

新北市立明德高級中學115學年度 九 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 陳明祐

(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

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：柔道

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，「挑戰類型運動」如田徑、游泳，「競爭類型運動」如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，「表現類型運動」如體操、舞蹈、民俗性運動等，「防衛類型運動」如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(21)週，共(168)節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

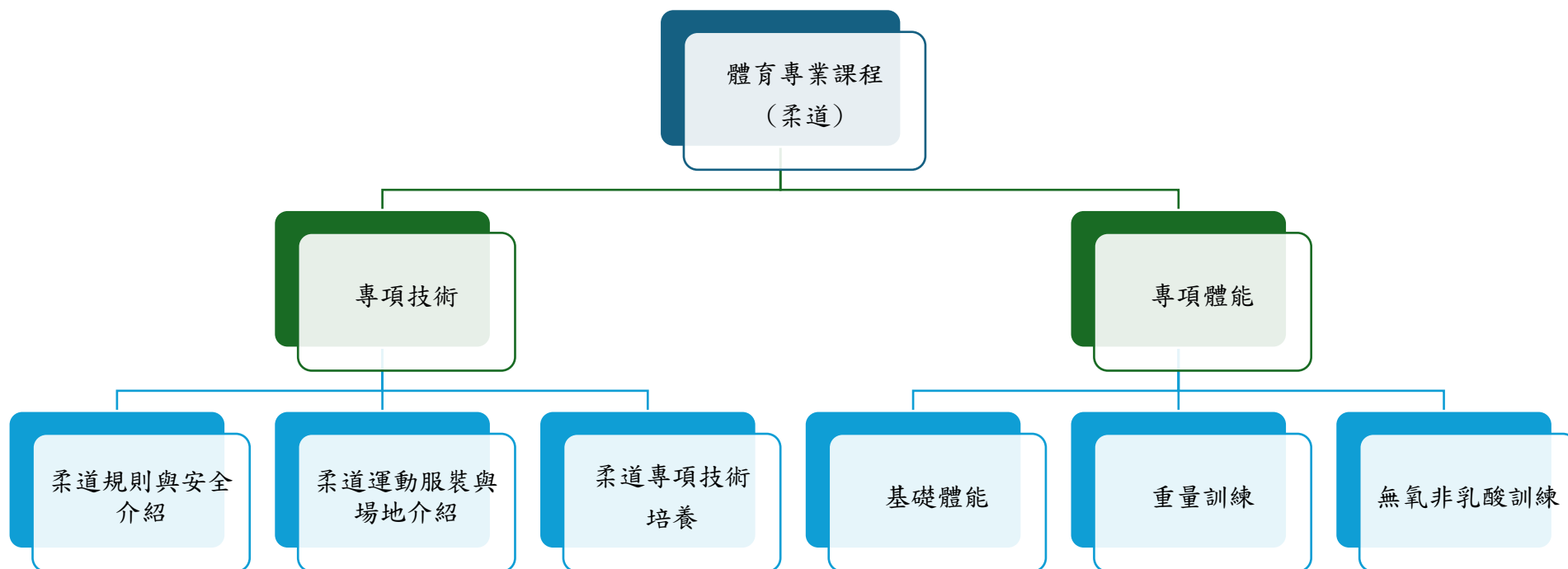
	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	專項技術訓練	專項技術訓練	學校依所編排之 課程內容自訂課 程名稱	專項技術訓練	

第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業
-----	-------------	------	------	------	------	------

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	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-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 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。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



七、素養導向教學規劃：

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						
週、月或起訖時間均可 例： 第1週 8/30-9/3	請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。		例如： 單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)			例如： 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	例如： 性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第一週 8/31~9/4	Si-V-G1運動防護的概念 Si-V-G2常見的運動傷害 Si-V-G3運動傷害發生的原因	Si-V-1了解基本運動安全概念 Si-V-2了解常見的運動傷害類型 Si-V-3了解運動傷害發生的原因與預防之	單元一： 柔道環境及安全複習 活動一： 基礎運動傷害 活動二： 柔道場安全介紹	8	投影片 小白板 柔道防護器材	上課參與 課堂問答 態度檢核	例如： 性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全(交通安全)防災教育、	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	Si-V-G4運動傷害的預防	道 Si-V-4了解運動傷害緊急處理原則					家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。	
第二週 9/7~9/11	Si-V-G2常見的運動傷害 Si-V-G3運動傷害發生的原因	Si-V-2了解常見的運動傷害類型 Si-V-3了解運動傷害發生的原因與預防之道	單元二： 柔道運動傷害防護 活動一： 認識各式防護用品 活動二： 基本貼紮技術介紹	8	投影片 防護用品 (白貼、肌貼、彈繃等)	上課參與 課堂問答 實作測驗	安全教育 運動安全：近年來國家政策中，提倡全民運動，在運動的過程中，如何避免運動傷害是一項很重要的課題，學校教育不僅教導學生如何運動，也應教導運動過程要避免傷害。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週 9/14~9/18	Sh-V-1了解運動的歷史發展	Sh-V-E1運動的起源與發展歷程	單元四： 柔道歷史與背景 活動一： 柔道運動的演進 活動二： 柔道禮節教育	4	投影片	上課參與 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			單元五： 柔道裁判規則 活動一： 裁判判分原則與方式 活動二： 技術得分上的差異 活動三： 計時器的操作說明	4	投影片 規則講義 計分紙 學習單	上課參與 課堂問答 實作測驗		
第四週 9/21~9/25	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	T-IV-B1 應用動作	單元六： 基礎護身倒法訓練 活動一： 護身倒法臥姿、蹲姿 活動二： 學生之間互助教學回饋	8	柔道服 軟墊	上課參與 課堂問答 實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週 9/28~10/2	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析	T-IV-B1 應用動作	單元六： 基礎護身倒法訓練 活動一： 護身倒法臥姿、蹲姿、立姿 活動二： 前滾翻練習	8	柔道服 軟墊 鏡子	上課參與 態度檢核 實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

	的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析， 解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力							2. 協同節數： _____
第六週 10/5~10/9	T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現， 並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析， 解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	T-IV-B1應用動作	單元六： 基礎護身倒法訓練 活動一： 複習臥姿、蹲姿、立姿 活動二： 進階破勢訓練	8	柔道服 鏡子 軟墊	上課參與 態度檢核 實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第七週 10/12~10/16	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體	單元七： 柔道能力檢測 活動一： 柔道裁判規則測驗	8	鏡子 柔道服 軟墊 計分紙	紙筆測驗 實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	活動二： 護身倒法臥姿、蹲姿、立姿 檢測 活動三： 基礎滾翻練習					1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第八週 10/19~10/23 (暫定第一次段考)			第一次段考週					☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第九週 10/26~10/30	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	單元六： 基礎滾翻練習 活動一： 複習臥姿、蹲姿、立姿 活動二： 前方倒法練習 活動三： 基礎體能訓練 3set	8	鏡子 柔道服 軟墊	上課參與 態度檢核		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十週 11/2~11/6	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力	單元六： 基礎護身倒法訓練 活動一： 複習前後滾翻 活動二： 三角頂立、臂力加強動作練	8	鏡子 柔道服 軟墊	上課參與 態度檢核		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

	上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	習 活動二： 核心 Tabata 訓練4set					2. 協同節數：
第十一週 11/9~11/13	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性	單元六： 基礎護身倒法訓練 活動一：	5	柔道服 軟墊	上課參與 態度檢核 實作測驗		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

	練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	複習前方倒法練習 活動二： 前迴轉倒法訓練與調整 活動三： 基礎體能訓練 3set					授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
--	---	--	--	--	--	--	--	---

第十二週 11/16~11/20	T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	T-IV-B1應用動作	單元六： 基礎護身倒法訓練 活動一： 複習前方倒法、前迴轉倒法 活動二： 倒立前滾與倒立後滾訓練與調整 活動三： 基礎體能訓練 3set	8	柔道服 軟墊	上課參與 實作測驗 態度檢核		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十三週 11/23~11/27	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	單元七： 反應訓練 活動一： 龍蝦與反龍蝦基本動作訓練 活動二： 袈裟壓制練習 活動三： 帶領學生玩搶帶子反應遊戲	8	柔道服 軟墊	上課參與 實作測驗		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力							
第十四週 11/30~12/4 (暫定第二次段考)			第二次段考週					☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週 12/7~12/11	P-IV-1理解並執行中階一般體能	P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性	單元八： 進階袈裟壓制訓練 活動一：	8	柔道服 軟墊 碼表	上課參與 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

	訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	龍蝦與反龍蝦基本動作練習 活動二： 袈裟壓制與調整技術 活動三： 基礎體能訓練 3set					授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
--	--	--	---	--	--	--	--	---

第十六週 12/14~12/18	T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	T-IV-B1應用動作	單元八： 進階袈裟壓制訓練 活動一： 複習袈裟壓制技術 活動二： 重量訓練 3set (30%, 20下) 活動三： 貓抓老鼠敏捷與機智遊戲	8	柔道服 軟墊 重訓室	上課參與 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十七週 12/21~12/25	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技	P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	單元九： 進階橫四方壓制訓練 活動一： 前橋與仰橋脖子訓練 活動二： 橫四方壓制練習 活動三： 體能訓練3set	8	柔道服 軟墊	上課參與 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力							
第十八週 12/28~1/1	T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項	T-IV-B1應用動作	單元九： 進階橫四方壓制訓練 活動一： 橫四方壓制與調整技術 活動二： 十公尺折返跑3x10（間歇方式）	8	柔道服 軟墊	上課參與 態度檢核 實作測驗		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	問題並發揮主動學習與創新求變的能力							
第十九週 1/4~1/8	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1分析並修正動	P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	單元九： 進階橫四方壓制訓練 活動一： 複習橫四方壓制技術 活動二： 複習袈裟壓制 活動三： 實際模擬壓制逃脫練習	8	柔道服 軟墊 計時器	上課參與 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力							
第二十週 1/11~1/15	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析	P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	單元九： 進階橫四方壓制訓練 活動一： 複習橫四方壓制技術 活動二： 複習袈裟壓制 活動三： 實戰壓制練習	8	柔道服 軟墊 計時器	上課參與 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	的知能 Ta-IV-1分 析並修正動 作規劃與整 體性分析， 解 決各項 問題並發揮 主動學習與 創新求變的 能力							
第二十一 週 1/18~1/20 (第三次段 考)			第三次段考					☐實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____