

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七年級第一、二學期彈性學習課程_體育專業課程-角力_教學計畫表（表十二之三）設計者： 莊富翔
教學者： 莊富翔

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： 2 / 42

三、課程設計理念：本課程依據十二年國民基本教育課綱體育班體育專業領域之理念，強調技能精熟與身心發展並重，培養學生具備專項運動能力與終身運動習慣。角力課程著重在建立學生正確的技術動作、安全防護觀念與比賽規則認知，並透過團隊訓練與對抗練習，培養堅毅、尊重、紀律及公平競爭之運動精神。課程設計以學生為中心，循序漸進地安排技術學習與體能強化，結合遊戲式教學與模擬比賽，引導學生在實作中學習策略與應變能力，強化身體協調性、核心肌群與心理抗壓性，奠定未來角力競賽與多元體育發展的基礎。

四、課程目標：

- 1.知識與理解：認識角力運動的基本規則、比賽形式與安全守則。
- 2.技能與表現：培養正確的基本角力動作技巧，如站姿、防守、摔技、控技等。
- 3.態度與參與：培養積極參與、尊重對手、遵守規則的運動倫理與態度。

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				
1-4 週	角力運動 認識與安 全守則	健體-J-A1：具 備體育與健康 的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐，	Ta-IV-1：瞭解角 力運動的起源與 發展，認識比賽基 本規則與場地設 施，能遵守安全守 則與禮儀規範。	T-IV-A1：角力運 動的歷史背景、 基本規則、場地 構造與安全觀 念。	認識角力歷史、種類(自 由式/希羅式)、基本規 則、場地與設備介紹、 角力禮儀演練、安全守 則遊戲	品德教 育：安全 守則與 尊重對 手	口頭問 答、小組 討論、學 習單	角力簡介投影 片、比賽影片

		不輕言放棄。						
5-8 週	基本姿勢與移動技術	健體-J-A1：具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	Ta-IV-2：能展現角力基本準備姿勢，並正確執行前進、後退與橫向移動等基本移動步伐。	T-IV-A2：角力的基本姿勢與步伐移動，如準備姿勢、橫向步、十字步等。	練習基本準備姿勢、重心控制、前後左右移動與防守步伐；設計反應與協調性遊戲強化動作習得	性別平等教育：尊重身體界線與合作互助	實作評量、教師觀察記錄	步伐練習影片
9-12 週	基本摔技與控技動作入門	健體-J-A1：具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	Ta-IV-3：能正確演練基本摔技與控技動作，並了解動作原理與應用情境。	T-IV-A3：單腳抱腿、雙腳抱腿、翻摔與控壓等摔技技巧。	教授基本摔技（單腳抱腿、雙腳抱腿）與控技動作，動作分解練習，搭配模擬情境演練與防守技巧	性別平等教育：尊重身體界線與合作互助	技術實作評量、同儕回饋	動作圖解學習單、教學影片
13-16 週	技術應用與簡易對抗實作	健體-J-A1：具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值	Ta-IV-4：能在對抗中選擇適當技術並運用，初步展現策略與戰術意識。	T-IV-A3：綜合摔技與控技的應用與連貫，初階戰術概念建立。	技術複習與連結應用，2人組限制招式對抗練習，情境模擬與簡易策略教學，導入攻守切換意識	人權教育：公平競賽與裁判尊重	技術對抗評量、學生自評	技術評量量表、自評紀錄單

		與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。						
17-21 週	小型比賽 與總結回 饋	健體-J-A1：具 備體育與健康 的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。	Ta-IV-5：能遵守 比賽規則與倫 理，參與實戰演練 並進行自我檢討 與回饋。	T-IV-A4：實際比 賽演練與賽後分 析，自我調整與 學習省思。	組內小型賽制對抗賽， 裁判輪替與計分教學， 期末總結與學習歷程反 思分享	生涯規 劃教 育：運動 員發展 與多元 出路	對抗評 量、學習 歷程檔 案	比賽計分表、學 習回饋單

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	體能訓練 與動作複 習強化	健體-J-A1：具 備體育與健康 的知能與態 度，能持續參與 運動以促進健 康；健體 -J-B1：具備人 際互動與團隊 合作態度與能 力。	Ta-IV-6：展現角力 選手應具備的基本 體能，並能強化已 學之技巧動作。	T-IV-A5：肌耐 力、柔軟度、核心 穩定度、技巧精熟 度。	體能分組訓練、技巧複習 接力、教練引導分組練習 與同儕鼓勵	性別平等 教育：尊 重身體界 線與合作 互助	體能測 驗、動作 檢核表	體能訓練 圖卡、動 作複習單

5-8 週	進階摔技與連續技術應用	健體-J-A1、健體-J-B1	Ta-IV-7:能執行進階摔技並與原有技巧結合，展現技術連貫性。	T-IV-A6：反抱抱腿、滾翻擒抱等進階摔技與技術連結。	技術示範、動作分段學習、2人技術組合練習、技術挑戰任務競賽	品德教育：互助合作與自我管理	技術實作評量、任務成果單	技術圖解
9-12 週	防守與反擊技術	健體-J-A2：具備運動中的風險辨識與防護知能；健體-J-C1：能處理壓力與挫折，勇於面對挑戰。	Ta-IV-8:能在對抗中有效運用防守與反擊技巧，展現應變能力。	T-IV-A6：擒抱反制、轉移重心、反摔技巧。	防守模擬、情境演練、互評與角色扮演應變活動	生命教育：情緒調適與挫折復原	同儕互評、教師觀察	情境卡
13-16 週	模擬比賽與攻防策略運用	健體-J-B2：具備策略運用與思辨能力；健體-J-C1	Ta-IV-9:能依比賽情境選擇合適策略，靈活運用技術組合應對攻守變化。	T-IV-A7：攻防策略建立、臨場反應與決策訓練。	模擬比賽情境設計、戰術簡報設計與團隊策略演練	人權教育：尊重判決與比賽規則	策略簡報展示、攻防實作	戰術圖解
17-20 週	成果發表與歷程檔案整理	健體-J-C2：能回顧學習歷程，進行反思與表達；健體-J-B2	Ta-IV-10：能回顧學習歷程，檢視個人技術與體能進步情形，表達學習心得。	T-IV-A8：歷程檔案編整、成果呈現、自我省思。	數位歷程檔案製作、成果簡報或影片發表、回饋討論與同儕互評	生涯教育：自我探索與職涯想像	歷程檔案評量、發表回饋單	歷程檔案模板