114 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			學習	重點	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式	教學 學編 村 選 教習 學 學 場 村 單
進度/ 單元/主題 核心素養具體 內涵	核心素養具體 內涵	學習表現	學習內容	(學習活動內容及實施方 式)				
1-4	立姿摔法	培養專項運動	P-IV-1 了解並執	1. P-IV-A1 進階	立姿摔法訓練,核心體能	品德	能完成個	自編教材
	技巧運用	之競技體能,強	行一般體能各項訓	心肺、肌力、肌	訓練,專項體能訓練		人及小組	
		化核心及專項	練	耐力、柔軟度、			綜合技術	
		體能	P-IV-2 熟悉並執	爆發力等一般			操作	
			行專項體能訓練	體能				
				2. P-IV-A2 進階				
				速度、敏捷、身				
				體衝撞、平衡				

		I	I						
					能力等專項體				
					能				
5-8	板動作技	培養專項運動	P-IV-1 了解並執	1.	P-IV-A1 進階	地板動作訓練,核心體能	品德	能完成個	自編教材
	巧運用	之競技體能,強	行一般體能各項訓		心肺、肌力、肌	訓練,專項體能訓練		人及小組	
		化核心及專項	練		耐力、柔軟度、			綜合技術	
		體能	P-IV-2 熟悉並執		爆發力等一般			操作	
			行專項體能訓練		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				
9-12	加強肌力	精進專項運動	P-IV-1 了解並執	1.		 肌力訓練,持續性、漸進	品德	能完成個	自編教材
	訓練	之技術水準,提			階心肺、肌	超負荷訓練		人及小組	
		升體能	練		力、肌耐力、			綜合技術	
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	· P-IV-2 熟悉並執		柔軟度、爆發			操作	
			行專項體能訓練		力等一般體			121111	
			17 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		能				
				2.					
				۵.	階速度、敏				
					捷、身體衝				
					提·平衡能力				
					揮·干棋 肥力 等專項體能				
19 16	1. 34 夕 石	此次市石田和	ТП7 1 田初兴县	1	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	夕石雕化训练。甘编山	口体	化取人面	6 16 H LL
13-16	加強各項	精進專項運動	T-IV-1 理解並執	1.	_	各項體能訓練,持續性、	品德	能配合團	自編教材
	體能	之技術水準,提			擊與防衛之	漸進超負荷訓練		隊演練,	
		升競賽能力	衛、套路整合與應		手法及套路			穩定表現	

			用,提升參賽運動		整合與應用			出綜合戰	
			成績	2.	T-IV-B2 攻			術及戰略	
					擊與防衛之			應用,提	
					步法、腿法及			高運動表	
					套路整合與			現	
					應用				
17-21	加強各項	發展專項運動	Ta-IV-1 理解各種	1.	Ta-IV-C1 ±	各項攻擊技巧訓練,多變	品德	能配合團	自編教材
	攻擊技巧	之戰術運用,提	型態的戰術,並應		動、被動攻擊	性、競賽化模式		隊演練,	
	運用	升競賽能力	用於競賽中		與防衛戰術			穩定表現	
				2.	Ta-IV-C2 距			出綜合戰	
					離、防禦、欺			術及戰略	
					敵等攻擊與			應用,提	
					防衛戰術			高運動表	
								現	

第二學期

教學	_		學習	重點	í	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/自編 /自編 / 選 學習 學習
単元/主 進度/	單元/主題 名稱	核心素養具體 內涵	學習表現		學習內容				
1-4	強化比賽	發展專項運動	T-IV-1 理解並執	1.	T-IV-B1 攻擊	比賽觀念訓練,多變性、	品德	能配合	自編教材
	觀念	之戰術運用,提	行各項攻擊與防		與防衛之手法	競賽化模式		團隊演	
		升競賽能力	衛、套路整合與應		及套路整合與			練,穩定	
			用,提升參賽運動		應用			表現出	
			成績	2.	T-IV-B2 攻擊			綜合戰	
					與防衛之步			術及戰	
					法、腿法及套			略應用,	

					路整合與應用			提高運	
								動表現	
5-8	加強爆發	培養專項運動	P-IV-1 了解並執	1.	P-IV-A1 進階	爆發力與敏捷性訓練,持	品德	能完成	自編教材
	力與敏捷	之競技體能,強	行一般體能各項訓		心肺、肌力、肌	續性、漸進超負荷訓練		個人及	
	性	化核心及專項	練		耐力、柔軟度、			小組綜	
		體能	P-IV-2 熟悉並執		爆發力等一般			合技術	
			行專項體能訓練		體能			操作	
				2.	P-IV-A2 進階				
					速度、敏捷、身				
					體衝撞、平衡				
					能力等專項體				
					能				
9-12	加強各項	發展專項運動	Ta-IV-1 理解各種	1.	Ta-IV-C1 主	各項攻擊技巧訓練,多變	品德	能完成	自編教材
	攻擊技巧	之戰術運用,提	型態的戰術,並應		動、被動攻擊	性、競賽化模式		個人及	
	運用	升競賽能力	用於競賽中		與防衛戰術			小組綜	
				2.	Ta-IV-C2 距			合技術	
					離、防禦、欺敵			操作	
					等攻擊與防衛				
					戰術				
13-16	加強角力	精進專項運動	P-IV-1 了解並執	1.	P-IV-A1 進階	角力基本動作訓練,持續	品德	能完成	自編教材
	基本動作	之技術水準,提	 行一般體能各項訓		心肺、肌力、肌	性、漸進超負荷訓練		個人及	
		升體能	練		耐力、柔軟度、			小組綜	
			P-IV-2 熟悉並執		爆發力等一般			合技術	
			行專項體能訓練		體能			操作	
			11 11 - X NE NO WIND	2	P-IV-A2 進階			AN I F	
				2.	速度、敏捷、身				
					还反'枞促'分]	

					體衝撞、平衡				
					能力等專項體				
					能				
17-21	調整適應	提升專項運動	Ta-IV-2 遵守並運	1.	Ta-IV-C3 運	比賽模擬,心理輔導	品德	能於實	自編教材
	比賽狀態	之心理素質,增	用競賽規則、指令		動道德			戰中取	
		強實戰能力	與道德	2.	Ps-IV-D1 競			得良好	
			Ps-IV-1 熟悉與運		賽動機、目標			成績	
			用各種心理知識於		設定、壓力管				
			專項訓練與競賽情		理、放鬆技巧、				
			境中,處理競技運		專注力				
			動的問題	3.	Ps-IV-D2 各				
					種心理技巧於				
					專項訓練與競				
					賽的執行與評				
					估				