

表 3-1 108 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：108年8月5日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程										校訂課程					
				領域學習課程										特殊類型 班級課程	彈性學習課程				
				語文		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育	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		
				國語文	英語文														
一 ~ 八	108/08/30   108/10/19	8/30(五) 開學日(正式上課) 9/13(五) 中秋節(放假一日) 10/5(六) 補行上班上課 10/10(四) 國慶日(放假一日) 10/11(五) 調整放假 10/15(二)-10/18 (五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	本學年度免填										自由車 桌球 籃球		(社團活動) 烏克蘭社、熱舞社、 童軍社、籃球社、客語 社、閩南語社、田徑 社、管樂社、POP 海報 社、閱讀科學社、單車 社、日文社等	專項運動戰術與運 用	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。	班週會 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(1)、 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)
			教學重點											自由車 桌球 籃球 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					
			評量方式																
第一次定期評量																			

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程										校訂課程						
				領域學習課程										特殊類型 班級課程	彈性學習課程					
				語文		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育	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			
				國語文	英語文															
九 ~ 十 四	108/10/20   108/11/30	11/26(二)-11/29 (五) 第二次定期評量	單元/主題名稱	本學年度免填										自由車 桌球 籃球		(社團活動) 烏克蘭社、熱舞社、 童軍社、籃球社、客語 社、閩南語社、田徑 社、管樂社、POP 海報 社、閱讀科學社、單車 社、日文社等	專項運動戰術與運 用	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。	班週會 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(1)、 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)	
			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. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽
			評量方式																	

第二次定期評量

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程										校訂課程					
				領域學習課程										特殊類型 班級課程	彈性學習課程				
				語文		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育	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		
				國語文	英語文														
十五 ~ 二十 二	108/12/01   109/01/20	1/1(三)元旦 (放假一日) 1/15(三)-1/20(一) <b>第三次定期評量</b> 1/20(一)休業式 (正常上課) 1/21(二)寒假開始	單元/主題名稱	本學年度免填										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、田徑社、管樂社、POP 海報社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	班週會 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(1)、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)	
			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. 了解各項運動基礎原理和規則。 2. 能使用鄉土語言或外國語言與他人做簡單溝通。 3. 能理解音樂符號並回應指揮,進行歌唱及演奏,展現音樂美感意識。 4. 能理解基本寫字原則並將美感呈現於字體中。 5. 能培養良好的閱讀習慣。
			評量方式											1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 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。

表 3-2 108 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：\_108\_年\_8\_月\_5\_日

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程										校訂課程				
				領域學習課程										特殊類型 班級課程	彈性學習課程			
				語文		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育	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	
				國語文	英語文													
一 ~ 七	109/02/11   109/03/28	1/21(二)寒假開始 2/11(二)開學日 (正式上課) 2/28(五)和平紀念日(放假一日) 3/24(二)-3/27(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	本學年度免填										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、田徑社、管樂社、POP 海報社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	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。	班週會 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(1)、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)
			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				
			評量方式											1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽				

第一次定期評量

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程										校訂課程				
				領域學習課程										特殊類型 班級課程	彈性學習課程			
				語文		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育	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	
				國語文	英語文													
八 ~ 十 四	109/03/29   109/05/16	4/3(五)兒童節、 清明節補假 5/12(二)-5/15(五) <b>第二次定期評量</b> 5/16(六)-5/17(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	<b>本學年度免填</b>										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、田徑社、管樂社、POP海報社、閱讀科學社、單車社、日文社等 1. 了解各項運動基礎原理和規則。 2. 能使用鄉土語言或外國語言與他人做簡單溝通。 3. 能理解音樂符號並回應指揮，進行歌唱及演奏，展現音樂美感意識。 4. 能理解基本寫字原則並將美感呈現於字體中。 5. 能培養良好的閱讀習慣。	專項運動戰術與運用 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。	班週會 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(1)、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)	
			教學重點															
			評量方式											自由車 1. 調整改進訓練計畫內容。 2. 截長補短，針對缺點的再訓練。 3. 安排球類或其他體育活動。 桌球 1. 殺球機動作要領說明。 2. 正、反手殺球練習。 3. 正、反手殺球兩面球拍動作練習。 籃球 1. 區域盯人防守、半場盯人防守、全場盯人防守練習 2. 進攻戰術演練 3. 體能訓練 4. 重量訓練 1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽				
第二次定期評量																		

週次	日期	學校行事	課程計畫內容	部定課程										校訂課程				
				領域學習課程										特殊類型 班級課程	彈性學習課程			
				語文		數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育	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	
				國語文	英語文													
十五 ~ 二十一	109/05/17   109/06/30	5/16(六)-5/17(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	本學年度免填										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、田徑社、管樂社、POP 海報社、閱讀科學社、單車社、日文社等	專項運動戰術與運用	班週會 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 (1)、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)
		5/19(二)-5/22(五) 畢業生成績評量																
		6/10(三)-6/12(五) 畢業典禮	評量方式											1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽				
6/20(六) 補行上班上課																		
		6/25(四) 端午節 (放假一日)																
		6/26(五) 調整放假																
		6/29(一)-6/30(二) 第三次定期評量																
		6/30(二) 休業式 (正常上課)																
		7/1(三) 暑假開始																
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。