

**新北市立正德國民中學 115學年度\_\_年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：楊乃如**  
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. ☐挑戰類型運動：\_\_\_\_\_ 2. ☐競爭類型運動：\_\_\_\_\_ 3. ☐表現類型運動：\_\_\_\_\_ 4. ☒防衛類型運動：角力

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週( 8 )節，實施(21)週，共(168)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

|      | 時間          | 星期一  | 星期二  | 星期三 | 星期四  | 星期五  |
|------|-------------|------|------|-----|------|------|
| 晨間活動 | 07:45~08:05 |      |      |     |      |      |
| 第一節  | 08:20~09:05 |      |      |     |      |      |
| 第二節  | 09:15~10:00 |      |      |     |      |      |
| 第三節  | 10:10~10:55 |      |      |     |      |      |
| 第四節  | 11:05~11:50 |      |      |     |      |      |
| 午休活動 | 12:00~12:55 |      |      |     |      |      |
| 第五節  | 13:00~13:45 |      |      |     |      |      |
| 第六節  | 13:55~14:40 | 體育專業 | 體育專業 |     | 體育專業 | 體育專業 |
| 第七節  | 15:00~15:45 | 體育專業 | 體育專業 |     | 體育專業 | 體育專業 |

## 五、課程內涵：

| 總綱核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習領域核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進<br/> <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題<br/> <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變<br/> <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達<br/> <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養<br/> <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養<br/> <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識<br/> <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作<br/> <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解         </p> | <p>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：</p> <p>國-J-A1透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</p> <p>J-A1在角力運動中具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、自我價值。</p> <p>J-A2在角力運動中具備理解攻擊全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決比賽所遇問題。</p> <p>J-A3具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>J-B2具備善用科技、資訊與媒體觀看角力比賽，看各國柔道訓練趨勢，以增進學習的素養。</p> <p>J-C1在角力運動中培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識。</p> <p>J-C2具備利他與合群的知能與態度，在角力團隊中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p> |

## 六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、素養導向教學規劃：

| 教學期程                            | 學習重點                       |                                                                  | 單元/主題名稱與活動內容     | 節數 | 教學資源      | 學習策略 | 評量方式         | 融入議題                                                                                                           | 備註                                                                                          |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------|------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | 學習表現                       | 學習內容                                                             |                  |    |           |      |              |                                                                                                                |                                                                                             |
| 第一週<br>08/31~09/04<br>(8/31 開學) | P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。 | P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。<br>P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | 基本體能訓練           | 8  | 操場<br>角力場 |      | 參與態度<br>實際操練 | 戶外教育<br>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。安全 安 J1 理解安全教育的意義。安 J6 了解運動設施安全的維護。性別平等性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 | <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)<br>1、 協同科目：<br>_____<br>2、 協同節數：<br>_____ |
| 第二週<br>09/7~09/11               | P-III-1 認識個人生理特質及          | P-III-1 認識個人生理特質及                                                | 基本體能訓練<br>專項體能訓練 | 8  | 操場<br>角力場 |      | 參與態度<br>實際操練 | 戶外教育<br>戶 J5 在                                                                                                 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同                                                        |

|  |           |                                                 |                                 |  |  |  |  |                                                                                                                                      |                                                                          |
|--|-----------|-------------------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  | 一般體能各項訓練。 | 一般體能各項訓練。<br>P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | 護身倒法練習-前迴轉、飛越前迴轉(高度)、飛越前迴轉(遠度)。 |  |  |  |  | <p>團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與能。</p> <p>安全</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的護。</p> <p>性別平等性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> | <p>教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |
|--|-----------|-------------------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                                                     |                                                                                 |                                                                                       |   |           |  |              |                                                                                                |                                                                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|--|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第三週<br/>09/14~09/18</p> | <p>Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)</p> <p>P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。</p>                         | <p>P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。</p> <p>Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)</p> | <p>基本體能訓練<br/>專項體能訓練<br/>護身倒法練習-前迴轉、飛越前迴轉(高度)、飛越前迴轉(遠度)</p> <p>9/15-19 總統盃全國角力錦標賽</p> | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | <p>安全安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>性別平等性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。</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>3.協同科目：<br/>_____</p> <p>4.協同節數：<br/>_____</p> |
| <p>第四週<br/>09/21~09/25</p> | <p>Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)</p> <p>P-III-2 認識專項體能各項訓練。</p> <p>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。</p> | <p>Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)</p> <p>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p>   | <p>專項體能訓練<br/>立技摔法-滑單腳</p>                                                            | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | <p>安全安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</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：<br/>_____</p> <p>2.協同節數：<br/>_____</p> |
| <p>第五週<br/>09/28~10/02</p> | <p>Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)</p>                                                           | <p>Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)</p>                                           | <p>專項體能訓練<br/>立技摔法-滑單腳複習</p>                                                          | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | <p>安全安 J1 理解安全教育的意義。</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- III -2 認識專項體能各項訓練。<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。            | Ss-V-D2 技術訓練的類型。<br>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。                                   |                                  |   |                   |  |              | 安 J6 了解運動設施安全的維護。                                                                | 1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____                                                      |
| 第六週<br>10/05-10/09          | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能練、技術訓練、戰術訓練等）<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施 | Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型。<br>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 | 專項體能訓練<br>地板訓練-滾橋基本動作練習、頭頂脖子肌力訓練 | 8 | 操場<br>角力場         |  | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。                                       | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第七週<br>10/12-10/16<br>第一次段考 | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能練、技術訓練、戰術訓練等）                           | Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型。                                     | 影片欣賞-世界盃角力錦標賽比賽影片。<br>第一次段考      | 8 | 操場<br>角力場<br>動作示範 |  | 參與態度<br>實際操練 | 國際教育<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J2 發展國際視野的國家意識。<br>多元文化多<br>J4 了解同群體間如何看待彼此的文化。 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|                    |                                                              |                                                                                        |                                    |   |           |  |                      |                                                                                      |                                                                                             |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|-----------|--|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                              |                                                                                        |                                    |   |           |  |                      | 多 J5 了解及 尊重不同文化 的 習俗與禁。                                                              |                                                                                             |
| 第八週<br>10/19-10/23 | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能練、技術訓練、戰術訓練等）<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施  | Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型。<br>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 | 專項體能訓練<br>地板訓練-滾橋基本動作練習、頭頂脖子肌力訓練複習 | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練         | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。                                           | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第九週<br>10/26-10/30 | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施 | Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型                                      | 專項體能訓練<br>立技摔法-tackle              | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練<br>表達能力 | 戶外教育<br>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。<br>安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|                     |                                                              |                                                                                             |                                                          |   |                  |  |                              |                                                                                       |                                                                                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|------------------|--|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第十週<br>11/02-11/06  | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施 | Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型                                           | 專項體能訓練<br>立技摔法-tackle 複習                                 | 8 | 操場<br>角力場        |  | 參與態度<br>實際操練<br>表達能力         | 戶外教育<br>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。<br>安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。  | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第十一週<br>11/09-11/13 | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）<br>Ss-V-8 了解運動中焦慮與壓力。     | Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念。<br>Ps-V-D1 覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧、專注力訓練與意象訓練等。 | 基本體能訓練<br>專項體能訓練<br>立技摔法-抱頭摔<br><br>11/10-14 全國中等學校角力錦標賽 | 8 | 操場<br>角力場<br>比賽場 |  | 參與態度<br>實際操練<br>表達能力<br>心得分享 | 生命<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|                     |                                                              |                                                  |                                  |   |           |  |                              |                                                                                        |                                                                                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|---|-----------|--|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                              |                                                  |                                  |   |           |  |                              | 試著表達自己的想法。                                                                             |                                                                                             |
| 第十二週<br>11/16-11/20 | T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估，提升參賽運動成績，並培養相關科技及資訊的基本素養。             | T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用。                              | 基本體能訓練<br>立技摔法-抱頭摔複習<br>賽後心得影片檢討 | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練<br>表達能力<br>心得分享 | 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>閱讀素養<br>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第十三週<br>11/23-11/27 | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施 | Ss-V-D1體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型 | 專項體能訓練<br>地板訓練-腳橋基本動作練習          | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練                 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。                                             | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第十四週<br>11/30-12/04 | Ss-V-10 了解運動訓練類型                                             | Ss-V-D1體能訓練的類型（含重                                | 專項體能訓練                           | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練                 | 安全                                                                                     | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同                                                        |

|                     |                                              |                                                   |                          |   |           |  |              |                                            |                                                                                             |
|---------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|---|-----------|--|--------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第二次段考               | (如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施 | 量、肌力、心肺耐力訓練)<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型                   | 地板訓練-腳橋基本動作練習複習          |   |           |  |              | 安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。       | 教學(需另申請授課鐘點費)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____                                     |
| 第十五週<br>12/07-12/11 | Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)           | Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型 | 專項體能訓練<br>地板訓練-開關器基本動作練習 | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第十六週<br>12/14-12/18 | Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)           | Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型 | 專項體能訓練<br>地板訓練-開關器基本動作複習 | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第十七週<br>12/21-12/25 | Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)           | Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)                    | 專項體能訓練<br>立技摔法-肩車基本動作練習  | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。                      | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|                   |                                                                                       |                                                                    |                          |   |           |  |              |                                                                                          |                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|-----------|--|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | 練、戰術訓練等)<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施                                                    | Ss-V-D2 技術訓練的類型                                                    |                          |   |           |  |              | 安 J6 了解運動設施安全的維護。                                                                        | 請授課鐘點費)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____                                           |
| 第十八週<br>12/28-1/1 | Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施                          | Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)<br>Ss-V-D2 技術訓練的類型                  | 專項體能訓練<br>立技摔法-肩車基本動作複習  | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。                                               | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第十九週<br>1/4-1/8   | Ta-III-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術。<br>Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)<br>Se-V-2 了解運動情境中的倫理價值 | Ta-III-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術。<br>Ss-V-D3 戰術訓練的類型<br>Se-V-H5 公平競爭與守法自律。 | 專項體能訓練<br>立技動作複習<br>模擬比賽 | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>品德<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|                                            |                                                                |                                                                                      |                          |   |           |  |              |                                                                                                                                                    |                                                                                             |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|-----------|--|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第二十 週<br>1/11-1/15                         | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）。<br>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。 | Ss-V-D1體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>Ss-V-D3戰術訓練的類型。<br>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 | 專項體能訓練<br>地板動作複習<br>模擬比賽 | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | 戶外教育<br>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。<br>安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>性別平等<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 | <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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第二十一 週<br>1/18-1/22<br>第三次段考<br>(1/20 結業式) | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、技術訓練）                              | Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）                                                       | 專項體能訓練<br>課程總複習<br>學期結束  | 8 | 操場<br>角力場 |  | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意義。                                                                                                                              | <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>練、戰術訓練等)。</p> <p>P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。</p> | <p>Ss-V-D3 戰術訓練的類型。</p> <p>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p> |  |  |  |  |  | <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>性別平等性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> | <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/> |
|--|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|