

新北市立文山國民中學 111 學年度

實施教育實驗課程

「樂活文中—角力之美及有氧健身」

申請書及計畫書

實施時程：111 學年度

(111 年 8 月 1 日起至 112 年 7 月 31 日止)

主持人：黃美娟

新北市立文山國民中學 111 學年度實施教育實驗課程申請書

申請日期：111 年 4 月 25 日，共 10 頁

基本資料	校 長	黃美娟		聯絡電話(含手機)	(02)29134300 分機 601 0928-558276
	教務主任	蕭偉智		聯絡電話(含手機)	(02)29134300 分機 610 0910-640074
	承 辦 人	高楷鈞		聯絡電話(含手機)	(02)29134300 分機 613 0970-659971
	傳真電話	(02)29187853	學校地址	新北市新店區文中路 38 號	
	學校班級數(含國中普通班、特教班、藝才班及體育班)	7 年級普通班級數：7		特教班班級數：2	
		8 年級普通班級數：7		藝才班班級數：0	
		9 年級普通班級數：7		體育班班級數：3	
		學校總班級數：26			
資源整合	<p>學校原已申請執行或欲申請之其他專案或計畫(中央補助之專案計畫或教育局補助之專案計畫)</p> <p>一、已申請執行(110 學年度)</p> <p>教育部國教署國民中小學階段前導學校計畫(中堅學校)。</p> <p>新北市國民中學英語及數學領域適性分組教學試辦計畫(英語科)。</p> <p>教育部國教署課中學習扶助增置代理教師計畫(數學科)。</p> <p>新北市實施教育實驗課程(樂活文中一角力之美及有氧健身)。</p> <p>二、預申請(111 學年度)</p> <p>教育部國教署國民中小學階段前導學校計畫(中堅學校)。</p> <p>教育部國教署英語及數學領域適性分組教學試辦計畫(英語科)。</p> <p>教育部國教署課中學習扶助增置代理教師計畫(數學科)。</p>				
需申請酌減開班人數說明	<p>※教育實驗課程之開課人數，不得低於 15 人。</p> <p>※僅小型學校因開班困難，始得申請酌減開班人數。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 不需申請</p> <p><input type="checkbox"/> 需申請</p> <p>理由概述：</p>				
<p>※由多校組成策略聯盟開設者，應協調互推 1 校為召集學校提出申請。</p> <p>策略聯盟學校：無。</p> <p>策略聯盟合作方式：無。</p>					

教育實驗課程申請書、計畫書及師資安排是否已經學校課程發展委員會討論通過

是，會議紀錄如附件。  
 否。

教育實驗課程開課說明

本教育實驗課程共申請開設 1 類課程；健康與體育類「樂活文中——角力之美及有氧健身」，共 14 班。

教育實驗課程類別及名稱：健康與體育類「樂活文中——角力之美及有氧健身」；111 學年度

班級數：14 班（預估），普通班七年級學生數共 168 人（預估）、普通班八年級學生數共 166 人。

一、七年級：

班別	701 班	702 班	703 班	704 班
人數	24	24	24	24
班別	705 班	706 班	707 班	708 班
人數	24	24	24	體育班

二、八年級：

班別	801 班	802 班	803 班	804 班
人數	23	23	25	25
班別	805 班	806 班	807 班	808 班
人數	25	24	25	體育班

師資人數

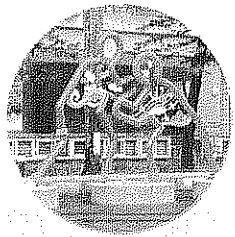
正式教師	代理、代課教師		兼任教師	其他：專任教練	總計
A	具合格教師證 B	不具有合格教師證 C	D	E	A+B+C+D+E
3	1	0	0	1	5

# 健康與體育類「樂活文中—角力之美及有氧健身」

## 實驗課程計畫書，共開設 14 班

(每一種教育實驗課程，請各填列一份計畫書，不可合併填寫)

緣 由	辦理動機及 目的	<p>本校於民國六十五年成立角力代表隊迄今，在歷任的校長帶領團隊辛勤經營而成長茁壯，成為全國頗負有項目盛名的角力運動重點學校，廣受社會各界好評。</p> <p>身為角力運動發源學校，應讓所有師生認識角力具備欣賞角力之美的能力，惟本校體育教師們各自有其專長，對於角力運動較不熟悉，希冀透貴本校角力專任教練與體育老師進行協同教學，透過課程，一方面讓不同專長體育教師們了解角力運動，一方面增加學生對於角力運動的認識及體驗。</p> <p>本校於 108 學年度及 109 學年度申請「健康與體育類—角力之美」，成效良好！110 學年度再將本校特有的健身樂活教室與飛輪教室納入規劃，修正提出新課程「健康與體育類—樂活文中：角力之美及有氧健身」，讓學生學習更多元的健康促進相關器材，計畫分兩期進行，第一期（上學期）進行七年級角力之美課程，下學期進行有氧健身課程。</p> <p>110 學年度本校第 1 期實驗課程教育的角力之美已完成，本校於 110 年 12 月 針對全校參與的學生，利用李克斯特五點量表進行課程問卷評鑑回饋（有效問卷 75%），如下表 1 與圖 1，結果顯示學生滿意度高，其中最受學生歡迎的是簡易護身法課程。</p>													
		<p>表 1：110 學年度教育實驗課程問卷調查</p> <table border="1"><thead><tr><th>問題</th><th>平均數</th><th>標準差</th></tr></thead><tbody><tr><td>我能了解希羅式與自由式的差別</td><td>4.20</td><td>1.06</td></tr><tr><td>我能了解角力比賽計分方式</td><td>4.25</td><td>1.01</td></tr><tr><td>我能使用簡易護身法保護自己</td><td>4.43</td><td>0.91</td></tr><tr><td>我能用簡易角力技巧進行比賽</td><td>3.88</td><td>1.27</td></tr></tbody></table> <p>學生給予的質性建議有「這次的課程讓我知道角力是個很美好的運動，希望下次還可以體驗」、「這課程我覺得很有趣，也很喜歡老師的教導方式」、「很讚！教練教我們很多東西」、「課程很有趣，也學到了很多防身法，受益良多」、「我覺得老師很友善，上課也很好玩，雖然動作複雜，但在跟同學練習時覺得很有趣」、「原本以為角力是個粗魯又尷尬的運動，上完課之後改觀了」，由上可知，學生們在認知、情意與技巧面都有成長。</p>	問題	平均數	標準差	我能了解希羅式與自由式的差別	4.20	1.06	我能了解角力比賽計分方式	4.25	1.01	我能使用簡易護身法保護自己	4.43	0.91	我能用簡易角力技巧進行比賽
問題	平均數	標準差													
我能了解希羅式與自由式的差別	4.20	1.06													
我能了解角力比賽計分方式	4.25	1.01													
我能使用簡易護身法保護自己	4.43	0.91													
我能用簡易角力技巧進行比賽	3.88	1.27													



新北市立文山國民  
中學-幸福文中

- 首頁
- 活動
- 評論
- 直播
- 影片
- 相片
- 關於
- 社群
- 貼文

讚 分享 編輯建議

新北市立文山國民中學-幸福文中  
2月11日

110 學年度的教育實驗課程「樂活文中—角力之美及有氧健身」上學期進行的課程評鑑問卷結果出來囉！

學生收穫滿滿，謝謝教練與體育老師的協同教學。

下學期七年級與八年級各班還有兩節課呢！我們將體驗健身教室、飛輪教室等，把運動能力帶著走。

#幸福文中  
#總推多元校本課程

新北市立文山國中110 學年度教育實驗課程計畫

《樂活文中—角力之美及有氧健身》

~~第一期(上學期)課程評鑑~~

- ◆ 課程對象：全校十年級學生
  - ◆ 課程時間：110年 10月至 11月
  - ◆ 問卷調查：110年 12月
- 因學務處於五給提案進行課程問卷評鑑問卷(有效問卷75%)  
結果顯示學生滿意度極高，其中最受歡迎的是繩易健身法課程

問題	平均數	標準差
我了解了繩易繩式與繩掛式的差別	4.20	1.06
我了解了繩易繩式繩掛式計分方式	4.25	1.01
我瞭解用繩易繩掛式保護自己	4.42	0.91
我瞭解繩易繩掛式技巧進行比賽	3.88	1.27

這次的課程讓我認識角力是很有趣的運動  
為健身又增加健康  
課程很有趣，也學到了很多新的方法，還可  
與他人  
我覺得老師很友善，上課也很好玩，雖然動作  
會複雜，但在跟同學練習的時候覺得很有趣。  
原來繩易繩掛式跟繩掛式是那麼的有趣，希望  
課後能多練習。

110學年度教育實驗課程計畫

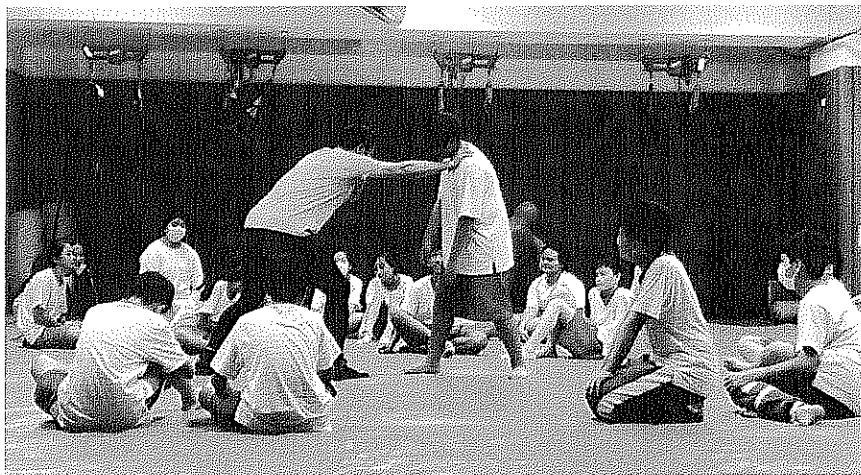
25

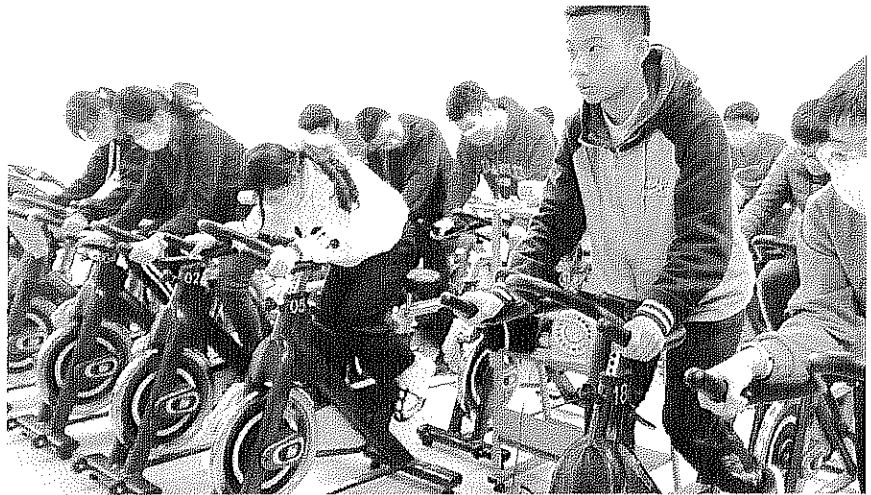
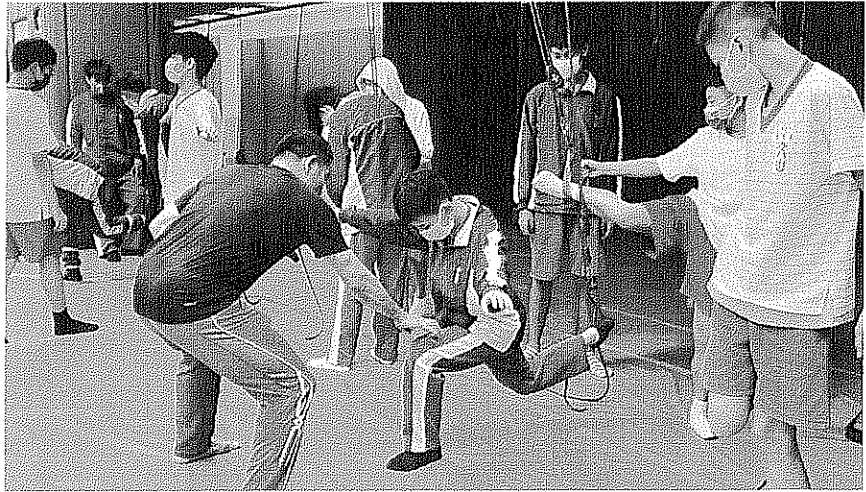
1次分享

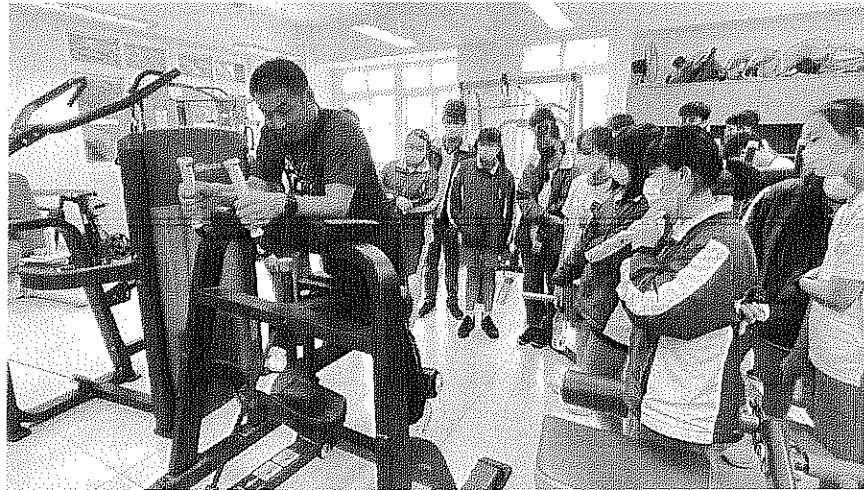
圖 1：學校臉書專頁公告教育實驗課程評鑑結果

110 學年度本校第 2 期實驗課程教育的有氧健身擬於 111 年 5 月進行學生問卷做為課程評鑑之依據。

至 110 學年度，本校七年級與八年級學生皆已完整接受過「角力之美及有氧健身」課程，故 111 學年度微幅修正，七年級為「角力之美及有氧健身」、八年級為「進階有氧健身」，續申請第四年富有教育意義及素養的教育實驗課程計畫。







110 學年度實施課程照片。

實施  
方式

辦理模式

※課程規劃應本多元活潑之原則，積極規劃提升課程品質之創意作為，實施素養導向教學，以班級方式編班排課活動，促進學校教師對話產生良善循環模式，藉以提升課程及教學專業，並帶動校內教師專業成長，永續經營與管理。但不得實施超越學校教學進度之領域教學。辦理模式可以學校自主辦理或跨校合作方式擇定以下一種或多種模式辦理。

開辦教育實驗基地班(部分班級)

實施分組教學(抽離學生)

融入全年段之課程(全年段班級): 7 年級與 8 年級。

融入全校之課程(全校班級)

其他：

※課程規劃得運用各年級第 1 至第 7 節之節數進行規劃，各校應於申請書上載明授課節數及時段，上課時間每節以 45 分鐘為原則，各校得視課程實施及學生學習進度之需求，經學校課程發展委員會通過後，彈性調節每節分鐘數與年級、班級之組合。

**111 學年度上學期**

考量七年級新生入學的學校生活適應期，上學期擬定辦理期程成為第一次定期評量之後辦理。

一、辦理期程：111 年 9 月 1 日至 111 年 12 月 31 日，

各班第一節至第七節的體育課辦理。

二、課表規劃：

週次	節數	授課人數	備註
7	七年級【角力之美】 14 節 (每班 2 節，計 7 班)	168	協同教學 (利用體育課)
8	七年級【角力之美】 14 節 (每班 2 節，計 7 班)	168	協同教學 (利用體育課)

課程規劃

**111 學年度下學期**

一、辦理期程：112 年 3 月 1 日至 112 年 6 月 30 日。

於各班第一節至第七節的體育課辦理。

二、課表規劃：

(一) 七年級

週次	節數	授課人數	備註
3	七年級【有氧健身(初階)】 14 節 (七年級每班 2 節，計 7 班)	168	協同教學 (利用體育課)

(二) 八年級

週次	節數	授課人數	備註
4	八年級【有氧健身(進階)】 14 節 (八年級每班 2 節，計 7 班)	166	協同教學 (利用體育課)

課程內容說明(含學習領域)

※請詳填課程適用年級、課程單元及課程類型：

語文領域(課程類型，如閱讀、寫作、聽力、口說等)

英語：



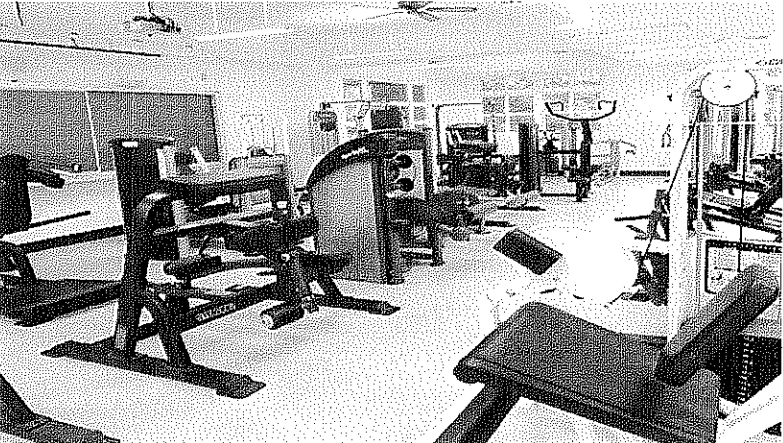
國語文：

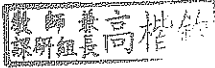
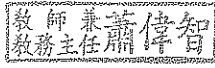
本土語文( 閩南語、 客語、 原住民語)：

數學領域：



	<input type="checkbox"/> 藝術與人文領域： <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育學習領域：「樂活文中—角力之美及有氧健身」。 <input type="checkbox"/> 社會學習領域： <input type="checkbox"/> 自然科學領域： <input type="checkbox"/> 綜合學習領域： <input type="checkbox"/> 科技領域： <input type="checkbox"/> 跨領域(敘明涵蓋哪些領域、雙語教學等)： <input type="checkbox"/> 彈性學習課程：
<p style="text-align: center;">課程內容架構</p>	<p>一、角力之美課程</p> <p>第1節：基礎介紹</p> <p>1、認識角力：希羅式與自由式。</p> <p>2、護身法介紹。</p> <p>第2到3節：技巧介紹與體驗(1)</p> <p>1、護身法實作。</p> <p>2、重心遊戲。</p> <p>3、控制單腳技術。</p> <p>第4節：實作評量</p> <p>1、防禦介紹與練習</p> <p>2、小小對抗賽</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph LR     A[基礎介紹 • 認識希羅式與自由式 • 護身法介紹] --&gt; B[技巧與體驗(1) • 重心遊戲 • 控制單腳技術]     B --&gt; C[技巧與體驗(2) • 防禦介紹 • 實戰練習]     C --&gt; D[評量與回饋 • 小小對抗賽 • 線上回饋]           </pre> </div> <p>註：111年12月底於每班資訊科技課利用10分鐘進行線上問卷回饋。</p> <p>二、七年級有氧健身課程(初階)</p> <p>第1節：認識健身教室飛輪教室的器材、有氧運動與重量訓練差異。</p> <p>第2節：樂活有氧健身。</p> <p>三、八年級有氧健身課程(進階)</p> <p>第1節：運動科學簡介、儀器與使用。</p> <p>第2節：樂活有氧健身。</p> <p>註：112年5月底於每班資訊科技課利用10分鐘進行線上問卷回饋。</p>
<p style="text-align: center;">學習方法與策略</p>	<input type="checkbox"/> 講述教學法 <input checked="" type="checkbox"/> 協同教學法：由角力專任教練與該班體育老師進行協同教學。 <input type="checkbox"/> 問題導向學習(PBL)教學法

		<input type="checkbox"/> 小組討論教學法 <input type="checkbox"/> 啟發式教學法 <input checked="" type="checkbox"/> 其他（自主學習等）：Mosston 教學模式中的導引式教學法。
	學習評量	課堂參與度、小小對抗賽、健身器材使用、線上問卷回饋
環境及資源評估	教學環境	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 操場 <input type="checkbox"/> 視聽教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：本校角力教室、健身樂活教室、飛輪教室   

	<b>教材</b>	<input type="checkbox"/> 書籍（請詳述書籍名稱）： <input checked="" type="checkbox"/> 教師自編教材：教師自編教學資料及學習單。 <input type="checkbox"/> 講義： <input type="checkbox"/> 其他：	
	<b>教具</b>	<input type="checkbox"/> 光碟： <input type="checkbox"/> 其他：	
	<b>師資</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 內聘師資：正式教師人數：3人 代理代課教師人數：1人 專任角力運動教練：1人 <input type="checkbox"/> 外聘師資	
<b>課程 預期 成效 與 檢核 方式</b>	<p>一、預期成效：</p> <p>（一）學生端</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出希羅式與自由式的不同。</li> <li>2. 能知道角力比賽的計分標準。</li> <li>3. 能運用簡易護身法保護自己。</li> <li>4. 能運用簡單的角力技巧比賽。</li> <li>5. 能正確使用健身房常見器材。</li> </ol> <p>（二）老師端</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般體育老師與體育專長教練共備專業成長。</li> <li>2. 活化與整合校園資訊，有效支持課程發展，建立校本特色課程。</li> </ol> <p>二、檢核評量方式：</p> <p>（一）護身法實作。</p> <p>（二）角力對抗賽。</p> <p>（三）健身教室與飛輪教室之器材使用。</p> <p>（四）課程評鑑線上問卷。</p>		
<b>學校 核章</b>	承辦人  	教務主任  	校長  