

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

領域	體育專業/擊劍 特殊需求/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	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。 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。 5. 重量訓練，提升上肢及下肢的力量。			
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 進階步伐 與動作	跳繩 動態操 折返跑 跨步攻擊（flèche）、跳步攻擊（ballestra） 進階格擋與反擊動	☐ 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 技術細節 強化	跳繩 動態操 折返跑 劍尖準確性 時機掌握與節奏變換	☐ 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 戰術訓練	繩梯 協調操 訊號反應 引誘攻擊、假動作 對手模式分析與應對方式	☐ 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	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	☒ 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	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	☒ 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	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作

		刺點的時間差	☐ 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 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第八週	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	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十週	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_____
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	☒ 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	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十三週	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_____
第十四週	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_____
第十五週	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_____
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	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十七週	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 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十八週	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	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十週	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_____
第二十一週	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	☒ 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_____

第二學期				
下學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	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 ☐ 口頭 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 ☐ 口頭 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 ☐ 口頭

			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	發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 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	☒ 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	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十二週	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 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十三週	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_____
第十四週	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_____
第十五週	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_____
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	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十七週	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 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十八週	敏捷訓練		繩梯	☒ 實作 ☐ 觀察

			協調操 訊號反應	☒ 態度 ☐ 口頭 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 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	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二十週	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_____
	第二十一週	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	☒ 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_____