

新北市 瑞芳 國民中學 114 學年度 8 年級第 1 學期 校訂 課程計畫 設計者： 江子偉

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. 社團活動與技藝課程：_____
3. 特殊需求領域課程： 拳擊專項訓練 4. 其他類課程：_____

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(自 112 學年度、113 學年度通過。)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
無	

※上述表格自 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

三、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:20~09:05					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:05~13:50					
第六節	14:00~14:45	拳擊體育專業 Professional Physical	拳擊體育專業 Professional Physical	拳擊體育專業 Professional Physical	拳擊體育專業 Professional Physical	

		Education of Boxing	Education of Boxing	Education of Boxing	Education of Boxing	
第七節	15:00~15:45	拳擊體育專業 Professional Physical Education of Boxing	拳擊專項訓練 Specific Training of Boxing	拳擊專項訓練 Specific Training of Boxing	拳擊專項訓練 Specific Training of Boxing	

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<ul style="list-style-type: none"> ■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 □ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 □ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解 	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>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>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。</p> <p>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>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>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>

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。)

Initiation

Expose beginner boxers to various movements and technical skills by conducting multilateral physical and technical training.
Develop a harmonious body structure and correct body posture.
Develop basic aerobic endurance.
Develop speed, coordination, flexibility, balance and perception through the natural movements.



Basic

Develop working capacities applying general and specific physical exercises
Develop and improve coordination, flexibility, and aerobic endurance.
Develop the correct technique execution
Improve concentration, determination, and movement.
Develop individual tactic with emphasis on defenses.



Specialization

Improve coordination, speed, and endurance.
Technique Development.
Improvement in tactical skills.
Development of psychological abilities.
Develop competition strategy and tactics.



High Performance

Achieve higher level of performance.
Improve psychological abilities
Improve boxers' boxing-related knowledge.

初始階段

透過各種體能與技術訓練，向初學者展示各種動作與技術技能。
發展協調的身體結構與正確的身體姿態。
發展基本的心肺耐力。
透過自然肢體動作發展速度、協調性、柔軟度、平衡感與感知能力。

基礎階段

透過一般性或專門性體能活動發展運動能力。
發展並提升協調性、柔軟度與心肺耐力。
發展正確的技術執行能力。
提升專注力、決心與動機。
發展強調防禦的個人戰術。

專門化階段

提升協調性、速度與耐力。
發展技術。
提升戰術技能。
發展心理能力。
發展競賽策略與戰術。

高表現階段

達成更高的表現水準。
提升心理能力。
提升拳擊手的拳擊相關知識。

<p style="text-align: center;">第一週 09/01~09/05</p>	<p>防P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防T-IV-1能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>防P-IV-1-1執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 防T-IV-1-1攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p>PC：拳擊準備前期 Boxing Pre-Conditioning Period</p> <p>1.介紹本學期上課大綱 Introduce course outlines of this semester 2.講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。 Explain the class rules and Boxing competition rules.</p>	3	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment</p>	<p>1.討論 Discussion 2.觀察 Observation</p>	<p>性別平等、環境、品德、生命、法治、資訊、安全、生涯規劃、多元文化、國際教育、 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>	<p style="text-align: center;">第一週 09/01~09/05</p>
<p style="text-align: center;">第二週 09/08~09/12</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿</p>	<p>GC：拳擊一般準備期 Boxing General Conditioning Period</p> <p>拳擊專項技能訓練： 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。 6.沙袋連擊訓練。 7.拳擊專項耐力鍛鍊。 8.教練靶打擊訓練。 9.梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。</p>	3	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊教室 Boxing classroom 拳擊專業訓練器材</p>	<p>1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record</p>	<p>性別平等、品德、法治、安全、多元文化、國際教育、 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>	<p style="text-align: center;">第二週 09/08~09/12</p>

	<p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p>10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 Boxing Specific Skills Training 1. Physical Training。 2. Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3. Shadow Boxing Training。 4. Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。 6. Heavy Bag Combination Training。 7. Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9. Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition</p>						
<p>第三週 09/15~09/19</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p>	<p>GC：拳擊一般準備期 Boxing General Conditioning Period 拳擊專項技能訓練： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。</p>	<p>3</p>	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment</p>	<p>1. 觀察 Observation 2. 實務操作及表現 Practical operation and performance</p>	<p>性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>	<p>第三週 09/15~09/19</p>

	<p>應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p>6. 沙袋連擊訓練。</p> <p>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</p> <p>8. 教練靶打擊訓練。</p> <p>9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。</p> <p>10. 模擬對打、實際對打訓練。</p> <p>11. 拳賽戰術研討。</p> <p>Boxing Specific Skills Training</p> <p>1. Physical Training。</p> <p>2. Straight Punch、Hook and Uppercut Training。</p> <p>3. Shadow Boxing Training。</p> <p>4. Boxing Technique Training。</p> <p>5. Boxing Basic Defense Training。</p> <p>6. Heavy Bag Combination Training。</p> <p>7. Boxing-Specific Endurance Exercise</p> <p>8. Focus Pads (Coach Pads) Training。</p> <p>9. Speed Bag、Double-Ended Bag Training</p> <p>10. Combination of Punches、Sparring Ring</p> <p>11. Tactical Discussion of Boxing Competition</p>			<p>3. 紀錄 Record</p>	<p>education, safety education, moral education</p>		
<p>第四週 09/22~09/26</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p>	<p>SC：拳擊專項準備期 Boxing Specific Conditioning Period</p> <p>拳擊專項技能訓練：</p>	<p>3</p>	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials</p>	<p>1. 觀察 Observation 2. 實務操作及表現</p>	<p>性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p>	<p>第四週 09/22~09/26</p>

	<p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防Ta-IV-1能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 <p>Boxing Specific Skills Training</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Physical Training。 2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3.Shadow Boxing Training。 4.Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。 6.Heavy Bag Combination Training。 7.Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition 		<p>拳擊專業訓練器材</p> <p>Boxing professional training equipment</p>	<p>Practical operation and performance</p> <p>3.紀錄 Record</p>	<p>Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	
--	---	---	--	--	---	---	---	---	--

<p style="text-align: center;">第五週 09/29~10/03</p>	<p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>	<p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	<p>PrC：拳擊前競賽週期 Boxing Pre-Conditioning Period</p> <p>拳擊專項技能訓練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 <p>Boxing Specific Skills Training</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Physical Training。 2. Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3. Shadow Boxing Training。 4. Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。 6. Heavy Bag Combination Training。 7. Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9. Speed Bag、Double-Ended Bag Training 	<p style="text-align: center;">3</p>	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 Observation 2. 實務操作及表現 Practical operation and performance 3. 紀錄 Record 	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目： 2. 協同節數： 	<p style="text-align: center;">第五週 09/29~10/03</p>
---	--	--	--	---	--	---	--	--	---

			10. Combination of Punches 、 Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
第六週 10/06~10/10	<p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>	<p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	<p>C：拳擊競賽週期 Boxing Competition Period</p> <p>比賽期： 114年新北市菁英盃拳擊錦標賽-競賽期間。 2025 New Taipei City Elite Cup Boxing Championships</p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00) Prior To The Competition 正式體檢 The Official Medical Examination 統一過磅 The General Weigh-In 正式抽籤 The Official Draw</p> <p>競賽期間(PM13:00~End) During The Competition</p>	3	---新北市 New Taipei City	<p>一般賽事 General competition 成績考核 Performance assessment</p>	<p>性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	第六週 10/06~10/10

<p style="text-align: center;">第七週 10/13~10/17 (第一次段考預定週)</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p style="color: green;">GC：拳擊一般準備期 Boxing General Conditioning Period</p> <p>拳擊專項技能訓練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 <p>Boxing Specific Skills Training</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Physical Training。 2. Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3. Shadow Boxing Training。 4. Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。 6. Heavy Bag Combination Training。 7. Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9. Speed Bag、Double-Ended Bag Training 	3	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 Observation 2. 實務操作及表現 Practical operation and performance 3. 紀錄 Record 	<p>性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	<p style="text-align: center;">第七週 10/13~10/17 (第一次段考預定週)</p>
---	--	--	---	---	--	---	--	--	---

			10. Combination of Punches 、 Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
第八週 10/20~10/24 4	防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。	防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。	SC：拳擊專項準備期 Boxing Specific Conditioning Period 拳擊專項技能訓練： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 Boxing Specific Skills Training 1.Physical Training 。 2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training 。 3.Shadow Boxing Training 。 4.Boxing Technique Training 。 5. Boxing Basic Defense Training 。	3	自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment	1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：	第八週 10/20~10/24

			6.Heavy Bag Combination Training。 7.Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
第九週 10/27~10/31 1	防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於	防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。	SC：拳擊專項準備期 Boxing Specific Conditioning Period 拳擊專項技能訓練： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 Boxing Specific Skills Training 1.Physical Training。	3	自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment	1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>	第九週 10/27~10/31

	專項訓練與競賽情境中。		2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3.Shadow Boxing Training。 4.Boxing Technique Training。 5.Boxing Basic Defense Training。 6.Heavy Bag Combination Training。 7.Boxing-Specific Endurance Exercise 8.Focus Pads (Coach Pads) Training。 9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
<p style="text-align: center;">第十週 11/03~11/07 7</p>	<p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻</p>	<p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p>PrC：拳擊前競賽週期 Boxing Pre-Conditioning Period</p> <p>拳擊專項技能訓練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練。 長、短拳訓練。 自擊空拳組合訓練。 拳擊技術訓練。 拳擊基本防禦訓練。 沙袋連擊訓練。 拳擊專項耐力鍛鍊。 教練靶打擊訓練。 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 	3	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment</p>	<ol style="list-style-type: none"> 觀察 Observation 實務操作及表現 Practical operation and performance 紀錄 Record 	<p>性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <ol style="list-style-type: none"> 協同科目： 協同節數： 	<p style="text-align: center;">第十週 11/03~11/07</p>

	<p>擊與防衛之競賽中 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>	<p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	<p>10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。</p> <p>Boxing Specific Skills Training 1. Physical Training。 2. Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3. Shadow Boxing Training。 4. Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。 6. Heavy Bag Combination Training。 7. Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9. Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition</p>				<p>education, safety education, moral education</p>		
<p>第十一週 11/10~11/14</p>	<p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p>	<p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿</p>	<p>C：拳擊競賽週期 Boxing Competition Period</p> <p>比賽期： 114年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。</p>	<p>3</p>	<p>--- Taichung City National Taiwan</p>	<p>年度次要賽事 成績考核</p> <p>次要賽事 Secondary Important competition</p>	<p>性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>	<p>第十一週 11/10~11/14</p>

	<p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>	<p>法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	<p>2025 National Presidents Cup Boxing Championships</p> <p>競賽之前 (AM08:00~10:00) Prior To The Competition 正式體檢 The Official Medical Examination 統一過磅 The General Weigh-In 正式抽籤 The Official Draw</p> <p>競賽期間(PM13:00~End) During The Competition</p>		<p>University of Sport 臺中市-國立臺灣體育運動大學</p>	<p>成績考核 Performance assessment</p>	<p>Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>		
<p>第十二週 11/17~11/21 1</p>	<p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方</p>	<p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p>	<p>C：拳擊競賽週期 Boxing Competition Period</p> <p>比賽期： 114年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。 2025 National Presidents Cup Boxing</p>	<p>53</p>	<p>--- Taichung City National Taiwan University</p>	<p>年度次要賽事 成績考核</p> <p>次要賽事 Secondary Important competition 成績考核 Performance assessment</p>	<p>性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	<p>第十二週 11/17~11/21</p>

	<p>法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>	<p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p> <p>防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	<p>Championships</p> <p>競賽之前 (AM08:00-10:00)</p> <p>Prior To The Competition</p> <p>正式體檢</p> <p>The Official Medical Examination</p> <p>統一過磅</p> <p>The General Weigh-In</p> <p>正式抽籤</p> <p>The Official Draw</p> <p>競賽期間(PM13:00-End)</p> <p>During The Competition</p>		<p>ity of Sport</p> <p>臺中市-國立臺灣體育運動大學</p>		<p>education,safety education, moral education</p>		
<p>第十三週</p> <p>11/24~11/28</p> <p>8</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。</p> <p>防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>	<p>R : 休整週期</p> <p>Rest Period</p> <p>拳擊專項技能訓練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 <p>Boxing Specific Skills Training</p>	<p>3</p>	<p>自編拳擊教材</p> <p>Boxing self-made materials</p> <p>拳擊專業訓練器材</p> <p>Boxing professional training equipment</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 Observation 2. 實務操作及表現 Practical operation and performance 3. 紀錄 Record 	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育</p> <p>Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	<p>第十三週</p> <p>11/24~11/28</p>

			1.Physical Training 。 2.Straight Punch 、Hook and Uppercut Training 。 3.Shadow Boxing Training 。 4.Boxing Technique Training 。 5. Boxing Basic Defense Training 。 6.Heavy Bag Combination Training 。 7.Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training 。 9.Speed Bag 、 Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches 、 Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
第十四週 12/01~12/05 (第二次段考預定週)	防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方	防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術	PC：拳擊準備前期 Boxing Pre-Conditioning Period 拳擊專項技能訓練： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。	3	自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment	1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safty educaition, moral education	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>	第十四週 12/01~12/05 (第二次段考預定週)

	法，並應用於攻擊與防衛之競賽中		<p>9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。</p> <p>10. 模擬對打、實際對打訓練。</p> <p>11. 拳賽戰術研討。</p> <p>Boxing Specific Skills Training</p> <p>1.Physical Training。</p> <p>2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training。</p> <p>3.Shadow Boxing Training。</p> <p>4.Boxing Technique Training。</p> <p>5. Boxing Basic Defense Training。</p> <p>6.Heavy Bag Combination Training。</p> <p>7.Boxing-Specific Endurance Exercise</p> <p>8. Focus Pads (Coach Pads) Training。</p> <p>9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training</p> <p>10. Combination of Punches、Sparring Ring</p> <p>11. Tactical Discussion of Boxing Competition</p>						
<p>第十五週 12/08~12/12</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p> <p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p>	<p>GC：拳擊一般準備期 Boxing General Conditioning Perio</p> <p>拳擊專項技能訓練：</p> <p>1. 體能訓練。</p> <p>2. 長、短拳訓練。</p> <p>3. 自擊空拳組合訓練。</p>	<p>3</p>	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional</p>	<p>1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and</p>	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multicu</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	<p>第十五週 12/08~12/12</p>

	<p>中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p>4. 拳擊技術訓練。</p> <p>5. 拳擊基本防禦訓練。</p> <p>6. 沙袋連擊訓練。</p> <p>7. 拳擊專項耐力鍛鍊。</p> <p>8. 教練靶打擊訓練。</p> <p>9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。</p> <p>10. 模擬對打、實際對打訓練。</p> <p>11. 拳賽戰術研討。</p> <p>Boxing Specific Skills Training</p> <p>1.Physical Training。</p> <p>2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training。</p> <p>3.Shadow Boxing Training。</p> <p>4.Boxing Technique Training。</p> <p>5. Boxing Basic Defense Training。</p> <p>6.Heavy Bag Combination Training。</p> <p>7.Boxing-Specific Endurance Exercise</p> <p>8. Focus Pads (Coach Pads) Training。</p> <p>9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training</p> <p>10. Combination of Punches、Sparring Ring</p> <p>11. Tactical Discussion of Boxing Competition</p>		training equipment	performance 3.紀錄 Record	lturalism, international education,safty educaition, moral education		
<p>第十六週 12/15~12/19</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、</p>	<p>GC：拳擊一般準備期 Boxing General Conditioning Perio</p>	3	自編拳擊教材	1.觀察 Observation	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教	<p>第十六週 12/15~12/19</p>

	<p>防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。</p> <p>防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。</p> <p>防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。</p> <p>防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。</p> <p>防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。</p> <p>防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。</p> <p>防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p>拳擊專項技能訓練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 <p>Boxing Specific Skills Training</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Physical Training。 2. Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3. Shadow Boxing Training。 4. Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。 6. Heavy Bag Combination Training。 7. Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9. Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition 		<p>Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment</p>	<p>2. 實務操作及表現 Practical operation and performance 3. 紀錄 Record</p>	<p>多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p>學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	
--	---	---	---	--	---	--	---	---	--

<p style="text-align: center;">第十七週 12/22~12/26 6</p>	<p>防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中</p>	<p>防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術</p>	<p>SC：拳擊專項準備期 Boxing Pre-Conditioning Period</p> <p>拳擊專項技能訓練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。 6.沙袋連擊訓練。 7.拳擊專項耐力鍛鍊。 8.教練靶打擊訓練。 9.梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10.模擬對打、實際對打訓練。 11.拳賽戰術研討。 <p>Boxing Specific Skills Training</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Physical Training。 2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3.Shadow Boxing Training。 4.Boxing Technique Training。 5.Boxing Basic Defense Training。 6.Heavy Bag Combination Training。 7.Boxing-Specific Endurance Exercise 8.Focus Pads (Coach Pads) Training。 	<p style="text-align: center;">3</p>	<p>自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record 	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目： 2. 協同節數： 	<p style="text-align: center;">第十七週 12/22~12/26</p>
---	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	---

			9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
第十八週 12/29~01/02	防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。	防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。	SC：拳擊專項準備期 Boxing Pre-Conditioning Period 拳擊專項技能訓練： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 Boxing Specific Skills Training 1.Physical Training。 2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3.Shadow Boxing Training。 4.Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。	3	自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment	1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safety education, moral education	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：	第十八週 12/29~01/02

			6.Heavy Bag Combination Training。 7.Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
第十九週 01/05~01/09	防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽中 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於	防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。	PrC：拳擊前競賽週期 Boxing Pre-Conditioning Period 拳擊專項技能訓練： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 Boxing Specific Skills Training 1.Physical Training。	3	自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment	1.觀察 Observation 2.實務操作及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education, safty education, moral education	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：	第十九週 01/05~01/09

	專項訓練與競賽情境中。		2.Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3.Shadow Boxing Training。 4.Boxing Technique Training。 5.Boxing Basic Defense Training。 6.Heavy Bag Combination Training。 7.Boxing-Specific Endurance Exercise 8.Focus Pads (Coach Pads) Training。 9.Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
第二十週 01/12-01/16 6	防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛或套路整合應用技術，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻	防 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 防 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 防 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 防 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術	C：拳擊競賽週期 Boxing Competition Period 比賽期： 114 學年度中等學校拳擊錦標賽-競賽期間。 2026 New Taipei City Middle School Boxing Championships	3	---新北市 New Taipei City	一般賽事 General competition 成績考核 Performance assessment	性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>	第二十週 01/12-01/16

	擊與防衛之競賽中 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。	防 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。	競賽之前 (AM08:00~10:00) Prior To The Competition 正式體檢 The Official Medical Examination 統一過磅 The General Weigh-In 正式抽籤 The Official Draw 競賽期間(PM13:00~End) During The Competition				education,safty educaition, moral education		
第二十一週 01/19~01/21 1 (第三次段、休業式 預定週)	防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防 Ps-IV-1 能學會各種心理技能，同時運用於專項訓練與競賽情境中。	防 P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 防 Ps-IV-1-1 各種心理技能訓練的內容與方法(如競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力訓練等)。 防 Ps-IV-1-2 各種心理技能於專項	R：休整週期 Rest Period 拳擊專項技能訓練： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 拳擊技術訓練。 5. 拳擊基本防禦訓練。 6. 沙袋連擊訓練。 7. 拳擊專項耐力鍛鍊。 8. 教練靶打擊訓練。 9. 梨型球(速度球)、離心球(吊球)打擊訓練。	3	自編拳擊教材 Boxing self-made materials 拳擊專業訓練器材 Boxing professional training equipment	1.觀察 Observation 2.實務操作 及表現 Practical operation and performance 3.紀錄 Record	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育 Gender equality, career planning, multiculturalism, international education,safty educaition, moral education	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：	第二十一週 01/19~01/21 (第三次段、休業式 預定週)

		訓練與競賽的執行與評估。 10. 模擬對打、實際對打訓練。 11. 拳賽戰術研討。 Boxing Specific Skills Training 1. Physical Training。 2. Straight Punch、Hook and Uppercut Training。 3. Shadow Boxing Training。 4. Boxing Technique Training。 5. Boxing Basic Defense Training。 6. Heavy Bag Combination Training。 7. Boxing-Specific Endurance Exercise 8. Focus Pads (Coach Pads) Training。 9. Speed Bag、Double-Ended Bag Training 10. Combination of Punches、Sparring Ring 11. Tactical Discussion of Boxing Competition						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

八、本課程是否有校外人士協助教學：**(本表格請勿刪除。)**

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：_____。

有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品			

		<input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。