

臺南市立太子國民中學 114 學年度第一學期七年級 (體育專長領域)課程計畫

課程名稱		柔道訓練	實施年級 (班級組別)	七年級體育班	教學 節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程規範		◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專長						
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

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)

第 1~3 周	9	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
第 4~5 周	6	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
第 6 周	3	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
第 7 周	3	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
第 8~10 周	9	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

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)

第 11 周	3	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
第 12 周	3	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
第 13 周	3	賽後檢討		影片檢討	輸贏得失	心得報告	訓練日誌	
第 14 周	3	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
第 15 周	3	市級比賽			全力以赴	參與賽會	賽後心得	
第 16~17 周	6	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
第 18~19 周	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
第 20 周	3	市中運暨選拔賽			全力以赴	參與賽會	賽後心得	
第 21 周	3	季後期		球類、休閒		球類運動	訓練日誌	球類器材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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)

臺南市立太子國民中學 114 學年度第二學期七年級 (體育專長領域)課程計畫

課程名稱		柔道訓練	實施年級 (班級組別)	七年級體育班	教學 節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程規範		◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專長						
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

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)

第 1~4 周	9	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
第 5~8 周	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
第 9 周	3	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
第 10 周	3	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
第 11~13 周	9	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

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)

第 14 周	3	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
第 15 周	3	全國賽會			全力以赴	參與賽會觀摩學習	賽後心得	
第 16 周	3	市級比賽						
第 17 周	3	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
第 18 周	3	季後期		球類、休閒		球類運動	訓練日誌	球類器材
第 19 周	3	季後期	期末考試	溫書	專注課業		溫書	
第 20~21 周	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

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。