

# 彰化縣112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

112年6月8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

112年6月12日送彰化縣立和群國民中學  
課程發展委員會議審議通過

112年10月19日彰化縣政府府教體字第1120417502號函  
備查

中華民國112年10月20日

彰化縣立和群國民中學 112 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 112 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 112 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節)</li> <li>■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)</li> </ul>
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"> <li>■ 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。</li> <li>■ 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。</li> <li>■ 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。</li> <li>■ 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。</li> </ul>		
學習階段重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>■ 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</li> <li>■ 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</li> <li>■ T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</li> <li>■ T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</li> <li>■ T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</li> <li>■ Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>■ Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ps-IV-1了解並運用心理技巧</li> <li>■ Ps-IV-2理解並演練溝通能力</li> <li>■ Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</li> </ul>	
學習內容		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>■ P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則</li> <li>■ 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</li> <li>■ 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</li> <li>■ T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</li> <li>■ T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</li> <li>■ Ta-IV-C1配速與競賽規則</li> <li>■ Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</li> <li>■ Ta-IV-C3運動道德</li> <li>■ Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> <li>■ Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</li> <li>■ Ps-IV-D3溝通管道與方法</li> <li>■ Ps-IV-D4訓練與競賽環境</li> </ul>	
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"> <li>■ 基本體能訓練/2節</li> <li>■ 基本護身倒法/2節</li> <li>■ 動作打入/2節</li> </ul>	動作檢視 <b>70%</b> 訓練日誌寫作 <b>30%</b>
	第2週 專項體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本體能訓練/2節</li> <li>■ 基本護身倒法/2節</li> <li>■ 動作打入/2節</li> </ul>	動作檢視 <b>70%</b> 訓練日誌寫作 <b>30%</b>
	第3週 專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 立技基本動作/2節</li> <li>■ 協調性練習/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
	第4週 專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 立技基本動作/2節</li> <li>■ 協調性練習/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
	第5週 專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 協調性練習/1節</li> <li>■ 立技基本動作/1節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
	第6週 專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 寢技基本動作/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>

第7週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 寢技基本動作/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
第8週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 比賽規則講解/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
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"> <li>■ 專項戰術訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	實作評量 <b>40%</b> 專項戰術測驗 <b>30%</b> 專項體能測驗 <b>30%</b>
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"> <li>■ 專項戰術訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	專項戰術測驗 <b>50%</b> 專項體能測驗 <b>50%</b>
第11週	縣長盃 柔道錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/1節</li> <li>■ 專項技術訓練/2節</li> <li>■ 專項戰術訓練/1節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	競賽成績 <b>20%</b> 心得檢討 <b>80%</b>
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"> <li>■ 上肢肌力訓練/2節</li> <li>■ 專項技術訓練/2節</li> <li>■ 賽中戰術檢討/2節</li> </ul>	肌肉痠痛恢復 <b>50%</b> 運動傷害恢復 <b>50%</b>
第13週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 四方打入練習/2節</li> </ul>	動作檢視 <b>70%</b> 訓練日誌寫作 <b>30%</b>
第14週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本體能訓練/1節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 四方打入練習/2節</li> <li>■ 上肢肌力訓練/1節</li> </ul>	動作檢視 <b>70%</b> 訓練日誌寫作 <b>30%</b>
第15週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 四方打入練習/1節</li> <li>■ 上肢肌力訓練/1節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
第16週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 四方打入練習/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
第17週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 四方打入摔倒/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
第18週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 四方打入摔倒/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
第19週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 地板動作/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>

	第20週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 得意技訓練/2節</li> <li>■ 地板動作/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
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"> <li>■ 專項體能/2節</li> <li>■ 地板動作/2節</li> <li>■ 專項技術訓練/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
	第2週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 聯絡連續動作/2節</li> <li>■ 立技接寢技/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 四方打入練習/1節</li> <li>■ 聯絡連續動作/1節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	專項戰術測驗 <b>50%</b> 專項體能測驗 <b>50%</b>
	第4週	教育盃柔道 錦標賽 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 聯絡連續動作/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	競賽成績 <b>20%</b> 心得檢討 <b>80%</b>
	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"> <li>■ 賽後檢討/1節</li> <li>■ 專項體能訓練/1節</li> <li>■ 專項技術訓練/2節</li> <li>■ 專項戰術訓練/2節</li> </ul>	肌肉痠痛恢復 <b>50%</b> 運動傷害恢復 <b>50%</b>
	第6週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本體能訓練/2節</li> <li>■ 立技接寢技/2節</li> <li>■ 聯絡連續動作/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>
	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"> <li>■ 基本體能訓練/2節</li> <li>■ 立技接寢技/2節</li> <li>■ 聯絡連續動作/2節</li> </ul>	專項戰術測驗 <b>50%</b> 專項體能測驗 <b>50%</b>
	第8週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 立技接寢技/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	競賽成績 <b>20%</b> 心得檢討 <b>80%</b>
	第9週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 立技接寢技/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	競賽成績 <b>20%</b> 心得檢討 <b>80%</b>
	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"> <li>■ 基本體能訓練/1節</li> <li>■ 專項體能訓練/1節</li> <li>■ 專項技術訓練/2節</li> <li>■ 專項戰術訓練/2節</li> </ul>	肌肉痠痛恢復 <b>50%</b> 運動傷害恢復 <b>50%</b>
	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"> <li>■ 基本體能訓練/1節</li> <li>■ 專項體能訓練/1節</li> <li>■ 專項技術訓練/2節</li> <li>■ 專項戰術訓練/2節</li> </ul>	肌肉痠痛恢復 <b>50%</b> 運動傷害恢復 <b>50%</b>
	第12週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 聯絡連續動作/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> </ul>	實作評量 <b>50%</b> 體能或技術測驗 <b>50%</b>



第13週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 連絡連續動作/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> </ul>	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> <li>■ 模擬比賽/2節</li> </ul>	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> <li>■ 綜合運動/2節</li> </ul>	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> <li>■ 綜合運動/2節</li> </ul>	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> <li>■ 綜合運動/2節</li> </ul>	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"> <li>■ 專項體能訓練/2節</li> <li>■ 摔倒連接地板動作/2節</li> <li>■ 綜合運動/2節</li> </ul>	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112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> <p>六、柔道專用教室</p> <p>七、體能訓練場</p>		
教材來源	<p>一、柔道專業領域課程綱要</p> <p>二、教師自編教材</p>	師資來源	<p>一、本校體育教師柔道-專長楊婉均</p> <p>證照：教育部學校專任運動教練證書</p> <p>證書編號：A041079311</p> <p>證書字號：臺教授體字第1120009334號</p>



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
----	--------------------------