

表6-1

113學年度臺中市立后里國民中學八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 10/10(四)國慶日	柔道 單邊動作倒。 單元/ 主 題 名 稱  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 *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。 2. 3. 攻擊時機之掌握。 3. 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。 7. 3. 攻擊時機之掌握。 8. 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	<b>柔道</b> 寢技-橫四方壓制 <b>角力</b> 側面抱腳抬起 全國性比賽 <b>排球</b> 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	<b>柔道</b> 寢技-橫四方壓制 <b>角力</b> 側面抱腳抬起 全國性比賽 <b>排球</b> 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
			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	*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
			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. 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**

113學年度臺中市立后里國民中學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：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 體育專業	彈性學習課程			
					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 寢技-腰勒角力 帶手繞背 全國性比賽排球 防守- 七人 輪轉連防 攻擊- 三角 輪轉 發球- 跳躍 發球	*分組活動	柔道 寢技-腰勒角力 帶手繞背 全國性比賽排球 防守- 七人 輪轉連防 攻擊- 三角 輪轉 發球- 跳躍 發球	*生命教育 *國防教育 *營養衛生教育 *感恩教育 *健康體位教育 *性別平等教育 講座
				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	
			教學重點	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	
			評量方式				
第二次定期評量							

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	*防溺教育 *預防犯罪教育 *畢業典禮預演 *期末大掃除 *七 年 級 才 藝 競 賽 表 演
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	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

			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。