

表6-1

113學年度臺中市立西苑高級中學(國中部)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8月1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
一~八	113/08/30-113/10/18	開學日(正式上課) 8月30日(五) 中秋節放假 9月17日(二) 國慶日 10月10日(四) 第一次定期評量 10/15(二)-10/16(三)	單元/主題名稱 體育專業課程-專項技術訓練 技術能力訓練、分組訓練 (每週3節) 體育專業課程-專項體能訓練 體能訓練、戰術訓練 (每週2節)				單元一 瞭解及運用運動體適能的增強計畫-速度及敏捷性(7節)	單元一 尊重(3節) 單元二 防災教育(3節) 單元三 性別平等(3節)	

			<p>技術</p> <p>壹、棒球</p> <p>(一) 技術能力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球 2. 短傳練習 <p>(二) 分組訓練</p> <p>團體默契培訓－比賽中的模擬比賽。</p> <p>貳、羽球</p> <p>步法訓練、平擊球訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上網步法 2. 兩側步法 3. 後退步法 4. 前場兩點16拍×3 5. 前場四點16拍×3 6. 後場兩點16拍×3 7. 後場四點16拍×3 8. 前後步法-左右跳殺16拍×3 9. 全場步法16拍×3 10. 正手抽平球 11. 反手抽平球 <p>參、跆拳道</p> <p>個人技術訓練：主動、反擊得分動作能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。</p>			<p>單元一</p> <p>運用運動體適能的增強計畫－速度及敏捷性的運動處方</p>	<p>單元一 尊重</p> <p>每學期的第一週是「友善校園週」，你覺得一個友善的校園應該是什麼樣子的？</p> <p>單元二 防災教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 地震來臨時該怎麼辦？ 2. 平時該如何做防震的工作？ <p>單元三 性別平等</p> <p>請你說說看，你覺得生活中有哪些性別刻板印象？</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

			<p>體能</p> <p>壹、棒球</p> <p>(一)體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.法特雷克-心肺耐力 2.球類-肢體協調 3.山訓-爬坡與衝刺 <p>(二)戰術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.盜壘 2.打跑 <p>貳、羽球</p> <p>耐力訓練、敏捷訓練、間歇訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.抬腿跑 2.快速跑 3.交叉步 4.弓箭步 5.抱膝高跳 6.波比 7.半蹲跳 8.跳殺 9.腳步 10.重量訓練 11.核心訓練 <p>參、跆拳道</p> <p>綜合體能訓練，能完成個人體能操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好的體能。</p> <p>3000公尺跑步、100公尺衝刺</p> <p>X 6組</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			評量方式	1.技術應用(40%) 2.分組對抗競賽(40%) 3.運動精神表現(20%)			1.設計規劃報告(40%) 2.紙筆測驗(40%) 3.精神表現(20%)	1.分組報告(40%) 2.書面報告(40%) 3.精神表現(20%)
第一次定期評量								
九~十四	113/10/21-113/11/29	校慶運動會 11/15(五) 第二次定期評量 11/27(三)-11/28(四)	單元/主題名稱	體育專業課程-專項技術訓練 技術能力訓練、分組訓練 (每週3節) 體育專業課程-專項體能訓練 體能訓練、戰術訓練 (每週2節)			單元二 瞭解及運用運動體適能的增強計畫-反應時間及爆發力 (7節)	單元四 合作(3節) 單元五 交通安全(3節)

			<p>技術</p> <p>壹、棒球</p> <p>(一) 技術能力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球。 2. 短傳練習。 3. 實戰守備練習。 4. 實戰打擊練習及分組對抗競賽。 <p>(二) 分組訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體默契培訓－比賽中的模擬比賽。 2. 整體戰術演－攻擊與守備訓練。 <p>貳、羽球</p> <p>多點殺球、多球單一技術練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 多球訓練後場殺至一號點 2. 多球訓練後場殺至二號點 3. 多球訓練後場殺至三號點 4. 多球訓練後場殺至四號點 5. 多球訓練後場殺至五號點 6. 多球訓練後場殺至六號點 7. 殺球10顆×8組 8. 中前場10顆×8組 9. 多球戰術輪轉練習40顆×8組 <p>參、跆拳道</p> <p>個人技術訓練：增強電子護具得分技術能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中運用得分。</p> <p>體能</p>			<p>單元二</p> <p>運用運動體適能的增強計畫－反應時間及爆發力的運動處方</p>	<p>單元四</p> <p>你有沒有跟他人合作成功的經驗，請與大家分享。</p> <p>單元五</p> <p>請同學舉例常見之交通違規事件及其影響。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>壹、棒球</p> <p>(一)體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.法特雷克-心肺耐力 2.球類-肢體協調 3.山訓-爬坡與衝刺 4.重量訓練-加強肌耐力 <p>(二)戰術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.盜壘 2.打跑 <p>貳、羽球</p> <p>耐力訓練、敏捷訓練、間歇訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動x20(體操、慢跑) 2. 耐力訓練(800公尺) 3. 速度訓練(50公尺x10次、100公尺x6次) 4. 敏捷訓練(折返跑共20公尺，每10公尺折返一次)x5 5. 間歇訓練(田徑場直線衝刺彎道慢跑x8圈) <p>參、跆拳道</p> <p>綜合體能訓練，能完成個人體能操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好的體能。</p> <p>3000公尺跑步、專項體能</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			評量方式	1.技術應用(40%) 2.分組對抗競賽(40%) 3.運動精神表現(20%)			1.設計規劃報告(40%) 2.紙筆測驗(40%) 3.精神表現(20%)	1.分組報告(40%) 2.書面報告(40%) 3.精神表現(20%)
第二次定期評量								
十五~二十一	113/12/02-114/01/20	元旦 1月1日(三) 第三次定期評量 1/17(五)、1/20(一) 休業式(正常上課) 1/20(一) 寒假開始	單元/主題名稱	體育專業課程-專項技術訓練 技術能力訓練、分組訓練 (每週3節) 體育專業課程-專項體能訓練 體能訓練、戰術訓練 (每週2節)			單元三 瞭解及運用運動體適能的增強計畫-協調性及平衡(7節)	單元六 感恩(3節) 單元七 誠信(3節)

		1/21(二)	<p>技術</p> <p>壹、棒球</p> <p>(一) 技術能力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.傳接球。 2.短傳練習。 3.實戰守備練習。 4.實戰打擊練習及分組對抗競賽。 5.特殊狀況演練及分組對抗競賽。 <p>(二) 分組訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.團體默契培訓－比賽中的模擬比賽。 2.整體戰術演－攻擊與守備訓練。 <p>貳、羽球</p> <p>接殺球技術、前場擊球技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正手接殺球技術-正手接殺擋直線網前球、正手接殺擋對角網前球、正手接殺挑後場高球 2.反手接殺球-反手接殺擋直線網前球、反手接殺擋對角網前球、反手接殺挑後場高球 3.搓球-正手搓球、反手搓球 4.勾球-正手勾球、反手勾球 5.推球-正手推球、反手推球 6.撲球-正手撲球、反手撲球 <p>參、跆拳道</p> <p>實戰戰術訓練：1對1對打能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於比賽的實際狀況。</p>			<p>單元三</p> <p>運用運動體適能的增強計畫－協調性及平衡的運動處方</p>	<p>單元六</p> <p>學校生活中，導師為班上打點所有大小事，請你對辛苦的導師說出你的感恩之情！</p> <p>單元七</p> <p>誠信是指「以真誠的態度面對自己與他人」，你如何實踐這個目標？</p>
--	--	---------	--	--	--	--	---

				<p>體能</p> <p>壹、棒球</p> <p>(一)體能訓練</p> <p>1.法特雷克-心肺耐力、2.球類-肢體協調</p> <p>3.山訓-爬坡與衝刺、4.重量訓練-加強肌耐力</p> <p>5.階梯訓練</p> <p>(二)戰術訓練</p> <p>1.盜壘 2.打跑 3.短打與欺敵訓練</p> <p>貳、羽球</p> <p>重量訓練</p> <p>1 仰臥推舉10次×3組、 2. 曲臂舉10次×3組</p> <p>3. 反曲臂舉10次×3組、 4. 頸前推舉15次×3組</p> <p>5. 頸後推舉15次×3組、 6. 肩上推舉10次×3組</p> <p>7. 啞鈴推舉10次×3組</p> <p>8. 曲腿訓練機動作10次×3組</p> <p>9. 伸腿訓練機動作10次×3組</p> <p>10. 蹲舉動作20次×3組</p> <p>11. 全蹲舉動作15次×3組</p> <p>12. 手腕前曲動作10次×3組</p> <p>13. 手腕後曲動作10次×3組</p> <p>參、跆拳道</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				綜合體能訓練，能完成個人體能操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好的體能。 3000公尺跑步、敏捷訓練				
			評量方式	1.技術應用(40%) 2.分組對抗競賽(40%) 3.運動精神表現(20%)			1.設計規劃報告(40%) 2.紙筆測驗(40%) 3.精神表現(20%)	1.分組報告(40%) 2.書面報告(40%) 3.精神表現(20%)
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學年度臺中市立西苑高級中學(國中部)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8月1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
一~八	114/02/11-114/04/04	寒假開始 1/21(二) 開學日(正式上課) 2月11日(二) 和平紀念日 2月28日(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	體育專業課程-專項技術訓練 技術能力訓練、分組訓練 (每週3節) 體育專業課程-專項體能訓練 體能訓練、戰術訓練 (每週2節)			單元一 運動體適能對於心理健康的影響評估(7節)	單元一 友善(3節) 單元二 健康(3節) 單元三 環保(3節)

		<p>4/1(二)-4/2(三) 兒童節放假 4月3日(四) 清明節放假 4月4日(五)</p>	<p>教學重點</p>	<p>技術 壹、棒球 (一) 技術能力訓練 1. 傳接球。 2. 短傳練習。 3. 實戰守備練習。 4. 實戰打擊練習及分組對抗競賽。 5. 特殊狀況演練及分組對抗競賽。 (二) 分組訓練 1. 團體默契培訓－比賽中的模擬比賽。 2. 整體戰術演－攻擊與守備訓練。 貳、羽球 防守訓練、多球訓練四角球 1. 二攻一 2. 三攻一 3. 一攻二 4. 以多球方式訓練，打至一號點 5. 以多球方式訓練，打至二號點 6. 以多球方式訓練，打至三號點 7. 以多球方式訓練，打至六號點 參、跆拳道 個人技術訓練: 上端得分動作加強 能完成個人綜合技術操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應</p>			<p>單元一 瞭解運動體適能對於心理健康的影響評估。</p>	<p>單元一 友善 1. 每學期的第一週是「友善校園週」，你覺得一個友善的校園應該是什麼樣子的？ 2. 什麼是霸凌(Bully)? 受霸凌該怎麼辦？ 3. 尊重他人也尊重自己，跟大家分享在學校活動中你如何做到「尊重」？ 單元二 健康 1. 「反毒」、「反菸」不該只是口號，你知道在生活中如何保護自己不被毒品荼毒、不被香菸控制嗎？ 2. 你懂得挑選</p>
--	--	--	-------------	--	--	--	---	---

			<p>用，提高運動表現，並能於實戰中上端得分。</p> <p>體能</p> <p>壹、棒球</p> <p>(一)體能訓練</p> <p>1.法特雷克-心肺耐力。 2.球類-肢體協調。</p> <p>3.山訓-爬坡與衝刺。 4.重量訓練-加強肌耐力。</p> <p>5.階梯訓練。 6.金字塔重量訓練-加強爆發力。</p> <p>(二)戰術訓練</p> <p>1.盜壘。 2.打跑。 3.短打與欺敵訓練。</p> <p>貳、羽球</p> <p>重量訓練</p> <p>1 仰臥推舉10次×3組。 2. 曲臂舉10次×3組。</p> <p>3. 反曲臂舉10次×3組。 4. 頸前推舉15次×3組。</p> <p>5. 頸後推舉15次×3組。 6. 肩上推舉10次×3組。</p> <p>7. 啞鈴推舉10次×3組。 8. 曲腿訓練機動作10次×3組。</p> <p>9. 伸腿訓練機動作10次×3組。</p> <p>10. 蹲舉動作20次×3組。 11. 全蹲舉動作15次×3組。</p>				<p>對自己健康有幫助的食物嗎？只吃進熱量卻沒吃進營養，是最可怕的事情。請說說看如何「吃得健康」？</p> <p>單元三 環保</p> <p>1. 跟大家分享你做過的一件「環保」的事。</p> <p>2. 照顧好自己的心，保持心情的平靜、穩定，就是「心靈環保」。你覺得有甚麼方式可以幫助我們達到「心靈環保」的目標？</p>
--	--	--	---	--	--	--	---

				<p>12.手腕前曲動作10次×3組。13.手腕後曲動作10次×3組。</p> <p>參、跆拳道 綜合體能訓練 能完成個人體能操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好的體能。 3000公尺跑步、100公尺衝刺X 6組。</p>				
			評量方式	<p>1.技術應用(40%) 2.分組對抗競賽(40%) 3.運動精神表現(20%)</p>			<p>1.設計規劃報告(40%) 2.紙筆測驗(40%) 3.精神表現(20%)</p>	<p>1.分組報告(40%) 2.書面報告(40%) 3.精神表現(20%)</p>
第一次定期評量								
九~十四	114/04/07-114/05/16	第二次定期評量 5/13(二)-5/14(三)	單元/主題名稱	<p>體育專業課程-專項技術訓練 技術能力訓練、分組訓練 (每週3節) 體育專業課程-專項體能訓練 體能訓練、戰術訓練 (每週2節)</p>			<p>單元二 體適能對於運動的各項心理 效益(7節)</p>	<p>單元四 珍惜 (3節) 單元五 交通 安全(3節)</p>

			<p>技術</p> <p>壹、棒球</p> <p>(一) 技術能力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球。 2. 短傳練習。 3. 實戰守備練習。 4. 實戰打擊練習及分組對抗競賽。 5. 特殊狀況演練及分組對抗競賽。 6. 友誼賽。 7. 錄影帶觀摩。 <p>(二) 分組訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體默契培訓－比賽中的模擬比賽。 2. 整體戰術演－攻擊與守備訓練。 3. 打擊訓練－推打與戰術的配合。 <p>貳、羽球</p> <p>接殺球、放小球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三攻一 2. 二攻一 3. 一對一 4. 多球殺 5. 一對一對放小球 6. 一人餵多球一人打小球 			<p>單元二</p> <p>瞭解體適能對於運動的各項心理效益</p>	<p>單元四 珍惜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 珍惜的第一步是「不浪費」，無論資源屬於自己、他人或歸於公共，不該用的就絕不用，不需要用的也不用。我們在學校如何實踐「珍惜」的目標？ 2. 除了把愛護的情意回應於物質(人、物)，對於非物質，如時間、情感，也懷抱著同樣的想法。請分享一個你想珍惜的「對象」(可以是物質也可以是非物
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	---

			<p>參、跆拳道 個人技術訓練:轉身得分動作加強</p> <p>能完成個人綜合技術操作,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中轉身動作得分。</p> <p>體能 壹、棒球 (一)體能訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.法特雷克-心肺耐力 2.球類-肢體協調 3.山訓-爬坡與衝刺 4.重量訓練-加強肌耐力 5.階梯訓練 6.金字塔重量訓練-加強爆發力 7.協調性循環訓練 <p>(二)戰術訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.盜壘 2.打跑 3.短打與欺敵訓練 4.打擊訓練—推打與戰術的配合。 <p>貳、羽球 耐力訓練、速度訓練、敏捷訓練、間歇訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熱身運動×20(體操、慢跑) 				<p>質)。</p> <p>單元五 交通安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.騎腳踏車要注意什麼? 2.行人任意穿越馬路有什麼懲罰? 3.騎腳踏車時,萬一與他人發生擦撞,該怎麼處理?
--	--	--	---	--	--	--	---

			<p>2.耐力訓練(3200公尺、12分鐘×1) 3.速度訓練(50公尺×8次、100公尺×4次、200公尺×1次) 4.敏捷訓練(折返跑共20公尺，每10公尺折返一次×12) 5.間歇訓練(田徑場直線衝刺彎道慢跑×12圈) 6.階梯訓練80階×10趟</p> <p>參、跆拳道 綜合體能訓練 能完成個人體能操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好的體能。 3000公尺跑步、專項體能</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			評量方式	1.技術應用(40%) 2.分組對抗競賽(40%) 3.運動精神表現(20%)			1.設計規劃報告(40%) 2.紙筆測驗(40%) 3.精神表現(20%)	1.分組報告(40%) 2.書面報告(40%) 3.精神表現(20%)
第二次定期評量								
十五~二十一	114/05/19-114/06/30	國中教育會考 5月17日(六)至5月18日(日) 畢業生成績評量 5月13日(二)至5月16日(五)	單元/主題名稱	體育專業課程-專項技術訓練 技術能力訓練、分組訓練 (每週3節) 體育專業課程-專項體能訓練 體能訓練、戰術訓練 (每週2節)			單元三 休閒運動與心理健康(7節)	單元六 祝福(3節) 單元七 反省(3節)

		<p>端午節 5月30日(五) 畢業典禮 6月12日(四) 第三次定期評量 6月27日(五)-6月30日 (一) 休業式 6月30日(一) 暑假開始 7月1日(二)</p>	<p>教學重點</p>	<p>技術 壹、棒球 (一)技術能力訓練 1.傳接球。 2.短傳練習。 3.實戰守備練習。 4.實戰打擊練習及分組對抗競賽。 5.特殊狀況演練及分組對抗競賽。 6.友誼賽。 7.錄影帶觀摩。 (二)分組訓練 1.團體默契培訓－比賽中的模擬比賽。 2.整體戰術演－攻擊與守備訓練。 3.打擊訓練－推打與戰術的配合。 貳、羽球 綜合切球、綜合殺球 1.兩人挑球，一人切球。 2.一人挑球，一人切球 3.一人餵多球，一人切 4.發球、接發球站位法戰術-前後站位法戰術、左右站位法戰術、輪轉站位法戰術 5.進攻戰術-前四拍進攻戰術(發球戰術及、接發球戰術) 6.攻人戰術 (1)二攻一戰術。 (2)攻肩戰</p>			<p>單元三 瞭解及運用休閒運動與心理健康的評估、操作</p>	<p>單元六 祝福 1. 又一年過去，不論是否畢業，同學們都即將邁入下個階段，請你說說看對班上同學或者班級的祝福。 2. 「口說好話如吐蓮花」，你這學期吐了幾朵蓮花呢？跟大家分享一下吧。 單元七 反省 1. 懂得反省，才能夠越來越進步。 2. 請你說說看全班這一年有哪些值得嘉許的部分？又有哪些可以改進</p>
--	--	--	-------------	--	--	--	-------------------------------------	--

			<p>術。(3)攻區域戰術。 (4)攻中路戰術。(5)攻直線戰術。 (6)攻兩邊戰術。</p> <p>參、跆拳道 實戰戰術訓練：1對1對打 能完成個人綜合技術操作， 穩定表現出綜合戰術及戰略應用， 提高運動表現，並能於比賽的 實際狀況。</p> <p>體能 壹、棒球 (一)體能訓練 1.法特雷克-心肺耐力。 2.球類- 肢體協調。 3.山訓-爬坡與衝刺。 4.重量 訓練-加強肌耐力。 5.階梯訓練。 6.金字塔重 量訓練-加強爆發力。 7.協調性循環訓練。 8.超負 荷訓練(全方位訓練)。 (二)戰術訓練 1.盜壘。 2.打跑。 3.短打 與欺敵訓練。 4.打擊訓練—推打與戰術的配 合。 5.整體戰術訓練—守備訓練。</p>				的部分？
--	--	--	---	--	--	--	------

			<p>貳、羽球 耐力訓練、速度訓練、間歇訓練</p> <p>1.熱身運動x20(體操、慢跑) 2.球類運動(足球、排球、籃球) 3.耐力訓練(1200公尺) 4.模擬比賽訓練:觀看比賽錄影帶 5.速度訓練(50公尺x5次、100公尺x3次) 6.遊戲找朋友30分鐘 7.間歇訓練(田徑場直線衝刺彎道慢跑x8圈)</p> <p>參、跆拳道 綜合體能訓練 能完成個人體能操作，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好的體能。 3000公尺跑步、敏捷訓練</p>					
			評量方式	<p>1.技術應用(40%) 2.分組對抗競賽(40%) 3.運動精神表現(20%)</p>			<p>1.設計規劃報告(40%) 2.紙筆測驗(40%) 3.精神表現(20%)</p>	<p>1.分組報告(40%) 2.書面報告(40%) 3.精神表現(20%)</p>
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。