

114 學年度嘉義縣梅山國民中學體育班七八九年級第一、二學期彈性學習課程挑戰型運動-角力教學計畫表（表十二之三）

設計者：侯英全

教學者：侯英全

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：3 / 8

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/ 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				
第 1 週	立姿摔法 技巧運用	培養專項運動 之競技體能， 強化核心及專 項體能	P-IV-1 了解並執 行一般體能各項訓 練 P-IV-2 熟悉並執 行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心 肺、肌力、肌耐 力、柔軟度、爆 發力等一般體能 P-IV-A2 進階速 度、敏捷、身體 衝撞、平衡能力 等專項體能	立姿摔法訓練，核心體 能訓練，專項體能訓練	安全教育	能完成個人 及小組綜合 技術操作	自編
第 2 週	立姿摔法 技巧運用	培養專項運動 之競技體能， 強化核心及專 項體能	P-IV-1 了解並執 行一般體能各項訓 練 P-IV-2 熟悉並執 行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心 肺、肌力、肌耐 力、柔軟度、爆 發力等一般體能 P-IV-A2 進階速	立姿摔法訓練，核心體 能訓練，專項體能訓練	安全教育	能完成個人 及小組綜合 技術操作	自編

				度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能				
第 3 週	立姿摔法技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	立姿摔法訓練，核心體能訓練，專項體能訓練	安全教育	能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 4 週	立姿摔法技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	立姿摔法訓練，核心體能訓練，專項體能訓練	安全教育	能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 5 週	地板動作技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	地板動作訓練，核心體能訓練，專項體能訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編

第 6 週	地板動作技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	地板動作訓練，核心體能訓練，專項體能訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 7 週	地板動作技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	地板動作訓練，核心體能訓練，專項體能訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 8 週	地板動作技巧運用	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	地板動作訓練，核心體能訓練，專項體能訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 9 週	加強肌力訓練	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	肌力訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編

			行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能				
第 10 週	加強肌力訓練	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	肌力訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 11 週	加強肌力訓練	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	肌力訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 12 週	加強肌力訓練	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	肌力訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編

第 13 週	加強各項體能	精進專項運動之技術水準，提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路 整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	各項體能訓練，持續性、漸進超負荷訓練		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	自編
第 14 週	加強各項體能	精進專項運動之技術水準，提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路 整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	各項體能訓練，持續性、漸進超負荷訓練		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	自編
第 15 週	加強各項體能	精進專項運動之技術水準，提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路 整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	各項體能訓練，持續性、漸進超負荷訓練		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	自編
第 16 週	加強各項體能	精進專項運動之技術水準，提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路 整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	各項體能訓練，持續性、漸進超負荷訓練		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	自編

第 17 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式	品格教育	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	自編
第 18 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式	品格教育	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	自編
第 19 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式	品格教育	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	自編
第 20 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式	品格教育	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	自編
第 21 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式	品格教育	能配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略	自編

				防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術			應用，提高運動表現	
--	--	--	--	---------------	--	--	-----------	--

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				
第 1 週	強化比賽 觀念	發展專項運動 之戰術運用， 提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	比賽觀念訓練，多變性、競賽化模式		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	自編
第 2 週	強化比賽 觀念	發展專項運動 之戰術運用， 提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	比賽觀念訓練，多變性、競賽化模式		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	自編
第 3 週	強化比賽 觀念	發展專項運動 之戰術運用， 提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	比賽觀念訓練，多變性、競賽化模式		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	自編

第 4 週	強化比賽觀念	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	比賽觀念訓練，多變性、競賽化模式		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	自編
第 5 週	加強爆發力與敏捷性	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	爆發力與敏捷性訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 6 週	加強爆發力與敏捷性	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	爆發力與敏捷性訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 7 週	加強爆發力與敏捷性	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、	爆發力與敏捷性訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編

				平衡能力等專項體能				
第 8 週	加強爆發力與敏捷性	培養專項運動之競技體能，強化核心及專項體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	爆發力與敏捷性訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 9 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 10 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 11 週	加強各項攻擊技巧運用	發展專項運動之戰術運用，提升競賽能力	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	各項攻擊技巧訓練，多變性、競賽化模式		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
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	加強角力基本動作	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	角力基本動作訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 14 週	加強角力基本動作	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	角力基本動作訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 15 週	加強角力基本動作	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	角力基本動作訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 16 週	加強角力基本動作	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-	角力基本動作訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編

			行專項體能訓練	IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能				
第 17 週	加強角力基本動作	精進專項運動之技術水準，提升體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	角力基本動作訓練，持續性、漸進超負荷訓練		能完成個人及小組綜合技術操作	自編
第 18 週	調整適應比賽狀態	提升專項運動之心理素質，增強實戰能力	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	比賽模擬，心理輔導		能於實戰中取得良好成績。	自編
第 19 週	調整適應比賽狀態	提升專項運動之心理素質，增強實戰能力	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力	比賽模擬，心理輔導		能於實戰中取得良好成績。	自編

			競賽情 境中，處理競技運 動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估				
第 20 週	調整適應比賽狀態	提升專項運動之心理素質，增強實戰能力	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情 境中，處理競技運 動的問題	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標 設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	比賽模擬，心理輔導		能於實戰中取得良好成績。	自編
第 21 週	調整適應比賽狀態	提升專項運動之心理素質，增強實戰能力	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情 境中，處理競技運 動的問題	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標 設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	比賽模擬，心理輔導		能於實戰中取得良好成績。	自編