

臺北市南門國民中學114學年度體育專業/橄欖球-專項體能技術訓練課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育專業)							
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期							
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材			節數	專項體能技術訓練每週5節			
課程設計理念	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。							
領域核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。							
課程目標	一、培養橄欖球專項運動之競技體能：能依橄欖球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進橄欖球專項運動之競技體適能。 二、精進橄欖球專項運動之技術水準：能藉由橄欖球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之橄欖球專項運動技術水準。 三、發展橄欖球專項運動之戰術運用：能經由橄欖球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、提升橄欖球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升橄欖球專項運動競賽之心理素質。							
學習進度週次	單元/主題名稱	學習重點			教學重點	評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同教學
		學習表現	學習內容					
第一學期	第1週至第2週	運動傷害處理 品德教育宣導 基本動作 基礎體能	了解專項運動規則、動作要領、運動傷害防護等概念	1. 動態伸展 2. 馬克操 3. 基本動作 4. 動作耐力	◆自我介紹 ◆橄欖球運動規則 ◆有氧體能訓練	小隊實作 分組練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	
	第3週至第4週	心理技能訓練	Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆設定個人目標 團隊目標 ◆壓力釋放方式 ◆意象訓練演練	小隊實作 分組練習		
	第5週	認識橄欖球運動及體能訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協	◆橄欖球運動規則 ◆有氧體能	小隊實作 分組練習		

				調、敏捷、穩定及身體控制	訓練 ◆肌力動作訓練 ◆爆發力動作訓練 ◆敏捷訓練 ◆速度訓練	
第6週	橄欖球基本動作練習	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆球感訓練 ◆不旋轉球傳接球練習 ◆旋轉球傳接球練習 ◆閃切訓練 ◆1VS1攻守練習 ◆踢高球練習	小隊實作分組練習	
第7週	橄欖球基本動作練習	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆球感訓練 ◆不旋轉球傳接球練習 ◆旋轉球傳接球練習 ◆閃切訓練 ◆1VS1攻守練習 ◆踢高球練習	小隊實作分組練習	
第8週	橄欖球基本動作練習	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆綜合性傳接球練習 ◆倒地快速起身動作練習 ◆RUCK 護球練習 ◆SCRUM 基本動作練習 ◆落地踢球練習 ◆反覆衝刺體能訓練	小隊實作分組練習	
第9週	認識十人制橄欖球比賽	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐	◆十人制位置分配 ◆綜合性傳接球練習 ◆TACKLE 基本動作練習 ◆LINE OUT 練習	小隊實作分組練習	

				伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆前鋒後分開衛專項練習 ◆反覆衝刺體能訓練	
第10週	十人制比賽進攻技術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆綜合性傳接球練習 ◆LINE OUT技戰術練習 ◆SCRUM技戰術練習 ◆十人制比賽團隊進攻站位 ◆肌力訓練 ◆反覆衝刺體能訓練	小隊實作分組練習	
第11週	十人制比賽進攻技術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰	◆綜合性傳接球練習 ◆RUCK爭搶練習 ◆十人制比賽團隊攻守練習 ◆肌力訓練 ◆反覆衝刺體能訓練	小隊實作分組練習	
第12週	十人制比賽防守技術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆綜合性傳接球練習 ◆個人防守判斷練習 ◆協防補位練習 ◆十人制比賽團隊防守策略 ◆肌力訓練 ◆專項體能訓練	小隊實作分組練習	
第13週	十人制比賽操作	Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆分析團隊優缺點 ◆場中溝通指揮判斷訓練 ◆十人制比賽	小隊實作分組練習	
第14週	十人制比賽操作	Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆分析團隊優缺點 ◆場中溝通指揮判斷訓練 ◆十人制比賽	小隊實作分組練習	

第15週	橄欖球基本體能訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	◆體能遊戲 ◆鬼抓人遊戲 ◆衝刺訓練 ◆上坡衝刺訓練 ◆有氧體能訓練 ◆肌力訓練	小隊實作 分組練習
第16週	橄欖球基本體能訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	◆體能遊戲 ◆鬼抓人遊戲 ◆衝刺訓練 ◆上坡衝刺訓練 ◆有氧體能訓練 ◆肌力訓練 ◆肌力與體能測驗 ◆橄欖球專項綜合測驗	小隊實作 分組練習
第17週	橄欖球基本動作訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆球感練習 ◆綜合性傳接球練習 ◆綜合性踢接球練習 ◆閃切動作訓練 ◆觸碰式橄欖球遊戲 ◆反覆衝刺訓練	小隊實作 分組練習
第18週	橄欖球基本動作訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆球感練習 ◆綜合性傳接球練習 ◆綜合性踢接球練習 ◆閃切動作訓練 ◆觸碰式橄欖球遊戲 ◆反覆衝刺訓練	小隊實作 分組練習
第19週	橄欖球基本動作訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	◆球感練習 ◆綜合性傳接球練習 ◆綜合性踢接球練習 ◆閃切動作	小隊實作 分組練習

				T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	訓練 ◆觸碰式橄欖球遊戲 ◆反覆衝刺訓練	
	第20週至第21週	認識十五人制橄欖球比賽	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆十五人制位置分配 ◆綜合性傳接球練習 ◆TACKLE基本動作練習 ◆LINE OUT練習 ◆前鋒後分開衛專項練習 ◆反覆衝刺體能訓練	小隊實作分組練習
第二學期	第1週至第2週	心理技能訓練	Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	1. Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆設定個人目標 團隊目標 ◆壓力釋放方式 ◆意象訓練演練	小隊實作分組練習
	第3週	十五人制比賽進攻技戰術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰	◆綜合性傳接球練習 ◆LINE OUT技戰術練習 ◆SCRUM技戰術練習 ◆十五人制比賽團隊進攻站位 ◆專項體能訓練	小隊實作分組練習
	第4週至第5週	十五人制比賽進攻技戰術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 1. Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰	◆綜合性傳接球練習 ◆RUCK爭搶練習 ◆十五人制比賽團隊攻守練習 ◆肌力訓練 ◆反覆衝刺體能訓練	小隊實作分組練習
	第6週	十五人制比賽防守技戰術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、	◆綜合性傳接球練習 ◆個人防守判斷練習	小隊實作分組練習

		動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆協防補位練習 ◆十五人制比賽團隊防守策略 ◆肌力訓練 ◆專項體能訓練	
第7週 至 第10週	十五人制比賽操作	Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 1. Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆分析團隊優缺點 ◆場中溝通指揮判斷訓練 ◆十五人制比賽	小隊實作 分組練習
第11週 至 第15週	橄欖球基本動作訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 1. T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆球感練習 ◆綜合性傳接球練習 ◆綜合性踢接球練習 ◆閃切動作訓練 ◆觸碰式橄欖球遊戲 ◆反覆衝刺訓練	小隊實作 分組練習
第16週	認識七人制橄欖球比賽	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 1. T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆七人制位置分配 ◆綜合性傳接球練習 ◆TACKLE基本動作練習 ◆LINE OUT練習 ◆前鋒後分開衛專項練習 ◆反覆衝刺體能訓練	
第17週	七人制比賽進攻戰術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 2. Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰	◆綜合性傳接球練習 ◆LINE OUT技戰術練習 ◆SCRUM技戰術練習 ◆七人制比賽團隊進攻站位 ◆專項體能訓練	

第18週	七人制比賽防守技戰術	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 3. Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆綜合性傳接球練習 ◆個人防守判斷練習 ◆協防補位練習 ◆七人制比賽團隊防守策略 ◆肌力訓練 ◆專項體能訓練		
第19週	七人制比賽操作	Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 4. Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆分析團隊優缺點 ◆場中溝通指揮判斷訓練 ◆七人制比賽 ◆肌力與體能測驗		
第20週至第21週	橄欖球基本動作訓練	P-IV-3理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 5. T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆傳接球練習 ◆踢接球練習 ◆1VS1攻守練習 ◆觸碰式橄欖球遊戲 ◆其他球類運動 ◆肌力與體能測驗 ◆橄欖球專項綜合測驗		
教學設施設備需求	1. 教學場地(南門重量室、操場) 2. 教學器材(球、撞墊、擒抱柱、重訓器材、影) 3. 教學教案(自編教案)					
備註	課程撰寫者：孫維強					