

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 | ■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 | ■ 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-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-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。 | | |
| 學習階段重點 | 學習表現 | ■ 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 | |

| | | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ■ 聯絡連續動作/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 |
|----|--------------------------|