

新北市立正德國民中學 115學年度__年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：楊乃如
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☐競爭類型運動：_____ 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☒防衛類型運動：角力

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(21)週，共(168)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:45~08:05					
第一節	08:20~09:05					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:10~10:55					
第四節	11:05~11:50					
午休活動	12:00~12:55					
第五節	13:00~13:45					
第六節	13:55~14:40	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業
第七節	15:00~15:45	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☒ C3多元文化與國際理解	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 J-A1在角力運動中具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、自我價值。 J-A2在角力運動中具備理解攻擊全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決比賽所遇問題。 J-A3具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B2具備善用科技、資訊與媒體觀看角力比賽，看各國柔道訓練趨勢，以增進學習的素養。 J-C1在角力運動中培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識。 J-C2具備利他與合群的知能與態度，在角力團隊中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 08/31~09/04 (8/31 開學)	P-III-1 認識個 人生理特質及 一般體能各項 訓練。	P-III-1 認識個 人生理特質及 一 般體能各項 訓 練。 P-III-A1 基礎 心 肺、肌力、 肌耐 力、柔軟 度、爆 發 力 等一般體 能。	基本體能訓練	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	戶外教育 戶 J5 在團 隊 活動 中，養成 相互合作與 互 動的良 好態度 與 技能。 安 全 安 J1 理解安 全 教育的意 義。 安 J6 了解運 動 設施安全 的維護。 性 別平等 性 J4 認識身 體自主權 相關議題， 維 護 自 己與 尊重他 人 的身體自 主權。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申 請授課鐘點 費) 1、 協同科 目： 2、 協同節 數：
第二週 09/7~09/11	P-III-1 認識個 人生理特質及	P-III-1 認識個 人生理特質及	基本體能訓練 專項體能訓練	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	戶外教育 戶 J5 在	☐ 實施跨領域 或跨科目協同

	一般體能各項訓練。	一般體能各項訓練。 P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	護身倒法練習-前迴轉、飛越前迴轉(高度)、飛越前迴轉(遠度)。					團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與能。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的護。 性別平等性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
--	-----------	---	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

第三週 09/14~09/18	Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)	基本體能訓練 專項體能訓練 護身倒法練習-前迴轉、飛越前迴轉(高度)、飛越前迴轉(遠度) 9/15-19 總統盃全國角力錦標賽	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 性別平等性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 3.協同科目： _____ 4.協同節數： _____
第四週 09/21~09/25	Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) P-III-2 認識專項體能各項訓練。 P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。	Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練) P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。	專項體能訓練 立技摔法-滑單腳	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第五週 09/28~10/02	Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)	Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)	專項體能訓練 立技摔法-滑單腳複習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全安 J1 理解安全教育的意義。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	P- III -2 認識專項體能各項訓練。 P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。	Ss-V-D2 技術訓練的類型。 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。						安 J6 了解運動設施安全的維護。	1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第六週 10/05-10/09	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能練、技術訓練、戰術訓練等） P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-D2 技術訓練的類型。 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。	專項體能訓練 地板訓練-滾橋基本動作練習、頭頂脖子肌力訓練	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第七週 10/12-10/16 第一次段考	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能練、技術訓練、戰術訓練等）	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-D2 技術訓練的類型。	影片欣賞-世界盃角力錦標賽比賽影片。 第一次段考	8	操場 角力場 動作示範		參與態度 實際操練	國際教育 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。 多元文化多 J4 了解同群體間如何看待彼此的文化。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

								多 J5 了解及 尊重不同文化 的 習俗與禁。	
第八週 10/19-10/23	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能練、技術訓練、戰術訓練等） P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-D2 技術訓練的類型。 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。	專項體能訓練 地板訓練-滾橋基本動作練習、頭頂脖子肌力訓練複習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第九週 10/26-10/30	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等） P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-D2 技術訓練的類型	專項體能訓練 立技摔法-tackle	8	操場 角力場		參與態度 實際操練 表達能力	戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十週 11/02-11/06	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等） P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-D2 技術訓練的類型	專項體能訓練 立技摔法-tackle 複習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練 表達能力	戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十一週 11/09-11/13	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等） Ss-V-8 了解運動中焦慮與壓力。	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-C5 心理技巧訓練的概念。 Ps-V-D1 覺醒調整與自我察覺、放鬆技巧、專注力訓練與意象訓練等。	基本體能訓練 專項體能訓練 立技摔法-抱頭摔 11/10-14 全國中等學校角力錦標賽	8	操場 角力場 比賽場		參與態度 實際操練 表達能力 心得分享	生命 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

								試著表達自己的想法。	
第十二週 11/16-11/20	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估，提升參賽運動成績，並培養相關科技及資訊的基本素養。	T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用。	基本體能訓練 立技摔法-抱頭摔複習 賽後心得影片檢討	8	操場 角力場		參與態度 實際操練 表達能力 心得分享	閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 閱讀素養 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十三週 11/23-11/27	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等） P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	Ss-V-D1體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-D2 技術訓練的類型	專項體能訓練 地板訓練-腳橋基本動作練習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 11/30-12/04	Ss-V-10 了解運動訓練類型	Ss-V-D1體能訓練的類型（含重	專項體能訓練	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全	☐ 實施跨領域或跨科目協同

第二次段考	(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	量、肌力、心肺耐力訓練) Ss-V-D2 技術訓練的類型	地板訓練-腳橋基本動作練習複習					安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週 12/07-12/11	Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)	Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練) Ss-V-D2 技術訓練的類型	專項體能訓練 地板訓練-開關器基本動作練習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十六週 12/14-12/18	Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)	Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練) Ss-V-D2 技術訓練的類型	專項體能訓練 地板訓練-開關器基本動作複習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十七週 12/21-12/25	Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)	Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練)	專項體能訓練 立技摔法-肩車基本動作練習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	練、戰術訓練等) P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	Ss-V-D2 技術訓練的類型						安 J6 了解運動設施安全的維護。	請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週 12/28-1/1	Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	Ss-V-D1 體能訓練的類型(含重量、肌力、心肺耐力訓練) Ss-V-D2 技術訓練的類型	專項體能訓練 立技摔法-肩車基本動作複習	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十九週 1/4-1/8	Ta-III-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術。 Ss-V-10 了解運動訓練類型(如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) Se-V-2 了解運動情境中的倫理價值	Ta-III-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術。 Ss-V-D3 戰術訓練的類型 Se-V-H5 公平競爭與守法自律。	專項體能訓練 立技動作複習 模擬比賽	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 品德 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第二十 週 1/11-1/15	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等）。 P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。	Ss-V-D1體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Ss-V-D3戰術訓練的類型。 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。	專項體能訓練 地板動作複習 模擬比賽	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二十一 週 1/18-1/22 第三次段考 (1/20 結業式)	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、技術訓練）	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）	專項體能訓練 課程總複習 學期結束	8	操場 角力場		參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意義。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	練、戰術訓練等)。 P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施。	Ss-V-D3 戰術訓練的類型。 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。						安 J6 了解運動設施安全的維護。 性別平等性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	---	---	--	--	--	--	--	---	---