南投縣營北國中113學年度

體育班「特殊」課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域 | 跆拳道 | | | 上課節數/時間 | 1節/1355-1440 | |
| 年級 | 七年級 | | | 授課者 | 賴吟吾 | |
| 學習  目標 | 1. 學習各校、各國技巧、戰術。 2. 學習各校、各國踢法、動作。 3. 增加肌肉強度、力量、碰撞能力。 4. 增加柔軟度、身體協調性、平衡感、放鬆肌肉。 | | | | | |
| 第一學期 | | | | | | |
| 上學期 | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | | | 評量方式 |
| 第一週 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | | | □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 | 重量訓練 | 1. 啞鈴手部力量練習 2. 學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | | | □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 | 柔軟度 | 1、二頭、三頭手部練習  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | | | □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 | 重量訓練 | 1、槓鈴深蹲  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | | | □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 | 柔軟度 | 1、大腿、小腿練習  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、2023全國青少年錦標賽  2、學生心得分享 | | | □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 | 重量訓練 | 1、腹部核心  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、2023全國青少年錦標賽  2、學生心得分享 | | | □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 | 柔軟度 | 1、腹部伸展  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、2023全國青少年錦標賽  2、學生心得分享 | | | □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 | 重量訓練 | 1、單槓  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | | | □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 | 柔軟度 | 1、背肌伸展  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | | | □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 | 重量訓練 | 1、壼鈴練習  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | | | □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 | 柔軟度 | 1、髋關節伸展  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | | | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | | | □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 | | | | |
| 上學期 | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | 評量方式 |
| 第一週 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | □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 | 重量訓練 | 1. 啞鈴手部力量練習 2. 學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | □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 | 柔軟度 | 1、二頭、三頭手部練習  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | □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 | 重量訓練 | 1、槓鈴深蹲  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、2023亞洲少年錦標賽  2、學生心得分享 | □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 | 柔軟度 | 1、大腿、小腿練習  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、2023全國青少年錦標賽  2、學生心得分享 | □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 | 重量訓練 | 1、腹部核心  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、2023全國青少年錦標賽  2、學生心得分享 | □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 | 柔軟度 | 1、腹部伸展  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、2023全國青少年錦標賽  2、學生心得分享 | □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 | 重量訓練 | 1、單槓  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | □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 | 柔軟度 | 1、背肌伸展  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | □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 | 重量訓練 | 1、壼鈴練習  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | □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 | 柔軟度 | 1、髋關節伸展  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | □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 | 影片欣賞 | 1、112年全國運動會  2、學生心得分享 | □實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |