

彰化縣111學年度和群國民中學 體育班



(柔道)體育專業課程計畫-七年級

業經

111年6月6日送彰化縣立和群國民中學
體育班發展委員會議審查通過

111年6月16日送彰化縣立和群國民中學
課程發展委員會審議通過

111年9月19日彰化縣政府府教體字第1110360231號函
備查

中華民國111年6月21日

彰化縣立和群國民中學 111 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民中學		
			階段/年級	第四學習階段		
				7年級節數		
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5		
			本土語言/ 新住民文(1)	本土語言 (1)(閩南 語)		
			英語文(3)	3		
		數學(4)		4		
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3		
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3		
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2		
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2		
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1		
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2			
特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5			
領域學習節數(30-34)				31		
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		2		
		社團活動與技藝課程		1		
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1 體育專業		
		其他類課程				
學習總節數(32-35節)				35		

彰化縣立和群國民中學 111 學年度體育班體育專業課表

實施年級：■7 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業課程		體育專業課程		體育專業課程
第七節	體育專業課程		體育專業課程		體育專業課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立和群國民中學 111 學年度體育班(柔道)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(柔道)	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	■ 7年級級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	培養學生對柔道專長之興趣,利用趣味化遊戲,帶入柔道技術動作		
課程目標	先學會保護自己 再學習如何摔倒對手。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ■ 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■ 體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■ 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 ■ 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。 		

學習階段 重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ■ P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 ■ P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 ■ P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 ■ T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 ■ T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 ■ T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 ■ Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 ■ Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 ■ Ps-IV-1了解並運用心理技巧 ■ Ps-IV-2理解並演練溝通能力 ■ Ps-IV-3了解並執行環境適應能力 		
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ■ P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 ■ P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 ■ P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 ■ T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 ■ T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 ■ T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 ■ Ta-IV-C1配速與競賽規則 ■ Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 ■ Ta-IV-C3運動道德 ■ Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 ■ Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 ■ Ps-IV-D3溝通管道與方法 ■ Ps-IV-D4訓練與競賽環境 		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	專項體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 基本護身倒法/2節 ■ 動作打入/2節 	動作檢視 70% 訓練日誌寫作 30%
	第2週	專項體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 基本護身倒法/2節 ■ 動作打入/2節 	動作檢視 70% 訓練日誌寫作 30%
	第3週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技基本動作/2節 ■ 協調性練習/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%
	第4週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技基本動作/2節 ■ 協調性練習/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%

第5週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 協調性練習/1節 ■ 立技基本動作/1節 ■ 得意技訓練/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第6週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 寢技基本動作/2節 ■ 得意技訓練/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第7週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 寢技基本動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第8週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 比賽規則講解/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第9週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項戰術訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 模擬比賽/2節 	實作評量40% 專項戰術測驗30% 專項體能測驗30%
第10週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項戰術訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 模擬比賽/2節 	專項戰術測驗50% 專項體能測驗50%
第11週	縣長盃 柔道錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/1節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績20% 心得檢討80%
第12週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢肌力訓練/2節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 賽中戰術檢討/2節 	肌肉痠痛恢復50% 運動傷害恢復50%
第13週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/2節 	動作檢視70% 訓練日誌寫作30%
第14週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/1節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/2節 ■ 上肢肌力訓練/1節 	動作檢視70% 訓練日誌寫作30%
第15週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/1節 ■ 上肢肌力訓練/1節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第16週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入練習/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第17週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入摔倒/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%

	第18週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 四方打入摔倒/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%
	第19週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 地板動作/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%
	第20週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 得意技訓練/2節 ■ 地板動作/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%
第2學期	第1週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能/2節 ■ 地板動作/2節 ■ 專項技術訓練/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%
	第2週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 ■ 立技接寢技/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%
	第3週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 四方打入練習/1節 ■ 聯絡連續動作/1節 ■ 模擬比賽/2節 	專項戰術測驗 50% 專項體能測驗 50%
	第4週	教育盃柔道 錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績 20% 心得檢討 80%
	第5週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 賽後檢討/1節 ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/2節 	肌肉痠痛恢復 50% 運動傷害恢復 50%
	第6週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 	實作評量 50% 體能或技術測驗 50%
	第7週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 聯絡連續動作/2節 	專項戰術測驗 50% 專項體能測驗 50%
	第8週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績 20% 心得檢討 80%
	第9週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 立技接寢技/2節 ■ 模擬比賽/2節 	競賽成績 20% 心得檢討 80%
	第10週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/1節 ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/2節 	肌肉痠痛恢復 50% 運動傷害恢復 50%

第11週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練/1節 ■ 專項體能訓練/1節 ■ 專項技術訓練/2節 ■ 專項戰術訓練/2節 	肌肉痠痛恢復50% 運動傷害恢復50%
第12週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 連絡連續動作/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第13週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 連絡連續動作/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第14週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第15週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第16週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 模擬比賽/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第17週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 綜合運動/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第18週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 綜合運動/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第19週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 綜合運動/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
第20週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 專項體能訓練/2節 ■ 摔倒連接地板動作/2節 ■ 綜合運動/2節 	實作評量50% 體能或技術測驗50%
評量規劃	<p>一、柔道代表隊依據111學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>二、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>三、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>四、評量過程中，將針對學生在體育專項術科的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。</p> <p>五、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>		
教學設施 設備需求	<p>一、立波墊</p> <p>二、柔道墊</p> <p>三、拉力內胎</p> <p>四、柔道專用假人</p> <p>五、戰繩/爬繩</p>		

	六、柔道專用教室 七、體能訓練場		
教材來源	一、柔道專業領域課程綱要 二、教師自編教材	師資來源	一、外聘柔道專任運動教練施景翔 證照：行政院體育委員會柔道專任運動教練證書 證書編號：A041000153 證書字號：體委競字第10000184311號
備註	檢附外聘專任運動教練證書與合格教師證書影本於附件		



教育部學校專任運動 教練證書

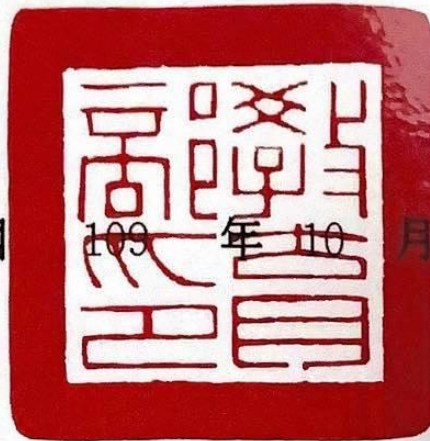


林珮如君民國86年11月24日出生
(N224966312)經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(柔 道)初級專任
運動教練證書

證書編號：A041090252

此證

部長潘文忠



中華民國

109 年 10 月 6 日