

新北市立 尖山 國民中學 114 學年度 八 年級第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：賴正興

1、課程類別：體育專業部定課程

運動種類：

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

2、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(5)節，實施(21)週，共( 105)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。

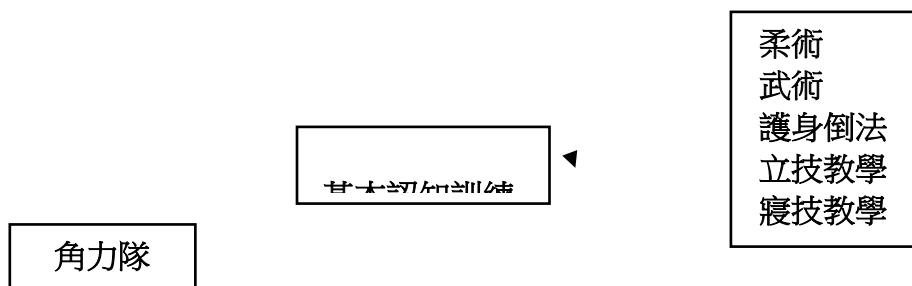
	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50		體育專業	體育專業	體育專業	體育專業
第七節	15:05~15:50		體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

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><input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題</li> <li><input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達</li> <li><input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養</li> <li><input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 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：



綜合練習

實作經驗  
攻守練習

實質內涵)

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)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第\_\_21\_\_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
2. 是否融入戶外教育：□是(第\_\_週) ■否

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 (1/21-1/23)	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	1c -IV-2 評估 運動風險，維護 安全的情境。 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。	角力動作、擒、抱、摔使用要領 如何使用擒、抱、 摔，動作要領 及分析講解	5	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	*本週為春節年假							

<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>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。</p>	<p>角力立姿肌力訓練 如何利用肌力訓練增強角力立姿動作技術</p>	<p>5</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>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>5</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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>5</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。</p>	<p>4d -IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>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法</p>	<p>5</p>	<p>角力教室 樂活教室</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力</p>		

	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。 4c -IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			角力競賽教學影片	5. 實作及表現		
第七週 3/23-3/27	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法	5	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		
第八週 3/30-4/3	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。	角力地板動作肌力訓練 如何利用肌力訓練增強角力地板動作技術	5	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		
第九週 4/6-4/10	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	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	角力地板滾橋 如何利用滾橋，滾橋動作要領講解	5	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		

		各項運動基礎原理和規則。					
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。	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。	角力地板滾橋 滾橋分解動作示範及演練	5	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。	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	5	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 4/27-5/01	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。	角力地板防禦動作 地板防禦分解動作示範及演練	5	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	

		4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。					
第十三週 5/04-5/08	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。	角力地板連續攻擊動作 角力地板連續攻擊動作之動作要領及示範	5	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。	角力地板連續攻擊動作 角力連續攻擊動作之動作要領及示範	5	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。	角力連續攻擊動作 角力連續攻擊動作之動作要領講解及示範演練	5	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 5/25-5/29	Ab -IV-1 體適能促進	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	角力連續攻擊動作 角力連續攻擊動作之動作要領講解及示範演練	5	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	

	策略與活動方法。 Bd -IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。				5. 實作及表現		
第十七週 6/01-6/05	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講解及示範演練	5	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 6/08-6/12	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。	角力連續防禦動作 角力連續防禦動作之動作要領講解及示範演練	5	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。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定	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。	角力肩車摔 如何利用肩車摔，肩車摔動作要領講解	5	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>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>角力肩車摔 肩車摔分解動作示範及演練</p>	<p>5</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>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>角力動作總複習 分解動作示範及演練</p>	<p>5</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>	

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