

111 學年度嘉義縣太保國民中學體育班七、八、九年級第一二學期體育專業領域

防衛型運動-角力教學計畫表 設計者： 莊峻岳

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
<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動 學習與創新求變的能力。	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式， 以增進生活中豐富的美感體驗。	<input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動 參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並 尊重與欣賞其間的差異。

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 1-4 週	立姿摔法技巧運用	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	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	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	立姿摔法	能完成個人及小組綜合技術操作
第 5-8 週	地板動作技巧運用	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	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	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	地板動作	能完成個人及小組綜合技術操作

附件二

第 9-12 週	加強肌力訓練	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	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	精進專項運動之技術水準 (技術訓練)：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	肌力訓練	能完成個人及小組綜合技術操作
第 13-16 週	加強各項體能	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	精進專項運動之技術水準 (技術訓練)：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	加強各項體能	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第 17-20 週	加強各項攻擊技巧運用	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	發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練)：多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第 21 週	調整適應比賽狀態	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-C3 運動道德 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	提升專項運動之心理素質 (心理訓練)：模擬比賽、心理輔導	適應比賽狀態	能於實戰中取得良好成績。

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 1-4 週	強化比賽觀念	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	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	發展專項運動之戰術運用(戰術訓練)：多變性、競賽化模式	比賽觀念	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰

附件二

		成績	步法、腿法及套路整合與應用			略應用，提高運動表現
第 5-8 週	加強爆發力與敏捷性	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	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	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	爆發力與敏捷性加強	能完成個人及小組綜合技術操作
第 9-12 週	加強各項攻擊技巧運用	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	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	能完成個人及小組綜合技術操作
第 13-16 週	加強角力基本動作	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	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	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練	角力基本動作加強	能完成個人及小組綜合技術操作
第 17-21 週	調整適應比賽狀態	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-C3 運動道德 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	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	適應比賽狀態	能於實戰中取得良好成績。

111 學年度嘉義縣太保國民中學體育班七、八、九年級第一二學期體育專業領域

競爭型運動-桌球教學計畫表 設計者： 陳建華

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
<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動 學習與創新求變的能力。	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式， 以增進生活中豐富的美感體驗。	<input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動 參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並 尊重與欣賞其間的差異。

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 1-4 週	桌球專項基本動作執行-正手拉球技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	正手拉球技術	能完成個人及小組綜合技術操作
第 5-8 週	桌球專項基本動作執行-反手拉球技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	反手拉球技術	能完成個人及小組綜合技術操作
第 9-12 週	桌球專項基本動作執行-拉球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負	拉球質量	能配合團隊演練，穩定表現出

附件二

	質量	術訓練，執行組合性攻防戰術	挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	荷等實施專 項運動訓練		綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第 13-16 週	桌球專項基本動作執行-中台對拉能力	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專 項運動訓練	中台對拉能力	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第 17-20 週	桌球專項基本動作執行-反手擰球技術	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專 項運動訓練	反手擰球技術	能完成個人及小組綜合技術操作
第 21 週	調整適應比賽狀態	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導	適應比賽狀態	能於實戰中取得良好成績。

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 1-4 週	桌球專項基本動作執行	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、	步伐移位能力	能完成個人及小組綜合技術

附件二

	-步伐移位能力	能訓練處方	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	競賽化模式		操作
第 5-8 週	桌球專項基本動作執行-正反手轉換能力	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	發展專項運動之戰術運用(戰術訓練)：多變性、競賽化模式	正反手轉換能力	能完成個人及小組綜合技術操作
第 9-12 週	桌球專項基本動作執行-防守能力	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C8 運動道德 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升專項運動之心理素質(心理訓練)：模擬比賽、心理輔導	防守能力	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現
第 13-16 週	桌球專項基本動作執行-連續球	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	提升專項運動之心理素質(心理訓練)：模擬比賽、心理輔導	連續球	能於實戰中取得良好成績。
第 17-21 週	桌球專項基本動作執行-上下旋球轉換	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升專項運動之心理素質(心理訓練)：模擬比賽、心理輔導	上下旋球轉換	能於實戰中取得良好成績。