

南投縣草屯國中114學年度 體育班「柔道」課程計畫

領域	體育專業/柔道		上課節數/時間	6節/每周二、三1405-1555 每周一、五1510-1555
年級	八年級		授課者	龔聖凱
學習目標	1、 培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之競技體適能。 2、 精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 3、 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 4、 提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
第一學期				
上學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	專項動作移動變化及應用	1.綜合專項體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.柔道衣抓握變化及應用 4.專項動作移動變化及應用	■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	專項動作移動變化及應用	1.綜合專項體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.柔道衣抓握變化及應用 4.專項動作移動變化及應用	■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	專項動作移動變化及應用	1.綜合專項體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.柔道衣抓握變化及應用 4.專項動作移動變化及應用	■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	專項動作移動變化及應用	1.綜合專項體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.柔道衣抓握變化及應用 4.專項動作移動變化及應用	■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	動作連絡技運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.動作連絡技運用 4.寢技基本動作訓練 5.動作連絡問題探討	■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	動作連絡技運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.動作連絡技運用 4.寢技基本動作訓練 5.動作連絡問題探討	■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	動作連絡技運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.動作連絡技運用 4.寢技基本動作訓練 5.動作連絡問題探討	■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	動作連絡技運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.動作連絡技運用 4.寢技基本動作訓練 5.動作連絡問題探討	■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	摔倒連絡寢技之運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.摔倒連絡寢技之運用 4.模擬比賽及心理建設	■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	摔倒連絡寢技之運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.摔倒連絡寢技之運用 4.模擬比賽及心理建設	■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	摔倒連絡寢技之運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.摔倒連絡寢技之運用 4.模擬比賽及心理建設	■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	摔倒連絡寢技之運用	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.摔倒連絡寢技之運用 4.模擬比賽及心理建設	■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正	■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正	■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正	■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正	■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	動作對摔之應用	1.綜合體能訓練 2.反摔技訓練 3.寢技技術研究 4.動作對摔之應用	■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	動作對摔之應用	1.綜合體能訓練 2.反摔技訓練 3.寢技技術研究 4.動作對摔之應用	■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	動作對摔之應用	1.綜合體能訓練 2.反摔技訓練 3.寢技技術研究 4.動作對摔之應用	■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	動作對摔之應用	1.綜合體能訓練 2.反摔技訓練 3.寢技技術研究 4.動作對摔之應用	■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	動作對摔之應用	1.綜合體能訓練 2.反摔技訓練 3.寢技勒頸技術研究 4.動作對摔之應用	■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	綜合體能訓練	1.綜合體能訓練 2.拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3.學習新動作(立技) 4.學習新動作(寢技)	■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	綜合體能訓練	1.綜合體能訓練 2.拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3.學習新動作(立技) 4.學習新動作(寢技)	■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	綜合體能訓練	1.綜合體能訓練 2.拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3.學習新動作(立技) 4.學習新動作(寢技)	■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	綜合體能訓練	1.綜合體能訓練 2.拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3.學習新動作(立技) 4.學習新動作(寢技)	■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	專項高負荷訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.摔技與反摔技之運用	■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	專項高負荷訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.摔技與反摔技之運用	■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	專項高負荷訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.摔技與反摔技之運用	■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	專項高負荷訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.摔技與反摔技之運用	■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	對摔模擬比賽	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.對摔模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設		■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	對摔模擬比賽	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.對摔模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設		■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	對摔模擬比賽	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.對摔模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設		■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	對摔模擬比賽	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.對摔模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設		■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正		■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正		■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正		■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	協調性訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正		■實作 ■觀察 ■態度 □口頭發表■運動表現 ■小組合作

				<input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第十七週	摔技結合勒頸訓練	1.體能訓練 2.立姿動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.摔技結合勒頸訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第十八週	摔技結合勒頸訓練	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.摔技結合勒頸訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第十九週	摔技結合勒頸訓練	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.摔技結合勒頸訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二十週	摔技結合勒頸訓練	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.摔技結合勒頸訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二十一週	摔技結合勒頸訓練	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.摔技結合勒頸訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____