

表6-1

**112學年度臺中市立后里國民中學九 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
一~八	112/08/- 112/10/	開學日 8月30日（三） 中秋節連假 9/29~10/1 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 教學重點	柔道 立姿動作 連絡組合 摔倒。 角力 立姿動作 連接地板 得分。 排球 接發球 發球基本 動作 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. 動作連結 流暢度。 5. 排球初學 了解手勢要 領，力量的 控制，角度 的變換 6. 理解並操 作排球專項 技術運用		柔道 立姿動作 連絡組合 摔倒。 角力 立姿動作 連接地板 得分。 排球 接發球 發球基本 動作 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. 動作連結 流暢度。 5. 排球初學 了解手勢要 領，力量的 控制，角度 的變換 6. 理解並操 作排球專項 技術運用	

			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 副動作摔 倒 全國性比 賽 角力 側面抱腳 連接鎖腳 全國性比 賽 排球 攻擊-連續 攻擊 舉球搭配 攻擊 發球			柔道 副動作摔 倒 全國性比 賽 角力 側面抱腳 連接鎖腳 全國性比 賽 排球 攻擊-連續 攻擊 舉球搭配 攻擊 發球	
			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. 排球了解 手勢要領運 用，力量的 控制，角度 的變換運用 6. 理解並操 作排球專項 技術運用			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. 排球了解 手勢要領運 用，力量的 控制，角度 的變換運用 6. 理解並操 作排球專項 技術運用	
			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 寢技-三角 勒 角力 正面抱腳 連接滾橋 排球 隊形搭配 分組比賽		柔道 寢技-三角 勒 角力 正面抱腳 連接滾橋 排球 隊形搭配 分組比賽	
			教學重點	1. 動作連接流暢度。 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. 排球了解手勢要領運用，力量的控制，角度的變換運用 6. 理解並操作排球專項技術運用 7. 分邊練習賽		1. 動作連接流暢度。 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. 排球了解手勢要領運用，力量的控制，角度的變換運用 6. 理解並操作排球專項技術運用 7. 分邊練習賽	
			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

**111學年度臺中市立后里國民中學 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	
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 寢技-前滾 翻勒頸。 角力 反方向前滾 橋攻防繞 背。 排球 攻擊-連續 攻擊 發球 - 跳躍 發球			柔道 寢技-前滾 翻勒頸。 角力 反方向前滾 橋攻防繞 背。 排球 攻擊-連續 攻擊 發球 - 跳躍 發球	
				教學重點	1. 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. 排球了解手勢要領運用，力量的控制，角度的變換運用		1. 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. 排球了解手勢要領運用，力量的控制，角度的變換運用	
					5. 理解並操作排球專項技術運用 6. 分邊練習賽		5. 理解並操作排球專項技術運用 6. 分邊練習賽	
					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			

			單元/主題名稱	柔道 主動作與副動作連絡組合摔倒 角力 側面鎖手攻擊與防守 全國性比賽 排球 防守 攔網			柔道 主動作與副動作連絡組合摔倒 角力 側面鎖手攻擊與防守 全國性比賽 排球 防守 攔網	
九~十四	113/04/-113/05	兒童節及清明節連假 4/4-4/7(連假四天)	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. 排球多人綜合練習 6. 分邊練習賽			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. 排球多人綜合練習 6. 分邊練習賽	
		5/14(二)-5/15(三) 第二次定期評量	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

		國中教育會考 5月18日（六） 至5月19日 （日） 畢業生成績評量	單元/主題名稱	柔道 帶動連絡摔倒 角力 跪姿鎖臂攻擊與防守 排球 防守 攔網動作練習			柔道 立姿動作連絡組合 角力 立姿動作連接地板 排球 攔網動作練習	
十五~二十	113/05/-113/06/							

		5月21日（二） 至5月24日 (五) 畢業典禮	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. 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		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. 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	
	量	6/27(四)- 6/28(五) 第三次定期評量		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。