

臺南市公(私)立太子國民中學 113 學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	柔道訓練	實施年級 (班級組別)	八年級體育班	教學 節數	每週(3)節，本學期共(63)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	透過訓練過程，加強學生們彼此尊重、良好的溝通，倫理道德。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1、體-J-A1、體-J-B1、體-J-C1							
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1-3 周	20	綜合基礎體能	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P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升各項基礎體能	12 分鐘跑 10 公里長跑 100. 200. 300 公尺衝刺 追逐跑、折返跑 閃人、跳馬、手推車 背抱扛、拉輪胎 12 項間歇、戰繩 藥球、保加利亞袋 拉力、核心…	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

第 4-5 周	16	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	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	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	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
第 6 周	8	規則、比賽演練	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	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	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會 規則
第 7 周	6	全國賽會		全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材	
第 8-10 周	24	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	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	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	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
第 11 周	8	規則動作演練	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	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	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會 規則
第 12 周	8	全國賽會		全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材	
第 13 周	8	賽後檢討		影片檢討	輸贏得失	心得報告	訓練日誌	
第 14 周	8	動作技術強化	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	T-IV-B1 攻擊 與防衛之手法 及套路整合與 應用	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用		對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練		
第 15 周	8	市級比賽			全力以赴	參與賽會	賽後心得	
第 16-17 周	16	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	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	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	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
第 18-19 周	16	規則及賽前準備	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	自編自選教材
第 20 周	8	市中運暨選拔賽	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德	全力以赴	參與賽會	賽後心得	
第 21 周	6	季後期		球類、休閒		球類運動	訓練日誌	球類器材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立太子國民中學 113 學年度第二學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	柔道訓練	實施年級 (班級組別)	八年級體育班	教學 節數	每週(3)節，本學期共(60)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	透過訓練過程，加強學生們彼此尊重、良好的溝通，倫理道德。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A2、體-J-A2、體-J-B1、體-J-C2							
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1-4 周	32	綜合基礎體能	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P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升各項基礎體能	12 分鐘跑 10 公里長跑 100. 200. 300 公尺衝刺 追逐跑、折返跑 閃人、跳馬、手推車 背抱扛、拉輪胎 12 項間歇、戰繩 藥球、保加利亞袋 拉力、核心…	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

第 5-8 周	32	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	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	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	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
第 9 周	8	規則、比賽演練	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	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	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會 規則
第 10 周	8	全中運賽會		全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材	
第 11-13 周	24	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	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	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	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
第 14 周	8	規則、比賽演練	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	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	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會 規則
第 15 周	8	全國賽會			全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	
第 16 周	8	市級比賽						
第 17 周	8	賽後檢討			調整技術缺點	提升技術水準	影片檢討	教練觀察

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

第 18 周	8	季後期		球類、休閒		球類運動	訓練日誌	球類器材
第 19 周	8	季後期	期末考試	溫書	專注課業		溫書	
第 20 周	8	季後期	強化動作技術基礎	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	提升技術水準	立技 對摔實戰應對	訓練日誌	自編自選教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。