

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七年級第一二學期體育專業領域防衛類型運動-角力教學計畫表(表十一之三)

設計者：__莊富翔__

教學者：__莊富翔__

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：每周 5 節

三、課程設計理念：強調身心發展的平衡，結合基本動作技巧、體能訓練與戰術應用，並融入運動心理與團隊合作精神，使學生在穩固基礎能力的同時，也能建立良好的運動態度與自我管理能力。

四、課程目標：

(一)精進學生在專項運動的技術與戰術能力，奠定競技發展基礎。

(二)強化體能與運動科學知識，促進身體素質全面發展。

(三)培養運動精神、紀律觀念與團隊合作態度。

(四)建立自我挑戰與目標設定能力，提升自信心與抗壓性。

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 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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 1-4 週	綜合基礎體能	P-IV-1 瞭解角力運動對體能的需求，能主動參與各項體能訓練。	P-IV-A1 操作核心肌群與四肢基礎肌力訓練。	1. 學生能正確執行角力所需之肌力、心肺與柔軟度訓練，建立基礎體	1. 核心與全身肌力啟動訓練。 2. 心肺與敏捷訓練。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		練。 P-IV-2 能正確執行肌力、心肺、柔軟與協調性訓練，具備基本動作控制能力。 P-IV-3 能記錄與調整自身訓練內容，展現自我管理能力。 P-IV-4 能遵守訓練規則，展現運動精神與團隊合作態度。	P-IV-A2 執行短衝、敏捷跑、折返跑，強化爆發力與速度。 P-IV-A3 培養角力所需心肺耐力，透過間歇跑、有氧組合訓練達成。 P-IV-A4 執行動作節奏與步伐訓練，如角力步移位與身體協調練習。 P-IV-A6 操作全身伸展與滾筒放鬆，提升柔軟度並預防運動傷害。 P-IV-A7 操作多面向的體能循環訓練，培養運動持續力與重複動作能力。	能能力。 2. 學生能了解自身體能狀況，調整動作強度與訓練量，提升自我覺察與運動習慣。 3. 學生能在訓練過程中展現良好的動作控制、節奏協調與安全意識。 4. 學生能配合團隊進行訓練並展現合作精神與自律態度。	3. 協調性與節奏控制訓練。 3. 柔軟度與防護訓練。 4. 循環訓練模式建立。	尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 5-8 週	自由式、羅馬式立技技術實戰技術	T-IV-2 能正確執行角力中的基本技術動作，並結合動作策略進行應用。 T-IV-3 能操作雙方對抗情境中的技術組	T-IV-2 自由式與羅馬式的基本立技操作。 T-IV-3 攻擊與防守技術的實戰應用，如進攻時機掌握、防守反擊與解套動作	1. 學生能分辨並正確執行自由式與羅馬式立技基本技巧，包含進攻與防守操作。 2. 學生能在簡單對抗情境中運用已學技術進行實作演練與技術反應。	1. 基本技術動作建立 2. 進攻與防守動作實作訓練 3. 技術情境模擬 4. 動作節奏與時機掌握訓練 5. 安全與品格教育強化	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		合，具備攻防轉換概念。 P-IV-4 在訓練與對抗過程中展現紀律、尊重與安全觀念。 Ps-IV-D3 能透過簡單的心理技巧維持對抗時的專注力與穩定情緒。	演練。 Ps-IV-D3 自我調整技巧，面對對手時的情緒調節與臨場壓力因應練習。	3. 學生能在技術對練過程中展現穩定情緒、積極態度與尊重對手行為。 3. 學生能初步理解角力中攻防節奏與時機判斷，建立實戰應變基礎。		群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 9-12 週	規則、比賽演練	T-IV-2 能應用已學技術於模擬比賽中，展現基本戰術思維與臨場反應。 Ta-IV-5 理解並遵守比賽規則與裁判指令，展現正向比賽態度。 Ps-IV-D3 培養比賽中的專注力與壓力調整能力，並進行自我激勵。 P-IV-4 展現比賽禮儀與	Ta-IV-5 國際角力規則說明，包含得分項目、違規處理、勝負判定。 T-IV-2 操作模擬比賽流程、角色扮演裁判與選手。 Ps-IV-D3 壓力情境下的比賽模擬、呼吸調節與情緒控制策略練習。	1. 學生能清楚說明角力比賽的基本規則與裁判判分標準。 2. 學生能參與模擬比賽，並實踐立技技巧與攻防策略。 3. 學生能在實戰情境中展現冷靜應對、專注表現與尊重對手的態度。 4. 學生能進行比賽反思，回顧自身表現與學習歷程，設定下一階段目標。	1. 比賽規則講解與裁判手勢認識 2. 模擬比賽流程演練 3. 戰術應用與實戰操作 4. 心理技能應用 5. 比賽回顧與影片分析	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		合作精神，維持比賽中的紀律與運動家精神。					
第 13-16 週	規則及賽前準備	Ta-IV-5 能正確理解比賽規則、指令與計分標準，並應用於模擬賽中。 Ps-IV-2 能察覺個人與團隊在比賽前的心理與身體狀態，並做出調整。 Ps-IV-D3 能應用心理技能提升比賽表現。 P-IV-4 展現自我管理能力與團隊合作態度，配合教練進行賽前安排與任務分工。	Ta-IV-5 深化比賽實務操作：過磅流程、熱身規劃、檢錄制度、換裝流程、賽場禮儀。 Ps-IV-D3 操作賽前心理技能：意象訓練、壓力釋放技巧、自我暗示、團隊激勵儀式。 Ps-IV-2 比賽期訓練期程規劃與疲勞監控，學習如何調整睡眠、飲食與情緒節奏。	1. 學生能掌握正式比賽流程、規則細節與裁判溝通方式，並能遵守相關規定。 2. 生能有效進行賽前身心準備，包括訓練強度調整、技術重點複習與恢復期規劃。 3. 學生能運用心理訓練技巧，面對比賽前的緊張與壓力，提升信心與表現穩定度。 4. 學生能與隊友合作進行比賽準備任務，並展現整潔、紀律與尊重比賽場合的行為表現。	1. 比賽流程實務教學 2. 規則實踐與常見爭議說明 3. 賽前訓練調整與疲勞控管 4. 心理準備技巧實作 5. 比賽裝備與形象教育	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 17-21 週	季後期	P-IV-3 能評估並調整自身身體狀況，進行適當恢復與訓練計畫調整。 P-IV-A6 能執行完整柔軟度與恢復性訓練，	P-IV-A6 深度放鬆與柔軟度提升。 P-IV-A7 循環式低強度體能訓練、小團體趣味競賽設計。 Ps-IV-D3	1. 學生能進行有效的賽後身體放鬆、恢復與柔軟度重建，避免賽後疲勞積累與傷害風險。 2. 學生能針對自身整季表現進行分	1. 身體恢復訓練操作 2. 低強度體能整合活動 3. 心理釋放與分享練習 4. 學習歷程總結與發表	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		促進身體放鬆與關節保護。 P-IV-A7 能將多項體能技能組合應用於自主訓練或小組活動中。 Ps-IV-D3 能覺察情緒與心理狀態，運用自我調節與放鬆技巧恢復比賽壓力。 Ps-IV-D4 能進行自我狀態分析、團隊回顧與未來目標設定。	意象放鬆、正念呼吸、心情地圖繪製等情緒調整練習。 Ps-IV-D4 自我與團隊比賽歷程檢討、角色回顧、小組共同成果整理與發表。	析與反思，並透過小組合作回顧團隊歷程。 3. 學生能展現正向情緒調節能力與壓力釋放技巧，穩定心理狀態。 4. 學生能設定個人短期與中期訓練目標，強化運動生涯自我管理能力。	5. 目標設定與行動規劃	品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	--	--	---	--	---------------------	--	--

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 1-4 週	綜合基礎體能	P-IV-1 能說明肌力、心肺、柔軟與協調訓練對角力運動的必要性。 P-IV-2 能正確執行基礎體能訓練動作，展現動作控制與姿勢穩定。 P-IV-3 能依自身狀況調整訓練內容，展現自我管理能力。 P-IV-4 在訓練中展現團隊合作精神與積極參與態度。	P-IV-A1 基礎肌力訓練。 P-IV-A2 心肺與速度反應訓練。 P-IV-A4 協調與步伐控制。 P-IV-A6 靜態與動態伸展練習，提升柔軟度與預防受傷。 P-IV-A7 體能循環訓練結合。	1. 學生能透過多元訓練方式，提升角力所需之肌力、心肺、協調與柔軟度。 2. 學生能熟練操作基本體能動作，並能根據自身能力調整強度與負荷。 3. 學生能在團隊訓練中展現紀律、合作與自我挑戰精神，重建訓練節奏。 4. 學生能認識訓練安全的重要性，養成規律運動與自我照顧習慣。	1. 肌力重建與控制 2. 心肺與反應訓練 3. 協調與轉身模擬 4. 柔軟度與恢復操作 5. 訓練循環模式建構	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 5-8 週	自由式、羅馬式立技技術實戰技術	T-IV-2 能正確執行自由式與羅馬式的基本技術動作，並在對抗中應用。 T-IV-3 能在實戰情境中選擇合適的進攻與	T-IV-2 自由式：雙腿抱摔、單腿擺摔、低姿抱腿。 羅馬式：抱腰提摔、反擲摔、過肩摔等上身控制技術。	1. 學生能清楚區分自由式與羅馬式立技技術特性，並能實作基本技巧。 2. 學生能在模擬對抗或限定情境中進行攻防技術運用。	1. 基本技術教學分解與統整 2. 技術模擬與攻防組合訓練 3. 動作時機與節奏判斷訓練 4. 戰術運用與動作選擇	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		防守立技動作。 P-IV-4 展現規律訓練態度與與對手互動的運動道德。 Ps-IV-D3 能在對抗緊張情境中調節情緒，維持專注與自信心。	T-IV-3 攻防策略練習，如：誘敵動作、時機轉換、回防解套等應用技術。 Ps-IV-D3 對抗訓練下的情緒控制、失誤容忍與意象模擬成功操作。	3. 學生能透過觀察與思考，判斷對手動作並做出反應選擇。 4. 學生能在技術練習中展現冷靜、自律、尊重與正向比賽態度。	5. 情緒穩定與心理建構	品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 9-12 週	規則、比賽演練	Ta-IV-5 能理解並遵守比賽規則、裁判指令與比賽流程，展現良好比賽素養。 T-IV-2 能靈活應用所學技術於比賽演練中，展現攻防戰術能力。 T-IV-3 能根據對手動作做出即時反應與策略調整。 Ps-IV-D3 能於模擬比賽中運用自我激勵、意象與情緒調節技巧。	Ta-IV-5 角力比賽流程。 T-IV-2~3 技術整合演練。 Ps-IV-D3 壓力管理與情緒穩定技巧應用，如自我暗示、比賽前呼吸調整。	1. 學生能熟悉並正確執行角力比賽規則、流程與裁判手勢。 2. 學生能在模擬比賽中靈活運用已學技術，展現攻守戰術意識與臨場判斷力。 3. 學生能保持冷靜、專注與自信心，調節比賽情緒並面對輸贏結果。 4. 學生能展現運動家精神，於比賽中尊重對手、服從裁判並正向參與競技。	1. 比賽規則與裁判手勢教學 2. 模擬比賽演練流程 3. 技術整合與應用演練 4. 臨場應變與戰術應用 5. 情緒與壓力管理	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 13-16 週	賽後檢討	Ps-IV-D4	Ps-IV-D4	1. 學生能客觀分	1. 比賽影片分析	性 J4 認識	1. 觀察記錄

		能進行個人賽後自我狀態分析、反思並提出改善策略。 Ps-IV-D3 能調節比賽後的情緒，維持正向態度面對輸贏結果。 P-IV-3 能調整訓練方式與內容，回應比賽中發現的問題。 T-IV-2 能整合比賽經驗與技術學習進行改進應用。	賽後個人狀態回顧與回饋紀錄。 Ps-IV-D3 情緒釋放與管理。 P-IV-3 技術調整與訓練優化。 T-IV-2 技術與戰術總結。	析比賽表現，釐清成功與失敗的原因。 2. 學生能透過同儕與教師回饋，訂定具體的個人改進方向。 3. 學生能展現情緒調適能力與正向態度，從錯誤中學習成長。 4. 學生能提出個人未來訓練目標與技術精進計畫。	與動作回看 2. 人表現回顧與紀錄 3. 情緒調適與動力重建 4. 技術修正與補強訓練 5. 個人訓練目標設定	身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	2. 參與態度 3. 實作及表現
第 17-20 週	季後期	P-IV-3 能依身體狀態調整訓練內容，進行恢復與改善性訓練。 P-IV-A6 能正確執行放鬆與柔軟度訓練，促進身體恢復。 P-IV-A7 能結合體能與技術設計循環訓練，提升自主訓練能力。	P-IV-A6 靜態與動態伸展、滾筒按摩、自我放鬆技巧。 P-IV-A7 體能技術整合式循環訓練。 Ps-IV-D3 自我覺察練習。 Ps-IV-D4 學期成果整理、個人成長回顧、下階段訓練目標設定。	1. 學生能透過恢復性訓練調整身體機能與柔軟度，預防過度疲勞與傷害。 2. 學生能整合所學技術與體能項目，設計個人循環訓練計畫。 3. 學生能透過反思與紀錄，釐清本學期的收穫與挑戰，並建立下一階段目標。	1. 身體恢復與放鬆訓練 2. 自主體能組合練習 3. 個人成果回顧 4. 學習歷程記錄與分享 5. 目標設定與訓練規劃	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		Ps-IV-D3 能釐清情緒變化 與心理疲勞，運用 調節策略維持學習 動力。 Ps-IV-D4 能統整學習經驗 並設定未來發展目 標。		4. 學生能發展自主訓練與自我管理 能力，為自主性 學習打下基礎。		全的維護。 涯 J6 建立 對於未來生涯 的願景。	
--	--	---	--	--	--	---	--