷與站位優缺</p> <p>分組討論「那一次我們可以怎麼更好」</p> <p>心理： 團體靜心練習（3分鐘深呼吸+情緒溫度計描繪）</p> <p>與學長姊線上對談（邀請畢業生談如何走過低谷）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
20-21	<p>過渡期</p> <p>體能： 再平衡式體能訓練、無壓低強度球感活動</p> <p>技術： 各位置動作整合復盤、自我挑戰動作解鎖任務</p> <p>戰術： 賽季集體回顧影片分析、策略選擇優劣評估</p> <p>心理： 情緒釋放練習、團隊支持與學長姊榜樣連結活動</p>	<p>體能： 呼吸節奏下的滑步接應練習（滑步+呼吸對齊節奏配合）</p> <p>緩衝彈跳訓練：輕度跳躍→穩定落地（穩定核心與膝踝）</p> <p>技術： 交叉組合任務：3人一組設定傳球→换位→假動作→射門</p> <p>慣用與非慣用手結合訓練：單手、交叉、背手傳導練習</p> <p>戰術： 個人回顧：列出自己本季最多參與的3種戰術並分析效果</p> <p>教練引導討論：「哪些戰術真正適合我們的風格？」</p> <p>心理： 心理能量棒製作：寫下激勵語貼在水壺或護具上</p> <p>同儕支持圈活動：「我希望下季我能如何貢獻給你們」</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
議題融入	<p> <input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input checked="" type="checkbox"/>人權 <input checked="" type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" 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 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 </p>		

<p>評量規劃</p>	<p>【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽</p>		
<p>教學設施 設備需求</p>	<p>操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)</p>		
<p>教材來源</p>	<p>自編教材</p>	<p>師資來源</p>	<p>校內</p>
<p>備註</p>			

桃園市平南國民中學體育班九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>曲棍球</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</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 checked="" type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" 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>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>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>	
	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>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>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</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>	
課程目標	<p><input checked="" type="checkbox"/> 九年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能依比賽型態調整個人體能配置，提升爆發與持久力。</p>		

		<p>二. 精進專項運動之技術水準：能強化快節奏控球、變向運球與壓力射門之穩定性。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能靈活轉換人盯人與區域戰術，精準掌握臨場節奏。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能管理臨場焦慮、穩定情緒，進行自我激勵與目標設定。</p> <p>■ 九年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能結合模擬比賽節奏進行體能強化與賽後恢復規劃。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能自我檢核技能表現並精修個人弱項。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能進行賽事影片分析並調整比賽策略與分工配置。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能進行賽前視覺化與正念訓練，提升勝負調節能力。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人體能及技術成熟操作，配合團隊對抗，穩定表現出綜合能力，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
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	1-2	準備期 體能： 爆發力/續航力 混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入 技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與切換方向流暢性強化 戰術： 整體戰術圖譜記憶、臨場組織與角色多功能訓練 心理： 擔任核心角色的自信建立、隊內引導力學習與模擬	體能： 3 × 100m 中高強度衝刺 (每趟休息 60 秒) 4 分鐘快走 → 1 分鐘極速奔跑 × 3 組 (混合心肺衝刺週期) 技術： 雙手持桿繞錐傳導練習 (右→左手交替) 5 公尺內持球→急停→轉向 (連續動作) 戰術： 團隊戰術圖譜講解：區域輪轉+壓迫陣型記憶測驗 3 人組「角色交換攻防演練」 心理： 自我角色評估問卷填寫+討論 (我適合擔任核心嗎?) 模擬對話練習：指揮隊友、防守提醒、臨場冷靜應對語言	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	準備期 體能： 爆發力/續航力 混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入 技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與切換方向流暢性強化 戰術： 整體戰術圖譜記	體能： 折返衝刺：10m-20m-30m × 3 組 弓箭步+膝提轉身滑步連結 (左右各 10 次 × 2 組) 技術： 傳接球快節奏限時賽 (6 人一組輪流進攻) 過人組合動作 (變速+變向+假動作) 每人 5 次 戰術： 小組討論每人 1 套「臨場切換策略」+上場實作演練 5v3 快速轉換戰術演練 (設限 3 秒內決定傳導方向)	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>憶、臨場組織與角色多功能訓練</p> <p>心理： 擔任核心角色的自信建立、隊內引導力學習與模擬</p>	<p>心理： 分享：過去被賦予責任的經驗與感受</p> <p>隊內小組領導輪替練習（1人帶領3人組訓練流程）</p>	
5	<p>準備期</p> <p>體能： 爆發力/續航力 混合訓練、球場上心肺極限衝刺週期導入</p> <p>技術： 進階傳導轉向技巧、持球過人與 切換方向流暢性強化</p> <p>戰術： 整體戰術圖譜記憶、臨場組織與 角色多功能訓練</p> <p>心理： 擔任核心角色的自信建立、隊內 引導力學習與模擬</p>	<p>體能： 90秒間歇衝刺跑 × 4輪（1輪含：20秒跑+40秒滑步+30秒慢走）</p> <p>全場斜角爆發移動（前斜→側滑→後退）連結練習</p> <p>技術： 移動中切換方向傳導（前進中反手推傳）</p> <p>障礙繞行+禁區定點射門 × 每人5次</p> <p>戰術： 整體陣型走位演練（A、B方案切換）</p> <p>模擬「傳不出去時」的隊形重組演練</p> <p>心理： 小組自我+互評：「誰最有場上判斷與帶動力？」</p> <p>小圈分享：當下若成為指揮核心，你會怎麼面對失誤？</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

6-7	<p>比賽前期 體能： 團體戰術中持久移動與爆發衝刺交錯訓練 技術： 閃避壓迫動作強化、進入得分區的球控精準性 戰術： 模擬比賽流程，強化臨場決策與角色調整彈性 心理： 強化「輸不起」情境下的應變心理韌性、自我導引技巧</p>	<p>體能： 間歇衝刺跑：30 秒爆發+30 秒滑步 × 6 組（模擬攻守切換） 小組全場跑位戰術模擬（3 分鐘跑+1 分鐘休息 × 3 回） 技術： 壓迫下控球練習（2 防 1，需連續過人與控球 5 秒） 禁區低位控球與快速出球（定點+壓力練習） 戰術： 5 人組模擬開場→轉攻→守轉攻流程（每組限時 3 分鐘內完成一次完整循環） 臨場決策「三選一」任務練習（持球者需即時選擇 A 傳、B 射或 C 轉向） 心理： 「比數落後時你會怎麼想？」情境對話演練 團隊挑戰任務：限制語言進行戰術演練（提高默契與穩定情緒）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	<p>比賽前期 體能： 團體戰術中持久移動與爆發衝刺交錯訓練 技術： 閃避壓迫動作強化、進入得分區的球控精準性 戰術： 模擬比賽流程，強化臨場決策與角色調整彈性 心理： 強化「輸不起」情境下的應變心理韌性、自我導引技巧</p>	<p>體能： 攻守交錯 5 分鐘全場對抗賽（不換人，測試持久力與衝刺能力） 輪替防守→持球→轉攻（1 人對 3 人防守，持球者需做出快速決策） 技術： 控球後轉身出球限時訓練（壓迫下 5 秒內完成） 高速行進間推球射門（模擬反擊中射門時機） 戰術： 臨場應變演練：「戰術無效時」快速更換方案（由隊長口頭引導） 模擬落後、平手、領先各種情境下的隊形變化演練 心理： 「輸不起情境壓力模擬」：每位選手面對公開反饋壓力挑戰（限時表現、被全隊觀看） 團隊支持語言訓練：為隊友設計一句激勵語（實際演練時使用）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	<p>比賽期 體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷 技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練 戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試 心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>體能： 高頻換位衝刺（全場短距折返+三角換位 8 組） 模擬半場壓迫節奏訓練(45 秒高頻移動+15 秒站位回穩x4) 技術： 壓迫中快速傳球決策練習(3v2 持球者限 3 秒內出球) 助攻點導向切傳訓練（模擬邊線→中路快攻連線） 戰術： 臨場突發策略變更(教練喊停隨機換戰術，全體需瞬間調整) 模擬 2 分落後、5 分鐘內扳平/逆轉戰術演練 心理： 團隊分享：我對「未知比賽結果」的反應（由學長引導討論） 呼吸穩定演練：比賽中間 30 秒「平穩呼吸-視覺聚焦」訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

12-13	<p>比賽期 體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷 技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練 戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試 心理： 面對比賽「結果未知」的不安全感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>體能： 單人連續起動→停頓→橫移換位 10 次循環（模擬高壓轉移） 體能微調跑圈：進攻節奏→防守滑步→短爆發（全程配節拍器控制） 技術： 快速傳球選擇決策（A 線被封鎖→快速切 B 或 C 線） 門前助攻處理+雙人空手切入小組練習 戰術： 高壓區突圍訓練（防守隊全力壓迫，攻方練習迅速轉向突圍） 隊形破壞→重組快速演練（壓迫中組織需重新分配站位） 心理： 寫下「比賽中最讓你焦慮的 5 秒」並分享調節方式 比賽儀式引導：建立屬於本隊的進場語或行動，提升團隊凝聚力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	<p>比賽期 體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷 技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練 戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試 心理： 面對比賽「結果未知」的不安全感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>體能： 3 對 3 對抗，球權轉換即高頻反向換位（強化應變體力） 模擬決賽最後 5 分鐘全場衝刺+防守滑步來回（限時對抗） 技術： 高壓下導球→停球→轉傳訓練（三動作限 5 秒完成） 助攻視角訓練：模擬守門員位置，判斷最佳傳球路線出手 戰術： 默契測試任務：不語言溝通完成 3 組進攻佈局（提升配合感） 教練隨機指定戰術變化進行（如「轉防守 2-3」→「壓迫 1-2-2」） 心理： 靜心引導練習（暖身後集體靜坐 1 分鐘） 「信任輪」演練：雙人組盲行（模擬盲點交給隊友）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
16-17	<p>比賽期 體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷 技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練 戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試 心理： 面對比賽「結果未知」的不安全感訓練、強化穩定</p>	<p>體能： 高張力模擬賽（4 人×4 人，2 節各 6 分鐘，模擬淘汰賽階段） 體能策略微調練習：教練指令下選擇「爆發」、「穩定」、「休息」節奏 技術： 高壓時刻「三選一」技巧練習：控、突、傳（根據守衛位置判斷） 快速協防區出球並傳導至得分點（完成得分行動） 戰術： 模擬 PK 賽後段：高壓防守→換人→邊線快攻演練 特殊戰術：人數劣勢（3v4、4v5）下的防守→反擊策略執行 心理： 比賽前靜心回顧儀式練習（進場前 5 分鐘儀式模擬）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

		表現信念	小組壓力互助回饋會議（每人回饋一件自己感謝隊友的事情）	
18-19	過渡期 體能： 無壓式變化運動、體能缺口補強個別訓練設計 技術： 技術重組遊戲活動、自主學習技術模仿任務 戰術： 團隊賽季戰術討論與資料整理、集體策略資料庫建立 心理： 學長帶領傳承時間、未來生涯導向的動機覺察練習	體能： 個人化體能補強設計：依據測試結果設計小組訓練菜單 低衝擊彈性移動練習（瑜伽、動態伸展、小範圍敏捷步伐） 技術： 技術分站合作任務（控球挑戰、變向過人遊戲、反手快速傳球） 選手自創技術挑戰關卡（設計+命名+演示→全員輪流挑戰） 戰術： 分組回顧影片：選擇3個進攻/防守實例做戰術討論+修正提案 每人繪製「自己理解的戰術責任圖」，呈現個人在戰術系統中的位置與連結 心理： 由學長帶領小組對話：學弟妹問經驗→學長姊回應+分享過往壓力經驗 團體遊戲「我的下一步」：設計未來角色挑戰卡（如高中選拔、專項目標）	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
20-21	過渡期 體能： 無壓式變化運動、體能缺口補強個別訓練設計 技術： 技術重組遊戲活動、自主學習技術模仿任務 戰術： 團隊賽季戰術討論與資料整理、集體策略資料庫建立 心理： 學長帶領傳承時間、未來生涯導向的動機覺察練習	體能： 「好玩的熱身」設計任務：每組設計1組趣味性熱身動作並帶領實施 身體放鬆與修復練習：泡沫滾筒、彈力帶拉伸、呼吸節奏整合 技術： 技術自由練習時間（每人選擇自己想精進 or 探索的新技能） 觀摩與互評：兩人一組互相錄製技巧，給予回饋與點評 戰術： 團體回顧：「我們這一年學了哪些戰術？」全班共同製作心智圖牆 各人挑選一戰術角色，模擬擔任隊長時該如何佈署與溝通 心理： 小組進行「目標樹圖」建立（短期、中期、長期目標） 閉幕儀式：感謝圈，每人說出一件感謝這支隊伍的事與一句祝福	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
第2學期	1-2	準備期 體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口 技術： 技術穩定性再提	體能： 無壓趣味變化訓練（接力滑步遊戲、反向追球繞障礙） 簡易核心穩定動作+柔軟度測試（仰臥抬腿、側平板、肩背延展） 技術： 「挑戰我最不擅長」技術任務（每人選一弱項設計挑戰條件練習）	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>升，側重於正確示範與帶領示教能力</p> <p>戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配</p> <p>心理： 帶領角色心理建設、開始適應比賽外角色與責任</p>	<p>模仿影片任務（觀賞高階選手技巧影片→模仿再呈現）</p> <p>戰術： 本季戰術白板討論回顧：什麼策略最有效？哪些需修正？ 小組將常用陣型轉化為手繪/數位圖譜整理（建置戰術資料庫雛形）</p> <p>心理： 靜心活動：每人分享「這學期印象最深刻的一場比賽」 「經驗禮物卡」：準備給下一屆的建議小卡，寫下鼓勵與心得</p>	
3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口</p> <p>技術： 技術穩定性再提升，側重於正確示範與帶領示教能力</p> <p>戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配</p> <p>心理： 帶領角色心理建設、開始適應比賽外角色與責任</p>	<p>體能： 實戰節奏模擬體能測驗（20分鐘間歇跑+變速跑） 記錄心率與體感，分析個人缺口與改善目標</p> <p>技術： 正確示範及帶領基本控球動作練習 小組內輪流擔任示範者與教練，培養示教能力</p> <p>戰術： 複雜戰術模組講解與分組演練（如多重攻防轉換） 組長分配角色，協調隊員配合默契</p> <p>心理： 心理角色帶領工作坊，認識隊內領導責任 分享比賽中遇到的壓力與角色轉換經驗</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
5	<p>準備期</p> <p>體能： 進行實戰節奏模擬體能測驗、自我紀錄進度與缺口</p> <p>技術： 技術穩定性再提升，側重於正確示範與帶領示教能力</p> <p>戰術： 複雜戰術模組設計、分組練習中擔任組長調配</p> <p>心理： 帶領角色心理建設、開始適應比賽外角色與責任</p>	<p>體能： 混合式爆發力+耐力訓練（跳躍+變速跑） 自我評估並調整體能訓練菜單</p> <p>技術： 技術帶領任務：示範組內新技巧並指導隊友 集體過人及切換方向流暢性強化訓練</p> <p>戰術： 複雜戰術模組應用，組長指揮實戰模擬 分析不同陣型角色配合與調整</p> <p>心理： 帶領心理建設活動，角色扮演與情緒調適練習 小組分享帶領經驗，建立支持系統</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

6-7	<p>比賽前期 體能： 針對比賽節奏進行模擬比賽衝刺、恢復控制能力練習 技術： 快速攻守轉換中技術穩定度測試 戰術： 關鍵情境模擬、個人角色責任與臨場應變練習 心理： 最後一季比賽壓力調適、自我動機再確認與傳承意識建構</p>	<p>體能： 模擬比賽節奏衝刺訓練（8組30秒全力衝刺+90秒輕鬆慢跑恢復） 恢復控制練習（深呼吸調節+動態伸展） 技術： 快速攻守轉換技術測試（限時完成傳導、過人、射門動作） 影片回放分析，調整技術細節 戰術： 關鍵情境模擬演練（如：落後3分、最後2分鐘攻防） 明確個人角色任務與應變策略講解 心理： 壓力調適工作坊，呼吸與專注力練習 自我動機反思與目標重申</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	<p>比賽前期 體能： 針對比賽節奏進行模擬比賽衝刺、恢復控制能力練習 技術： 快速攻守轉換中技術穩定度測試 戰術： 關鍵情境模擬、個人角色責任與臨場應變練習 心理： 最後一季比賽壓力調適、自我動機再確認與傳承意識建構</p>	<p>體能： 模擬比賽節奏全場奔跑訓練（依賽制時間分段衝刺） 動態伸展與肌肉放鬆 技術： 專注於關鍵技術穩定度，模擬高壓環境操作快速傳球與射門準確性強化訓練 戰術： 關鍵戰術調整演練，模擬最後決勝關鍵時刻強化隊長與核心角色的組織溝通能力 心理： 自我動機強化活動（書寫動機語錄與分享） 團隊凝聚力遊戲，建立互信與支持</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	<p>比賽期 體能： 高張力多場連戰適應、自我恢復節奏掌握能力 技術： 技術細節穩定操作、高速決策與執行合一 戰術： 現場資訊快速整合與調整能力培養、團隊默契測試 心理： 積極心態轉化壓力、領導角色與鼓舞團隊情緒能力展現</p>	<p>體能： 高強度模擬多場連戰：4場15分鐘短賽+5分鐘間歇恢復 自我恢復節奏掌握：深呼吸+動態伸展+低強度慢跑15分鐘 技術： 技術細節重點調整（傳球準確、控球穩定） 高速決策模擬訓練（教練即時給出攻防指令，快速反應） 戰術： 現場資訊快速整理演練（比賽中狀況即時分析與反饋） 團隊默契訓練：無聲配合小組攻防演練 心理： 壓力轉化正向能量練習（視覺化成功經驗+呼吸調節） 領導角色示範與團隊情緒激勵訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

12	<p>比賽期</p> <p>體能： 高張力多場連戰適應、自我恢復節奏掌握能力</p> <p>技術： 技術細節穩定操作、高速決策與執行合一</p> <p>戰術： 現場資訊快速整合與調整能力培養、團隊默契測試</p> <p>心理： 積極心態轉化壓力、領導角色與鼓舞團隊情緒能力展現</p>	<p>體能： 連續高強度跑動訓練（8組40秒爆發+60秒恢復）</p> <p>自我恢復技術演練（伸展、按摩、呼吸節奏）</p> <p>技術： 快速決策下的技巧整合演練（切入、傳導、射門連貫性）</p> <p>影片回放個別動作細節修正</p> <p>戰術： 即時戰術調整演練：教練隨機更換攻防策略，隊員快速反應</p> <p>團隊默契測試遊戲（不使用語言完成戰術任務）</p> <p>心理： 積極心態培養討論會：分享比賽壓力應對經驗</p> <p>領導力角色扮演演練，模擬激勵隊友情境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
13-14	<p>過渡期</p> <p>體能： 體能負荷調降，進行修復與補強弱項</p> <p>技術： 技術傳承與教學實踐機會建立</p> <p>戰術 團隊年度戰術分析整理、形成教學資源庫</p> <p>心理： 角色轉變歷程回顧</p>	<p>體能： 模擬多場比賽間歇訓練（3場10分鐘實戰+10分鐘恢復）</p> <p>呼吸控制與身體放鬆練習</p> <p>技術： 技術穩定性挑戰賽（連續控球傳導+進攻射門測試）</p> <p>高速決策訓練加強版（多變攻守情境判斷）</p> <p>戰術： 臨場變陣演練（隊長與副隊長帶領調整陣型）</p> <p>團隊默契強化：關鍵配合動作重複演練</p> <p>心理： 壓力管理與正念練習</p> <p>領導情緒調控與團隊氛圍塑造工作坊</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
15-16	<p>過渡期</p> <p>體能： 體能負荷調降，進行修復與補強弱項</p> <p>技術： 技術傳承與教學實踐機會建立</p> <p>戰術 團隊年度戰術分析整理、形成教學資源庫</p> <p>心理： 角色轉變歷程回顧</p>	<p>體能： 輕度有氧活動（慢跑15分鐘+動態伸展）</p> <p>個別弱項補強訓練（教練指導調整）</p> <p>技術： 技術教學示範練習（選手輪流示範基本技巧）</p> <p>小組互評：教學表達與示範效果反饋</p> <p>戰術： 年度戰術影片回顧與筆記整理（分組進行）</p> <p>戰術資源庫初步建置會議</p> <p>心理： 回顧過去賽季心理角色的變化分享</p> <p>小組討論：如何適應角色轉變</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
17-18	<p>過渡期</p> <p>體能： 體能負荷調降，進行修復與補強弱項</p> <p>技術： 技術傳承與教</p>	<p>體能： 有氧與力量維持訓練（短跑間歇+自體重訓練）</p> <p>身體放鬆與呼吸控制練習</p> <p>技術： 教學示範公開課（邀請其他隊伍觀摩）</p> <p>教學回饋會議與改進方案制定</p>	

	學實踐機會建立 戰術 團隊年度戰術分析整理、形成教學資源庫 心理： 角色轉變歷程回顧	戰術： 教學資源庫系統化分類與歸檔 教練與選手共同檢討戰術執行效果 心理： 角色轉變經驗影片觀賞與討論 自我成長目標設定與分享	
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" 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 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	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽		
教學設施設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班第一學期七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>跆拳道</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" 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>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	
課程目標	<p><input checked="" type="checkbox"/> 七年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能發展基本柔軟性與下肢穩定性，建立踢擊協調基礎。</p>		

		<p>二. 精進專項運動之技術水準：能學會前踢、橫踢等基本腿法動作與重心控制。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能辨識攻守距離，進行簡單誘導與反應練習。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能建立正念呼吸與練習紀律，強化訓練自信心。</p> <p>■ 七年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能強化踢腿反應速度與核心控制能力。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能執行連續踢擊與轉身踢等組合動作。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能進行基本假動作與攻防轉換模擬。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能透過對打練習逐步調節緊張與建立比賽情境認知。</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	1-2	體能： 彈力帶踢腿、核心訓練(棒式)、踢腿穩定性訓練、快腿移動 技術： 基本腿法(前踢、橫踢)、轉身踢慢動作、腿法組合訓練 戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作 心理： 建立自信心、動作視覺化、正念呼吸、個人成長反思	體能： 彈力帶前踢 10 組×左右腳各 20 次 棒式核心訓練 3 組×30 秒維持 踢腿穩定性訓練(單腳站立踢腿) 3 組×左右腳各 15 次 快腿移動 30 秒×5 組(每組間休息 45 秒) 技術： 前踢基本動作分解練習(慢動作+重點矯正) 轉身踢慢動作教學與重複演練 10 次 簡單腿法組合(前踢→橫踢)循環練習 3 分鐘 戰術： 攻防距離感練習(與同伴保持理想距離，反應攻擊/防守) 對打節奏練習(2 人輪流出招，強調節奏與節拍感) 心理： 動作視覺化練習：閉眼想像標準踢腿動作 3 分鐘 正念呼吸：深呼吸引導放鬆 5 分鐘 建立自信心小組分享：我今天學會了什麼？	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	體能： 彈力帶踢腿、核心訓練(棒式)、踢腿穩定性訓練、快腿移動 技術： 基本腿法(前踢、橫踢)、轉身踢慢動作、腿法組合訓練 戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作 心理： 建立自信心、動	體能： 彈力帶橫踢 10 組×左右腳各 20 次 棒式核心訓練 4 組×40 秒維持 踢腿穩定性訓練(側踢+後踢組合) 3 組×左右腳各 15 次 快腿移動 40 秒×5 組(每組間休息 40 秒) 技術： 橫踢動作分解及慢動作練習 15 次 轉身踢連續動作組合練習(轉身踢→前踢) 5 組 腿法組合加強：前踢→橫踢→轉身踢循環練習 5 分鐘 戰術： 攻防距離掌握進階練習(實戰模擬距離判斷) 假動作練習：誘導對手反應，增加出招多變性 心理：	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	作視覺化、正念呼吸、個人成長反思	正念呼吸結合動作節奏練習 5 分鐘 個人成長反思：寫下本週訓練挑戰與收穫 自信心強化：教練點評及鼓勵	
5	體能： 彈力帶踢腿、核心訓練（棒式）、踢腿穩定性訓練、快腿移動 技術： 基本腿法（前踢、橫踢）、轉身踢慢動作、腿法組合訓練 戰術： 攻防距離掌握、對打節奏練習、誘導假動作 心理： 建立自信心、動作視覺化、正念呼吸、個人成長反思	體能： 彈力帶高強度踢腿訓練（爆發力訓練）3 組×20 次 棒式核心強化維持 4 組×50 秒 不穩定面穩定性進階踢腿訓練 3 組×20 次 快腿移動 60 秒×6 組（休息 30 秒） 技術： 技術重點矯正：前踢與橫踢姿勢細節教學 轉身踢連續多段式組合練習 腿法組合假動作增加複雜度，模擬實戰反應 戰術： 模擬比賽節奏攻防距離控制練習 對打節奏練習加入心理誘導策略 心理： 動作視覺化+自信心強化複合練習 團體心理分享：如何應對比賽壓力 正念呼吸與放鬆練習	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
6-7	體能： 轉身踢連續、肌力與速度結合、移動速度反應練習 技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫、攻防節奏應變、反擊 戰術： 假動作與誘導實戰、模擬多對一應變對打 心理： 競賽壓力調節、意象對打、自我激勵語練習、正向團體支持	體能： 轉身踢連續動作 10 組×5 次 肌力訓練：深蹲 3 組×15 次，俯臥撐 3 組×12 次 移動速度反應練習：40 米衝刺×5 組，快速方向變換 10 次 技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫組合練習 5 分鐘 攻防節奏應變訓練：雙人對練節奏變換 反擊技術基礎動作示範與演練 戰術： 假動作教學與誘導對手反應練習 模擬 1 對 1 多重攻防對打基礎演練 心理： 競賽壓力調節呼吸法練習 5 分鐘 意象對打視覺化想像練習 自我激勵語撰寫與分享 團體正向支持環節：小組互相鼓勵	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	體能： 轉身踢連續、肌力與速度結合、移動速度反應練習 技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫、攻防節奏應變、反擊 戰術： 假動作與誘導實戰	體能： 轉身踢速度提升訓練 12 組×5 次 肌力加強：深蹲 4 組×15 次，俯臥撐 4 組×15 次 速度反應：折返跑×6 組，敏捷梯子訓練 5 分鐘 技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫組合，增加節奏變化練習 攻防節奏應變，模擬實戰狀況訓練 反擊技術加強，加入假動作誘導對手 戰術：	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	戰、模擬多對一 應變對打 心理： 競賽壓力調節、 意象對打、自我 激勵語練習、正 向團體支持	模擬強化臨場應變 假動作連續組合練習，提高誘導效果 心理： 競賽壓力認知與調適討論 意象對打深化練習 自我激勵語錄製音頻互評	
10-11	體能： 快腿連續踢擊、 爆發踢與位移結 合訓練、競賽節 奏模擬體能訓練 技術： 組合技與變向技 術演練、誘敵反 擊實戰、決勝腿 法集中訓練 戰術： 比賽策略演練 (守→攻→誘→ 反擊)、裁判視 角得分動作練習 心理： 臨場應變思維建 立、勝負情緒調 節、成功經驗回 顧強化信心	體能： 轉身踢爆發力訓練 15 組×5 次 肌力爆發結合訓練：深蹲跳 3 組×12 次，俯 臥撐爆發力 3 組×12 次 移動速度反應加強，敏捷梯子+折返跑混合 訓練 8 分鐘 技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫組合加速練習 攻防節奏應變加入壓力模擬 反擊技術配合假動作實戰練習 戰術： 多對一模擬對抗，角色輪替演練 假動作及誘導策略演練 心理： 競賽壓力正向調節技巧練習 意象對打視覺化群體討論 自我激勵語正念呼吸結合訓練 團體支持角色扮演分享	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	體能： 快腿連續踢擊、 爆發踢與位移結 合訓練、競賽節 奏模擬體能訓練 技術： 組合技與變向技 術演練、誘敵反 擊實戰、決勝腿 法集中訓練 戰術： 比賽策略演練 (守→攻→誘→ 反擊)、裁判視 角得分動作練習 心理： 臨場應變思維建 立、勝負情緒調 節、成功經驗回 顧強化信心	體能： 轉身踢連續爆發組合 20 組×6 次 肌力維持訓練：深蹲 3 組×20 次，俯臥撐 3 組×18 次 移動速度反應：敏捷梯子+多方向變換跑 10 分鐘 技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫技術微調 攻防節奏應變模擬實戰 反擊技術整合假動作，連續出招練習 戰術： 多對一臨場應變演練，戰術溝通強化 假動作連續誘導對手反應訓練 心理： 競賽壓力放鬆技巧練習 意象對打深化結合呼吸調節 自我激勵語口語化演練 團隊正向支持環節深化	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
14-15	體能： 快腿連續踢擊、 爆發踢與位移結 合訓練、競賽節 奏模擬體能訓練 技術： 組合技與變向技 術演練、誘敵反 擊實戰、決勝腿	體能： 輕鬆轉身踢動作放鬆訓練 10 組×5 次 肌力輕度維持，深蹲 2 組×15 次，俯臥撐 2 組×12 次 移動速度反應低強度敏捷訓練 5 分鐘 技術： 自由組合前踢→轉身踢→橫踢練習 攻防節奏應變輕鬆演練 反擊技術自由練習與互評	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)

	<p>法集中訓練</p> <p>戰術： 比賽策略演練 (守→攻→誘→反擊)、裁判視角得分動作練習</p> <p>心理： 臨場應變思維建立、勝負情緒調節、成功經驗回顧強化信心</p>	<p>戰術： 假動作應用輕鬆演練 多對一模擬對打，策略分享與檢討</p> <p>心理： 競賽壓力調節總結 意象對打自由分享 自我激勵語寫作回顧</p>	
16-17	<p>體能： 快腿連續踢擊、爆發踢與位移結合訓練、競賽節奏模擬體能訓練</p> <p>技術： 組合技與變向技術演練、誘敵反擊實戰、決勝腿法集中訓練</p> <p>戰術： 比賽策略演練 (守→攻→誘→反擊)、裁判視角得分動作練習</p> <p>心理： 臨場應變思維建立、勝負情緒調節、成功經驗回顧強化信心</p>	<p>體能： 轉身踢連續動作 10 組x5 次 肌力訓練：深蹲 3 組x15 次，俯臥撐 3 組x12 次 移動速度反應練習：40 米衝刺x5 組，快速方向變換 10 次</p> <p>技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫組合練習 5 分鐘 攻防節奏應變訓練：雙人對練節奏變換 反擊技術基礎動作示範與演練</p> <p>戰術： 假動作教學與誘導對手反應練習 模擬 2 對 1 多重攻防對打基礎演練</p> <p>心理： 競賽壓力調節呼吸法練習 5 分鐘 意象對打視覺化想像練習 自我激勵語撰寫與分享 團體正向支持環節：小組互相鼓勵</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>
18-19	<p>過渡期</p> <p>體能： 軀幹穩定訓練、動作控制訓練、心肺維持(慢跑、游泳)</p> <p>技術： 基本動作回顧、柔性腿法訓練、姿態修正與穩定</p> <p>戰術： 對打影片檢討、個人對戰風格調整、教練討論會診</p> <p>心理： 自我肯定建立、目標回顧與修正、正念與冥想訓練</p>	<p>體能： 軀幹穩定訓練：棒式(Plank) 3 組x30 秒，側棒式 2 組x20 秒 動作控制：慢動作踢腿控制練習(前踢、橫踢)各 5 分鐘 心肺維持：慢跑 20 分鐘，心率維持在有氧區間</p> <p>技術： 基本動作回顧：前踢、轉身踢、橫踢分解練習，各 10 分鐘 柔性腿法訓練：動態伸展與柔軟度提升(腿部拉伸 10 分鐘) 姿態修正：鏡前姿態調整及教練一對一指導</p> <p>戰術： 對打影片檢討：觀看並分析個人與團隊比賽影片 30 分鐘 個人對戰風格自評與調整討論 20 分鐘 教練團隊會診，擬訂個別改進計畫</p> <p>心理： 自我肯定練習：每日正向自我肯定句子寫作 5 句 目標回顧與調整會議，設定短期目標 正念呼吸冥想練習 10 分鐘</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>

	20-21	<p>過渡期</p> <p>體能： 軀幹穩定訓練、動作控制訓練、心肺維持（慢跑、游泳）</p> <p>技術： 基本動作回顧、柔性腿法訓練、姿態修正與穩定</p> <p>戰術： 對打影片檢討、個人對戰風格調整、教練討論會診</p> <p>心理： 自我肯定建立、目標回顧與修正、正念與冥想訓練</p>	<p>體能： 軀幹穩定：棒式 3 組x40 秒，側棒式 3 組x25 秒 動作控制：慢動作連續踢腿組合（前→轉→橫踢）10 分鐘 心肺維持：游泳 30 分鐘，輕鬆節奏</p> <p>技術： 基本動作回顧：前踢及轉身踢細節強化 15 分鐘 柔性腿法：加強髖關節柔軟度拉伸 15 分鐘 姿態修正：針對跑動與踢腿動作做動作捕捉反饋</p> <p>戰術： 影片檢討分組討論，每組聚焦不同戰術面向個人對戰風格調整實作練習（模擬對打） 教練小組會診，調整教學重點</p> <p>心理： 自我肯定句子錄音，並每日反覆聆聽 目標回顧寫作，加入行動計劃 正念冥想指導，強調呼吸與身體感知</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) <p>比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>
第 2 學期	1-2	<p>體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練</p> <p>技術： 前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合</p> <p>戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用</p> <p>心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立</p>	<p>體能： 彈力帶踢腿訓練（前踢、橫踢各 3 組x15 次） 核心穩定訓練：棒式 3 組x30 秒 踢腿動作控制練習：慢動作單腳站立踢腿 10 分鐘</p> <p>技術： 前踢、橫踢慢動作分解練習，各 10 分鐘 單腳平衡訓練：雙腳交替站立平衡 30 秒x3 組 轉身踢慢動作演練 10 分鐘</p> <p>戰術： 距離掌握基礎練習：與教練或同伴保持攻防距離，反覆演練 15 分鐘 假動作模擬練習：單一動作假動作與反應 10 分鐘 防守步法基礎步伐走位練習 15 分鐘</p> <p>心理： 正念呼吸練習：專注呼吸 5 分鐘 個人目標設定書寫（本週技術或體能目標） 動作視覺化練習：閉眼想像踢腿過程 5 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	<p>體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練</p> <p>技術： 前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合</p> <p>戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用</p> <p>心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立</p>	<p>體能： 彈力帶踢腿強化：增加組數到 4 組x15 次 核心棒式加強：3 組x40 秒 動作控制：慢速踢腿+單腳平衡組合訓練 12 分鐘</p> <p>技術： 前踢與轉身踢慢動作交替練習 15 分鐘 單腳平衡+踢擊結合訓練：踢擊動作後保持平衡 10 分鐘 橫踢細節優化 10 分鐘</p> <p>戰術： 距離感判斷模擬實戰演練 20 分鐘 假動作連續應用練習（2 動作組合）15 分鐘 防守步法動態練習（含左右側移）15 分鐘</p> <p>心理： 正念呼吸練習：專注呼吸 5 分鐘 個人目標設定書寫（本週技術或體能目標） 動作視覺化練習：閉眼想像踢腿過程 5 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	正念呼吸加深練習 8 分鐘 個人目標回顧與調整 動作視覺化加上激勵語句默念 5 分鐘	
5	體能： 彈力帶踢腿、核心穩定（棒式）、踢腿動作控制訓練 技術： 前踢、橫踢、轉身踢慢動作練習、單腳平衡與踢擊結合 戰術： 距離掌握訓練、假動作模擬、防守步法基本運用 心理： 正念呼吸、個人目標設定、動作視覺化與激勵語句建立	體能： 彈力帶踢腿高強度：5 組×20 次 棒式訓練進階：4 組×45 秒 單腳平衡與踢腿控制交替動作訓練 15 分鐘 技術： 前踢→轉身踢→橫踢連貫慢動作練習 20 分鐘 單腳平衡強化與動作精準度訓練 15 分鐘 技術細節影片觀摩與模仿 10 分鐘 戰術： 距離掌握實戰對抗演練（模擬攻防場景）25 分鐘 假動作偵測與反制練習 15 分鐘 防守步法快速反應訓練 20 分鐘 心理： 正念呼吸與身體掃描冥想 10 分鐘 目標設定深化（中期目標）並書寫 動作視覺化結合自我激勵語句練習 7 分鐘	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
6-7	比賽前期 體能： 快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練 技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作 戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練 心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練	體能： 快腿連踢訓練（每腳 30 秒×4 組，前踢+橫踢交替） 轉身踢瞬間發力訓練（從站姿→轉身→爆發踢擊，10 次×3 組） 快速反應訓練：教練隨機口令踢擊（左右腳切換，8 分鐘） 技術： 組合腿法練習：前踢→轉身踢→橫踢，分解→連貫動作，20 分鐘 攻守切換演練（攻→退→防→反擊，使用護具雙人練習，15 分鐘） 技術細節回顧：影片回放與動作調整 10 分鐘 戰術： 假動作連接技法練習（眼神+身體誘導→實際攻擊，雙人對練，12 分鐘） 攻→守→反擊節奏訓練（由教練設定攻擊節奏，雙人模擬，15 分鐘） 即時戰術應變模擬（每人 1 次實戰演練+同學觀察給回饋） 心理： 賽前儀式設計時間：每人建立屬於自己的 3 步驟準備儀式（寫下+練習） 自我鼓舞語彙建立（寫出 3 句激勵自己的話並朗讀） 呼吸節奏練習：4 秒吸氣→4 秒停留→6 秒吐氣（進行 5 分鐘）	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)

<p>8-9</p>	<p>比賽前期 體能： 快腿連踢訓練、轉身踢瞬間發力、反應訓練 技術： 組合腿法（前踢→轉身踢）、攻防切換動作 戰術： 假動作連接技法、攻→守→反擊節奏演練 心理： 賽前儀式建立、自我鼓舞語彙、緊張轉化呼吸訓練</p>	<p>體能： 快腿連踢進階訓練：目標墊連續踢擊 30 秒×4 組（含計次） 轉身踢反應訓練：隨機號碼板方向指示轉踢，10 分鐘 反應啟動訓練：對拍器或拍靶突發號令反應擊（8 分鐘） 技術： 組合腿法實戰應用練習（攻擊+防守連貫動作搭配反擊，雙人實踐 20 分鐘） 攻防切換高頻訓練：5 秒進攻→立即轉防→反擊（模擬比賽節奏） 技術演示練習：分組指定動作示範→全班學習與互評（培養穩定性） 戰術： 假動作誘敵實戰練習（左右切換+時間延遲攻擊，雙人對打 15 分鐘） 攻守反應轉換模擬：實戰中由裁判喊節奏變化，快速應變演練 小組戰術策略會議：模擬教練角色，討論應變方式與腿法選擇 心理： 賽前緊張轉化訓練：呼吸結合動作熱身（呼氣帶動出腿，10 分鐘） 團體正向支持活動：每人給旁邊隊友一句「比賽鼓勵語」 比賽前自信對話練習：兩人一組互說自信宣言+擊掌（如「我準備好了！」）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)</p>
<p>10-11</p>	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化</p>	<p>體能： 爆發踢擊訓練：30 秒連踢（前腳→後腳）×4 組 位移變速訓練：快→慢→快切換跑步 5 圈+Z 字滑步過障礙 核心穩定+動作啟動練習（棒式+交叉手腳碰觸） 技術： 決勝腿法練習：轉身踢+後旋踢反擊練習 10 次×3 組 誘敵組合腳法：假前腳→後腳攻擊→撤退反擊（雙人練習） 腳法判斷訓練：教練口令或閃燈反應出腳（前踢 or 橫踢） 戰術： 個人對打策略練習：模擬「短選手 vs 高選手」對策 教練臨場指令應變：指令喊出變換攻擊區域與模式（高→中→高） 教練角色扮演：學生出題→教練解法→模擬執行 心理： 情緒調節呼吸練習：3 階段呼吸（吸 4→停 2→吐 6） 分組討論：「當比分落後時我會…？」擬定應對策略 情境視覺化練習：閉眼模擬比賽畫面，配合肢體小動作</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)</p>

12-13	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊+位 移訓練、比賽節 奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、 誘敵反擊組合、 腳法判斷時機演 練 戰術： 各種對打策略套 用、教練臨場指 令反應訓練 心理： 臨場應變策略建 立、勝負情緒調 節、情境比賽視 覺化</p>	<p>體能： 爆發踢擊+閃避組合（快速橫踢→側步滑動 →轉身踢） 多方向跳步與反應移動訓練（前後+斜角步 伐） 比賽節奏模擬：2分鐘x3回合，實戰節奏帶 護具 技術： 高速反擊組合練習（對方出腳→0.5秒反 擊） 腿法+視線誘敵連動訓練：眼神誘導→突發 出腳 個別進階腳法操演（依技術強項調整：剪刀 腳、橫轉踢等） 戰術： 臨場喊招練習：學員角色扮演教練，實地指 揮戰術節奏 自擬戰術小組演練：分組設計策略，對抗練 習 雙人互換戰術任務：模擬比賽中臨時換角度 踢法與位置 心理： 實戰型心理對話：「這時我該相信什麼？」 書寫與口頭演練 團體支持圈：「我看見你在比賽中努力的地 方是…」互相正向回饋 挫敗經驗分享小組時間：轉化失敗為學習資 源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊+位 移訓練、比賽節 奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、 誘敵反擊組合、 腳法判斷時機演 練 戰術： 各種對打策略套 用、教練臨場指 令反應訓練 心理： 臨場應變策略建 立、勝負情緒調 節、情境比賽視 覺化</p>	<p>體能： 跨步踢擊訓練+前後閃避衝刺（15秒x4 組） 腿法連續出腳測試（20秒內最多命中次數） 搭配仿真攻擊墊擊訓練（由教練模擬進攻角 度） 技術： 快腿+轉身連續組合（速度控制與節奏掌 握） 脫困腳法訓練：對方近身壓迫情境出腳選擇 個人技術強化站：自由選腳法練習並設計進 攻方案 戰術： 教練隨機戰術模擬：「假如比分9:9，剩30 秒…」實戰演練 團隊默契小挑戰：雙人合作打點配合戰術 （對打計分制） 緊急戰術替換訓練：教練喊「戰術變更」， 快速執行新配置 心理： 勝負焦慮轉換訓練：「我不是輸贏，我是學 習者」重構語言 勇氣接力：每人說出一句面對困難時的勇氣 時刻 情境演練：模擬晉級與淘汰兩種不同情緒反 應並學習調節</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

16-17	<p>比賽期 體能： 爆發式踢擊+位移訓練、比賽節奏模擬訓練 技術： 決勝腿法練習、誘敵反擊組合、腳法判斷時機演練 戰術： 各種對打策略套用、教練臨場指令反應訓練 心理： 臨場應變策略建立、勝負情緒調節、情境比賽視覺化</p>	<p>體能： 雙人組爆發腳力對抗(同步橫踢、瞬間轉身比速度) 比賽節奏訓練進階：3分鐘對打→60秒恢復→再戰 心肺刺激跑+動態出腳(慢跑中交替踢擊標靶) 技術： 組合變速腿法：前踢快→轉身踢慢→突襲後旋踢 擬真對打環節腳法調整(依對手風格做應變) 教學反轉：學生示範技巧並教學給同伴 戰術： 高階戰術模擬：對抗高分段選手方式設計與演練 裁判角色設計：學員互擔任裁判觀察戰術應用 戰術節奏轉換演練(慢→快→假動作→突擊) 心理： 臨場壓力練習：全班圍觀1人比賽，模擬比賽氣氛 我的比賽身份卡：書寫「我要成為什麼樣的選手？」 團體正念：3分鐘閉眼→呼吸→想像勝利時刻</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	<p>過渡期 體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練 技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習 戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋 心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練</p>	<p>體能： 核心回穩訓練：棒式15秒x3、側棒式左右各15秒 關節穩定訓練：踝關節單腳站立8秒x3組、髖關節控制抬腿10次 靜態伸展：大腿前側、髂腰肌、小腿後側各30秒x2輪 技術： 基礎腿法回顧：前踢、橫踢、轉身踢各15次x2組 動作矯正：慢動作踢擊(5秒完成1次)搭配教練點評 雙人協作腿法模仿練習：1人做、1人模仿對照節奏 戰術： 影片觀摩：觀看自己比賽影片2分鐘x2段，記錄強項與改進點 分組討論：分享各自對戰經驗與風格(由學生主導) 對戰模式分類：蒐集比賽中遇過的類型(高壓、快節奏等) 心理： 比賽經驗自我書寫(喜悅/挫折各1件) 建立正向自我語句(如：我持續進步中)練習5遍 2分鐘正念呼吸練習，專注於鼻息與身體感受</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

20-21	<p>過渡期 體能： 核心回穩訓練、關節穩定與柔軟提升、放鬆性訓練</p> <p>技術： 技術回顧與優化、基礎腿法重整、低強度對打練習</p> <p>戰術： 影片回顧討論、對戰模式分析、教練個別調整回饋</p> <p>心理： 自信心重建、比賽反思與未來展望、正念冥想放鬆訓練</p>	<p>體能： 肩髖動態活動度訓練（圈肩、髖轉動、膝提轉踝） 身體左右協調：交叉手腳碰觸x20、交錯高抬腿x20 放鬆訓練：滾筒按摩背部+大腿後側+小腿</p> <p>技術： 腿法組合重整（前踢→橫踢/前踢→轉身踢） 速度控制 鏡像訓練：面鏡自檢姿態穩定與出腳高低一致性 雙人柔性對打：低強度交替踢擊（無碰撞）30秒x3 回合</p> <p>戰術： 教練個別回饋：每人 5 分鐘面談分析技術與應對建議 戰術類型歸納筆記：記錄屬於自己最適打法（前壓、反擊等） 對戰模擬討論：2 人一組設計戰術、紙上演練、互評</p> <p>心理： 團體分享「我學到最重要的比賽經驗」 自信語錄撰寫：寫下 10 句肯定語（貼牆上每日讀） 正念練習進階：閉眼靜坐 5 分鐘，專注腿部感覺掃描</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
議題融入	<p><input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input checked="" type="checkbox"/>人權 <input checked="" type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" 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 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</p>		
評量規劃	<p>【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施設備需求	<p>操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中</p>		
教材來源	<p>1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材</p>	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班八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>跆拳道</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</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 checked="" type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" 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>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	
課程目標	<p>■ 八年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能強化快速位移與踢擊連續發力之訓練。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能提升反擊動作的準確性與即時性。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能掌握攻守節奏、有效接招與出腿時機。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能在模擬對戰中展現策略選擇與自我肯定。</p>		

		<p>■ 八年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能進行高強度模擬對打下的體能負荷應對。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能熟練決勝腿法與臨場組合技之應變能力。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能發展快速攻守切換與誘敵反擊的戰術思維。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能建構自我調節、比賽前儀式與團體支持心理系統。</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	1-2	<p>準備期</p> <p>體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練</p> <p>技術： 複合踢擊動作整合(雙踢、轉踢接快踢)、腳尖控制進階練習</p> <p>戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用</p> <p>心理： 心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸</p>	<p>體能： 連續腿法體能循環：前踢×10、轉身踢×10、橫踢×10(每腳2組，間隔30秒)</p> <p>反應式爆發步伐練習：教練口令變化進行3向移動反應</p> <p>體能啟動與腿部肌力訓練：側抬腿×15、後踢×15(彈力帶)</p> <p>技術： 腿法整合訓練①：前踢→轉身踢組合，每側5次×3組</p> <p>雙踢技術練習：雙前踢、雙橫踢，控制腳尖朝向與命中角度</p> <p>慢動作腳尖控制練習：平衡+踢腿保持空中5秒</p> <p>戰術： 進攻節奏變換：快→慢→快攻節奏切換訓練</p> <p>雙人攻防模擬(進攻一人三連攻，防守者判斷時機)</p> <p>空間運用練習：限制區域進行移動出腳與閃避出腳</p> <p>心理： 建立「自信語庫」：學生撰寫3句激勵自己用語</p> <p>心流回憶練習：回想一次專注感強烈的經驗並分享</p> <p>正念熱身導入：閉眼1分鐘呼吸專注+感官覺察訓練</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
	3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練</p> <p>技術： 複合踢擊動作整合(雙踢、轉踢接快踢)、腳尖控制進階練習</p> <p>戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用</p> <p>心理：</p>	<p>體能： 4種腿法體能循環訓練：每組30秒×2輪(橫踢、後踢、雙踢、轉踢)</p> <p>快速爆發起步：反應跑→出腳(左、右各8次)</p> <p>肌力與耐力交替訓練：伏地挺身×15→仰臥起坐×20→開合跳×30(三循環)</p> <p>技術： 複合踢擊連結訓練：前踢→轉踢→快踢，每套左右各3次×3組</p> <p>控制技術強化：腳尖外旋、命中點位置練習(擊靶)</p> <p>單腳站立+出腳訓練：站立10秒後快速出腿，提高穩定性</p> <p>戰術： 主動攻擊時機選擇：影片觀察練習→模仿實</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

	<p>心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸</p>	<p>作 雙人對打節奏模擬：緩慢節奏進攻，練習反應與出腳時機 空間步伐控制：以 9 宮格貼地區域，指定移動→出腳演練 心理： 正向語言訓練：上課中每出腳喊一句激勵語（如「我可以」、「穩定！」） 自我效能建立：記錄每日最佳動作片段並給自己評語 心流問答練習：我什麼時候最專注？怎麼做到的？</p>	
5	<p>準備期 體能： 連續腿法體能循環、爆發位移反應、肌力與耐力整合訓練 技術： 複合踢擊動作整合（雙踢、轉踢接快踢）、腳尖控制進階練習 戰術： 進攻節奏變化練習、防守判斷訓練與空間運用 心理： 心流體驗建構、自信循環建立、正向語言自我灌輸</p>	<p>體能： 腿法耐力訓練：前踢×15、轉踢×15、快踢×20，連續兩輪 隨機反應蹬步訓練：教練持靶隨機移動，學生快速追擊擊打 穩定肌群強化訓練：棒式+側棒式交替保持 20 秒×2 組 技術： 技術組合訓練：轉踢接快踢（5 秒內完成），反覆演練左右各 5 組 腿法控制→轉換：出腿控制 5 秒→迅速轉換下一腿法 個人技術回顧：自選一個弱項腿法，拍攝並回看修正 戰術： 攻守變速節奏訓練：模擬突進→轉退→再出腳策略 防守觀察訓練：分析對手假動作、判斷真實攻擊點 對打場邊區域出擊訓練：練習運用邊界突破與閃避 心理： 日誌書寫：「我今天練習最專注的是哪個時段？為什麼？」 團體鼓舞練習：彼此講一句肯定話，強化正向氣氛 腳法意象訓練：閉眼想像腳法順利出擊、擊中目標的畫面</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
6-7	<p>比賽前期 體能： 比賽節奏模擬體能、抗壓情境踢擊訓練 技術： 多段腳法連貫練習（高踢→轉→低踢）、防守切入技術細化 戰術： 個人節奏變化演練、誘敵策略與反擊點切換 心理： 勇氣建立任務、模擬賽心理反</p>	<p>體能： 模擬比賽節奏體能循環（2 分鐘踢擊節奏→30 秒休息×3 輪） 高壓環境體能挑戰：出腳 30 秒+伏地挺身 20 下（3 組） 快腿出擊+爆發位移訓練（定點→前進→出腿，左右各 10 次） 技術： 多段腿法分解訓練：高踢→轉踢（慢速穩定度）→低踢（左右各 3 組） 防守步法帶入切腳訓練（腳步後退→快速踢出→閃避） 雙人模仿攻守：觀察對手動作後出對應腿法 戰術： 個人進攻節奏變化訓練：快→慢→快→停→快（模擬混淆節奏）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>饋、正負經驗平衡練習</p>	<p>假動作→引誘對手→切換反擊腿法的練習 (3段攻守設定) 單人模擬誘敵演練(搭配鏡子或靶) 心理: 勇氣任務:完成高強度訓練後分享內心掙扎與突破點 正念靜心呼吸:每堂課開頭3分鐘呼吸專注練習 比賽畫面回想:請學生閉眼想像一場成功的對打與擊中畫面</p>	
8-9	<p>比賽前期 體能: 比賽節奏模擬體能、抗壓情境踢擊訓練 技術: 多段腳法連貫練習(高踢→轉→低踢)、防守切入技術細化 戰術: 個人節奏變化演練、誘敵策略與反擊點切換 心理: 勇氣建立任務、模擬賽心理反饋、正負經驗平衡練習</p>	<p>體能: 模擬賽對打體能訓練:實戰2分鐘x2回合(教練喊節奏) 抗壓腳法訓練:連續攻擊30秒→教練加壓喊話(訓練情緒控制) 爆發力強化:彈跳深蹲10下→快速出腳10下,3組 技術: 多段連貫動作操演:高踢→轉→低踢→防守退(組合腳法演練) 障礙切入防守練習:穿越桿架→出腿阻攻→閃避反擊 動作連接穩定訓練:腳法轉換不拖延+命中靶子(3輪) 戰術: 反擊點切換:模擬對手節奏→選擇最佳反擊時機練習 雙人互動出擊訓練:一人引導、一人轉換節奏反擊 視覺鎖定訓練:盯防上半身誘敵→實際攻擊下盤 心理: 正負經驗分享練習:學生口述一次成功與一次失敗的經驗 模擬賽後心情回饋:設計1分鐘模擬賽後心得錄音或短寫 心流進入:靜心+播放激勵背景音樂下完成3分鐘慢踢冥想</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	<p>比賽期 體能: 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練 技術: 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練 戰術: 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬 心理: 個人信念激發、</p>	<p>體能: 間歇衝刺+出腳:20公尺衝刺→轉身踢→快踢(5輪) 失衡後回穩腿法訓練:單腳踢後穩定落地→繼續出腿 抗壓靶擊:教練故意製造失敗情境→持續踢擊靶20秒 技術: 多段腳法接連速度挑戰:限時15秒完成高→轉→低x3組 防守瞬切點練習:觀察→後退閃避→插入出腿(設定動作) 雙人攻防技巧整合:模擬攻防切換過程中踢擊穩定度提升 戰術: 角色扮演對打:A方主攻、B方誘敵後反擊,交換角色練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>比賽後心理回饋 自我紀錄、動機 重塑與導引</p>	<p>自定節奏策略訓練：學生設計屬於自己的攻防節奏流程 針對慢熱選手訓練：前 30 秒節奏加快→後段變化反擊 心理： 設定比賽小任務：今日訓練中至少完成一次成功誘敵反擊 模擬對戰壓力語錄：教練用比賽語氣喊話→學員回應正向語句 影片回看自我調整：播放對打片段→指出優點與待修正項目</p>	
12-13	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練 技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練 戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬 心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	<p>體能： 體能+踢擊混合訓練：深蹲→快踢→閃躲（每組 30 秒，3 循環） 模擬延長賽體能強度：踢擊 2 分鐘→慢跑 1 分鐘→出腿 15 秒 壓力反應測試：倒數計時壓力下完成指定腿法 技術： 腿法細節修正：腳尖方向、膝關節收放訓練（針對轉踢） 高踢→轉→低踢實戰模擬：搭配對手持靶移動反應練習 強弱邊操作：切換主力腳與非慣用腳交替完成多段動作 戰術： 攻守切換時間控制：教練計時喊號→學生需在 0.5 秒內轉換角色 構建反擊模板：學生設計三種反擊腳法與時機點（上場時套用） 動態目標訓練：教練移動靶+引導出錯→學生自行調整策略 心理： 心態反轉對話練習：教練提出負面對話→學生提出轉化語言 模擬比賽心情自評：課後填寫「情緒起伏日誌」 團隊支持互動：小組互評今日誰最突破自我+給予激勵</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)</p>
14-15	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練 技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練 戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬 心理：</p>	<p>體能： 體能總結挑戰賽：腿法連續擊打 45 秒×3 輪（模擬比賽衝刺） 抗壓設定練習：踢擊中放錯→重新進入節奏的循環訓練 動態爆發位移訓練：教練發指令→3 秒內到位+出腿 技術： 多段踢擊快反應測試：高→低→轉→快踢（限時連貫完成） 穩定中求變練習：靶移動+固定節奏→突然改變→反應出腿 動作細節評估回顧：全員錄影技術片段→技術同儕回饋 戰術： 模擬對戰情境練習：設定比數（落後或領</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)</p>

	<p>個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	<p>先)，設計節奏調整方案 臨場多策略套用：學生輪流從「策略卡」中抽取當日比賽策略應用 快速指令反應演練：教練3秒內喊攻守指令→學生立刻執行 心理： 模擬賽心智演練：全班模擬比賽環境→每人1輪個人賽出擊 成長回顧活動：回顧過去4週訓練變化與挑戰，書寫成長紀錄卡 正負經驗平衡表：完成一張自己練習中的「學習黃金線」(失敗→調整→成功)</p>	
16-17	<p>比賽期 體能： 比賽節奏連打體能測驗與調整、對打疲勞控制訓練 技術： 高得分動作模擬、反擊快速切換腿法精練 戰術： 臨場反應與教練指令連動練習、策略組合對打模擬 心理： 個人信念激發、比賽後心理回饋自我紀錄、動機重塑與導引</p>	<p>體能： 體能總結挑戰賽：腿法連續擊打45秒×3輪(模擬比賽衝刺) 抗壓設定練習：踢擊中放錯→重新進入節奏的循環訓練 動態爆發位移訓練：教練發指令→3秒內到位+出腿 技術： 多段踢擊快反應測試：高→低→轉→快踢(限時連貫完成) 穩定中求變練習：靶移動+固定節奏→突然改變→反應出腿 動作細節評估回顧：全員錄影技術片段→技術同儕回饋 戰術： 模擬對戰情境練習：設定比數(落後或領先)，設計節奏調整方案 臨場多策略套用：學生輪流從「策略卡」中抽取當日比賽策略應用 快速指令反應演練：教練3秒內喊攻守指令→學生立刻執行 心理： 模擬賽心智演練：全班模擬比賽環境→每人1輪個人賽出擊 成長回顧活動：回顧過去4週訓練變化與挑戰，書寫成長紀錄卡 正負經驗平衡表：完成一張自己練習中的「學習黃金線」(失敗→調整→成功)</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>
18-19	<p>過渡期 體能： 鬆動性與柔軟度提升、恢復性對打輕練 技術： 技術影片分析、關鍵動作精修、結合實例修正 戰術： 小型模擬賽回顧、戰術思維轉化練習 心理： 身心重整與放</p>	<p>體能： 靜態伸展組合訓練(15分鐘，重點：髖關節、腿後側、肩胛穩定) 彈力帶協助下的動態柔軟操(10分鐘) 輕對打暖身(1分鐘×3回合，節奏控制不快，僅找回感覺) 技術： 播放比賽影片→分段觀察個人腿法動作(觀察節奏、出腳角度) 個人挑選1個動作進行慢動作重練(如轉踢或快踢) 結合影片→當場示範與指導糾正，做「對照改正」訓練 戰術： 小型對打(輕鬆不記分)，錄影紀錄當天表</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>

	鬆、下階段成長 規劃、團隊感謝 儀式	現 賽後回放重點片段（不超過1分鐘），小組 口頭分享「自己哪裡可以更好」 教練引導設定：「若再一次你會如何應 變？」 心理： 靜心呼吸訓練5分鐘（搭配音樂） 小任務：寫一段給自己這學期的感謝話語 （對自己、對隊友） 團隊感恩練習：1人講1句感謝同伴的話， 圍圈輪流完成	
20-21	過渡期 體能： 鬆動性與柔軟度 提升、恢復性對 打輕練 技術： 技術影片分析、 關鍵動作精修、 結合實例修正 戰術： 小型模擬賽回 顧、戰術思維轉 化練習 心理： 身心重整與放 鬆、下階段成長 規劃、團隊感謝 儀式	體能： 核心柔軟與穩定混合：棒式30秒→扭轉→ 側棒式交替（3組） 開放式鬆動訓練時間：學生自行選擇3個拉 伸項目重點操作 音樂節奏對打：背景音樂設定節奏→依節奏 輕出腿、滑步 技術： 技術成果展示：學生自由選擇1段技術→演 示→教練/同儕評語 配對練習「技術對比」：本學期初 vs 本週 影片對照→看見成長 技術與戰術融合練習：如出腳節奏搭配空間 移動（設障礙物） 戰術： 小型模擬賽終結回顧（本學期最後一次輕 賽） 學生提出「最有效的一招與最常失誤的一 招」分析原因 教練與學生一對一討論：個人戰術風格建議 與修正方向 心理： 團體感謝儀式：每位學生發表感謝（對自 己、對隊友、對教練） 團隊分享：設計「一句話代表我這學期的心 理狀態」 小書籤任務：每人寫一句鼓勵未來學弟妹的 話，貼入道館牆面	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔 (10%)
第2學期	1-2 準備期 體能： 間歇式加速跑訓 練、專項肌力進 階（如負重核心 穩定）、疲勞耐 受度養成 技術： 起跑至中段步伐 整合優化、跳躍 與攔間起落轉換 節奏訓練 戰術： 接力策略角色重 分配、模擬對抗 性分組練習 心理：	體能： 間歇式加速跑（10秒快跑+20秒走路x8組） 負重棒式（10kg沙包+棒式30秒x3組） 疲勞耐受循環操（快踢10下+滑步折返10m x4組） 技術： 起跑→3步→前踢模擬進攻節奏（5組） 跳起→轉踢→落地姿勢連續性練習（左右腳 各5次） 橫踢+快腿3連擊→落地收腳（反覆組合10 次） 戰術： 分組接力戰術演練（1人踢擊牽制，1人進 攻收尾） 角色切換模擬：每人輪替主攻/支援（2回 合x3組） 教練指定情境：如何突破假動作防守？實地	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立	<p>模擬</p> <p>心理： 成就回顧圈：分享上學期最具成就感經驗 團體儀式建立：選一個動作作為開訓啟動（如齊聲喊話） 自我信念書寫卡：填寫「我相信自己可以…」</p>	
3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階（如負重核心穩定）、疲勞耐受度養成</p> <p>技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練</p> <p>戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習</p> <p>心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立</p>	<p>體能： 上下肢交替核心穩定訓練（負重仰臥起坐+手腳對稱伸展） 疲勞模擬連踢訓練（30秒內踢擊15次x3組） 短距加速踢擊後滑步後退（5m x 6趟）</p> <p>技術： 中段連續快腿3下→馬上轉踢（速度控制） 前踢→跳橫踢→腳收穩（循序練習5組） 欄間跳躍→模擬出腳節奏（藉助小型欄架）</p> <p>戰術： 2對2接力攻防：設定時間內得分最多隊勝出 不對稱組合模擬（如1強1弱搭配）調整隊形策略 輪替對抗練習：設定角色任務（主攻、防守、誘導）</p> <p>心理： 挫折經驗回顧卡：寫下一個低潮→轉化行動方案 正念練習：5分鐘冥想+聚焦當下呼吸 小組信念建構任務：組內共同制定一組「信念口號」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
5	<p>準備期</p> <p>體能： 間歇式加速跑訓練、專項肌力進階（如負重核心穩定）、疲勞耐受度養成</p> <p>技術： 起跑至中段步伐整合優化、跳躍與欄間起落轉換節奏訓練</p> <p>戰術： 接力策略角色重分配、模擬對抗性分組練習</p> <p>心理： 成就/挫折經驗回顧、個人信念重塑、準備期目標設定與儀式建立</p>	<p>體能： 比賽節奏模擬：30秒高強度踢擊→10秒滑步還原→30秒踢擊x3輪 下肢耐力：快踢40秒→深蹲跳10下（3組） 負重側滑步訓練（沙袋腳踝負重+5米滑步x4趟）</p> <p>技術： 起跑後→雙腳跳欄→轉踢→原地穩定回收動作 轉踢後步伐修正→補腳橫踢→結束落地穩定（反覆練習） 組合連擊練習：假動作→橫踢→跳轉踢</p> <p>戰術： 模擬賽整合（模仿比賽節奏與攻防轉換） 對抗性演練：1對1策略對打，每次結束即時策略分析 接力練習成果驗收：實測接力速度與溝通默契程度</p> <p>心理： 成就+困難雙回顧練習：寫出這五週最大的成就與最大挑戰 賽前儀式建立：自選1句口號+1個動作作為賽前自我激勵儀式 團隊分享：「若今天是比賽，我最想說的一句話是…」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) <p>比賽：台南南瀛盃(10%)</p>

6-7	<p>比賽前期 體能： 模擬比賽間距的高強度對打練習、下肢肌群恢復管理 技術： 對手誘導反應技術、連續攻擊收腿切入快擊 戰術： 組合技應用、應變式節奏變換、反擊誘發戰術設定 心理： 成績壓力轉化為挑戰動能、自我激勵話語練習</p>	<p>體能： 模擬比賽時間（2分×3回合）間歇踢擊對打 深蹲→快腿10下→滑步折返5m（3組） 下肢滾筒放鬆+靜態拉筋20分鐘 技術： 假動作→瞬間轉踢（左右腳交換）×10次 前踢→收腿→快擊切入橫踢（8組） 回放影片觀察自身反應動作，進行矯正練習 戰術： 設定誘導動作→誘敵反擊組合技練習 對打中穿插節奏變換（快→慢→快）模擬3回合 小組策略討論：從影片中找出反擊盲點 心理： 壓力源分析表：列出3項壓力來源+轉化語句 正念呼吸（5分鐘）+引導式心理想像（進場情境） 每人一句自我激勵話語貼於場邊牆面</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
8-9	<p>比賽前期 體能： 模擬比賽間距的高強度對打練習、下肢肌群恢復管理 技術： 對手誘導反應技術、連續攻擊收腿切入快擊 戰術： 組合技應用、應變式節奏變換、反擊誘發戰術設定 心理： 成績壓力轉化為挑戰動能、自我激勵話語練習</p>	<p>體能： 比賽節奏踢擊：45秒高強度對打→15秒休息×3組 彈力繩阻力滑步+踢擊反應（各5趟） 深層放鬆訓練（5動作拉筋+1對1按摩輪替） 技術： 快踢→連續橫踢→前後切入（移動連接順暢度） 出腳時機判斷：教練隨機下口令出腳方向 快腿反擊收腳練習（5回合） 戰術： 設定誘導點位：例如故意露空→引敵進攻→反打 戰術短劇演練（模擬得分/落後/平手時段） 分組影片解析：對手常用組合技與破解方式討論 心理： 比賽日模擬壓力測試（上場順序模擬、隊友圍觀） 撰寫壓力語轉化卡：「我不是…而是…」句型練習 正念動作感知訓練：慢動作出腳→觀察呼吸與腳感連結</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) <p>比賽：全中運比賽期(15%)</p>
10-11	<p>比賽期 體能： 短時高頻比賽節奏再現、體力分配與後段發力訓練 技術： 高風險動作操作穩定度提升（如轉身擊）、空間與角度調整 戰術：</p>	<p>體能： 短時高頻踢擊：20秒內連續出腳20次×3輪 間歇節奏模擬（2分對打→30秒休→再對打）×2組 跳繩+彈力繩滑步各3組（增加後段腿部負荷） 技術： 轉身踢穩定強化：慢動作分解+中速連續出腳×5次 出腳角度練習：設定打點目標（上、中、下段）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) <p>比賽：全中運比賽期(15%)</p>

	<p>戰術臨場調整練習、教練指令即時反應訓練</p> <p>心理： 勇氣決策強化、自我肯定與錯誤快速轉化能力</p>	<p>配對反應出腳（教練喊方向，學員做角度調整）</p> <p>戰術： 臨場應變練習：一回合內更換戰術2次（如主攻轉誘導） 快速反應賽制：教練喊號施展指定戰術組合 擬真對打錄影 → 隔天個人戰術檢討（逐句口頭說明）</p> <p>心理： 勇氣任務卡：設計本週「我願意挑戰的動作」並實踐 快速轉念練習：模擬失分後說出「正向轉化句」 正念靜坐：聚焦身體感受與心跳控制（5分鐘）</p>	
12-13	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高頻比賽節奏再現、體力分配與後段發力訓練</p> <p>技術： 高風險動作操作穩定度提升（如轉身擊）、空間與角度調整</p> <p>戰術： 戰術臨場調整練習、教練指令即時反應訓練</p> <p>心理： 勇氣決策強化、自我肯定與錯誤快速轉化能力</p>	<p>體能： 2分x3回合全力對打模擬，後段要求高強度加速出腳 髖關節滑步推進+彈力繩快腿（限時完成） 肌肉放鬆與壓力釋放伸展（重點腿部、背部）</p> <p>技術： 轉身擊配對訓練：同伴變向→轉身快速出腳x6次 模擬空間限制（以墊限制移動空間）進行角度出擊 教練視角下逐一矯正轉踢收腳與踩地穩定性</p> <p>戰術： 對打中加入「意外喊停→更換戰術→繼續對打」 教練即時喊號改變策略（如：主攻→誘導→防守轉反擊） 一對一戰術回饋討論（學員自述+教練補充）</p> <p>心理： 上場自我對話練習：「我可以…」「即使…我仍…」句型 團體回饋時間：互評勇氣行為與表現正向詞彙 心理影像訓練：想像擊中對手瞬間的身體與聲音感受</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
14-15	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高頻比賽節奏再現、體力分配與後段發力訓練</p> <p>技術： 高風險動作操作穩定度提升（如轉身擊）、空間與角度調整</p> <p>戰術： 戰術臨場調整練習、教練指令即時反應訓練</p>	<p>體能： 模擬比賽模式：計時踢擊+模擬被打後反擊情境 組合爆發力訓練（快踢+滑步→轉踢）x 4組 比賽節奏滑步耐力練習（滑步往返+跳踢）</p> <p>技術： 專攻高風險動作：轉身後收腳→再接前踢組合 角度擊打演練（以障礙物創造打擊角度空間） 教練給定位置→學員判斷最有效踢擊方向與腳法</p> <p>戰術： 雙人攻守角色輪替，每分鐘切換1次戰術方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	<p>心理： 勇氣決策強化、自我肯定與錯誤快速轉化能力</p>	<p>式 情境指定對打（如落後 5 分、剩 30 秒）→自由應對 教練臨場喊停→策略說明→再開打 心理： 本週情緒歷程記錄（表格：情境/情緒/轉化） 心理任務挑戰：面對強手→仍執行設定高風險動作 呼吸與收心練習：比賽前儀式建立（3 段式）</p>	
16-17	<p>比賽期 體能： 短時高頻比賽節奏再現、體力分配與後段發力訓練 技術： 高風險動作操作穩定度提升（如轉身擊）、空間與角度調整 戰術： 戰術臨場調整練習、教練指令即時反應訓練 心理： 勇氣決策強化、自我肯定與錯誤快速轉化能力</p>	<p>體能： 快節奏「1 踢 1 移」出腳訓練 × 8 輪 短距離滑步接踢 → 延遲加速（1 秒內反應） 3 分鐘低強度恢復性腳部動作 + 靜態伸展 15 分鐘 技術： 錯位踢擊與角度改變（如滑步後轉踢）動作細節修正 與對手對踢設定目標角度 → 評估得分機率 實戰踢擊穩定性測試（教練評估連續性與動作完整度） 戰術： 單場對打指派 1 位臨場助理（教練或隊友）下指令操控戰術 對戰中模擬對手轉變風格（主攻→誘導→拖延） 學員輪流擔任「教練角色」為對打同伴設計策略 心理： 角色交換練習：設身處地為對手想像其策略 勇氣排行榜活動：隊員互評誰本週突破最大 呼吸控制競賽（心跳下降速度最快者分享方法）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
18-19	<p>過渡期 體能： 肌肉鬆動結合深層伸展、低強度對打練習 技術： 弱點腳法強化、技巧分類反思與優化路線規劃 戰術： 全季對戰記錄整理、情境模擬劇場演練 心理： 感恩與動機重燃訓練、下學期計畫共創與個人挑戰設計</p>	<p>體能： 全身肌肉鬆動操（彈震+輕按摩）10 分鐘 靜態深層伸展（臀、髖、腿後肌群）各 2 輪 慢節奏 1 對 1 對打，僅限踢擊一側弱腳（控制力） 技術： 弱側腳法強化訓練（前踢、橫踢）慢→中→快 鏡子前反覆單腳姿勢矯正練習 技術日誌撰寫：記錄一項當週最困難腳法+原因 戰術： 教練提供本季個人對戰紀錄（以表格方式）討論 一場對戰影片逐動作拆解，找出使用最多的戰術 角色演練劇場（2 人 1 組演繹特定對戰場景，旁人觀察） 心理： 分享：我最感謝的一場比賽與對手 個人故事牆：「一件我以自己為傲的事」貼上白板</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

		團體正向支持活動（互寫便條鼓勵卡）	
20-21	<p>過渡期</p> <p>體能： 肌肉鬆動結合深層伸展、低強度對打練習</p> <p>技術： 弱點腳法強化、技巧分類反思與優化路線規劃</p> <p>戰術： 全季對戰記錄整理、情境模擬劇場演練</p> <p>心理： 感恩與動機重燃訓練、下學期計畫共創與個人挑戰設計</p>	<p>體能： 上肢與核心動態伸展（橋式、棒式、蚌殼式） 配速慢跑 800m+拉筋收操（強調呼吸節奏）</p> <p>弱腳對打：只用弱側進攻+限定滑步移位</p> <p>技術： 技法分類討論（腳法分主攻、防守、反擊） 每人針對一個腳法路線做技術優化設計 拍攝個人練習影片，回放找出常見姿勢錯誤</p> <p>戰術： 各自整理 1 場代表性對戰影片→填寫「戰術使用頻率表」 團體小組競賽：猜影片中使用哪種策略（主攻/誘導/防守） 模擬 1 分鐘對打劇場→教練現場喊戰術，學生演練反應</p> <p>心理： 寫下「下學期我想成為什麼樣的選手」並拍照紀錄 音樂放鬆引導下寫「我這學期學到最重要的一件事」 團體合作：「打造我們理想的下學期訓練模式」白板拼圖活動</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
議題融入	<p><input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input checked="" type="checkbox"/>人權 <input checked="" type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input checked="" type="checkbox"/>生命 <input type="checkbox"/>法治 <input type="checkbox"/>科技</p> <p><input type="checkbox"/>資訊 <input type="checkbox"/>能源 <input checked="" type="checkbox"/>安全 <input type="checkbox"/>防災 <input checked="" type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/>生涯規劃 <input type="checkbox"/>多元文化</p> <p><input type="checkbox"/>閱讀素養 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input 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</p>		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施設備需求	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班九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>跆拳道</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	第 1/2 學期每週 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	
課程目標	<p>■ 九年級 上學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能整合移動、發力與節奏訓練應用於實戰情境。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能依戰術需求調整腿法選擇與動作角度。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能靈活操作防守誘導、連擊與得分動作。</p>		

		<p>四. 提升專項運動之心理素質：能於壓力下保持臨場冷靜並有效激勵自身表現。</p> <p>■ 九年級 下學期</p> <p>一. 培養專項運動之競技體能：能規劃比賽期體能維持與調整，並實施賽後恢復訓練。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準：能針對比賽回顧調整個人動作策略與技術修正。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用：能分析對手風格並擬定實戰對策，掌握臨場決策節奏。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質：能進行冥想、自我肯定與壓力釋放，提升賽場穩定表現。</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	1-2	<p>準備期</p> <p>體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升</p> <p>技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練</p> <p>戰術： 強化個人戰術判斷(對手觀察→預測→反應)、誘敵戰術進階應用</p> <p>心理： 重壓模擬情境對打、建立比賽導向的自我語言與專注模式</p>	<p>體能： 極限距離連續爆發衝刺訓練(5組，每組30秒全力爆發，間歇1分30秒恢復) 瞬間起動腳力提升訓練(多方向快速滑步30秒×4組，搭配彈力帶抵抗) 下肢爆發力深蹲跳+踏步跳(3組×12次)</p> <p>技術： 對戰風格調整演練(教練設定不同風格對手，學生針對性調整攻防策略) 進攻與防守節奏快速切換練習(反覆以4拍節奏切換攻守，含假動作應用) 對打錄影回放，標記切換時機與技術應用細節</p> <p>戰術： 針對不同對手設計誘敵策略演練(3種誘敵方式模擬實戰) 戰術判斷訓練：教練即興變換招式，學生觀察預測並反應 小組討論與分享對戰判斷經驗，書寫戰術日誌</p> <p>心理： 模擬比賽高壓情境對打，包含觀眾噪音及時間限制 建立比賽專注模式的呼吸法與自我激勵語句練習 賽前心態準備流程演練(儀式感建立+正向自我暗示)</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
	3-4	<p>準備期</p> <p>體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升</p> <p>技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練</p> <p>戰術：</p>	<p>體能： 極限距離爆發衝刺訓練(6組40秒全力+90秒慢跑恢復) 瞬間起動腳力多方向滑步(4組×40秒) 爆發力深蹲跳(5組×12次)</p> <p>技術： 對戰風格影片分析與實作調整 進攻與防守節奏快速切換訓練(4拍節奏) 假動作與防守轉換演練</p> <p>戰術：</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

	<p>強化個人戰術判斷（對手觀察→預測→反應）、誘敵戰術進階應用</p> <p>心理： 重壓模擬情境對打、建立比賽導向的自我語言與專注模式</p>	<p>個人戰術判斷訓練（對手觀察→預測→反應）</p> <p>誘敵戰術進階應用與模擬實戰</p> <p>小組戰術討論與演練</p> <p>心理： 重壓模擬情境對打練習</p> <p>建立比賽導向的自我激勵語言</p> <p>專注模式與呼吸調節訓練</p>	
5	<p>準備期</p> <p>體能： 極限距離攻擊爆發訓練、瞬間起動腳力提升</p> <p>技術： 對戰風格調整能力養成、進攻與防守節奏快速切換訓練</p> <p>戰術： 強化個人戰術判斷（對手觀察→預測→反應）、誘敵戰術進階應用</p> <p>心理： 重壓模擬情境對打、建立比賽導向的自我語言與專注模式</p>	<p>體能： 爆發力深蹲跳（6組x12次）</p> <p>多方向彈力帶起動訓練（5組x40秒）</p> <p>間歇加速跑（6組30秒全力+1分鐘恢復）</p> <p>技術： 攻防節奏快速切換與組合技應用</p> <p>模擬多對手風格調整技術</p> <p>技術細節強化與影片回放自我檢討</p> <p>戰術： 戰術判斷流程演練</p> <p>誘敵戰術實戰模擬</p> <p>小組戰術策略討論與反思</p> <p>心理： 壓力情境下的心理調適</p> <p>賽前儀式反覆演練</p> <p>心理韌性強化活動</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽等距節奏打擊模擬、肌群恢復速度再強化</p> <p>技術： 攻防轉換間破綻處理技術、極限角度腳法應用</p> <p>戰術： 多情境反應戰術模擬、模擬對手不同風格策略調整</p> <p>心理： 壓力下策略選擇清晰度訓練、自我評估與即時修正能力訓練</p>	<p>體能： 比賽等距節奏衝刺模擬（7組30秒高強度+90秒低強度恢復）</p> <p>下肢肌群恢復拉伸與筋膜放鬆（15分鐘）</p> <p>爆發力跳躍訓練（5組x12次深蹲跳）</p> <p>技術： 攻防轉換破綻快速修正演練（模擬實戰4回合）</p> <p>極限角度前踢與側踢應用練習（重點動作拆解與合成）</p> <p>影片回放與動作調整討論</p> <p>戰術： 多情境戰術反應模擬（包含攻防切換、假動作應用）</p> <p>模擬不同對手風格策略切換演練（小組對抗）</p> <p>教練指令下即時策略調整練習</p> <p>心理： 壓力情境下策略選擇清晰度訓練（壓力模擬對打）</p> <p>自我評估能力養成（每次練習後即時反思與調整）</p> <p>情緒管理與專注力呼吸調節訓練</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(30%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 比賽等距節奏打擊模擬、肌群恢復速度再強化</p> <p>技術： 攻防轉換間破綻處理技術、極限角度腳法應用</p> <p>戰術： 多情境反應戰術模擬、模擬對手不同風格策略調整</p> <p>心理： 壓力下策略選擇清晰度訓練、自我評估與即時修正能力訓練</p>	<p>體能： 比賽節奏模擬短距爆發衝刺（7組30秒+90秒慢跑恢復） 筋膜放鬆及下肢肌力維持訓練 爆發力踏步跳（5組x12次）</p> <p>技術： 攻防轉換與破綻快速彌補練習 極限角度腳法精準度強化 動作錄影回放，調整細節</p> <p>戰術： 多情境模擬實戰，策略快速切換 模擬不同對手風格對策演練 教練臨場指令反應訓練</p> <p>心理： 壓力環境中決策清晰度練習 自我評估與即時心理調整 競賽焦慮轉化訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
10-11	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>體能： 高頻換位動作敏捷訓練（4組5分鐘快速換位，強調腳步反應） 決賽模擬高強度間歇衝刺（6組30秒全力爆發+90秒輕鬆走） 下肢肌力維持訓練（深蹲+負重箭步蹲各3組x12次）</p> <p>技術： 精準助攻練習（針對不同距離與角度，分組對練20分鐘） 壓迫中快速判斷球路練習（實戰模擬+教練臨場指令反應訓練） 技術影片回放分析與改進討論</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術快速轉換演練（教練隨機指令變換隊形與攻防策略） 決勝時刻默契配合測試（2人組合作攻防3回合x4組） 小組戰術討論與調整會議</p> <p>心理： 面對「結果未知」不安感模擬訓練（壓力環境下模擬比賽狀況） 穩定表現信念強化與自我激勵語句練習 呼吸放鬆與專注力集中訓練（10分鐘正念冥想）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
12-13	<p>比賽期</p> <p>體能： 高頻換位體能微調、決賽式模擬比賽應力負荷</p> <p>技術： 精準助攻、壓迫中快速判斷與球路選擇訓練</p> <p>戰術： 高壓臨場戰術轉換演練、決勝時</p>	<p>體能： 高頻換位敏捷反應循環（5組，每組4分鐘全速切換方向） 決賽節奏體能耐力訓練（8組20秒爆發+40秒恢復跑） 低衝擊下肢肌肉恢復拉伸（15分鐘）</p> <p>技術： 精準助攻定位與球速控制訓練（個別及組合練習） 壓迫狀況下快速球路判斷與反應演練</p> <p>影片分析與動作修正</p> <p>戰術：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) <p>比賽：新北議長盃比賽(15%)</p>

	<p>刻的默契執行測試</p> <p>心理： 面對比賽「結果未知」的不安全感訓練、強化穩定表現信念</p>	<p>高壓下戰術切換及臨場決策演練 決勝時刻默契攻防配合實戰模擬 教練指令即時反應訓練</p> <p>心理： 不確定結果的情境心理適應訓練 穩定心態建立與正向自我對話 放鬆呼吸及專注力練習</p>	
14-15	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）</p> <p>比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	<p>體能： 高頻換位敏捷與反應訓練（6組3分鐘全速變向） 決賽壓力模擬間歇耐力跑（7組30秒爆發+90秒慢跑） 下肢肌力及柔軟性訓練（深蹲+動態伸展各3組）</p> <p>技術： 精準助攻動作強化（不同角度及速度） 壓迫狀況下球路判斷與快速決策演練 技術影片檢視與細節調整</p> <p>戰術： 高壓下臨場戰術策略演練與模擬比賽 決勝時刻隊友默契訓練與配合測試 教練指令快速反應訓練</p> <p>心理： 面對不確定結果的心理韌性培養 穩定表現的信念建立與自我激勵 呼吸與冥想放鬆訓練</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)</p>
16-17	<p>比賽期</p> <p>體能： 短時高密度模擬賽制、回合間心率與情緒恢復調節</p> <p>技術： 高難度技術（如連擊後轉身踢）</p> <p>比賽實戰化訓練</p> <p>戰術： 讀秒情境應對訓練、領先/落後時戰術切換訓練</p> <p>心理： 金牌心態養成、自信場域創造與場上個人風格建立</p>	<p>體能： 高頻換位體能訓練（5組，每組4分鐘快速反應換位） 決賽模擬體能負荷（間歇爆發跑8組30秒+90秒恢復） 肌肉放鬆及恢復拉伸（15分鐘）</p> <p>技術： 精準助攻與壓迫判斷快速反應練習 球路判斷及腳步調整演練 影片回放動作優化討論</p> <p>戰術： 臨場戰術轉換訓練與模擬對抗 決勝時刻默契合作測試 教練指令快速切換配合練習</p> <p>心理： 面對結果不確定的壓力適應訓練 穩定心態與正向思維強化 專注力與放鬆呼吸練習</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>
18-19	<p>過渡期</p> <p>體能： 體能回歸與自主恢復監控、自選動作挑戰任務</p> <p>技術： 技術困難點個別輔導、錄影觀察分析與反饋</p> <p>戰術：</p>	<p>體能： 自主恢復與肌肉鬆動訓練（輕鬆瑜珈或伸展） 心肺有氧輕鬆活動（慢跑或踏車30分鐘） 挑戰任務：平衡及核心穩定挑戰動作</p> <p>技術： 個別技術分析錄影輔導 動作優化及自我觀察報告 錄影討論與反饋修正</p> <p>戰術：</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>

	<p>全季對戰策略演練記錄總結、未來提升目標制訂心理： 感恩與反思回顧、建立「生涯轉換期」心理預備與動力強化</p>	<p>全季策略回顧與教練團討論 對戰記錄整理與優化建議 未來目標設定與階段性規劃 心理： 感恩與自我反思練習 生涯轉換期心理調適與動力培養 正念冥想與放鬆技巧訓練</p>		
20-21	<p>過渡期 體能： 體能回歸與自主恢復監控、自選動作挑戰任務 技術： 技術困難點個別輔導、錄影觀察分析與反饋 戰術： 全季對戰策略演練記錄總結、未來提升目標制訂心理： 感恩與反思回顧、建立「生涯轉換期」心理預備與動力強化</p>	<p>體能： 自主恢復訓練（滾筒按摩＋輕鬆動態伸展 20分鐘） 心肺維持訓練（低強度有氧如騎車 30分鐘） 每週挑戰：單腳平衡與核心穩定動作交替完成 技術： 個別技術問題 1 對 1 輔導及錄影分析 技術動作分解演練與自我觀察報告 定期教練回饋與修正建議落實 戰術： 全季策略回顧影片整理與戰術缺口分析 團隊討論與提升目標規劃 未來比賽戰術細節討論與模擬演練 心理： 感恩與反思書寫練習 建立心理轉換期正向動力與調適技巧 正念冥想與放鬆練習強化專注力</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)</p>	
第 2 學期	1-2	<p>準備期 體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性 技術： 動作個人化風格發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力 戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與分析 心理： 心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己</p>	<p>體能：爆發連打間歇訓練（30 秒高速連踢 × 6 組，休息 90 秒）＋動態平衡與身體控制訓練（單腳站立＋側步移動，3 組各 30 秒） 技術：個人化動作錄影分析與調整（教練一對一 45 分鐘）＋學弟妹基礎腳法示範指導 30 分鐘 戰術：多變型對手模擬對戰（60 分鐘，側重不同攻防節奏） 心理：心理導師角色認識與情緒輔導方法講解（45 分鐘）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
	3-4	<p>準備期 體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性 技術： 動作個人化風格</p>	<p>體能： 速度爆發連打訓練：20 秒高速連續踢擊×5 組，組間休息 90 秒 身體控制訓練：平衡板單腳站立 3 組 30 秒，動態側步移動 3 組各 20 步 技術： 個人化動作錄影分析與調整（教練 1 對 1，45 分鐘）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

	<p>發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力</p> <p>戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與分析</p> <p>心理： 心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己</p>	<p>指導學弟妹基礎腳法示範與解說 30 分鐘</p> <p>戰術： 多變型對手模擬對戰練習 60 分鐘，重點融入不同攻防節奏變換</p> <p>自選戰術影片回顧討論 30 分鐘</p> <p>心理： 心理導師角色介紹與溝通技巧講解 45 分鐘</p> <p>正念冥想練習 15 分鐘，協助情緒穩定</p>	
5	<p>準備期</p> <p>體能： 重點加強速度與爆發連打能力，強調身體控制與專項性</p> <p>技術： 動作個人化風格發展、指導學弟妹中的技術轉譯能力</p> <p>戰術： 開始融入多變型對手模擬訓練，自選戰術回顧與分析</p> <p>心理： 心理導師角色建構、協助他人穩定情緒過程中提升自己</p>	<p>1. 個人專項體能表現-200*4*2</p> <p>2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢步伐移位訓練</p> <p>3. 小組綜合技術應-跆拳道專項動作 HIIT</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練</p> <p>5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(20%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p> <p>比賽：台南南瀛盃(10%)</p>
6-7	<p>比賽前期</p> <p>體能： 個人技術特色搭配體能特長設計訓練</p> <p>技術： 雙腳切換與高速判斷應變能力練習</p> <p>戰術： 難對付對手模擬策略練習、極限狀態下戰術調整測試</p> <p>心理： 建立「無悔一戰」的自我狀態轉換模式、模擬賽後心理準備</p>	<p>體能： 針對個人技術特色設計專項爆發力訓練（深蹲跳 3 組 10 下、負重蹬地 5 組 15 下）</p> <p>核心穩定與平衡訓練（平板支撐 4 組 40 秒 + 單腳站立平衡 3 組 30 秒）</p> <p>技術： 雙腳快速切換訓練（梯子步伐練習 5 分鐘*3 組）</p> <p>高速判斷與應變模擬（教練口令反應腳法練習 20 分鐘）</p> <p>戰術： 難對付對手模擬戰術演練 60 分鐘，著重對方弱點識別與快速應變</p> <p>戰術調整模擬（限時決策演練 30 分鐘）</p> <p>心理： 建立「無悔一戰」心態講解與自我對話練習 30 分鐘</p> <p>模擬賽後心理狀態轉換（情境角色扮演 20 分鐘）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(20%)</p> <p>3. 小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(15%)</p> <p>5. 競技綜合訓練表現(15%)</p> <p>比賽：台南南瀛盃(10%)</p>

8-9	<p>比賽前期</p> <p>體能： 個人技術特色搭配體能特長設計訓練</p> <p>技術： 雙腳切換與高速判斷應變能力練習</p> <p>戰術： 難對付對手模擬策略練習、極限狀態下戰術調整測試</p> <p>心理： 建立「無悔一戰」的自我狀態轉換模式、模擬賽後心理準備</p>	<p>體能： 瞬間起動與爆發連打訓練（衝刺+連續踢擊組合4組，每組30秒） 動態伸展與肌群恢復（15分鐘）</p> <p>技術： 雙腳交替擊打訓練，強調速度與準確度（30分鐘） 快速反應判斷練習（視頻回放判斷+實戰模擬，40分鐘）</p> <p>戰術： 多變化對手風格模擬訓練60分鐘 即時戰術調整與溝通演練30分鐘</p> <p>心理： 心理壓力管理技巧教學（呼吸調節法+正念冥想） 賽後心態重建與正向反思訓練30分鐘</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)</p>
11-12	<p>比賽期</p> <p>體能： 連續高強度對打能力檢驗、恢復策略自主調整</p> <p>技術： 個人最強腳法打擊強化與時機掌控</p> <p>戰術： 臨場觀察力提升、三套以上戰術應對法輪替練習</p> <p>心理： 高壓比賽中維持平靜與信心、全力以赴但無悔結果的心態建立</p>	<p>體能： 高強度連續對打模擬（3回合，每回合3分鐘，回合間休息1分鐘） 自主恢復策略練習（冷敷、拉伸與深呼吸各10分鐘）</p> <p>技術： 個人最強腳法打擊強化（針對三種主要腳法重點練習，45分鐘） 時機掌控練習（攻擊啟動瞬間判斷，30分鐘）</p> <p>戰術： 臨場觀察力提升訓練（影片回放分析+現場對戰觀察，60分鐘） 三套戰術輪替演練（每套戰術20分鐘，循環2次）</p> <p>心理： 高壓比賽中保持冷靜訓練（呼吸控制與情緒調節，30分鐘） 建立全力以赴但無悔結果心態講解與實作（角色扮演，30分鐘）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)</p>
13-14	<p>過渡期</p> <p>體能： 身體自主監控能力強化、建立長期運動維持計畫</p> <p>技術： 動作示範與指導技巧強化、未來教練或助教職能模擬</p> <p>戰術： 高層次對戰影片分析與評論練習</p> <p>心理： 全季回顧與畢業情緒調適、為未來跨出第一步做</p>	<p>體能： 身體自主監控動作訓練（晨間10分鐘輕鬆拉伸+伸展） 週3次低強度心肺活化（慢跑20分鐘） 每週挑戰任務：單腳平衡30秒x3組</p> <p>技術： 動作示範與指導技巧練習（分組示範教學40分鐘） 錄影回放自我及同儕觀察反饋（30分鐘）</p> <p>戰術： 高層次對戰影片觀摩與分析（60分鐘團隊討論） 撰寫觀察筆記與戰術要點整理</p> <p>心理： 全季回顧日誌撰寫（反思個人成長與挑戰） 感恩回顧練習（每日寫3件感恩事）</p>	<p>1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>

	心理預備		
15-16	<p>過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強化、未來教練或助教職能模擬 戰術： 高層次對戰影片分析與評論練習 心理： 全季回顧與畢業情緒調適、為未來跨出第一步做心理預備</p>	<p>體能： 自主恢復監控（冷敷、動態拉伸，20分鐘） 持續低強度有氧運動（游泳或慢跑20分鐘，3次/週） 挑戰任務：核心平板撐持45秒x3組 技術： 個別動作指導與輔助教學角色扮演（1對1教學40分鐘） 技術錄影分析與改進計畫制定 戰術： 影片中戰術優劣分析與團隊討論（60分鐘） 實戰策略模擬與反饋 心理： 畢業情緒調適講座與分享會（團體討論60分鐘） 正念冥想練習（每次15分鐘，週3次）</p>	<p>1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
17-18	<p>過渡期 體能： 身體自主監控能力強化、建立長期運動維持計畫 技術： 動作示範與指導技巧強化、未來教練或助教職能模擬 戰術： 高層次對戰影片分析與評論練習 心理： 全季回顧與畢業情緒調適、為未來跨出第一步做心理預備</p>	<p>體能： 身體自主監控動作檢測（關節活動度與肌力評估） 持續有氧運動及伸展（慢跑20分鐘+拉伸15分鐘） 挑戰任務：單腳跳躍平衡10次x3組 技術： 動作示範錄影（錄製並分析指導技巧） 模擬助教教學情境，角色互換演練（40分鐘） 戰術： 對戰影片深入剖析，討論戰術調整方案（團隊會議60分鐘） 撰寫下季戰術發展建議報告 心理： 心理調適技巧訓練（情緒管理與動力強化） 心理準備講座（跨出下一步的心理建設）</p>	<p>1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)</p>
議題融入	<p> <input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input checked="" type="checkbox"/>人權 <input checked="" type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" 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 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 </p>		
評量規劃	【上學期】		

	1. 個人技術(40%)： (1)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內
備註			