

新北市立文山國民中學 113 學年度
實施教育實驗課程

「樂活文中—角力之美及有氧健身」
申請暨計畫書

實施時程：113 學年度

(113 年 8 月 1 日起至 114 年 7 月 31 日止)

主持人：黃美娟

新北市立文山國民中學 113 學年度實施教育實驗課程申請書

申請日期： 113 年 4 月 18 日，共 9 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	郭周蓉		聯絡電話(含手機)	(02)29134300 分機 610 0930-018723	
	承 辦 人	程翊雯		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	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) 一、已申請執行(112 學年度) 教育部國教署課中學習扶助增置代理教師計畫(數學科)。 新北市實施教育實驗課程(樂活文中—角力之美及有氧健身)。 二、預申請(113 學年度) 新北市實施教育實驗課程(樂活文中—角力之美及有氧健身)。				
	需申請酌減開班人數說明	※教育實驗課程之開課人數，不得低於 15 人。 ※僅小型學校因開班困難，始得申請酌減開班人數。 ☒ 不需申請 ☐ 需申請 理由概述：				
※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。 策略聯盟學校：無。 策略聯盟合作方式：無。						
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	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					

程開課說明	有氧健身」，共 14 班。					
	教育實驗課程類別及名稱：健康與體育類「樂活文中一角力之美及有氧健身」；113 學年度					
	班級數：16 班（預估），普通班七年級學生數共 166 人（預估）、普通班八年級學生數共 166 人、集中式特教班 2 班共 20 人（預估）。					
	一、七年級：					
	班別	701 班	702 班	703 班	704 班	
	人數	22	23	22	23	
	班別	705 班	706 班	707 班	708 班	
	人數	23	24	22	體育班	
	二、八年級：					
	班別	801 班	802 班	803 班	804 班	
	人數	22	23	22	23	
	班別	805 班	806 班	807 班	808 班	
	人數	23	24	22	體育班	
	三、集中式特教班：					
	年級	七	八	九		
	人數	8	8	4		
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「樂活文中一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	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。 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。 本校於 108 學年度至 112 學年度申請「健康與體育類—角力之美及有氧健身」，成效良好！113 學年度持續申請，延續課程精神並提供集中式特教班學生接觸不同類型的運動項目，結合健康與體育及特殊教育領域師資，調整課程目標、活動內容、教學方法，並在課堂中進行協同教學，讓所有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、特教班角力之美課程，下學期進行有氧健身課程。 112 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 113 年 3 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 92%），如下表 1 與，結果顯示學生滿意度高。 表 1：112 學年度教育實驗課程問卷調查 <table border="1"> <thead> <tr> <th>問題</th><th>平均數</th><th>表準差</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>我能了解希羅式與自由式的差別</td><td>4.35</td><td>0.61</td></tr> <tr> <td>我能了解角力比賽計分方式</td><td>4.12</td><td>0.70</td></tr> <tr> <td>我能使用簡易護身法保護自己</td><td>4.29</td><td>0.59</td></tr> <tr> <td>課程幫助我更了解角力運動項目</td><td>4.35</td><td>0.61</td></tr> </tbody> </table> 學生給予的質性建議有「課程很有趣，也可以學會如何保護自己」「這次的課程讓我知道角力運動的美好與趣味」、「喜歡老師的教導方式，可以讓我們分組實際體驗」、「感謝教練教我們很多東西，希望以後還有這樣的課程」、「我原本對角力運動完全不了解，透過這次課程受益良多，還可以跟其他學校朋友介紹角力這項運動」、「很實用的課程，雖然動作複雜，但跟同學練習的過程令我印象深刻」，由上可知，學生們	問題	平均數	表準差	我能了解希羅式與自由式的差別	4.35	0.61	我能了解角力比賽計分方式	4.12	0.70	我能使用簡易護身法保護自己	4.29	0.59	課程幫助我更了解角力運動項目	4.35	0.61
問題	平均數	表準差															
我能了解希羅式與自由式的差別	4.35	0.61															
我能了解角力比賽計分方式	4.12	0.70															
我能使用簡易護身法保護自己	4.29	0.59															
課程幫助我更了解角力運動項目	4.35	0.61															

在認知、情意與技巧面都有成長。

112 學年度本校第 2 期實驗課程教育的有氧健身擬於 113 年 6 月進行學生問卷做為課程評鑑之依據。

至 112 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 113 學年度將進行七年級、特教班為「角力之美及有氧健身」、八年級為「進階有氧健身」，續申請第六年富有教育意義及素養的教育實驗課程計畫。





課程實施照片。

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、8 年級、集中式特教班。 ☐ 融入全校之課程(全校班級) ☐ 其他:																																
課程規劃	※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。 <u>113 學年度上學期</u> 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：113 年 9 月 1 日至 113 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： <table border="1" data-bbox="411 824 1423 1310"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>節數</th> <th>授課人數</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7</td> <td>七年級【角力之美】 14 節 (每班 2 節，計 7 班)</td> <td>166</td> <td>協同教學 (利用體育課)</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>七年級【角力之美】 14 節 (每班 2 節，計 7 班)</td> <td>166</td> <td>協同教學 (利用體育課)</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>特教班【角力之美】 4 節 (每班 2 節，計 2 班)</td> <td>20</td> <td>協同教學 (利用體育課)</td> </tr> </tbody> </table> <u>113 學年度下學期</u> 一、辦理期程：114 年 3 月 1 日至 114 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 <table border="1" data-bbox="411 1547 1423 1742"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>節數</th> <th>授課人數</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>七年級【有氧健身(初階)】 14 節 (七年級每班 2 節，計 7 班)</td> <td>166</td> <td>協同教學 (利用體育課)</td> </tr> </tbody> </table> (二) 八年級 <table border="1" data-bbox="411 1792 1423 1986"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>節數</th> <th>授課人數</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>八年級【有氧健身(進階)】 14 節 (八年級每班 2 節，計 7 班)</td> <td>166</td> <td>協同教學 (利用體育課)</td> </tr> </tbody> </table> (三) 特教班	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)	166	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)	166	協同教學 (利用體育課)	9	特教班【角力之美】 4 節 (每班 2 節，計 2 班)	20	協同教學 (利用體育課)	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)	166	協同教學 (利用體育課)	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)
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)	166	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)	166	協同教學 (利用體育課)																														
9	特教班【角力之美】 4 節 (每班 2 節，計 2 班)	20	協同教學 (利用體育課)																														
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)	166	協同教學 (利用體育課)																														
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)																														

	週次	節數	授課人數	備註
	5	特教班【有氧健身(適性)】 4 節 (每班 2 節，計 2 班)	20	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： ☐藝術與人文領域： ☒健康與體育學習領域：「樂活文中—角力之美及有氧健身」。 ☐社會學習領域： ☐自然科學領域： ☐綜合學習領域： ☐科技領域： ☐跨領域(敘明涵蓋哪些領域、雙語教學等)： ☐彈性學習課程：			
課程內容架構	一、角力之美課程 第 1 節：基礎介紹 1、認識角力：希羅式與自由式。 2、護身法介紹。 第 2 到 3 節：技巧介紹與體驗(1) 1、護身法實作。 2、重心遊戲。 3、控制單腳技術。 第 4 節：實作評量 1、防禦介紹與練習 2、小小對抗賽 <pre> graph LR A[基礎介紹 • 認識希羅式與自由式 • 護身法介紹] -- 黃色箭頭 --> B[技巧與體驗(1) • 重心遊戲 • 控制單腳技術] B -- 綠色箭頭 --> C[技巧與體驗(2) • 防禦介紹 • 實戰練習] C -- 藍色箭頭 --> D[評量與回饋 • 小小對抗賽 • 線上回饋] </pre> 註：113 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。			

環境及資源評估		二、七年級有氧健身課程(初階) 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。 第2節：樂活有氧健身。 三、八年級有氧健身課程(進階) 第1節：運動科學簡介、儀器與使用。 第2節：樂活有氧健身。 四、特教班有樣晉身課程(適性) 第1節：認識健身教室、飛輪教室的器材。 第2節：樂活有氧健身。 註：114年6月底於每班資訊科技課利用10分鐘進行線上問卷回饋。
	學習方法與策略	☐講述教學法 ☒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。 ☐問題導向學習(PBL)教學法 ☐小組討論教學法 ☐啟發式教學法 ☒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	☐教室 ☐操場 ☐視聽教室 ☒其他：本校角力教室、健身樂活教室、飛輪教室
		

	 
教材	☐ 書籍（請詳述書籍名稱）： ☒ 教師自編教材：教師自編教學資料及學習單。 ☐ 講義： ☐ 其他：
教具	☐ 光碟： ☐ 其他：
師資	☒ 內聘師資：正式教師人數：8 人(體育、特教) 代理代課教師人數：2 人(體育、特教) 專任角力運動教練：1 人 ☐ 外聘師資