

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	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

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)

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 8/26- 8/30	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	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	☐ 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： _____

							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。	基本體能訓練	8	操場、柔道館	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	☐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： _____

							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。	
第三週 9/15-9/19	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 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-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	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 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) 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 9/29-10/3 2025 中華民國柔道錦標賽	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 10/6-10/10	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) 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。	☐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：

	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。	_____ 2.協同節數： _____
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。	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 10/20-10/24	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	柔道館、操場、動作示範	3. 參與態度 4. 實際操練	安全	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	Ss-V-D2 技術訓練的類型。		2. 固技訓練- 袈裟壓制、 側四方、上 四方練習複 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 授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
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) 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	☐ 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： _____

							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。	
第十週 11/3-11/7	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	☐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： _____

							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。	
第十一週 11/10-11/14	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 *11/10-11/16 全國中爭杯柔道錦標賽柔道比賽	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	☐ 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： _____

							安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第十二週 11/17-11/21	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. 賽後影片欣賞 3. 賽後心得分享檢討	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 11/24-11/28	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)	1. 基本體能訓練 2. 立技摔法-送腳掃複習	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。	☐ 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： _____

							安 J6 了解運動設施安全的維護。	2.協同節數： _____
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。	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 12/8-12/12	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、腰勒複習 12/11-12/14 114 年度新北市中等學校運動會柔道比賽	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。	☐ 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)	1. 基礎體能訓練 2. 送腳掃、腰勒複習	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 12/22-12/26	Ss-V-D1 體能訓練的類型 (含重量、肌力、心肺耐力訓練) Ss-V-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	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	☐ 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： _____

			日本福岡國際少年柔道團體錦標賽				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。	2.協同節數： _____
第十八週 12/29-1/2	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	☐ 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	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	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-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	☐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： _____

							關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
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.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： _____