

表3-1

112學年度臺中市立神岡工業高級中等學校(國中部)七年級第一學期學校體育班總體課程計畫進度總表
(新課綱版本)

製表日期：112年6月27日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程	校訂課程			
				特殊類型班級課程	彈性學習課程			
				體育專業	統整性主題/專題 /議題探究課程	社團活動與 技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程
一~七	112/8/30 112/10/13	8/30(二)開學日 9/23(六)補行上班上課 (補10/9) 9/29(五)中秋節 10/9(一)國慶日調整放 假 10/10(二)國慶日 10/12(四)-10/13(五)第 一次定期評量	單元/主題名稱	一、柔道 1. 基礎墊上運動 2. 基礎護身打法 3. 輔助體能訓練 4. 柔道規則探究 二、籃球 1. 基礎體能訓練 2. 基本運球動作 3. 快攻上籃路線 4. 團隊戰術、防守觀念 三、滑冰滑輪 1. 滑冰、滑輪-運動傷害防護、禁藥 2. 冰場禮儀 3. 基礎體能協調、敏捷、耐力、有 氧、教學術語。			戰術指導	

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道: 1. 建立學生基礎墊上翻滾運動的運用變化的重要性。 2. 引導學生基礎護身打法動作運用。 3. 能夠明瞭建立基礎體能訓練該如何訓練及規劃。 4、實際應戰時立即聯接專業規則之連結說明、判斷能力。</p> <p>二、籃球: 1. 建立學生籃球技術建立在體能之上的觀念，運動項目一律從基礎體能做起。 2. 反覆訓練學生基礎運球，胯下運球、轉身運球、換手運球、皆為比賽場上無時無刻會用到的基本動作。 3. 快攻是籃球場上最快速得到分數的方法，如何讓整個團隊用最流暢快速的方速到達前場並上籃得分。 4. 團隊戰術有進攻戰術防守戰術，進攻時，讓對的球員在對的位置發揮乃是戰術的意義，防守觀念為人人兼具的責任。</p> <p>三、滑冰滑輪: 提升運動傷害防護知識、降低運動傷害，並了解禁藥相關規定。提升個人基礎技術能力，了解各專項技術及外語能力提升。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			評量方式	一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 實作實戰 7. 認知 8. 觀察 二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討				
第一次定期評量								
八~十四	112/10/16 112/12/1	11/28(二)-11/29(三) 第二次定期評量	單元/主題名稱	一、柔道 1. 墊上翻滾綜合運用練習 2. 護身打法綜合運用練習 3. 輔助體能訓練 4. 實戰比賽規則判斷綜合 模擬練習 二、籃球： 1. 進階體能、肌力訓練 2. 進階攻守對抗 3. 快攻、循環戰術 4. 模擬比賽 三、滑冰滑輪 1. 重量訓練 2. 冰上基本動作與體能模擬養成。			戰術指導	

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道: 1. 引導學生了解翻滾綜合摔法的運用變化的重要性。 2. 引導學生清楚運用護身打法綜合動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭基礎體能訓練該如何連動地綜合運用及規劃。 4、實際應戰時立即聯接專業規則之連結說明、判斷能力。</p> <p>二、籃球: 1. 建立對抗時需要用到的腿部肌力、核心肌群等等。 2. 如何面對防守者依舊保有自己的穩定性是訓練的課題。 3. 快攻路線無法短時間就融合，團隊必須每個人都清楚路線，只能日復一日的操作，讓學生比賽時不會有忘記的狀況。 4. 比賽狀況很多，只有實戰能模擬一些平常練習遇不到的問題，也必須讓學生多做對抗，以戰養戰。</p> <p>三、滑冰滑輪 使選手在體能及技術表現均能有效提升運動競技能力。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			評量方式	一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討				
第二次定期評量								
十五~二十一	112/12/4 113/1/19	1/1(一)元旦 1/18(四)-1/19(五) 第三次定期評量 1/19(五)休業式 1/21(日)寒假開始	單元/主題名稱	一、柔道 1. 護身打法立即應變練習 2. 基礎立技破勢訓練 3. 輔助體能訓練 4. 加強重量訓練的分量 二. 籃球： 1. 進階體能、肌力訓練 2. 多對多攻守對抗 3. 快攻多打少、循環系統 4. 模擬比賽 三、滑冰滑輪： 1. 專長爆發力體能訓練 2. 專長肌耐力體能訓練 3. 柔軟度訓練			戰術指導	

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道 1. 以反應、敏捷訓練項目為主。 2. 加強身體肌耐力、爆發力訓練。 3. 強化核心肌群及上肢肌力。 4. 立技摔倒後聯結護身打法緩衝之能力。 5. 基礎立技破勢步伐、抓握法、破勢打入時機點。</p> <p>二、籃球： 1. 建立對抗時需要用到的腿部肌力、核心肌群等等。 2. 攻守轉換中的判斷非常重要，半場的3對3，短時間內找到空檔取分為這次課題。 3. 快攻反擊，多打少的把握性。 4. 實戰能模擬一些平常練習遇不到的問題，也必須讓學生多做對抗，以戰養戰。</p> <p>三、滑冰、滑輪： 使選手在體能及場地實務技術表現能有效提升運動競技能力。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>評量方式</p> <p>一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 認知 7. 觀察</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				
第三次定期評量							

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、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、原住民族教育等議題。

112學年度臺中市立神岡工業高級中等學校(國中部)八年級第一學期學校體育班總體課程計畫進度總表
(新課綱版本)

製表日期：112年6月27日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程		校訂課程			
				特殊類型班級課程		彈性學習課程			
				體育專業	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程	
一~七	112/8/30 112/10/13	8/30(二)開學日 9/23(六)補行上班上課(補10/9) 9/29(五)中秋節 10/9(一)國慶日調整放假 10/10(二)國慶日 10/12(四)-10/13(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	一、柔道： 1. 立姿法變化訓練 2. 寢技動作訓練 3. 輔助體能訓練 4. 強化力量訓練 二、籃球： 1. 體能訓練 2. 快攻路線 3. 團隊戰術 4. 防守觀念 三、滑冰滑輪 1. 滑冰體能 2. 滑冰/滑輪戰術指導 3. 滑冰/滑輪進階技術訓練 4. 滑冰/滑輪實戰運用			戰術指導		

			<p>教學重點</p>	<p>一、柔道: 1. 引導學生了解立技摔法的運用變化的重要性。 2. 引導學生了解地板寢技之動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之運用原則規劃。 4. 實際應戰立技接寢技連結動作之能力。 二、籃球: 1. 訓練對抗需要用到的腿部肌力、核心肌群。 2. 快攻反擊，多打少把握性提升。 3. 利用戰術，找出隊友最適合的出手機會。 4. 防守需要全隊齊心協力，觀念一致。 三、滑冰滑輪: 個人滑冰觀念養成/技術、戰技場地實務及搭配體能相輔相成。</p>				
			<p>評量方式</p>	<p>一、柔道: 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 實作實戰 7. 認知 8. 觀察 二、籃球: 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 三、滑冰滑輪 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				
<p>第一次定期評量</p>								

八~十四	112/10/16 112/12/1	11/28(二)-11/29(三) 第二次定期評量	單元/主題名稱	<p>一、柔道:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立姿摔法綜合運用練習 2. 地板動作綜合運用練習 3. 輔助體能訓練 4. 模擬比賽練習 <p>二、籃球:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 敏捷系統操作 2. 全場壓迫訓練 3. 實戰訓練 <p>三、滑冰滑輪</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滑冰體能訓練 2. 戰術運用實際演練 			戰術指導	
			教學重點	<p>一、柔道:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生了解立技綜合摔法的運用變化的重要性。 2. 引導學生了解地板綜合寢技之動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之綜合運用原則規劃。 4. 實際應戰立技接寢技綜合連結動作之能力。 <p>二、籃球:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 敏捷系統訓練，增進身體協調及增加運球的難度 2. 如何利用突襲的壓迫防守造成對手失誤。 3. 運用實戰來找到不足的優缺點 <p>三、滑冰滑輪:</p> <p>專長體能訓練(爆發力、肌耐力、柔軟度)</p>				

			評量方式	一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 二、籃球 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討				
第二次定期評量								
十五~二十一	112/12/4 113/1/19	1/1(一)元旦 1/18(四)-1/19(五) 第三次定期評量 1/19(五)休業式 1/21(日)寒假開始	單元/主題名稱	一、柔道： 1. 模擬比賽練習 2. 自由練習 3. 輔助體能訓練 4. 加強重量訓練 二、籃球： 1. 分科訓練 2. 投籃動作調整 3. 卡位意識 4. 模擬賽 三、滑冰滑輪： 1. 滑冰/滑輪進階技術訓練 2. 滑冰/滑輪技術及戰術運用			戰術指導	

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道： 1. 以耐力訓練項目為主。 2. 加強有氧能力，速耐力訓練(計時) 3. 強化核心肌群及上肢肌力</p> <p>二、籃球： 1. 鋒線及中鋒做不同的訓練 2. 修改投籃動作，提高命中率。 3. 籃板為比賽勝負關鍵，強調卡位的重要性。 4. 運用實戰來找到不足的優缺點</p> <p>三、滑冰滑輪： 以選手的技術與戰術結合使有效提升運動競技能力及實戰效果。</p>				
			<p>評量方式</p> <p>一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 認知 7. 觀察</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				
第三次定期評量							

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、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、

112學年度臺中市立神岡工業高級中等學校(國中部)九年級第一學期學校體育班總體課程計畫進度總表 (新課綱版本)

製表日期：112年6月27日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程		校訂課程			
				特殊類型班級課程		彈性學習課程			
				體育專業	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程	
一~七	112/8/30 112/10/13	8/30(二)開學日 9/23(六)補行上班上課(補10/9) 9/29(五)中秋節 10/9(一)國慶日調整放假 10/10(二)國慶日 10/12(四)-10/13(五)第一次定期評量	單元/主題名稱	一. 柔道 1. 立姿聯絡、移動摔法變化訓練 2. 寢技、勒頸變化動作訓練 3. 核心、高強度體能訓練 4. 強化瞬發力、肌力、應變能力強化訓練 二. 籃球 1. 全面體能提升 2. 籃球基本動作 3. 團體戰術 4. 目標設定 三. 滑冰滑輪 1. 滑冰、滑輪-運動傷害防護、禁藥 2. 冰場禮儀 3. 基礎體能協調、敏捷、耐力、有氣、教學術語。			戰術指導		

			<p>教學重點</p> <p>一. 柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生了解移動重心壞+立技綜合摔法的運用變化的重要性。 2. 引導學生清楚運用9面向重心轉移綜合動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭增強體能訓練該如何連動地綜合運用及規劃。 4. 實際應戰時立即聯接專業規則之連結說明、判斷能力。 <p>二. 籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操，體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能。 2. 籃球基本動作技術成熟，前鋒個人動作，中鋒二人高低為配合，投籃訓練。 3. 團體戰術，半場盯人防守，基礎進攻戰術區域二一二防守，一盯四區域防守。 4. 了解球隊訓練狀況，自我調整心態做出符合運動道德倫理行為。 <p>三、滑冰滑輪：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外語能力提升、國際賽事觀摩 2. 提升運動傷害防護知識、降低運動傷害，並了解禁藥相關規定。 3. 提升個人基礎技術能力，了解各專項技術。 4. 核心肌群-使選手在體能及技術表現均能有效提升運動競技能力 				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>評量方式</p> <p>一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 10. 影片欣賞、心得發表</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

第一次定期評量

八~十四	112/10/16 112/12/1	11/28(二)-11/29(三) 第二次定期評量	單元/主題名稱	<p>一、柔道 1. 立技摔法綜合運用練習 2. 寢技綜合運用練習 3. 輔助體能訓練 4. 實戰比賽規則判斷綜合 模擬練習</p> <p>二、籃球： 1. 全面性體能提升 2. 籃球基本動作 3. 半場攻防 4. 兩性教育</p> <p>三、滑冰滑輪 1. 重量訓練 2. 冰上基本動作與體能模擬養成。</p>			戰術指導	
------	----------------------------	-------------------------------------	---------	--	--	--	------	--

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道: 1. 引導學生了解立技+移動聯絡綜合摔法的運用變化的重要性。 2. 引導學生清楚運用重心轉移綜合動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭增強體能訓練該如何連動地綜合運用及規劃。 4、實際應戰時立即聯接專業規則之連結說明、判斷能力。</p> <p>二、籃球: 1. 體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 2. 籃下進攻腳步的修正，降低走步機率，提升進球率 3. 半場盯人防守，基礎性攻守戰術，區域212防守，全場盯人防守 4. 讓學生對兩性認知增加，了解生理變化</p> <p>三、滑冰滑輪 1. 個人滑冰觀念養成/技術、戰技場地實務及搭配體能相輔相成。 2. 冰上戰術及動作與體能養成模擬、使選手在體能及技術表現均能有效提升運動競技能力 3. 以選手的技術與戰術結合使有效提升運動競技能力及實戰效果。。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			評量方式 一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 10. 影片欣賞、心得發表 二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討				
--	--	--	---	--	--	--	--

第二次定期評量

十五~二十一	112/12/4 113/1/19	1/1(一)元旦 1/18(四)-1/19(五) 第三次定期評量 1/19(五)休業式 1/21(日)寒假開始	單元/主題名稱	一、柔道 1. 重心轉移+立技立即應變練習 2. 移動破勢訓練 3. 輔助增強體能訓練 4. 加強重量訓練的質量 二. 籃球： 1. 面對比賽 2. 籃球基本動作 3. 團隊戰術 4. 目標設定 三、滑冰滑輪： 1. 專長體能訓練：爆發力 2. 專長體能訓練：肌耐力 3. 專長體能訓練：柔軟度			戰術指導	
--------	---------------------------	--	---------	---	--	--	------	--

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道 1. 以反應、敏捷訓練項目為主。 2. 加強身體肌耐力、爆發力訓練。 3. 強化核心肌群及上肢肌力。 4. 立技摔倒後聯結寢技應用之能力。 5. 移動立技破勢步伐、抓握法、破勢打入時機點。</p> <p>二、籃球： 1. 比賽時相關的戰術、技術、心理融入及賽後檢討。 2. 技術提升，前鋒過人進攻技巧，中鋒個人腳步訓練。 3. 轉換快攻，邊線發球戰術。 4. 自我調整心理狀態，做出對球隊最有利的道德行為。</p> <p>三、滑冰、滑輪： 1. 國際賽事觀摩及提升運動傷害防護知識、降低運動傷害，並了解禁藥相關規定 2. 核心肌群-使選手在體能及技術表現均能有效提升運動競技能力。 3. 及有效提升場地實務技術表現運動競技能力。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>評量方式</p> <p>一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 10. 影片欣賞、心得發表</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				
第三次定期評量							

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、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、原住民族教育等議題

表3-2

112學年度臺中市立神岡工業高級中等學校(國中部)七年級第二學期學校體育班總體課程計畫進度總表
(新課綱版本)

製表日期：112年6月27日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程		校訂課程			
				特殊類型班級課程		彈性學習課程			
				體育專業	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程	
一~七	113/2/15 113/3/29	2/9(五)除夕 2/10(六)寒假結束 2/10(六)~2/12(一)春節 2/13(二)~2/14(三)春節調整放假 2/15(四)開學日 2/28(三)和平紀念日 3/26(二)~3/29(五)第一次定期評量	單元/主題名稱	一、柔道 1. 柔道抓握法 2. 立姿摔法基本動作 3. 立姿摔法移動訓練 4. 強化心理訓練 二、籃球： 1. 基礎肌立、敏捷系統 2. 加強運球對抗基本動作 3. 加強空切、反擋、對球檔觀念 4. 強化心理素質 三、滑冰滑輪 滑冰體能與滑冰/滑輪戰術指導			戰術指導		

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道 1. 建立立技摔法「得意技」訓練為主。 2. 立技摔倒移動訓練。 3. 增強柔軟度及短時間、高強度訓練 4. 要求精神與士氣 5. 提升自我信心。</p> <p>二、籃球 1. 建立能夠對抗1-2 場比賽的體能。 2. 加強運球的力道，降低不必要的失誤。 3. 多做無球跑位跟小組配合，降低單打獨鬥次數。 4. 加強學生心理素質，把練習的狀況帶到比賽。</p> <p>三、滑冰滑輪： 除了提升個人技術及超越技巧、並配合團隊接力演練，並能妥善運用於賽事發揮。</p>				
			<p>評量方式</p> <p>一、柔道 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				

第一次定期評量

八~十四	113/4/1 113/5/17	4/4(四)兒童節 4/5(五)清明節 5/14(二)-5/17(五) 第二次定期評量 5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立技比賽模擬訓練。 2. 柔道規則戰術訓練。 3. 加強立姿攻防移動動作練習。 4. 加強立技攻防動作練習。 <p>二、籃球:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 敏捷系統加運球 2. 加強空切、反擋、對球檔 觀念 3. 區域聯防觀念 4. 模擬對抗 <p>三、滑冰滑輪</p> <p>重量訓練 滑冰、滑輪：冰上基本動作與體能模擬養成。</p>			戰術指導	
			教學重點	<p>一、柔道:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生如何在模擬比賽中應變各種不同的情境。 2. 分析比賽中應運用策略強化攻擊戰術。 3. 觀察立技移動綜合摔法的運用變化的重性。 4. 討論分析轉換地板綜合寢技之動作變化運用。 5. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之綜合運用原則劃。 6、實際應戰運用自我規畫戰術，立技接寢技綜合連結動作之能力。 <p>二、籃球:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 敏捷系統加上運球，讓 學生在運球上要更專注，腿部敏捷並進，提升難度，增強訓練。 2. 多做無球跑位跟小組配合，降低單打獨鬥次數。 3. 加強學生一線二線三線的協防觀念。 4. 模擬比賽情況進行練習，希望學生讓自己的實戰經驗提升，加強自我的戰立。 <p>三、滑冰滑輪：</p> <p>模擬法、輪滑測驗、冰場實務測驗 賽後檢討、問題討論</p>				

			評量方式	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 <p>二、籃球:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 <p>三、滑冰滑輪:</p> <p>模擬法、輪滑測驗、冰場實務測驗 賽後檢討、問題討論</p>				
第二次定期評量								
十五~ 二十	113/5/20 113/6/28	<p>5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考 5/21(二)-5/24(五) 國中畢業生成績評量 6/10(一)端午節 6/12(三)-6/14(五) 畢業典禮 6/27(四)-6/28(五) 第三次定期評量 6/28(五)休業式(正常上課) 7/1(一)暑假開始</p>	單元/主題名稱	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強重量訓練。 2. 加強立姿攻防動作練習。 3. 加強地板攻防動作練習。 4. 強化力量訓練。 <p>二、籃球:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 敏捷系統加運球 2. 加強空切、反擋、對球檔觀念 3. 攻守轉換、多打少訓練 4. 模擬對抗 <p>三、滑冰滑輪:</p> <p>模擬法、輪滑測驗、冰場實務測驗 賽後檢討、問題討論</p>			戰術指導	

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道： 1. 引導學生了解立技綜合摔法的運用變化的重要性。 2. 引導學生了解地板綜合寢技之動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之綜合運用原則規劃。 4、實際應戰立技接寢技綜合連結動作之能力。</p> <p>二、籃球： 1. 敏捷系統加上運球，讓 每個學生的基礎運球都能更上一層並加入腳步敏捷，達到並進的效果並增加難度。 2. 多做無球跑位跟小組配合，不下球的訓練，降低單打獨鬥次數。 3. 轉換快攻是得分的大好機會，訓練學生如何在轉換快攻中找到最好的機會得分，提高成功率。 4. 模擬比賽情況進行練習，希望學生讓自己的實戰經驗提升，加強自我的戰立。</p> <p>三、滑冰滑輪： 模擬法、輪滑測驗、冰場實務測驗賽後檢討、問題討論</p>				
			<p>評量方式</p> <p>一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 認知 7. 觀察</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 模擬法、輪滑測驗、冰場實務測驗 賽後檢討 、問題討論</p>				

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、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、原住民族教育等議題。

112學年度臺中市立神岡工業高級中等學校(國中部)八年級第二學期學校體育班總體課程計畫進度總表
(新課綱版本)

製表日期：112年6月27日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程		校訂課程			
				特殊類型班級課程		彈性學習課程			
				體育專業	統整性主題/專題 /議題探究課程	社團活動與 技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程	
一~七	113/2/15 113/3/29	2/9(五)除夕 2/10(六)寒假結束 2/10(六)~2/12(一)春節 2/13(二)~2/14(三)春節調整 放假 2/15(四)開學日 2/28(三)和平紀念日 3/26(二)~3/29(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	一、柔道 1. 增強柔軟度 2. 增強立技摔法多樣變化基本動作 3. 增強立技銜接寢技技術訓練 4. 重量訓練 5. 強化心理素質 二、籃球 1. 進階體能訓練 2. 防守技巧及觀念 3. 小組合作 三、滑冰滑輪: 1. 重量訓練 2. 增加腿部肌耐力 3. 加強全身核心穩定度			戰術指導		

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道 1. 建立自我立技「得意技」模擬比賽之訓練為主 2. 「短時間、高強度」訓練。 3. 漸進式重量訓練 4. 要求精神與士氣 5. 提升自我信心。</p> <p>二、籃球 1. 蹲舉、負重登階、全場衝刺、低障礙物側向跳躍。 2. 防守步、交叉步、後退防守步的運用。 3. 運用三人的小組來做進攻循環及互檔的觀念</p> <p>三、滑冰滑輪、 1. 深蹲負重逐步增加 2. 增加上肢部分重量訓練 3. 增強核心穩定性</p>				
			<p>評量方式</p> <p>一、柔道 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察</p> <p>二、籃球 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				

第一次定期評量

八~十四	113/4/1 113/5/17	4/4(四)兒童節 4/5(五)清明節 5/14(二)-5/17(五) 第二次定期評量 5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強比賽模擬訓練。 2. 強化戰術訓練。 3. 加強立姿攻防動作練習。 4. 加強地板攻防動作練習。 <p>二、籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上籃訓練 2. 切傳訓練 3. 模擬比賽 <p>三、滑冰滑輪</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深蹲、硬舉姿勢穩定 2. 上肢訓練動作穩定 			戰術指導	
			教學重點	<p>一、柔道:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生如何在模擬比賽中應變各種不同的情境。 2. 分析比賽中應運用策略強化攻擊戰術。 3. 觀察立技綜合摔法的運用變化的重性。 4. 討論分析轉換地板綜合寢技之動作變化運用。 5. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之綜合運用原則劃。 6. 實際應戰運用自我規畫戰術，立技接寢技綜合連結動作之能力。 <p>二、籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 八字傳球上籃、三線上籃、全場障礙物上籃。 2. 切入上籃及傳球判斷訓練、切入互球。 3. 修正缺點、檢驗失分及籃板掌握程度 <p>三、滑冰滑輪</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練動作以減少造成運動傷害為主要核心 2. 上肢訓練以固定動作姿態為主 				

			評量方式	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 <p>二、籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 <p>三、滑冰滑輪</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討 				
第二次定期評量								
十五~ 二十	113/5/20 113/6/28	<p>5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考 5/21(二)-5/24(五) 國中畢業生成績評量 6/10(一)端午節 6/12(三)-6/14(五) 畢業典禮 6/27(四)-6/28(五) 第三次定期評量 6/28(五)休業式(正常上課) 7/1(一)暑假開始</p>	單元/主題名稱	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強重量訓練。 2. 加強立姿攻防動作練習。 3. 加強地板攻防動作練習。 4. 強化力量訓練。 <p>二、籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讀秒階段處理 2. 全場包夾 3. 擺脫與接應 4. 模擬賽 <p>三、滑冰滑輪</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升下肢力量 2. 提升上肢力量 3. 增加核心穩定及碰撞 			戰術指導	

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道: 1. 引導學生了解立技綜合摔法的運用變化的重要性。 2. 引導學生了解地板綜合寢技之動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之綜合運用原則規劃。 4、實際應戰立技接寢技綜合連結動作之能力。</p> <p>二、籃球 1. 讀秒階段控制時間，找到最好的機會。 2. 利用變換的包夾防守造成對方失誤。 3. 遭遇盯人防守時，如何擺脫接應到球。 4. 模擬比賽情況進，讓學生的實戰經驗提升，加強自我。</p> <p>三、滑冰滑輪 1. 提升深蹲、硬舉重量 2. 提升上肢重量訓練重量 3. 核心訓練增加不穩定性</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			評量方式 一、柔道 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 觀察 二、籃球 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討				
第三次定期評量							

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、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、原住民族教育等議題。

112學年度臺中市立神岡工業高級中等學校(國中部)九年級第二學期學校體育班總體課程計畫進度總表
(新課綱版本)

製表日期：112年6月27日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程		校訂課程			
				特殊類型班級課程		彈性學習課程			
				體育專業	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程	
一~七	113/2/15 113/3/29	2/9(五)除夕 2/10(六)寒假結束 2/10(六)~2/12(一)春節 2/13(二)~2/14(三)春節調整放假 2/15(四)開學日 2/28(三)和平紀念日 3/26(二)-3/29(五)第一次定期評量	單元/主題名稱	一、柔道 1. 移動聯絡法 2. 立姿摔法綜合運用 3. 大動作+小動作摔法訓練 4. 分析心理抗壓訓練 二、籃球: 1. 全面體能增強 2. 籃球基本動作增強 3. 團體戰術，對球檔觀念 4. 強化心理素質 三、滑冰滑輪 1. 滑冰體能 2. 滑輪戰術指導			戰術指導		

			<p>教學重點</p> <p>一、柔道 1. 建立立技摔法「得意技+小動作」訓練為主。 2. 立技9面向重心轉移摔倒訓練。 3. 增強柔軟度及短時間、高強度訓練 4. 要求精神與士氣 5. 提升自我信心、分析自我抗壓成效。</p> <p>二、籃球 1. 籃球運動基本柔軟度，肌力與心肺能力，基本敏捷，協調訓練。 2. 運球上籃，藉由移動提高穩定性及成功率。 3. 區域防守觀念建立。 4. 了解球類運動及比賽所需心理素質。</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 提升個人技術及超越技巧 2. 配合團隊接力演練，並能妥善運用於賽事發揮。</p>				
			<p>評量方式</p> <p>一、柔道 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 自我察覺 10. 影片欣賞、心得發表</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 專項技術 2. 體能測驗 3. 比賽模擬 4. 賽後討論 5. 問題探討</p>				

第一次定期評量

八~十四	113/4/1 113/5/17	4/4(四)兒童節 4/5(五)清明節 5/14(二)-5/17(五) 第二次定期評量 5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立技比賽模擬訓練。 2. 柔道規則戰術訓練。 3. 加強立姿攻防移動動作練習。 4. 加強立技連絡寢技動作練習。 <p>二、籃球:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全面性體能提升 2. 籃球基本動作 3. 半場攻防 4. 目標設定 <p>三、滑冰滑輪</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練 2. 路溜 3. 滑冰、滑輪：冰上基本動作與體能模擬養成。 			戰術指導	
------	--------------------------	---	---------	--	--	--	------	--

			<p>教學重點</p>	<p>一、柔道：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生如何在模擬比賽中應變各種不同的情境。 2. 分析比賽中應運用策略強化攻擊戰術。 3. 觀察立技移動綜合摔法的運用變化的重要性。 4. 討論分析轉換地板綜合寢技之動作變化運用。 5. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之綜合運用原則劃。 6、實際應戰運用自我規畫戰術，立技接寢技綜合連結動作之能力。 <p>二、籃球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 敏捷系統加上運球，讓學生在運球上要更專注，腿部敏捷並進，提升難度，增強訓練。 2. 多做無球跑位跟小組配合，降低單打獨鬥次數。 3. 加強學生一線二線三線的協防觀念。 4. 模擬比賽情況進行練習，希望學生讓自己的實戰經驗提升，加強自我的戰立。 <p>三、滑冰滑輪：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滑板運動 2. 模擬輪滑測驗 3. 冰場實務測驗 賽後檢討、問題討論 				
--	--	--	--------------------	---	--	--	--	--

			評量方式	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實作實戰 8. 認知 9. 自我察覺 10. 影片欣賞、心得發表 <p>二、籃球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論 <p>三、滑冰滑輪：</p> <p>模擬法、輪滑測驗、冰場實務測驗 賽後檢討、問題討論</p>				
第二次定期評量								
十五~ 二十	113/5/20 113/6/28	<p>5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考 5/21(二)-5/24(五) 國中畢業生成績評量 6/10(一)端午節 6/12(三)-6/14(五) 畢業典禮 6/27(四)-6/28(五) 第三次定期評量 6/28(五)休業式(正常上課) 7/1(一)暑假開始</p>	單元/主題名稱	<p>一、柔道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強重量訓練。 2. 加強立姿連絡快速攻防動作練習。 3. 加強地板勒頸動作運用。 4. 增強綜合力量訓練。 <p>二、籃球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全面性體能 2. 籃球基本動作 3. 半場攻防 4. 目標設定 <p>三、滑冰滑輪：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 模擬法滑輪測驗 2. 冰場實務測驗 3. 接力賽之接棒技巧 			戰術指導	

			<p>教學重點</p>	<p>一、柔道：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生了解9面向移動聯絡大動作+小動作立技綜合摔法的運用及變化之重要性。 2. 引導學生了解地板綜合寢技之動作變化運用。 3. 能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板寢技之綜合運用原則規劃。 4. 實際應戰立技接寢技綜合連結動作之能力。 <p>二、籃球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 爆發力及速耐力的增強，銜接高中端的強度。 2. 腳步練習達到下半身協調，防守的腳步運用也必續更加靈活。 3. 全場盯人及半場盯人觀念建立完全。 4. 了解球類運動最終目標，非個人至上的理念。 <p>三、滑冰滑輪：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加減速轉換 2. 過彎技能 3. 碰撞自保技巧 4. 超越技能演練 				
--	--	--	-------------	--	--	--	--	--

			<p>評量方式</p> <p>一、柔道： 1. 專項技能 2. 共同討論 3. 問答 4. 情意 5. 研討發表 6. 模擬比賽 7. 實戰比賽 8. 認知 9. 自我察覺 10. 影片欣賞、心得發表</p> <p>二、籃球： 1. 體能測驗 2. 跑籃測試 3. 實作實戰 4. 討論戰術 5. 賽後檢討 6. 問題討論</p> <p>三、滑冰滑輪： 1. 模擬法 2. 滑板測驗 3. 冰場實測 4. 賽後檢討、問題討論</p>				
第三次定期評量							

註1：節數安排請符合新課綱課程規定。

註2：各項課程之節數進度，各校可視實際開課節數調整及合併欄位。

註3：彈性學習課程欄位填寫單元/主題名稱即可。

註4：新課綱課程設計應適切融入性別平等、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、原住民族教育等議題。