

表6-1

**112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：112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		開學日 8月30日(三) 中秋節連假 112/08/- 112/10/ 國慶日連假 10/7~10/10 10/12(四)-10/13(五) 第一次定期評量	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	112/10/- 112/12/	10/18(三)~10/20(五) 三年級戶外教育 10/20(五)一、二年級 戶外教育 11/28(二)-11/29(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	112/12/- 113/01/	元旦連假 12/30-1/1 1/17(三)-1/18(四) 第三次定期評量休業式 1月19日（五）休業式	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6-2

**112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：112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	113/02/-113/03	寒假開始 1月20日（六） 春節 2月08日（四） 至2月14日 （三） 寒假結束 2月10日（六） 開學日 2月15日（四） 和平紀念日 2月28日（三） 3/27(三)- 3/28(四) 第一次定期評 量	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
				1. 立姿動作 作連攻法 流暢。			1. 立姿動作作 連攻法 流 暢。
				2. 破勢、 取位、摔倒 動作連貫 性。			2. 破勢、 取位、摔倒 動作連貫 性。
			教學重點	3. 攻擊時 機之掌握。			3. 攻擊時 機之掌握。
				4. 準備 動作。拋球 練習。擊球 要領			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			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	113/04/-113/05 兒童節及清明 節連假 4/4-4/7(連假四 天) 5/14(二)- 5/15(三) 第二次定期評 量	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	
			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	113/05/-113/06/ 國中教育會考 5月18日（六） 至5月19日 （日） 畢業生成績評 量 5月21日（二） 至5月24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12日(三) 至6月14日 (五) 端午節連假 06/08-06/10(連 假三天) 6/27(四)- 6/28(五) 第三次定期評 量 休業式 6月28日(五)	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。