

表3-1

109學年度臺中市立外埔國民中學七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：109年07月 09 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	109/8/31 109/10/17	8/31(一) 開學日(正式上課) 9/26(六) 中秋節補行上班、上課 10/1(四) 中秋節(放假一日) 10/2(五)中秋節彈性放假 10/9(五)國慶日彈性放假 10/10(六)國慶日 10/13(二)-10/16(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	自由車 桌球 籃球		(社團活動) 烏克蘭麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、管樂社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	自由車 1. 基本動作培養（迴轉、發車、配速練習）。 2. 技術應用配套戰略。 3. 增加臨場經驗、增加自信心。 4. 體能訓練30%（加強肌耐力）。 5. 配速訓練。 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。 籃球 1. 運球、傳球、投籃基本動作要領說明 2. 熟練各項基本動作 3. 基本體能訓練		1. 了解運球交換手的動作要領與練習方法 2. 學會左右手交換運球的動作要領與練習方法。 3. 引導學生探索舞蹈基本要素-「空間」、「時間」、「力量」、「肢體」、「關係」，以拓展肢體動作之可能性。 4. 認識烏克蘭麗，簡譜與唱名，C 和弦與兩隻老虎彈唱，do re mi 瑪麗小羊單音彈奏。 5. 了解單車的基本結構。	1. 了解籃球區域防守觀念。 2. 學會籃球2-3區域防守。 3. 學會桌球正手發轉與不轉球後搶攻戰術。 4. 學會桌球側身用正手發高、低拋左側上、下旋球後搶攻戰術。 5. 學會自行車下坡進攻戰術。	1. 學習正確的情感表達與正向的互動，並尊重彼此身體的自主權和個人隱私，預防因不當情感所造成的任何傷害。 2. 正確的性知識，了解並尊重自己與他人的身體自主權。 3. 引導學生認識與理解不同的性別特質、性別認同與性傾向。 4. 了解性侵害危機之處理。。 5. 了解性侵害防範之技巧。 6. 培養對他人性自由之尊重。 7. 防治學生藥物濫用。

			評量方式	1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽		1. 紙筆測驗 2. 實作評量 3. 課間討論	1. 小組討論 2. 實作評量	1. 口頭評量 2. 實作評量
第一次定期評量								
八~十四	109/10/18 109/12/5	12/1(二)-12/4(五) 第二次定期評量	單元/主題名稱	自由車 桌球 籃球		(社團活動) 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、管樂社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	自由車 1. 加強踩踏迴轉速及控車技術。 2. 加強專門性體能及技術訓練。 3. 各項戰術、戰略運用。 4. 加強心肺耐力。 桌球 1. 專項體力及技術進行訓練。 2. 肌力訓練（體能訓練）。 3. 反手抽攻訓練（步法）。 4. 強化各項技術質量訓練。 籃球 1. 兩人傳球、八字傳球動作練習。 2. 罰球、定點投籃練習 3. 加強體能訓練(爆發力+速耐力)		1. 訓練協調、反應、敏捷、速度等能力。鍛練健康的 身體。 2. 防止運動傷害的安全措施。 3. 引導學生了解個體之差異並互相尊重互動，培養自信與欣賞他人之能力。 4. Fa so 小蜜蜂單音彈奏，G 和弦與倫敦鐵橋，瑪麗小羊彈唱 5. 介紹煞車、變盤，學會如何煞車。 6. 學會基本騎乘動作。	1. 學會籃球3-2區域防守。 2. 學會籃球2-1-2區域防守。 3. 學會桌球反手發右側旋後搶攻戰術。 4. 學會桌球反手發急球後搶推、搶攻。 5. 學會自行車斜線陣戰術。	1. 防治校園霸凌。 2. 增進國民中小學生全民國防知識及全民防衛之國家意識。 3. 認識新興毒品與防制。 4. 瞭解父母及家人多元的角色和責任。 5. 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提供情感支持。 6. 了解電子菸的危害。
			評量方式	1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽		1. 紙筆測驗 2. 實作評量 3. 課間討論	1. 小組討論 2. 實作評量	1. 口頭評量 2. 實作評量
			第二次定期評量					

十五~二十一	109/12/6 110/1/20	1/1(五)元旦(放假一日) 1/19(二)-1/20(三) 第三次定期評量 1/20(三) 休業式(正常上課) 1/21(四) 寒假開始	單元/主題名稱	自由車 桌球 籃球		(社團活動) 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、管樂社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	自由車 1. 動作的連貫性（配套訓練）。 2. 團隊默契搭配練習。 3. 加強發車、配速練習。 4. 技術層面講解。 5. 移地訓練、適應比賽場地。 桌球 1. 加強專項體力及技術進行訓練。 2. 肌耐力及速度訓練。 籃球 1. 兩人快攻、三人快攻練習 2. 急停跳投、移動式接球投籃練習 3. 體能訓練(間歇訓練)		1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 提供學生美感體驗及欣賞的機會，培養終身運動之生活型態與運動欣賞之能力。 4. 調音教學，小星星單音彈奏，F 和弦與十個印地安，聖誕鈴聲彈唱。 5. 校內繞圈騎乘。 6. 校外安全騎乘。	1. 學會籃球1-2-2區域防守。 2. 學會籃球區域盯人防守。 3. 學會桌球反手發高拋右側上、下旋球後搶攻戰術。 4. 學會桌球下蹲發球後搶攻戰術。 5. 學會自行車遠程突圍戰術。	1. 認識愛滋病及接納愛滋病患。 2. 推動口腔衛生、健康體位促進。 3. 了解青少年交通事故發生原因及預防方法。 4. 教導學生人類基本價值。 5. 培養學生成為具有道德責任，能自我管理的公民。 6. 幫助學生探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展個人獨特的生命、實踐。
			評量方式	1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽		1. 紙筆測驗 2. 實作評量 3. 課間討論	1. 小組討論 2. 實作評量	1. 口頭評量 2. 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3-2

109學年度臺中市立外埔國民中學七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：109年 07月 09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	110/2/18 110/4/3	2/17(三)寒假結束 2/18(四)開學日(正式上課) 2/20(六)補行上班、上課 2/28(日)和平紀念日 3/1(一)補假一日 3/30(二)-4/1(四) 第一次定期評量	單元/主題名稱	自由車 桌球 籃球		(社團活動) 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、管樂社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	自由車 1. 速度訓練30% (加強爆發力)。 2. 加強發車、配速練習。 3. 戰術研討。 4. 比賽模擬、加強選手對比賽熟練度及鬥志。 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 籃球 1. 防守介紹 2. 2-3區域、3-2區域、2-1-2防守練習 3. 體能維持 4. 基本重量訓練		1. 熟練各種傳接球的方法。 2. 養成遵守規範並尊重他人的行為。 3. Am 和弦與蝴蝶彈唱，烏克麗麗四大和弦。 4. 歡樂年華與 you' re my sunshine 彈唱，流行歌曲「寶貝」帶唱教學。 5. 學會單車前後輪拆裝。。 6. 學會單車內胎補胎。	1. 學會籃球半場盯人防守。 2. 學會籃球全場盯人防守。 3. 學會桌球壓對方反手，伺機正手攻或側身攻擊戰術。 4. 學會桌球壓左調右 (亦稱壓反手變正手) 戰術。 5. 學會自行車平路突圍戰術。	1. 防治校園霸凌。 2. 增進國民中小學生全民國防知識及全民防衛之國家意識。 3. 認識新興毒品與防制。 4. 瞭解父母及家人多元的角色和責任。 5. 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提供情感支持。 6. 了解電子菸的危害
			評量方式	1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽		1. 紙筆測驗 2. 實作評量 3. 課間討論	1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽	1. 課間討論 2. 學習單
			第一次定期評量					

十五~二十	110/5/23 110/6/30	國中教育會考 6/14(一)端午節 (放假一日) 6/16(三)-6/18(五)畢業典禮 6/29(二)-6/30(三) 第三次定期評量 6/30(二)休業式(正常上課) 7/1(四)暑假開始	單元/主題名稱	自由車 桌球 籃球		(社團活動) 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、管樂社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	自由車 1. 加強基礎體能。 2. 加強心肺耐力。 3. 加強踩踏迴轉速及控車技術。 桌球 1. 強化個人及整體之戰術、戰略。 2. 加強專門性體能及技術訓練。 籃球 1. 模擬對戰訓練 2. 賽後分析與檢討		1. 學會籃下投籃的方式和動作要領(距籃框1公尺與籃板呈45度角處，投擦板球)。 2. 學會籃下投籃的練習方法。 3. 無樂不作彈唱，節拍認識，Em7和弦教學。 4. 流行歌曲「朵朵」彈唱，成果驗收。 5. 鐵山腳村騎乘體驗。 6. 外埔-后里馬場騎乘體驗。	1. 學會籃球高低中鋒配合戰術。 2. 學會籃球突破半場、全場盯人戰術。 3. 學會籃球致命一擊戰術。 4. 學會桌球拉攻戰術。 5. 學會桌球削中反攻戰術。 6. 學會桌球搓攻戰術。 7. 學會自行車終點衝線騎乘戰術。	1. 認識愛滋病及接納愛滋病患。 2. 推動口腔衛生、健康體位促進。 3. 了解青少年交通事故發生原因及預防。 4. 教導學生人類基本價值。 5. 培養學生成為具有道德責任，能自我管理的公民。 6. 幫助學生探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展個人獨特的生命、實踐。
			評量方式	1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽		1. 紙筆測驗 2. 實作評量 3. 課間討論	1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽	1. 課間討論 2. 學習單
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。