**新北市立 文山 國民中學 110學年度 七､八､九 年級第 1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 |
| 依總綱核心素養項目及具體內涵勾選。  **■** 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 | 因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫。  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、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 |
| 預備週  8/30 | 因校訂課程無課程綱要，故學習表現由各校自行撰寫。 | 因校訂課程無課程綱要，故學習內容由各校自行撰寫。 | 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 | 例如：  性別平等、  人權、環境  海洋、品德  生命、法治  科技、資訊  能源、安全  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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第一週  8/30-9/3 | 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 | □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  9/6-9/10 | 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  國際教育 | □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  9/13-9/17 | 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  國際教育 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第四週  9/20-9/24 | 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  國際教育 | □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  9/27-10/1 | 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  國際教育 | □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  10/4-10/8 | 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  國際教育 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第七週  10/11-10/15 | 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 | □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  10/18-10/22 | 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 | □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  10/25-10/29 | 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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十週  11/1-11/5 | 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 | □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  11/8-11/12 | 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 | □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  11/15-11/19 | 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 | □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  11/22-11/26 | 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 | □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  11/29-12/3 | 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 | □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  12/6-12/10 | 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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十六週  12/13-12/17 | 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 | 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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十七週  12/20-12/24 | 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 | 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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十八週  12/27-12/31 | 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  參加新北市中等學校運動會 | 8 | 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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十九週  1/3-1/7 | Ps-Ⅳ-1能了解並運用心理技能訓練。 | ◎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。 | 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 | 8 | 訓練調整  1加強C-1缺點  2穩定最佳成績 | 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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第二十週  1/10-1/14 | 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。 | ◎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。 | 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 | 8 | 訓練調整  1加強C-2缺點  2穩定最佳成績 | 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 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第二十一週  1/17-1/21 | 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。 | 運動能力總檢測 | 8 | 技術測驗 | 1.體能測驗  2.戰術運用  3.心理技能 | 品德  生涯規劃 | □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：  ＿ ＿＿ |