

113 學年度嘉義梅山國民中學體育班七八九年級第一二學期體育彈性學習課程挑戰型運動-角力教學計畫表

設計者：侯英全老師

教學者：侯英全老師

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、本領域每週學習節數/總節數：3 節/8 節

三、課程設計理念：透過系統化的課程設計,讓學生學習完整專項運動技能

四、課程目標：學習完整專項運動技能,達到爭取榮譽機會

五、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	教學資源 /自編自 選教材或 學習單
第 1 週	立姿摔法技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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 2 週	立姿摔法技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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 3 週	立姿摔法技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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 4 週	立姿摔法技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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 週	地板動作技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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	
第 6 週	地板動作技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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	
第 7 週	地板動作技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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	
第 8 週	地板動作技巧運用	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	培養專項運動之競技體能： 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	
第 9 週	加強肌力訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 10 週	加強肌力訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 11 週	加強肌力訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 12 週	加強肌力訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 週	加強各項體能	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	精進專項運動之技術水準： 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 14 週	加強各項體能	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	精進專項運動之技術水準： 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 15 週	加強各項體能	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	精進專項運動之技術水準： 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 16 週	加強各項體能	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	精進專項運動之技術水準： 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 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	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 18 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	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 19 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	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 20 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	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 Ps-IV-1	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	提升專項運動之心理素質： 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	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
第 1 週	強化比賽 觀念	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	發展專項運動之戰術運用： 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	
第 2 週	強化比賽 觀念	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	發展專項運動之戰術運用： 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	
第 3 週	強化比賽 觀念	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	發展專項運動之戰術運用： 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	
第 4 週	強化比賽 觀念	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	發展專項運動之戰術運用： 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	
第 5 週	加強爆發 力與敏捷 性	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 6 週	加強爆發 力與敏捷 性	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 7 週	加強爆發 力與敏捷 性	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 8 週	加強爆發力與敏捷性	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	能完成個人及小組綜合技術操作	
第 10 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	能完成個人及小組綜合技術操作	
第 11 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	能完成個人及小組綜合技術操作	
第 12 週	加強各項攻擊技巧運用	Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	發展專項運動之戰術運用： 多變性、競賽化模式	各項攻擊技巧運用	品德教育	能完成個人及小組綜合技術操作	
第 13 週	加強角力基本動作	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 14 週	加強角力基本動作	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 15 週	加強角力基本動作	P-IV-1 了 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 16 週	加強角力基本動作	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	精進專項運動之技術水準： 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 週	調整適應 比賽狀態	Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	提升專項運動之心理素質： 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 18 週	調整適應 比賽狀態	Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	提升專項運動之心理素質： 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 19 週	調整適應 比賽狀態	Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	提升專項運動之心理素質： 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 20 週	調整適應 比賽狀態	Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	提升專項運動之心理素質： 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 21 週	調整適應 比賽狀態	Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	提升專項運動之心理素質： 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。	