111學年度臺中市立東峰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(新課網版本)

製表日期:111年7月18日

						.,,	C H 59,1 * 11.	
		日期 學校行事	部定課程		校訂	課程		
\m L	日期		·	特殊類型班 級課程		彈性學	習課程	
週次				體育專業 (5)	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(體育專項 術科課程) (3)	其他類課程
ا ~ +	111/8/30	8/30(二) 第2 第2 第2 第2 第2 第2 第2 第3 第3 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	图图尊图合图助图誠图有團勤 自以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以

-	1		<u>, </u>	,
	10/11(二)-		軟式網球	軟式網球
	10/14(五)		1. 進階正手拍	1. 進階正手拍
	第一次定期		多球練習	多球練習
			2. 進階正手拍	2. 進階正手拍
	評量		多球移動練習	多球移動練習
			3. 進階反手拍	3. 進階反手拍
			多球練習	多球練習
			4. 進階反手拍	4. 進階反手拍
			多球移動練習	多球移動練習
			5. 發球動作穩	5. 發球動作穩
			定	定。
			6. 接球動作穩	6. 接球動作穩
			定了以外四分部	定
			7. 進階網前擊	7. 進階網前擊
			球動作要領	球動作要領
			8. 進階網前擊	8. 進階網前擊
			球多球練習	球多球練習
			9. 高壓殺球動	9. 高壓殺球動 作要領
			作要領 10. 高壓殺球多	10. 高壓殺球多
			IU. 尚壓 稅 以 夕 球 練 習	10. 尚壓殺球夕 球練習
			11. 雙打戰術訓	
			11. 受打 牧州 訓 練	(11. 变打 牧術 訓 練
			12. 單打戰術訓	12. 單打戰術訓
			練	練
		11 22 4	輕艇	輕艇
		教學重點	1. 激流標杆直	1. 激流標杆直
			徑訓練	徑訓練
			2. 激流標杆迴	2. 激流標杆迴
			旋訓練	旋訓練
			3. 激流標杆綜	3. 激流標杆綜
			合訓練	合訓練
			4. 競速長划	4. 競速長划
			5. 競速長距離	5. 競速長距離
			訓練	訓練
			6. 競速短距離	6. 競速短距離
			訓練	訓練
			7. 競速起步訓	7. 競速起步訓
			練	練
				<u> </u>
			空手道	空手道
			1. 型與對打	1. 型與對打
			2. 對打技術訓	2. 對打技術訓
			練りまれたが	練りは上れたが
			3. 基本動作訓	3. 基本動作訓
			練 4 脚作训练	練 4. 體能訓練
			4. 體能訓練	
			5. 手部肌耐力 訓練	5. 手部肌耐力 訓練
			訓練 6. 基本型演練	訓練 6. 基本型演練
			0. 基本型澳線 7. 腿部攻擊訓	0.
			1. 胶部攻擎訓 練	(1.) 練
			<i>™</i> _	 ∞1≻
]]]
			1.實作評量	1. 實作評量
		拉昌士士	2. 分組練習評	2. 分組練習評
		評量方式	里	量
			3. 模擬比賽	3. 模擬比賽
				<u> </u>
		,	第一次定期評量	
Ī		,	ル 八八別川里	

八 ~ 十四	111/10/16 111/12/3	11/29(二)- 12/2(五) 第二次定期 評量	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	图图公图反图感專生專動專交 自際隊德隊省隊恩題涯題物題通主建建 建 講發講保講安 學也造造 造 造 造 座展座篷座全 智
--------	----------------------------	-------------------------------------	---------	-------------------	--	--	-------------------	--

1				
			軟式網球	軟式網球
			1. 進階正手拍 多球練習	1. 進階正手拍 多球練習
			2. 進階正手拍	2. 進階正手拍
			多球移動練習	多球移動練習
			3. 進階反手拍	3. 進階反手拍
			多球練習	多球練習
			4. 進階反手拍	4. 進階反手拍
			多球移動練習 5. 發球動作穩	多球移動練習 5. 發球動作穩
			定	定
			6. 接球動作穩	6. 接球動作穩
			定	定
			7. 進階網前擊	7. 進階網前擊
			球動作要領	球動作要領
			8. 進階網前擊 球多球練習	8. 進階網前擊球多球練習
			9. 高壓殺球動	9. 高壓殺球動
			作要領	作要領
			10. 高壓殺球多	10. 高壓殺球多
			球練習	球練習
			11. 雙打戰術訓	11. 雙打戰術訓
			練	練 10 Pl mb/hall
			12. 單打戰術訓	12. 單打戰術訓
			練	練
			tur des	tra he
		教學重點	輕艇 1. 激流標杆直	輕艇 1. 激流標杆直
		扒丁 生和	1. 激流保什且 徑訓練	1. 激流保什且 徑訓練
			2. 激流標杆迴	2. 激流標杆迴
			旋訓練	旋訓練
			3. 激流標杆綜	3. 激流標杆綜
			合訓練	合訓練
			 競速長划 競速長距離 	4. 競速長划 5. 競速長距離
			訓練	訓練
			6. 競速短距離	6. 競速短距離
			訓練	訓練
			7. 競速起步訓	7. 競速起步訓
			練	練
			空手道 1.實戰自由對	空手道 1.實戰自由對
			1. 員 戦日 田 對	打 打
			2. 手部打靶攻	7. 2. 手部打靶攻
			擊訓	擊訓練
			練	3. 敏捷訓練
			3. 敏捷訓練	4. 手部打靶訓
			4. 手部打靶訓 練	練 5. 自由對打綜
			線5. 自由對打綜	5. 目田對打綜 合訓練
			合訓練	6. 腿部基本訓
			6. 腿部基本訓	練
			練	
			1.實作評量	1. 實作評量
			2. 分組練習評	2. 分組練習評
		評量方式	量	量
			3. 模擬比賽	3. 模擬比賽
			<u> </u>	<u> </u>
		Ą	第二次定期評量	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	17一八八列川里	

十五~二十一	111/12/4 112/1/20	1/1(日)元 旦 1/2(一)彈 性放假 1/18(三)- 1/20(五) 第三次定期 評量 1/20(五) 休業式(正 常上課) 1/21(六)	單元/主題名 稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	图图紀專特專消專營專反 自隊隊律題殊題防題養題毒 主建建 講教講安講教講教 學學 查 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座 座
--------	---------------------------	---	-------------	-------------------	--	--	-------------------	--

-				
	寒假開始		軟式網球	軟式網球
			1. 進階正手拍	1. 進階正手拍
			多球練習	多球練習
			2. 進階正手拍	2. 進階正手拍
			多球移動練習	多球移動練習
			3. 進階反手拍	3. 進階反手拍
			多球練習 4 推聯 反 毛 拉	多球練習
			4. 進階反手拍 多球移動練習	4. 進階反手拍 多球移動練習
			5. 發球動作穩	5. 發球動作穩
			定	定
			6. 接球動作穩	6. 接球動作穩
			定	定
			7. 進階網前擊	7. 進階網前擊
			球動作要領	球動作要領
			8. 進階網前擊	8. 進階網前擊
			球多球練習	球多球練習
			9. 高壓殺球動	9. 高壓殺球動
			作要領	作要領
			10. 高壓殺球多 球練習	10. 高壓殺球多 球練習
			**	
			練	練
			12. 單打戰術訓	12. 單打戰術訓
			練	練
			*	
			ke de	De Act
		教學重點	輕艇 1 激治無共力	輕艇 1. 激发 捶 七 克
		扒丁王和	1. 激流標杆直徑訓練	1. 激流標杆直 径訓練
			2. 激流標杆迴	2. 激流標杆迴
			旋訓練	旋訓練
			3. 激流標杆綜	3. 激流標杆綜
			合訓練	合訓練
			4. 競速長划	4. 競速長划
			5. 競速長距離	5. 競速長距離
			訓練	訓練
			6. 競速短距離	6. 競速短距離
			訓練	訓練
			7. 競速起步訓	7. 競速起步訓
			練	練
			空手道	空手道
			1. 基本型演練	1. 基本型演練
			2. 踢靶訓練	2. 踢靶訓練
			3. 手部攻擊技	3. 手部攻擊技
			術訓練	術訓練
			4. 體能訓練	4. 體能訓練
			5. 自由對打訓	5. 自由對打訓
			練	練
			6. 核心體能訓	6. 核心體能訓
			練 7. 平安型演練	練 7 正它刑定碼
			Mar. 1. 平安型演練	7. 平安型演練 驗收
			7X 1A	77X 1X
			1.實作評量	1. 實作評量
			2. 分組練習評	2. 分組練習
		評量方式	量	評量
		-1 -1 -1	3. 模擬比賽	3. 模擬比賽
			O, 1大がC PO	O. 1大がC PG : 只「
			**	
		j	第三次定期評量	
<u> </u>				

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:新課網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。

111學年度臺中市立東峰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(新課網版本)

製表日期:111年7月18日

		-				7/C /	くロガ・11.	- . , ,	
				部定課程		校訂	課程		
	日期	學校行事	課程計畫內容	特殊類型班 級課程		彈性學習課程			
週次				體育專業 (5)	統整性主題/ 專題/議題探 究課程	社團活動	特殊需求領域課程(體育專項術科課程) (3)	其他類課程	
ا ~ +	112/2/13 112/4/1	2/10(東 2/13(日 第第校第教/13(日 13(日 14)日 15(日 16) 16) 17(13) 18(日 17(14) 18) 18) 18) 18) 18) 18) 18) 18) 18) 18	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	图 團尊團合團助團誠團有團勤 自擎隊軍隊作隊人隊信隊恆隊儉 主建建 建建建建建 建 建 建 建 建	

3/25(六)彈		軟式網球	軟式網球
性上班		1. 正手拍動作	1. 正手拍動作
3/28(二)-		要領 2. 正手拍步法	要領 2. 正手拍步法
3/31(五)第		3. 反手拍動作	3. 反手拍動作
一次定期評		要領 4. 反手拍步法	要領 4. 反手拍步法
重		5. 正反手拍原	5. 正反手拍原
		地擊球要領 6. 正反手拍移	地擊球要領 6. 正反手拍移
		動擊球要領	動擊球要領
		7. 發球動作要	7. 發球動作要
		領 8. 接球動作要	領 8. 接球動作要
		領	領
		9. 網前擊球動 作要領	 網前擊球動 作要領
		10. 高壓殺球動	10. 高壓殺球動
		作要領	作要領
		11. 雙打戰術訓 練	11. 雙打戰術訓 練
		12. 單打戰術訓	12. 單打戰術訓
		練	練
		輕艇	輕艇
		1. 静水標竿介	1. 静水標竿介
		紹 2. 靜水標竿基	紹 2. 静水標竿基
	教學重點	4. 貯水保干基 礎訓練	d. 財水保干基 礎訓練
		3. 静水標竿直	3. 静水標竿直
		徑訓練 4. 靜水標竿迴	徑訓練 4. 靜水標竿迴
		旋訓練	旋訓練
		5. 靜水標 竿 綜 合訓練	5. 靜水標竿綜 合訓練
		6. 激流標杆翻	6. 激流標杆翻
		滾訓練 7. 激达無上共	滾訓練 7. 数 茨 煙 七 世
		7. 激流標杆橫渡訓練	7. 激流標杆橫渡訓練
		空手道	空手道
		1. 基本動作複	1. 基本動作複
		羽白	羽 甘土川冷体
		 基本型演練 , 兩兩對練基 	 基本型演練 雨雨對練基
		本一招	本一招
		4. 踢靶訓練分 組演練	 3. 踢靶訓練分組演練
		5. 體能訓練分	5. 體能訓練分
		組演練 6. 自由一招分	組演練 6. 自由一招分
		解訓練	解訓練
		7. 手部肌耐力	7. 手部肌耐力
		訓練	訓練
		1.實作評量	1.實作評量
	が見ナ じ	2. 分組練習評	2. 分組練習評
	評量方式	量 9 微板山塞	量 9 松松山客
		3. 模擬比賽	3. 模擬比賽
	名	5一次定期評量	
	7 	7 八尺切미里	

八 ~ 十四	112/5/20	4/3(一)彈 性放假 4/4(二)兒 童/5(三)清 明5/16(二)- 5/19(次 第一量 5/20(六)- 5/21(日育 考	單元/主題名 稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	图图公图反图感專生專動專交 自際 以 人名
--------	----------	--	-------------	-------------------	--	--	-------------------	---

(型大利国) (上、上手相助作 生命	-	<u></u>			
2. 分組練習評 量 3. 模擬比賽 3. 模擬比賽			教學重點	1.要2.3.要4.5.地位。動了領域。 1.要2.3.要4.5.地位。動了領域。 1.要3.要4.5.地位。動力領域。 1.要3.要4.5.地位。動力領域。 1.要4.5.地位。動力領域。 1.是2.。要4.5.地位。動力領域。 1.是2.。要4.5.地位。動力領域。 1.是3.要4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是3.是4.数点。 2.是4.数。 2.是4.数。 2.是4.数。 2.是4.数。 2.是4.数。 2	1.要2.3.要4.5.地6.動7.領8.領9,作10.作11練 輕節 靜訓靜訓靜訓靜訓澈訓激訓 手對動對動腳 核課平自演體手 手戶球反球球 球 前領壓領打 打 水 水練水練水練流練流練 道打作打作步 心程安由練能拍 拍手要手要動 動 擊 殺 戰 戰 榮 標 標 標 標 標 標 標 核 技 敏 肌 型對 訓练 计 计 计 计 计 计 计 特 術 捷 群 演打 樂 報 報 報 報 報 報 報 禁 禁 禁 帮 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新
第二次定期評量				 分組練習評量 模擬比賽 	2. 分組練習評 量

			單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道		軟式網球 輕艇 空手道	團 照 紀 專 特 專 消 專 營 專 反 自 選 建 建 講 教 講 安 講 教 講 教 講 育 座 育 座 全 座 育 座 全 座 育 座 全 座 育 座 全 座 有 座 有 座 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1
十五~二十	112/5/21 112/6/30	5/20(1) 5/21(1) 5/21(1) 5/21(1) 6/21(1	教學重點	軟 1.要 2.3.要 4.5.地 6.動 7.領 8.領 9.作 10作 11練 12練 輕 1.紹 2.碳 3.徑 4.旋 1.級 1.紹 1.紹 2.3.要 4.5.地 6.動 7.領 8.領 9.作 10作 11練 12練 擬靜 靜訓靜訓靜訓靜訓激訓 激訓 手自演護 體演自得網手 手手 手反球反球球 球 前領壓領打 打 水 水練水練水練流練流練 道山練身 能練由分球拍 拍拍 拍手要手要動 動 擊 殺 戰 戰 標 標 標 標 標 標 標 對 倒 訓 對 數 步 劫領拍領作 作 球 球 術 術 竿 竿 竿 竿 杆 杆 打 法 練 打 步 步 步 劫領拍領作 作 球 球 術 術 竿 竿 竿 竿 杆 杆 打 法 練 打作 法作 法原 移 要 要 動 動 訓 訓 介 基 直 迴 綜 翻 橫 分 訓 分 技		軟1.要2.3.要4.5.地6.動7.領8.領9.作10作11練12練 輕1.紹2.礎3.徑4.旋5.合6.滾7.渡空1.組2.練3.組4.術對工質正反領反正擊正擊發 接 網要高要雙 單 艇靜 靜訓靜訓靜訓靜訓激訓激訓 手自演護 體演自得網手 手手 手反球反球球 球 前領壓領打 打 水 水練水練水練流練流練 道山練身 能練由分球拍 拍拍 拍手要手要動 動 擊 殺 戰 戰 標 標 標 標 標 標 標 標 對 倒 訓 對數 步動 步拍領拍領作 作 球 球 術 術 竿 竿 竿 竿 竿 杆 杆 打 法 練 打 法 練 打 法 練 打 法 練 打 法 練 打 法 練 打 法 練 打 法 練 打 法 線 打 過 。	

	評量方式	 實作評量 分組練習評量 模擬比賽 		 實作評量 分組練習評量 模擬比賽 	
	<u>,</u>	8三次定期評量	a [1]		

註1:節數安排請符合新課網課程規定。

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。

國際教育、原住民族教育等議題。

註4:新課網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、