南投縣營北國中113學年度

體育班「專長訓練」課程計畫

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域 | 跆拳道 | 上課節數/時間 | 5節/1455-1540 |
| 年級 | 八年級 | 授課者 | 賴吟吾 |
| 學習目標 | 1. 加強踝關節強度、髋關節活動度、身體柔軟度。
2. 訓練核心肌力、快速出腳、動作後平衡。
3. 增進各式電子護具得分技巧。
 |
| 第一學期 |
| 上學期 | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | 評量方式 |
| 第一週 | 體能 | 1、基本體能2、短距離衝刺3、速度靶踢擊 | □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 | 體能 | 1、基本體能2、短距離衝刺3、速度靶踢擊 | □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 | 體能 | 1、基本體能2、短距離衝刺3、3000公尺4、速度靶踢擊 | □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 | 體能 | 1、基本體能2、短距離衝刺3、3000公尺4、速度靶踢擊 | □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 | 核心肌耐力 | 1、跳繩2、彈力繩3、欄架4、對練靶踢擊 | □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 | 核心肌耐力 | 1、跳繩2、彈力繩3、欄架4、對練靶踢擊 | □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 | 核心肌耐力 | 1、跳繩2、彈力繩3、欄架4、對練靶踢擊 | □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 | 核心肌耐力 | 1、跳繩2、彈力繩3、欄架4、對練靶踢擊 | □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 | 速度練習 | 1、抬腳2、拉力繩3、阻力帶 | □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 | 速度練習 | 1、抬腳2、拉力繩3、阻力帶 | □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 | 速度練習 | 1、抬腳2、拉力繩3、阻力帶 | □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 | 速度練習 | 1、抬腳2、拉力繩3、阻力帶 | □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 | 技巧動作 | 1. 旋踢

2、下壓3、繩梯 | □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 | 技巧動作 | 1、旋踢2、下壓3、繩梯 | □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 | 技巧動作 | 1、旋踢2、下壓3、繩梯 | □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 | 技巧動作 | 1、旋踢2、下壓3、繩梯 | □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 | 爆發力 | 1、阻力帶2、彈力繩3、欄架 | □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 | 爆發力 | 1、阻力帶2、彈力繩3、欄架 | □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 | 爆發力 | 1、阻力帶2、彈力繩3、欄架 | □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 | 得分練習 | 1、護具練習2、目標練習3、電子護具 | □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 | 得分練習 | 1、護具練習2、目標練習3、電子護具 | □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 | 得分練習 | 1、護具練習2、目標練習3、電子護具 | □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 | 體能 | 1、中長距離慢跑2、200公尺衝刺3、短距離衝刺  | □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 | 體能 | 1、中長距離慢跑2、200公尺衝刺3、短距離衝刺4、3000公尺計時跑 | □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 | 體能 | 1、中長距離慢跑2、200公尺衝刺3、短距離衝刺 | □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 | 體能 | 1、中長距離慢跑2、200公尺衝刺3、短距離衝刺4、3000公尺計時跑 | □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 | 爆發力 | 1、單腳跳2、樓梯跑3、跳繩 | □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 | 爆發力 | 1、單腳跳2、樓梯跑3、跳繩4、拉力帶速度練習 | □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 | 爆發力 | 1、單腳跳2、樓梯跑3、跳繩 | □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 | 爆發力 | 1、單腳跳2、樓梯跑3、跳繩4、拉力帶 | □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 | 速度練習 | 1、十公尺衝刺2、階梯練習3、繩梯 | □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 | 速度練習 | 1、十公尺衝刺2、階梯練習3、繩梯 | □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 | 速度練習 | 1、十公尺衝刺2、階梯練習3、繩梯 | □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 | 速度練習 | 1、十公尺衝刺2、階梯練習3、繩梯 | □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 | 得分練習 | 1、單一目標踢擊2、速度靶3、空踢目標練習 | □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 | 得分練習 | 1、單一目標踢擊2、速度靶3、空踢目標練習 | □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 | 得分練習 | 1、單一目標踢擊2、速度靶3、空踢目標練習 | □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 | 得分練習 | 1、單一目標踢擊2、速度靶3、空踢目標練習 | □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 | 力量練習 |  | □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 | 力量練習 | 1、起立蹲下2、藥球起立蹲下3、弓箭步深蹲4、藥球弓箭步深蹲 | □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 | 力量練習 | 1、起立蹲下2、藥球起立蹲下3、弓箭步深蹲4、藥球弓箭步深蹲 | □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 | 力量練習 | 1、起立蹲下2、藥球起立蹲下3、弓箭步深蹲4、藥球弓箭步深蹲 | □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 | 力量練習 | 1、起立蹲下2、藥球起立蹲下3、弓箭步深蹲4、藥球弓箭步深蹲 | □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 | 力量練習 | 1、起立蹲下2、藥球起立蹲下3、弓箭步深蹲4、藥球弓箭步深蹲 | □實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現 □小組合作□動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |