

新北市立正德國民中學114學年度八年級第1學期體育班體育專業(部定課程+校定特殊需求)課程計畫設計者：潘念祖  
(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 | 特殊需求 |
| 第七節 | 15:00~15:45 | 體育專業 | 體育專業 |  | 特殊需求 | 特殊需求 |

## 五、課程內涵：

| 總綱核心素養                                                                                                                                                                                                                                                  | 學習領域核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1身心素質與自我精進</li> <li>■ A2系統思考與解決問題</li> <li>■ A3規劃執行與創新應變</li> <li>■ B1符號運用與溝通表達</li> <li>■ B2科技資訊與媒體素養</li> <li>□ B3藝術涵養與美感素養</li> <li>■ C1道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2人際關係與團隊合作</li> <li>■ C3多元文化與國際理解</li> </ul> | <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，看各國角力訓練趨勢，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                         |                                          |    |           |                                                       |                                                                              |                                                                                            |
| 週、月或起訖時間均可<br><br>例：<br>第1週<br>8/30-9/3 | 請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。 | 請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。 | 例如：<br>單元一<br>活動一：<br>(活動重點之詳略由各校自行斟酌決定) |    |           | 例如：<br>1.觀察記錄<br>2.學習單<br>3.參與態度<br>4.合作能力<br>5.實作及表現 | 例如：<br>性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | <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者)<br>1.協同科目：<br>_____<br>2.協同節數：<br>_____ |
| 第一週<br>9/1-9/5                          | P-Ⅲ-1 認識個人生理                 | P-Ⅲ-A1基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆      | 預備週(開學)<br>基本體能訓練                        | 2  | 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                                                             | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同                                                       |

|                            |                          |                                 |               |   |           |              |                                                                                                                                                                   |                                                                    |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------|---|-----------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                            | 特質及一般體能各項訓練。             | 發力等一般體能。                        |               |   |           |              | <p>活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</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維護。</p> <p>性別平等</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> | <p>教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>協同科目：<br/>_____</p> <p>協同節數：<br/>_____</p> |
| <p>第二週</p> <p>9/8-9/12</p> | P-Ⅲ-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。 | P-Ⅲ-A1基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 | 預備週(開學)基本體能訓練 | 8 | 操場<br>角力場 | 參與態度<br>實際操練 | <p>戶外教育</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互</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>            |

|                  |                          |                                 |        |   |           |              |                                                                                                                        |                                                            |
|------------------|--------------------------|---------------------------------|--------|---|-----------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                  | 練。                       |                                 |        |   |           |              | 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。 | 協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____                           |
| 第三週<br>9/15-9/19 | P-Ⅲ-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。 | 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                                                                                     | <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>協同科目： |

|                             |                                                              |                                                                      |                                                         |          |                        |                         |                                                                                                                            |                                                                                                               |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                              |                                                                      |                                                         |          |                        |                         | <p>與技能。</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維護。</p> <p>性別平等</p> <p>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>____ _</p> <p>協同節數：</p> <p>____ _</p>                                                                      |
| <p>第四週</p> <p>9/22-9/26</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</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-A1基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟</p> | <p>1.基本體能訓練</p> <p>2.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>8</p> | <p>角力場</p> <p>動作示範</p> | <p>參與態度</p> <p>實際操練</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維護。</p> <p>性別平等</p> <p>性 J4 認識身體</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>協同科目：</p> <p>____ _</p> <p>協同節數：</p> <p>____ _</p> |

|                   |                                                                                  |                                                                 |                          |   |                   |              |                                            |                                                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|---|-------------------|--------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | 識個人生理特質及一般體能各項訓練。                                                                | 度、爆發力等一般體能。                                                     |                          |   |                   |              | 自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。                   |                                                                                       |
| 第五週<br>9/29-10/3  | 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-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-D1體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）<br>P-Ⅲ-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 | 1.專項體能訓練<br>2.立技摔法-雙手割   | 8 | 角力場<br>動作示範       | 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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |
| 第六週<br>10/6-10/10 | Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練                                                 | 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                      | 1.基本體能訓練<br>2.立技摔法-雙手割複習 | 8 | 操場<br>角力場<br>動作示範 | 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>協同科目：<br>_____                   |

|                        |                                                             |                                                                                      |                                      |   |             |              |                                                                       |                                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 等)。                                                         | 訓練的類型                                                                                |                                      |   |             |              |                                                                       | 協同節數：<br>_____                                                                        |
| 第七週<br>10/13-<br>10/17 | 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。<br>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 | 1.專項體能訓練<br>2.地板訓練-滾橋基本動作練習、頭頂脖子肌力訓練 | 8 | 角力場<br>動作示範 | 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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |
| 第八週<br>10/20-<br>10/24 | Ta-V-1統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、                | Ta-V-C3國際競賽資訊與趨勢分析。                                                                  | *第一次段考<br>影片欣賞-奧運角力比賽影片。             | 8 | 角力場、影片講解    | 觀察記錄<br>表達能力 | 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<br>多 J4 了解不同 | <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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |

|                        |                                                                            |                                                                             |                                          |   |                   |              |                                                                           |                                                                                                   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---|-------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 協調及團隊合作的精<br>神。                                                            |                                                                             |                                          |   |                   |              | 群體間如何看<br>待彼 此的文<br>化。<br>多 J5 了解及尊<br>重不同文化的<br>習俗與禁。                    |                                                                                                   |
| 第九週<br>10/27-<br>10/31 | Ss-V-10 了<br>解運動訓練<br>類型 ( 如<br>體能訓練、<br>技術訓練、<br>戰術訓練<br>等)               | Ss-V-D1體能<br>訓練的類型<br>( 含重量、肌<br>力、心肺耐力<br>訓練)<br>Ss-V-D2技術<br>訓練的類型。       | 基本體能訓練<br>地板訓練-滾橋基本動作練<br>習、頭頂脖子肌力訓練     | 8 | 角力場<br>操場<br>動作示範 | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全<br>教育的意義。<br>安 J6 了解運動<br>設施安全的維<br>護。                    | <input type="checkbox"/> 實施跨領域<br>或跨科目協同<br>教學(需另申請<br>授課鐘點費)<br>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |
| 第十週<br>11/3-11/7       | Ss-V-10 了<br>解運動訓練<br>類型 ( 如體<br>能訓練、技<br>術 訓練、<br>戰術訓練<br>等 )<br>Ss-V-8 了 | Ss-V-D1體能<br>訓練的類型<br>( 含重量、肌<br>力、心肺耐力<br>訓練)<br>Ss-V-C5心理<br>技巧訓練的概<br>念。 | 全國角力錦標賽<br>基本體能訓練<br>立技摔法-扶腰摔倒訓練<br>意象訓練 | 8 | 比賽場<br>角力場        | 參與態度<br>實際操練 | 戶外教育<br>戶 J5 在團隊活<br>動中，養成<br>相互合作與互<br>動的良好態度<br>與技能。<br>安全<br>安 J1 理解安全 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域<br>或跨科目協同<br>教學(需另申請<br>授課鐘點費)<br>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |

|                     |                                        |                                     |                    |   |            |                              |                                                                                                      |                                                                                       |
|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|---|------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | 解運動中焦慮與壓力。                             | 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。 |                    |   |            |                              | 教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>生命<br>生 J5 覺察生活中的各種<br>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。 |                                                                                       |
| 第十一週<br>11/10-11/14 | 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 | T-V-B3科技與媒體資訊整合應用。                  | 賽後影片欣賞<br>賽後心得分享檢討 | 8 | 比賽場<br>角力場 | 參與態度<br>實際操練<br>表達能力<br>心得分享 | 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                                            | <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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |

|                     |                                                    |                                                 |                      |   |                                  |                              |                                                                                                  |                                                                                       |
|---------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|---|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | 及資訊的基本素養。                                          |                                                 |                      |   |                                  |                              | 教育的意義。<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。<br>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 |                                                                                       |
| 第十二週<br>11/17-11/21 | 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 | 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-抱頭摔訓練 | 8 | 角力場<br>重訓室<br>操場<br>動作示範<br>影片講解 | 參與態度<br>實際操練<br>表達能力<br>心得分享 | 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。<br>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。                                | <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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |

|                     |                                   |                                                 |                       |   |           |              |                                                  |                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|---|-----------|--------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | 練的運動處方並實施                         |                                                 |                       |   |           |              | 法。<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。 |                                                                                       |
| 第十三週<br>11/24-11/28 | Ss-V-3了解飲食與運動表現的相關性。              | Ss-V-D2技術訓練的類型。<br>Ss-V-A4運動營養與運動表現。            | 營養學知識教學<br>立技摔法-抱頭摔複習 | 8 | 角力場<br>講義 | 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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |
| 第十四週<br>12/1-12/5   | 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 | 基本體能訓練<br>立技摔法-扶腰摔倒複習 | 8 | 角力場<br>操場 | 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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |

|                     |                                    |                                                      |                                            |   |                  |              |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 第十五週<br>12/8-12/12  | P-V-2設計<br>專項體能訓練的運動處方並實施          | Ss-V-D1體能訓練的類型<br>(含重量、肌力、心肺耐力訓練)<br>Ss-V-D2技術訓練的類型。 | *第二次段考<br>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 | 角力場<br>操場<br>重訓室 | 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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |
| 第十六週<br>12/15-12/19 | 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<br>(含重量、肌力、心肺耐力訓練)<br>Ss-V-D2技術訓練的類型。 | *藝能科考試<br>基礎體能訓練<br>抱頭摔、扶腰複習               | 8 | 角力場<br>操場        | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意。<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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |
| 第十七週<br>12/22-12/26 | Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體                | Ss-V-D1體能訓練的類型<br>(含重量、肌                             | 專項體能訓練<br>立技摔法-自由式小內割訓練                    | 8 | 角力場<br>操場        | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意。                                                                  | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請                                           |

|                   |                                          |                                                   |                         |   |           |              |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|---|-----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | 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 | 力、心肺耐力訓練)<br>Ss-V-D2技術訓練的類型。                      |                         |   |           |              | 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。                         | 授課鐘點費)<br>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____                                            |
| 第十八週<br>12/29-1/2 | 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>立技摔法-自由式大內割訓練 | 8 | 角力場<br>操場 | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全教育的意。<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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |
| 第十九週<br>1/5-1/9   | Ta-Ⅲ-1認識並練習競                             | Ta-Ⅲ-C1 主動、被動與反                                   | 專項體能訓練<br>自由式小內割、大內割複習  | 8 | 角力場<br>操場 | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全                                                                       | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同                                                  |

|                   |                                                                                                                     |                                                                       |                      |   |           |              |                                                                                            |                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---|-----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | 技基 礎性<br>攻防戰術。<br>Ss-V-10 了<br>解運動訓練<br>類型 ( 如體<br>能訓練、技<br>術 訓練、<br>戰術訓練<br>等)<br>Se-V-2 了<br>解運動情境<br>中的 倫理<br>價值 | 擊基 本攻防戰<br>術。<br>Ss-。V-D3戰<br>術訓練的類型<br>Se-V-H5 公平<br>競爭與守法自<br>律。    | 模擬比賽                 |   | 重訓室       |              | 教育的意義。<br>安 J6 了解運動<br>設施安全的維<br>護。<br>品德<br>品 J1溝通合作<br>與和諧人際關<br>係。<br>品 J2重視群體<br>規範與榮譽 | 教學(需另申請<br>授課鐘點費)<br>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____                                             |
| 第二十週<br>1/12-1/16 | Ss-V-10 了<br>解運動訓練<br>類型 ( 如體<br>能訓練、技<br>術 訓練、<br>戰術訓練<br>等)<br>T-Ⅲ-1 認<br>識並練習各                                   | Ss-V-D1體能<br>訓練的類型<br>( 含重量、肌<br>力、心肺耐力<br>訓練)<br>Ss-V-D3戰術<br>訓練的類型。 | 基本體能訓練<br>立技連絡背後控制訓練 | 8 | 角力場<br>操場 | 參與態度<br>實際操練 | 安全<br>安 J1 理解安全<br>教育的意義。<br>安 J6 了解運動<br>設施安全的維<br>護。<br>品德<br>品 J1溝通合作<br>與和諧人際關         | <input type="checkbox"/> 實施跨領域<br>或跨科目協同<br>教學(需另申請<br>授課鐘點費)<br>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |

|                    |                                                               |                                                                                    |                           |   |        |              |                                                                                        |                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | 項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能。                            |                                                                                    |                           |   |        |              | 係。<br>品 J2重視群體規範與榮譽。                                                                   |                                                                                       |
| 第二十一週<br>1/19-1/20 | 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。 | *第三次段考專項體能訓練課程總複習<br>學期結束 | 8 | 角力場、操場 | 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>協同科目：<br>_____<br>協同節數：<br>_____ |