

彰化縣113學年度鹿港國民中學 體育班

113年5月22日經校內體育班發展委員會通過

113年6月3日經校內課程發展委員會通過

九年級體育專業課程計畫

彰化縣立鹿港國民中學 113 學年度體育班課程規劃領域/科目

及每週節數

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

彰化縣立鹿港國民中學 113 學年度體育班課表

九年一班

導師姓名：鄧德華

| 星期 節次 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|---------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------|
| 第一 — 五節 | 班會 歷史 | 國語文 數學 | 國語文 家政 | 國語文 國語文 | 輔導 走讀鹿港 |
| | 音樂 英語文 童軍 數學 | 發現科學 公民與社會 健康教育 資訊科技 | 自然科學 自習 數學 表演藝術 | 數學 生活科技 聽力訓練 自然科學 | 英語文 地理 自然科學 |
| 第六節 | | | | | 游泳：李政展 |
| | | | | | 田賽：戴子均 |
| | | | | | 徑賽：黃柏翰 |
| | | | | | 足球：王咨閔 |
| 第七節 | 游泳：李政展 | 游泳：李政展 | 游泳：李政展 | 游泳：李政展 | 游泳：李政展 |
| | 田賽：戴子均 | 田賽：戴子均 | 田賽：戴子均 | 田賽：戴子均 | 田賽：戴子均 |
| | 徑賽：黃柏翰 | 徑賽：黃柏翰 | 徑賽：黃柏翰 | 徑賽：黃柏翰 | 徑賽：黃柏翰 |
| | 足球：王咨閔 | 足球：王咨閔 | 足球：王咨閔 | 足球：王咨閔 | 足球：王咨閔 |

備註：體育專業課程於上課日之第六節後及課後實施

彰化縣立鹿港國民中學 113 學年度體育班田徑專業學習

課程計畫

| | | | |
|--------|---|------|---|
| 課程名稱 | 田徑專長訓練 | 課程類別 | <p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）</p> |
| 實施年級 | <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 | 節數 | <p>正式課程：每週6節，並扣除段考18節、校慶1節、戶外教學2節、畢業等活動後，約共203節。</p> <p>非正式課程：每週3節，共120節。</p> <p>假日訓練：賽前(兩縣賽、三全國賽)三週，每週3小時，共90小時。</p> |
| 設計理念 | <p>一、配合國家發展競技運動政策，並貼近現代社會之脈動。</p> <p>二、強化專業訓練，培育國際賽會奪牌選手。</p> <p>三、教學與訓練並重，兼顧理論與實務。</p> <p>四、運動科學協助競技運動，訓練提升運動表現。</p> <p>五、我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度，並要求學生凡事都要盡其所能，練習、比賽時如此，面對生活更需如此。</p> | | |
| 課程目標 | <p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。</p> | | |
| 核心素養 | 體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3。 | | |
| 學習階段重點 | <p>一、學習表現：</p> <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬等專項技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>二、學習內容：</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> | | |

| | | P-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 | | |
|---------|-----|---|--|------------------------------------|
| 學習進度/週次 | | 單元/主題 | 內容綱要/節數 | [評量] |
| 第1學期 | 第1週 | 田徑綜合訓練 | 暑訓總結性專項術科測驗 | 採總結性評量方式之專項術科能力測驗。 |
| | 第2週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第3週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第4週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 6. 參加台北市秋季全國田徑公開賽。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第5週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第6週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第7週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第8週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |

| | | | | |
|------|-----------|--|--|------------------------------------|
| | | | 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 告。 |
| 第9週 | 田徑綜合訓練 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第10週 | 田徑綜合訓練 | | 期中專項術科測驗 | 採形成性評量方式之專項術科成績。 |
| 第11週 | 田徑綜合訓練及參賽 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 校慶運動會。 | 採形成性評量方式之競技術科評量及專業服務評量。 |
| 第12週 | 田徑綜合訓練及參賽 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 縣長盃田徑錦標賽。 | 採形成性評量方式之競技術科評量。 |
| 第13週 | 田徑綜合訓練 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第14週 | 田徑綜合訓練 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第15週 | 田徑綜合訓練 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第16週 | 田徑綜合訓練 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第17週 | 田徑綜合訓練 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第18週 | 田徑綜合訓練 | | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或 |

| | | | | |
|------|------|---------------|--|---|
| | | | 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 服務等相關成果、 書面報告、口頭報告。 |
| | 第19週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之 實作能力、成績或 服務等相關成果、 書面報告、口頭報告。 |
| | 第20週 | 田徑綜合訓練 | 專項術科測驗 | 採總結性評量方式 之競技術科能力、 成績或服務等相關 成果、書面報告、 口頭報告。 |
| | 第21週 | 田徑綜合訓練 | 專項術科測驗 | 採總結性評量方式 之競技術科能力、 成績或服務等相關 成果、書面報告、 口頭報告。 |
| 第2學期 | 第1週 | 田徑綜合訓練 | 寒訓總結性專項術科測驗 | 採總結性評量方式 之專項術科測驗。 |
| | 第2週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之 實作能力、成績或 服務等相關成果、 書面報告、口頭報告。 |
| | 第3週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 6. 參加港都盃全國田徑錦標賽。 | 採多元評量方式之 實作能力、成績或 服務等相關成果、 書面報告、口頭報告。 |
| | 第4週 | 田徑綜合訓練 及參賽 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 參加彰化縣中等暨小學聯合運動會。 | 採形成性評量方式 之競技術科評量。 |
| | 第5週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之 實作能力、成績或 服務等相關成果、 書面報告、口頭報告。 |
| | 第6週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之 實作能力、成績或 服務等相關成果、 書面報告、口頭報告。 |

| | | | |
|------|--------|--|------------------------------------|
| 第7週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第8週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第9週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第10週 | 田徑綜合訓練 | 期中專項術科測驗 | 採形成性評量方式之專項術科成績。 |
| 第11週 | 參賽 | 參加全國中等學校運動會。 | 113學年度專項術科總結性評量 |
| 第12週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第13週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第14週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第15週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第16週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |

| | | | |
|--------------|--|--|--------------------------------------|
| | | 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 告。 |
| 第17週 | 田徑綜合訓練 | 1. 重量訓練(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第18週 | 畢業週 | 畢業週 | |
| 評量規劃 | 一、多元評量： 1. 團隊合作 2. 書面報告 3. 口頭報告 二、形成性評量： 1. 參賽專項術科成績 2. 競賽總體表現 三、總結性評量： 1. 競技術科能力 2. 成績或服務等相關成果 3. 書面報告 4. 口頭報告 | | |
| 教學設施 設備需求 | 300公尺雙直道PU 田徑場、跳遠場、鉛球場、鏈球及鐵餅場、游泳池、活動中心、基層訓練站補助購買之各項田徑訓練器材。。 | | |
| 教材來源 | 依據田徑訓練書籍及相關國內外最新訓練法，結合本校特色自編教材。 | 師資來源 | 本校正式體育教師、代理教師及增聘運動教練。外校技術顧問-聘任國家級教練。 |
| 備註 | 段考前一週停練。 | | |

彰化縣立鹿港國民中學113學年度體育班游泳專業學習 課程計畫

| | | | |
|--------|---|------|--|
| 課程名稱 | 游泳專長訓練 | 課程類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則） |
| 實施年級 | <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 | 節數 | 正式課程：每週6節，並扣除段考18節、校慶1節、戶外教學2節、畢業等活動後，約共203節。 非正式課程：每週3節，共120節。 假日訓練：賽前(兩縣賽、三區域賽)三週，每週3小時，共90小時。 |
| 設計理念 | 一、配合國家發展競技運動政策，並貼近現代社會之脈動。 二、強化專業訓練，培育國際賽會奪牌選手。 三、教學與訓練並重，兼顧理論與實務。 四、運動科學協助競技運動，訓練提升運動表現。 五、我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度，並要求學生凡事都要盡其所能，練習、比賽時如此，面對生活更需如此。 | | |
| 課程目標 | 一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。 | | |
| 核心素養 | 體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3。 | | |
| 學習階段重點 | 一、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-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 二、學習內容： Ps-IV-1了解並運用心理技巧 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 | | |

| 學習進度/週次 | | 單元/主題 | 內容綱要/節數 | [評量] |
|---------|-----|-----------|--|--|
| 第一學期 | 第1週 | 游泳綜合訓練 | 暑訓總結性專項術科測驗 | 採總結性評量方式之專項術科能力、暑訓書面報告、口頭報告，暑訓總結性術科測驗。 |
| | 第2週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第3週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第4週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第5週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第6週 | 游泳綜合訓練及參賽 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 參加彰化縣縣長盃游泳錦標賽。 | 採形成性評量方式之競技術科評量。 |
| | 第7週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第8週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第9週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、 |

| | | | |
|------|--------|--|------------------------------------|
| | | 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 書面報告、口頭報告。 |
| 第10週 | 游泳綜合訓練 | 期中專項術科測驗 | 採形成性評量方式之專項術科成績。 |
| 第11週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第12週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第13週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第14週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第15週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第16週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第17週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第18週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |

| | | | | |
|------|------|-----------|--|---------------------------------------|
| | 第19週 | 游泳綜合訓練及參賽 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 6. 全國中區(一)分齡賽。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第20週 | 游泳綜合訓練 | 專項術科測驗 | 採總結性評量方式之競技術科能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第21週 | 游泳綜合訓練 | 專項術科測驗 | 採總結性評量方式之競技術科能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第2學期 | 第1週 | 游泳綜合訓練 | 寒訓總結性專項術科測驗 | 採總結性評量方式之專項術科測驗。 |
| | 第2週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第3週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第4週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 參加彰化縣教育盃游泳錦標賽。 | 採形成性評量方式之競技術科評量。 |
| | 第5週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第6週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |

| | | | |
|------|--------|--|------------------------------------|
| 第7週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第8週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第9週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第10週 | 游泳綜合訓練 | 期中專項術科測驗 | 採形成性評量方式之專項術科成績。 |
| 第11週 | 游泳綜合訓練 | 參加全國中等學校運動會。 | 113學年度專項術科總結性評量 |
| 第12週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第13週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第14週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第15週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第16週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |

| | | | | | |
|----------|------|--|--|---------------------------------|------------------------------------|
| | 第17週 | 游泳綜合訓練 | 1. 四式基本動作分解(1節)。 2. 速耐力訓練(1節)。 3. 跳水、轉身練習(1節)。 4. 水感練習(1節)。 5. 心肺耐力訓練(2節)。 | | 採多元評量方式之實作能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第18週 | 畢業週 | 畢業週 | | |
| 評量規劃 | | 一、多元評量： 1. 團隊合作 2. 書面報告 3. 口頭報告 二、形成性評量： 1. 參賽專項術科成績 2. 競賽總體表現 三、總結性評量： 1. 競技術科能力 2. 成績或服務等相關成果 3. 書面報告 4. 口頭報告 | | | |
| 教學設施設備需求 | | 游泳池、300公尺雙直道PU 田徑場、活動中心、重量訓練室及聘任專任運動教練獎勵購買之各項游泳訓練器材。。 | | | |
| 教材來源 | | 依據游泳訓練書籍及相關國內外最新訓練法，結合本校特色自編教材。 | 師資來源 | 專任運動教練、本校正式體育教師。外校技術顧問-聘任國家級教練。 | |
| 備註 | | 段考前一週停練。 | | | |

彰化縣立鹿港國民中學 113 學年度體育班足球專業學習

課程計畫

| | | | |
|---------|--|---|---|
| 課程名稱 | 足球專項訓練 | 課程類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節） |
| 實施年級 | <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 | 節數 | 正式課程：每週6節，並扣除段考18節、校慶1節、戶外教學2節、畢業等活動後，約共203節。 非正式課程：每週3節，共120節。 假日訓練：賽前(兩縣賽、三全國賽)三週，每週3小時，共90小時。 |
| 設計理念 | 本體育專項術科為足球運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施足球專項訓練及比賽狀況的演練，並在訓練及比賽中加深對於安全、防護的基本認知。 | | |
| 課程目標 | 持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。 | | |
| 核心素養 | 體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3 | | |
| 學習階段重點 | 學習表現： P-IV-A5守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 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 T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 學習內容： P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 | | |
| 學習進度/週次 | 單元/主題 | 內容綱要/節數 | [評量] |
| 第1學期 | 第1週 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 一般技術:傳球、控球、盤球(1節) 專項技術:射門技術、長傳球技術、守門技術(1節) 戰術:比賽訓練(1節) | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 口頭報告 |

| | | | |
|-----|--------------------|--|------------------------------|
| | | 心理:建立教練與選手間良好溝通管道，透過個別與團體輔導，了解選手人格潛能 | |
| 第2週 | 足球/專項基本動作與專項體能 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 一般技術:傳球、控球、盤球(1節) 專項技術:射門技術、長傳球技術、守門技術(1節) 戰術:比賽訓練(1節) 心理:在面對體能訓練時，應了解自己不足，更要以正向心態積極達成訓練目標 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第3週 | 足球/專項基本動作檢測及體能檢測 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 一般技術:傳球、控球、盤球(1節) 專項技術:中前場球員快速盤帶能力及射門測驗、後場球員長傳球能力測驗、守門員站位測驗(1節) 心理:在面對體能訓練時，應了解自己不足，更要以正向心態積極達成訓練目標 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第4週 | 足球/個別位置專項技術與專項體能強化 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 1. 任務區分(1節): 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(2節): 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第5週 | 足球/個別位置專項技術與專項體能強化 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 1. 任務區分(1節): 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(2節): 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第6週 | 足球/小組專項技術默契配合與修正 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 1. 任務區分(1節): 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節): 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練。 戰術:1VS1、2VS1進攻戰術、區域協防戰術、比賽訓練(1節) | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第7週 | 足球/設計並進行攻擊技術與小組戰術分 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 1. 任務區分(1節): | 學習態度 表現測驗 |

| | | | |
|------|--------------------------|---|---------------------------------------|
| | 析 | 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)： 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練。 戰術:2VS2、3VS2進攻戰術、區域協防戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練(1節) | 實作測驗 訓練日誌 |
| 第8週 | 足球/設計並進行攻擊技術與小組戰術分析 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)： 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練。 戰術:2VS2、4VS4進攻戰術、區域協防戰術、比賽訓練(1節) | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第9週 | 足球/跑位、移位、無球跑動及各式接傳球技術與分析 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)： 球員接球面向演練、無球者移位接應、無球者接球前準備動作及觀察、比賽訓練 戰術:防守戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練(1節) | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第10週 | 足球比賽演練 | 專項術科測驗 | 採形成性評量方式之競技術科能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第11週 | 足球/各式定位球演練 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)： 邊線球、角球、前中後場自由球、12碼罰球之演練 戰術:定位球進攻戰術、定位球防守戰術、比賽訓練(1節) 心理:模擬高張力的對抗練習中，獲12碼罰球及前場自由球罰球之抗壓性 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第12週 | 足球/各種小組攻擊技戰術執行 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： | 學習態度 表現測驗 實作測驗 |

| | | | |
|------|-----------------|---|--------------------------------------|
| | | 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分：撞牆式配合進攻戰術演練、疊瓦式配合進攻戰術演練(1節) 戰術：攻擊戰術、比賽訓練(1節) 心理：勇於主動與隊友良性溝通，替球隊創造有創意的進攻，完成射門並且得分 | 訓練日誌 |
| 第13週 | 足球/各種小組防守技戰術執行 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)：個人防守觀念建立快速壓迫敵人、預判狀況攔截能力 戰術：區域防守及整體防守戰術應用、比賽訓練及模擬比賽(1節) 心理：勇於主動與隊友良性溝通，替球隊化解可能被得分的危機 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第14週 | 足球/攻守小組技戰術分析與討論 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)：個人防守觀念建立、個人進攻戰術建立 戰術：防守戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練(1節) | 學習態度 表現測驗 實作測驗 口頭報告 訓練日誌 |
| 第15週 | 足球/攻防演練與比賽規則分析 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分：個人防守觀念建立、個人進攻戰術觀念建立(1節) 戰術： 區域協防、整體防守連動、防守轉攻擊、攻擊轉防守、比賽訓練(1節) 心理：遇突發狀況時，主動關懷場上隊友及對手狀況，發揮運動家精神 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 口頭報告 訓練日誌 |
| 第16週 | 足球/團隊攻守配合與探討 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分：個人防守觀念建立、個人進攻戰術建立(1節) 戰術： 區域協防、整體防守連動、防守轉攻擊、攻擊轉防守、比賽訓練(1節) | 學習態度 表現測驗 實作測驗 口頭報告 訓練日誌 |

| | | | | |
|------|------|-----------------------|--|---------------------------------------|
| | | | 心理:透過比賽的各種狀況，應保持隨時反應能力，並即時做出好的決策 | |
| | 第17週 | 足球/模擬特殊狀況比賽練習 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分：少一人時的應戰模式 主力球員受傷時替補球員戰術須知 心理：「責任感」能接受教練團的意見作調整改變，知道這樣的改變不只是執行命令而已，最重要的能以球隊利益為考量，並能接受教練及隊友給予的意見 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| | 第18週 | 足球/團隊戰術戰略綜合性訓練 | 體能：一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)：個人防守觀念建立、戰術:區域協防、整體防守連動、防守轉 攻擊、比賽訓練(1節) 心理:保持自信心，相信自己的能力相等或大於任務或所面臨戰況的需求，相信自己能在比賽中有出色的表現 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| | 第19週 | 足球/ 專項個人強化 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 一般技術：傳球、控球、盤球(1節) 專項技術：射門技術、長傳球技術、守門技術(1節) 心理:發現自己不足的地方積極自我要求，展現讓自己進步與突破自我的企圖心 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| | 第20週 | 足球專項個人強化測驗 | 專項術科測驗 | 採總結性評量方式之競技術科能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| | 第21週 | 足球專項個人強化測驗 | 專項術科測驗 | 採總結性評量方式之競技術科能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第2學期 | 第1週 | 足球/專項基本動作與專項體能、球隊第一學期 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術： 一般技術：傳球、控球、盤球(1節) 專項技術：射門技術、長傳球技術、守門 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 口頭報告 |

| | | | |
|-----|--------------------|--|------------------------------|
| | 優缺點檢討 | 技術(1節) 戰術:比賽訓練(1節) 心理:教練及球員共同檢討過去一學期生活、訓練、比賽的優缺點,藉以增加團隊中的向心力及凝聚力 | 訓練日誌 |
| 第2週 | 足球/專項基本動作與專項體能 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 一般技術:傳球、控球、盤球(1節) 專項技術:射門技術、長傳球技術、守門技術(1節) 戰術:比賽訓練(1節) 心理:在面對體能訓練時,應了解自己不足,更要以正向心態積極達成訓練目標 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第3週 | 足球/專項基本動作檢測及體能檢測 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 一般技術(1節):傳球、控球、盤球 專項技術(1節):中前場球員快速盤帶能力及射門測驗、後場球員長傳球能力測驗、守門員站位測驗 心理:在面對體能訓練時,應了解自己不足,更要以正向心態積極達成訓練目標 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第4週 | 足球/個別位置專項技術與專項體能強化 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 1. 任務區分(1節): 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(2節): 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第5週 | 足球/個別位置專項技術與專項體能強化 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 1. 任務區分(1節): 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(2節): 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練 | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第6週 | 足球/小組專項技術默契配合與修正 | 體能:一般性體能、專項性體能(1節) 技術: 1. 任務區分(1節): 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(2節): 進攻者背向敵人接球、擺脫敵人接球、尋找場上可運用空間 戰術:1VS1、2VS1進攻戰術、區域協防戰術、比賽訓練(1節) | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |

| | | | |
|------|--------------------------|---|---------------------------------------|
| 第7週 | 足球/設計並進行攻擊技術與小組戰術分析 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員 2. 技術特性區分(1節)： 中前場攔截後的攻擊發動、後場搶斷後建立組織、小邊攻擊後的轉移 <p>戰術：2VS2、4VS4進攻戰術、區域協防戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練(1節)</p> | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第8週 | 足球/設計並進行攻擊技術與小組戰術分析 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)： 內側、傳接球、腳背、停球及綜合訓練。 <p>戰術：2VS2、4VS4進攻戰術、區域協防(1節)戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第9週 | 足球/跑位、移位、無球跑動及各式接傳球技術與分析 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)： 球員接球面向演練、無球者移位接應、無球者接球前準備動作及觀察、比賽訓練 <p>戰術：防守戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練(1節)</p> | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |
| 第10週 | 足球比賽演練 | 專項術科測驗 | 採形成性評量方式之競技術科能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第11週 | 足球/各式定位球演練 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)： 邊線球、角球、前中後場自由球、12碼罰球之演練 <p>戰術：定位球進攻戰術、定位球防守戰術、比賽訓練(1節)</p> <p>心理：模擬高張力的對抗練習中，獲12碼罰球及前場自由球罰球之抗壓性</p> | 學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌 |

| | | | |
|------|-----------------|--|---|
| 第12週 | 足球/各種小組攻擊技戰術執行 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分：撞牆式配合進攻戰術演練、疊瓦式配合進攻戰術演練(1節) <p>心理：勇於主動與隊友良性溝通，替球隊創造有創意的進攻，完成射門並且得分</p> | <p>學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌</p> |
| 第13週 | 足球/各種小組防守技戰術執行 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分：個人防守觀念建立 快速壓迫敵人、預判狀況攔截能力 <p>戰術：區域防守及整體防守戰術應用、比賽訓練及模擬比賽(1節)</p> <p>心理：勇於主動與隊友良性溝通，替球隊化解可能被得分的危機</p> | <p>學習態度 表現測驗 實作測驗 訓練日誌</p> |
| 第14週 | 足球/攻守小組技戰術分析與討論 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)：個人防守觀念建立、個人進攻戰術建立、進攻快速轉移 <p>戰術：防守戰術、攻擊戰術、比賽訓練及模擬比賽訓練</p> | <p>學習態度 表現測驗 實作測驗 口頭報告 訓練日誌</p> |
| 第15週 | 足球/攻防演練與比賽規則分析 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分：(1節) 前鋒、中場、後衛、守門員。 2. 技術特性區分(1節)：個人防守觀念建立、個人進攻戰術觀念建立、加強防守補位觀念、兩邊翼突擊傳中能力訓練 <p>戰術：(1節) 區域協防、整體防守連動、防守轉攻擊、攻擊轉防守、比賽訓練</p> <p>心理：遇突發狀況時，主動關懷場上隊友及對手狀況，發揮運動家精神</p> | <p>學習態度 表現測驗 實作測驗 口頭報告 訓練日誌</p> |
| 第16週 | 足球/團隊攻守配合與探討 | <p>體能：一般性體能、專項性體能(1節)</p> <p>技術：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 任務區分(1節)： 前鋒、中場、後衛、守門員。 | <p>學習態度</p> |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------------------------------|
| | | 2. 技術特性區分(1節)：個人防守觀念建立、個人進攻戰術建立 戰術：(1節) 區域協防、整體防守連動、防守轉攻擊、攻擊轉防守、比賽訓練 心理：透過比賽的各種狀況，應保持隨時反應能力，並即時做出好的決策 | 表現測驗 實作測驗 口頭報告 訓練日誌 |
| 第17週 | 足球比賽演練 | 專項術科測驗 | 採總結性評量方式之競技術科能力、成績或服務等相關成果、書面報告、口頭報告。 |
| 第18週 | 畢業週 | 畢業週 | |
| 評量規劃 | 【上學期】 1. 學習態度(40%) 2. 個人技術(30%)： (1)進攻技巧 (2)防守技巧 3. 競技參賽運動表現(30%) 【下學期】 1. 學習態度(40%) 2. 個人技術(30%)： (1)進攻技巧 (2)防守技巧 3. 競技參賽運動表現(30%) | | |
| 教學設施 設備需求 | 足球、標示盤、角錐、號碼衣、戰術版、足球門、繩梯、防護用品 | | |
| 教材來源 | 依據足球訓練書籍及相關國內外最新訓練法，結合本校特色自編教材。 | 師資來源 | 具初級教練證之兼課教練 |
| 備註 | 段考前一週停練。 | | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|