

新北市立尖山國民中學 114 學年度 七 年級第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：賴正興

一、課程類別：體育專業校定課程

1.  統整性主題/專題/議題探究課程： 體育專訓課程      2.  社團活動與技藝課程：  
 3.  特殊需求領域課程： \_\_\_\_\_      3.  其他類課程： \_\_\_\_\_

二、課程精進：**(本學期新創課程免填)**

各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容

三、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

註：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。

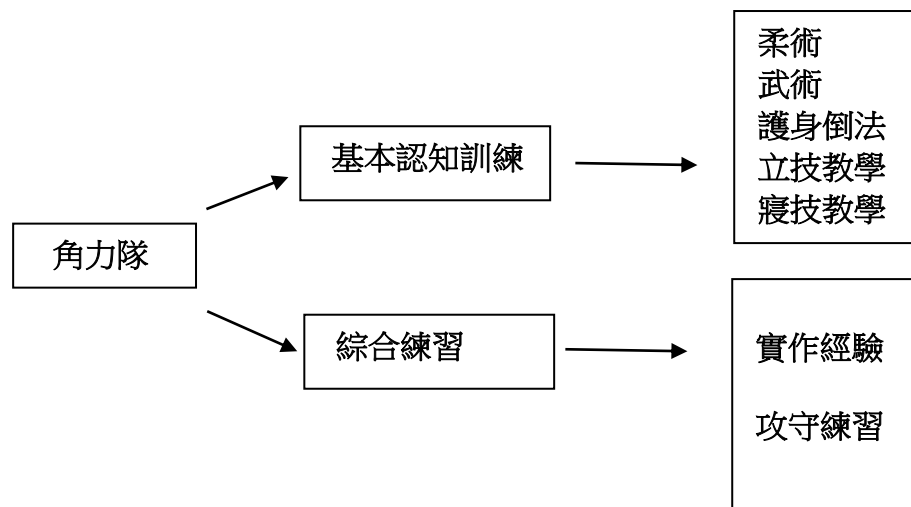
	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50		體育專業	體育專業	體育專業	體育專業
第七節	15:05~15:50		體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

註：1. 部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第八節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1身心素質與自我精進</li> <li>■ A2系統思考與解決問題</li> <li>□ A3規劃執行與創新應變</li> <li>■ B1符號運用與溝通表達</li> <li>□ B2科技資訊與媒體素養</li> <li>□ B3藝術涵養與美感素養</li> <li>□ C1道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2人際關係與團隊合作</li> <li>■ C3多元文化與國際理解</li> </ul>	<p>J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

五、課程架構：



六、本課程融入議題情形(若有融入議題，教學規劃的學習重點一定要摘錄實質內涵)

1. 是否融入安全教育(交通安全)： 是(第\_\_7\_\_週) 否
2. 是否融入戶外教育：是(第\_\_週) 否
3. 是否融入生命教育議題：是(第\_\_週) 否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：性別平等、人權、環境、海洋、品德、法治、科技、資訊、能源、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育

七、素養導向教學規劃：角力

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
	學習內容	學習表現						
第一週 2/11-2/13	Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	角力動作複習 角力立姿摔技及地板動作之複習	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現		1 至 21 週評量方式： 角力基本動作 10% 角力地板動作 10% 角力立姿動作 10% 角力地板滾橋 10% 角力摔技連續動作 20% 角力隊練 40% (如該種評量方式未實施，則所佔比例平均分給各項)
第二週 2/16-2/20	Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	角力動作複習 角力立姿摔技及地板動作之複習	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現		*本週為春節 放假

<p>第三週 2/23-2/27</p>	<p>Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。</p>	<p>角力擒抱摔 擒抱摔分解動作示範及演練</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		
<p>第四週 3/2-3/6</p>	<p>Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>1b -IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>角力地板滾橋 如何利用滾橋，滾橋動作要領講解</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		
<p>第五週 3/9-3/13</p>	<p>Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。</p>	<p>角力地板滾橋 滾橋分解動作示範及演練</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		

<p>第六週 3/16-3/20</p>	<p>Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>1b -IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>角力肩車摔 如何利用肩車摔，肩車摔動作要領講解</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		
<p>第七週 3/23-3/27</p>	<p>Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。</p>	<p>角力肩車摔 肩車摔分解動作示範及演練</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>	<p>【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
<p>第八週 3/30-4/3</p>	<p>Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 3d -IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>角力立姿摔倒變化動作 使用立姿摔技之時機，立姿摔技變化動作要領講解</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		
	<p>Ab -IV-1體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>角力立姿摔倒變化動作 立姿摔技變化動作示範及演練</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		

第九週 4/6-4/10		與他人理性溝通與和諧互動。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。					
第十週 4/13-4/17	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d -IV-1 運用運動技術的學習策略。	角力地板防禦動作 如何利用地板防禦動作，地板防禦動作要領講解	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	
第十一週 4/20-4/24	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。	角力地板防禦動作 地板防禦分解動作示範及演練	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	
第十二週 4/27-5/1	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	4d -IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c -IV-3 規劃提升體適能與運	角力連續動作摔倒 如何使用立姿動作摔技做連續之動作摔倒	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	

		動技能的運動計畫。						
第十三週 5/4-5/8	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	角力連續動作摔倒 如何使用不同立姿動作摔技做連續之動作摔倒	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現		
第十四週 5/11-5/15	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	角力肌力訓練 如何利用肌力訓練增強角力技術	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現		
第十五週 5/18-5/22	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	角力肌力訓練 肌力訓練動作要領講解及示範演練	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現		
第十六週	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	角力連續防禦動作 角力連續防禦動作之動作要領及示範	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現		

5/25-5/29	綜合動作與攻防技巧。	3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。			學影片		
第十七週 6/1-6/5	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	角力連續防禦動作 角力連續防禦動作之動作要領及示範	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	
第十八週 6/8-6/12	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	角力連續攻擊動作 角力連續攻擊動作之動作要領及示範	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	
第十九週 6/15-6/19	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	角力連續攻擊動作 角力連續攻擊動作之動作要領及示範	3	角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	

<p>第二十週 6/22-6/26</p>	<p>Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c -IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>角力總複習 角力立姿摔倒及立姿防禦動作總複習</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		
<p>第二十一週 6/29-6/30</p>	<p>Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c -IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>角力總複習 角力立姿摔倒及立姿防禦動作總複習</p>	<p>3</p>	<p>角力教室 樂活教室 角力競賽教學影片</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>		

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

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