南投縣中興國中114學年度 體育班「體育專業及彈性課程」課程計畫

					6節	
1.T.	贈	皇育專業/擊矣	剣	1 1m tt bi / - t pp	週一、二、四	
領域	#	·殊需求/擊矣	· 劑	上課節數/時間	第 6 節 14:05-14:50),
	1	1 // m 197 + x	^1		第7節 15:05-15:50	,
F 10				16 Arra do	· '	
年級	七年級 1. 提升移動、對抗敏捷性,活用肌			授課者	洪晟碩	
	1. 提升移動	1、對抗敏捷	性,活用肌肉]身體記憶動作。		
學習目	2. 訓練身體	1自我控制,	增加肢體能力	1協調。		
標	3. 瞭解戰術	、規則,充	分運用在實戰	è •		
1/11			勝心的渴望。			
	4. 建幼贝芯	及当水水		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	\m_1	क्षा वर्ष १ वर	·	• • • •		
	週次	學習主題		學習內容	評量方式	
			跳繩		□實作 □觀	察
			動態操		■態度 □ロ	頭
		肌力訓練	折返跑		■ 念交 □ 發表 ■運動表	
	第一週	基本姿勢	–	d)	"" , — " , "	. <i>5</i> 70
		與步伐	擺劍姿勢(6		□小組合作	
			基本步伐(:	進步、退步、交替步)	□動作測驗	
					│□其他	_
			跳繩		□實作 □觀	察
			動態操		■態度 □ロ	
		肌力訓練 基礎擊劍 動作	折返跑		■	
	第二週			`	, ,	. <i>5</i> 70
			直刺(lunge		□小組合作	
				格擋 parry)	□動作測驗	
			換位與還擊	(riposte)	│□其他	_
	第三週	敏捷訓練	繩梯		□實作 □觀	察
			協調操		■態度 □□	皕
			訊號反應		發表■運動表	
				사 7기		. <i>-</i> 50
			一攻一防的	• • •	□小組合作	
			控制距離與	節奏	□動作測驗	
上學期					│□其他	_
			兩人小組對經	練	□實作 □觀	[察
		對練	要求基本動	· 作		頭
			距離判斷	• •	→ ② ② ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③	
	第四週				□ □ □ 小組合作	>\
			節奏的變化	¥	-	
			刺點的時間。	差	□動作測驗	
					│□其他	-
			兩人小組對統	練	□實作 □觀	上察
			要求基本動作	作	■態度 □ロ	頭
			距離判斷	•	發表■運動表	現
	第五週	對練	節奏的變化		□小組合作	,
			刺點的時間	¥	□勿照日行	
			州	左	-	
					□其他	-
			兩人小組對統	練	□實作 □觀	上察
			要求基本動作	作	■態度 □口	頭
	kh	44 141	距離判斷		發表■運動表	現
	第六週	對練	節奏的變化		□小組合作	-
			刺點的時間	差	□ □ ■ □ 動作測驗	
			机加则呵间;	左	-	
1					│□其他	_

		跳繩	□實作 □觀察
		動態操	■態度 □口頭
<i>tt</i>		折返跑	發表■運動表現
第七週	肌力訓練	間歇性組合體能	□小組合作
		17 901212 17 70270	□√□□√□□□□■作測驗
			□其他
		縄梯	□ 無 □ <u>□ 無 □ </u>
		· •	
		協調操	■態度 □口頭
第八週	敏捷訓練	訊號反應	發表■運動表現
			□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
第九週	個練	增加戰術的熟練度	發表□運動表現
A170-20	四派	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
た 1 vm	/m /+	增加戰術的熟練度	發表□運動表現
第十週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □ロ頭
		增加戰術的熟練度	●応及 □□場
第十一週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□
		7日 川山上西下小川山 日) 然(外/又	□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
			■ 順
		增加戰術的熟練度	■恋及 □□頭 發表 運動表現
第十二週	個練	增加	
			□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
		T-1 人 叫 小 '	□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
第十三週	對打		發表■運動表現
			□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
第十四週	 對打		發表■運動表現
N 1 4 20	E1 11		□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
第十五週	對打		發表■運動表現
			□小組合作
			□動作測驗

T	T	T	
		253 Hz (4 - 3) (1 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 -	其他
		與教練對練	■實作 ■觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
第十六週	個練	增加戰術的熟練度	發表■運動表現
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	■動作測驗
			□其他
		跳繩	■實作 □觀察
		動態操	■態度 □口頭
第十七週	肌力訓練	折返跑	發表□運動表現
70 1 32	7007 101010	間歇性組合體能	□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		繩梯	■實作 □觀察
		協調操	■態度 □口頭
第十八週	敏捷訓練	訊號反應	發表□運動表現
30 1 7 22	4272017		│□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 ■觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
 第十九週	個練	增加戰術的熟練度	發表■運動表現
オール型	四外	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
第二十週	對打		發表■運動表現
710	111		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
第二十一	對打		發表■運動表現
週	111		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
第二十二	對打		發表■運動表現
週	主111		□小組合作
			■動作測驗
			□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	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他_	
	第二週	肌力訓練	跳繩 動態操 折返跑 間歇性組合體能	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他	
	第三週	敏捷訓練	繩梯 協調操 訊號反應	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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	□實作 □觀察 ■態度 □口 發表■運動表 □小組合作 □動作測驗 □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	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他	
	第七週	肌力訓練	跳繩 動態操 折返跑 間歇性組合體能	□實作 □觀察 ■態度 □口表現 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他	
	第八週	敏捷訓練	1. 繩梯 2. 協調操 3. 訊號反應	□實作 □觀察 ■態度 □口動表 一般表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他	
	第九週	個練	與教練對練 增加動作的熟練度	■實作 □觀察 ■態度 □ロ頭	

		增加戰術的熟練度	發表□運動表現
		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
给上 細	田庙	增加戰術的熟練度	發表□運動表現
第十週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	但体	增加戰術的熟練度	發表□運動表現
第十一週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
怂! 一叫	加丛	增加戰術的熟練度	發表□運動表現
第十二週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
放 1 一 3 四	akt t		發表■運動表現
第十三週	對打		□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
kk 1	alek k		發表■運動表現
第十四週	對打		□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
	1k1 k -		發表■運動表現
第十五週	對打		□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 ■觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
悠 1 、	加法	增加戰術的熟練度	發表■運動表現
第十六週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	■動作測驗
			□其他
		跳繩	■實作 □觀察
		動態操	■態度 □口頭
炒 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	no 5-3123	折返跑	發表□運動表現
第十七週	肌力訓練	間歇性組合體能	□小組合作
			□動作測驗
			□其他
第十八週	敏捷訓練	繩梯	■實作 □觀察
1	1		1

協調操	現察頭
□小組合作 □動作測驗 □其他 其他 響称對練 增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加戰術的熟練度 增加肌肉記憶的熟練度 「小組合作	察頭
□動作測驗□其他	頭
□其他	頭
與教練對練 增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加取術的熟練度 增加和取問的熟練度 增加和取問的熟練度	頭
增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度 增加取物的熟練度 增加肌肉記憶的熟練度 □小組合作	頭
第十九週	
第十九週	現
第十九週	
<u> </u>	
増加距離刺點的熟練度	
配合戰術實戰對打 ■實作 ■觀	亥
添去■海動去	
第二十週 對打 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	->0
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
■新作為級	
	~
配合戰術實戰對打	
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	
第二十一 對打	堄
週 □ □ □ □ □ □ □ □ □	
■動作測驗	
配合戰術實戰對打 ■實作 ■觀	
	頭
第二十二 對打	現
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
■動作測驗	
	-

南投縣中興國中114學年度 體育班「體育專業及彈性課程」課程計畫

						6節		
なけ		豊育專業/擊魚	剣	1 2四 次 ᆈ / 四七 月目	ij	ป 一、二、四		
領域	特	· 持殊需求/擊劍	剣	上課節數/時間	第 6 年	節 14:05-14:50,		
			•			15:05-15:50		
年級		八年級		授課者	+ ' '	洪晟碩		
	5. 提升移動	· 對抗敏捷	性,活用肌肉]身體記憶動作。		-		
			增加肢體能力					
學習目		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	分運用在實戰					
標								
			及下肢的力量					
	第一學期							
	週次	學習主題		學習內容		評量方式		
			跳繩			□實作 □觀察		
			動態操			■態度 □ロ頭		
		肌力訓練	折返跑			發表■運動表現		
	第一週	進階步伐	跨步攻擊()	flèche)、跳步攻擊(bai	llestra	□小組合作		
		與動作				 □動作測驗		
			進階格擋與	反擊動		□其他		
				•				
			跳繩			□實作 □觀察		
		肌力訓練 技術細節 強化	動態操			■態度 □口頭		
	给一 细		折返跑			發表■運動表現		
	第二週		劍尖準確性			□小組合作		
			時機掌握與	節奏變換		□動作測驗		
上學期						□其他		
1 工子切			繩梯			□實作 □觀察		
		選 敏捷訓練 戰術訓練	協調操			■態度 □口頭		
	第三週		訊號反應			發表■運動表現		
	7 年 20		引誘攻擊、位	假動作		□小組合作		
			對手模式分	析與應對方式		□動作測驗		
						□其他		
			與教練對練			■實作 □觀察		
			增加動作的	, = =		■態度 □口頭		
	第四週	個練	增加戰術的	1 25		發表□運動表現		
			增加肌肉記			□小組合作		
			增加距離刺	點的熟練度		□動作測驗		
			4 11 12 22 23			□其他		
	第五週	個練	與教練對練	N. J. An		■實作 □觀察		
			增加動作的	熟練度		■態度 □口頭		

		增加戰術的孰練度	發表□運動表現
			□小組合作
			□ □動作測驗
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
			□其他
			□實作 □觀察
		要求基本動作	■態度 □口頭
第 上沺	业1.7年	距離判斷	發表■運動表現
東	對練	節奏的變化	□小組合作
		刺點的時間差	□動作測驗
			□其他
		以 细	□ 實作 □ 觀察
			■態度 □口頭
第七週	肌力訓練	,	發表■運動表現
		間歇性組合體能	□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		繩梯	□實作 □觀察
		協調操	■態度 □口頭
t to		訊號反應	發表■運動表現
第八週	敏捷訓練		□小組合作
			□→施口→
			□」動作例。 □其他
		/\$2 \$1, \A\$ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	
			■實作 □觀察
			■態度 □口頭
第九调	個練		發表□運動表現
717024		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
the same			發表■運動表現
第十週	對打		□小組合作
			□→温口□
			□ 其他
		は おし 4 米し 4 本	
			■實作 □觀察
			■態度 □口頭
第十一调	個練		發表□運動表現
	1		□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
			發表□運動表現
第十二週	個練		□小組合作
			□ 動作測驗
		1 1 加延解剂	
		711 477	□其他 ■ 家 仏 □ 即 家
			■實作 □觀察
			■態度 □口頭
		折返跑	發表□運動表現
第十二调	肌力訓練		
第十三週	肌力訓練	間歇性組合體能	□小組合作
第十三週	肌力訓練	間歇性組合體能	□小組合作 □動作測驗
	第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 9 第 9 9 9 9 9 9 9	第七週 肌力訓練	第六週 對課 節奏的時間差 跳繩 動態操 折返跑 間線 增加取服 數數線對練 增加取服 數數

			tall Add	■ 卑 从 □ 知 窗
			跳繩	■實作 □觀察
			動態操	■態度 □口頭
	第十四週	肌力訓練	折返跑	發表□運動表現
	, ,		間歇性組合體能	□小組合作
				□動作測驗
				□其他
			配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
				■態度 □口頭
	第十五週	 對打		發表■運動表現
	另 了五週	到 1]		□小組合作
				□動作測驗
				□其他
			與教練對練	■實作 ■觀察
			增加動作的熟練度	■態度 □口頭
	<i>ble</i> 1		增加戰術的熟練度	發表■運動表現
	第十六週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
			增加距離刺點的熟練度	■動作測驗
			THE TOTAL PROPERTY OF THE PROP	□其他
			跳繩	■實作 □觀察
			動態操	■負作 □観示
			助忍休 折返跑	■忍及 □□頭
	第十七週	肌力訓練	別 巡 地	
			间歇性組合 腹肥	□小組合作
				□動作測驗
			1072 1V4	
			繩梯	■實作 □觀察
			協調操	■態度 □口頭
	第十八週	敏捷訓練	訊號反應	發表□運動表現
	70 17	32120101		□小組合作
				□動作測驗
				□其他
			與教練對練	■實作 ■觀察
			增加動作的熟練度	■態度 □口頭
	第十九週	個練	增加戰術的熟練度	發表■運動表現
	ポール型		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
			增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
				□其他
			配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
				■態度 □口頭
	怂- 1 四	1k1 k _		發表■運動表現
	第二十週	對打		□小組合作
				■動作測驗
				□其他
			與教練對練	■實作 ■觀察
			增加動作的熟練度	■態度 □口頭
	第二十一		增加戰術的熟練度	發表■運動表現
	週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
			增加距離刺點的熟練度	□√□□√□□□□動作測驗
				□ 33 17 77 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
			配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			日 日 十人171 月 十人171 7	■負作 ■ 観奈
	第二十二	 對打		■怨及 □□頭 發表■運動表現
	週	到11		發表■運動表現 □小組合作
				
		l		■動作測驗

		□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	重量訓練	腳負重沙包 槓鈴預備姿勢深蹲 彈力繩負重	□實作 □觀察 ■態度 □□口 發表■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他	
	第二週	肌力訓練	跳繩 動態操 折返跑 間歇性組合體能	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他	
	第三週	敏捷訓練	繩梯 協調操 訊號反應	□實作 □觀察 ■態度 □□ロ 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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	□實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他	
	第七週	肌力訓練	跳繩 動態操 折返跑 間歇性組合體能	□實作 □觀察 ■態度 □口 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他	
	第八週	重量訓練	腳負重沙包 槓鈴預備姿勢深蹲 彈力繩負重	□實作 □觀察 ■態度 □口 發表■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他	
	第九週	個練	與教練對練 增加動作的熟練度	■實作 □觀察■態度 □ロ頭	

		增加戰術的熟練度	發表□運動表現
		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
第十週	個練	增加戰術的熟練度	發表□運動表現
		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
		/ち セ/ / 本 业 l / 本	□其他
		與教練對練	■實作 □觀察
		增加動作的熟練度 增加戰術的熟練度	■態度 □口頭 發表□運動表現
第十一週	個練	增加肌肉記憶的熟練度	□ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □ ○ □
		增加距離刺點的熟練度	□ 小組合作 □ 動作測驗
		2月70世上两年不了和 67 然外/文	□刧作為□ □其他
		腳負重沙包	□實作 □觀察
		槓鈴預備姿勢深蹲	■態度 □口頭
ht 1	4 9	彈力繩負重	發表■運動表現
第十二週	重量訓練	VI / VI - G/V II	■小組合作
			□動作測驗
			□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
第十三週	 對打		發表■運動表現
77 1 — 20	±1.11		□小組合作
			□動作測驗
		and and an order of the	□其他
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度□□頭
第十四週	對打		發表■運動表現 □小組合作
			□ 小組合作 □動作測驗
			□動作例機
		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
		100 17/19 & 17/21 11	■態度 □口頭
<i>tt</i> 1	3.3.3		發表■運動表現
第十五週	對打		□小組合作
			□動作測驗
			□其他
		與教練對練	■實作 ■觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
第十六週	個練	增加戰術的熟練度	發表■運動表現
		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	■動作測驗
		and total	□其他 ■ c // □ b c
		跳繩	■實作 □觀察
		動態操	■態度 □口頭
第十七週	肌力訓練	折返跑 間歇性組合體能	發表□運動表現 □小組合作
		旧的八生然它是肥	□ 小組合作 □動作測驗
			□動作例級□□其他
第十八週	敏捷訓練	継梯	■實作 □觀察
11 1	20 10 mil 10/2	1 . 3 "	

		協調操	■態度 □口頭
		訊號反應	發表□運動表現
			□小組合作
			□動作測驗
			□其他
第十九週	個練	與教練對練	■實作 ■觀察
		增加動作的熟練度	■態度 □口頭
		增加戰術的熟練度	發表■運動表現
		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
			□其他
第二十週		配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
			發表■運動表現
	對打		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		與教練對練	
第二十一週	個練	增加動作的熟練度	■無行 ■観示
		增加戰術的熟練度	■恋及 □□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
		增加肌肉記憶的熟練度	□小組合作
		增加距離刺點的熟練度	□動作測驗
		1	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
		五7人 职 化二字 职 业1	
第二十二週	對打	配合戰術實戰對打	■實作 ■觀察
			■態度 □口頭
			發表■運動表現
			□小組合作
			■動作測驗
			□其他