

114 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專業領域挑戰型運動-角力教學計畫表 設計者：侯英全老師

教學者：侯英全老師

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：5 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、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
體-J-A1 體-J-A2 體-J-A3	體-J-B1 體-J-B2 體-J-B3	體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3

六、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
第 1 週	認識角力運動	Sh-v-1 Sh-v-2 Ta-III-2	Sh-v-E1 Sh-v-E3 Ta-III-C2 Ta-III-C3	了解角力運動由來，並了解競賽方式與規則	1. 角力運動的起源。 2. 角力場地介紹。 3. 角力的規則及比賽裝備。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 2 週	認識角力運動	Sh-v-1 Sh-v-2 Ta-III-2	Sh-v-E1 Sh-v-E3 Ta-III-C2 Ta-III-C3	了解角力運動由來，並了解競賽方式與規則	1. 角力運動的起源。 2. 角力場地介紹。 3. 角力的規則及比賽裝備。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 3 週	護身倒法	Ta-III-1 Ta-III-2	Ta-III-B1 Ta-III-B2	了解護身倒法的使用時機及方法	1. 護身倒法的種類。 2. 護身倒法的動作要領。 3. 基本滾翻的種類。		1. 觀察 2. 實作及表現

					4. 基本滾翻的動作要領。	
第 4 週	護身倒法	Ta-III-1 Ta-III-2	Ta-III-B1 Ta-III-B2	了解護身倒法的使用時機及方法	1. 護身倒法的種類。 2. 護身倒法的動作要領。 3. 基本滾翻的種類。 4. 基本滾翻的動作要領。	1. 觀察 2. 實作及表現
第 5 週	護身倒法	Ta-III-1 Ta-III-2	Ta-III-B1 Ta-III-B2	了解護身倒法的使用時機及方法	1. 護身倒法的種類。 2. 護身倒法的動作要領。 3. 基本滾翻的種類。 4. 基本滾翻的動作要領。	1. 觀察 2. 實作及表現
第 6 週	護身倒法	Ta-III-1 Ta-III-2	Ta-III-B1 Ta-III-B2	了解護身倒法的使用時機及方法	1. 護身倒法的種類。 2. 護身倒法的動作要領。 3. 基本滾翻的種類。 4. 基本滾翻的動作要領。	1. 觀察 2. 實作及表現
第 7 週	角力基本技術-立姿	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的立姿技術	1. 立姿動作介紹。 2. 摔的技術及動作要領。	1. 觀察 2. 實作及表現
第 8 週	角力基本技術-立姿	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的立姿技術	3. 立姿動作介紹。 4. 摔的技術及動作要領。	1. 觀察 2. 實作及表現

第 9 週	角力基本技術-立姿	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的立姿技術	5. 立姿動作介紹。 6. 摔的技術及動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 10 週	角力基本技術-立姿	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的立姿技術	7. 立姿動作介紹。 8. 摔的技術及動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 11 週	角力基本技術-立姿	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的立姿技術	9. 立姿動作介紹。 10. 摔的技術及動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 12 週	角力基本技術-地板	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的地板技術	1. 地板動作介紹。 2. 地板動作的技術和動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 13 週	角力基本技術-地板	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的地板技術	3. 地板動作介紹。 4. 地板動作的技術和動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 14 週	角力基本技術-地板	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的地板技術	5. 地板動作介紹。 6. 地板動作的技術和動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 15 週	角力基本技術-地板	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的地板技術	7. 地板動作介紹。 8. 地板動作的技術和動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 16 週	角力基本技術-地板	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的地板技術	9. 地板動作介紹。 10. 地板動作的技術和動作要領。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 17 週	角力的技術應用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力技術的使用時機	個人技術研究及角力動作訓練，增加個人動作技術的熟練。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現
第 18 週	角力的技術應用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力技術的使用時機	個人技術研究及角力動作訓練，增加個人動作技術的熟練。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現

第 19 週	角力的技術應用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力技術的使用時機	個人技術研究及角力動作訓練，增加個人動作技術的熟練。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現
第 20 週	角力的技術應用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力技術的使用時機	個人技術研究及角力動作訓練，增加個人動作技術的熟練。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現
第 21 週	角力的技術應用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力技術的使用時機	個人技術研究及角力動作訓練，增加個人動作技術的熟練。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現

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
第 1 週	角力基本體能介紹	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2 P-III-A3	了解角力運動具備的體能要素	1. 爆發力訓練。 2. 肌力與肌耐力力訓練。 3. 心肺耐力訓練。 4. 協調與敏捷訓練。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 2 週	角力基本體能介紹	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2 P-III-A3	了解角力運動具備的體能要素	5. 爆發力訓練。 6. 肌力與肌耐力力訓練。 7. 心肺耐力訓練。 8. 協調與敏捷訓練。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 3 週	角力基本體能介紹	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2 P-III-A3	了解角力運動具備的體能要素	9. 爆發力訓練。 10. 肌力與肌耐力力訓練。 11. 心肺耐力訓練。 12. 協調與敏捷訓練。		1. 觀察 2. 實作及表現

第 4 週	角力基本體能介紹	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2 P-III-A3	了解角力運動具備的體能要素	13. 爆發力訓練。 14. 肌力與肌耐力訓練。 15. 心肺耐力訓練。 16. 協調與敏捷訓練。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 5 週	運動傷害與防護	Si-v-2 Si-v-3 Si-v-4	Si-v-G1 Si-v-G2 Si-v-G3 Si-v-G4 Si-v-G5	了解角力運動常發生的傷害種類及處理方式	1. 運動傷害發生的處理原則及方法。 2. 運動傷害的預防。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 6 週	運動傷害與防護	Si-v-2 Si-v-3 Si-v-4	Si-v-G1 Si-v-G2 Si-v-G3 Si-v-G4 Si-v-G5	了解角力運動常發生的傷害種類及處理方式	3. 運動傷害發生的處理原則及方法。 4. 運動傷害的預防。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 7 週	運動傷害與防護	Si-v-2 Si-v-3 Si-v-4	Si-v-G1 Si-v-G2 Si-v-G3 Si-v-G4 Si-v-G5	了解角力運動常發生的傷害種類及處理方式	5. 運動傷害發生的處理原則及方法。 6. 運動傷害的預防。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 8 週	角力的攻擊與防守	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力攻擊技術的使用時機及防守的要領	1. 人攻擊技術進階訓練。 2. 防守的種類及技巧		1. 觀察 2. 實作及表現
第 9 週	角力的攻擊與防守	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力攻擊技術的使用時機及防守的要領	3. 人攻擊技術進階訓練。 4. 防守的種類及技巧		1. 觀察 2. 實作及表現
第 10 週	角力的攻擊與防守	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力攻擊技術的使用時機及防守的要領	5. 人攻擊技術進階訓練。 6. 防守的種類及技巧		1. 觀察 2. 實作及表現
第 11 週	角力的攻擊與防守	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力攻擊技術的使用時機及防守的要領	7. 人攻擊技術進階訓練。 8. 防守的種類及技巧		1. 觀察 2. 實作及表現

第 12 週	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運
第 13 週	角力技術的 綜合運用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力綜合技 術的應用及動作 聯絡方式	個人技術研究及角力 進階訓練，增加個人 動作技術與變化。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 14 週	角力技術的 綜合運用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力綜合技 術的應用及動作 聯絡方式	個人技術研究及角力 進階訓練，增加個人 動作技術與變化。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 15 週	角力技術的 綜合運用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力綜合技 術的應用及動作 聯絡方式	個人技術研究及角力 進階訓練，增加個人 動作技術與變化。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 16 週	角力技術的 綜合運用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力綜合技 術的應用及動作 聯絡方式	個人技術研究及角力 進階訓練，增加個人 動作技術與變化。		1. 觀察 2. 實作及表現
第 17 週	角力比賽實 務操作	Se-v-5 Se-v-6	Se-v-H5 Se-v-H6 Se-v-H7 Se-v-H8	了解角力實際比 賽方式	1. 角力比賽的方法。 2. 裁判術語及給分標 準。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現
第 18 週	角力比賽實 務操作	Se-v-5 Se-v-6	Se-v-H5 Se-v-H6 Se-v-H7 Se-v-H8	了解角力實際比 賽方式	1. 角力比賽的方法。 2. 裁判術語及給分標 準。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現
第 19 週	角力比賽實 務操作	Se-v-5 Se-v-6	Se-v-H5 Se-v-H6 Se-v-H7 Se-v-H8	了解角力實際比 賽方式	1. 角力比賽的方法。 2. 裁判術語及給分標 準。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現
第 20 週	角力比賽實 務操作	Se-v-5 Se-v-6	Se-v-H5 Se-v-H6 Se-v-H7 Se-v-H8	了解角力實際比 賽方式	1. 角力比賽的方法。 2. 裁判術語及給分標 準。	品德教育	1. 觀察 2. 實作及表現