

表3-1
114學年度臺中市立立新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 5 月 29 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	114/8/30 114/10/17	9月1日（一）開學日 第一週祖孫週宣導 10月6日（一）中秋節放假 10月10日（五）國慶日放假 10月14日（二）-10月17日(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	籃球 切入轉身上籃 田徑 專項素質發展 舉重 發力與支撐-箱上寬/窄高拉、膝位寬/窄高拉				籃球 1. 雙人跑動傳接球 2. 三人跑動傳接球 3. 八字走位傳接球 4. 全場長傳上籃 5. 傳球5對5比賽 田徑 1. 培養技能 2. 增進知能 3. 了解與學習技術觀念、 4. 局部動作分段練習、綜合能力訓練、專項技術開發 舉重 1. 發力與支撐 2. 箱上寬/窄高拉 3. 膝位寬/窄高拉 4. 頸後寬/窄半蹲撐 5. 頸後寬/窄借力推 6. 核心訓練 （棒式撐、橋式撐、側 腹肌、上下腹肌）	
			教學重點	籃球 利用三大威脅的瞄籃動作，創造出切入的空間，運球+轉身上籃得分。 依底線→45度→弧頂→45度→底線之順序操作10球，實施切入上籃計算命中率 田徑 針對本身項目加強基礎能力（田賽:力量、跳躍；競賽:速度、耐力） 舉重 了解發力的重要性與正確位置					
			評量方式	課堂參與、分組實作 分組對抗、數據檢測 比較、紀錄 分組評量 測驗					
			第一次定期評量						
八~十四	114/10/20 114/12/5	12月2日(二)-12月5日(五) 第二次定期評量	單元/主題名稱	籃球 變速/向之運球過人技巧 田徑 專項技術競賽 舉重 發力與支撐 頸後寬/窄半蹲撐、借力推					籃球 1. 雙人跑動傳接球 2. 三人跑動傳接球 3. 八字走位傳接球 4. 全場長傳上籃 5. 傳球5對5比賽 田徑 1. 培養技能 2. 增進知能 3. 了解與學習技術觀念、 4. 局部動作分段練習
			教學重點	籃球 熟練運球的技巧，配合觀察防守者，判斷過人方式。 在最短時間內，能夠從後場開始運球，並將球順利帶到前場開始組織進攻。 田徑- 針對本身項目技術的基礎穩固，並策畫參加比賽類型、執行訓練計畫(短跑:加速 長跑:配					

				速 投擲:出手 跳部、助跑) 舉重 正確、穩定支撐槓鈴，全身性協調。			習、綜合能力訓練、專 項技術開發		
			評量方式	課堂參與、分組實作 分組對抗、參加比賽 數據檢測 攝影紀錄比較 分組評量、測驗			舉重 1.發力與支撐 2.箱上寬/窄高拉 3.膝位寬/窄高拉 4.頸後寬/窄半蹲撐 5.頸後寬/窄借力推 6.核心訓練 (棒式撐、橋式撐、側 腹肌、上下腹肌)		
第二次定期評量									
十五~二十一	114/12/8 115/1/20	1月1日(四)元旦放假 1/14(三)-1/16(五) 第三次定期評量 1月20日(二)休業式	單元/主題名稱	籃球 全場壓迫區域防守 田徑 競賽素質、技術修正 舉重 支撐與核心				籃球 1. 雙人跑動傳接球 2. 三人跑動傳接球 3. 八字走位傳接球 4. 全場長傳上籃 5. 傳球5對5比賽 田徑 1. 培養技能 2. 增進知能 3. 了解與學習技術觀 念、4. 局部動作分段練 習、綜合能力訓練、專 項技術開發 舉重 1. 發力與支撐 2. 箱上寬/窄高拉 3. 膝位寬/窄高拉 4. 頸後寬/窄半蹲撐 5. 頸後寬/窄借力推 6. 核心訓練 (棒式撐、橋式撐、側 腹肌、上下腹肌)	
			教學重點	籃球 讓學生能利用邊線和中線的限制，結合全場的球線防守觀念，並運用溝通構成良好的防守。 利用分組比賽觀察學生是否能做出反應 田徑 針對訓練、比賽影片，觀察技術問題與缺失，進而修正、加強。(跑姿、配速、投擲角度、起跳動作、放鬆…等) 舉重 正確、穩定支撐槓鈴，全身性協調。 支撐速度訓練-運動強度增強					
			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 參加比賽、 數據檢測、攝影紀錄比較 分組評量、測驗					
			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學年度臺中市立立新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 5 月 29 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	115/2/11 115/3/27	2/10(二)寒假結束 2/11(三)開學日 第一週友善校園週 2/16(一)-2/19(四)除夕-春節放假 2/27(四)調整放假 2/28(五)和平紀念日放假 3/24(二)-3/27(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	籃球 傳球後空手切入 田徑 專項素質訓練 舉重 上肢與下肢訓練-前/後蹲 窄/寬硬舉				籃球 1. 綜合變向運球 2. 前後變速 3.+變向運球 4. 三分線折返 5. 運球上籃 6. 全場折返運球上籃 田徑 1. 突破自我 提升機能 2. 針對自我項目突破各項數據 舉重 1. 高位高抓 2. 高位高翻 3. 架上挺 4. 高翻挺 5. 頸後寬下蹲撐 6. 核心訓練 (棒式撐、橋式撐、側腹肌、上下腹肌)	
			教學重點	籃球 利用傳球給隊友，來降低防守球員的警戒心，再伺機空手走位來接球進攻。 利用分組比賽觀察學生是否能做出反應 田徑 針對本身項目加強能力數據（如最大力量、最大步幅頻率、動作角度等） 舉重 發力與力量速度 箱上寬/窄高拉 膝位寬/窄高拉					
			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 數據檢測 比較、紀錄 分組評量 測驗					
			第一次定期評量						
八~十四	115/3/30 115/5/15	4/3(五)調整放假 4/4(六)兒童節、 4/5(日)清明節、 4/6(一)調整放假 5/12(二)-5/15(五) 第二次定期評量	單元/主題名稱	籃球 三分線投籃 田徑 進階專項技術競賽 舉重 發力與力量速度 頸後寬/窄下蹲撐				籃球 1. 綜合變向運球 2. 前後變速 3.+變向運球 4. 三分線折返 5. 運球上籃 6. 全場折返運球上籃 田徑 1. 突破自我 提升機能 2. 針對自我項目突破各項數據 舉重	
			教學重點	籃球 熟練定點投籃的技巧，再加上固定的墊步動作，創造出穩定的出手。 在一分鐘的時間內，實施五個點投籃計算球數。 田徑 針對本身項目模擬比賽、參加比賽，執行專項技術的應用(如起跑、戰術、騰空等) 舉重 動作表現中的拋射體運動(角度)運動中的心理狀態					

			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 參加比賽、 數據檢測 攝影紀錄比較 分組評量、測驗			1. 高位高抓 2. 高位高翻 3. 架上挺 4. 高翻挺 5. 頸後寬下蹲撐 6. 核心訓練 （棒式撐、橋式撐、側 腹肌、上下腹肌）	
第二次定期評量								
十五~二十一	115/5/18 115/6/30	5/16(六)-5/17(日) 國中教育會考 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 6/19(五)端午節放假 6/24(三)-6/26(五) 第三次定期評量 6/30(二)休業式 7/1(三)暑假開始	單元/主題名稱	籃球 區域包夾防守 田徑 進階競賽素質、 技術修正 舉重 發力與力量速度- 寬肘提拉、寬/窄高拉			籃球 1. 綜合變向運球 2. 前後變速 3.+變向運球 4. 三分線折返 5. 運球上籃 6. 全場折返運球上籃 田徑 1. 突破自我 提升機能 2. 針對自我項目突破各項數據 舉重 1. 高位高抓 2. 高位高翻 3. 架上挺 4. 高翻挺 5. 頸後寬下蹲撐 6. 核心訓練 （棒式撐、橋式撐、側 腹肌、上下腹肌）	
			教學重點	籃球 讓學生能了解強弱邊的防守觀念，並運用突然的包夾，試圖造成進攻球員的壓力，希望能夠抄截成功。 利用分組比賽觀察學生是否能做出反應。 田徑 檢視比賽及測驗的數據，加強技術缺失以及局部身體素質(跑姿、配速、投擲角度、起跳動作、放鬆…等) 舉重 動作表現中的拋射體運動(角度) 力量訓練-運動強度與速度				
			評量方式	課堂參與、分組實作 分組對抗、 參加比賽、 數據檢測 攝影紀錄比較 分組評量、測驗				
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。