

表6-1

113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：\_113\_年\_6\_月\_6\_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/<br>議題探究課程 | 社團活動與技藝課<br>程 | 特殊需求領域課程                                     | 其他類課程 |
| 一~七 | 113/08/30-<br>113/10/11 | 8/30(五) 開學日<br>9/17(二) 中秋節<br>10/8(二)-10/9(三) 第一次定期評量<br>10/10(二) 國慶日 | 單元/主題名稱 | 1. 手球-攻防技術<br>2. 自由車-基礎迴轉訓練<br>3. 田徑-核心、磷酸原系統能力、專項技術分析                                                                                                                                 |                     |               | 綜合體能訓練                                       | 班週會   |
|     |                         |                                                                       | 教學重點    | 1. 手球-雙向傳接球<br>2. 自由車<br>(1) 據有滾筒騎乘平衡動作技巧<br>(2) 能做出踩踏的動作<br>(3) 學會使用身體肌肉骨骼關節<br>(4) 能利用器材做好防護措施<br>3. 田徑<br>(1) 核心肌群<br>(2) 解釋磷酸原系統(ATP-PC 系統) 能力<br>(3) 專項體能、技術分析<br>(4) 專項體能測驗、技術驗收 |                     |               | 1. 手球-四項能力<br>2. 自由車-專項訓練<br>3. 田徑-綜合體能講解與操作 |       |

|         |                        |                               |         |                                                                                                                                  |  |  |                                                   |     |
|---------|------------------------|-------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------|-----|
|         |                        |                               | 評量方式    | 1. 手球-實際演練<br>2. 自由車-1分鐘全力衝刺<br>3. 田徑<br>(1)各單項測驗<br>(2)比賽驗收                                                                     |  |  | 1. 手球-測驗四大能力<br>2. 自由車-綜合測驗<br>3. 田徑-綜合體能測驗       |     |
| 第一次定期評量 |                        |                               |         |                                                                                                                                  |  |  |                                                   |     |
| 八~十四    | 113/12/2-<br>114/11/29 | 11/27(三)-11/28(四) 第二次<br>定期評量 | 單元/主題名稱 | 1. 手球-戰術演練<br>2. 自由車-風阻踩踏訓練<br>3. 田徑-擲部體能                                                                                        |  |  | 專項技術訓練                                            | 班週會 |
|         |                        |                               | 教學重點    | 1. 手球-特殊戰術<br>2. 自由車<br>(1)能做出踩踏拖拉的動作<br>(2)學會使用身體肌肉骨骼關節<br>(3)上身要保持低風阻且穩定身體<br>(4)保持專注並且調節呼吸節奏<br>3. 田徑<br>(1)協調性訓練<br>(2)增強爆發力 |  |  | 1. 手球-四項能力<br>2. 自由車-專項技術講解與訓練<br>3. 田徑-專項技術講解與操作 |     |
|         |                        |                               | 評量方式    | 1. 手球-實際演練<br>2. 自由車<br>(1)專項測驗<br>(2)場地2公里<br>(3)公路計時測驗<br>3. 田徑<br>(1)專項測驗<br>(2)比賽驗收                                          |  |  | 1. 手球-實體測驗<br>2. 自由車-專項測驗<br>3. 田徑-專項技術測驗         |     |
| 第二次定期評量 |                        |                               |         |                                                                                                                                  |  |  |                                                   |     |

|         |                        |                                                                     |         |                                                                                                                      |  |  |                                                                           |     |
|---------|------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 十五~二十二  | 112/12/4-<br>113/01/20 | 1/1(三) 元旦<br>1/16(四)-1/17(五) 第三次定期評量<br>1/20(一) 休業式<br>1/21(二) 寒假開始 | 單元/主題名稱 | 1. 手球-快速攻防<br>2. 自由車-耐乳酸能力強化<br>3. 田徑-擲部動作                                                                           |  |  | 1. 實戰臨場判斷之探討<br>2. 選手心理建設                                                 | 班週會 |
|         |                        |                                                                     | 教學重點    | 1. 手球-六對六<br>2. 自由車<br>(1)解釋耐乳酸能力<br>(2)專項體能、技術分析<br>(3)核心肌群強化<br>(4)專項體能測驗、技術驗收<br>3. 田徑<br>(1)擲部姿勢與動作精進<br>(2)比賽驗收 |  |  | 1. 手球-四大能力<br>2. 自由車-實戰臨場判斷<br>3. 田徑<br>(1)實戰臨場案例之分析及執行策略<br>(2)選手心理素質之強化 |     |
|         |                        |                                                                     | 評量方式    | 1. 手球-實際演練<br>2. 自由車<br>(1)專項測驗<br>(2)場地2公里<br>(3)公路計時測驗<br>3. 田徑<br>(1)專項測驗<br>(2)比賽驗收                              |  |  | 1. 手球-實體測驗<br>2. 自由車-實戰臨場反應評量<br>3. 田徑-實戰臨場之決策                            |     |
| 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：\_113\_年\_6\_月\_6\_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/<br>議題探究課程 | 社團活動與技藝課<br>程 | 特殊需求領域課程                                         | 其他類課程 |
| 一~七 | 114/02/11-114/03/28 | 2/10(一)寒假結束<br>2/11(二)開學日<br>2/28(五)和平紀念日<br>3/26(三)-3/27(四)第<br>一次定期評量 | 單元/主題名稱 | 1.手球-攻防技巧<br>2.自由車-爆發力訓練<br>3.田徑-瞬發力                                                                                       |                     |               | 綜合體能訓練                                           | 班週會   |
|     |                     |                                                                         | 教學重點    | 1.手球-四對四<br>2.自由車<br>(1)跳箱訓練<br>(2)跨步走<br>(3)半蹲跳<br>(4)跑樓梯<br>(5)每一下或每一<br>次的動作都要<br>全力去執行<br>3.田徑<br>(1)了解瞬發力<br>(2)瞬發力訓練 |                     |               | 1.手球-四項能力<br>2.自由車-專項訓練<br>3.田徑-綜合體能講<br>解與操作    |       |
|     |                     |                                                                         | 評量方式    | 1.手球-實際演練<br>2.自由車-專項測驗<br>3.田徑<br>(1)專項測驗<br>(2)比賽驗收                                                                      |                     |               | 1.手球-測驗四大能<br>力<br>2.自由車-綜合測驗<br>3.田徑-綜合體能測<br>驗 |       |
|     |                     |                                                                         | 第一次定期評量 |                                                                                                                            |                     |               |                                                  |       |

|         |                     |                                                                   |         |                                                                                                     |  |  |                                                   |     |
|---------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------|-----|
| 八~十四    | 114/03/31-114/05/16 | 4/3(四)清明節調整放假<br>4/4(五)兒童節<br>4/5(六)清明節<br>5/13(二)-5/14(三)第二次定期評量 | 單元/主題名稱 | 1. 手球-戰術演練<br>2. 自由車-公路比賽戰術指導<br>3. 田徑-平衡力                                                          |  |  | 專項技術訓練                                            | 班週會 |
|         |                     |                                                                   | 教學重點    | 1. 手球-二對二<br>2. 自由車<br>(1)防守和速度牽制<br>(2)配速練習<br>(3)跟隨練習<br>(4)掩護練習<br>3. 田徑<br>(1)了解平衡力<br>(2)平衡力訓練 |  |  | 1. 手球-四項能力<br>2. 自由車-專項技術講解與訓練<br>3. 田徑-專項技術講解與操作 |     |
|         |                     |                                                                   | 評量方式    | 1. 手球-實際演練<br>2. 自由車<br>(1)專項測驗<br>(2)比賽<br>3. 田徑<br>(1)專項測驗<br>(2)比賽驗收                             |  |  | 1. 手球-實體測驗<br>2. 自由車-專項測驗<br>3. 田徑-專項技術測驗         |     |
| 第二次定期評量 |                     |                                                                   |         |                                                                                                     |  |  |                                                   |     |
| 十五~二十   | 114/05/19-114/06/30 | 5/17(六)-5/18(日)國中教育會考<br>5/20(二)-5/23(五)國                         | 單元/主題名稱 | 1. 手球-快速攻防<br>2. 自由車-場地比賽戰術指導<br>3. 田徑-融會貫通                                                         |  |  | 1. 實戰臨場判斷之探討<br>2. 選手心理建設                         | 班週會 |

|         |  |                                                                                                                       |      |                                                                                                                                       |  |  |                                                                           |  |
|---------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|
|         |  | 中畢業生成績評量<br>5/30(五)端午節調整放假<br>5/31(六)端午節<br>6/11(三)-6/13(五)畢業典禮<br>6/26(四)-6/27(五)第三次定期評量<br>6/30(一)休業式<br>7/1(二)暑假開始 | 教學重點 | 1. 手球-特殊戰術<br>2. 自由車<br>(1)計時賽配速練習<br>(2)跟隨練習<br>(3)掩護練習<br>(4)配速練習<br>(5)防守和速度牽制<br>(6)集團脫逃練習<br>3. 田徑<br>(1)爆發力與平衡力的運用<br>(2)精熟投擲動作 |  |  | 1. 手球-四大能力<br>2. 自由車-實戰臨場判斷<br>3. 田徑<br>(1)實戰臨場案例之分析及執行策略<br>(2)選手心理素質之強化 |  |
|         |  |                                                                                                                       | 評量方式 | 1. 手球-實際演練<br>2. 自由車<br>(1)專項測驗<br>(2)比賽<br>3. 田徑<br>(1)專項測驗<br>(2)比賽驗收                                                               |  |  | 1. 手球-實體測驗<br>2. 自由車-實戰臨場反應評量<br>3. 田徑-實戰臨場之決策                            |  |
| 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。