

## 109 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
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	第 1、2 學期 每週 6 節 共 240 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康生活習慣。 1c-I-1 認識身體紅動基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動嘗試。 2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為。 2d-I-1 專注觀賞他人的運動表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	
	學習內容	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守性控球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、庭之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 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，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
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(形成性評量)]
第1學期	第1週	個人體能訓練 上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m慢跑、800M測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m短衝、摸線訓練、50m短衝)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%)
	第2週	個人體能訓練 上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m慢跑、800M測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m短衝、摸線訓練、50m短衝)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%)
	第3週	個人體能訓練 上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m慢跑、800M測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m短衝、摸線訓練、50m短衝)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%)
	第4週	扣殺訓練 不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%)
	第5週	扣殺訓練 不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%)

		左右落點 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	
第6週	扣殺訓練	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%)
第7週	扣殺訓練	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%)
第8週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加高雄市全國青少棒錦標賽綜合表現(20%)
第9週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
第10週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%)
第11週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)

第12週	影片欣賞	討論國手的移位、擊球、發球、打球的落點、戰術方面	訓練精神表現(40%) 訓練專注力表現(40%) 發表問題(20%)
第13週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加縣內的比賽綜合表現(20%)
第14週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加縣內的比賽綜合表現(20%)
第15週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加縣內的比賽綜合表現(20%)
第16週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加縣內的比賽綜合表現(20%)
第17週	中場切球訓練	站中場(正反拍下蛋模式，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第18週	中場切球訓練	站中場(正反拍下蛋模式，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第19週	後場切球訓練	站後場(正反拍下蛋模式，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第20週	後場切球訓練	站後場(正反拍下蛋模式，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第21週	後場切球訓練	站後場(正反拍下蛋模式，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)

	第22週	後場切球訓練	站後場(正反拍下蛋模式,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第二學期				
第2學期	第1週	中場切球訓練	站中場(用拋球的方式並加上移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第2週	中場切球訓練	站中場(用拋球的方式並加上移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第3週	後場切球訓練	站後場(用拋球的方式並加上移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第4週	後場切球訓練	站後場(用拋球的方式並加上移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第5週	中場送球切球練	用送球的方式並加上快速移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第6週	中場送球切球練	用送球的方式並加上快速移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第7週	中場送球切球練	用送球的方式並加上快速移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第8週	中場送球切球練	用送球的方式並加上快速移動,穩定身體,切球的45度角,手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)

第9週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第10週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第11週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第12週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第13週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第14週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第15週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第16週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加全國青少年比賽綜合表現(20%)
第17週	體能恢復修整	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球綠測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)

	第18週	體能恢復 休整	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)
	第19週	體能恢復 休整	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)
	第20週	體能恢復	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)正反拍測驗 (2)發球測驗 (3)接發球測驗 (4)扣殺測驗 (5)切球測驗 2. 專項體能測驗(30%) 3. 參賽運動表現(30%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)正反拍測驗 (2)發球測驗 (3)接發球測驗 (4)扣殺測驗 (5)切球測驗 2. 團隊表現(30%) 3. 參賽運動表現(30%)			
教學設施 設備需求	球拍、球、角錐、網球練習場、繩梯、游泳池			
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				