

113 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班七、八、九年級第一二學期體育專業領域防衛類型運動-角力教學計畫表 (表十一之三)

設計者： 侯旻汶

教學者： 侯旻汶

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：_____/_____

三、課程設計理念：角力課程設計旨在通過專業的體能與技術訓練，提升學生在角力運動中的表現。課程強調規則理解、技術掌握、團隊合作、運動道德和安全訓練，並全面促進學生的身心健康。

四、課程目標：

1. 規則理解與應用：學生能理解並遵守角力運動的基本規則和安全守則。
2. 技術掌握：學生能熟練掌握並應用角力的基本動作與技巧。
3. 體能提升：提升學生的心肺功能、肌力、爆發力、靈活性和平衡能力。
4. 運動道德與紀律：培養學生的團隊紀律、運動道德和競技精神。
5. 心理訓練：提升學生的心理素質，增強抗壓能力和競技信心。

五、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
體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-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。

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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	認識角力運動及團隊觀念與	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1、了解角力基本規則 2、了解角力自由式	1、介紹角力自由式、希羅式技	品德教育	1、個人專項體能表現。 2、團隊紀律

	個人基本態度	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	Ta-IV-C3 運動道德	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，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	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		表現。 3、出席率及訓練態度表現。 4、觀察及回饋表現
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	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	品德教育	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

			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				
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-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	品德教育	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 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	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	品德教育	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

			Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用		4、專項攻防運用		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，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則指令與道德	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 5、了解運動道德、倫理與行為	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 7、運動道德、倫理與行為	品德教育	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 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。	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	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	1. 體能訓練 2. 專項肌力與體能訓練 3. 爆發力訓練	品德教育	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。

		<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>合與應用</p> <p>Ta-IV-B2 攻擊與防衛之步法整合與應用</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>術之動作要領</p> <p>5、熟悉角力連貫技術之動作要領</p> <p>6、角力戰術運用之實際演示</p> <p>7、了解運動心理及運動傷害防護基本認知</p>	<p>4. 專項技術訓練與規則變化運用</p> <p>5. 專項連貫攻擊技術</p> <p>6. 專項戰術運用</p> <p>7. 運動心理及運動傷害防護基本認知</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 11 週	模擬比賽及心智加強	<p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。</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>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> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防</p>	<p>1、提升綜合體能之能力</p> <p>2、提升專項肌力與體能之能力</p> <p>3、提升爆發力之能力</p> <p>4、熟悉角力綜合之技術動作要領</p> <p>5、熟悉角力連貫技</p>	<p>1、綜合體能訓練</p> <p>2、專項肌力與體能訓練</p> <p>3、爆發力訓練</p> <p>4、專項技術訓練與規</p>	品德教育	<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>

		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	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	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		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、爆發力等一般體能	1、維持綜合體能之能力 2、維持專項肌力與體能之能力 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	1、綜合體能訓練 2、專項肌力與體能訓練 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	品德教育	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	1、基本體能維持期 2、自我調整訓練	品德教育	1、個人專項體能表現。 2、個人專項技術表現。

				3、了解利用於它項，維持自身綜合能力之重要性	3、非專項運動替代訓練		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	<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>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> <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> <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>1、提升體能之能力</p> <p>2、提升專項技術肌力之能力</p> <p>3、了解阻力訓練之重要性</p> <p>4、了解角力地板技術之動作要領</p> <p>5、了解立姿至地板連貫技術之動作要領</p>	<p>1、體能訓練</p> <p>2、專項技術肌力訓練</p> <p>3、拉力帶阻力訓練</p> <p>4、專項地板技術攻擊訓練</p> <p>5、專項立姿技術與專項地板技術連貫運動</p>	品德教育	<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 15 週	體能及角力專項技	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整	<p>1、體升體能之能力</p> <p>2、提升專項技術肌</p>	<p>1、體能訓練</p> <p>2、專項技術</p>	品德教育	<p>1、個人專項體能表現。</p>

	術訓練	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	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	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	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		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 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	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 要領 5、了解團隊運動道 德、倫理與行為	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 7、團隊運動 道德、倫 理與行為	品德教育	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 18 週	綜合技術	T-IV-1 理解並執行	P-IV-A2 進階速	1、提升體能之能力	1、體能訓練	品德教育	1、個人專項

	運用及模擬比賽	<p>各項攻擊與防衛整合與應用。</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>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>度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</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> <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> <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>2、提升專項肌力敏捷性之能力</p> <p>3、提升爆發力之能力</p> <p>4、提升專項技能之能力</p> <p>5、角力戰術運用之實際演示</p> <p>6、提升模擬比賽中抗壓之能力</p>	<p>2、專項肌力敏捷性訓練</p> <p>3、爆發力訓練</p> <p>4、技術訓練與規則變化運用</p> <p>5、連貫攻防技術運用</p> <p>6、模擬比賽及心理建設</p>		<p>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 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	<p>1、維持體能之能力</p> <p>2、學習賽後檢討之能力</p> <p>3、學習利用於它</p>	<p>4、基本體能維持期</p> <p>5、身體潛能開發</p>	品德教育	<p>1、個人專項體能表現。</p> <p>2、個人專項技術表現。</p>

				項，維持自身綜合能力之重要性	6、自我調整訓練 7、非專項運動替代訓練 8、期末測驗		3、出席率及訓練態度表現 4、觀察及回饋表現
第 21-22 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	品德教育	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	融入議題之內容重點	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 理解並執行各項攻擊與防衛整合與應用。	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	1、提升綜合體能之能力 2、提升專項肌力與體能之能力 3、熟悉角力技術之動作要領 4、角力戰術運用及	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	品德教育	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>項體能</p> <p>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>	<p>實際演練</p> <p>5、了解團體紀律重要性</p> <p>6、了解運動道德、倫理與行為</p>	<p>5、戰術策略及規則運用</p> <p>6、團隊紀律要求</p> <p>7、團隊運動道德、倫理與行為</p>		<p>5、觀察及回饋表現</p>
第 3-4 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>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>1、提升綜合體能之能力</p> <p>2、提升肌力之能力</p> <p>3、提升爆發力之能力</p> <p>4、提升專項技術及技巧</p>	<p>1、綜合體能訓練</p> <p>2、肌力訓練</p> <p>3、爆發力訓練</p> <p>4、專項技術</p> <p>5、拉力帶阻力訓練</p> <p>6、得意技加強</p> <p>7、得意技多面向攻防訓練</p>	<p>品德教育</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 5-6 週	體能及角力技術訓練	<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，</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</p>	<p>1、提升專項綜合能力</p> <p>2、提升反應之能力</p> <p>3、熟悉專項技術及技巧</p>	<p>1、綜合體能訓練</p> <p>2、綜合肌力訓練</p> <p>3、爆發力訓</p>	<p>品德教育</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</p>

		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與道德	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 Ta-IV-C3運動道德	4、了解主動攻擊及反攻擊之綜合動作要領 5、了解團隊運動道德、倫理與行為	練 4、反應訓練 5、專項訓練 6、專項肌力高負荷訓練 7、主動攻擊與反攻擊之運用 8、團隊運動道德、倫理與行為		訓練表現。 4、出席率及訓練態度表現 5、觀察及回饋表現
第 7 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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則指令與道德	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	1、提升綜合體能訓練 2、熟悉專項戰術運用及實際演練 3、了解角力規則各項細目且可綜合策略運用 4、提升模擬比賽中抗壓之能力 5、了解運動道德、倫理與行為	1、專項綜合體能訓練 2、專項戰術運用 3、策略及規則應用 4、心智增強模擬比賽 5、運動道德、倫理與行為	品德教育	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

			防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德				
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	品德教育	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	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	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	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	品德教育	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。

		<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>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>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>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>作要領</p> <p>4、提升模擬比賽中抗壓之能力</p>	<p>5. 專項技術</p> <p>6. 專項肌力高負荷訓練</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>4、出席率及訓練態度表現</p> <p>5、觀察及回饋表現</p>
第 10-11 週	戰術策略應用及心智增強訓練	<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</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</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</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</p>	品德教育	<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</p>

		<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>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>用之技巧</p> <p>5、提升模擬比賽中抗壓之能力</p>	<p>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>饋表現</p> <p>6、競賽成績表現</p>
第 12 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>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>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>	品德教育	<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>

			Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術				
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>	<p>1、維持綜合體能之能力</p> <p>2、熟悉專項動作組合</p> <p>3、賽後動作檢討及修正之能力</p> <p>4、賽後戰術運用檢討之能力</p> <p>5、心態自我調整及轉換之能力</p>	<p>1、綜合體能訓練</p> <p>2、肌力訓練</p> <p>3、協調性訓練</p> <p>4、動作組合訓練</p> <p>5、動作檢討與修正</p> <p>6、戰術檢討</p> <p>7、賽後檢討與修正</p> <p>8、自我調整及專項技術矯正</p>	品德教育	<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 15 週	體能及角力技術訓練	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。	<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 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p>	<p>1、提升綜合體能之能力</p> <p>2、提升協調性之能力</p>	<p>1、綜合體能訓練</p> <p>2、協調性訓練</p>	品德教育	<p>1、個人專項體能表現。</p> <p>2、個人專項技術表現。</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>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> <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>3、賽後綜合能力檢討及修正</p> <p>4、了解運動心理及傷害防護基本認知</p>	<p>3、賽後檢討及修正</p> <p>4、自我調整及專項技術矯正</p> <p>5、運動心理及傷害防護</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 16 週	個人專項技術增強	<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>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>1、提升綜合體能之能力</p> <p>2、提升專項技術之能力</p> <p>3、提升角力地板技術攻擊之能力</p> <p>4、熟悉立姿至地板連貫技術之動作要領</p>	<p>5、綜合體能訓練</p> <p>6、專項技術肌力訓練</p> <p>7、拉力帶阻力訓練</p> <p>8、多方位地板技術攻擊訓練</p> <p>9、立姿技術與地板技</p>	品德教育	<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>

					術連貫運用		
第 17-18 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、提升綜合體能之力 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	5、綜合體能訓練 6、專項技術肌力訓練 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	品德教育	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 19-21 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	品德教育	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

