

表3-1

114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：114年6月23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	113/08/30 113/10/12	9/1(一) 開學日(正式上課) 第一週友善校園週、祖孫週 第二週品德教育週 9/19(五)親師座談會 9/19(五)國家防災日演習 10/6(一)中秋節 10/10(四)國慶日 10/14(二)-10/17(五)第一次定期評量 每週四臺灣母語日	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(3節) 2. 個人特調果飲店(4節)	團體活動(1) 1. 菸害防制宣導(4節) 【家庭教育】(2小時)【環境教育】、【永續靜零環境教育宣導】(1小時) 2. 藥物濫用講座(4節) 【家庭暴力防治】(2小時)、【性侵害防治宣導】(1小時)	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節)【環境教育】 【空氣品質防護宣導】(1小時) 2. 敬師(2節)【品德教育】 3. 公德心(2節)【動物保護與福利】(1小時) 4. 安全(2節)【環境教育】 【品德教育】 【防災安全教育】 【防墜安全教育】 每週四臺灣母語日
			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. 瞭解菸品對身體的危害，且進一步拒菸，並能夠協助親朋好友拒菸。 2. 瞭解藥物濫用者的濫用原因，並學會為自己或家人尋求解決問題的方法。	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. 能了解並遵守校園基本倫理。 3. 能修改自己的缺點，表現良好的品德。 4. 知道避免交通及運動傷害的方式。

			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. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 冰場實務測驗	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
第一次定期評量								
八 ~ 十四	113/10/13 113/11/30	[10/20-11/6] 校慶運動會預賽 10/27(一)作 業抽查週 11/7(五)校慶 暨運動會 11/20(四)語 文競賽 12/2(二)- 12/5(五)第 二次定期評 量 每週四臺灣母 語日	單元/主題 名稱	1. 棒球(2) ：跑壘訓練 2. 籃球(2) ：轉換快攻 進攻型態 3. 滑冰 (2)14：	葫蘆墩圳巡禮一 玩藝數(1) 1.區間測速大 解析(3節) 【交通安全教育】 我的零用變少 了?(3節) 【交通安全教育】	團體活動 (1) 1.營養教育 (4節) 【環境教育】 (1小時) 【性別平等教育】 (2小時) 2.租稅教育 (5節) 【法治教育】 【全國法規資料庫 法治教材】(2小 時) 、【性別平等教育】(1 小時)	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節) 【品德教育】 2. 健康(2節) 【性侵害防治宣導】(1小時) 4. 環教(2節) 【環境教育】 【永續靜零環境教育宣導】 (1小時) 【品德教育】 【環境教育】

			教學重點	<p>1.棒球：加強揮棒後初速度、跨步距離、跑壘角(弧)度、身體重心。</p> <p>2.籃球：瞭解快攻與急攻進攻型態，並小組配合實際演練。</p> <p>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，了解各專項技術及語能力提升。</p>	<p>1.讓學生瞭解區間測速公式及區段位置，並增進學生交通安全知識。</p> <p>2.了解貨幣對生活的影響，對於新聞事件通貨膨脹通貨緊縮有更深的了解，並能以數學角度解讀生活時事。</p>	<p>1.瞭解營養均衡及食物攝取的對人體的重要性，並落實於飲食習慣中。</p> <p>2.建立學生依法納稅之觀念及強化其常識，瞭解稅義納稅人之義務。</p>	<p>1.棒球：加強揮棒後初速度、跨步距離、跑壘角(弧)度、身體重心。</p> <p>2.籃球：瞭解快攻與急攻進攻型態，並小組配合實際演練。</p> <p>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，了解各專項技術及語能力提升。</p>	<p>1.能表現班級團結的氣氛，為班上爭取榮譽。</p> <p>2.能討論並訂定班級的健康守則。</p> <p>3.能按照學校規定有效率地進行資源回收。</p>
			評量方式	<p>1.觀察法</p> <p>2.紙筆測</p> <p>3.實作測</p> <p>4.模擬法</p> <p>5.輪滑測驗</p> <p>6.冰場實務測驗</p>	<p>1.學習單書寫</p> <p>2.資料蒐集與小組討論</p> <p>3.口頭發表</p> <p>4.分享與回饋</p>	<p>團體活動</p> <p>(1)</p> <p>1.營養教育(4節)</p> <p>【環境教育】(1小時)</p> <p>【性別平等教育】(2小時)</p> <p>2.租稅教育(5節)</p> <p>【法治教育】</p> <p>【全國法規資料庫法治教材】(2小時)</p> <p>、【性別平等教育】(1小時)</p>	<p>1.觀察法</p> <p>2.紙筆測</p> <p>3.實作測</p> <p>4.模擬法</p> <p>5.輪滑測驗</p> <p>6.冰場實務測驗</p>	<p>1.機智問答</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.學習單</p> <p>4.教師觀察</p> <p>5.同儕互評</p> <p>6.每週秩序及整潔競賽</p>
第二次定期評量								

十五 ~ 二十一	113/12/1 114/1/20	葫蘆墩圳巡禮 12/25(四)生命教育-寒冬送暖 1/1(四)元旦 1/14(三)- 1/20(二)第三次定期評量 1/20(二)休業式(正常上課) 1/21(三)寒假開始 每週四臺灣母語日	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？(4節) 【環境教育】 2.別讓老人社會，成為孩子的負擔(4節) 【家庭教育】 【環境教育】 【家庭教育】	團體活動 (1) 1.保腦宣導(4節) 【交通安全教育】(2小時)	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節) 【性別平等教育】(1小時) 2.守法(2節) 【法治教育】 【全國法規資料庫法治教材】(1小時) 3勤勉(3節) 【性別平等教育】 【法治教育】
			教學重點	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。	1.透過生活中常見的用水習慣、收費單、水費等素材，引導學生識讀水錶、水費通知單，並進行水資源省思。 2.引導學生計算扶老比，並讓學生了解扶老比逐年升高的影響，讓孩子多關心老人議題。	1. 認識交通工具的功能性，體認交通規則的重要性，且能遵守交通規則。	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。	1. 憑藉自己的力量，能為班上同學服務。(含性別平等教育) 2. 了解校規及遵守校規的重要性。(含法治教育) 3. 學習如何管理時間，增進學習效率。
			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.機智問答 2.分組討論 3.學習單 4.教師觀察 5.同儕互評	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
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

114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：114年6月23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	114/2/11 114/3/29	2/10(二)寒假結束 2/11(三)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/16(一)除夕 2/17(二)-2/19(四)春節 2/27(五)和平紀念日調整放假 3/24(二)-3/27(五)第一次定期評量 每週四臺灣母語日	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(4節) 【環境教育】 2. 生活中的「美」一個角落(5節) 【戶外教育】 【環境教育】 【戶外教育】	團體活動(1) 1.健康安全宣導(3節)【交通安全教育】(1小時)、【環境教育】(1小時)、【空氣品質防護宣導】(1小時) 2.愛滋病防治教育(4節)【家庭教育】(2小時)、【性教育-愛滋防治】(1小時)、【性侵害防治宣導】(1小時)	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【性別平等教育】(1小時) 4.尊重【性侵害防治宣導】(1小時) 【環境教育】 【性別平等教育】 【法治教育】 【閱讀素養教育】
			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.培養良好的健康及安全生活習慣及環保行為。 2.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。	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.能規劃個人學習計畫。 2.能保持教室及校園環境整潔，建立優美校園。 3.能遵循民主程序，在互相尊重的前提下選拔出本學年度陽光少年。

			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. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評	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
第一次定期評量								
八 ~ 十四	114/3/3 114/5/17	4/3(五)兒童節調整放假 4/4(六)兒童節 4/5(日)清明節 4/6(一)清明節調整放假 4/13(一)作業抽查週 4/30(四)一年級英文作文比賽 5/12(二)-5/16(五)第二次定期評量 5/16(六)-5/17(日)國中教育會考 每週四臺灣母語日	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(5節)	團體活動(1) 1. 陽光才藝少年選拔活動-才藝(3節) 2. 陽光才藝少年選拔活動-選舉(3節) 【資訊教育】、 【性別平等教育】(2小時)	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. 尊重【動物保護與福利】(1小時) 2. 諾言 3. 反毒【反毒影片教學】(1小時) 4. 感恩【性別平等教育】 【資訊教育】 【品德教育】 【家庭教育】
			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. 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。	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. 能持之以恆展現誠信行為。 2. 能拒絕「煙毒」，維護身心健康，從事正當休閒活動。 3. 能感恩懷德，以表達對父母、師長之敬愛與感恩。

			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.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	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
第二次定期評量								
十五 ~ 二十一	114/5/18 114/6/30	5/16(六)- 5/17(日)國中教育會考 5/19(五)端午節 5/19(二)- 5/22(五)國中畢業生成績評量 6/10(三)- 6/12(五)畢業典禮 6/24(三)- 6/30(二)第三次定期評量 6/30(二)休業式(正常上課) 7/1(三)暑假開始 每週四臺灣母語日	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】	團體活動(1) 5.網路安全與媒體識讀(4節) 【資訊教育】 【性別平等教育】 【性剝削防制教育】(1小時)、 【家庭暴力防治】(1小時) 6.交通與水域宣導(1節) 【水域安全教育】 【交通安全教育】(1小時)	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 【家庭暴力防治】(1小時) 2.進取 【資訊教育】 【性別平等教育】 【水域安全教育】 【生涯規劃教育】
		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.培養學生具備自主思辨能力，並以批判性角度分辨假新聞。 2.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。	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.能在鄰里發揚守望相助，警民合作的良好風氣。 2.培養積極進取的學習態度，為自身訂定努力的目標。	
		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.機智問答 2.分組討論 3.學習單 4.教師觀察 5.同儕互評	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	
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。

