

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	角力入門：基礎體能與運動禮儀	P-IV-1 了解並執行一般體能訓練 P-IV-2	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體	1. 學生能了解角力運動的基本禮儀與安全規範。 2. 學生能執行角	1. 角力運動簡介、歷史與禮儀（握手、尊重對手）。	品德教育、安全教育。	1. 課堂參與度與禮儀表現。 2. 體能測驗（核心肌力、肌

		熟悉並執行專項體能訓練	能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	力基礎體能訓練。 3. 學生能提升身體協調性與核心力量。	2. 基本熱身與伸展運動。 3. 基礎體能訓練：跑步、跳繩、核心訓練（棒式、仰臥起坐）、肌力訓練（伏地挺身、深蹲）。 4. 專項體能訓練：爬行、翻滾、平衡訓練。		耐力）。 3. 動作模仿與協調性觀察。
第 5-8 週	角力基本姿勢與移動	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用	1. 學生能正確執行角力基本預備姿勢。 2. 學生能掌握角力步法與移動技巧。 3. 學生能理解姿勢與移動在攻防中的重要性。	1. 角力基本預備姿勢（站姿、蹲姿）。 2. 步法訓練：前後移動、側向移動、交叉步。 3. 移動與姿勢的結合練習。 4. 兩人一組的姿勢與移動對抗練習（輕度接觸）。	安全教育、性別平等教育。	1. 姿勢與步法正確性評量。 2. 移動速度與靈活性觀察。 3. 口頭問答（理解姿勢與移動的重要性）。
第 9-12 週	基本攻擊技術 I：抱腿摔	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組	1. 學生能正確執行單腿抱摔技術。 2. 學生能正確執行雙腿抱摔技術。 3. 學生能理解抱腿摔的時機與應	1. 單腿抱摔技術分解教學與練習。 2. 雙腿抱摔技術分解教學與練習。 3. 抱腿摔的進攻時機與角度。	品德教育、多元文化教育。	1. 抱腿摔技術動作正確性評量。 2. 抱腿摔成功率評量。 3. 筆試（抱腿

			合與應用	用。	4. 兩人一組練習抱腿摔（強調安全與控制）。		摔的技術要點）。
第 13-16 週	基本防衛與反擊：脫離與反摔	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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-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 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、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 學生能正確執行抱腿摔的防衛與脫離。 2. 學生能學習基礎的反摔技術。 3. 學生能初步認識角力競賽的心理素質。	1. 抱腿摔防衛：下潛、撐開、反壓。 2. 脫離技術：轉身、抽腿。 3. 基礎反摔技術介紹。 4. 心理素質培養：專注力練習、壓力應對。 5. 觀看角力比賽影片，分析攻防。	法治教育、品德教育、生命教育。	1. 防衛脫離動作正確性評量。 2. 反摔技術示範與評量。 3. 課堂討論與分享（心理素質）。
第 17-21 週	綜合技術應用與學期成果展	P-IV-1 了解並執行一般體能訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	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	1. 學生能綜合運用所學體能、姿勢、移動、攻防技術。 2. 學生能展現角力學習成果。 3. 學生能評估自我學習成效。	1. 體能、技術綜合練習。 2. 模擬對抗練習（輕度）。 3. 基礎攻防組合演練。 4. 學習成果發表會（技術展示或小	生涯規劃教育、資訊教育、家庭教育。	1. 綜合技能測驗（包含體能、技術應用）。 2. 成果發表會表現評量。 3. 自我評估與互評。

		攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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	力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用 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 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、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		組對抗）。 5. 自我評估與反思。		
--	--	---	--	--	---------------------------------	--	--

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	角力進階體能與運動傷害預防	P-IV-1 了解並執行一般體能訓練 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	1. 學生能執行更具挑戰性的體能訓練。 2. 學生能了解角力常見運動傷害的成因與預防。 3. 學生能學習基礎的運動傷害處理。	1. 進階體能訓練：爆發力訓練（跳躍、投擲）、抓握力訓練、頸部肌力訓練。 2. 角力常見運動傷害介紹（關節扭傷、皮膚擦傷、肌肉拉傷）。 3. 運動傷害預防策略：正確動作、護具使用、適度休息。 4. 基礎急救知識（RICE 原則）。	安全教育、健康教育。	1. 進階體能測驗。 2. 運動傷害知識問答。 3. 急救情境模擬演練。
第 5-8 週	站立技：控制與摔倒技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用	1. 學生能掌握站立技的控制技巧。 2. 學生能執行基礎的站立摔倒技術。 3. 學生能提升站立技的攻防轉換能力。	1. 站立控制：領臂、抱頸、控制重心。 2. 基礎站立摔倒技術：過肩摔、內股。 3. 站立技的攻防轉換練習。 4. 兩人一組的站立技對抗練習。	科技教育	1. 站立控制與摔倒技術評量。 2. 攻防轉換速度與流暢度觀察。 3. 技術動作錄影分析與互評。

第 9-12 週	地面技：控制與壓制技術	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用 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 Ta-IV-C3 運動道德	1. 學生能掌握地面技的控制與壓制。 2. 學生能執行基礎的地面壓制技術。 3. 學生能理解地面技的戰術應用。	1. 地面控制姿勢：騎乘、側壓、十字固。 2. 基礎壓制技術：肩壓、臀壓。 3. 地面技的攻防轉換與戰術應用。 4. 裁判手勢與口令學習（地面技相關）。	法治教育、多元文化教育。	1. 地面控制與壓制技術評量。 2. 地面技戰術應用模擬評量。 3. 裁判手勢與口令理解測驗。
第 13-16 週	競技心理與團隊合作	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	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1. 學生能應用心理技巧提升競技表現。 2. 學生能理解團隊合作的重要性。 3. 學生能學習如何設定競技目標。	1. 競技心理技巧：賽前準備、賽中應變、賽後調整。 2. 壓力管理與情緒調適。 3. 團隊合作訓練：小組對練、互相鼓勵與支持。 4. 目標設定與達成策略。	品德教育、生涯規劃教育。	1. 心理技巧應用情境討論。 2. 團隊合作表現觀察。 3. 目標設定報告或分享。
第 17-21 週	角力文化與實	T-IV-1	T-IV-B1	1. 學生能深入了	1. 角力歷史、哲	多元文化教	1. 實戰表現評

	戰應用	理解並執行各項攻擊與防衛、套路組合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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	攻擊與防衛之手法 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路組合與應用 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 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、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	解角力文化與歷史。 2. 學生能應用所學進行實戰練習。 3. 學生能展現綜合競技能力。	學與國際發展（奧運角力）。 2. 實戰練習（在安全護具與教練指導下）。 3. 技術、戰術、心理綜合應用。 4. 模擬正式比賽。 5. 學習成果總結與反思。	育、戶外教育。	量。 2. 角力文化知識測驗。 3. 綜合競技能力評量。
--	-----	--	---	--	--	----------------	---