

113 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班七、八、九年級第一、二學期彈性學習課程 角力 教學計畫表 (表十二之三)

設計者： 侯旻汶

教學者： 侯旻汶

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：8 (專業領域5節+特殊需求專業領域1-3節)

三、課程設計理念：全面提升運動素養與團隊合作，強化身心健康及運動技能。

四、課程目標：

1. 了解各項運動的基礎原理和規則。
2. 提升身體控制能力，發展專項運動技能。
3. 執行提升體適能的身體活動，增強身肌力及核心力量。
4. 促進人際關係與團隊合作，通過友誼賽進行交流。

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
第1-4週	立姿摔法技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	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	1. P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	立姿摔法訓練，核心體能訓練，專項體能訓練	品德	能完成個人及小組綜合技術操作	自編教材

				2. P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能				
5-8 週	板動作技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	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	1. P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 2. P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	地板動作訓練，核心體能訓練，專項體能訓練	品德	能完成個人及小組綜合技術操作	自編教材
9-12 週	加強肌力訓練	精進專項運動之技術水準，提升體能	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	1. P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 2. P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	肌力訓練，持續性、漸進超負荷訓練	品德	能完成個人及小組綜合技術操作	自編教材

13-16 週	加強各項體能	精進專項運動之技術水準，提升競賽能力	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 1. T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 2. T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	各項體能訓練，持續性、漸進超負荷訓練	品德	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	自編教材
17-22 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	1. Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 2. Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式	品德	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	自編教材

第二學期

教學進度/ 週次	單元/主題 名稱	核心素養具體 內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題 之內容重點	評量方式	教學資源 /自編自 選教材或 學習單
			學習表現	學習內容				

1-4 週	強化比賽觀念	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 2. T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 	比賽觀念訓練，多變性、競賽化模式	品德	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	自編教材
5-8 週	加強爆發力與敏捷性	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 2. P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 	爆發力與敏捷性訓練，持續性、漸進超負荷訓練	品德	能完成個人及小組綜合技術操作	自編教材
9-12 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 2. Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防 	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式	品德	能完成個人及小組綜合技術操作	自編教材

				衛戰術				
13-16 週	加強角力 基本動作	精進專項運動 之技術水準， 提升體能	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	1. P-IV-A1 進階 心肺、肌力、 肌耐力、柔軟 度、爆發力等 一般體能 2. P-IV-A2 進階 速度、敏捷、 身體衝撞、平 衡能力等專項 體能	角力基本動作訓 練，持續性、漸進 超負荷訓練	品德	能完成 個人及 小組綜 合技術 操作	自編教材
17-21 週	調整適應 比賽狀態	提升專項運動 之心理素質， 增強實戰能力	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	1. Ta-IV-C3 運 動道德 2. Ps-IV-D1 競 賽動機、目標 設定、壓力管 理、放鬆技 巧、專注力 3. Ps-IV-D2 各 種心理技巧於 專項訓練與競 賽的執行與評 估	比賽模擬，心理輔 導	品德	能於實 戰中取 得良好 成績	自編教材