

桃園市會稽國民中學109學年度

體育班籃球項目 課程計畫-九年級

109 學年度第一學期 九年級體育班籃球項目課程計畫

(一) 課程目標

- 1、準備期：首要心理建設，使隊員瞭解籃球訓練過程，建立堅苦卓傑， 吃苦耐勞之精神。
- 2、鍛鍊期：培養籃球基本體能及各基本技術之訓練。
- 3、調整期：小組合作及團隊默契合作能力之訓練，讓隊員之間默契更 加流暢。
- 4、比賽期：將體能及身心狀況調整訓練至顛峰狀態，進行模擬比賽讓 各隊員發揮出平日所練習的成果並找出缺點加以修正。
- 5、休整期：此階段主要讓球員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、游泳、慢跑等。

(二) 分段能力指標

- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

(三) 課程（訓練）計畫

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
1~9	08/31 10/30	星期一~星期五 上午 06:45~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	鍛鍊期	一、基本體能 1.心肺耐力. 2.速耐力 3.肌耐力 4.多做協調性、柔軟操 二、個人進攻 1.加強投籃、搶籃板 2.運球切入 3.掩護走位技巧 4.競爭卡位技巧 5.加強分項位置技巧 三、團隊進攻 1.2-5 人給球走位 2.2-5 人掩護走位 3.2-5 人內外組合 4.攻守轉換 5.機遇戰接小組快攻 四、個人防守 1.複習準備期內容 2.掩護防守(含空手) 3.包夾防守 4.輪轉防守 5.加強防守移位速度 6.加強禁區防守由攻轉守轉換 五、團隊防守 1.半場盯人防守 2.全場 2-2-1 3.全場 1-2-1-1 4.2-3 區域防守 5.3-2 區域防守 6.1-4 區域防守 7.1-3-1 區域防守 六、比賽可能出現特殊狀況 1.每次比賽剩 1 分鐘領先、落後時如何攻防？ 2.下半場剩 2 分鐘與 30 秒，領先、落後時如何攻防？ 七、規則力學 1.基本規則複習 2.特殊規則說明 八、營養生理 1.球員增重、減重繼續追蹤 2.與家長聯繫以取得改善 九、心理其它 1.功課繼續加強 2.解決球員生活或其它問題	

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
				3. 心理建設、心理計劃、觀賞友誼賽錄影帶	
10~18	11/02 01/01	星期一~星期五 上午 06:45~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	比賽期	一、基本體能 1. 提昇速度 2. 敏捷爆發 3. 以上融入技術訓練中 二、個人進攻 1. 綜合投籃練習 2. 心理建設以提高單打命中率 3. 持球過人與運球過人 三、團隊進攻 1. 實際演練與沙盤推演比賽缺點 2. 觀看錄影帶 四、個人防守 1. 針對比賽所發生事項、改進個人缺點 五、團隊防守 1. 針對比賽缺點加以改進再複習 六、比賽可能出現特殊狀況 1. 每次比賽剩 1 分鐘領先、落後時如何攻防？ 2. 下半場剩 2 分鐘與 30 秒，領先、落後時如何攻防？ 3. 沙盤與實際演練 4. 跳球走位 5. 罰球後快攻 七、規則力學 1. 基本規則複習 2. 特殊規則說明 3. 少見規則探討，讓球員發問有關規則問題 八、營養生理 1. 避免運動傷害 2. 繼續追蹤減重與增重 3. 注意 ATP 系統能量 九、心理其它 1. 收集敵情 2. 心理建設再加強 3. 培養自信心觀賞錄影帶意象、心理計劃、專注計劃注意和同學相處情形	
19~21	01/04 01/20	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	休整期	此階段主要讓球員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、其他球類項目、瑜珈、慢跑等。	
寒假	02/21 02/10	星期一~星期五 上午 09:00~12:00	準備期	一、基本體能 1. 心肺耐力 2. 速耐力 3. 柔軟、協調肌耐力等全面性體能 二、個人進攻 1. 各種傳接球 2. 運球技巧 3. 各式投籃 4. 空手走位 5. 持球、運球過人 6. 抄球、籃板 三、個人防守 1. 滑步姿勢、動作 2. 對球施壓、阻運、阻絕、隨球移動 3. 封阻與籃板球幫忙還原、抄截 4. 空手切、強邊守 5. 弱邊、禁區防守 四、團隊防守 1. 比賽只打盯人防守 2. 著重防守經驗 3. 注意個人防守 五、規則力學 1. 動作力學分析 2. 講解並示範基本手勢明 六、營養生理 1. 說明營養與體重的關係 2. 針對個人資料，注意三餐飲食 2. 建議增重、減重運動傷害之預防 七、心理其它 1. 心理、體能、技能測驗 2. 教按摩、放鬆	

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
				3.如何跑、跳、放鬆、意象訓練 4.球員課業加強帶	

桃園市會稽國民中學109學年度 體育班籃球項目 課程計畫-九年級

109 學年度第二學期 九年級體育班籃球項目課程計畫

(四) 課程目標

- 1、準備期：首要心理建設，使隊員瞭解籃球訓練過程，建立堅苦卓傑， 吃苦耐勞之精神。
- 2、鍛鍊期：培養籃球基本體能及各基本技術之訓練。
- 3、調整期：小組合作及團隊默契合作能力之訓練，讓隊員之間默契更 加流暢。
- 4、比賽期：將體能及身心狀況調整訓練至顛峰狀態，進行模擬比賽讓 各隊員發揮出平日所練習的成果並找出缺點加以修正。
- 5、休整期：此階段主要讓球員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、游泳、慢跑等。

(五) 分段能力指標

- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

(六) 課程(教學)計畫

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
1~2	02/17 02/26	星期一~星期五 上午 15:00~17:00	準備期	一、基本體能 1.心肺耐力 2.速耐力 3.柔軟、協調肌耐力等全面性體能 二、個人進攻 1.各種傳接球 2.運球技巧 3.各式投籃 4.空手走位 5.持球、運球過人 6.抄球、籃板 三、個人防守 1.滑步姿勢、動作 2.對球施壓、阻運、阻絕、隨球移動 3.封阻與籃板球幫忙還原、抄截 4.空手切、強邊守 5.弱邊、禁區防守 四、團隊防守 1.比賽只打盯人防守 2.著重防守經驗 3.注意個人防守 五、規則力學 1.動作力學分析 2.講解並示範基本手勢明 六、營養生理 1.說明營養與體重的關係 2.針對個人資料，注意三餐飲食 2.建議增重、減重運動傷害之預防 七、心理其它 1.心理、體能、技能測驗 2.教按摩、放鬆 3.如何跑、跳、放鬆、意象訓練	

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
				4. 球員課業加強帶	
3~13	03/01 05/14	星期一~星期五 上午 06:45~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	鍛鍊期	一、基本體能 1. 心肺耐力. 2. 速耐力 3. 肌耐力 4. 多做協調性、柔軟操 二、個人進攻 1. 加強投籃、搶籃板 2. 運球切入 3. 掩護走位技巧 4. 競爭卡位技巧 5. 加強分項位置技巧 三、團隊進攻 1. 2-5 人給球走位 2. 2-5 人掩護走位 3. 2-5 人內外組合 4. 攻守轉換 5. 機遇戰接小組快攻 四、個人防守 1. 複習準備期內容 2. 掩護防守(含空手) 3. 包夾防守 4. 輪轉防守 5. 加強防守移位速度 6. 加強禁區防守由攻轉守轉換 五、團隊防守 1. 半場盯人防守 2. 全場 2-2-1 3. 全場 1-2-1-1 4. 2-3 區域防守 5. 3-2 區域防守 6. 1-4 區域防守 7. 1-3-1 區域防守 六、比賽可能出現特殊狀況 1. 每次比賽剩 1 分鐘領先、落後時如何攻防? 2. 下半場剩 2 分鐘與 30 秒, 領先、落後時如何攻防? 七、規則力學 1. 基本規則複習 2. 特殊規則說明 八、營養生理 1. 球員增重、減重繼續追蹤 2. 與家長聯繫以取得改善 九、心理其它 1. 功課繼續加強 2. 解決球員生活或其它問題 3. 心理建設、心理計劃、觀賞友誼賽錄影帶	
14~18	05/17 06/18	星期一~星期五 上午 06:45~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	比賽期	一、基本體能 1. 提昇速度 2. 敏捷爆發 3. 以上融入技術訓練中 二、個人進攻 1. 綜合投籃練習 2. 心理建設以提高單打命中率 3. 持球過人與運球過人 三、團隊進攻 1. 實際演練與沙盤推演比賽缺點 2. 觀看錄影帶 四、個人防守 1. 針對比賽所發生事項、改進個人缺點 五、團隊防守 1. 針對比賽缺點加以改進再複習 六、比賽可能出現特殊狀況 1. 每次比賽剩 1 分鐘領先、落後時如何攻防? 2. 下半場剩 2 分鐘與 30 秒, 領先、落後時如何攻防? 3. 沙盤與實際演練 4. 跳球走位 5. 罰球後快攻	

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
				七、規則力學 1. 基本規則複習 2. 特殊規則說明 3. 少見規則探討，讓球員發問有關規則問題 八、營養生理 1. 避免運動傷害 2. 繼續追蹤減重與增重 3. 注意 ATP 系統能量 九、心理其它 1. 收集敵情 2. 心理建設再加強 3. 培養自信心觀賞錄影帶意象、心理計劃、專注計劃注意和同學相處情形	
19~20	06/21 06/30	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	休整期	此階段主要讓球員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、其他球類項目、瑜珈、慢跑等。	

桃園市會稽國民中學109學年度

體育班高爾夫球項目 課程計畫-九年級

109 學年度第一學期九年級體育班高爾夫球項目課程計畫

(一) 課程目標

- 1、引發高爾夫的學習興趣：從高爾夫球規則、禮儀的基礎開始，慢慢帶領學生開啟對高爾夫的興趣和熱忱。精心設計用簡單明瞭的方式讓學生從輕鬆學習揮桿、推桿和切球等。讓學生能在賽場上增進球技、感受團隊合作的重要性，也能從比賽中獲得榮耀以及成就感，對高爾夫球運動建立信心，並深刻認識高爾夫球運動的內涵。
- 2、心理訓練
 - (1)精神的：培養適應各種環境及訓練對象，建立自信心與克服困難之精神、集中注意力。
 - (2)情緒的：自我控制、積極的訓練態度、去除內外環境的不良因素。
 - (3)意志的：瞭解體能、技術、戰術。
- 3、進階介紹與姿勢調整：為了讓已有高爾夫球運動基礎的學生球技精益求精，更能掌握每一桿的手感和力度以增加經驗，調整揮桿姿勢和每一動作細節，找出最適合自己的方式。
- 4、球技進階教學：解析揮桿、推桿及左右曲球的原理及修正球桿的使用時機和方式與力度調節果嶺的知識和應用。
- 5、教學影片剖析特殊地形：配合教學影片，提供特殊地形的解析和技術指導，教導學生如何分析應用。
- 6、觀念指導：正確的打球方式和觀念。
- 7、運動傷害防範：讓球員可在瓶頸獲得良好的改善並習得運動傷害常識，預防不幸的意外發生。
- 8、球場和球具解析：熟悉不同球桿的特性和結構，以發揮最大功效。
- 9、球場禮儀規範：養成自我的禮儀修養並學習賽場上的溝通和情緒調整。

(二) 分段能力指標

- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

(三) 課程(訓練)計畫

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
1~9	08/31 10/30	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	準備期	一、技術 1. 姿勢+握桿+揮桿 15*10 Set-5min rep-40s 2. 距離及方向控制+揮桿 12*10 Set-5min rep-40s 二、速度 1. 3*3*30m Set-6min rep-30s 三、協調 1. 跳繩 30s*10 Rep-40s 四、耐力(一般耐力) 1. 閾值心跳率 2 1*20min	
10~18	11/02 01/01	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	專項期	一、技術 1. 短打+切球 15*10 Set-5min rep-40s 2. 木桿+問題球處理 15*10 Set-5min rep-40s 3. 切桿+揮桿 12*10 Set-5min rep-40s 二、速度 1. 3*3*30m Set-6min rep-40s 三、協調 1. 跳繩 30s*10 Rep-40s 四、耐力(一般耐力) 1. 閾值心跳率 2 1*20min	
19~21	01/04 01/20	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	比賽期	一、技術 1. 進階球例+進階切球 15*10 Set-5min rep-40s 2. 木桿+問題球處理 15*10 Set-5min rep-40s 3. 切桿+揮桿 12*10 Set-5min rep-40s 二、速度 1. 3*3*30m Set-6min rep-30s	

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
				三、協調 1. 跳繩 30s*10 Rep-40s 四、耐力(一般耐力) 1. 閾值心跳率 2 1*20min	
寒假	01/21 02/10	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	休整期	一、心理調適、生理休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、其他球類項目、瑜珈、慢跑等。 二、心理建設、目標、企圖心、恐懼感因素消除 1. 每次比賽時攝影回來檢查缺點。 2. 定期觀看世界性比賽錄影帶。 3. 灌輸比賽時多動腦之觀念。	

桃園市會稽國民中學109學年度 體育班高爾夫球項目 課程計畫-九年級

109 學年度第二學期九年級體育班高爾夫球項目課程計畫

(一) 課程目標

- 1、引發高爾夫的學習興趣：從高爾夫球規則、禮儀的基礎開始，慢慢帶領學生開啟對高爾夫的興趣和熱忱。精心設計用簡單明瞭的方式讓學生從輕鬆學習揮桿、推桿和切球等。讓學生能在賽場上增進球技、感受團隊合作的重要性，也能從比賽中獲得榮耀以及成就感，對高爾夫球運動建立信心，並深刻認識高爾夫球運動的內涵。
- 2、心理訓練
 - (1)精神的：培養適應各種環境及訓練對象，建立自信心與克服困難之精神、集中注意力。
 - (2)情緒的：自我控制、積極的訓練態度、去除內外環境的不良因素。
 - (3)意志的：瞭解體能、技術、戰術。
- 3、進階介紹與姿勢調整：為了讓已有高爾夫球運動基礎的學生球技精益求精，更能掌握每一桿的手感和力度以增加經驗，調整揮桿姿勢和每一動作細節，找出最適合自己的方式。
- 4、球技進階教學：解析揮桿、推桿及左右曲球的原理及修正球桿的使用時機和方式與力度調節果嶺的知識和應用。
- 5、教學影片剖析特殊地形：配合教學影片，提供特殊地形的解析和技術指導，教導學生如何分析應用。
- 6、觀念指導：正確的打球方式和觀念。
- 7、運動傷害防範：讓球員可在瓶頸獲得良好的改善並習得運動傷害常識，預防不幸的意外發生。
- 8、球場和球具解析：熟悉不同球桿的特性和結構，以發揮最大功效。
- 9、球場禮儀規範：養成自我的禮儀修養並學習賽場上的溝通和情緒調整。

(二) 分段能力指標

- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

(三) 課程(教學)計畫

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
1~2	02/17 02/26	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	準備期	一、技術 1. 姿勢+握桿+揮桿 15*10 Set-5min rep-40s 2. 距離及方向控制+揮桿 12*10 Set-5min rep-40s 二、速度 1. 3*3*30m Set-6min rep-30s 三、協調 1. 跳繩 30s*10 Rep-40s	

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
				四、耐力(一般耐力) 1. 閾值心跳率 2 1*20min	
3~13	03/01 05/14	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	專項期	一、技術 1. 短打+切球 15*10 Set-5min rep-40s 2. 木桿+問題球處理 15*10 Set-5min rep-40s 3. 切桿+揮桿 12*10 Set-5min rep-40s 二、速度 1. 3*3*30m Set-6min rep-40s 三、協調 1. 跳繩 30s*10 Rep-40s 四、耐力(一般耐力) 1. 閾值心跳率 2 1*20min	
14~18	05/17 06/18	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	比賽期	一、技術 1. 進階球例+進階切球 15*10 Set-5min rep-40s 2. 木桿+問題球處理 15*10 Set-5min rep-40s 3. 切桿+揮桿 12*10 Set-5min rep-40s 二、速度 1. 3*3*30m Set-6min rep-30s 三、協調 1. 跳繩 30s*10 Rep-40s 四、耐力(一般耐力) 1. 閾值心跳率 2 1*20min	
19~20	06/21 06/30	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	休整期	一、心理調適、生理休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、其他球類項目、瑜珈、慢跑等。 二、心理建設、目標、企圖心、恐懼感因素消除 1. 每次比賽時攝影回來檢查缺點。 2. 定期觀看世界性比賽錄影帶。 3. 灌輸比賽時多動腦之觀念。	

桃園市會稽國民中學109學年度

體育班柔道項目 課程計畫-九年級

109 學年度第一學期 九年級體育班柔道項目課程計畫

(一) 課程目標

- 1、準備期：首要心理建設，使隊員瞭解柔道訓練過程，建立堅苦卓傑， 吃苦耐勞之精神。
- 2、鍛鍊期：基本體能及各基本技術之訓練。
- 3、調整期：得意技、連絡動作、寢技動作訓練，使專項技術及技術銜接更加流暢。
- 4、比賽期：將體能及身心狀況調整訓練至巔峰狀態，進行模擬比賽針對平日所練習的成果並找出缺點加以修正。
- 5、休整期：此階段主要讓隊員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、游泳、慢跑、球類等。

(二) 分段能力指標

- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

(三) 課程（訓練）計畫

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
1~9	9 月	星期一~星期五 上午 06:30~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	鍛鍊期	一、基本體能 1.心肺耐力 2.爆發力 3.速耐力 4.肌力 5.肌耐力 6.多做協調性、柔軟操 二、動作練習 1.連功法 2.得意技摔倒 3.寢技動作練習 4.三人一組動作練習 5.反摔訓練 6.連絡動作摔倒 7.立技連絡寢技 三、規則說明 1.基本規則複習 2.特殊規則說明 四、營養生理 1.學生體重追蹤 2.與家長聯繫以取得改善 五、心理其它 1.課業繼續加強 2.解決學生生活或其它問題 3.心理建設、心理計劃、觀賞動作影片	
10~18	10、11 月	星期一~星期五 上午 06:45~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	比賽期	一、基本體能 1.心肺耐力 2.爆發力 3.速耐力 4.肌力 5.肌耐力 6.多做協調性、柔軟操 7.以上均提高強度，融入技術訓練中 二、動作練習(短時間、高強度) 1.連功法 2.得意技摔倒 3.寢技動作練習 4.三人一組動作練習 5.反摔訓練 6.連絡動作摔倒 7.立技連絡寢技 8.對摔 三、規則力學 1.基本規則複習	

週次	日期	節數	期別	訓練內容	備註
				2. 特殊規則說明 3. 少見規則探討，讓學生發問有關規則問題 四、營養生理 1. 避免運動傷害 2. 繼續追蹤減重與增重 五、心理其它 1. 收集敵情 2. 心理建設再加強 3. 培養自信心觀賞錄影帶意象、心理計劃、專注計劃注意和同學相處情形	
19~21	12、1 月	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	休整期	此階段主要讓球員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、其他球類項目、瑜珈、慢跑等。	
寒假	2 月	星期一~星期五 上午 09:00~12:00	準備期	一、基本體能 1. 心肺耐力 2. 速耐力 3. 柔軟、協調肌耐力等全面性體能 二、動作練習 1. 連功法 2. 得意技摔倒 3. 寢技動作練習 4. 反摔訓練 5. 連絡動作摔倒 三、規則力學 1. 講解並示範基本手勢明 四、營養生理 1. 說明訓練、飲食、休息的相對關係 2. 針對個人資料，注意三餐飲食 2. 建議增重、減重運動傷害之預防 五、心理其它 1. 心理、體能、技能測驗 2. 教按摩、放鬆 3. 如何跑、跳、放鬆、意象訓練 4. 球員課業加強帶	

桃園市會稽國民中學109學年度

體育班籃球項目 課程計畫-九年級

109 學年度第二學期 九年級體育班籃球項目課程計畫

(一) 課程目標

- 1、準備期：首要心理建設，使隊員瞭解柔道訓練過程，建立堅苦卓傑， 吃苦耐勞之精神。
- 2、鍛鍊期：基本體能及各基本技術之訓練。
- 3、調整期：得意技、連絡動作、寢技動作訓練，使專項技術及技術銜接更加流暢。
- 4、比賽期：將體能及身心狀況調整訓練至巔峰狀態，進行模擬比賽針對平日所練習的成果並找出缺點加以修正。
- 5、休整期：此階段主要讓隊員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、游泳、慢跑、球類等。

(二) 分段能力指標

- 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
- 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。
- 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。
- 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

(三) 課程（教學）計畫

1~9	3 月	星期一~星期五 上午 06:30~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	鍛鍊期	六、基本體能 1.心肺耐力 2.爆發力 3.速耐力 4.肌力 5.肌耐力 6.多做協調性、柔軟操 七、動作練習 1.連功法 2.得意技摔倒 3.寢技動作練習 4.三人一組動作練習 5.反摔訓練 6.連絡動作摔倒 7.立技連絡寢技 八、規則說明 1.基本規則複習 2.特殊規則說明 九、營養生理 1.學生體重追蹤 2.與家長聯繫以取得改善 十、心理其它 1.課業繼續加強 2.解決學生生活或其它問題 3.心理建設、心理計劃、觀賞動作影片	
10~18	4、5 月	星期一~星期五 上午 06:45~07:30 下午 15:00~17:00 星期六 上午 09:00~12:00	比賽期	六、基本體能 1.心肺耐力 2.爆發力 3.速耐力 4.肌力 5.肌耐力 6.多做協調性、柔軟操 7.以上均提高強度，融入技術訓練中 七、動作練習(短時間、高強度) 1.連功法 2.得意技摔倒 3.寢技動作練習 4.三人一組動作練習 5.反摔訓練 6.連絡動作摔倒 7.立技連絡寢技 8.對摔 八、規則力學 1.基本規則複習 2.特殊規則說明	

				3. 少見規則探討，讓學生發問有關規則問題 九、 營養生理 1. 避免運動傷害 2. 繼續追蹤減重與增重 十、 心理其它 1. 收集敵情 2. 心理建設再加強 3. 培養自信心觀賞錄影帶意象、心理計劃、專注計劃注意和同學相處情形	
19~21	6 月	星期一~星期五 下午 15:00~17:00	休整期	此階段主要讓球員在心理有調適、生理可休息的情況下進行活動，如團體遊戲、個別晤談、其他球類項目、瑜珈、慢跑等。	
暑假	7、8 月	星期一~星期五 上午 09:00~12:00	準備期	六、 基本體能 1. 心肺耐力 2. 速耐力 3. 柔軟、協調肌耐力等全面性體能 七、 動作練習 1. 連功法 2. 得意技摔倒 3. 寢技動作練習 4. 反摔訓練 5. 連絡動作摔倒 八、 規則力學 1. 講解並示範基本手勢明 九、 營養生理 1. 說明訓練、飲食、休息的相對關係 2. 針對個人資料，注意三餐飲食 2. 建議增重、減重運動傷害之預防 十、 心理其它 1. 心理、體能、技能測驗 2. 教按摩、放鬆 3. 如何跑、跳、放鬆、意象訓練 4. 球員課業加強帶	

108 學年度 第二學期 體育班課程發展委員會

第一次會議討論紀錄

時間：109 年 5 月 19 日

地點：文杏樓三樓會議室

出席人員：如簽到表

紀錄：塗俊偉組長

一、業務報告

(一)九年級升學動向報告：

籃球：共 1 人：北市南湖高中 - 李秉晉

柔道：共 7 人：新北竹圍高中 - 陳亞欣、謝昕、陳姿穎、李芷頤、

桃園楊梅高中 - 邱柏憲、曾韋翰、劉哲瑋

高爾夫：共 2 人：桃園大溪高中 - 林明遠

北市和平高中 - 黃亭瑄

二、討論事項：

(一)109 學年度九年級專訓、課程安排討論。

1. 學科課程安排

(1)學科課程：抽離導師時間、班週會、音樂、童軍、家政、健教為專長訓練時間。

(2)專訓時間：每週一二四五第七八節專訓，假日為周六下午訓練。

(3)加強課程：第九節及周六上午安排加強課程，週六下午暫定安排自習。暑輔寒輔早上安排上課，下午部分將與導師另行討論。

(4)體育班課程計畫，如附件，通過送交課發會。

2. 109 學年度籃球隊訓練問題

109 學年將進行籃球教練增聘，預計八月開始練球。七月籃球隊配合暑期育樂營練習。

3. 籃球隊球員招募入隊討論(時間、方式、人數)。

目前規劃學期初進行招募，以一個年級八到十人為限。

三、臨時動議：

- (一)明年申請體育班項目討論，目前規劃柔道、角力、排球。惟排球需跟局端確認是否有市內高中升學管道，除了體育班升學管道外，若選擇重點運動項目學校升學，是否能列為體育班加分項目，需與局端確定，以免影響體育班評鑑績分。