

表6-1

113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

製表日期：113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
一~七	/113/8/30-113/10/11	8/29(四)暑假結束 8/30(五)開學日(正式上課) 第一週祖孫週、友善校園週 第二週品德教育週 9/17(二)中秋節 10/8(二)- 10/9(三)第一次定期評量	柔道 單邊動作倒。 角力 肩車。 排球 低手跑動傳球 高手跑動傳球 攻擊基本腳步 發球基本動作	柔道 單邊動作倒。 角力 肩車。 排球 低手跑動傳球 高手跑動傳球 攻擊基本腳步 發球基本動作	社團課程調查 *志願選填 *分組活動	柔道 單邊動作倒。 角力 肩車。 排球 低手跑動傳球 高手跑動傳球 攻擊基本腳步 發球基本動作	*幹部訓練 *防震防災宣導安全教育 *防災教育 *租稅教育 *交通安全教育 *反毒影片教育 *健康促進講題	

		10/10(四)國慶日	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. 理解並操作排球專項 技術運用		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. 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							

八~十四	113/10/14- 113/11/29/	11/27(三)- 11/28(四)第二次 定期評量	單元/主題名 稱	柔道 寢技-橫四方壓制 角力 側面抱腳抬起 全國性比賽 排球 防守-三人連防 高手-三人跑動 攻擊-連續攻擊 發球基本動作	*分組活 動	柔道 寢技-橫四方壓制 角力 側面抱腳抬起 全國性比賽 排球 防守-三人連防 高手-三人跑動 攻擊-連續攻擊 發球基本動作	*反霸凌教育 *合作教育 *國防教育 *傳染病防治 暨環境教育 *口腔衛生教 育 *視力保健教 育 *性別平等教 育講座
				教學重點		比賽戰術應用與分 析 掌握壓制重心移動 立姿至寢技之連貫 性 實戰比賽演練 排球了解手勢要領運用， 力量的控制，角度的變換 運用 理解並操作排球專項 技術 運用	比賽戰術應用與分 析 掌握壓制重心移動 立姿至寢技之連貫 性 實戰比賽演練 排球了解手勢要領 運用，力量的控 制，角度的變換運 用 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

十五~二十二	/113/12/2- 114/1/20	1/1(三)元旦 1/16(四)- 1/17(五)第三次 定期評量 1/20(一)休業式 1/21(二)寒假開 始	單元/主題名 稱	柔道 立姿動作連絡 角力 地板鎖手滾橋 排球 防守-綜合練習 高手-綜合練習 攻擊-連續攻擊	*分組活 動	柔道 立姿動作連絡 角力 地板鎖手滾橋 排球 防守-綜合練習 高手-綜合練習 攻擊-連續攻擊	*防火教育安 全教育 *性別平等教 育 *運動會預演 *社團成果展 *生命暨生涯 發展教育講座
--------	------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------	-----------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

			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. 排球了解手勢要領运用，力量的控制，角度的變換運用 6. 理解並操作排球專項技术运用 7. 分邊練習賽		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. 排球了解手勢要領运用，力量的控制，角度的變換運用 6. 理解並操作排球專項技术运用 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

113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：113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
一~七	114/2/11~114/3/28	1/27(一)~2/2(日)春節 1/28(二)除夕 2/8(六)補班日 2/10(一)寒假結束 2/11(二)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(五)和平紀念日 3/26(三)-3/27(四)第一次定期評量	單元/主題名稱	柔道 小內割。 角力 前滾橋。 排球 防守- 五人 連防 高手- 修正 球攻擊 攻擊-連續 攻擊 發球- 跳躍 發球	社團課程調查 *志願選填 *分組活動	柔道 小內割。 角力 前滾橋。 排球 防守- 五人連防 高手- 修正球攻擊 攻擊-連續攻擊 發球- 跳躍 發球	*幹部訓練 *反霸凌教育 *交通安全教育 *空氣品質教育 *消費者教育 *生命教育 *性別平等教育 講座	

			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 5. 理解並操作排球專項技術運用 6. 分邊練習賽			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	
			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								

八~十四	114/3/31- 114/5/16	4/3(四)兒童節 4/4(五)清明節 5/13(二)-5/14(五)第二次定期評量	單元/主題名稱	柔道		*分組活動	柔道	*國防教育 *營養衛生教育 *感恩教育 *健康體位教育 *防溺教育 *生命暨生涯發展教育講座			
				寢技-腰勒角力			寢技-腰勒				
				帶手繞背			角力				
				全國性比賽排球			帶手繞背				
				防守- 七人		全國性比賽					
				輪轉連防 攻擊-		排球					
				三角		防守- 七人					
				輪轉		輪轉連防 攻擊-					
				發球- 跳躍		三角					
				發球		輪轉					
						發球- 跳躍					
						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				
				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	/114/5/19-114/6/30	5/17(六)-5/18(日)國中教育會考 5/20(二)-5/23(五)畢業生成績評量 5/30(五)補假一日(端午節) 5/31(六)端午節 6/11(三)國民中學畢業典禮 6/26(四)-6/27(五)第三次定期評量 6/30(一)休業式 7/1(二)暑假開始	單元/主題名稱	柔道 立姿動作連絡組合 角力 立姿動作連接地板 排球 擋網動作練習	*分組活動	柔道 立姿動作連絡組合 角力 立姿動作連接地板 排球 擋網動作練習	*預防犯罪教育 *畢業典禮預演 *七年級創意戲劇比賽 *傳染病防治講座 *期末大掃除
				教學重點			

			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。