

臺南市公立北區民德國民中學 115 學年度(第一學期)八年級彈性學習閱動視界課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	脈動星球	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	1. 統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	一、以本校「優質學習、適性揚才、國際視野、人文關懷、永續發展」為基石，設計「聰明學習來運動」的主題式課程，藉由探索不熟悉的運動領域，去發展潛能、突破極限，培養關注自己、他人及群體的能力。 二、教學策略以「理解式(TGfU)體育教學法」和「運動教育模式」主，課程規劃以情境化核心，透過「體驗、思考、理解、應用」四步驟，培養學生如何透過展現身體能力來學習與認識下列六項重要能力： 聰明學習來運動 				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	A 自主行動： J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐尊重與欣賞其間的差異。 B 溝通互動： J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 C 社會參與： J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	能深入地了解各項運動基礎原理和規則、身體發展與動作發展、運動和營養的關係等與運動相關的知識，並了解運動技能原理，各項策略在運動比賽中的應用技巧，積極地展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，並充分地表現利他合群的態度，參與各類型身體活動、發展適合個人之專項運動技能，並能持續執行個人運動計畫，以提升體適能及運動技能。				

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☒ 科技 ☐ 科技融入參考指引	☒ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☒ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☒ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☒ 國際教育
總結性 表現任務 須說明引導基準：學生要完成的細節說明	1. 完成相關主題課程技能操作與學習單，且了解科技如輔助體育活動。 2. 透過相關主體活動技能，學會如何安排自己訓練計畫，提升運動能力。	

課程架構脈絡(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)				
民德健身工廠(4) 了解動作與肌肉的關聯性。 了解訓練處方設計原則。 學會分辨動作的正確性。 能夠擬定訓練處方。 能透過照片或影片檢視動作， 並指出正確與錯誤的部位。	十月運動瘋(4) 透過運動情境來讓學生學習運動 禮節。 經由比賽實務的進行，建立運動 品德。 能夠歸納比賽心態與運動表現的 關係。 能運用個人和團隊能量參與運動 會各項比賽。	運動「視」界(4) 能理解標的性運動的特性和規範。 認識定向運動的運作方式和器材。 能徒步完成百米定向運動。 能徒步完成個人校園定向運動。 能與團隊共同完成飛盤高爾夫運 動。	芬蘭木柱 (4) 認識「芬蘭木柱」 mölkky 運 動。 能夠展現木柱控制能力。 能在練習中學習計分與規則。 思考情境問題，提出應變策略。 在競賽模式中，驗收練習成果。	
鐵人三項(3) 介紹鐵人三項由來及其規則。 說明各項應完成距離及順序。 操作陸上划手動作。 實際操作滾輪胎。 進行分組計時賽。 賽後心得分享。	運動饗宴(2) 運用影片素材為媒介的體育課程。 編輯校慶運動會影片，重溫感動時刻，並分享參賽心得。 建構與釐清學生對體育的認知、情意、技能之關係。 建立運動鑑賞的價值。			

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
第 1-4 週	4	民德健身工廠 —核心訓練	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫 生 A-IV-6 新興科技的應用。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 了解動作與肌肉的關聯性。 2. 了解訓練處方設計原則。 3. 學會分辨動作的正確性。 4. 能夠擬定訓練處方。 5. 能透過照片或影片檢視動作，並指出正確與錯誤的部位。	1. 了解肌肉名稱與位置。 2. 結合訓練處方的設計原則擬定。 3. 使用手機拍攝動作，覺察動作正確與否。 4. 了解核心動作訓練的要領。 5. 進行前測，作為擬定訓練處方之依據。 6. 練習橋式、側棒式、棒式、仰臥下壓抬腿式訓練動作。 7. 能利用攝影器材進行拍攝訓練動作，從拍出來的照片或影片檢視動作。 8. 檢核運動處方是否設計適合。進行後測。	1. 能操作攝影機拍攝動作 2. 口述動作要領 3. 設計出運動處方 4. 能明確指出正確與錯誤的部位。	自編教材

第 5-8 週	4	十月運動瘋—— 1. 運動品格 2. 致勝心理學 3. 接棒真棒 4. 全力以赴就是美	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 生 A-IV-6 新興科技的應用。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。性 J8 解讀科技產品的性別意涵。性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係 品 J2 重視群體規範與榮譽。 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。	Cb-IV-1 運動精神的實踐。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神實踐。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧和綜合動作。	1. 透過運動情境來讓學生學習運動禮節。 2. 經由比賽實務的進行，建立運動品德。 3. 能夠歸納比賽心態與運動表現的關係。 4. 這是一堂在跟學生探討「運動競賽」「自信」、「輕敵」和「奮鬥」間「100%與 70%」的故事。 5. 能運用個人和團隊能量參與運動會各項比賽。 6. 在班際趣味競賽中，展現團隊合作力，全力以赴。 7. 能在運動場上，應用動作組合，並展現運動家精神。	1. E 化教學-用影像閱讀的方式，引領學生省思，並整理歸納出緣由，作為自身參考。 2. E 化教學—簡報利用 100 和 70 兩個數值，引導學生思考比賽場上運動員心理與運動表現之關連。 3. 能討論與接受運動會的參賽資格，並勇於接受挑戰。 4. 分站練習。 5. 分站學習接力賽、大隊接力和趣味競賽。 6. 實際參與校慶運動會。 7. 在運動場展現運動能力和享受競賽氣氛。	1. 運動勵志影片。 2. 運動技能實作與展現。 3. 比賽實務。 4. 運動技能表現。	1. 自編教材 2. 學習單:本次運動會的訊息作答。 3. 每年秩序冊。 4. 影片: 
---------	---	---	--	---	---	--	---	--

			閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J9 樂於參與閱讀相關的學習活動，並與他人交流。					
第 9-12 週	4	運動「視」界之雷達眼— 1. 百米定向。 2. 校園定向運動 3. 飛盤高爾夫	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 生 A-IV-6 新興科技的應用。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係 戶 J1 描述、測量、紀錄觀察所得。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、小隊制度的分工、團隊合作與體動力的提升。 視 P-IV-3 設計思考、生活美感。	1. 能理解標的性運動的特性和規範。 2. 認識定向運動的運作方式和器材。 3. 能參與標的性運動的，並參與團隊戰術討論。 4. 能徒步完成百米定向運動。 5. 能徒步完成個人校園定向運動。 6. 透過活動進行中，培養學生解決問題的能力，突破眼前關卡。 7. 能理解標飛盤高爾夫運動的	1. 講講和器材操作示範。 2. 介紹檢核卡、旗幟、圖卡、標誌。 3. 小範圍實際體驗；情境體驗。 4. 安排 5*5 方正定向，實際進行定向。 5. 辨識校園定向地圖再校園定向運動中，增進團隊及溝通合作力。 6. 安排校園飛盤高爾夫運動。 7. 實際進行個人和團體的定向運動。	1. 定向檢核卡填寫完整度。 2. 完成百米定向。 3. 定向地圖。 4. 定向檢核卡。 5. 路線圖。 6. 完成校園飛盤高爾夫。	1. 檢核卡。 2. 自編教材影片  3. 地圖。 4. 學習單：飛盤高爾夫三輪四洞計分檢核表。

					特性和規範，並參與團隊戰術討論。 8. 能與團隊共同完成飛盤高爾夫運動。 9. 透過真實情境體驗，一同與隊友探討獲勝對策，達成最低桿數的目標。			
第 13-16 週	4	芬蘭木柱- 1. MölkkyWorld 2. 芬工合作 3. 擲準攻防	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hc-IV-1 標的性球運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識「芬蘭木柱」 mölkky 運動。 2. 能夠展現木柱控制能力。 3. 能夠在小組練習模擬競賽中，理解投擲原理，熟練投擲技巧。 4. 能在練習中學學習計分與規則。 5. 思考情境問題，提出應變策略。 6. 在競賽模式中，驗收練習成果。 7. 實踐「誠實、公平、公正」	1. 手持大木柱手勢及投擲動作介紹。 2. 排列保齡球運動擺放法式，練習擲準。 3. 規則講解與場地介紹。 4. 單人及多人組隊練習。 5. 單支與多支木柱投擲能力。 6. 排列芬蘭木柱擺放方式，進行分組練習。（單人、雙人） 7. 單人及團體（擇一）比賽實務。 8. 運用芬蘭木柱比賽中所產生的狀況，提出挑戰策略。	1. 動作操作。 2. 口頭回答。 3. 能排列芬蘭木柱擺放方式。 4. 運動技能操作。	自編教材

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 國 J4 認識跨文化與全球競合的現象。		的運動品德力。			
第 17-19 週	3	鐵人三項－ 1. 四海游龍 2. 腳踏實地 3. 民德鐵人接力賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運度技能 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他和群的態度，與他人理性溝通	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	1. 介紹鐵人三項由來及其規則。 2. 說明各項應完成距離及順序 3. 操作陸上划手動作。 4. 實際操作滾輪胎 5. 進行分組及各組討論決定各人參賽項目及順序。 6. 進行分組計時賽。 7. 賽後心得分享。	1. 實作體驗讓學生使用板車進行陸上游泳能正確施力划手。 2. 學生操作輪胎替代腳踏車項目分組討論。 3. 學生溝通、協調每位組員出賽項目，並認真完成。	1. 能完成 200 公尺距離的板車滑行。 2. 能完成在操場滾輪胎一圈。 3. 能完成小組計時賽與同學分享心得並完成學習單。	1. 自編教材 2. 學習單:賽後心得。

			與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 國 J4 認跨文化與全球競合的現象。					
第 20-21 週	2	運動饗宴—感動時刻	d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 生 A-IV-6 新興科技的應用。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 EJU6 欣賞感恩。	Cb-IV-1 運動精神的實踐。	1. 運用影片素材為媒介的體育課程。 2. 編輯校慶運動會影片，重溫感動時刻，並分享參賽心得。 3. 建構與釐清學生對體育的認知、情意、技能之關係。 4. 透過校慶運動會影片觀看，能接受與評價比賽歷程，並提出建設性之	1. E 化教學。 2. 播放自製運動會影片（一）。 3. 小組組內對話：個人分享表達。 4. 播放運動鑑賞示例。 5. 播放自製運動會影片（二）。 6. 填寫心得。	1. 口頭分享印象最深刻的畫面。 2. 完成心得回饋單	1. 自製影片。 2. 心得回饋單。 

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

					見解。 5. 建立運動鑑賞 的價值。			
--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立北區民德國民中學_115_學年度(第二學期)八年級彈性學習閱動視界課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	人文饗宴	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	1. 統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)				
設計理念	一、以本校「優質學習、適性揚才、國際視野、人文關懷、永續發展」為基石，設計「聰明學習來運動」的主題式課程，藉由探索不熟悉的運動領域，去發展潛能、突破極限，培養關注自己、他人及群體的能力。 二、教學策略以「理解式(TGfU)體育教學法」和「運動教育模式」主，課程規劃以情境化核心，透過「體驗、思考、理解、應用」四步驟，培養學生如何透過展現身體能力來學習與認識下列六項重要能力： 聰明學習來運動 				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動： J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐尊重與欣賞其間的差異。 B 溝通互動： J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 C 社會參與： J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	能深入地了解各項運動基礎原理和規則、身體發展與動作發展、運動和營養的關係等與運動相關的知識，並了解運動技能原理，各項策略在運動比賽中的應用技巧，積極地展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，並充分地表現利他合群的態度，參與各類型身體活動、發展適合個人之專項運動技能，並能持續執行個人運動計畫，以提升體適能及運動技能。				

配合融入之領域
或議題
有勾選的務必出現在
學習表現

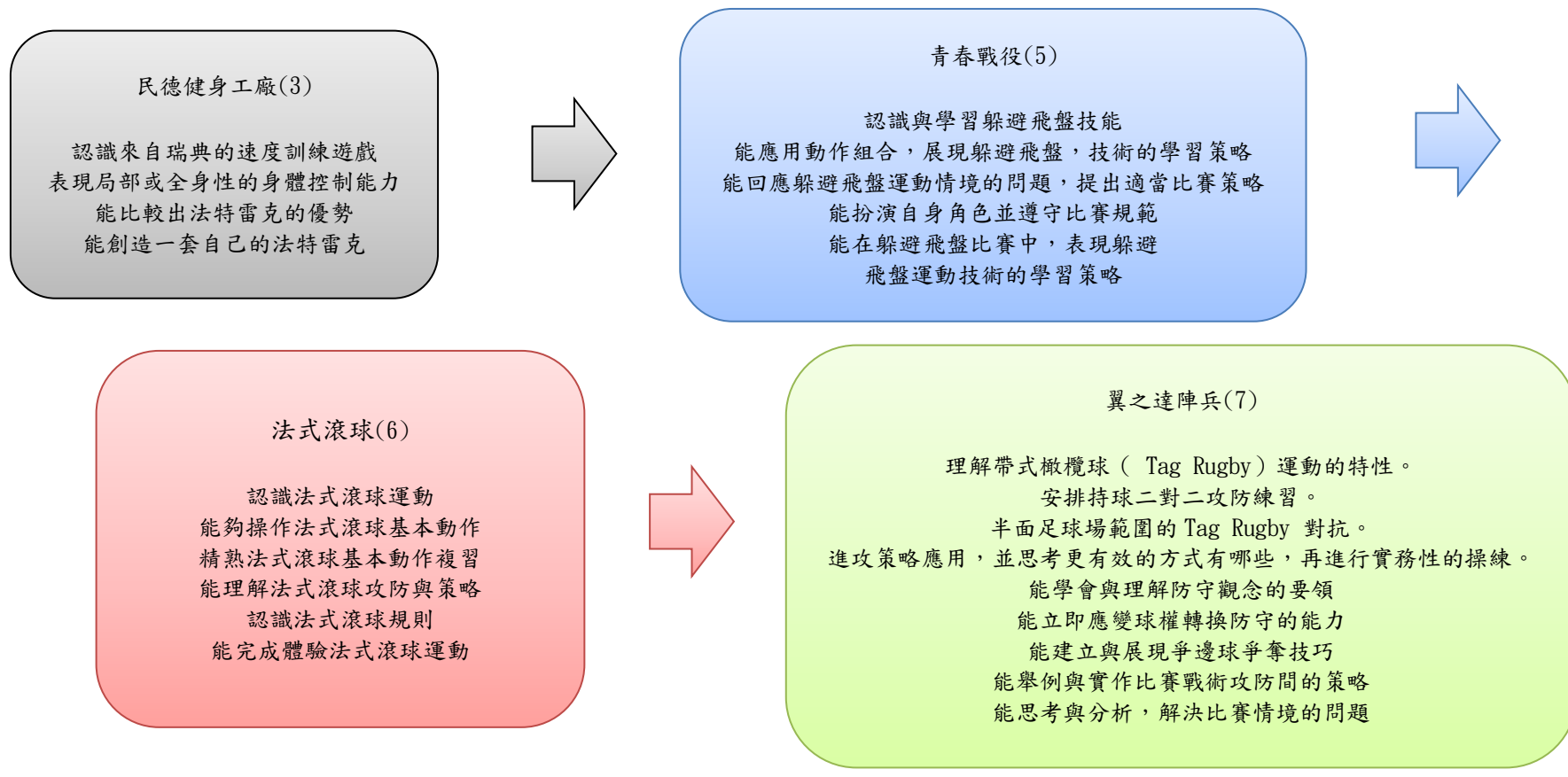
☐國語文 ☐英語文 ☐英語文融入參考指引 ☐本土語
☐數學 ☐社會 ☐自然科學 ☐藝術 ☐綜合活動
☒健康與體育 ☐生活課程 ☒科技 ☐科技融入參考指引

☒性別平等教育 ☐人權教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☒品德教育
☐生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育
☐安全教育 ☐防災教育 ☒閱讀素養 ☐多元文化教育
☐生涯規劃教育 ☐家庭教育 ☐原住民教育 ☐戶外教育 ☒國際教育

總結性
表現任務
須說明引導基準：學
生要完成的細節說明

1. 完成相關主題課程技能操作與學習單，且了解科技如輔助體育活動。
2. 透過相關主體活動技能，學會如何安排自己訓練計畫，提升運動能力。

課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)



C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
第 1-3 週	3	民德健身工廠－法特雷克	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 認識來自瑞典的速度訓練遊戲。 2. 表現局部或全身性的身體控制能力。 3. 能比較出法特雷克的優勢。 4. 能創造一套自己的法特雷克。	1. 體驗法特雷克的操練方式。 2. 體驗自身能力強度的法克雷特訓練。 (包含：時間制、距離制、標物制) 3. 編排小組的法特雷克，並能用身體展示。 4. 擬定一套不同週期的法特雷克課表。	1. 肢體動作展示。 2. 小組報告。	1. 自編教材。 2. 學習單:創課設計。

第 4-8 週	5	青春戰役— 1. 躲避飛盤技能原理 2. 躲避飛盤團隊策略（陣地篇） 3. 躲避飛盤團隊策略（攻防篇） 4. 躲避飛盤教會我的事	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的力。 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	Ce-IV-1 躲避飛盤休閒運動綜合應用 Hc-IV-1 躲避飛盤運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識與學習躲避飛盤技能。 2. 能應用動作組合，展現躲避飛盤技術的學習策略。 3. 能回應躲避飛盤運動情境的問題，提出適當比賽策略。 4. 能扮演自身角色並遵守比賽規範。 5. 能在躲避飛盤比賽中，表現躲避飛盤運動技術的學習策略。	1. 習投擲、接盤動作。 2. 三角快速接傳動作組合練習。 3. 在比賽場地練習四角快速接傳動作組合練習。 4. 執行所擬定的進攻策略，看看是否能解決躲避飛盤運動情境的問題。 5. 透過練習比賽，學習規範、明辨判決，並能與他人理性溝通與和諧互動。 6. 參與正式躲避飛盤比賽，展現運動潛能與勇於挑戰的正向積極態度。	1. 肢體動作展示動作技能操作。 2. 動作技能操作。 3. 小組討論。 4. 比賽實務。	自編教材
---------	---	--	---	---	--	--	--	------

第 9-14 週	6	滾動「視」界 -跨出一大步	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 國 J4 尊重與欣賞世界不同文價值。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識法式滾球（Pétanque）運動。 2. 能夠操作法式滾球基本動作。 3. 精熟法式滾球基本動作複習。 4. 能理解法式滾球攻防與策略。 5. 認識法式滾球比賽規則。 6. 能完成體驗法式滾球運動。	1. 講解法式滾球運動的裝備。 2. 分組個人投擲動作練習。 3. 腳步基本動作練習。 4. 比賽規則說明，練習記錄表。 5. 分組比賽實務。	1. 上課參與教師觀察。 2. 實作表現。 3. 計分表	1. 自編教材 2. 學習單:策略分析。
----------	---	------------------	---	------------------------	---	---	--	---

第 15-21 週	7	翼之達陣－ 1. 理解 Tag 2. 防守 Tag 3. 對抗 Tag	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 運 c-V-1 能使用資訊科技增進團隊合作效率。 資 T-IV-1 資料處理應用專題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cb-IV-1 運動精神的實踐。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 理解帶式橄欖球 (Tag Rugby) 運動的特性。 2. 安排持球二對二攻防練習。 3. 半面足球場範圍的 Tag Rugby 對抗。 4. 進攻策略應用，並思考更有效的方式有哪些，再進行實務性的操練。 5. 能學會與理解防守觀念的要領。 6. 能立即應變球權轉換防守的能力。 7. 能建立與展現爭邊球爭奪技巧。 8. 能舉例與實作比賽戰術攻防間的策略。 9. 能思考與分析，解決比賽情境的問題。	1. 情境練習法。 2. 持球二對二攻防練習。 3. 理解跑位路線和防守站位。 4. 提問法，提昇學生思考能力。 5. 知道基本防守原理後，實務演練防守「點、線、面」的布局。 6. 精熟開球站位和球權轉換時的攻防站位轉換。 7. 進行動態爭邊球的防守演練。 8. 一對一進攻實務：直線、閃切、斜線的防守布局。 9. 二對二：戰術防守、交叉、外側支援等戰術防守方法。 10. 三對三：戰術防守、補位、支援的原理實務。 11. 進行正式 Tag Rugby 比賽。 12. 比賽中，實踐運動品德和實踐力。	1. 上課參與教師觀察。 2. 動作技能操作。 3. 比賽實務。	1. 自編教材 2. 學習單；討論戰力分析與戰略應用。 3. 學習單：致勝心理學
-----------	---	--	---	--	--	---	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。