

# 南投縣中興國中 112 學年度

## 體育班「彈性學習」課程計畫-擊劍

|      |   |      |   |  |
|------|---|------|---|--|
| 領域   | 體育專業/擊劍   |      | 上課節數/時間                                     | 2 節/ 1405-1550   |
| 年級   | 八年級   |      | 授課者   | 洪晟碩  |
| 學習目標 | 1. 提升移動、對抗敏捷性，活用肌肉身體記憶動作。<br>2. 訓練身體自我控制，增加肢體能力協調。<br>3. 瞭解戰術、規則，充分運用在實戰。<br>4. 運動員態度，對於求勝心的渴望。 |      |   |  |
| 第一學期 |   |      |   |  |
| 第一學期 | 週次  | 學習主題 | 學習內容  | 評量方式   |
|      | 第一週   | 肌力訓練 | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第二週   | 肌力訓練 | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第三週   | 敏捷訓練 | 1. 繩梯<br>2. 協調操<br>3. 訊號反應                  | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第四週   | 對練   | 兩人小組對練<br>要求基本動作<br>距離判斷<br>節奏的變化<br>刺點的時間差 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第五週   | 對練   | 兩人小組對練<br>要求基本動作<br>距離判斷<br>節奏的變化           | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作  |

|      |      |   |  |   |
|------|------|---|--|---|
|      |      |   | 刺點的時間差   | <input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第六週  | 對練   | 兩人小組對練<br>要求基本動作<br>距離判斷<br>節奏的變化<br>刺點的時間差               | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |   |
| 第七週  | 肌力訓練 | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                               | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |   |
| 第八週  | 敏捷訓練 | 4. 繩梯<br>5. 協調操<br>6. 訊號反應                                | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |   |
| 第九週  | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |   |
| 第十週  | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |   |
| 第十一週 | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |   |
| 第十二週 | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度               | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作  |   |

|      |      |  |   |   |
|------|------|--|---|---|
|      |      |  | 增加距離刺點的熟練度  | <input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____   |
| 第十三週 | 對打   |  | 配合戰術實戰對打  | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |
| 第十四週 | 對打   |  | 配合戰術實戰對打  | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |
| 第十五週 | 對打   |  | 配合戰術實戰對打  | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |
| 第十六週 | 個練   |  | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十七週 | 肌力訓練 |  | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                               | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                  |
| 第十八週 | 敏捷訓練 |  | 7. 繩梯<br>8. 協調操<br>9. 訊號反應                                | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                  |
| 第十九週 | 個練   |  | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度               | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作   |

|  |       |    |            |   |
|--|-------|----|------------|---|
|  |       |    | 增加距離刺點的熟練度 | <input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____   |
|  | 第二十週  | 對打 | 配合戰術實戰對打   | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第二十一週 | 對打 | 配合戰術實戰對打   | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |

第二學期

|      | 週次  | 學習主題 | 學習內容  | 評量方式   |
|------|-----|------|---|--|
| 第二學期 | 第一週 | 肌力訓練 | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第二週 | 肌力訓練 | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第三週 | 敏捷訓練 | 10. 繩梯<br>11. 協調操<br>12. 訊號反應               | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第四週 | 對練   | 兩人小組對練<br>要求基本動作<br>距離判斷<br>節奏的變化<br>刺點的時間差 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第五週 | 對練   | 兩人小組對練<br>要求基本動作<br>距離判斷<br>節奏的變化<br>刺點的時間差 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第六週 | 對練   | 兩人小組對練<br>要求基本動作<br>距離判斷<br>節奏的變化<br>刺點的時間差 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第七週 | 肌力訓練 | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作  |

|      |      |   |  |
|------|------|---|--|
|      |      |   | <input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____  |
| 第八週  | 敏捷訓練 | 13. 繩梯<br>14. 協調操<br>15. 訊號反應                             | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
| 第九週  | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
| 第十週  | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
| 第十一週 | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
| 第十二週 | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
| 第十三週 | 對打   | 配合戰術實戰對打  | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十四週 | 對打   | 配合戰術實戰對打  | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作  |

|      |      |   |   |
|------|------|---|---|
|      |      |   | <input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____   |
| 第十五週 | 對打   | 配合戰術實戰對打  | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |
| 第十六週 | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十七週 | 肌力訓練 | 跳繩<br>動態操<br>折返跑<br>間歇性組合體能                               | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                  |
| 第十八週 | 敏捷訓練 | 16. 繩梯<br>17. 協調操<br>18. 訊號反應                             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                  |
| 第十九週 | 個練   | 與教練對練<br>增加動作的熟練度<br>增加戰術的熟練度<br>增加肌肉記憶的熟練度<br>增加距離刺點的熟練度 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |
| 第二十週 | 對打   | 配合戰術實戰對打  | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |