

表3-1

**111學年度臺中市立后里國民中學七 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：111年7月1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
一~八	111/08/- 111/10/	開學日 8月30日（二） 中秋節調整放假 9月9日（五） 中秋節放假 9月10日（六） 國慶日 10月10日（一）	單元/主題 名稱	柔道 護身倒法角 力 護身倒法排 球 低手基本動 作 高手基本動 作			柔道 護身倒法角 力 護身倒法排 球 低手基本動 作 高手基本動 作	

			教學重點	1. 簡易運動傷害處理。 2. 比賽服裝之規定。 3. 身體重要部位保護之技巧。 4. 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 5. 遵守並運用競賽規則，指令與道德。		1. 簡易運動傷害處理。 2. 比賽服裝之規定。 3. 身體重要部位保護之技巧。 4. 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

第一次定期評量

九~十四	111/10/- 111/12/	10/19(三)~10/21(五) 三年級戶外教育 10/21(五)一、二年級 戶外教育 11/29(二)- 11/30(三) 第二次定期評量	單元/主題 名稱	柔道 立姿-主動 作摔倒。 角力 正面抱腳衝 倒。 排球 1. 對空低手 2. 對牆低手 3. 體能訓練		柔道 立姿-主動 作摔倒。 角力 正面抱腳衝 倒。 排球 1. 對空低手 2. 對牆低手 3. 體能訓練	
------	---------------------	---	-------------	---	--	---	--

			教學重點	1. 立姿動作連攻法流暢。 2. 破勢、取位、摔倒動作連貫性。 3. 攻擊時機之掌握。 4. 排球初學了解手勢要領，力量的控制，角度的變換 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德。		1. 立姿動作連攻法流暢。 2. 破勢、取位、摔倒動作連貫性。 3. 攻擊時機之掌握。 4. 排球初學了解手勢要領，力量的控制，角度的變換 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

第二次定期評量

十五~二十一	111/12/- 112/01/	元旦1月1日（日） 元旦調整放假1月2日 (一) 休業式 1月19日（四）	單元/主題 名稱	柔道 立姿-主動作摔倒。 角力 正面抱腳衝倒。 排球 1. 對空低手 2. 對牆低手 3. 體能訓練		柔道 立姿-主動作摔倒。 角力 正面抱腳衝倒。 排球 1. 對空低手 2. 對牆低手 3. 體能訓練	
--------	---------------------	---	-------------	--	--	--	--

			教學重點	1. 立姿動作連攻法流暢。 2. 破勢、取位、摔倒動作連貫性。 3. 攻擊時機之掌握。 4. 排球初學了解手勢要領，力量的控制，角度的變換 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德		1. 立姿動作連攻法流暢。 2. 破勢、取位、摔倒動作連貫性。 3. 攻擊時機之掌握。 4. 排球初學了解手勢要領，力量的控制，角度的變換 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

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

**111學年度臺中市立后里國民中學 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：111年7月1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			
				統整性主題/ 體育專業	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	
一~八	112/01/-112/03/	寒假開始 1月21日（六） 春節 1月21日（六） 至1月26日 (四) 寒假結束 2月10日（五） 開學日 2月13日（一） 補行上班上課 2月18日（六） 和平紀念日調 整放假 2月27日（一） 和平紀念日 2月28日（二） 補行上班上課 3月25日 （六）	單元/主題名稱	柔道 大內割。 角力 側面抱腳衝 倒。 排球 1.發球 2.體能訓練			柔道 大內割。 角力 側面抱腳衝 倒。 排球 1.發球 2.體能訓練	
		教學重點		1. 立姿動作 作連攻法 流暢。 2. 破勢、 取位、摔倒 動作連貫 性。 3. 攻擊時 機之掌握。 4. 準備 動作。拋球 練習。擊球 要領 5. 肌力訓 練：單腳跳 躍。雙腳跳 躍		1. 立姿動作作 連攻法 流 暢。 2. 破勢、 取位、摔倒動 作連貫性。 3. 攻擊時機之掌握。 4. 準備動作。拋球 練習。擊球 要領 5. 肌力訓 練：單腳跳 躍。雙腳跳 躍		
		評量方式		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		
		第一次定期評量						

九~十四	112/04/-112/05/	兒童節調整放假 4月3日（一） 兒童節 4月4日（二） 清明節 4月5日（三）	單元/主題名稱	柔道 寢技-裸勒 角力 甩頭繞臂 全國性比賽 排球 1. 對空高手 2. 對牆高手 3. 體能訓練			柔道 寢技-裸勒 角力 甩頭繞臂 全國性比賽 排球 3. 對空高手 4. 對牆高手 5. 體能訓練	
			教學重點	1. 比賽戰術應用與分析 2. 掌握壓制重心移動 3. 立姿至寢技之連貫性 4. 實戰比賽演練 5. 初學了解手勢要領，力量的控制，角度的變換 6. 繩梯：增加協調性、敏捷性			1. 比賽戰術用與分析 2. 掌握壓制重心移動 3. 立姿至寢技之連貫性 4. 實戰比賽演練 5. 初學了解手勢要領，力量的控制，角度的變換 6. 繩梯：增加協調性、敏捷性	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 賽事表現			1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 賽事表現	

第二次定期評量

十五~二十	112/05/-112/06/	國中教育會考 5月20日（六） 至5月21日 （日） 畢業生成績評量 5月23日（二） 至5月26日	單元/主題名稱	柔道 立姿動作連絡組合 角力 地板-鎖腳排球 1. 低手傳球 體能訓練			柔道 立姿動作連絡組合 角力 地板-鎖腳排球 2. 低手傳球 體能訓練	

	(五) 畢業典禮 6月14日(三) 至6月16日 (五) 補行上班上課 6月17日(六) 端午節 6月22日(四) 端午節調整放假 6月23日(五) 休業式 6月30日(四)	教學重點	1. 立姿動作連作連攻法流暢。 2. 破勢、取位、摔倒動作連貫性。 3. 攻擊時機之掌握。 4. 模擬比賽演練。 5. 結合對空低手、對牆低手做雙人小組練習。 6. 蹲下起立、跨步走可提升接球時下肢的穩定性	立姿動作連攻法流暢。 2. 破勢、取位、摔倒動作連貫性。 3. 攻擊時機之掌握。 4. 模擬比賽演練。 5. 結合對空低手、對牆低手做雙人小組練習。 6. 蹲下起立、跨步走可提升接球時下肢的穩定性
	評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作
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。