

新北市立正德國民中學 114 學年度七年級第 1 學期體育班體育專業(部定課程+校定特殊需求)課程計畫設計者：林晃民

(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. ☒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(22)週，共(170)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	特殊需求
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業		特殊需求	特殊需求

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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、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						
週、月或起 訖時間均可 例： 第 1 週 8/30-9/3	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： （活動重點之 詳略由各校自 行斟酌決定）			例如： 1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力 5.實作及表 現	例如： 性別平等、 人權、環境 海洋、品德 生命、法治 資訊、能源、 安全、	□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：

							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	
第一週 9/1-9/5	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	2	操場、文中八球場	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。	
第二週 9/8-9/12	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	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。	
第三週 9/15-9/19	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、文中八球場	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。	
第四週 9/22-9/26	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.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	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。	

第五週 9/29-10/3	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	8	操場、文中八球場、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。	
第六週 10/6-10/10	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	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。	
第七週 10/13-10/17	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	*10/4-10/30 全國橄欖球聯賽 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	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。	

第八週 10/20-10/24	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	1. 觀察記錄 2. 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此的文化。 多 J5 了解及尊重不同文化的習俗與禁。	
第九週 10/27-10/31	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、 3. 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	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。	

第十週 11/3-11/7	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、 4. 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	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、人我關係等課題上進行	
------------------	---	--	---	---	---------------------------	---	--	--

							價值思辨，尋求解決之道。	
第十一週 11/10-11/14	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. 10/5-10/30 全國橄欖球聯賽賽後影片欣賞 2. 賽後心得分享檢討	8	比賽場地、操場、文中八球場、影片講解	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則。	

							閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第十二週 11/17- 11/21	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、 4. 戰術配合、模擬比賽。	8	操場、文中八球場、講義	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。	
第十三週 11/24-11/28	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 2. 倒地動作練習、Suport 練習	8	操場、文中八球場	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。	
第十四週 12/1-12/5	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、 3. 戰術配合、模擬比賽。	8	操場、文中八球場、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。	
第十五週 12/8-12/12	Ss-V-D1 體能訓練的類型 (含重量、肌力、心肺耐力訓練)	P-V-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	*11/30.12/6 第二次段考 1.基本體能訓練	8	操場、文中八球	1. 參與態度 2. 實際操練	安全	

	Ss-V-D2 技術訓練的類型。		2.Pass 練習、戰術配合、模擬比賽。		場、重訓室		安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第十六週 12/15-12/19	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)	*12/08 藝能科考試 1. 基礎體能訓練 2. 倒地動作練習、Suport 練習	8	操場、文中八球場	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。	
第十七週 12/22-12/26	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)	3. 基礎體能訓練	8	操 場 、 文中八球場	1. 參與態度 2. 實際操練	安全	

	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	4. 倒地動作練習、Suport練習				安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 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。	
第十八週 12/29-1/2	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. 倒地動作練習、Suport練習、BD練習	8	操場、文中八球場	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。 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。	
第十九週 1/5-1/9	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 2. 倒地動作練 習、Suport 練習、BD 練習	8	操場、文 中八球 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。	
第二十週 1/12-1/16	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)	1. 基本體能訓 練	8	操場、文 中八球場	1. 參與態度 2. 實際操練	安全	

	Ss-V-D3 戰術訓練的類型。	T-Ⅲ-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套 路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能。	2. Over load 練習、scrum 基本動作練習、小組攻守練習				安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 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。	
第二十一週 1/19-1/20	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. Over load 練習、scrum 基本動作練習、小組攻守練習	8	操 場 、 文 中八球場	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。 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。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--