

彰化縣 112 學年度埔心國民中學  
體育班

拳擊體育專業課程計畫

體育班發展委員會審議通過

中華民國112年 5 月 23 日

埔心國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國 112 年 6 月 6 日

彰化縣政府核准文號府教體字第1120417954號

中華民國 112 年 10 月 20 日

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

教育階段				國民中學		
				第四學習階段		
階段/年級				7 年級	8 年級	9 年級
領域科目/實施規範節數				節數	節數	節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文 (3)	3	3	3
		數學(4)	4	4	4	
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	3	
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	3	
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	3	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	2	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2	2	2	
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	3	3	3		
特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	5		
七八年級領域學習節數(31-34)				33	33	33
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程				
		社團活動與技藝課程				
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35 節)				35	35	35
九年級學習總節數(32-35 節)						

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)		
第七節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)		
第七節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)		
第七節	專項訓練 (拳擊)		專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)	專項訓練 (拳擊)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(拳擊)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	拳擊專項訓練	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1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 120 節
設計理念	<p>一、增進運動員的身體健康，根據專項運動的需要，改善身體形態，提高有機體的機能能力，發展一般和專項運動素質。</p> <p>二、提高拳擊選手專項運動的技術、戰術水準，使之達到純熟、運用自如的程度，並能在比賽中充分發揮，同時使拳擊手掌握必要的專項運動的理論與知識。</p> <p>三、培養拳擊手具有參加訓練和比賽的良好心理品質。</p> <p>四、教會拳擊手進行專項訓練的組織，指導工作的基本知識和技能，培養拳擊手獨立進行自我訓練的能力。</p> <p>五、教會拳擊手培養高尚的道德情操，優良的體育作風和頑強的拼搏精神。</p>		
課程目標	<p>短期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習；並能在本縣的比賽中，贏得佳績。</p> <p>階段目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) 強化選手競技能力。</p> <p style="padding-left: 40px;">(2) 參加全國中等學校運動會與全國總統盃拳擊錦標賽爭取前三名。</p> <p>長期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) 延續短期與階段目標繼續培育優秀選手。</p>		

	<p>(2) 以當選亞青國手為目標。</p> <p>(3) 以培訓出奧運和世界賽選手為目標，並能在國際競技體壇的比賽中創造出優異成績，為國家及個人爭取榮譽。</p>
核心素養	<p><input 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 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 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 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 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 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>
學習階段重點	<p><b>學習表現</b></p> <p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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、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> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p>
	<p><b>學習內容</b></p> <p>T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2攻擊與防守之拳法及步法基本動作</p> <p>T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>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>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-C3運動道德</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> <p>P-III-A1力量、速度、協調性等初階一般體能</p> <p>Ta-III-C3拳擊專項運動規則與禮儀</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察	
	第2週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第3週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第4週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第5週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察	
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察	
	第9週	基本動作 1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第10週	基本動作 1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察	
	第11週	基本動作 1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察	

	第12週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	第三次段考前週	自習。	
	第20週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察



第9週	基本動作	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。	1. 實作 2. 觀察
第10週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第18週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第19週	第三次段考前週	自習。	
第20週	第三次段考週	自習。	
評量規劃	基本動作40% 訓練態度40% 彰化縣內賽20%		
教學設施 設備需求	沙包、手靶、拳套		
教材來源	學校操場、拳擊教室	師資來源	專任運動教練

備註

證照：行政院體育委員會學校專任運動教練證書  
體委敬字第09800296073號核定  
證書編號：A040980411



國家級運動教練證  
發證字號：(102)體教10253號



# 彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(拳擊)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	拳擊專項訓練	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1-3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	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 120 節
設計理念	<p>一、增進運動員的身體健康，根據專項運動的需要，改善身體形態，提高有機體的機能能力，發展一般和專項運動素質。</p> <p>二、提高拳擊選手專項運動的技術、戰術水準，使之達到純熟、運用自如的程度，並能在比賽中充分發揮，同時使拳擊手掌握必要的專項運動的理論與知識。</p> <p>三、培養拳擊手具有參加訓練和比賽的良好心理品質。</p> <p>四、教會拳擊手進行專項訓練的組織，指導工作的基本知識和技能，培養拳擊手獨立進行自我訓練的能力。</p> <p>五、教會拳擊手培養高尚的道德情操，優良的體育作風和頑強的拼搏精神。</p>		
課程目標	<p>短期目標：</p> <p>(1)積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習；並能在本縣的比賽中，贏得佳績。</p> <p>階段目標：</p> <p>(1)強化選手競技能力。</p> <p>(2)參加全國中等學校運動會與全國總統盃拳擊錦標賽爭取前三名。</p> <p>長期目標：</p> <p>(1)延續短期與階段目標繼續培育優秀選手。</p> <p>(2)以當選亞青國手為目標。</p>		

	<p>(3)以培訓出奧運和世界賽選手為目標，並能在國際競技體壇的比賽中創造出優異成績，為國家及個人爭取榮譽。</p>	
<p>核心素養</p>	<p><input 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 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 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 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 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 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 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>學習階段重點</p>	<p>學習表現</p>	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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、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> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p>
	<p>學習內容</p>	<p>T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2攻擊與防守之拳法及步伐基本動作</p> <p>T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>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>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> <p>P-III-A1力量、速度、協調性等初階一般體能</p> <p>Ta-III-C1模擬比賽整套動作規劃</p> <p>Ta-III-C3拳擊專項運動規則與禮儀</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	基本動作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察

	第10週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第11週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第12週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	攻防訓練	1. 指定動作攻擊。 2. 加強防守能力。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	第三次段考前週	自習。	
	第20週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 基本步伐跳耀動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練(體能練習)。	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	

第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
第19週	第三次段考前週	自習。	
第20週	第三次段考週	自習。	
評量規劃	基本動作40% 訓練態度40% 彰化縣內賽20%		
教學設施 設備需求	沙包、手靶、拳套		

教材來源	學校操場、拳擊教室	師資來源	專任運動教練
備註	<p>證照：行政院體育委員會學校專任運動教練證書 體委敬字第09800296073號核定 證書編號：A040980411</p>  <p>國家級運動教練證 發證字號：(102)體教10253號</p> 		



# 彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(拳擊)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	拳擊專項訓練	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1-3節為原則）
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	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 108 節
設計理念	<p>一、增進運動員的身體健康，根據專項運動的需要，改善身體形態，提高有機體的機能能力，發展一般和專項運動素質。</p> <p>二、提高拳擊選手專項運動的技術、戰術水準，使之達到純熟、運用自如的程度，並能在比賽中充分發揮，同時使拳擊手掌握必要的專項運動的理論與知識。</p> <p>三、培養拳擊手具有參加訓練和比賽的良好心理品質。</p> <p>四、教會拳擊手進行專項訓練的組織，指導工作的基本知識和技能，培養拳擊手獨立進行自我訓練的能力。</p> <p>五、教會拳擊手培養高尚的道德情操，優良的體育作風和頑強的拼搏精神。</p>		
課程目標	<p>短期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1)積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習；並能在本縣的比賽中，贏得佳績。</p> <p>階段目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1)強化選手競技能力。</p> <p style="padding-left: 40px;">(2)參加全國中等學校運動會與全國總統盃拳擊錦標賽爭取前三名。</p> <p>長期目標：</p> <p style="padding-left: 40px;">(1)延續短期與階段目標繼續培育優秀選手。</p> <p style="padding-left: 40px;">(2)以當選亞青國手為目標。</p>		

	<p>(3)以培訓出奧運和世界賽選手為目標，並能在國際競技體壇的比賽中創造出優異成績，為國家及個人爭取榮譽。</p>		
<p>核心素養</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input 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。</li> <li><input 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。</li> <li><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。</li> <li><input 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。</li> <li><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。</li> <li><input 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。</li> <li><input 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。</li> <li><input 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。</li> </ul>		
<p>學習階段重點</p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 15%;"> <p>學習表現</p> </td> <td> <p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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、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> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p> </td> </tr> </table>	<p>學習表現</p>	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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、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> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p>
<p>學習表現</p>	<p>P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</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、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> <p>T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作</p> <p>Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術</p> <p>Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用</p>		

學習內容		<p>T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作</p> <p>T-III-B2攻擊與防守之拳法及步法基本動作</p> <p>T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐</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>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>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> <p>P-III-A1力量、速度、協調性等初階一般體能</p> <p>Ta-III-C1模擬比賽整套動作規劃</p> <p>Ta-III-C3拳擊專項運動規則與禮儀</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	

	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	基本動作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
	第10週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第11週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第12週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	攻防訓練	1. 指定動作攻擊。 2. 加強防守能力。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	第三次段考前週	自習。	
	第20週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察

第4週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
第6週	第一次段考前週	自習。	
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 個人缺點反省。 2. 反覆練習基本拳法。 3. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。 3. 兩人一組訓練反應及協調。	1. 實作 2. 觀察
評量規劃	基本動作40% 訓練態度40% 彰化縣內賽20%		

教學設施 設備需求	沙包、手靶、拳套		
教材來源	學校操場、拳擊教室	師資來源	專任運動教練
備註	<p>證照：行政院體育委員會學校專任運動教練證書 體委敬字第09800296073號核定 證書編號：A040980411</p>  <p>國家級運動教練證 發證字號：(102)體教10253號</p> 		