

新北市立 文山 國民中學 111 學年度 七、八、九 年級第 2 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：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(21)週，共(168)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校訂彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 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	08:30~09:15					
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

註：1. 部定及校訂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	學習目標
<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、本學期達成之學生圖像素養指標：(打 V 處為本課程計畫達成之素養指標)

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		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	
		2.放眼國際		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		2.活學活用	
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

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 2/13-18 (2/13(一)開學； 2/18(六)補班補課)	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	<input type="checkbox"/> 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 2/20~2/24 (2/21(二)-22(三)九年級複習考)	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	<input type="checkbox"/> 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： _____
第三週 3/1~3/3 (2/27(一)彈性放假； 2/28(二)放假一天)	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	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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

		負荷與強度。 ◎挑 P-IV-A5 跑、跳、划體能訓練之安全原則。						1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第四週 3/6~3/10	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	<input type="checkbox"/> 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： _____
第五週 3/13~3/17	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	<input type="checkbox"/> 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： _____
第六週 3/20~3/25 (3/25(六)補班補課)	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	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	<input type="checkbox"/> 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： _____

		功能。						
第七週 3/27~3/31 (預計段考週)	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	<input type="checkbox"/> 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： _____
第八週 4/6~4/7 (4/3(一)彈性放假； 4/4(二)兒童節放假； 4/5(三)民族掃墓節放假)	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	<input type="checkbox"/> 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 4/10~4/14	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	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	<input type="checkbox"/> 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： _____

		等各類型體能訓練傷害之預防。						2. 協同節數： _____
第十週 4/17~4/21 (4/20(四)- 21(五)九年 級複習考)	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	<input type="checkbox"/> 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 4/24~4/28	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 參加 108 年總統盃角力錦標賽	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	<input type="checkbox"/> 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： _____
第十二週 5/1~5/5 (預計九年 級 2 段考)	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	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	<input type="checkbox"/> 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： _____
第十三週 5/8~5/12	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	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	<input type="checkbox"/> 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 5/15~5/19 (預計七、八年級 2 段考) (5/20(六)-21(日)教育會考)	T-IV-3 能熟悉並演練跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術之連結動作。	◎ 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	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	<input type="checkbox"/> 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： _____
第十五週 5/22~5/26	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	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	<input type="checkbox"/> 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： _____

<p>第十六週 5/29~6/2</p>	<p>T-IV-5 能熟悉並演練接力技術。</p>	<p>◎T-IV-B8 接力準備動作。 ◎T-IV-B9 接力動作。</p>	<p>專項二：一般體能 5% 專項體能 40% 技術 55% 快速力量、最大力量</p>	<p>8</p>	<p>訓練調整 1 穩定專項體能 2 穩定專項技術及戰術</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>	<p><input type="checkbox"/>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： _____</p>
<p>第十七週 6/5~6/9</p>	<p>T-IV-6 能分析並運用運動力學原理。</p>	<p>◎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。</p>	<p>專項二：一般體能 5% 專項體能 40% 技術 55% 快速力量、最大力量</p>	<p>8</p>	<p>訓練調整 1 穩定專項體能 2 穩定專項技術及戰術</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>	<p><input type="checkbox"/>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： _____</p>
<p>(預計畢業週)</p>	<p>Ta-IV-1 能理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>◎Ta-IV-C1 訓練與競賽規則。 ◎Ta-IV-C2 訓練與競賽情報蒐集。</p>	<p>專項二：一般體能 5% 專項體能 40% 技術 55% 快速力量、最大力量 參加新北市中等學校運動會</p>	<p>8</p>	<p>訓練調整 1 穩定個人最佳成績 2 模擬比賽</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>	<p><input type="checkbox"/>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： _____</p>

<p>第十八週 6/12~6/17 (6/17(六)補 班補課)</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>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>	<p><input type="checkbox"/> 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： _____</p>
<p>第十九週 6/19~6/21 (6/22(四)端 午節放假； 6/23(五)彈 性放假)</p>	<p>Ps-IV-2 能理解 並演練溝通能 力。 Ps-IV-3 能了解 並演練環境適 應能力。</p>	<p>◎Ps-IV-D3 溝通管 道與方法。 ◎Ps-IV-D4 溝通表 達訓練。 ◎Ps-IV-D5 訓練與 競賽環境。 ◎Ps-IV-D6 自我健 康管理知能。</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>訓練調整 1 加強 C-2 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>	<p><input type="checkbox"/> 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： _____</p>
<p>第二十週 6/26~6/30 (6/29(四)- 30(五)七、 八年級 3 段 考) (6/30 休業 式)</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>運動能力總檢測</p>	<p>8</p>	<p>技術測驗</p>	<p>1. 體能測驗 2. 戰術運用 3. 心理技能</p>	<p>品德 生涯規劃</p>	<p><input type="checkbox"/> 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： _____</p>

九、本課程是否有校外人士協助教學

否，全學年都沒有(以下免填)

有，部分班級，實施的班級為：_____

有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致