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\_\_\_\_\_\_ |