

表3-1

## 110學年度臺中市立大甲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：110年6月4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	110/09/01- 110/10/15	開學日(正式上課) 9月1日(一) 補行上班上課 9月11日(六)	單元/主題名稱	1.手球-基礎體能及技術(訓練期) 2.田徑-核心、耐乳酸能力、專項技術分析 3.自由車-基礎迴轉訓練	運動心理		專項運動戰術與運用	班週會

	<p>中秋節調整放假 9月20日(一) 中秋節放假 9月21日(二) 國慶日 10月10日(日) 國慶日補假 10月11日(一) 第一次定期評量</p>	<p>教學重點</p>	<p>1. 手球 (1)基礎體能測驗(3000. 1500.) (2)球感訓練 (3)個人攻防入門 (4)認識手球規則</p> <p>2. 田徑 (1)核心肌群 (2)解釋耐乳酸能力 (3)專項體能、技術分析 (4)專項體能測驗、技術驗收</p> <p>3. 自由車 (1)據有滾筒騎乘平衡動作技巧 (2)能做出踩踏的動作 (3)學會使用身體肌肉骨骼關節 (4)能利用器材做好防護措施</p>	<p>自信心培養</p>	<p>一. 兩人平行攻擊 2守3防守運用</p> <p>二. 兩人交叉平行攻擊 防守交換跟隨運用</p>	
--	--	-------------	--	--------------	--	--

			評量方式	1. 手球 (1)碼表 (2)實戰攻防成功率 (3)比賽 2. 田徑 (1)各單項測驗 (2)比賽驗收 3. 自由車 (1)全力衝刺10秒 x2	問卷. 輔導 填寫卡片		一 實戰演練 二 比賽	
第一次定期評量								
八~十四	110/10/16- 110/12/03	第二次定期評量	單元/主題名稱	1. 手球-基礎二專項體能及技術(訓練期) 2. 田徑-中長跑、欄架 3. 自由車-風阻踩踏訓練	運動心理		專項運動戰術與運用	班週會

			<p>教學重點</p> <p>1. 手球  (1)折返跑、短距離衝刺(瞬發力)  (2)兩人傳接球  (3)兩人、三人攻防技巧  (4)三對三快速攻防</p> <p>2. 田徑  (1)中長跑配數  (2)長距離配數跑  (3)欄架基本動作教學  (4)欄架耐力訓練</p> <p>3. 自由車  (1)能做出踩踏拖拉的動作  (2)學會使用身體肌肉骨骼關節  (3)上身要保持低風阻且穩定身體  (4)保持專注並且調節呼吸節奏</p>	<p>戰勝心魔</p>		<p>一 三對三攻防演練  (半場攻防)</p> <p>二 快攻隊形跑位攻防</p>	
			<p>評量方式</p> <p>1. 手球  (1)測驗  (2)模擬演練  (3)比賽</p> <p>2. 田徑  (1)專項測驗</p> <p>3. 自由車  (1)專項測驗</p>	<p>心得感想回饋</p>		<p>一 實戰演練</p> <p>二 比賽</p>	

## 第二次定期評量

十五~二十二	110/12/04- 111/01/20	元旦補假 12月31日(五) 元旦 1月1日(六) 第三次定期評量 休業式 1月20日(四) 寒假開始	單元/主題名稱	1. 手球-進階專項體能及技術(比賽期) 2. 田徑-速度訓練、起跑架訓練 3. 自由車-耐乳酸能力強化	心理		專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	1. 手球 (1)核心肌群 (2)小組攻防、團體攻防 (3)多對少、少對多攻防演練 (4)特殊攻防演練(9M、任意球、盯人...等) 2. 田徑 (1)了解速度發力原則 (2)起跑架使用解析 (3)加速度訓練 3. 自由車 (1)解釋耐乳酸能力 (2)專項體能、技術分析 (3)核心肌群強化 (4)專項體能測驗、技術驗收	突破自我		攻擊方法演練 防守隊形演練	

			評量方式	1. 手球 (1) 實際操作 (2) 比賽 2. 田徑 (1) 專項測驗 3. 自由車 (1) 專項測驗	操作		實際操作 比賽	
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**  
**110學年度臺中市立大甲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：110年6月4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	111/02/01- 111/03/25	寒假開始 1月21日(五) 補行上班 1月22日(六)	單元/主題名稱	1. 手球-進階專項體能與技術(比賽 期二) 2. 田徑-肌耐力、欄架 3. 自由車-爆發力訓練	心理		專項運動戰術與運用	班週會

	<p>開學日(正式上課)</p> <p>2月11日(五)</p> <p>和平紀念日</p> <p>2月28日(一)</p> <p>第一次定期評量</p>	<p>教學重點</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1) 專項體能</p> <p>(2) 傳接球(隊形傳接)</p> <p>(3) 小組攻防</p> <p>(4) 團體快速攻防</p> <p>(5) 比賽</p> <p>2. 田徑</p> <p>(1) 了解肌耐力</p> <p>(2) 肌耐力訓練</p> <p>(3) 欄架過欄姿勢</p> <p>(4) 欄間步數</p> <p>3. 自由車</p> <p>(1) 跳箱訓練</p> <p>(2) 跨步走</p> <p>(3) 半蹲跳</p> <p>(4) 跑樓梯</p> <p>(5) 每一下或每一次的動作都要全力去執行</p>	<p>自我實現</p>	<p>特殊攻防演練</p>	
--	--	-------------	--	-------------	---------------	--



			評量方式	1. 手球 (1)測驗 (2)實際操作 (3)比賽 2. 田徑 (1)專項測驗 3. 自由車 (1)專項測驗	操作		實際操作 比賽	
第一次定期評量								
八~十四	111/03/26 -111/05/13	兒童節 4月4日(一) 清明節 4月5日(二) 第二次定期評量	單元/主題名稱	1. 手球-賽後基礎體能及技術(恢復期) 2. 田徑-中長跑姿態、中途跑、欄架耐乳酸能力 3. 自由車-公路比賽戰術指導	心理		專項運動戰術與運用	班週會

			<p>教學重點</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1) 一般體能(心肺, 柔軟, 肌(耐力))</p> <p>(2) 基礎傳接球</p> <p>(3) 個人組合性攻擊動作</p> <p>(4) 個人組合性防守動作</p> <p>2. 田徑</p> <p>(1) 跑步姿態解說</p> <p>(2) 短跑中途跑概念</p> <p>(3) 欄架後期乳酸能力如何提升</p> <p>3. 自由車</p> <p>(1) 防守和速度牽制</p> <p>(2) 配速練習</p> <p>(3) 跟隨練習</p> <p>(4) 掩護練習</p>	<p>目標設定.</p>	<p>理解並執行戰術</p> <p>遵守並運用競賽規則指令</p> <p>與道德</p>	
--	--	--	-------------	---	--------------	--	--

			評量方式	1. 手球 (1) 測驗 (2) 實際操作 (3) 比賽 2. 田徑 (1) 專項測驗 3. 自由車 (1) 專項測驗 (2) 比賽	了解並運用 心理技巧			
第二次定期評量								
十五~二十一	110/05/14- 110/06/30	國中教育會考 5月14日(六)至5月15日(日) 畢業生成績評量 5月17日(二)至5月20日(五) 端午節	單元/主題名稱	1. 手球-基礎專項體能及技術(準備期) 2. 田徑-中長跑耐力、短跑反應訓練、欄架過欄訓練 3. 自由車-場地比賽戰術指導	心理		專項運動戰術與運用	班週會

	6月3日(五) 畢業典禮 6月15日(三)至6月17日(五) 休業式 6月30日(四) 第三次定期評量 暑假開始	教學重點	1. 手球 (1)體能轉換(將體能發揮至技能) (2)傳接球 (3)組合小組快攻 (4)組合小組防守 2. 田徑 (1)反應訓練 (2)過欄技巧 (3)中長跑肌力、耐乳酸提升 3. 自由車 (1)計時賽配速練習 (2)跟隨練習 (3)掩護練習 (4)配速練習 (5)防守和速度牽制 (6)集團脫逃練習	認識自我 提升成績	組合團隊攻擊及防守戰術 運用	
--	--	------	---	--------------	-------------------	--

			評量方式	1. 手球 (1) 測驗 (2) 實際演練 (3) 比賽 2. 田徑 (1) 專項測驗 3. 自由車 (1) 專項測驗 (2) 比賽	測驗		測驗 實際操作 比賽	
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。