

新北市立 正德國民中學 115 學年度 七年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 林俊佑

(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：

1. ☐ 挑戰類型運動：_____ 2. ☐ 競爭類型運動：_____ 3. ☐ 表現類型運動：_____ 4. V 防衛類型運動：柔 道

註：請依據健康與體育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：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。

四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
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

註：1. 部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ 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	J-A1 在柔道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 在柔道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、資訊與媒體觀看柔道比賽，看各國柔道訓練趨勢，以增進學習的素養。 J-C1 在柔道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，在柔道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
	學習內容	學習表現						
呈現週及起訖時間 例如： 第一週 08/31~09/04	請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。	請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。	例如： 單元一 活動一：			例如： 1. 觀察記錄 2. 學習單	例如： 性別平等、 人權、環境	☐ 實施跨領域或跨科目協同

(8/31 開學)			(活動重點之詳 略由各校自行斟酌決定)			3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	海洋、品德 生命、法治 資訊、能源、 安全、 防災、 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 閱讀素養、 戶外教育、 國際教育、 原住民族教育	教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第一週 08/31~09/04 (8/31 開學)	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。	預備週(開學) 基本體能訓練	8	操場、柔道館	1. 參與態度 2. 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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

							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。	
第二週 09/7~09/11	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-III-1 認識個人生理特質及一般體能各項訓練。	基本體能訓練	8	操場、柔道館	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第三週 09/14~09/18	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） 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-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。	1. 基本體能訓練 2. 護身倒法練習-前迴轉、飛越前迴轉（高度）、飛越前迴轉（遠度）	8	柔道館、動作示範	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第四週 09/21~09/25	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。	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。	1. 專項體能訓練 2. 立技摔法-大外割 9/21~9/25 2026 中華民國柔道錦標賽	8	柔道館、動作示範	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週 09/28~10/02	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	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）。	1. 基本體能訓練 2. 立技摔法-大外割複習	8	操場、向陽廣場、柔道館、動作示範	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： _____

								2. 協同節數： _____
第六週 10/05-10/09	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。	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	1. 專項體能訓練 2. 固技訓練-袈裟壓制、側四方、上四方練習。	8	柔道館、動作示範	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第七週 10/12-10/16 第一次段考	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。	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）	1. 基本體能訓練 2. 固技訓練-袈裟壓制、側四方、上四方練習複習	8	柔道館、操場、動作示範	1. 參與態度 2. 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 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第八週 10/19-10/23	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。	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）	1. 基本體能訓練 2. 固技訓練-袈裟壓制、側四方、上四方練習複習	8	柔道館、操場、動作示範	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第九週 10/26-10/30	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	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	1. 專項體能訓練 2. 立技摔法-過肩摔訓練	8	柔道館、重訓室、操場、動作示範、影片講解	1. 參與態度 2. 實際操練 3. 表達能力 4. 心得分享	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。 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	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

							等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十週 11/02-11/06	Ss-V-D2 技術訓練的類型。 Ss-V-A4 運動營養與運動表現。 T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用。	Ss-V-3 了解飲食與運動表現的相關性。 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。	1. 營養學知識教學 2. 立技摔法-過肩摔複習	8	柔道館	1. 參與態度 2. 實際操練 3. 表達能力 4. 心得分享	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。 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。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十一週 11/09-11/13	T-V-B3科技與媒體資訊整合應用。	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。	1. 基本體能訓練 2. 立技摔法-送腳掃訓練	8	比賽場地、柔道館	5. 參與態度 6. 實際操練 7. 表達能力 8. 心得分享	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。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十二週 11/16-11/20	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。	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。	1. 基本體能訓練 2. 立技摔法-送腳掃複習	8	柔道館	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十三週 11/23-11/27	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	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）	1. 基本體能訓練 2. 立技摔法-送腳掃聯絡過肩摔	8	柔道館、操場	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十四週 11/30-12/04 第二次段考	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-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	1. 專項體能訓練 2. 固技訓練-腰勒	8	柔道館、操場、重訓室	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十五週 12/07-12/11	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	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）	1. 基礎體能訓練 2. 送腳掃、送腳掃聯絡主要動作、腰勒複習 *12/6-12/11 全國中爭杯柔道錦標賽柔道比賽	8	比賽場地、柔道館、操場	1. 參與態度 2. 實際操練	安全 安 J1 理解安全教育的意。 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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

第十六週 12/14-12/18	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	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）	1. 基礎體能訓練 2. 送腳掃、送腳掃聯絡主要動作、腰勒複習 *12/15-12/18 115 年度新北市中等學校運動會柔道比賽	8	柔道館、操場	3. 參與態度 4. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十七週 12/21-12/25	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。	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	1. 專項體能訓練 2. 立技摔法-小內割訓練 *12/22-12/29 日本福岡國際少年柔道團體錦標賽	8	比賽場地 柔道館、操場	1. 參與態度 2. 實際操練	國際教育 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

							品J2重視群體規範與榮譽。	
第十八週 12/28-1/1	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。	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	1. 專項體能訓練 2. 小內割、大內割複習 3. 模擬比賽	8	柔道館、操場、重訓室	1. 參與態度 2. 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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十九週 1/4-1/8	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。	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。	1. 專項體能訓練 2. 模擬比賽 3. 立技摔法聯絡寢技訓練	8	柔道館、操場	1. 參與態度 2. 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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

							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。	
第二十週 1/11-1/15	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。	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。	1. 專項體能訓練 2. 課程總複習	8	柔道館、操場	3. 參與態度 4. 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	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

							人的身體自主權。	
第二十一週 1/18-1/22 第三次段考 (1/20 結業式)	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。	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。	1. 專項體能訓練 2. 課程總複習 學期結束	8	柔道館、操場	5. 參與態度 6. 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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____