

## 臺南市公立太子國民中學 110 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	角力自編教材	實施年級 (班級組別)	七年級體育班	教學 節數	本學期共( 120 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
設計理念	透過訓練過程，加強學生們彼此尊重、良好的溝通，倫理道德。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1、體-J-A1、體-J-B1、體-J-C1							
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
09/01~09/03 09/06~09/10 09/13~09/17	16	綜合基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升各項基礎體能	12 分鐘跑 10 公里長跑 100.200.300 公尺衝刺 追逐跑、折返跑 閃人、跳馬、手推車 背抱扛、拉輪胎 12 項間歇、戰繩 藥球、保加利亞袋 拉力、核心…	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

09/20~09/24 09/27~10/01	12	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
10/04~10/08	6	規則、比賽演練	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會規則
10/11~10/15	6	全國賽會		全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材	
10/18~10/22 10/25~10/29 11/01~11/05	18	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
11/08~11/12	6	規則動作演練	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會規則
11/15~11/19	6	全國賽會		全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材	
11/22~11/26	6	賽後檢討		影片檢討	輸贏得失	心得報告	訓練日誌	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

11/29~12/03	6	動作技術強化	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
12/06~12/10	6	市級比賽		全力以赴	參與賽會	賽後心得		
12/13~12/17 12/20~12/24	12	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
12/27~12/31	6	規則及賽前準備	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	自編自選教材
01/03~01/07	6	市中運暨選拔賽		全力以赴	參與賽會	賽後心得		
01/10~01/14 01/17~01/20	8	季後期		球類、休閒		球類運動	訓練日誌	球類器材

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公立太子國民中學 110 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	角力自編教材	實施年級 (班級組別)	七年級體育班	教學 節數	本學期共( 120 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
設計理念	透過訓練過程，加強學生們彼此尊重、良好的溝通，倫理道德。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A2、體-J-A2、體-J-B1、體-J-C2							
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
02/11 02/14~02/18 02/21~02/25 02/28~03/04 03/07~03/11	26	綜合基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升各項基礎體能	12 分鐘跑 10 公里長跑 100. 200. 300 公尺衝刺 追逐跑、折返跑 閃人、跳馬、手推車 背抱扛、拉輪胎 12 項間歇、戰繩 藥球、保加利亞袋 拉力、核心...	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

03/14~03/18 03/21~03/25 03/28~04/01 04/04~04/08	24	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
04/11~04/15	6	規則、比賽演練	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會規則
04/18~04/22	6	全中運賽會		全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材	
04/25~04/29 05/02~05/06 05/09~05/13	18	自由式、羅馬式 立技技術 實戰技術	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	瞭解動作	立技 攻擊模式 戰術運用 移動、聯絡、插手 對摔實戰應對 協調性肌力訓練 假人拋摔訓練	訓練日誌	自編自選教材 重量訓練器材 體能訓練器材
05/16~05/20	6	規則、比賽演練	Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	規則、模擬賽	模擬比賽 規則講解 意象訓練 精神講話	訓練日誌	中華民國角力協會規則
05/23~05/27	6	全國賽會			全力以赴	參與賽會 觀摩學習	賽後心得	
05/30~06/03	6	市級比賽						
06/06~06/10	6	賽後檢討	調整技術缺點		提升技術水準	影片檢討	教練觀察	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

06/13~06/17	6	季後期		球類、休閒		球類運動	訓練日誌	球類器材
06/20~06/24	6	季後期	期末考試	溫書	專注課業		溫書	
06/27~06/30	6	季後期	強化動作技術基礎	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	提升技術水準	立技 對摔實戰應對	訓練日誌	自編自選教材

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。