

112 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班第一二學期體育專業領域防衛類型運動-角力教學計畫表 設計者：羅冠錡

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材

二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<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，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>	<p>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。</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>

四、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週	認識角力運動及團隊觀念與個人基本態度	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	1、了解角力基本規則 2、了解角力自由式與希羅式的相同、相異處 3、了解角力場館規則 4、了解團隊紀律的重要性 5、了解角力相關安全資訊 6、了解護身打法的重要性，並可在正確的時間點，	1、介紹角力自由式、希羅式技術與規則、及運動安全 2、靜態操、動態操訓練 3、專項技術訓練 4、場館禮儀 5、團隊紀律要求 6、場邊運動安全 7、護身打法與體感訓練	1、個人專項體能表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。 4、觀察及回饋表現

				完整演示出護身打法的正確動作。 7、熟悉角力基礎動作要領		
第 2-3 週	體能及角力專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則指令與道德 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。	Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-C3 運動道德	1、了解基本角力規則 2、熟悉角力動作要領 3、提升一般肌力及專項肌力之能力 4、了解團隊紀律的重要性	1、體能訓練 2、體感訓練 3、專項技術訓練 4、肌力訓練 5、熟悉角力規則 6、團隊紀律要求	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 4 週	體能及角力專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝	1、熟悉角力動作要領 2、提升一般肌力及專項肌力之能力 3、提升身體敏捷及協調性之能力	1、體能訓練 2、體感訓練 3、專項技術訓練 4、肌力訓練 5、敏捷及協調訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、綜合訓練表現。

		合與應用。	撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用			4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 5 週	體能及角力專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用	1、熟悉角力動作要領 2、提升綜合肌力之能力 3、了解角力綜合技術之動作要領	1、綜合體能訓練 2、專項肌力與體能訓練 3、專項技術訓練 4、專項攻防運用	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 6-7 週	體能及角力專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防	1、提升綜合肌力之能力 2、提升專項肌力及體能之能力 3、熟悉角力綜合技術之動作要領 4、了解角力規則運用於場上之技巧	1、綜合體能訓練 2、專項肌力與體能訓練 3、專項技術訓練 4、專項攻防應用 5、專項規則運用 6、專項攻防戰術綜合運用	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現

		用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則指令與道德	衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	5、了解運動道德、倫理與行為	7、運動道德、倫理與行為	5、觀察及回饋表現
第 8-10 週	綜合技術運用及模擬比賽	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。 Ta-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	P- IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps- IV -D1 競賽動機、目標設定、壓	1、提升體能之能力 2、提升專項肌力與體能之能力 3、提升爆發力之能力 4、熟悉角力綜合技術之動作要領 5、熟悉角力連貫技術之動作要領 6、角力戰術運用之實際演示 7、了解運動心理及運動傷害防護基本認知	1. 體能訓練 2. 專項肌力與體能訓練 3. 爆發力訓練 4. 專項技術訓練與規則變化運用 5. 專項連貫攻擊技術 6. 專項戰術運用 7. 運動心理及運動傷害防護基本認知	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現

			力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估			
第 11 週	模擬比賽及心智加強	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1、提升綜合體能之能力 2、提升專項肌力與體能之能力 3、提升爆發力之能力 4、熟悉角力綜合之技術動作要領 5、熟悉角力連貫技術之動作要領 6、角力戰術運用及實際演示 7、提升模擬比賽中抗壓之能力	1、綜合體能訓練 2、專項肌力與體能訓練 3、爆發力訓練 4、專項技術訓練與規則變化運用 5、連貫專項攻擊技術 6、專項技術、戰術運用 7、模擬比賽及心理建設	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現 6、競賽成績表現
第 12 週	體能及角力專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發	1、維持綜合體能之能力 2、維持專項肌力與	1、綜合體能訓練 2、專項肌力與體能訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項

			力等一般體能	體能之能力 3、維持爆發力之能力 4、熟悉角力綜合技術之動作要領 5、熟悉角力連貫技術之動作要領	3、爆發力訓練 4、技術訓練與規則變化運用 5、連貫專項攻擊技術	技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 13 週	體能及角力專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1、維持綜合體能之能力 2、了解賽後自我調整的重要性 3、了解利用於它項，維持自身綜合能力之重要性	1、基本體能維持期 2、自我調整訓練 3、非專項運動替代訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 14 週	體能及角力專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令	Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防	1、提升體能之能力 2、提升專項技術肌力之能力 3、了解阻力訓練之重要性 4、了解角力地板技術之動作要領 5、了解立姿至地板連貫技術之動作	1、體能訓練 2、專項技術肌力訓練 3、拉力帶阻力訓練 4、專項地板技術攻擊訓練 5、專項立姿技術與專項地板技術連貫運動	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現

		與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	要領		5、觀察及回饋表現
第 15 週	體能及角力專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1、體升體能之能力 2、提升專項技術肌力之能力 3、提升地板技術之動作技能 4、熟悉立姿至地板連貫技術之動作要領	1、體能訓練 2、專項技術肌力訓練 3、拉力帶阻力訓練 4、專項地板技術攻擊訓練 5、專項立姿技術與地板技術連貫訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 16-17 週	體能及角力專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1、提升體能之能力 2、提升專項技術肌力之能力 3、提升地板技術之動作要領 4、提升立姿至地板連貫技術之動作	1、體能訓練 2、專項技術肌力訓練 3、拉力帶阻力訓練 4、地板技術攻擊訓練 5、立姿技術與地板技術連貫運用 6、戰術運用	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及

			T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	要領 5、了解團隊運動道德、倫理與行為	7、團隊運動道德、倫理與行為	訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 18 週	綜合技術運用及模擬比賽	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1、提升體能之能力 2、提升專項肌力敏捷性之能力 3、提升爆發力之能力 4、提升專項技能之能力 5、角力戰術運用之實際演示 6、提升模擬比賽中抗壓之能力	1、體能訓練 2、專項肌力敏捷性訓練 3、爆發力訓練 4、技術訓練與規則變化運用 5、連貫攻防技術運用 6、模擬比賽及心理建設	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現

第 19-20 週	體能及角力專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。	P- IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1、維持體能之能力 2、學習賽後檢討之能力 3、學習利用於它項，維持自身綜合能力之重要性	4、基本體能維持期 5、身體潛能開發 6、自我調整訓練 7、非專項運動替代訓練 8、期末測驗	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、出席率及訓練態度表現 4、觀察及回饋表現
第 21 週	體能及角力專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。	P- IV -A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1、維持體能之能力 2、學習賽後檢討之能力 3、學習利用於它項，維持自身綜合能力之重要性	4、基本體能維持期 5、身體潛能開發 6、自我調整訓練 7、非專項運動替代訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、出席率及訓練態度表現 4、觀察及回饋表現

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-2 週	體能及角力技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行	P- IV -A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P- IV -A2 進階速	1、提升綜合體能之能力 2、提升專項肌力與體能之能力 3、熟悉角力技術之	1、綜合體能訓練 2、專項肌力與體能訓練 3、技術訓練 4、攻防運用	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。

		各項攻擊與防衛整合與應用。	度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用	動作要領 4、角力戰術運用及實際演練 5、了解團體紀律重要性 6、了解運動道德、倫理與行為	5、戰術策略及規則運用 6、團隊紀律要求 7、團隊運動道德、倫理與行為	4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 3-4 週	體能及角力技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1、提升綜合體能之能力 2、提升肌力之能力 3、提升爆發力之能力 4、提升專項技術及技巧	1、綜合體能訓練 2、肌力訓練 3、爆發力訓練 4、專項技術 5、拉力帶阻力訓練 6、得意技加強 7、得意技多面向攻防訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 5-6 週	體能及角力技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1、提升專項綜合能力 2、提升反應之能力 3、熟悉專項技術及技巧 4、了解主動攻擊及反攻擊之綜合動	1、綜合體能訓練 2、綜合肌力訓練 3、爆發力訓練 4、反應訓練 5、專項訓練 6、專項肌力高負荷訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表

		<p>型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則指令與道德</p>	<p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p>	<p>作要領</p> <p>5、了解團隊運動道德、倫理與行為</p>	<p>7、主動攻擊與反攻擊之運用</p> <p>8、團隊運動道德、倫理與行為</p>	<p>現</p> <p>5、觀察及回饋表現</p>
第 7 週	技術、戰術綜合運用及模擬比賽	<p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則指令與道德</p>	<p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p>	<p>1、提升綜合體能訓練</p> <p>2、熟悉專項戰術運用及實際演練</p> <p>3、了解角力規則各項細目且可綜合策略運用</p> <p>4、提升模擬比賽中抗壓之能力</p> <p>5、了解運動道德、倫理與行為</p>	<p>1、專項綜合體能訓練</p> <p>2、專項戰術運用</p> <p>3、策略及規則應用</p> <p>4、心智增強模擬比賽</p> <p>5、運動道德、倫理與行為</p>	<p>1、個人專項體能表現。</p> <p>2、個人專項技術表現。</p> <p>3、競技綜合訓練表現。</p> <p>4、出席率及訓練態度表現</p> <p>5、觀察及回饋表現</p>

第 8 週	技術、戰術綜合運用及模擬比賽	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	1、提升專項綜合能力 2、提升專項技術之能力 3、提升主動攻擊及反攻擊之綜合動作要領 4、熟悉角力戰術運用之技巧	1. 綜合體能訓練 2. 肌力訓練 3. 專項爆發力訓練 4. 反應訓練 5. 專項技術 6. 專項肌力高負荷訓練 7. 主動攻擊與反攻擊之運用 1、戰術運用	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 9 週	戰術策略應用及心智增強訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防	1、提升專項綜合能力 2、提升專項技術能力及技巧 3、提升主動攻擊及反攻擊之綜合動作要領 4、提升模擬比賽中	1. 綜合體能訓練 2. 肌力訓練 3. 專項爆發力訓練 4. 反應訓練 5. 專項技術 6. 專項肌力高負荷訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現

		<p>用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則指令與道德</p> <p>Ps-IV-1熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>	<p>衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>抗壓之能力</p>	<p>7. 主動攻擊與反攻擊之運用</p> <p>選手心智建設與訓練</p>	<p>5、觀察及回饋表現</p>
<p>第 10-11 週</p>	<p>戰術策略應用及心智增強訓練</p>	<p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用</p>	<p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被</p>	<p>1、提升專項綜合能力</p> <p>2、提升專項技術及技巧</p> <p>3、提升主動攻擊及反攻擊之綜合動作要領</p> <p>4、提升角力戰術運用之技巧</p> <p>5、提升模擬比賽中</p>	<p>1、綜合體能訓練</p> <p>2、肌力訓練</p> <p>3、專項爆發力訓練</p> <p>4、反應訓練</p> <p>5、專項技術</p> <p>6、主動攻擊與反攻擊之運用</p> <p>7、模擬比賽及戰術運用</p> <p>8、選手心智建設訓練</p>	<p>1、個人專項體能表現。</p> <p>2、個人專項技術表現。</p> <p>3、競技綜合訓練表現。</p> <p>4、出席率及訓練態度表現</p> <p>5、觀察及回饋表現</p>

		<p>競賽規則指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>	<p>動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	<p>抗壓之能力</p>		<p>6、競賽成績表現</p>
<p>第 12 週</p>	<p>體能及角力技術訓練</p>	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p>	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與</p>	<p>1、維持綜合體能</p> <p>2、賽後動作檢討之能力</p> <p>3、賽後戰術運用檢討之能力</p>	<p>1、體能訓練</p> <p>2、動作檢討</p> <p>3、戰術檢討</p>	<p>1、個人專項體能表現。</p> <p>2、個人專項技術表現。</p> <p>3、競技綜合訓練表現。</p> <p>4、出席率及訓練態度表現</p> <p>5、觀察及回饋表現</p>

			防衛戰術			
第 13-14 週	體能及角力技術訓練	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、維持綜合體能之能力 2、熟悉專項動作組合 3、賽後動作檢討及修正之能力 4、賽後戰術運用檢討之能力 5、心態自我調整及轉換之能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1、綜合體能訓練 2、肌力訓練 3、協調性訓練 4、動作組合訓練 5、動作檢討與修正 6、戰術檢討 7、賽後檢討與修正 8、自我調整及專項技術矯正 	<ol style="list-style-type: none"> 1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 15 週	體能及角力技術訓練	<p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用，提升參賽運動成績。</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應</p>	<p>Ta-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、提升綜合體能之能力 2、提升協調性之能力 3、賽後綜合能力檢討及修正 	<ol style="list-style-type: none"> 1、綜合體能訓練 2、協調性訓練 3、賽後檢討及修正 4、自我調整及專項技術矯正 5、運動心理及傷害防 	<ol style="list-style-type: none"> 1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。

		用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	4、了解運動心理及傷害防護基本認知	護	4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 16 週	個人專項技術增強	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	1、提升綜合體能之能力 2、提升專項技術之能力 3、提升角力地板技術攻擊之能力 4、熟悉立姿至地板連貫技術之動作要領	5、綜合體能訓練 6、專項技術肌力訓練 7、拉力帶阻力訓練 8、多方位地板技術攻擊訓練 9、立姿技術與地板技術連貫運用	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 17 週	個人專項技術增強	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐	1、提升綜合體能之能力	5、綜合體能訓練 6、專項技術肌力訓練	1、個人專項體能表現。

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	2、提升專項技術肌力之能力 3、提升角力地板技術連貫攻擊之能力 4、了解運動心理及傷害防護基本認知	7、拉力帶訓練 8、多方位地板技術連貫運用 9、運動心理及傷害防護	2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 18-20 週	調整期	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1、維持基本體能之能力 2、學習自我探討之能力 3、學習利用於它項，維持自身綜合能力之重要性	4、基本體能維持 5、身體潛能開發 6、自我調整訓練 7、非專項運動替代訓練	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。 3、競技綜合訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現