

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：王雙龍

(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：橄欖球 3. ☐表現類型運動：_____ 4. V 防衛類型運動：

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(156)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	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業
第七節	15:05~15:50	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
☒ 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在橄欖球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在橄欖球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、資訊與媒體觀看橄欖球比賽，看各國橄欖球訓練趨勢，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，在橄欖球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-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、文中八球場	實作	1. 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： _____

第二週 09/7~09/11	春節假期								
第三週 09/14~09/18	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、文中八球場	實作	1. 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： _____
第四週 09/21-09/25	P-III-A1 基礎心肺、肌力、肌	P-III-1 認識個人生理特質及	基本體能訓練	8	操場、文中八球場	實作	1. 參與態度 實際操練	戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	一般體能各項訓練。						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。	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-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	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. Pass 練習、Tackle 基本動作練習、戰術練習	8	操場、文中八球場、動作示範	實作	1. 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，	☐ 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： _____

	發力等一般體能。							維護自己與尊重他人的身體自主權。	
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） 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. 基本體能訓練 2. Pass 練習、Tackle 基本動作練習、戰術練習 *10/4-10/30全國橄欖球聯賽	8	操場、文中八球場、動作示範	實作	1. 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	Ta-V-C3 國際競賽資訊與趨勢分析。	Ta-V-1 統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神。	*10/14.15第一次段考 影片欣賞-歐洲六國賽影片。	8	比賽場地、操場、文中八球場、影片講解	實作	1. 觀察記錄 表達能力	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	☐ 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： _____

								此的文化。 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-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. Pass 練習、Tackle 連續 動作練習	8	操場、體健 館、操場、 文中八球 場、動作示 範	實作	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) 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。 P-III-A2 基礎速 度、敏 捷、身體 衝撞、平 衡能力等	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） 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. 3 打 2 攻守練習、BD 練 習、Line out 練習	8	比賽場地、 操場、文中 八球場、動 作示範	實作	1. 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： _____

	專項體能。								
第十週 11/02-11/06	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. Pass 練習、戰術配合、模擬比賽。	8	比賽場地、操場、文中八球場、操場、動作示範	實作	1. 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： _____
第十一週 11/09-11/13	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. 基本體能訓練 3. Pass 練習、戰術配合、模擬比賽。	8	比賽場地、操場、文中八球場、重訓室、操場、動作示範	實作	1. 參與態度 2. 實際操練 3. 表達能力 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	☐ 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： _____

								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。	
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. 11/16-11/20 全國橄欖球聯賽賽後影片欣賞 賽後心得分享檢討	8	比賽場地、操場、文中八球場、影片講解	實作	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。 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	☐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：_____

								則。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第十三週 11/23-11/27	Ss-V-D2 技術訓練的類型。 Ss-V-A4 運動營養與運動表現。	Ss-V-3 了解飲食與運動表現的相關性。	1. 營養學知識教學 2. 基本體能訓練 3. Pass 練習、戰術配合、模擬比賽。	8	操場、文中八球場、講義	實作	1. 參與態度 2. 實際操練	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) 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	P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	*11/30.12/4第二次段考 1. 基本體能訓練 2. Pass 練習、 4. 戰術配合、模擬比賽。	8	操場、文中八球場、重訓室	實作	1. 參與態度 2. 實際操練 3.	安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	耐力訓練) Ss-V-D2 技術訓練的類型。							運動設施安全的維護。	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） P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	1. 基礎體能訓練 倒地動作練習、Support 練習	8	操場、文中八球場	實作	1. 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-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. Pass 練習、戰術配合、模擬比賽。	8	操場、文中八球場、操場	實作	1. 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-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練）	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）	*12/08藝能科考試 1. 基礎體能訓練 倒地動作練習、Support 練習	8	操場、文中八球場	實作	1. 參與態度 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	☐ 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：

	Ss-V-D2 技術訓練的類型							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。	2. 協同節數： _____
第十八週 12/28-1/1	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	2. 基礎體能訓練 倒地動作練習、Suport 練習	8	操場、文中 八球場	實作	1. 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-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 倒地動作練習、Suport 練習、BD 練習	8	操場、文中 八球場	實作	1. 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	☐ 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： _____

								作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第二十週 1/11-1/15	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. 基礎體能訓練 倒地動作練習、Support 練習、BD 練習	8	操場、文中八球場、重訓室	實作	1. 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	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。	*01/18.01/19 第三次段考 1. 專項體能訓練 Over load 練習、scrum 基本動作練習、小組攻守練習	4	操場、文中八球場	實作	2. 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。	☐ 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： _____

	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 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。	
--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	---	--