

課程名稱：	中文名稱：運動學概論		
稱：	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進 B 溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、B2. 問題解決、C2. 團隊合作		
學習目標：	1. 建立學生健康飲食概念，增進學生對於健康體位的正確觀念 2. 培養良好運動習慣及運動技能 3. 增進學生整體自信，促進人格健全發展		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期：課程介紹 下學期：課程介紹分組名單	上學期：健康體適能檢測 下學期：依學生能力進行分組
	二	上學期：運動科學-認識運動的生理機轉 下學期：運動營養學基礎營養概述	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識運動營養學基礎營養概述
	三	上學期：運動科學-認識運動的生理機轉 下學期：運動營養學	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識六大營養素與運動補給
	四	上學期：運動科學-認識運動的心理機制 下學期：運動訓練學	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識運動訓練的原則
	五	上學期：運動科學-認識運動的心理機制 下學期：運動訓練學	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識運動訓練的變項
	六	上學期：運動傷害類-認識運動的傷害防護/ 下學期：運動訓練學	上學期：性別平等教育-運動傷害類的法治教育 下學期：認識運動的方法
	七	上學期：運動傷害類-認識運動的傷害防護/ 下學期：運動倫理	上學期：性別平等教育-運動傷害類的法治教育 下學期：認識運動的倫理素養

八	上學期：運動傷害類-認識運動的傷害防護 下學期：運動員職涯發展	上學期：性別平等教育-運動傷害類的法治教育 下學期：認識運動產業
九	上學期：運動人文 下學期：運動員職涯發展	上學期：認識運動的發展歷程 下學期：認識運動產業的未來趨勢
十	上學期：運動人文 下學期：運動員職涯發展	上學期：認識運動的發展歷程 下學期：認識青少年的長期運動發展
十一	上學期：運動人文 下學期：運動資訊媒體	上學期：認識運動的發展歷程 下學期：認識運動行銷與傳播
十二	上學期：認識運動教育的價值 下學期：運動生理學	上學期：就生活中的體驗讓學生認識運動教育 下學期：認識神經與肌肉系統
十三	上學期：認識運動教育的價值 下學期：運動生理學	上學期：就生活中的體驗讓學生認識運動教育 下學期：認識呼吸與循環系統
十四	上學期：認識運動教育的價值 下學期：運動生理學	上學期：就生活中的體驗讓學生認識運動教育 下學期：了解熱的產生與流失
十五	上學期：認識運動的社會議題 下學期：分組報告討論一	上學期：就社會新聞認識運動教育 下學期：學生進行分組報告討論
十六	上學期：運動生物力學 下學期：分組報告討論二	上學期：認識運動生物力學應用 下學期：學生進行分組報告討論
十七	上學期：運動生物力學 下學期：分組報告討論三	上學期：認識牛頓三大運動定律 下學期：學生進行分組報告討論
十八	上學期：運動生物力學 下學期：期末分組報告	上學期：認識肌肉骨骼系統的力學特性 下學期：期末分組報告
十九	上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告	上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告
二十	上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告	上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告
二十一	上學期：期末認知與術科測驗 下學期：期末認知與術科測驗	上學期：期末認知與術科測驗 下學期：期末認知與術科測驗
二十二		

學習評量：	上、下學期：定期評量 30%
	上、下學期：平時表現 70%
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用—角力 I		
	英文名稱：Wrestling I		
授課年段：	一上、一下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B2. 問題解決、C. 溝通力		
學習目標：	能說出角力的簡易規則，並做出角力動作(Ta-V-2、T-V-1)； 評估角力比賽的各項策略(1d-V-2) 能設計並執行角力綜合體能(P-V-1、Ps-V-1) 能統整角力不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化角力個人基本戰術運用(Ta-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：禮節與常規說明、認識角力運動及其發展概況 下：規則說明與運用、專項體能測驗	上：1.生活常規學習與禮節規定 2.認識角力運動發展 下：1.規則說明及提醒 2.專項體能訓練
	二	上：角力規則介紹 下：角力立姿基本動作練習	上：規則解說 下：立姿移動式摔倒講解及練習
	三	上：角力基本立姿動作介紹(一) 下：角力立姿防禦介紹	上：角力站姿動作練習 下：立姿防禦講解及練習
	四	上：角力基本立姿動作介紹(二) 下：角力立姿防禦介紹	上：角力立姿帶動腳步應用 下：立姿防禦之應用

五	上：角力基本立姿動作介紹-(三) 下：角力立姿防禦介紹	上：角力 Tackle 動作練習 下：立姿防禦後攻擊講解及練習
六	上：段考及專項體能測驗 下：段考及專項體能測驗	上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗測。
七	上：1.角力基本立姿動作介紹(四) 2.心理建設訓練 下：模擬比賽、心理技能訓練	上：1.角力單腳擒抱摔動作練習 2.心理建設訓練 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討
八	上：角力基本立姿動作介紹(五)、戰術觀念與應用(一) 下：戰術觀念與應用(一)	上：1.角力立姿單腳、雙腳摔倒之應用 2.帶動後的摔倒練習之戰術觀念與應用(一) 下：防禦後攻擊的時機練習之戰術觀念與應用
九	上：角力扶腰摔 下：戰術觀念與應用(二)	上：角力扶腰摔法講解及練習 下：規則優勢與劣勢時戰術應用
十	上：角力扶腰摔 下：角力立姿防禦反擊之練習	上：角力扶腰摔法動作之應用 下：1.加強對戰觀念 2.練習防禦反擊
十一	上：角力單臂摔 下：角力高低對位	上：角力單臂摔法講解及練習 下：角力高低對位控制講解及練習
十二	上：角力單臂摔、心理課程訓練 下：角力高低對位、心理課程訓練	上：角力單臂摔之應用、心理課程訓練 下：1.角力高低對位控制之應用 2.心理課程訓練
十三	上：角力抱頭摔、戰術策略應用 下：影片技術分析、戰術策略應用	上：角力抱頭摔法講解及練習戰術策略應用 下：透過影片分析動作及戰術策略應用
十四	上：段考及專項體能測驗 下：段考及專項體能測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測。 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測
十五	上：角力抱頭摔 下：角力高低對位	上：角力抱頭摔法之應用 下：高地對位防禦反擊講解及練習
十六	上：角力地板動作介紹 下：角力高低對位	上：角力地板動作練習 下：高低對位防禦反擊之應用
十七	上：角力地板動作介紹 下：心理訓練	上：角力地板防禦動作講解及練習 下：意象及放鬆訓練

	十八	上：角力地板動作介紹 下：營養補充之介紹	上：角力地板防禦動作之應用 下：針對需要控制體重的學生進行課程安排
	十九	上：角力立姿綜合練習 下：基本動作強化(一)	上：熟悉立姿摔倒之各項動作練習之應用 下：個人專項動作加強-得意技
	二十	上：角力總複習 下：基本動作強化(二)	上：立姿及地板的動作練習及應用 下：個人專項動作加強-學習新技術
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－足球 I	
	英文名稱：Techniques and Tactics in Football I	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作	
學生圖像：	B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作、E1. 自律自省	
學習目標：	認識並參與足球運動，藉由課堂所學，增進足球運動所需技戰術能力。 運用協調、腳步、心肺、肌力、體能等基本運動能力要素來提升足球運動表現。 強化足球運動專項及多元運動能力	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	上：球感與觀察 下：綜合球感
	一	上：基本傳球 下：移動中傳球
		內容綱要
		上：身體觸球的方式和觀察的時機建立 下：各部位的混合運用
		上：踢出高品質傳球的方法和時機 下：移動的情況下踢出高品質傳球

三	上：基本控球 下：移動中控球	上：利用正確部位控制球的方法和時機 下：移動的情況下控制住球
四	上：基本帶球 下：變化型帶球	上：利用正確部位帶球的方法和時機 下：多種帶球動作的結合
五	上：節奏傳控球 下：變化型節奏傳控球	上：迅速且正確的傳控球 下：多種傳控球的結合
六	上：基本頂球 下：跳躍頂球	上：落點判斷與頂球技巧 下：跳起方式和頂球時機的判斷
七	上：凌空球 下：跳躍凌空球	上：踢的時機和方式 下：跳起方式和落地如何保護自己
八	上：基本吊球 下：變化型吊球	上：長傳的方法和時機 下：切球和戳球的運用
九	上：地面傳中球 下：地面提前傳中球	上：踢擊技巧 下：踢擊技巧
十	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
十一	上：地面回切球 下：空中回切球	上：使用後排空間的傳球方法 下：路徑和時機的判斷
十二	上：基本射門 下：轉身射門	上：射門的部位和準度練習 下：腳步和時機的掌握
十三	上：自由球射門 下：自由球傳球	上：攻守雙方的應用 下：攻守雙方的應用
十四	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
十五	上：界外球、心理課程 下：手榴彈、心理課程	上：攻守雙方的應用，面對時間壓力 下：攻守雙方的應用，面對成長壓力
十六	上：個人攻擊戰術 下：小組攻擊戰術	上：帶球突破對手策略 下：傳球突破對手策略
十七	上：個人防守戰術 下：小組防守戰術	上：不被突破的搶球策略 下：不被突破的包夾策略
十八	上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程	上：綜合應用，面對賽事壓力如何準備 下：綜合應用，面對勝負如何調適
十九	上：複合式訓練 下：複合式訓練	上：調整狀態並修正問題 下：調整狀態並修正問題
二十	上：模擬比賽 下：模擬比賽	上：綜合應用 下：綜合應用
二十一		
二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%	

備註：	
-----	--

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－柔道 I		
	英文名稱：Special item tactical application(judo)I		
授課年段：	一上、一下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律自省		
學習目標：	能說出柔道的簡易規則，並做出柔道基本動作(Ta-V-2、T-V-1)；能設計並執行柔道綜合體能(P-V-1、Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：禮節與常規說明、專項體能測驗 下：規則說明與運用、專項體能測驗	上： 1.生活常規學習與禮節規定 2.基本體能訓練及訓練前測。 下： 1.說明世界柔道聯盟公布之規則 2.基本體能訓練及訓練前測
	二	上：基本動作寢技技術 下：基本立技技術練習	上：關節技動作練習 下：足技基本動作練習
	三	上：基本動作寢技技術變化 下：進階立技動作技術(一)	上：寢技關節動作連絡變化 下：位移之足技基本動作運用
	四	上：基本動作立技技術 下：進階立技動作技術(二)	上：搶手抓握 下：足技聯絡得意技之應用
	五	上：基本動作立技技術變化 下：實戰攻擊訓練	上：空間位移動作摔倒 下：連續攻擊練習
	六	上：段考及專項體能測驗	上： 1.第一次段考

	下：段考及專項體能測驗	2.基本體能訓練及期中測驗。 下： 1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。
七	上：戰術運用與實作 下：模擬比賽、心理技能訓練	上：針對立技、寢技實戰戰術運用 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討
八	上：模擬比賽、心理技能訓練 下：戰術觀念與應用(一)	上： 1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討 下：邊線處理的攻擊練習
九	上：攻擊觀念 下：戰術觀念與應用(二)	上：針對被動式選手之攻擊動作運用 下：規則優勢與劣勢時戰術應用
十	上：反擊觀念 下：賽前攻防訓練、心理訓練	上：針對主動式選手之反攻擊動作運用 下： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練
十一	上：綜合攻防訓練 下：參加指定盃賽	上：主、被動選手之戰術運用 下：參加指定盃賽-全中運
十二	上：參加指定盃賽 下：賽後檢討及身體恢復	上：參加指定盃賽-全國中正盃 下： 1.賽後影片檢討-戰術檢討 2.身體疲勞恢復
十三	上：賽後檢討及身體恢復 下：影片技術分析	上： 1.賽後影片檢討-戰術檢討 2.身體疲勞恢復 下：針對同量級選手模式之分析及學習
十四	上：段考及專項體能測驗、心理課程 下：段考及專項體能測驗、心理課程	上： 1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測。 3.心理課程 下： 1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測 3.心理課程
十五	上：綜合實戰技術練習 下：綜合攻擊訓練(一)	上：針對不同邊選手之應對及變化 下：三人摔倒爆發力訓練
十六	上：綜合戰術運用 下：綜合攻擊訓練(二)	上： 1.加強攻防觀念 2.模擬比賽情境 下：

			1.擂台訓練模式 2.多人摔倒模式
	十七	上：模擬比賽、心理技能訓練 下：賽前攻防訓練、心理訓練	上： 1.校內賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討 下： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練
	十八	上：賽前攻防訓練及影片分析 下：參加指定盃賽、賽後檢討	上： 1.加強對戰觀念 2.針對對手賽況分析 下： 1.參加指定杯賽 2.針對比賽內容檢討分析
	十九	上：賽前攻防訓練及戰術運用、心理訓練 下：基本動作強化(一)	上： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練 3.攻防戰術規劃 下：個人專項動作加強-得意技
	二十	上：參加指定盃賽、賽後檢討 下：基本動作強化(二)	上： 1.參加指定杯賽-各縣市選拔 2.針對比賽內容檢討分析 下：個人專項動作加強-學習新技術
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－橄欖球 I	
	英文名稱：Special item tactical application(rugby)I	
授課年段：	一上、一下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	

課綱核 心素 養：	A 自主行動： A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖 像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律 自省		
學習目 標：	能說出橄欖球的簡易規則，並做出橄欖球基本動作(Ta-V-5、T-V-2) ；能設計並執行橄欖球綜合體能(P-V-2、Ps-IV-2)能統整橄欖球不同型 態的連續攻防觀念，並能熟練及強化橄欖球團體戰術運用(Ta-V-2)		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：認識橄欖球運動及其發展概況 下：參加指定盃賽	上：1. 說明世界橄欖球公布之規則 2. 基本體能訓練前測。 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2.綜合戰術演練及模擬比賽
	一一	上：橄欖球規則 下：參加指定盃賽	上：熟悉橄欖球規則 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽
	三	上：小組進攻練習下：賽後檢討及身體恢復	上：前鋒後衛 2 對 1 進攻練習 下：1.影片分析 2.身體恢復與治療
	四	上：進攻練習 下：身體恢復及規則熟悉	上：前鋒後衛 2 對 1 進攻練習 下：身體恢復與治療
	五	上：防守訓練 下：基本動作	上：1 對 1tackle 練習 下：連續攻擊練習
	六	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：基本體能訓練及模擬戰術。 下：基本體能訓練及期中測驗。
	七	上：參加指定盃賽 下：基本撞人動作練習	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：橄欖球前鋒 1 對 1 SCRUM 後衛 PASS 基本動作練習
	八	上：參加指定盃賽 下：基本撞人動作練習	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：橄欖球前鋒 1 對 2 SCRUM 後衛 PASS 基本動作練習
	九	上：參加指定盃賽 下：基本 Binding 動作練習	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：橄欖球前鋒 LINEOUT 撐人，後衛傳球跑位練習
十	上：賽後檢討及身體恢復 下：基本 Binding 動作練習	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：橄欖球前鋒 LINEOUT 撐人，後衛傳球補位練習	

	十一	上：身體恢復及規則熟悉 下：參加指定盃賽	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
	十二	上：基本動作與四角傳球練習 下：參加指定盃賽	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 跑位撐人，後衛 PASS 練習 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬
	十三	上：基本動作與四角傳球練習 下：防守練習	上：LINEOUT 跑位撐人，後衛 PASS 練習 下：1 對 1 RUCK 練習
	十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：基本體能訓練及後測。 下：基本體能訓練及後測
	十五	上：基本動作與球感練習 下：防守練習	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：1 對 1 Breakdown 小組練習
	十六	上：基本動作與球感練習 下：防守練習	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：1 對 1tackle 小組練習
	十七	上：四人小組攻防觀念 下：小組防守練習	上：Breakdown 小組練習 下：Breakdown&壓迫小組練習
	十八	上：四人小組攻防練習 下：小組防守練習	上：tackle 小組練習 下：Breakdown&壓迫小組練習
	十九	上：四人小組攻防練習 下：小組防守練習	上：Breakdown&壓迫小組練習 下：練續撞人碰撞排位練習
	二十	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：專項體能增強 下：個人專項動作加強-學習新技術
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		

課程名稱：	中文名稱： 競技運動綜合訓練		
	英文名稱： 競技運動綜合訓練		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下	學分總數： 0	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			

師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作、D2. 表現創新、E1. 自律自省		
學習目標：	競技運動綜合訓練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	二	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	三	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	四	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	五	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	六	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	七	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	八	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	九	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十一	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十二	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十三	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十四	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十五	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十六	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十七	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十八	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	於寒暑假進行專項集合訓練。		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用—角力 II		
稱：	英文名稱：Wrestling II		
授課年段：	二上、二下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B2. 問題解決、C. 溝通力		
學習目標：	能說出角力的簡易規則，並做出角力動作(Ta-V-2、T-V-1)； 評估角力比賽的各項策略(1d-V-2) 能設計並執行角力綜合體能(P-V-1、Ps-V-1) 能統整角力不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化角力個人基本戰術運用(Ta-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：角力動作複習、專項體能測驗 下：規則說明與運用、專項體能測驗	上：角力立姿摔技及地板動作之複習 下：說明角力最新規則，及應該注意的事項
	二	上：角力立姿對抗搭扣、心理課程訓練 下：角力立姿基本動作練習	上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，控制對手的技術、心理課程訓練 下：立姿動作進入練習，要求帶動即進入的時機點
	三	上：角力立姿對抗帶動 下：角力立姿動作	上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，達到引導對手至所需位置之技術 下：角力帶手繞講解及練習
	四	上：角力立姿對抗卸力 下：角力立姿動作	上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，運用破壞對手重心，進而製造攻擊空隙之技術講解 下：角力帶手繞練習及應用
	五	上：角力立姿對抗卸力 下：角力立姿動作	上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，運用破壞對手重心，進而製造攻擊

		空隙之技術應用 下：帶手繞接 TACKLE 講解及練習
六	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗、心理課程訓練	上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 3.心理課程訓練
七	上：角力擒抱摔 (TACKLE)、心理建設訓練 下：模擬比賽、心理技能訓練	上：1.TACKLE 動作講解及練習 2.心理建設訓練 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討
八	上：角力擒抱摔 (TACKLE)的戰術觀念與應用 下：戰術觀念與應用 (一)	上：TCKLE 動作應用、戰術觀念與應用 下：希羅式搶攻下地板的時機點練習
九	上：角力擒抱摔 (TACKLE) 下：戰術觀念與應用 (二)	上：單腳換雙腳的運用 下：自由式最後 30 秒一攻一守練習
十	上：TACKLE 變化動作的戰術觀念與應用 下：戰術觀念與應用 (三)	上：外側單腳動作講解及練習戰術觀念與應用 下：邊線攻擊練習，壓迫借力抓時機點攻擊
十一	上：TACKLE 變化動作 下：角力高低對位	上：外側單腳動作之應用 下：高低對位，低位者腳步移動之練習
十二	上：TACKLE 變化動作 下：角力高低對位	上：攻擊外側單腳被防禦後跟進動作背控講解 下：高低對位，低位者腳步移動之應用
十三	上：TACKLE 變化動作 下：影片技術分析戰術策略	上：攻擊外側單腳被防禦後跟進動作背控之應用 下：透過影片分析動作及戰術策略
十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測
十五	上：地板動作 下：角力立姿旋轉技	上：滾橋基本動作講解及練習 下：肩車講解及動作練習
十六	上：地板動作 下：角力立姿旋轉技	上：滾橋基本動作練習之應用 下：對手防禦後小肩車講解及說明
十七	上：地板動作 下：角力立姿旋轉技、	上：地板防禦講解及動作練習 下：肩車動作進入的時機點之應用、透過影片分析動作及戰術策略

		透過影片分析動作及戰術策略	
	十八	上：地板動作 下：營養補充之介紹	上：地板防禦講解之應用 下：訓練前中後營養補充之觀念
	十九	上：角力總複習 下：控制單邊練習	上：立姿及地板動作總複習 下：控制單手之練習
	二十	上：角力總複習 下：基本動作強化(一)	上：對抗的時機點 下：個人專項動作加強
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 11%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－足球 II		
	英文名稱：Techniques and Tactics in Football II		
授課年段：	二上、二下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： B 溝通互動： C 社會參與：		
學生圖像：	B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作		
學習目標：	認識並參與足球運動，藉由課堂所學，增進足球運動所需技戰術能力。 運用協調、腳步、心肺、肌力、體能等基本運動能力要素來提升足球運動表現。 強化足球運動專項及多元運動能力		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：移動中球感與觀察 下：進階球感	上：移動中觸球和觀察的應用 下：各部位的連續運用
	一一	上：進階傳球 下：移動中進階傳球	上：不同部位連續踢出高品質傳球 下：移動中連續踢出高品質傳球

三	上：進階控球 下：移動中進階控球	上：有外力的狀況下控制球 下：移動中對抗外力的控制球
四	上：進階帶球 下：進階盤球	上：快速帶球跑 下：多種盤球改變方向
五	上：節奏傳控球應用 下：節奏傳控空中球	上：在複雜情況下迅速且正確的傳控球 下：非地面球的節奏傳控球
六	上：進階頂球 下：移動中跳躍進階頂球	上：多角度頂球 下：移動中跳起多角度頂球
七	上：進階頂球 下：移動中跳躍進階頂球	上：多角度頂球 下：移動中跳起多角度頂球
八	上：球門球長傳 下：球門球建立進攻	上：守門員長傳戰術 下：守門員短傳戰術
九	上：清球 下：空中清球	上：清球的方式與重點 下：空中球的清球方式與重點
十	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
十一	上：節奏射門 下：進階節奏射門	上：在節奏傳球中尋找射門的機會 下：複雜情況下節奏射門的應用
十二	上：持球 下：持球與觀察	上：保持球權 下：保持球權尋找機會向前傳球
十三	上：轉換 下：連續轉換	上：攻守轉換的準備 下：連續攻守轉換時的應用
十四	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
十五	上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程	上：綜合應用，面對時間壓力 下：綜合應用，面對成長壓力
十六	上：複合式訓練 下：複合式訓練	上：帶球突破對手策略 下：傳球突破對手策略
十七	上：個人攻擊戰術 下：小組攻擊戰術	上：不被突破的搶球策略 下：不被突破的包夾策略
十八	上：個人防守戰術、心理課程 下：小組防守戰術、心理課程	上：綜合應用，面對賽事壓力如何準備 下：綜合應用，面對勝負如何調適
十九	上：複合式訓練 下：複合式訓練	上：調整狀態並修正問題 下：調整狀態並修正問題
二十	上：複合式訓練 下：複合式訓練	上：調整狀態並修正問題 下：調整狀態並修正問題

	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－柔道 II		
	英文名稱：Special item tactical application(judo)II		
授課年段：	二上、二下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A3.規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律自省		
學習目標：	能統整柔道不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化柔道個人基本戰術運用(Ta-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：暑期訓練檢討、專項體能測驗 下：寒假訓練檢討、專項體能測驗	上： 1.了解出缺席、訓練狀況及生活表現 2.基本體能訓練前測。 下： 1.了解出缺席、訓練狀況及生活表現 2.基本體能訓練前測
	二	上：基本動作寢技技術-固技 下：基本立技技術練習	上：四方固動作練習 下：足技基本動作學習
	三	上：基本動作寢技技術變化-固技 下：進階立技動作技術(一)	上：寢技關節動作連絡變化 下：位移之足技基本動作運用
	四	上：基本動作立技技術-腰技	上：搶手抓握 下：足技聯絡得意技及寢技之應用

	下：進階立技動作技術 (二)	
五	上：基本動作立技技術 變化 下：實戰攻擊訓練	上：空間位移動作摔倒-掃腰聯絡大外 割 下：連續攻擊練習並修正空間應用
六	上：段考及專項體能訓 練及測驗 下：段考及專項體能訓 練及測驗	上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期 中測驗。 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期 中測驗。
七	上：戰術運用與實作- 足技+寢技 下：模擬比賽、心理技 能訓練	上：針對立技、寢技實戰戰術運用 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分 析檢討
八	上：模擬比賽、心理技 能訓練-自我對話 下：戰術觀念與應用 (一)	上：1.友誼賽 2.心理建設訓練-放鬆訓練 3.賽後分析檢討 下：邊線處理的反攻擊練習
九	上：攻擊觀念-足技聯 絡立技 下：戰術觀念與應用 (二)	上：針對被動式選手之攻擊動作運用 下：規則優勢與劣勢時戰術應用
十	上：反擊觀念-後退步 的移位 下：賽前攻防訓練、心 理訓練	上：針對主動式選手之反攻擊動作運用 下：1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練
十一	上：綜合攻防訓練 下：參加指定盃賽	上：主、被動選手之戰術運用及對摔檢 討 下：參加指定盃賽-全中運
十二	上：參加指定盃賽 下：賽後檢討及身體恢 復	上：參加指定盃賽-全國中正盃 下：1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復
十三	上：賽後檢討及身體恢 復 下：影片技術分析	上： 1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 下：針對同量級選手模式之分析及學習
十四	上：段考及專項體能測 驗 下：段考及專項體能測 驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後 測。 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後 測
十五	上：綜合實戰技術練習 -對摔檢討 下：綜合攻擊訓練(一)	上：針對不同邊選手之應對及變化 下：三人聯絡技摔倒訓練

	十六	上：綜合戰術運用-心理戰術 下：綜合攻擊訓練(二)	上： 1.加強攻防觀念 2.模擬比賽情境 下： 1.擂台訓練模式-設定動作類型
	十七	上：模擬比賽、心理技能訓練 下：賽前攻防訓練、心理訓練	上：1.校內賽-對摔檢討 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討 下：1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練
	十八	上：賽前攻防訓練及影片分析 下：參加指定盃賽、賽後檢討	上： 1.加強對戰觀念 2.針對對手賽況分析 下： 1.參加指定杯賽 2.針對比賽內容檢討分析
	十九	上：賽前攻防訓練、心理訓練 下：基本動作強化(一)	上： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練 下：個人專項動作加強-得意技
	二十	上：參加指定盃賽、賽後檢討 下：基本動作強化(二)	上：1.參加指定杯賽-各縣市選拔 2.針對比賽內容檢討分析 下：個人專項動作加強-學習新技術
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－橄欖球 II	
	英文名稱：Special item tactical application(rugby)II	
授課年段：	二上、二下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
	A 自主行動：A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	

課綱核 心素 養：	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖 像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律 自省		
學習目 標：	能說出橄欖球的簡易規則，並做出橄欖球基本動作(Ta-V-5、T-V-2)； 能設計並執行橄欖球綜合體能(P-V-2、Ps-IV-2)能統整橄欖球不同型態 的連續攻防觀念，並能熟練及強化橄欖球團體戰術運用(Ta-V-2)		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：認識橄欖球運動及其發展概況 下：參加指定盃賽	上：1. 說明世界橄欖球公布之規則 2. 基本體能訓練前測。 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2.綜合戰術演練及模擬比賽
	二	上：橄欖球規則 下：參加指定盃賽	上：熟悉橄欖球規則 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽
	三	上：小組進攻練習(二) 下：賽後檢討及身體恢復	上：前鋒後衛 7 人小組進攻練習 下：1.影片分析 2.身體恢復與治療
	四	上：小組防守練習(二) 下：身體恢復及規則熟悉	上：贏 TACKLE 起身連貫動作練習 下：身體恢復與治療
	五	上：綜合訓練 下：中場攻擊演練	上：贏 TACKLE 起身連貫動作練習 下：連續攻擊練習
	六	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：基本體能訓練及模擬戰術。 下：基本體能訓練及期中測驗。
	七	上：參加指定盃賽 下：22 公尺攻擊防守演練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：前鋒 SCRUM 後攻擊，後衛防守 sruum 後出球
	八	上：參加指定盃賽 下：40 公尺攻擊防守演練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：前鋒 LINEOUT 下來後攻擊，後衛 LINEOUT 後展開攻擊
	九	上：參加指定盃賽 下：雙人 Binding 動作練習	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習
十	上：賽後檢討及身體恢復 下：雙人 Binding 動作練習	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習	

十一	上：身體恢復及規則熟悉 下：參加指定盃賽	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
十二	上：Pass Cover 練習 下：參加指定盃賽	上：傳球補位衝刺 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
十三	上：Pass Cover 練習 下：小組防守練習	上：傳球補位衝刺 下：小組 RUCK 練習
十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：基本體能訓練及後測。 下：基本體能訓練及後測。
十五	上：Maul 動作練習 下：小組攻防觀念	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：Breakdown 小組練習
十六	上：Maul 動作練習 下：三角形進攻練習	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：進攻跑位小組練習
十七	上：連續撞人， ELBOW 倒地推球 下：三角形進攻練習	上：Breakdown 小組練習 下：進攻跑位小組練習
十八	上：連續撞人， ELBOW 倒地推球 下：6 對 4 防守練習	上：tackle 小組練習 下：Breakdown&壓迫小組練習
十九	上：起身撿球、起身清人 下：6 對 4 防守練習	上：轉身推球、Bridge 推球 下：Breakdown&壓迫小組練習
二十	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：專項體能增強 下：個人專項動作加強-學習新技術
二十一		
二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%	
備註：	遊憩運動	

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用—角力 III	
	英文名稱：Wrestling III	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	

議題融入：		
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進 B 溝通互動： C 社會參與：	
學生圖像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B2. 問題解決、C. 溝通力	
學習目標：	能說出角力的簡易規則，並做出角力動作(Ta-V-2、T-V-1)； 評估角力比賽的各項策略(1d-V-2) 能設計並執行角力綜合體能(P-V-1、Ps-V-1) 能統整角力不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化角力個人基本戰術運用(Ta-V-2)	
	週次/序 單元/主題 內容綱要	
教學大綱：	一 上：角力動作複習、專項體能測驗 下：規則說明與運用、專項體能測驗	上：角力基本體能、立姿地板動作複習 下：規則運動比賽模式講解說明
	二 上：角力立姿對抗、心理學課程 下：角力立姿搭扣	上：控制單手進行攻擊動作講解之練習、心理學課程 下：搶內手動作講解及練習
	三 上：角力立姿對抗戰術策略應用 下：角力立姿搭扣	上：控制單手進行攻擊動作之戰術策略應用 下：搶內手動作練習之應用
	四 上：角力立姿卸力 下：角力旋轉技、心理學課程	上：角力立姿帶動，進行前後卸力搭配練習 下：夾臂拋技術講解及練習、心理學課程
	五 上：角力立姿卸力戰術策略應用 下：角力旋轉技、戰術策略應用	上：角力立姿帶動，進行前後卸力動作之戰術策略應用 下：用借力的方式做出夾臂拋的時機點練習之應用、戰術策略應用
	六 上：專項體能測驗 下：專項體能測驗、心理學課程	上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗、心理學課程
	七 上：角力立姿偷襲練習 下：模擬比賽、心理技能訓練	上：快速上下位移後進行拉腳後跟的動作攻擊動作 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討

八	上：角力立姿上下搭配動作 下：情境對抗	上：控制頭及拉腳的動作進入練習 下：利用轉盤分數不同，讓學生能有比賽的情境對抗
九	上：角力胸拋練習 下：戰術觀念與應用(一)	上：角力胸拋動作講解及練習 下：遇到搭扣型選手的戰術用運
十	上：角力胸拋練習 下：戰術觀念與應用(二)	上：角力胸拋動作之應用 下：搶消極 30 秒的戰術策略運用
十一	上：角力旋轉技 下：地板動作	上：手臂迴旋動作講解及練習 下：腳滾技術動作講解及練習
十二	上：心理學課程 下：地板動作	上：心理學課程 下：腳滾技術動作之應用
十三	上：角力地板動作練習 下：透過影片做戰術應用技術分析	上：頭部滾橋技術動作講解及練習 下：透過影片分析動作及策略
十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測
十五	上：角力地板動作練習 下：地板動作	上：頭部滾橋技術動作之應用 下：腳滾防禦之技術動作講解及練習
十六	上：角力地板動作練習 下：地板動作	上：防禦頭部滾橋之動作講解及練習 下：地板防禦拆手擋腳之練習
十七	上：角力地板動作練習 下：角力立姿 TACKLE 反走練習	上：防禦頭部滾橋拆手作之應用 下：TACKLE 進入後對方防禦反走技術講解及練習
十八	上：防禦練習 下：角力立姿 TACKLE 反走練習	上：被對手控制單邊之拆手攻擊練習 下：TACKLE 進入後對方防禦反走技術之應用
十九	上：角力總複習 下：角力總複習	上：立姿及地板動作總複習 下：比賽情境模式練習
二十	上：角力總複習 下：基本動作強化(一)	上：對抗的時機點 下：個人專項動作加強
二十一		
二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 12%	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－足球 III		
	英文名稱：Techniques and Tactics in Football III		
授課年段：	三上、三下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與：		
學生圖像：	B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作		
學習目標：	<p>認識並參與足球運動，藉由課堂所學，增進足球運動所需技戰術能力。</p> <p>運用協調、腳步、心肺、肌力、體能等基本運動能力要素來提升足球運動表現。</p> <p>強化足球運動專項及多元運動能力</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：攻擊原理原則 下：建立進攻	上：理解攻擊的優先順序 下：按照原理原則進行攻擊
	二	上：防守原理原則 下：建立防守	上：理解防守的優先順序 下：按照原理原則進行防守
	三	上：攻轉守優先順序 下：攻守轉換	上：進入防守的優先順序 下：連續轉換的優先順序
	四	上：守轉攻優先順序 下：攻守轉換	上：進入攻擊的優先順序 下：連續轉換的優先順序
	五	上：建立進攻 下：建立進攻	上：按照原理原則進行攻擊 下：按照原理原則進行攻擊
	六	上：建立防守 下：建立防守	上：按照原理原則進行防守 下：按照原理原則進行防守
	七	上：邊路傳中進攻 下：邊路攻防	上：防守兩側進來中央的球 下：邊路的進攻與防守
	八	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
	九	上：半空間運用 下：複合式訓練	上：如何進入與使用半空間的戰術 下：調整狀態並修正問題
十	上：半場攻防戰術 下：半場攻防戰術	上：攻守雙方的應用策略 下：攻守雙方的應用策略	

	十一	上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程	上：綜合應用，升學壓力調適 下：綜合應用，銜接大學的準備
	十二	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
	十三	上：反擊 下：反反擊	上：後場打出反擊的戰術 下：對應反擊的戰術
	十四	上：半場攻防戰術 下：半場攻防戰術	上：攻守雙方的應用策略 下：攻守雙方的應用策略
	十五	上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程	上：綜合應用，未來探索 下：綜合應用，銜接職業足球的準備
	十六	上：複合式訓練 下：模擬比賽	上：調整狀態並修正問題 下：綜合應用
	十七	上：短反擊 下：	上：前場打出反擊的戰術 下：
	十八	上：半場攻防 下：	上：攻守雙方的應用 下：
	十九	上：複合式訓練 下：	上：調整狀態並修正問題 下：
	二十	上：模擬比賽 下：	上：綜合應用 下：
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－柔道 III	
稱：	英文名稱：Special item tactical application(judo)III	
授課年段：	三上、三下	學分總數：4
課程屬性：	體育班	
議題融入：		
師資來源：	校內單科	
	A 自主行動：A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達	

課綱核 心素 養：	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖 像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律 自省		
學習目 標：	能說出柔道規則並做出柔道技術動作(Ta-V-2、T-V-1)；能統整柔道不同 型態的戰術運用，並能強化柔道攻防觀念 (Ta-V-1)能規畫並執行柔道綜 合技術(P-V-1、Ps-V-1)		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：禮節與常規說明、 專項體能測驗 下：規則說明與運用、 專項體能測驗	上： 1.生活常規學習與禮節規定 2.基本體能訓練及訓練前測 下： 1.說明世界柔道聯盟公布之規則 2.基本體能訓練及訓練前測
	二	上：模擬考 下：模擬考	上：第一次模擬考 下：第一次模擬考
	三	上：破勢技術練習 下：寢技技術練習	上：前後向帶動破勢動作練習 下：腰勒動作練習
	四	上：破勢技術練習 下：寢技技術練習	上：左右側帶動破勢動作練習 下：固技動作練習
	五	上：破勢技術練習 下：立技聯絡動作練習	上：繞圓帶動破勢動作練習 下：前後向連絡動作技術練習
	六	上：戰術運用與實作 下：立技聯絡動作練習	上：立技鎖雙手攻擊及防守戰術之運用 下：左右側連絡動作技術練習
	七	上：段考及專項體能訓 練及測驗 下：段考及專項體能訓 練及測驗	上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期 中測驗 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期 中測驗
	八	上：模擬比賽、心理技 能訓練 下：戰術應用、聯絡動 作練習	上： 1.校內分組對抗賽 2.心理建設訓練 下： 1.邊線攻擊、防守運用練習 2.立技聯絡寢技動作技術練習
	九	上：參加指定盃賽 下：影片技術分析	上：參加指定盃賽-全國錦標賽 下：同量級對手攻擊及防守型態之分析
十	上：模擬考、球類運動 下：賽前攻防訓練、心 理訓練、模擬考	上： 1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 3.第二次模擬考 下：	

		1.對戰戰術模擬 2.意象放鬆訓練 3.第二次模擬考
十一	上：攻防組合訓練 下：參加指定盃賽	上：攻擊與防守之戰術運用 下：參加指定盃賽-全中運
十二	上：參加指定盃賽 下：賽後檢討、球類運動	上：參加指定盃賽-全國中正盃 下：1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 3.球類分組對抗
十三	上：賽後檢討、球類運動 下：影片技術分析	上： 1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 3.球類分組對抗 下：立技及寢技技術檢討修正
十四	上：段考及專項體能訓練及測驗 下：段考及專項體能訓練及測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及期中測驗
十五	上：綜合實戰技術練習 下：技術動作分享	上：同邊對手施術練習 下：分享個人得意技
十六	上：模擬考、綜合實戰技術練習 下：技術動作分享	上： 1.第三次模擬考 2.不同邊對手施術練習 下：分享個人得意技
十七	上：參加指定盃賽 下：基本動作強化	上：參加指定盃賽-新北市比賽 下：個人專項動作加深加廣-得意技
十八	上：段考及專項體能訓練及測驗 下：段考及專項體能訓練及測驗	上：1.第三次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。 下：1.第三次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。
十九	上：學測及專項體能訓練 下：專項綜合訓練	上：準備學測考試 下：專項體能訓練及技術研究
二十	上：國際賽事分析 下：國際賽事分析	上：分析國際賽選手技術以及戰術分析 下：分析國際賽選手技術以及戰術分析
二十一		
二十二		
學習評量：	生活表現 30%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、比賽成績 40%	
備註：	遊憩運動	

課程名稱：	中文名稱：專項戰術運用－橄欖球 III		
	英文名稱：Special item tactical application(rugby)III		
授課年段：	三上、三下	學分總數：4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律自省		
學習目標：	能說出橄欖球的簡易規則，並做出橄欖球基本動作(Ta-V-5、T-V-2)；能設計並執行橄欖球綜合體能(P-V-2、Ps-IV-2)能統整橄欖球不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化橄欖球團體戰術運用(Ta-V-2)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：橄欖球運動哲學及運動科學介紹 下：參加指定盃賽	上：1. 說明橄欖球價值 2. 基本運動科學儀器與原理。 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2.綜合戰術演練及模擬比賽
	二	上：橄欖球規則實作 下：參加指定盃賽	上：熟悉世界橄欖球規則 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽
	三	上：全場踢球跑位演練 下：賽後檢討及身體恢復	上：前鋒後衛進攻防守空間觀念建立 下：1.影片分析 2.身體恢復與治療
	四	上：22 公尺進攻解圍 下：身體恢復及規則熟悉	上：前鋒後衛 22 公尺 lineout,scrum 進攻模擬 下：身體恢復與治療
	五	上：5 公尺前鋒進攻模擬 下：基本動作(二)	上：前鋒 5 公尺 lineout maul 演練 下：指導與傳承學弟連續攻擊練習
	六	上：5 公尺前鋒攻防模擬 下：專項體能測驗	上：lineout maul 推進與防守演練 下：基本體能訓練及期中測驗。
	七	上：參加指定盃賽 下：踢球跑位演練	上：1.參加全國橄欖球錦標賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：運用空間踢球佔場地

八	上：參加指定盃賽 下：踢球跑位演練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：運用空間踢球佔場地
九	上：參加指定盃賽 下：七人制防守排位演練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：6 對 4 防守排位演練
十	上：賽後檢討及身體恢復 下：七人制進攻演練	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：全場展開進攻與防守演練
十一	上：身體恢復及規則熟悉 下：參加指定盃賽	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：1. 參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
十二	上：1331 小組隊形進攻演練 下：參加指定盃賽	上：前鋒與後衛進攻跑位 下：1. 參加全國七人制錦標賽 2.模
十三	上：1331 小組隊形進攻演練 下：小組防守練習	上：前鋒與後衛進攻跑位 下：指導與傳承學弟小組 Ruck、tack
十四	上：專項體能測驗 3000m 下：專項體能測驗 20/40/60m	上：基本體能訓練及後測。 下：基本體能訓練及後測
十五	上：反攻球小組演練 下：小組攻防觀念	上：反攻球小組展開及做點演練 下：指導與傳承學弟 Breakdown 小組
十六	上：反攻球小組演練 下：小組防守練習	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：指導與傳承學弟 tackle 小組練習
十七	上：Ruck、Breakdown 綜合演練 下:高三已畢業	上：Ruck、 Breakdown3 人小組練習 下:高三已畢業
十八	上：Ruck、Breakdown 綜合演練	上：Ruck、 Breakdown3 人小組練習
十九	上：綜合攻防演練	上：模擬攻防全場綜合演練
二十	上：專項體能測驗	上：專項體能增強
二十一		
二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%	
備註：	遊憩運動	

課程名稱：	中文名稱： 運動學概論		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下	學分總數：	2
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B 溝通互動： B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、B2. 問題解決、C2. 團隊合作		
學習目標：	1. 建立學生健康飲食概念，增進學生對於健康體位的正確觀念		

2. 培養良好運動習慣及運動技能 3. 增進學生整體自信，促進人格健全發展			
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期：課程介紹 下學期：課程介紹分組名單	上學期：健康體適能檢測 下學期：依學生能力進行分組
	二	上學期：運動科學-認識運動的生理機轉 下學期：運動營養學基礎營養概述	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識運動營養學基礎營養概述
	三	上學期：運動科學-認識運動的生理機轉 下學期：運動營養學	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識六大營養素與運動補給
	四	上學期：運動科學-認識運動的心理機制 下學期：運動訓練學	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識運動訓練的原則
	五	上學期：運動科學-認識運動的心理機制 下學期：運動訓練學	上學期：健康體適能檢測 下學期：認識運動訓練的變項
	六	上學期：運動傷害類-認識運動的傷害防護/ 下學期：運動訓練學	上學期：性別平等教育-運動傷害類的法治教育 下學期：認識運動的方法

七	上學期：運動傷害類- 認識運動的傷害防護/ 下學期：運動倫理	上學期：性別平等教育-運動傷害類的 法治教育 下學期：認識運動的倫理素養
八	上學期：運動傷害類- 認識運動的傷害防護 下學期：運動員職涯發 展	上學期：性別平等教育-運動傷害類的 法治教育 下學期：認識運動產業
九	上學期：運動人文 下學期：運動員職涯發 展	上學期：認識運動的發展歷程 下學期：認識運動產業的未來趨勢
十	上學期：運動人文 下學期：運動員職涯發 展	上學期：認識運動的發展歷程 下學期：認識青少年的長期運動發展
十一	上學期：運動人文 下學期：運動資訊媒體	上學期：認識運動的發展歷程 下學期：認識運動行銷與傳播
十二	上學期：認識運動教育 的價值 下學期：運動生理學	上學期：就生活中的體驗讓學生認識運 動教育 下學期：認識神經與肌肉系統
十三	上學期：認識運動教育	上學期：就生活中的體驗讓學生認識運

	<p>的價值 下學期：運動生理學</p>	<p>動教育 下學期：認識呼吸與循環系統</p>
十四	<p>上學期：認識運動教育的價值 下學期：運動生理學</p>	<p>上學期：就生活中的體驗讓學生認識運動教育 下學期：了解熱的產生與流失</p>
十五	<p>上學期：認識運動的社會議題 下學期：分組報告討論一</p>	<p>上學期：就社會新聞認識運動教育 下學期：學生進行分組報告討論</p>
十六	<p>上學期：運動生物力學 下學期：分組報告討論二</p>	<p>上學期：認識運動生物力學應用 下學期：學生進行分組報告討論</p>
十七	<p>上學期：運動生物力學 下學期：分組報告討論三</p>	<p>上學期：認識牛頓三大運動定律 下學期：學生進行分組報告討論</p>
十八	<p>上學期：運動生物力學 下學期：期末分組報告</p>	<p>上學期：認識肌肉骨骼系統的力學特性 下學期：期末分組報告</p>
十九	<p>上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告</p>	<p>上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告</p>
二十		

		上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告	上學期：期末分組報告 下學期：期末分組報告
	二十一	上學期：期末認知與術科測驗 下學期：期末認知與術科測驗	上學期：期末認知與術科測驗 下學期：期末認知與術科測驗
	二十二		
學習評量：	上、下學期：定期評量 30% 上、下學期：平時表現 70%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用—角力 I		
	英文名稱： Wrestling I		
授課年段：	一上、一下	學分總數：	4

課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B2. 問題解決、C. 溝通力		
學習目標：	<p>能說出角力的簡易規則，並做出角力動作(Ta-V-2、T-V-1)；</p> <p>評估角力比賽的各項策略(1d-V-2)</p> <p>能設計並執行角力綜合體能(P-V-1、Ps-V-1)</p> <p>能統整角力不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化角力個人基本戰術運用(Ta-V-1)</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：禮節與常規說明、認識角力運動及其發展概況 下：規則說明與運用、專項體能測驗	上：1.生活常規學習與禮節規定 2.認識角力運動發展 下：1.規則說明及提醒 2.專項體能訓練
	二		

	<p>上：角力規則介紹 下：角力立姿基本動作練習</p>	<p>上：規則解說 下：立姿移動式摔倒講解及練習</p>
三	<p>上：角力基本立姿動作介紹(一) 下：角力立姿防禦介紹</p>	<p>上：角力站姿動作練習 下：立姿防禦講解及練習</p>
四	<p>上：角力基本立姿動作介紹(二) 下：角力立姿防禦介紹</p>	<p>上：角力立姿帶動腳步應用 下：立姿防禦之應用</p>
五	<p>上：角力基本立姿動作介紹(三) 下：角力立姿防禦介紹</p>	<p>上：角力 Tackle 動作練習 下：立姿防禦後攻擊講解及練習</p>
六	<p>上：段考及專項體能測驗 下：段考及專項體能測驗</p>	<p>上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗測。</p>
七	<p>上：1.角力基本立姿動作介紹(四) 2.心理建設訓練 下：模擬比賽、心理技能訓練</p>	<p>上：1.角力單腳擒抱摔動作練習 2.心理建設訓練 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討</p>
八	<p>上：角力基本立姿動作介紹(五)、戰術觀念與</p>	<p>上：1.角力立姿單腳、雙腳摔倒之應用 2.帶動後的摔倒練習之戰術觀念與應用</p>

	應用(一) 下：戰術觀念與應用 (一)	(一) 下：防禦後攻擊的時機練習之戰術觀念與應用
九	上：角力扶腰摔 下：戰術觀念與應用 (二)	上：角力扶腰摔法講解及練習 下：規則優勢與劣勢時戰術應用
十	上：角力扶腰摔 下：角力立姿防禦反擊 之練習	上：角力扶腰摔法動作之應用 下：1.加強對戰觀念 2.練習防禦反擊
十一	上：角力單臂摔 下：角力高低對位	上：角力單臂摔法講解及練習 下：角力高低對位控制講解及練習
十二	上：角力單臂摔、心理 課程訓練 下：角力高低對位、心 理課程訓練	上：角力單臂摔之應用、心理課程訓練 下：1.角力高低對位控制之應用 2.心理 課程訓練
十三	上：角力抱頭摔、戰術 策略應用 下：影片技術分析、戰 術策略應用	上：角力抱頭摔法講解及練習戰術策略 應用 下：透過影片分析動作及戰術策略應用
十四	上：段考及專項體能測 驗 下：段考及專項體能測 驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後 測。 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後 測

十五	上：角力抱頭摔 下：角力高低對位	上：角力抱頭摔法之應用 下：高地對位防禦反擊講解及練習
十六	上：角力地板動作介紹 下：角力高低對位	上：角力地板動作練習 下：高低對位防禦反擊之應用
十七	上：角力地板動作介紹 下：心理訓練	上：角力地板防禦動作講解及練習 下：意象及放鬆訓練
十八	上：角力地板動作介紹 下：營養補充之介紹	上：角力地板防禦動作之應用 下：針對需要控制體重的學生進行課程安排
十九	上：角力立姿綜合練習 下：基本動作強化(一)	上：熟悉立姿摔倒之各項動作練習之應用 下：個人專項動作加強-得意技
二十	上：角力總複習 下：基本動作強化(二)	上：立姿及地板的動作練習及應用 下：個人專項動作加強-學習新技術
二十一		

	二十二		
學習評 量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：			

課程名 稱：	中文名稱： 專項戰術運用－足球 I		
	英文名稱： Techniques and Tactics in Football I		
授課年 段：	一上、一下	學分總數：	4
課程屬 性：	體育班		
議題融 入：			
師資來 源：	校內單科		

課綱核 心素 養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖 像：	B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作、E1. 自律自省		
學習目 標：	<p>認識並參與足球運動，藉由課堂所學，增進足球運動所需技戰術能力。</p> <p>運用協調、腳步、心肺、肌力、體能等基本運動能力要素來提升足球運動表現。</p> <p>強化足球運動專項及多元運動能力</p>		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：球感與觀察 下：綜合球感	上：身體觸球的方式和觀察的時機建立 下：各部位的混合運用
	二	上：基本傳球 下：移動中傳球	上：踢出高品質傳球的方法和時機 下：移動的情況下踢出高品質傳球
	三	上：基本控球 下：移動中控球	上：利用正確部位控制球的方法和時機 下：移動的情況下控制住球

四	上：基本帶球 下：變化型帶球	上：利用正確部位帶球的方法和時機 下：多種帶球動作的結合
五	上：節奏傳控球 下：變化型節奏傳控球	上：迅速且正確的傳控球 下：多種傳控球的結合
六	上：基本頂球 下：跳躍頂球	上：落點判斷與頂球技巧 下：跳起方式和頂球時機的判斷
七	上：凌空球 下：跳躍凌空球	上：踢的時機和方式 下：跳起方式和落地如何保護自己
八	上：基本吊球 下：變化型吊球	上：長傳的方法和時機 下：切球和戳球的運用
九	上：地面傳中球 下：地面提前傳中球	上：踢擊技巧 下：踢擊技巧
十	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練

十一	上：地面回切球 下：空中回切球	上：使用後排空間的傳球方法 下：路徑和時機的判斷
十二	上：基本射門 下：轉身射門	上：射門的部位和準度練習 下：腳步和時機的掌握
十三	上：自由球射門 下：自由球傳球	上：攻守雙方的應用 下：攻守雙方的應用
十四	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
十五	上：界外球、心理課程 下：手榴彈、心理課程	上：攻守雙方的應用，面對時間壓力 下：攻守雙方的應用，面對成長壓力
十六	上：個人攻擊戰術 下：小組攻擊戰術	上：帶球突破對手策略 下：傳球突破對手策略
十七	上：個人防守戰術 下：小組防守戰術	上：不被突破的搶球策略 下：不被突破的包夾策略
十八		

		上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程	上：綜合應用，面對賽事壓力如何準備 下：綜合應用，面對勝負如何調適
	十九	上：複合式訓練 下：複合式訓練	上：調整狀態並修正問題 下：調整狀態並修正問題
	二十	上：模擬比賽 下：模擬比賽	上：綜合應用 下：綜合應用
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：			

--	--	--	--

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用－柔道 I		
	英文名稱： Special item tactical application(judo)I		
授課年段：	一上、一下	學分總數： 4	
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律自省		
學習目標：	能說出柔道的簡易規則，並做出柔道基本動作(Ta-V-2、T-V-1)；能設計並執行柔道綜合體能(P-V-1、Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要

一	<p>上：禮節與常規說明、 專項體能測驗</p> <p>下：規則說明與運用、 專項體能測驗</p>	<p>上： 1.生活常規學習與禮節規定 2.基本體能 訓練及訓練前測。</p> <p>下： 1.說明世界柔道聯盟公布之規則 2.基本體能訓練及訓練前測</p>
二	<p>上：基本動作寢技技術 下：基本立技技術練習</p>	<p>上：關節技動作練習 下：足技基本動作練習</p>
三	<p>上：基本動作寢技技術 變化</p> <p>下：進階立技動作技術 (一)</p>	<p>上：寢技關節動作連絡變化 下：位移之足技基本動作運用</p>
四	<p>上：基本動作立技技術 下：進階立技動作技術 (二)</p>	<p>上：搶手抓握 下：足技聯絡得意技之應用</p>
五	<p>上：基本動作立技技術 變化</p> <p>下：實戰攻擊訓練</p>	<p>上：空間位移動作摔倒 下：連續攻擊練習</p>
六	<p>上：段考及專項體能測 驗</p> <p>下：段考及專項體能測 驗</p>	<p>上： 1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。</p> <p>下： 1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。</p>

七	上：戰術運用與實作 下：模擬比賽、心理技能訓練	上：針對立技、寢技實戰戰術運用 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討
八	上：模擬比賽、心理技能訓練 下：戰術觀念與應用（一）	上： 1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討 下：邊線處理的攻擊練習
九	上：攻擊觀念 下：戰術觀念與應用（二）	上：針對被動式選手之攻擊動作運用 下：規則優勢與劣勢時戰術應用
十	上：反擊觀念 下：賽前攻防訓練、心理訓練	上：針對主動式選手之反攻擊動作運用 下： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練
十一	上：綜合攻防訓練 下：參加指定盃賽	上：主、被動選手之戰術運用 下：參加指定盃賽-全中運
十二	上：參加指定盃賽 下：賽後檢討及身體恢復	上：參加指定盃賽-全國中正盃 下：

		<ul style="list-style-type: none"> 1.賽後影片檢討-戰術檢討 2.身體疲勞恢復
十三	<p>上：賽後檢討及身體恢復</p> <p>下：影片技術分析</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.賽後影片檢討-戰術檢討 2.身體疲勞恢復 <p>下：針對同量級選手模式之分析及學習</p>
十四	<p>上：段考及專項體能測驗、心理課程</p> <p>下：段考及專項體能測驗、心理課程</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測。 3.心理課程 <p>下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測 3.心理課程
十五	<p>上：綜合實戰技術練習</p> <p>下：綜合攻擊訓練(一)</p>	<p>上：針對不同邊選手之應對及變化</p> <p>下：三人摔倒爆發力訓練</p>
十六	<p>上：綜合戰術運用</p> <p>下：綜合攻擊訓練(二)</p>	<p>上：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.加強攻防觀念 2.模擬比賽情境 <p>下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.擂台訓練模式 2.多人摔倒模式
十七	<p>上：模擬比賽、心理技</p>	<p>上：</p>

	能訓練 下：賽前攻防訓練、心理訓練	1.校內賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討 下： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練
十八	上：賽前攻防訓練及影片分析 下：參加指定盃賽、賽後檢討	上： 1.加強對戰觀念 2.針對對手賽況分析 下： 1.參加指定杯賽 2.針對比賽內容檢討分析
十九	上：賽前攻防訓練及戰術運用、心理訓練 下：基本動作強化(一)	上： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練 3.攻防戰術規劃 下：個人專項動作加強-得意技
二十	上：參加指定盃賽、賽後檢討 下：基本動作強化(二)	上： 1.參加指定杯賽-各縣市選拔 2.針對比賽內容檢討分析 下：個人專項動作加強-學習新技術
二十一		
二十二		

學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用－橄欖球 I		
	英文名稱： Special item tactical application(rugby)I		
授課年段：	一上、一下	學分總數：	4
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
	A 自主行動： A3.規劃執行與創新應變		

課綱核 心素 養：	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖 像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律 自省		
學習目 標：	能說出橄欖球的簡易規則，並做出橄欖球基本動作(Ta-V-5、T-V-2)；能設計並執行橄欖球綜合體能(P-V-2、Ps-IV-2)能統整橄欖球不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化橄欖球團體戰術運用(Ta-V-2)		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：認識橄欖球運動及其發展概況 下：參加指定盃賽	上：1. 說明世界橄欖球公布之規則 2. 基本體能訓練前測。 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2.綜合戰術演練及模擬比賽
	二	上：橄欖球規則 下：參加指定盃賽	上：熟悉橄欖球規則 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽
三	上：小組進攻練習下：賽後檢討及身體恢復	上：前鋒後衛 2 對 1 進攻練習 下：1.影片分析 2.身體恢復與治療	

四	<p>上：進攻練習 下：身體恢復及規則熟悉</p>	<p>上：前鋒後衛 2 對 1 進攻練習 下：身體恢復與治療</p>
五	<p>上：防守訓練 下：基本動作</p>	<p>上：1 對 1tackle 練習 下：連續攻擊練習</p>
六	<p>上：專項體能測驗 下：專項體能測驗</p>	<p>上：基本體能訓練及模擬戰術。 下：基本體能訓練及期中測驗。</p>
七	<p>上：參加指定盃賽 下：基本撞人動作練習</p>	<p>上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：橄欖球前鋒 1 對 1 SCRUM 後衛 PASS 基本動作練習</p>
八	<p>上：參加指定盃賽 下：基本撞人動作練習</p>	<p>上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：橄欖球前鋒 1 對 2 SCRUM 後衛 PASS 基本動作練習</p>
九	<p>上：參加指定盃賽 下：基本 Binding 動作</p>	<p>上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽</p>

	練習	下：橄欖球前鋒 LINEOUT 撐人，後衛傳球跑位練習
十	上：賽後檢討及身體恢復 下：基本 Binding 動作練習	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：橄欖球前鋒 LINEOUT 撐人，後衛傳球補位練習
十一	上：身體恢復及規則熟悉 下：參加指定盃賽	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
十二	上：基本動作與四角傳球練習 下：參加指定盃賽	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 跑位撐人，後衛 PASS 練習 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬
十三	上：基本動作與四角傳球練習 下：防守練習	上：LINEOUT 跑位撐人，後衛 PASS 練習 下：1 對 1 RUCK 練習
十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：基本體能訓練及後測。

		下：基本體能訓練及後測
十五	上：基本動作與球感練習 下：防守練習	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：1 對 1 Breakdown 小組練習
十六	上：基本動作與球感練習 下：防守練習	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：1 對 1tackle 小組練習
十七	上：四人小組攻防觀念 下：小組防守練習	上：Breakdown 小組練習 下：Breakdown&壓迫小組練習
十八	上：四人小組攻防練習 下：小組防守練習	上：tackle 小組練習 下：Breakdown&壓迫小組練習
十九	上：四人小組攻防練習 下：小組防守練習	上：Breakdown&壓迫小組練習 下：練續撞人碰撞排位練習
二十		

		上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：專項體能增強 下：個人專項動作加強-學習新技術
	二十一		
	二十二		
學習評 量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		

課程名 稱：	中文名稱： 競技運動綜合訓練		
	英文名稱： 競技運動綜合訓練		
授課年 段：			學分總數： 0

	一上、一下、二上、二下、三上、三下		
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作、D2. 表現創新、E1. 自律自省		
學習目標：	競技運動綜合訓練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
	二	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練

三	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
四	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
五	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
六	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
七	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
八	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
九	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練

十一	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十二	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十三	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十四	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十五	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十六	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十七	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十八	競技運動綜合訓練	競技運動綜合訓練
十九		

	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評 量：	於寒暑假進行專項集合訓練。		
備註：			

課程名 稱：	中文名稱： 專項戰術運用－角力 II		
	英文名稱： Wrestling II		
授課年 段：	二上、二下	學分總數： 4	

課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B2. 問題解決、C. 溝通力		
學習目標：	<p>能說出角力的簡易規則，並做出角力動作(Ta-V-2、T-V-1)；</p> <p>評估角力比賽的各項策略(1d-V-2)</p> <p>能設計並執行角力綜合體能(P-V-1、Ps-V-1)</p> <p>能統整角力不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化角力個人基本戰術運用(Ta-V-1)</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：角力動作複習、專項體能測驗 下：規則說明與運用、專項體能測驗	上：角力立姿摔技及地板動作之複習 下：說明角力最新規則，及應該注意的事項
	二		

	<p>上：角力立姿對抗搭扣、心理課程訓練 下：角力立姿基本動作練習</p>	<p>上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，控制對手的技術、心理課程訓練 下：立姿動作進入練習，要求帶動即進入的時機點</p>
三	<p>上：角力立姿對抗帶動 下：角力立姿動作</p>	<p>上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，達到引導對手至所需位置之技術 下：角力帶手繞講解及練習</p>
四	<p>上：角力立姿對抗卸力 下：角力立姿動作</p>	<p>上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，運用破壞對手重心，進而製造攻擊空隙之技術講解 下：角力帶手繞練習及應用</p>
五	<p>上：角力立姿對抗卸力 下：角力立姿動作</p>	<p>上：角力立姿對抗狀態下力用身體接觸，運用破壞對手重心，進而製造攻擊空隙之技術應用 下：帶手繞接 TACKLE 講解及練習</p>
六	<p>上：專項體能測驗 下：專項體能測驗、心理課程訓練</p>	<p>上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 3.心理課程訓練</p>
七	<p>上：角力擒抱摔 (TACKLE)、心理建設訓練</p>	<p>上：1.TACKLE 動作講解及練習 2.心理建設訓練</p>

	下：模擬比賽、心理技能訓練	下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討
八	上：角力擒抱摔 (TACKLE)的戰術觀念與應用 下：戰術觀念與應用 (一)	上：TCKLE 動作應用、戰術觀念與應用 下：希羅式搶攻下地板的時機點練習
九	上：角力擒抱摔 (TACKLE) 下：戰術觀念與應用 (二)	上：單腳換雙腳的運用 下：自由式最後 30 秒一攻一守練習
十	上：TACKLE 變化動作的戰術觀念與應用 下：戰術觀念與應用 (三)	上：外側單腳動作講解及練習戰術觀念與應用 下：邊線攻擊練習，壓迫借力抓時機點攻擊
十一	上：TACKLE 變化動作 下：角力高低對位	上：外側單腳動作之應用 下：高低對位，低位者腳步移動之練習
十二	上：TACKLE 變化動作 下：角力高低對位	上：攻擊外側單腳被防禦後跟進動作背控講解 下：高低對位，低位者腳步移動之應用
十三	上：TACKLE 變化動作 下：影片技術分析戰術策略	上：攻擊外側單腳被防禦後跟進動作背控之應用 下：透過影片分析動作及戰術策略

十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測
十五	上：地板動作 下：角力立姿旋轉技	上：滾橋基本動作講解及練習 下：肩車講解及動作練習
十六	上：地板動作 下：角力立姿旋轉技	上：滾橋基本動作練習之應用 下：對手防禦後小肩車講解及說明
十七	上：地板動作 下：角力立姿旋轉技、 透過影片分析動作及戰術策略	上：地板防禦講解及動作練習 下：肩車動作進入的時機點之應用、 透過影片分析動作及戰術策略
十八	上：地板動作 下：營養補充之介紹	上：地板防禦講解之應用 下：訓練前中後營養補充之觀念
十九	上：角力總複習 下：控制單邊練習	上：立姿及地板動作總複習 下：控制單手之練習
二十		

		上：角力總複習 下：基本動作強化(一)	上：對抗的時機點 下：個人專項動作加強
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 11%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用－足球 II		
	英文名稱： Techniques and Tactics in Football II		
授課年段：	二上、二下	學分總數：	4

課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與：		
學生圖像：	B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作		
學習目標：	<p>認識並參與足球運動，藉由課堂所學，增進足球運動所需技戰術能力。</p> <p>標：運用協調、腳步、心肺、肌力、體能等基本運動能力要素來提升足球運動表現。</p> <p>強化足球運動專項及多元運動能力</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：移動中球感與觀察 下：進階球感	上：移動中觸球和觀察的應用 下：各部位的連續運用
	二	上：進階傳球 下：移動中進階傳球	上：不同部位連續踢出高品質傳球 下：移動中連續踢出高品質傳球

三	上：進階控球 下：移動中進階控球	上：有外力的狀況下控制球 下：移動中對抗外力的控制球
四	上：進階帶球 下：進階盤球	上：快速帶球跑 下：多種盤球改變方向
五	上：節奏傳控球應用 下：節奏傳控空中球	上：在複雜情況下迅速且正確的傳控球 下：非地面球的節奏傳控球
六	上：進階頂球 下：移動中跳躍進階頂球	上：多角度頂球 下：移動中跳起多角度頂球
七	上：進階頂球 下：移動中跳躍進階頂球	上：多角度頂球 下：移動中跳起多角度頂球
八	上：球門球長傳 下：球門球建立進攻	上：守門員長傳戰術 下：守門員短傳戰術
九	上：清球 下：空中清球	上：清球的方式與重點 下：空中球的清球方式與重點
十		

	<p>上：體能訓練 下：體能訓練</p>	<p>上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練</p>
十一	<p>上：節奏射門 下：進階節奏射門</p>	<p>上：在節奏傳球中尋找射門的機會 下：複雜情況下節奏射門的應用</p>
十二	<p>上：持球 下：持球與觀察</p>	<p>上：保持球權 下：保持球權尋找機會向前傳球</p>
十三	<p>上：轉換 下：連續轉換</p>	<p>上：攻守轉換的準備 下：連續攻守轉換時的應用</p>
十四	<p>上：體能訓練 下：體能訓練</p>	<p>上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練</p>
十五	<p>上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程</p>	<p>上：綜合應用，面對時間壓力 下：綜合應用，面對成長壓力</p>
十六	<p>上：複合式訓練 下：複合式訓練</p>	<p>上：帶球突破對手策略 下：傳球突破對手策略</p>
十七		

		上：個人攻擊戰術 下：小組攻擊戰術	上：不被突破的搶球策略 下：不被突破的包夾策略
	十八	上：個人防守戰術、心理課程 下：小組防守戰術、心理課程	上：綜合應用，面對賽事壓力如何準備 下：綜合應用，面對勝負如何調適
	十九	上：複合式訓練 下：複合式訓練	上：調整狀態並修正問題 下：調整狀態並修正問題
	二十	上：複合式訓練 下：複合式訓練	上：調整狀態並修正問題 下：調整狀態並修正問題
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用－柔道 II		
	英文名稱： Special item tactical application(judo)II		
授課年段：	二上、二下	學分總數：	4
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律自省		

學習目標：	能統整柔道不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化柔道個人基本戰術運用(Ta-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：暑期訓練檢討、專項體能測驗 下：寒假訓練檢討、專項體能測驗	上： 1.了解出缺席、訓練狀況及生活表現 2.基本體能訓練前測。 下： 1.了解出缺席、訓練狀況及生活表現 2.基本體能訓練前測
	二	上：基本動作寢技技術-固技 下：基本立技技術練習	上：四方固動作練習 下：足技基本動作學習
	三	上：基本動作寢技技術變化-固技 下：進階立技動作技術(一)	上：寢技關節動作連絡變化 下：位移之足技基本動作運用
	四	上：基本動作立技技術-腰技 下：進階立技動作技術(二)	上：搶手抓握 下：足技聯絡得意技及寢技之應用
	五	上：基本動作立技技術變化 下：實戰攻擊訓練	上：空間位移動作摔倒-掃腰聯絡大外割 下：連續攻擊練習並修正空間應用

六	<p>上：段考及專項體能訓練及測驗</p> <p>下：段考及專項體能訓練及測驗</p>	<p>上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。</p> <p>下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。</p>
七	<p>上：戰術運用與實作-足技+寢技</p> <p>下：模擬比賽、心理技能訓練</p>	<p>上：針對立技、寢技實戰戰術運用</p> <p>下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討</p>
八	<p>上：模擬比賽、心理技能訓練-自我對話</p> <p>下：戰術觀念與應用（一）</p>	<p>上：1.友誼賽 2.心理建設訓練-放鬆訓練 3.賽後分析檢討</p> <p>下：邊線處理的反攻擊練習</p>
九	<p>上：攻擊觀念-足技聯絡立技</p> <p>下：戰術觀念與應用（二）</p>	<p>上：針對被動式選手之攻擊動作運用</p> <p>下：規則優勢與劣勢時戰術應用</p>
十	<p>上：反擊觀念-後退步的移位</p> <p>下：賽前攻防訓練、心理訓練</p>	<p>上：針對主動式選手之反攻擊動作運用</p> <p>下：1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練</p>
十一	<p>上：綜合攻防訓練</p> <p>下：參加指定盃賽</p>	<p>上：主、被動選手之戰術運用及對摔檢討</p> <p>下：參加指定盃賽-全中運</p>
十二	<p>上：參加指定盃賽</p>	

	下：賽後檢討及身體恢復	上：參加指定盃賽-全國中正盃 下：1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復
十三	上：賽後檢討及身體恢復 下：影片技術分析	上： 1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 下：針對同量級選手模式之分析及學習
十四	上：段考及專項體能測驗 下：段考及專項體能測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測。 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測
十五	上：綜合實戰技術練習-對摔檢討 下：綜合攻擊訓練(一)	上：針對不同邊選手之應對及變化 下：三人聯絡技摔倒訓練
十六	上：綜合戰術運用-心理戰術 下：綜合攻擊訓練(二)	上： 1.加強攻防觀念 2.模擬比賽情境 下： 1.擂台訓練模式-設定動作類型
十七	上：模擬比賽、心理技能訓練 下：賽前攻防訓練、心理訓練	上：1.校內賽-對摔檢討 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討 下：1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練

	十八	上：賽前攻防訓練及影片分析 下：參加指定盃賽、賽後檢討	上： 1.加強對戰觀念 2.針對對手賽況分析 下： 1.參加指定杯賽 2.針對比賽內容檢討分析
	十九	上：賽前攻防訓練、心理訓練 下：基本動作強化(一)	上： 1.加強對戰觀念 2.意象及放鬆訓練 下：個人專項動作加強-得意技
	二十	上：參加指定盃賽、賽後檢討 下：基本動作強化(二)	上：1.參加指定杯賽-各縣市選拔 2.針對比賽內容檢討分析 下：個人專項動作加強-學習新技術
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用－橄欖球 II		
	英文名稱： Special item tactical application(rugby)II		
授課年段：	二上、二下		學分總數： 4
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A3.規畫執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律自省		

	<p>學習目標：能說出橄欖球的簡易規則，並做出橄欖球基本動作(Ta-V-5、T-V-2)； 能設計並執行橄欖球綜合體能(P-V-2、Ps-IV-2)能統整橄欖球不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化橄欖球團體戰術運用(Ta-V-2)</p>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	<p>上：認識橄欖球運動及其發展概況 下：參加指定盃賽</p>	<p>上：1. 說明世界橄欖球公布之規則 2. 基本體能訓練前測。 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2.綜合戰術演練及模擬比賽</p>
	二	<p>上：橄欖球規則 下：參加指定盃賽</p>	<p>上：熟悉橄欖球規則 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽</p>
	三	<p>上：小組進攻練習(二) 下：賽後檢討及身體恢復</p>	<p>上：前鋒後衛 7 人小組進攻練習 下：1.影片分析 2.身體恢復與治療</p>
	四	<p>上：小組防守練習(二) 下：身體恢復及規則熟悉</p>	<p>上：贏 TACKLE 起身連貫動作練習 下：身體恢復與治療</p>
五	<p>上：綜合訓練 下：中場攻擊演練</p>	<p>上：贏 TACKLE 起身連貫動作練習</p>	

		下：連續攻擊練習
六	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：基本體能訓練及模擬戰術。 下：基本體能訓練及期中測驗。
七	上：參加指定盃賽 下：22 公尺攻擊防守演 練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：前鋒 SCRUM 後攻擊，後衛防守 sruum 後出球
八	上：參加指定盃賽 下：40 公尺攻擊防守演 練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：前鋒 LINEOUT 下來後攻擊，後衛 LINEOUT 後展開攻擊
九	上：參加指定盃賽 下：雙人 Binding 動作 練習	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑 位基本動作練習
十	上：賽後檢討及身體恢 復 下：雙人 Binding 動作	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與 治療 下：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑

	練習	位基本動作練習
十一	上：身體恢復及規則熟悉 下：參加指定盃賽	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
十二	上：Pass Cover 練習 下：參加指定盃賽	上：傳球補位衝刺 下：1.參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
十三	上：Pass Cover 練習 下：小組防守練習	上：傳球補位衝刺 下：小組 RUCK 練習
十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：基本體能訓練及後測。 下：基本體能訓練及後測。
十五	上：Maul 動作練習 下：小組攻防觀念	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：Breakdown 小組練習

十六	<p>上：Maul 動作練習 下：三角形進攻練習</p>	<p>上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：進攻跑位小組練習</p>
十七	<p>上：連續撞人， ELBOW 倒地推球 下：三角形進攻練習</p>	<p>上：Breakdown 小組練習 下：進攻跑位小組練習</p>
十八	<p>上：連續撞人， ELBOW 倒地推球 下：6 對 4 防守練習</p>	<p>上：tackle 小組練習 下：Breakdown&壓迫小組練習</p>
十九	<p>上：起身撿球、起身清人 下：6 對 4 防守練習</p>	<p>上：轉身推球、Bridge 推球 下：Breakdown&壓迫小組練習</p>
二十	<p>上：專項體能測驗 下：專項體能測驗</p>	<p>上：專項體能增強 下：個人專項動作加強-學習新技術</p>
二十一		
二十二		

學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用—角力 III		
	英文名稱： Wrestling III		
授課年段：	三上、三下	學分總數：	4
課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		

課綱核 心素 養：	A 自主行動： A1.身心素質與自我精進		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與：		
學生圖 像：	A. 學思力、A1. 自主學習、B2. 問題解決、C. 溝通力		
學習目 標：	能說出角力的簡易規則，並做出角力動作(Ta-V-2、T-V-1)； 評估角力比賽的各項策略(1d-V-2) 能設計並執行角力綜合體能(P-V-1、Ps-V-1) 能統整角力不同型態的連續攻防觀念，並能熟練及強化角力個人基本戰術運用(Ta-V-2)		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：角力動作複習、專 項體能測驗 下：規則說明與運用、 專項體能測驗	上：角力基本體能、立姿地板動作複習 下：規則運動比賽模式講解說明
	二	上：角力立姿對抗、心 理學課程 下：角力立姿搭扣	上：控制單手進行攻擊動作講解之練 習、心理學課程 下：搶內手動作講解及練習
	三	上：角力立姿對抗戰術 策略應用 下：角力立姿搭扣	上：控制單手進行攻擊動作之戰術策略 應用 下：搶內手動作練習之應用
	四		

	<p>上：角力立姿卸力 下：角力旋轉技、心理學課程</p>	<p>上：角力立姿帶動，進行前後卸力搭配練習 下：夾臂拋技術講解及練習、心理學課程</p>
五	<p>上：角力立姿卸力戰術策略應用 下：角力旋轉技、戰術策略應用</p>	<p>上：角力立姿帶動，進行前後卸力動作之戰術策略應用 下：用借力的方式做出夾臂拋的時機點練習之應用、戰術策略應用</p>
六	<p>上：專項體能測驗 下：專項體能測驗、心理學課程</p>	<p>上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗、心理學課程</p>
七	<p>上：角力立姿偷襲練習 下：模擬比賽、心理技能訓練</p>	<p>上：快速上下位移後進行拉腳後跟的動作攻擊動作 下：1.友誼賽 2.心理建設訓練 3.賽後分析檢討</p>
八	<p>上：角力立姿上下搭配動作 下：情境對抗</p>	<p>上：控制頭及拉腳的動作進入練習 下：利用轉盤分數不同，讓學生能有比賽的情境對抗</p>
九	<p>上：角力胸拋練習 下：戰術觀念與應用（一）</p>	<p>上：角力胸拋動作講解及練習 下：遇到搭扣型選手的戰術用運</p>

十	上：角力胸拋練習 下：戰術觀念與應用 (二)	上：角力胸拋動作之應用 下：搶消極 30 秒的戰術策略運用
十一	上：角力旋轉技 下：地板動作	上：手臂迴旋動作講解及練習 下：腳滾技術動作講解及練習
十二	上：心理學課程 下：地板動作	上：心理學課程 下：腳滾技術動作之應用
十三	上：角力地板動作練習 下：透過影片做戰術應用技術分析	上：頭部滾橋技術動作講解及練習 下：透過影片分析動作及策略
十四	上：專項體能測驗 下：專項體能測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及後測
十五	上：角力地板動作練習 下：地板動作	上：頭部滾橋技術動作之應用 下：腳滾防禦之技術動作講解及練習
十六		

		上：角力地板動作練習 下：地板動作	上：防禦頭部滾橋之動作講解及練習 下：地板防禦拆手擋腳之練習
	十七	上：角力地板動作練習 下：角力立姿 TACKLE 反走練習	上：防禦頭部滾橋拆手作之應用 下：TACKLE 進入後對方防禦反走技術 講解及練習
	十八	上：防禦練習 下：角力立姿 TACKLE 反走練習	上：被對手控制單邊之拆手攻擊練習 下：TACKLE 進入後對方防禦反走技術 之應用
	十九	上：角力總複習 下：角力總複習	上：立姿及地板動作總複習 下：比賽情境模式練習
	二十	上：角力總複習 下：基本動作強化(一)	上：對抗的時機點 下：個人專項動作加強
	二十一		
	二十二		

學習評 量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 12%
備註：	

課程名 稱：	中文名稱： 專項戰術運用－足球 III		
	英文名稱： Techniques and Tactics in Football III		
授課年 段：	三上、三下	學分總數：	4
課程屬 性：	體育班		
議題融 入：			
師資來 源：	校內單科		
課綱核 心素 養：	A 自主行動：		
	B 溝通互動：		
	C 社會參與：		

<p>學生圖像： B. 生活力、B2. 問題解決、C. 溝通力、C2. 團隊合作</p>			
<p>學習目標： 運用協調、腳步、心肺、肌力、體能等基本運動能力要素來提升足球運動表現。 強化足球運動專項及多元運動能力</p>	<p>認識並參與足球運動，藉由課堂所學，增進足球運動所需技戰術能力。</p>		
<p>教學大綱：</p>	<p>週次/序</p>	<p>單元/主題</p>	<p>內容綱要</p>
	<p>一</p>	<p>上：攻擊原理原則 下：建立進攻</p>	<p>上：理解攻擊的優先順序 下：按照原理原則進行攻擊</p>
	<p>二</p>	<p>上：防守原理原則 下：建立防守</p>	<p>上：理解防守的優先順序 下：按照原理原則進行防守</p>
	<p>三</p>	<p>上：攻轉守優先順序 下：攻守轉換</p>	<p>上：進入防守的優先順序 下：連續轉換的優先順序</p>
	<p>四</p>	<p>上：守轉攻優先順序 下：攻守轉換</p>	<p>上：進入攻擊的優先順序 下：連續轉換的優先順序</p>
	<p>五</p>	<p>上：建立進攻 下：建立進攻</p>	<p>上：按照原理原則進行攻擊 下：按照原理原則進行攻擊</p>

六	上：建立防守 下：建立防守	上：按照原理原則進行防守 下：按照原理原則進行防守
七	上：邊路傳中進攻 下：邊路攻防	上：防守兩側進來中央的球 下：邊路的進攻與防守
八	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練
九	上：半空間運用 下：複合式訓練	上：如何進入與使用半空間的戰術 下：調整狀態並修正問題
十	上：半場攻防戰術 下：半場攻防戰術	上：攻守雙方的應用策略 下：攻守雙方的應用策略
十一	上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程	上：綜合應用，升學壓力調適 下：綜合應用，銜接大學的準備
十二	上：體能訓練 下：體能訓練	上：速度，速耐力訓練 下：速度，速耐力訓練

十三	上：反擊 下：反反擊	上：後場打出反擊的戰術 下：對應反擊的戰術
十四	上：半場攻防戰術 下：半場攻防戰術	上：攻守雙方的應用策略 下：攻守雙方的應用策略
十五	上：模擬比賽、心理課程 下：模擬比賽、心理課程	上：綜合應用，未來探索 下：綜合應用，銜接職業足球的準備
十六	上：複合式訓練 下：模擬比賽	上：調整狀態並修正問題 下：綜合應用
十七	上：短反擊 下：	上：前場打出反擊的戰術 下：
十八	上：半場攻防 下：	上：攻守雙方的應用 下：
十九	上：複合式訓練 下：	上：調整狀態並修正問題 下：
二十		

		上：模擬比賽 下：	上：綜合應用 下：
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用－柔道 III		
	英文名稱： Special item tactical application(judo)III		
授課年段：	三上、三下	學分總數：	4

課程屬性：	體育班		
議題融入：			
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動： A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律自省		
學習目標：	能說出柔道規則並做出柔道技術動作(Ta-V-2、T-V-1)；能統整柔道不同型態的戰術運用，並能強化柔道攻防觀念 (Ta-V-1)能規畫並執行柔道綜合技術(P-V-1、Ps-V-1)		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：禮節與常規說明、 專項體能測驗 下：規則說明與運用、 專項體能測驗	上： 1.生活常規學習與禮節規定 2.基本體能訓練及訓練前測 下： 1.說明世界柔道聯盟公布之規則 2.基本體能訓練及訓練前測

二	上：模擬考 下：模擬考	上：第一次模擬考 下：第一次模擬考
三	上：破勢技術練習 下：寢技技術練習	上：前後向帶動破勢動作練習 下：腰勒動作練習
四	上：破勢技術練習 下：寢技技術練習	上：左右側帶動破勢動作練習 下：固技動作練習
五	上：破勢技術練習 下：立技聯絡動作練習	上：繞圓帶動破勢動作練習 下：前後向連絡動作技術練習
六	上：戰術運用與實作 下：立技聯絡動作練習	上：立技鎖雙手攻擊及防守戰術之運用 下：左右側連絡動作技術練習
七	上：段考及專項體能訓練及測驗 下：段考及專項體能訓練及測驗	上：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 下：1.第一次段考 2.基本體能訓練及期中測驗
八	上：模擬比賽、心理技能訓練 下：戰術應用、聯絡動作練習	上： 1.校內分組對抗賽 2.心理建設訓練 下：

		<ul style="list-style-type: none"> 1.邊線攻擊、防守運用練習 2.立技聯絡寢技動作技術練習
九	<ul style="list-style-type: none"> 上：參加指定盃賽 下：影片技術分析 	<ul style="list-style-type: none"> 上：參加指定盃賽-全國錦標賽 下：同量級對手攻擊及防守型態之分析
十	<ul style="list-style-type: none"> 上：模擬考、球類運動 下：賽前攻防訓練、心理訓練、模擬考 	<ul style="list-style-type: none"> 上： 1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 3.第二次模擬考 下： 1.對戰戰術模擬 2.意象放鬆訓練 3.第二次模擬考
十一	<ul style="list-style-type: none"> 上：攻防組合訓練 下：參加指定盃賽 	<ul style="list-style-type: none"> 上：攻擊與防守之戰術運用 下：參加指定盃賽-全中運
十二	<ul style="list-style-type: none"> 上：參加指定盃賽 下：賽後檢討、球類運動 	<ul style="list-style-type: none"> 上：參加指定盃賽-全國中正盃 下：1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 3.球類分組對抗
十三	<ul style="list-style-type: none"> 上：賽後檢討、球類運動 下：影片技術分析 	<ul style="list-style-type: none"> 上： 1.賽後影片檢討 2.身體疲勞恢復 3.球類分組對抗 下：立技及寢技技術檢討修正

十四	上：段考及專項體能訓練及測驗 下：段考及專項體能訓練及測驗	上：1.第二次段考 2.基本體能訓練及期中測驗 下：1.第二次段考 2.基本體能訓練及期中測驗
十五	上：綜合實戰技術練習 下：技術動作分享	上：同邊對手施術練習 下：分享個人得意技
十六	上：模擬考、綜合實戰技術練習 下：技術動作分享	上： 1.第三次模擬考 2.不同邊對手施術練習 下：分享個人得意技
十七	上：參加指定盃賽 下：基本動作強化	上：參加指定盃賽-新北市比賽 下：個人專項動作加深加廣-得意技
十八	上：段考及專項體能訓練及測驗 下：段考及專項體能訓練及測驗	上：1.第三次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。 下：1.第三次段考 2.基本體能訓練及期中測驗。
十九	上：學測及專項體能訓練 下：專項綜合訓練	上：準備學測考試 下：專項體能訓練及技術研究

	二十	上：國際賽事分析 下：國際賽事分析	上：分析國際賽選手技術以及戰術分析 下：分析國際賽選手技術以及戰術分析
	二十一		
	二十二		
學習評量：	生活表現 30%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、比賽成績 40%		
備註：	遊憩運動		

課程名稱：	中文名稱： 專項戰術運用－橄欖球 III		
	英文名稱： Special item tactical application(rugby)III		

授課年 段：	三上、三下	學分總數： 4	
課程屬 性：	體育班		
議題融 入：			
師資來 源：	校內單科		
課綱核 心素 養：	A 自主行動： A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動： B1.符號運用與溝通表達		
	C 社會參與： C2.人際關係與團隊合作		
學生圖 像：	A1. 自主學習、A2. 探究思考、B2. 問題解決、D2. 表現創新、E1. 自律 自省		
學習目 標：	能說出橄欖球的簡易規則，並做出橄欖球基本動作(Ta-V-5、T-V-2)；能 設計並執行橄欖球綜合體能(P-V-2、Ps-IV-2)能統整橄欖球不同型態的 連續攻防觀念，並能熟練及強化橄欖球團體戰術運用(Ta-V-2)		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上：橄欖球運動哲學及 運動科學介紹 下：參加指定盃賽	上：1. 說明橄欖球價值 2. 基本運動科學儀器與原理。 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2.綜合戰

		術演練及模擬比賽
二	上：橄欖球規則實作 下：參加指定盃賽	上：熟悉世界橄欖球規則 下：1.參加全國橄欖球錦標賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽
三	上：全場踢球跑位演練 下：賽後檢討及身體恢復	上：前鋒後衛進攻防守空間觀念建立 下：1.影片分析 2.身體恢復與治療
四	上：22 公尺進攻解圍 下：身體恢復及規則熟悉	上：前鋒後衛 22 公尺 lineout,scrum 進攻模擬 下：身體恢復與治療
五	上：5 公尺前鋒進攻模擬 下：基本動作(二)	上：前鋒 5 公尺 lineout maul 演練 下：指導與傳承學弟連續攻擊練習
六	上：5 公尺前鋒攻防模擬 下：專項體能測驗	上：lineout maul 推進與防守演練 下：基本體能訓練及期中測驗。
七		

		上：參加指定盃賽 下：踢球跑位演練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：運用空間踢球佔場地
八		上：參加指定盃賽 下：踢球跑位演練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：運用空間踢球佔場地
九		上：參加指定盃賽 下：七人制防守排位演練	上：1.參加全國橄欖聯賽 2. 綜合戰術演練及模擬比賽 下：6 對 4 防守排位演練
十		上：賽後檢討及身體恢復 下：七人制進攻演練	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：全場展開進攻與防守演練
十一		上：身體恢復及規則熟悉 下：參加指定盃賽	上：1.賽後影片分析檢討 2.身體恢復與治療 下：1. 參加全國七人制錦標賽 2.模擬比賽
十二		上：1331 小組隊形進攻	上：前鋒與後衛進攻跑位

	演練 下：參加指定盃賽	下： 1. 參加全國七人制錦標賽 2. 模
十三	上：1331 小組隊形進攻演練 下：小組防守練習	上：前鋒與後衛進攻跑位 下：指導與傳承學弟小組 Ruck、tack
十四	上：專項體能測驗 3000m 下：專項體能測驗 20/40/60m	上：基本體能訓練及後測。 下：基本體能訓練及後測
十五	上：反攻球小組演練 下：小組攻防觀念	上：反攻球小組展開及做點演練 下：指導與傳承學弟 Breakdown 小組
十六	上：反攻球小組演練 下：小組防守練習	上：橄欖球前鋒 LINEOUT 後衛傳球跑位基本動作練習 下：指導與傳承學弟 tackle 小組練習
十七	上：Ruck、Breakdown 綜合演練 下：高三已畢業	上：Ruck、Breakdown3 人小組練習 下：高三已畢業
十八	上：Ruck、Breakdown 綜合演練	上：Ruck、Breakdown3 人小組練習

十九	上：綜合攻防演練	上：模擬攻防全場綜合演練	
二十	上：專項體能測驗	上：專項體能增強	
二十一			
二十二			
學習評 量：	生活表現 40%（出缺席、訓練態度、日常表現）、技術實作 30%、口頭及書面報告 20%、比賽成績 10%		
備註：	遊憩運動		