

新北市立文山國民中學 114 學年度七、八、九年級第 二 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：余進益
(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)：角力

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(20)週，共(160)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：

	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	08:15~09:00				體育專業	
第二節	09:15~10:10					
第三節	10:15~11:00					
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
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
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1.體驗角力運動，從課程體驗認識角力並聯結運動能力。 2. 自主自律學習態度，團隊生活中展現合作共榮。 3.結合肌力、體能、協調能力的身體運動能力。 4. 運用體能交互關係概念，提升各項運動能力。 5.具備專項角力運動及多方面的運動能力發展。 6. 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解角力運動的基本概念，應用於日常生活中。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、本學期達成之學生素養指標：(每向度勾選 1-2 個即可)

圖像	向度	素養指標			
陽光	正向健康	正向		健康	
		1.關懷尊重	V	1.身心平衡	V
		2.正面思考	V	2.快樂生活	V
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1.溝通表達	V	1.靈活創新	V
		2.放眼國際	V	2.追求榮譽	V
碧水	適性學習	適性		學習	
		1.欣賞接納	V	1.終身學習	V
		2.適性揚才	V	2.活學活用	V
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1.解決問題	V	1.自信創新	V
		2.獨立思考	V	2.勇於承擔	V

若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，否則至少會被列入「修正後通過」。

八、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 2/23-26 (2/23 開學日 暨上課日) (2/27 節日補 假)	P-IV-1 能了解 並執行跑、 跳、擲/踢、 蹬、划體能訓 練之原理原 則。	◎P-IV-A1 運動 基本心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等體能 訓練之原理原 則。 ◎P-IV-A2 運動 基本敏捷、協 調、瞬發力與速 度等體能訓練之 原理原則。	一般體能 80% 專項體能 15% 技 術 5% 力量耐力、最大力 量、快速力量	8	基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生	1. 參與態度 2. 檢測 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第二週 3/2~3/6	P-IV-1 能了解 並執行跑、 跳、擲/踢、 蹬、划體能訓 練之原理原 則。	◎P-IV-A1 運動 基本心肺耐力、 柔軟度、肌 (耐)力等體能 訓練之原理原 則。 ◎P-IV-A2 運動 基本敏捷、協 調、瞬發力與速 度等體能訓練之 原理原則。	準備一：一般體能 80% 專項 體能 15% 技術 5% 力量耐力、 最大力量、快速力量	8	基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育	

第三週 3/9~3/13	P-IV-2 能理解 並執行跑、 跳、擲/踢、 蹬、划體能訓 練的安全性。	◎P-IV-A3 跑、 跳、划體能訓練 之內容。 ◎P-IV-A4 跑、 跳、划體能訓練 之負荷與強度。 ◎挑 P-IV-A5 跑、跳、划體能 訓練之安全原 則。	準備一：一般體能 80%專項 體能 15%技術 5% 力量耐力、 最大力量、快速力量	8	基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃	
第四週 3/16~3/20	P-IV-2 能理解 並執行跑、 跳、擲/踢、 蹬、划體能訓 練的安全性。	◎P-IV-A3 跑、 跳、划體能訓練 之內容。 ◎P-IV-A4 跑、 跳、划體能訓練 之負荷與強度。 ◎挑 P-IV-A5 跑、跳、划體能 訓練之安全原 則。	準備一：一般體能 80%專項 體能 15%技術 5% 力量耐力、 最大力量、快速力量	8	基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育	參加全國角力錦 標賽、國家代表 隊選拔賽
第五週 3/23~3/27	P-IV-3 能理解 並執行體能訓 練術語。	◎P-IV-A6 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型訓練術語。 ◎P-IV-A7 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練功 能。	準備一：一般體能 80%專項 體能 15%技術 5% 力量耐力、 最大力量、快速力量	8	基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育	

<p>第六週 3/30~4/3 (4/3 民族掃墓節 兒童節放假)</p>	<p>P-IV-3 能理解 並執行體能訓 練術語。</p>	<p>◎P-IV-A6 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型訓練術語。 ◎P-IV-A7 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練功 能。</p>	<p>準備一：一般體能 80%專項 體能 15%技術 5% 力量耐力、 最大力量、快速力量</p>	<p>8</p>	<p>基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生</p>	<p>1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力</p>	<p>品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育</p>	
<p>第七週. 4/6-4/10 (4/6 節日補 假)</p>	<p>P-IV-4 能了解 並運用體能訓 練動作要領及 預防運動傷 害。</p>	<p>◎P-IV-A8 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練動作 正確操作。 ◎P-IV-A9 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練傷害 之預防。</p>	<p>準備一：一般體能 80%專項 體能 15%技術 5% 力量耐力、 最大力量、快速力量</p>	<p>8</p>	<p>基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生</p>	<p>1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力</p>	<p>品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育</p>	

第八週 4/13~4/17	P-IV-4 能了解並運用體能訓練動作要領及預防運動傷害。	◎P-IV-A8 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作正確操作。 ◎P-IV-A9 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練傷害之預防。	準備一：一般體能 80%專項體能 15%技術 5% 力量耐力、最大力量、快速力量	8	基礎訓練 1 基礎體能 2 恢復與再生	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第九週 4/20~4/24	P-IV-4 能了解並運用體能訓練動作要領及預防運動傷害。	◎P-IV-A8 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練動作正確操作。 ◎P-IV-A9 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等各類型體能訓練傷害之預防。	準備二：一般體能 25%專項體能 45%技術 30% 力量耐力、最大力量/快速力量	8	基礎訓練 1 穩定基礎體能 2 個人技術調整	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	

第十週 4/27~5/1 (5/1 勞動節 補假)	P-IV-4 能了解 並運用體能訓 練動作要領及 預防運動傷 害。	◎P-IV-A8 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練動作 正確操作。 ◎P-IV-A9 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練傷害 之預防。	準備二：一般體能 25%專項 體能 45%技術 30% 力量耐 力、最大力量/快速力量	8	基礎訓練 1 穩定基礎體能 2 個人技術調整	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第十一週 5/4-5/8	P-IV-4 能了解 並運用體能訓 練動作要領及 預防運動傷 害。	◎P-IV-A8 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練動作 正確操作。 ◎P-IV-A9 有氧 訓練、無氧訓 練、間歇訓練、 循環訓練等各類 型體能訓練傷害 之預防。	準備二：一般體能 25%專項 體能 45%技術 30% 力量耐 力、最大力量/快速力量	8	基礎訓練 1 穩定基礎體能 2 個人技術調整	1. 參與態度 2. 檢測 3. 合作能力	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	參加全國中等學 校運動會

第十二週 5/11~5/15	T-IV-1 能分析 並執行跑、 跳、擲/踢、 蹬、划等各專 項技術	◎T-IV-B1 跑、 跳、划等各專 項技術的單一動作 ◎T-IV-B2 跑、 跳、划等各專 項技術的聯合動作	專項一：一般體能 10%專項 體能 45%技術 45% 快速力 量、最大力量	8	專項訓練培養 1 專項體能 2 加強個人技術	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第十三週 5/18~5/22	T-IV-2 能熟悉 並演練跑、 跳、擲/踢、 蹬、划等各專 項技術之起始 動作。	◎T-IV-B3 跑、 跳、划等各專 項技術之起始準 備。 ◎T-IV-B4 跑、 跳、划等各專 項技術之起始動 作。	專項一：一般體能 10%專項 體能 45%技術 45% 快速力 量、最大力量	8	專項訓練培養 1 提升(突破)個人專 項體能 2 比賽訓練 3 移地訓練	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第十四週 5/25~5/30		◎T-IV-B5 跑、 跳、划等各專 項技術連結動作之 準備。 ◎T-IV-B6 跑、 跳、划等各專 項技術連結動作之 銜續。	專項一：一般體能 10%專項 體能 45%技術 45% 快速力 量、最大力量	8	專項訓練培養 1 提升(突破)個人專 項體能 2 比賽訓練 3 移地訓練	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第十五週 6/1~6/5	T-IV-4 能熟悉 並演練跑、 跳、擲/踢、 蹬、划等各專 項技術之完成 動作。	◎T-IV-B7 跑、 跳、划等各專 項技術之完成動 作。	專項一：一般體能 10%專項 體能 45%技術 45% 快速力 量、最大力量	8	專項訓練培養 1 穩定基礎體能 2 穩定專項技術	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	參加 金德盃全國角力 錦標賽

第十六週 6/8~6/12	T-IV-5 能熟悉 並演練接力技 術。	◎T-IV-B8 接力 準備動作。 ◎T-IV-B9 接力 動作。	專項二：一般體能 5%專項體 能 40%技術 55% 快速力 量、最大力量	8	專項訓練調整 1 穩定專項體能 2 穩定專項技術及戰 術	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用 5. 心理技能	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第十七週 6/15~6/19 (6/19 端午節 放假) (預計九年級畢 業週)	T-IV-6 能分析 並運用運動力 學原理。	◎T-IV-B10 動作 過程產生的流 體、阻力與反作 用力等力學特 性。 ◎T-IV-B11 運動 力學原理與專項 技術訓練。 ◎Ta-IV-B12 專 項技術之距離、 高度、角度、時 間與速度之訓 練。	專項二：一般體能 5%專項體 能 40%技術 55% 快速力 量、最大力量	8	專項訓練調整 1 穩定專項體能 2 穩定專項技術及戰 術	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用 5. 心理技能	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	
第十八週 6/22~6/26	Ta-IV-1 能理 解並執行配 速、規則與情 報蒐集。	◎Ta-IV-C1 訓練 與競賽規則。 ◎Ta-IV-C2 訓練 與競賽情報蒐 集。	專項二：一般體能 5%專項體 能 40%技術 55% 快速力 量、最大力量	8	專項訓練調整 1 穩定個人最佳成績 2 模擬比賽	1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用 5. 心理技能	品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育	

<p>第十九週 6/29~6/30 (6/29-6/30 七八年級第三次 段考；6/30 休業式)</p>	<p>Ps-IV-1 能了解並運用心理技能訓練。</p>	<p>◎Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能。 ◎Ps-IV-D2 目標 設定、壓力管理、意象訓練、自我對話等挑戰性心理技能訓練與競賽。</p>	<p>比賽期：一般體能 5%專項體能 30%技術 65% 戰術、快速力量、最大力量</p>	<p>8</p>	<p>技術訓練調整 1 加強 C-1 缺點 2 穩定最佳成績</p>	<p>1. 參與態度 2. 體能測驗 3. 合作能力 4. 戰術運用 5. 心理技能</p>	<p>品德 安全教育 生涯規劃 戶外教育 國際教育</p>	
---	------------------------------	---	---	----------	--	--	---	--