

表 6-1

113 學年度臺中市立外埔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07月17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(5節)	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(1節)	其他類課程
一~七	113/8/30-113/10/11	8/29(四)暑假結束 8/30(五)開學日(正式上課) 第一週祖孫週、友善校園週 第二週品德教育週 9/17(二)中秋節 10/8(二)-10/9(三)第一次定期評量 10/10(四)國慶日	單元/主題名稱	自由車 桌球 田徑	生命的奧妙	社團活動	專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	自由車 1. 精進基礎動作。 2. 加強綜合地形能力。 3. 基礎體能訓練45%。 4. 培養領導特質。 桌球 1. 技術層面講解。 2. 提升技術質量(搓、攻守、弧圈)。 3. 攻、守戰術訓練。 田徑 1. 分析個人體能弱點 2. 精進馬克訓練 3. 有氧耐力訓練 4. 精進協調專項技術動作	1. 微觀與巨觀的生命 2. 活下去的動力來源 3. 四通八達的運送網 4. 刺激與反應 5. 翹翹板的平衡	田徑社 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想	1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。 2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。 3. 培養學生小組溝通協調的能力接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。	性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1) 交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(2)「選擇其中議題宣導」
			評量方式	1. 實作測驗 2. 分組練習訓練 3. 模擬比賽	口頭評量、實作評量	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	口頭評量、實作評量
八~十四	113/10/14- 113/11/29	11/26(二)-11/29(五) 第二次定期評量	單元/主題名稱	自由車 桌球 田徑	生命的奧妙	社團活動	專項運動戰術與運用	班週會

			<p><b>教學重點</b></p> <p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強基礎動作整合流暢度。</li> <li>2. 加強肌力、專門性體能。</li> <li>3. 心理層面分析。</li> <li>4. 技術層面分析。</li> </ol> <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項體力及技術進行訓練。</li> <li>2. 肌力訓練(體能訓練)。</li> <li>3. 反手抽攻訓練(步法)。</li> <li>4. 強化各項技術質量訓練。</li> </ol> <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配速訓練</li> <li>2. 專項動作修正</li> <li>3. 專項整合訓練</li> <li>4. 接力步點、默契調整</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 微觀與巨觀的生命</li> <li>2. 活下去的動力來源</li> <li>3. 四通八達的運送網</li> <li>4. 刺激與反應</li> <li>5. 翹翹板的平衡</li> </ol>	<p><b>田徑社</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體肌肉伸展的原理</li> <li>2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練</li> <li>3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則</li> <li>4. 學習自我運動防護之概念</li> <li>5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。</li> <li>2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。</li> <li>3. 培養學生小組溝通協調的能力及接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。</li> </ol>	<p>性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1) 交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(2)「選擇其中議題宣導」</p>	
			<p><b>評量方式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作訓練</li> <li>2. 分組練習比賽</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	<p>口頭評量、實作評量</p>	<p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p>	<p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p>	<p>口頭評量.實作評量</p>	
第二次定期評量								
十五~二十二	113/12/2-114/1/20	1/1(三)元旦 1/16(四)-1/17(五)第三次定期評量 1/20(一)休業式	單元/主題名稱	自由車 桌球 田徑	生命的奧妙	社團活動	專項運動戰術與運用	班週會

		1/21(二)寒假開始	教學重點	<p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養間歇能力。</li> <li>2. 培養團隊凝聚力。</li> <li>3. 加強專項體能。</li> <li>4. 規劃目標喚醒戰鬥力。</li> </ol> <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強專項體力及技術進行訓練。</li> <li>2. 肌耐力及速度訓練。</li> </ol> <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化肌力、肌耐力</li> <li>2. 爆發力、速耐力訓練</li> <li>3. 意象訓練</li> <li>4. 精進專項技術整合訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 微觀與巨觀的生命</li> <li>2. 活下去的動力來源</li> <li>3. 四通八達的運送網</li> <li>4. 刺激與反應</li> <li>5. 翹翹板的平衡</li> </ol>	<p>田徑社</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體肌肉伸展的原理</li> <li>2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練</li> <li>3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則</li> <li>4. 學習自我運動防護之概念</li> <li>5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。</li> <li>2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。</li> <li>3. 培養學生小組溝通協調的能力接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。</li> </ol>	<p>性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1) 交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(2)「選擇其中議題宣導」</p>
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作訓練</li> <li>2. 分組練習比賽</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	口頭評量、實作評量	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	口頭評量、實作評量
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學年度臺中市立外埔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07月17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(5節)	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(1節)	其他類課程
一~七	114/2/11~ 113/3/28	1/27(一)~2/2(日)春節 1/28(二)除夕 2/8(六)補班日 2/10(一)寒假結束 2/11(二)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(五)和平紀念日 3/25(二)-3/28(五)第一次定期評量	單元/主題名稱	自由車 桌球 田徑	生命的奧妙	社團活動	專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	自由車 1. 培養團隊默契 2. 加強速度、爆發力 3. 戰術戰略應用、模擬比賽 4. 移地訓練、適應場地 桌球 1. 擊球點練習(弧圈球)。 2. 網前球、弧圈球、兩面球拍的打法訓練 田徑 1. 進階循環體能訓練 2. 精進基礎體能 3. 強化肌力、肌耐力 4. 精進速度技術 5. 調整專項技術動作	1. 我從哪裡來 2. 我們長得像不像 3. 分門別類 4. 大環境中的小生命 5. 地球公民的責任	田徑社 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想	1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。 2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。 3. 培養學生小組溝通協調的能力及接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。	性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1)交通安全宣導(1) 「選擇其中議題宣導」
			評量方式	1. 實作測驗 2. 分組練習訓練 3. 模擬比賽	口頭評量、實作評量	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	口頭評量、實作評量
第一次定期評量								
八~十四	114/3/31-114/5/16	4/3(四)兒童節 4/4(五)清明節 5/13(二)-5/16(五)第二次定期評量	單元/主題名稱	自由車 桌球 田徑	生命的奧妙	社團活動	專項運動戰術與運用	班週會

			<p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基礎動作流暢表現</li> <li>2. 提升速耐力</li> <li>3. 戰術研討</li> <li>4. 增強信心、無所畏懼</li> </ol> <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 殺球機動作要領說明。</li> <li>2. 正、反手殺球練習。</li> <li>3. 正、反手殺球兩面球拍動作練習。</li> </ol> <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接力技術、默契整合</li> <li>2. 配速訓練</li> <li>3. 精進敏捷、反應訓練</li> <li>4. 精進速度、彈力訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我從哪裡來</li> <li>2. 我們長得像不像</li> <li>3. 分門別類</li> <li>4. 大環境中的小生命</li> <li>5. 地球公民的責任</li> </ol>	<p>田徑社</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體肌肉伸展的原理</li> <li>2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練</li> <li>3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則</li> <li>4. 學習自我運動防護之概念</li> <li>5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。</li> <li>2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。</li> <li>3. 培養學生小組溝通協調的能力及接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。</li> </ol>	性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1) 交通安全宣導(1) 「選擇其中議題宣導」	
			<p>教學重點</p>					
			<p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作測驗</li> <li>2. 分組練習訓練</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	口頭評量、實作評量	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	口頭評量、實作評量	
第二次定期評量								
十五~二十一	114/05/19-114/06/30	5/17(六)18(日)國中教育會考 5/20(二)-5/23(五)畢業生 成績評量	<p>單元/主題名稱</p>	自由車 桌球 田徑	生命的奧妙	社團活動	專項運動戰術與運用	班週會

		5/30(五)補假一日(端午節) 5/31(六)端午節 6/11(三)-6/13(五)畢業典禮 6/26(四)-6/27(五)第三次定期評量 6/30(一)休業式 7/1(二)暑假開始	教學重點	<p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多元運動學習</li> <li>2. 生涯規劃探討</li> <li>3. 身心靈放鬆</li> <li>4. 調整訓練規畫內容</li> </ol> <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化個人及整體之戰術、戰略。</li> <li>2. 加強專門性體能及技術訓練。</li> </ol> <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 精進專項技術訓練</li> <li>2. 整合專項技術訓練</li> <li>3. 意象訓練</li> <li>4. 強化專項訓練</li> <li>5. 比賽模擬</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我從哪裡來</li> <li>2. 我們長得像不像</li> <li>3. 分門別類</li> <li>4. 大環境中的小生命</li> <li>5. 地球公民的責任</li> </ol>	<p>田徑社</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體肌肉伸展的原理</li> <li>2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練</li> <li>3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則</li> <li>4. 學習自我運動防護之概念</li> <li>5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。</li> <li>2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。</li> <li>3. 培養學生小組溝通協調的能力及接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。</li> </ol>	性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1) 「選擇其中議題宣導」
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作測驗</li> <li>2. 分組練習訓練</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	口頭評量、實作評量	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	口頭評量、實作評量
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。