

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：潘念祖
(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	特殊需求
第七節	15:00~15:45	體育專業	體育專業		特殊需求	特殊需求

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，看各國角力訓練趨勢，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						
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、法治科技、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	☐ 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： _____ _____
第一週 9/1-9/5	P-Ⅲ-1 認識個人生理	P-Ⅲ-A1基礎心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆	預備週(開學) 基本體能訓練	2	操場 角力場	參與態度 實際操練	戶外教育 戶 J5 在團隊	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	特質及一般體能各項訓練。	發力等一般體能。					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。	教學(需另申請授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第二週 9/8-9/12	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。	預備週(開學)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	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	練。						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。	協同科目： _____ 協同節數： _____
第三週 9/15-9/19	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 協同科目：

							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。	____ _ 協同節數： ____ _
第四週 9/22-9/26	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	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	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	角力場 動作示範	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	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 協同科目： ____ _ 協同節數： ____ _

	識個人生理特質及一般體能各項訓練。	度、爆發力等一般體能。					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-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。	1.專項體能訓練 2.立技摔法-雙手割	8	角力場 動作示範	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第六週 10/6-10/10	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練	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	1.基本體能訓練 2.立技摔法-雙手割複習	8	操場 角力場 動作示範	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) 協同科目： _____

	等)。	訓練的類型						協同節數： _____
第七週 10/13- 10/17	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。 P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。	1.專項體能訓練 2.地板訓練-滾橋基本動作練習、頭頂脖子肌力訓練	8	角力場 動作示範	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第八週 10/20- 10/24	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、	Ta-V-C3國際競賽資訊與趨勢分析。	*第一次段考 影片欣賞-奧運角力比賽影片。	8	角力場、影片講解	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____

	協調及團隊合作的精 神。						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-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。	基本體能訓練 地板訓練-滾橋基本動作練 習、頭頂脖子肌力訓練	8	角力場 操場 動作示範	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第十週 11/3-11/7	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	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。	全國角力錦標賽 基本體能訓練 立技摔法-扶腰摔倒訓練 意象訓練	8	比賽場 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	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____

	解運動中焦慮與壓力。	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。					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	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	T-V-B3科技與媒體資訊整合應用。	賽後影片欣賞 賽後心得分享檢討	8	比賽場 角力場	參與態度 實際操練 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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____

	及資訊的基本素養。						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-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	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-抱頭摔訓練	8	角力場 重訓室 操場 動作示範 影片講解	參與態度 實際操練 表達能力 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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____

	練的運動處方並實施						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-3了解飲食與運動表現的相關性。	Ss-V-D2技術訓練的類型。 Ss-V-A4運動營養與運動表現。	營養學知識教學 立技摔法-抱頭摔複習	8	角力場 講義	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第十四週 12/1-12/5	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	基本體能訓練 立技摔法-扶腰摔倒複習	8	角力場 操場	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____

第十五週 12/8-12/12	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。	*第二次段考 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	角力場 操場 重訓室	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第十六週 12/15- 12/19	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。	*藝能科考試 基礎體能訓練 抱頭摔、扶腰複習	8	角力場 操場	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第十七週 12/22- 12/26	Ss-V-10 了 解運動訓練 類型 (如體	Ss-V-D1體能 訓練的類型 (含重量、肌	專項體能訓練 立技摔法-自由式小內割訓練	8	角力場 操場	參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全 教育的意。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請

	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	力、心肺耐力訓練) Ss-V-D2技術訓練的類型。					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。	授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第十八週 12/29-1/2	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 立技摔法-自由式大內割訓練	8	角力場 操場	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____
第十九週 1/5-1/9	Ta-Ⅲ-1認識並練習競	Ta-Ⅲ-C1 主動、被動與反	專項體能訓練 自由式小內割、大內割複習	8	角力場 操場	參與態度 實際操練	安全 安 J1 理解安全	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	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	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。	模擬比賽		重訓室		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	教學(需另申請 授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____-__
第二十週 1/12-1/16	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) T-Ⅲ-1 認 識並練習各	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。	基本體能訓練 立技連絡背後控制訓練	8	角力場 操場	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	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 協同科目： _____ 協同節數： _____-__

	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。						係。 品 J2重視群體規範與榮譽。	
第二十一週 1/19-1/20	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。	*第三次段考專項體能訓練課程總複習 學期結束	8	角力場、操場	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) 協同科目： _____ 協同節數： _____