

表3-1

112學年度臺中市立豐陽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10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	特殊需求領域課程	其他類課程	
					自治活動	團體活動		
一 ~ 七	112/8/30   112/10/20	8/30(三) 開學日(正式上課) <b>第一週祖孫週、友善校園週</b> [9/7~9/8]三年級第1次模擬考 9/21(四) 國家防災日 9/23(六) 國慶補班日 9/22(五) 親師座談會演習 9/29(五) 中秋節 [10/04~10/06]三年級畢業旅行 10/12(四)二年級英語朗讀比賽 10/9(一)國慶日調整放假 10/10(二) 國慶日 10/17(二)-10/20(五) 第一次定期評量 <b>每週四臺灣母語日</b>	單元/主題  名稱	1. 棒球(2)：核心肌群 2. 籃球(2)：專項重量訓練 3. 滑冰(2)13：	葫蘆墩圳巡禮一 玩藝數(1) 1.見證奇蹟的時刻 2.個人特調果飲店	1. 棒球：核心肌群 2. 籃球：專項重量訓練 3. 滑冰\滑輪13：	自治活動(1) 1.整潔 2.敬師 3公德心 4.安全	團體活動(1) 1.菸害防制宣導【家庭教育】(2小時) 2.藥物濫用講座【家庭暴力防治】(2小時) 【性侵害防治宣導】(1小時)
			教學重點	1. 棒球：強化上肢及下肢肌力、肌耐力、身體平穩度。 2. 籃球：使選手瞭解專項所需之肌力與其重量訓練方式。 3. 滑冰\滑輪：滑冰體能、滑冰/滑輪戰術指導、滑冰/滑輪進階技術訓練、滑冰/滑輪實戰運用	1. 透過魔術(吉普賽讀心術、神機妙算、見證奇蹟的時刻)的趣味效果，消除學生對於數學的恐懼，引入數學與魔術觀念的結合。 2. 讓學生知道如何調整濃度，達到自己心目中的完美口味。	1. 棒球：強化上肢及下肢肌力、肌耐力、身體平穩度。 2. 籃球：使選手瞭解專項所需之肌力與其重量訓練方式。 3. 滑冰\滑輪：滑冰體能、滑冰/滑輪戰術指導、滑冰/滑輪進階技術訓練、滑冰/滑輪實戰運用	1.能佈置一個優美的讀書環境。 2.能保持整潔的良好習慣。 3.能「尊師重道」，遵守校園倫理，發揮學生「孝悌」、「敬師」的良好表現。 4.能修改自己缺點，表現良好品德。 5.知道避免交通及運動傷害的方式。	1.瞭解菸品對人體的危害，並進一步拒菸。 2.瞭解藥物濫用者的濫用原因，並學會為自己或家人尋解決問題的方法。

			評量方式	1.觀察法 2.紙筆測 3.實作測 4.模擬法 5.輪滑測驗 6.冰場實務測驗	1.學習單書寫 2.資料蒐集與小組討論 3.口頭發表 4.分享與回饋	1.觀察法 2.紙筆測 3.實作測 4.模擬法 5.輪滑測驗 6.冰場實務測驗	1.機智問答 2.分組討論 3.學習單 4.教師觀察 5.同儕互評 6.每週秩序及整潔競賽	1.機智問答 2.分組討論 3.學習單 4.教師觀察 5.同儕互評
第一次定期評量								
八 ~ 十四	112/10/21   112/12/1	[10/23~11/2] 校慶運動會預賽 11/3(五) 校慶暨運動會 11/6(一) 作業抽查週 11/9(四) 國語文競賽 11/28(二)- 12/1(五) 第二次定期評量	單元/主題 名稱	1. <b>棒球(2)</b> ：跑壘訓練 2. <b>籃球(2)</b> ：轉換快攻進攻型態 3. <b>滑冰(2)</b> 14：	葫蘆墩圳巡禮一 玩藝數(1) 1.區間測速大解析 我的零用變少了？ 【交通安全教育】	1.棒球：跑壘訓練 2.籃球：轉換快攻進攻型態 3.滑冰\滑輪14：	自治活動(1) 1.榮譽 2.健康 3環教 【環境教育】(1小時) 【反毒影片教學】(1小時)	團體活動(1) 1.營養教育 【環境教育】(1小時) 【性別平等教育】(2小時) 保腦宣導 【交通安全教育】(4小時)

		每週四臺灣 母語日	教學重點	1.棒球：加強揮棒初速度、跨步距離、跑壘角(弧)度、身體重心。 2.籃球：瞭解快攻與急攻進型態，並小組配合實際演練。 3.滑冰\滑輪：提升運動傷害防護知識、降低運動傷害，並了解禁藥相關規定。提升個人基礎技術能力，專項技術及語能力提升。	1.讓學生瞭解區間測速公式區段位置，並增進學生交通安全知識。 2.了解貨幣對生活的影響，對於新聞事件通貨膨脹通貨縮有更深的了解，並以數學活時事。	1.棒球：加強揮棒初速度、跨步距離、跑壘角(弧)度、身體重心。 2.籃球：瞭解快攻與急攻進型態，並小組配合實際演練。 3.滑冰\滑輪：提升運動傷害防護知識、降低運動傷害，並了解禁藥相關規定。提升個人基礎技術能力，專項技術及語能力提升。	1.能表現班級團結的氣氛，為班上爭取最高榮譽。 2.能訂定班級的健康守則。 3.能拒絕菸毒的誘惑。 4.在班上能更有效率地進行資源回收。	1.瞭解營養均衡及多樣性食物攝取的體重要，並落實於飲食習慣中。 2.認識交通工具的功能性、體認交通規則的重要性，且能確實遵守規則。
			評量方式	1.觀察法 2.紙筆測 3.實作測 4.模擬法 5.輪滑測驗 6.冰場實務測驗	1.學習單書寫 2.資料蒐集與小組討論 3.口頭發表 4.分享與回饋	1.觀察法 2.紙筆測 3.實作測 4.模擬法 5.輪滑測驗 6.冰場實務測驗	1.機智問答 2.分組討論 3.學習單 4.教師觀察 5.同儕互評 6.每週秩序及整潔競賽	1.機智問答 2.分組討論 3.學習單 4.教師觀察 5.同儕互評

第二次定期評量

十五 ~ 二十一	112/12/2   113/1/19	[12/20~12/21] 三年級第2次 模擬考 12/28(四)生命教育-寒冬送暖 1/1(一)元旦 1/18(四)- 1/19(五) 第三次定期	單元/主題 名稱	1. 棒球(2)：內野守備練習 2. 籃球(2)：陣地戰防守策略 3. 滑冰(2)15：	葫蘆墩圳巡禮一 玩藝數(1) 1.你今天省水了嗎？ 2.別讓老人社會，成為孩子的負擔 【生命教育】	1. 棒球：內野守備練習 2. 籃球：陣地戰防守策略 3. 滑冰\滑輪15：	自治活動(1) 1.服務 2.守法 3.勤勉 【全國法規資料庫法治教材】(1小時)	團體活動(1) 租稅教育 【全國法規資料庫法治教材】(2小時) 【性別平等教育】(1小時)
----------------	---------------------------	---	-------------	--	---	--	---	--

		<p><b>評量</b> 1/19(五) 休業式(正常上課) 1/20(六) 寒假開始 <b>每週四臺灣母語日</b></p>	<p><b>教學重點</b></p>	<p>1. 棒球：要求接球位置、移動步伐、接球應變能力、傳球動作。 2. 籃球：使選手瞭解各種陣地戰防守布陣方式及應用時機，並分組模擬練習。 3. 滑冰\滑輪：重量訓練、冰上基本動作與體能模擬養成。</p>	<p>1. 透過生活中常見的用水習慣、收費單等素材，引導學生閱讀表、水費通知單，並進行資源思考。 2. 引導學生計算扶老比，並讓學生了解逐年升高的影響，讓多關老人心題。</p>	<p>1. 棒球：要求接球位置、移動步伐、接球應變能力、傳球動作。 2. 籃球：使選手瞭解各種陣地戰防守布陣方式及應用時機，並分組模擬練習。 3. 滑冰\滑輪：重量訓練、冰上基本動作與體能模擬養成。</p>	<p>1. 憑藉自己的力量，能為同學、班級、學校服務。 2. 知道遵守校規的重要性。 3. 能在日常生活中實踐「守法」的精神。 4. 能訂定寒假生活計畫。</p>	<p>建立學生依法納稅觀念及租稅常識，瞭解納稅人之義務。</p>	
			<p><b>評量方式</b></p>	<p>1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗</p>	<p>1. 學習單書寫 2. 資料蒐集與小組討論 3. 口頭發表 4. 分享與回饋</p>	<p>1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗</p>	<p>1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽</p>	<p>1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評</p>	
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

## 112學年度臺中市立豐陽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10日

週次	日期	學校行事	課程計畫內	部定課程	校訂課程
----	----	------	-------	------	------

			容	特殊類型班	彈性學習課程			
				級課程	統整性主題 /專題/議題 探究課程	特殊需求領 域課程	其他類課程	
				體育專業			自治活動	團體活動
一 ~ 七	113/2/15   113/3/29	2/14(三)寒 假結束 2/15(四)開 學日  第一週友善 校園週 [2/15-2/16] 三年級第3 次模擬考 2/17(六) 春節補班 2/28(三)和 平紀念日 3/26(二)- 3/29(五) 第一次定期 評量  每週四台灣 母語日	單元/主題 名稱	1. 棒球(2) : 運動傷害 防護 2. 籃球(2): 籃球競賽制 度 3. 滑 冰 (2)16:	葫蘆墩圳巡禮 二 玩藝數(2) 1.生態危機 知多少 2.生活中的 「美」一個 角落 【環境教 育】	1. 棒球：運 動傷害防護 2. 籃球：籃 球競賽制度 3. 滑冰\滑 輪 16:	自治活動(1) 1.學問 2.美化 3.民主 4.尊重	團體活動(1) 1.陽光少年 選舉 【性別平等 教育】(4小 時) 2.網路安全 與媒體識讀 【性別平等 教育】 【性剝削防 治教育】(1 小時) 【家庭暴力 防治】(2小 時) 【資訊教 育】
			教學重點	1. 棒球：加 強球員傷害 防護的重要 性及正確觀 念，預防受 傷、放鬆、 恢復、強化 各項肌力。 2. 籃球：使 選手瞭解單 淘汰、循環 賽等競賽制 度並能繪製 賽程圖。 3. 滑冰\滑 輪：專長體 能訓練(爆發 力、肌耐 力、柔軟度)	1.由區域族 群數量了解 瀕危生物或 外來種生物 對生態的影 響，對於生 態保育觀念 有更深層的 了解。 2.透過貝聿 銘建築大師 的作品，帶 領學生探究 建築中的幾 何美學及應 用。	1. 棒球：加 強球員傷害 防護的重要 性及正確觀 念，預防受 傷、放鬆、 恢復、強化 各項肌力。 2. 籃球：使 選手瞭解單 淘汰、循環 賽等競賽制 度並能繪製 賽程圖。 3. 滑冰\滑 輪：專長體 能訓練(爆發 力、肌耐 力、柔軟度)	1.能好學勤 問、養成良 好閱讀習 慣、規劃個 人學習生涯 計畫。 2.能保持教 室及校園環 境整潔、美 化綠化學校 環境，建立 優美校園。 3.能發揮民 主的精神， 選拔出本學 年度陽光少 年。 4.能尊重他 人，接納不 同的意見， 尊重性別自 立的觀念。	1.能了解民 主投票的意 義，從選舉 活動中培養 互相尊重之 品德，落實 選賢與能之 法治精神。 2.培養學生 具備自主思 辨能力，並 以批判性角 度分辨假新 聞。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務 測驗	1. 學習單書 寫 2. 資料蒐集 與小組討論 3. 口頭發表 4. 分享與回 饋	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務 測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序 及整潔競賽	1. 投票選舉 出陽光少年 2. 機智問答 3. 分組討論 4. 學習單 5. 教師觀察 6. 同儕互評

第一次定期評量

八 ~ 十四	113/3/30   113/5/17	4/4(四)兒童節、清明節 4/5(五)清明節調整放假 [4/11-4/12]三年級第4次模擬考 4/18(一)作業抽查週 5/2(四)一、二年級英文作文比賽 5/14(二)-5/17(五)第二次定期評量 5/18(六)-5/19(日)國中教育會考 每週四台灣母語日	單元/主題 名稱	1. 棒球(2)：打擊訓練 2. 籃球(2)：陣地戰進攻策略 3. 滑冰(2)17：	葫蘆墩圳巡禮二 玩藝數(2) 1.留存美麗世界的小秘密	1. 棒球：打擊訓練 2. 籃球：陣地戰進攻策略 3. 滑冰\滑輪17：	自治活動(1) 1.諾言 2.反毒 3感恩 【反毒影片教學】(1小時)	團體活動(1) 1.愛滋病防治教育 【性教育-愛滋防治】(1小時) 【性侵害防治宣導】(2小時) 【家庭教育】(2小時)
			教學重點	1. 棒球：揮棒速度及角度、擊球點、球棒延伸、下盤應用、髖骨旋轉。 2. 籃球：使選手瞭解在面對各種防守布陣時所應隊的進攻戰術，並分組模擬練習。 3. 滑冰\滑輪：使選手在體能及場地實務技術表現能有效提升運動競技能力。	1.透過攝影作品引導學生認識光圈、快門及ISO，並進行正確曝光的推算。	1. 棒球：揮棒速度及角度、擊球點、球棒延伸、下盤應用、髖骨旋轉。 2. 籃球：使選手瞭解在面對各種防守布陣時所應隊的進攻戰術，並分組模擬練習。 3. 滑冰\滑輪：使選手在體能及場地實務技術表現能有效提升運動競技能力。	1.能切實實踐與他人的承諾，恪遵「守時」、「守信」的信念。 2.防範「煙毒」維護大家健康，注重身心健康，從事正當休閒活動。 3.勤儉自勉、做一個體恤父母的好子女，啟發感恩懷德，以表達對偉大的父母、師長之敬愛與感恩。	1.認識性傳染疾病的特性、發生、傳播途徑及預防方法，建立防治性傳染疾病的正確態度並加強自我保護之意識。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 學習單書寫 2. 資料蒐集與小組討論 3. 口頭發表 4. 分享與回饋	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽	1. 投票選舉出陽光少年 2. 機智問答 3. 分組討論 4. 學習單 5. 教師觀察 6. 同儕互評
第二次定期評量								

十五 ~ 二十一	113/5/18   113/6/30	5/18(六)- 5/19(日) 國中教育會考	單元/主題 名稱	1. 棒球(2)：外野守備練習 2. 籃球(2)：全場對抗 3. 滑冰(2)18：	葫蘆墩圳巡禮二 玩藝數(2) 1.人生無處不賽局【品德教育】	1. 棒球：外野守備練習 2. 籃球：全場對抗 3. 滑冰\滑輪18：	自治活動(1) 1.助人 2.進取 3.自省	團體活動(1) 1.水域安全宣導 【環境教育】 【空氣品質防護宣導】 (1小時)
		5/21(二)- 5/24(五) 國中畢業生 成績評量	教學重點	1. 棒球：判斷力、移動接球速度、轉傳能力、相互補位默契、接球位置。 2. 籃球：透過實際比賽模擬，使選手練習使用各種戰略以提升實戰經驗。 3. 滑冰\滑輪：個人滑冰觀念養成/技術、戰技場地實務及搭配體能相輔相成。	1.讓學生知道賽局理論延伸及應用。	1. 棒球：判斷力、移動接球速度、轉傳能力、相互補位默契、接球位置。 2. 籃球：透過實際比賽模擬，使選手練習使用各種戰略以提升實戰經驗。 3. 滑冰\滑輪：個人滑冰觀念養成/技術、戰技場地實務及搭配體能相輔相成。	1.助人為善、不居功、不受酬，發揚守望相助，警民合作良好風氣。 2.培養正面積極的思維，有目標才會成功。 3.時時自我反省，作為進步的參考。	1.能留意水域環境，確保自身安全，加強宣導教育部救溺五步觀念。
		6/10(一)端午節 6/12(三)- 6/14(五) 畢業典禮 6/27(四)- 6/28(五) 第三次定期評量 6/28(五)休業式(正常上課) 6/29(六)暑假開始 每週四台灣 母語日	評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 學習單書寫 2. 資料蒐集與小組討論 3. 口頭發表 4. 分享與回饋	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽	1.投票選舉出陽光少年 2.機智問答 3.分組討論 4.學習單 5.教師觀察 6.同儕互評
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。

