

南投縣中興國中 113 學年度

體育班「體育專業及彈性課程」課程計畫

領域	體育專業/擊劍 彈性課程/擊劍	上課節數/時間	6 節 週一、二、四 第 6 節 14:05-14:50， 第 7 節 15:05-15:50	
年級	七年級	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。 2. 訓練身體自我控制，增加肢體能力協調。 3. 瞭解戰術、規則，充分運用在實戰。 4. 運動員態度，對於求勝心的渴望。			
第一學期				
上學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	肌力訓練	跳繩 動態操 折返跑 間歇性組合體能	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二週	肌力訓練	跳繩 動態操 折返跑 間歇性組合體能	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第三週	敏捷訓練	繩梯 協調操 訊號反應	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第四週	對練	兩人小組對練 要求基本動作 距離判斷 節奏的變化 刺點的時間差	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第五週	對練	兩人小組對練	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察	

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

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

		增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加肌肉記憶的熟練度 增加距離刺點的熟練度	<input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第二十二週	對打	配合戰術實戰對打	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____

第二學期

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

			<input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第八週	敏捷訓練	1. 繩梯 2. 協調操 3. 訊號反應	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第九週	個練	與教練對練 增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加肌肉記憶的熟練度 增加距離刺點的熟練度	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十週	個練	與教練對練 增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加肌肉記憶的熟練度 增加距離刺點的熟練度	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十一週	個練	與教練對練 增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加肌肉記憶的熟練度 增加距離刺點的熟練度	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十二週	個練	與教練對練 增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加肌肉記憶的熟練度 增加距離刺點的熟練度	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <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 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作

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

				<input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二十二週	對打	配合戰術實戰對打	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____