臺南市立太子國民中學 114 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	教學 育班 節數	每週(5)節,本學期共(共(105)節					
 ●■領域學習課程-部定專長領域 課程規範 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □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	體-J-A1、體-J-A1、體-J-B1、體-J-C1										
或校訂素養	ŧ											
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	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	自編自選教材 或學習單				
	數						評量方式	使用教具或器材				

第1~3周	15	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 心肺力療動 肌不動力 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	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	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
第 4~5 周	10	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	能力等專項體能力等專項體能力等。 T-IV-B1攻擊與防衛整之子。 及套應用工-IV-B2之及應用工-IV-B2之及應用工-IV-B2之及應用工-IV-B2之及應用	瞭解動作	拉力、核心 立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯賽戰應對 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	5	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-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距	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	5	全國賽會	Ta-IV-2 遵守並運 用競賽規則、指令 與道德	離、防禦、欺 敵等攻擊與防 衛戰術 Ta-IV-C3 運 動道德	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	15	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 與防衛之手與 及套路整合 應用 T-IV-B2 攻擊 與防衛之步 法、腿法及應用 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

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 11 周	5	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-C1主 動、被動攻擊 與防衛戰術 Ta-IV-C2距 離、防禦、欺	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	5	全國賽會	Ta-IV-2 遵守並運 用競賽規則、指令 與道德	献等攻擊與防 衛戰術 Ta-IV-C3 運 動道德	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	5	賽後檢討		影片檢討	輸贏得失	心得報告	訓練日誌	
第 14 周	5	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 T-IV-B2 攻擊 與防衛之步 法、腿法及套	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 15 周	5	市級比賽		路整合與應用	全力以赴	參與賽會	賽後心得	
第 16~17 周	10	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 及套整用 T-IV-B2 攻 與防衛之之及 與防衛法之 以 發整合 路整合 以 發	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	10	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	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	5	市中運暨選拔賽	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	職 的	全力以赴	參與賽會	賽後心得	
第 21 周	5	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。

臺南市立太子國民中學 114 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	数學 班 節數	每週(5)節・本學期共	E(100)節				
課程規範	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班<mark>校訂</mark>專長領域 □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	體-J-A2、體-J-B1、體-J-C2									
或校訂素養										
課程目標	持續提升所有核心素養及	〈準,發展戰術運用,	提升心理素質							
	課程架構脈絡									
かり 数學期程 数	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	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材			

第1~4周	15	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 心肺一大型 心肺一大型 心肺,大量 心脏,大量 一大型 一大型 一大型 一大型 一大型 一大型 一大型 一大型 一大型 一大型	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
第 5~8 周	20	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	能 T-IV-B1攻擊 與防衛之手法及套路無用 T-IV-B2攻擊 與防衛之步衰 與防衛之及疾 路整合與應用 基整合與應用	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	5	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-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距	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	5	全中運賽會	Ta-IV-2 遵守並運 用競賽規則、指令 與道德	離、防禦、欺 敵等攻擊與防 衛戰術 Ta-IV-C3 運 動道德	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	15	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 應用 T-IV-B2 攻擊 與防衛之步 法、腿法及 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

- 60 1 1 会	MU	以识为旦应内外应内寸	未有以床住司 重(图中初		<u> </u>			
第 14 周	5	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、防禦擊與防 衛等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運	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	5	全國賽會		動道德	全力以赴	參與賽會	賽後心得	
第 16 周	5	市級比賽				觀摩學習	X X 10 10	
第 17 周	5	賽後檢討	調整技術缺點		提升技術水準	影片檢討	教練觀察	自編自選教材
第 18 周	5	季後期		球類、休閒		球類運動	訓練日誌	球類器材
第 19 周	5	季後期	期末考試	溫書	專注課業		溫書	
第 20~21 周	10	季後期	強化動作技術基礎	T-IV-B1攻擊 與防衛之手 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。