

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(新課綱版本)

製表日期：111年7月18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)	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(1)
一 ~ 七	111/8/30 111/10/15	8/30(二)開學日(正式上課) 第一週友善校園週 第二週品德教育週 9/9(五)中秋節彈性放假 9/10(六)中秋節 10/10(一)國慶日	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	團隊建造 團隊建造－尊重 團隊建造－合作 團隊建造－助人 團隊建造－誠信 團隊建造－有恆 團隊建造－勤儉 自主學習

		10/11(二)- 10/14(五) 第一次定期 評量	教學重點	<u>軟式網球</u> 1. 進階正手拍多球練習 2. 進階正手拍多球移動練習 3. 進階反手拍多球練習 4. 進階反手拍多球移動練習 5. 發球動作穩定 6. 接球動作穩定 7. 進階網前擊球動作要領 8. 進階網前擊球多球練習 9. 高壓殺球動作要領 10. 高壓殺球多球練習 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練			<u>軟式網球</u> 1. 進階正手拍多球練習 2. 進階正手拍多球移動練習 3. 進階反手拍多球練習 4. 進階反手拍多球移動練習 5. 發球動作穩定 6. 接球動作穩定 7. 進階網前擊球動作要領 8. 進階網前擊球多球練習 9. 高壓殺球動作要領 10. 高壓殺球多球練習 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練	
				<u>輕艇</u> 1. 激流標杆直徑訓練 2. 激流標杆迴旋訓練 3. 激流標杆綜合訓練 4. 競速長划 5. 競速長距離訓練 6. 競速短距離訓練 7. 競速起步訓練 <u>空手道</u> 1. 型與對打 2. 對打技術訓練 3. 基本動作訓練 4. 體能訓練 5. 手部肌耐力訓練 6. 基本型演練 7. 腿部攻擊訓練			<u>輕艇</u> 1. 激流標杆直徑訓練 2. 激流標杆迴旋訓練 3. 激流標杆綜合訓練 4. 競速長划 5. 競速長距離訓練 6. 競速短距離訓練 7. 競速起步訓練 <u>空手道</u> 1. 型與對打 2. 對打技術訓練 3. 基本動作訓練 4. 體能訓練 5. 手部肌耐力訓練 6. 基本型演練 7. 腿部攻擊訓練	
			評量方式	1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽			1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽	
第一次定期評量								

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	團隊建造 團隊建造- 公德 團隊建造- 反省 團隊建造- 感恩 專題講座- 生涯發展 專題講座- 動物保護 專題講座- 交通安全 自主學習
--------	----------------------------	-------------------------------------	-------------	-------------------	--	--	-------------------	--

			教學重點	<div>軟式網球</div> <div>1. 進階正手拍多球練習</div> <div>2. 進階正手拍多球移動練習</div> <div>3. 進階反手拍多球練習</div> <div>4. 進階反手拍多球移動練習</div> <div>5. 發球動作穩定</div> <div>6. 接球動作穩定</div> <div>7. 進階網前擊球動作要領</div> <div>8. 進階網前擊球多球練習</div> <div>9. 高壓殺球動作要領</div> <div>10. 高壓殺球多球練習</div> <div>11. 雙打戰術訓練</div> <div>12. 單打戰術訓練</div>			<div>軟式網球</div> <div>1. 進階正手拍多球練習</div> <div>2. 進階正手拍多球移動練習</div> <div>3. 進階反手拍多球練習</div> <div>4. 進階反手拍多球移動練習</div> <div>5. 發球動作穩定</div> <div>6. 接球動作穩定</div> <div>7. 進階網前擊球動作要領</div> <div>8. 進階網前擊球多球練習</div> <div>9. 高壓殺球動作要領</div> <div>10. 高壓殺球多球練習</div> <div>11. 雙打戰術訓練</div> <div>12. 單打戰術訓練</div>	
				<div>輕艇</div> <div>1. 激流標杆直徑訓練</div> <div>2. 激流標杆迴旋訓練</div> <div>3. 激流標杆綜合訓練</div> <div>4. 競速長划</div> <div>5. 競速長距離訓練</div> <div>6. 競速短距離訓練</div> <div>7. 競速起步訓練</div>			<div>輕艇</div> <div>1. 激流標杆直徑訓練</div> <div>2. 激流標杆迴旋訓練</div> <div>3. 激流標杆綜合訓練</div> <div>4. 競速長划</div> <div>5. 競速長距離訓練</div> <div>6. 競速短距離訓練</div> <div>7. 競速起步訓練</div>	
			評量方式	<div>空手道</div> <div>1. 實戰自由對打</div> <div>2. 手部打靶攻擊訓練</div> <div>3. 敏捷訓練</div> <div>4. 手部打靶訓練</div> <div>5. 自由對打綜合訓練</div> <div>6. 腿部基本訓練</div>			<div>空手道</div> <div>1. 實戰自由對打</div> <div>2. 手部打靶攻擊訓練</div> <div>3. 敏捷訓練</div> <div>4. 手部打靶訓練</div> <div>5. 自由對打綜合訓練</div> <div>6. 腿部基本訓練</div>	
				<div>1. 實作評量</div> <div>2. 分組練習評量</div> <div>3. 模擬比賽</div>			<div>1. 實作評量</div> <div>2. 分組練習評量</div> <div>3. 模擬比賽</div>	
第二次定期評量								

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	團隊建造 團隊建造- 紀律 專題講座- 特殊教育 專題講座- 消防安全 專題講座- 營養教育 專題講座- 反毒教育 自主學習
--------	---------------------------	---	---------	-------------------	--	--	-------------------	---

		寒假開始	教學重點	<div>軟式網球</div> <div>1. 進階正手拍多球練習</div> <div>2. 進階正手拍多球移動練習</div> <div>3. 進階反手拍多球練習</div> <div>4. 進階反手拍多球移動練習</div> <div>5. 發球動作穩定</div> <div>6. 接球動作穩定</div> <div>7. 進階網前擊球動作要領</div> <div>8. 進階網前擊球多球練習</div> <div>9. 高壓殺球動作要領</div> <div>10. 高壓殺球多球練習</div> <div>11. 雙打戰術訓練</div> <div>12. 單打戰術訓練</div> <div>輕艇</div> <div>1. 激流標杆直徑訓練</div> <div>2. 激流標杆迴旋訓練</div> <div>3. 激流標杆綜合訓練</div> <div>4. 競速長划</div> <div>5. 競速長距離訓練</div> <div>6. 競速短距離訓練</div> <div>7. 競速起步訓練</div> <div>空手道</div> <div>1. 基本型演練</div> <div>2. 踢靶訓練</div> <div>3. 手部攻擊技術訓練</div> <div>4. 體能訓練</div> <div>5. 自由對打訓練</div> <div>6. 核心體能訓練</div> <div>7. 平安型演練驗收</div>		<div>軟式網球</div> <div>1. 進階正手拍多球練習</div> <div>2. 進階正手拍多球移動練習</div> <div>3. 進階反手拍多球練習</div> <div>4. 進階反手拍多球移動練習</div> <div>5. 發球動作穩定</div> <div>6. 接球動作穩定</div> <div>7. 進階網前擊球動作要領</div> <div>8. 進階網前擊球多球練習</div> <div>9. 高壓殺球動作要領</div> <div>10. 高壓殺球多球練習</div> <div>11. 雙打戰術訓練</div> <div>12. 單打戰術訓練</div> <div>輕艇</div> <div>1. 激流標杆直徑訓練</div> <div>2. 激流標杆迴旋訓練</div> <div>3. 激流標杆綜合訓練</div> <div>4. 競速長划</div> <div>5. 競速長距離訓練</div> <div>6. 競速短距離訓練</div> <div>7. 競速起步訓練</div> <div>空手道</div> <div>1. 基本型演練</div> <div>2. 踢靶訓練</div> <div>3. 手部攻擊技術訓練</div> <div>4. 體能訓練</div> <div>5. 自由對打訓練</div> <div>6. 核心體能訓練</div> <div>7. 平安型演練驗收</div>	
				評量方式	<div>1. 實作評量</div> <div>2. 分組練習評量</div> <div>3. 模擬比賽</div>		<div>1. 實作評量</div> <div>2. 分組練習評量</div> <div>3. 模擬比賽</div>
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。

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(新課綱版本)

製表日期：111年7月18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)	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(1)
一 ~ 七	112/2/13 112/4/1	2/10(五)寒假結束 2/13(一)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/18(六)彈性上班 2/27(一)彈性放假 2/28(二)和平紀念日	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	團隊建造 團隊建造－尊重 團隊建造－合作 團隊建造－助人 團隊建造－誠信 團隊建造－有恆 團隊建造－勤儉 自主學習

		3/25(六)彈性上班 3/28(二)- 3/31(五)第一次定期評量	教學重點	<u>軟式網球</u> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練 <u>輕艇</u> 1. 靜水標竿介紹 2. 靜水標竿基礎訓練 3. 靜水標竿直徑訓練 4. 靜水標竿迴旋訓練 5. 靜水標竿綜合訓練 6. 激流標竿翻滾訓練 7. 激流標竿橫渡訓練 <u>空手道</u> 1. 基本動作複習 2. 基本型演練 3. 兩兩對練基本一招 4. 踢靶訓練分組演練 5. 體能訓練分組演練 6. 自由一招分解訓練 7. 手部肌耐力訓練			<u>軟式網球</u> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練 <u>輕艇</u> 1. 靜水標竿介紹 2. 靜水標竿基礎訓練 3. 靜水標竿直徑訓練 4. 靜水標竿迴旋訓練 5. 靜水標竿綜合訓練 6. 激流標竿翻滾訓練 7. 激流標竿橫渡訓練 <u>空手道</u> 1. 基本動作複習 2. 基本型演練 3. 兩兩對練基本一招 4. 踢靶訓練分組演練 5. 體能訓練分組演練 6. 自由一招分解訓練 7. 手部肌耐力訓練	
			評量方式	1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽			1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽	
第一次定期評量								

八 ~ 十四	112/4/2 112/5/20	4/3(一)彈性放假 4/4(二)兒童節、 4/5(三)清明節、 5/16(二)-5/19(五) 第二次定期評量 5/20(六)-5/21(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	團隊建造 團隊建造-公德 團隊建造-反省 團隊建造-感恩 專題講座-生涯發展 專題講座-動物保護 專題講座-交通安全 自主學習
--------	--------------------------	---	---------	-------------------	--	--	-------------------	--

			教學重點	<p>軟式網球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練 <p>輕艇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靜水標竿介紹 2. 靜水標竿基礎訓練 3. 靜水標竿直徑訓練 4. 靜水標竿迴旋訓練 5. 靜水標竿綜合訓練 6. 激流標竿翻滾訓練 7. 激流標竿橫渡訓練 <p>空手道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對打技術腳步動作 2. 對打技術綜合動作 3. 腳步敏捷訓練 4. 核心肌群訓練課程 5. 平安型演練 6. 自由對打分組演練 7. 體能訓練分組演練 		<p>軟式網球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練 <p>輕艇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靜水標竿介紹 2. 靜水標竿基礎訓練 3. 靜水標竿直徑訓練 4. 靜水標竿迴旋訓練 5. 靜水標竿綜合訓練 6. 激流標竿翻滾訓練 7. 激流標竿橫渡訓練 <p>空手道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對打技術腳步動作 2. 對打技術綜合動作 3. 腳步敏捷訓練 4. 核心肌群訓練課程 5. 平安型演練 6. 自由對打分組演練 7. 體能訓練分組演練 	
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽 	
第二次定期評量							

十五~二十	112/5/21 112/6/30	5/20(六)- 5/21(日) 國中教育會考 5/23(二)- 5/26(五) 國中畢業生 成績評量 6/14(三)- 6/16(五) 畢業典禮 6/17(六)彈性 上班 6/22(四)端 午節 6/23(五)彈 性放假 6/29(四)- 6/30(五) 第三次定期 評量 6/30(五)休 業式(正常 上課) 7/1(六)暑 假開始	單元/主題名 稱	軟式網球 輕艇 空手道			軟式網球 輕艇 空手道	團隊建造 團隊建造- 紀律 專題講座- 特殊教育 專題講座- 消防安全 專題講座- 營養教育 專題講座- 反毒教育 自主學習
			教學重點	軟式網球 1. 正手拍動作 要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作 要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原 地擊球要領 6. 正反手拍移 動擊球要領 7. 發球動作要 領 8. 接球動作要 領 9. 網前擊球動 作要領 10. 高壓殺球動 作要領 11. 雙打戰術訓 練 12. 單打戰術訓 練 輕艇 1. 靜水標竿介 紹 2. 靜水標竿基 礎訓練 3. 靜水標竿直 徑訓練 4. 靜水標竿迴 旋訓練 5. 靜水標竿綜 合訓練 6. 激流標竿翻 滾訓練 7. 激流標竿橫 渡訓練 空手道 1. 自由對打分 組演練 2. 護身倒法訓 練 3. 體能訓練分 組演練 4. 自由對打技 術得分			軟式網球 1. 正手拍動作 要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作 要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原 地擊球要領 6. 正反手拍移 動擊球要領 7. 發球動作要 領 8. 接球動作要 領 9. 網前擊球動 作要領 10. 高壓殺球動 作要領 11. 雙打戰術訓 練 12. 單打戰術訓 練 輕艇 1. 靜水標竿介 紹 2. 靜水標竿基 礎訓練 3. 靜水標竿直 徑訓練 4. 靜水標竿迴 旋訓練 5. 靜水標竿綜 合訓練 6. 激流標竿翻 滾訓練 7. 激流標竿橫 渡訓練 空手道 1. 自由對打分 組演練 2. 護身倒法訓 練 3. 體能訓練分 組演練 4. 自由對打技 術得分	

			評量方式	1. 實作評量 2. 分組練習評 量 3. 模擬比賽			1. 實作評量 2. 分組練習評 量 3. 模擬比賽	
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。