

表 6-1

113 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：113年07月17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節) | 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(1節) | 其他類課程 | |
| 一~七 | 113/8/30-113/10/11 | 8/29(四)暑假結束 8/30(五)開學日(正式上課) 第一週祖孫週、友善校園週 第二週品德教育週 9/17(二)中秋節 10/8(二)-10/9(三)第一次定期評量 10/10(四)國慶日 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 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)。 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. 基本功對打-推、攻、切。 2. 對打來回球-提升球速、質量訓練(攻擊、防守)。 3. 發球、接發球搶攻戰術訓練。 4. 單一技術:步法訓練， 田徑 1. 動、靜態伸展操 2. 馬克基本動作 3. 有氧心肺耐力訓練 4. 循環體能訓練 5. 徒手肌力訓練 | | 烏克蘭麗麗社、熱舞社、童軍社、球類社、客語社、閩南語社、管樂社、漫畫社、單車社、科學研究社、食農社、生生不息社、敲打玩藝社等。 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) | |
| | | | 評量方式 | 1. 實作測驗 2. 分組練習訓練 3. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 | |

| 第一次定期評量 | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|--|---------|---|--|---|---|--|
| 八~十四 | 113/10/14- 113/11/29 | 11/26(二)-11/29(五) 第二次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 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. 基本功訓練-多球練習。 2. 體能訓練-肌力、爆發力練習。 3. 步法訓練-多球訓練。 4. 技術結合練習-1對3練習。 5. 發下旋球拉弧圈球+快攻+反手推擋。 田徑 1. 馬克基本動作 2. 起跑訓練 3. 速度訓練 4. 有氧心肺耐力訓練 5. 核心訓練 | | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等。 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | 1. 實作訓練 2. 分組練習比賽 3. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 第二次定期評量 | | | | | | | | |
| 十五~二十二 | 113/12/2-114/1/20 | 1/1(三)元旦 1/16(四)-1/17(五)第三次定期評量 1/20(一)休業式 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |

| | | | | | | | |
|---------|--|-------------|------|--|---|---|---|
| | | 1/21(二)寒假開始 | 教學重點 | <p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強專項技術配套訓練。 2. 加強心裡建設-增加自信心。 3. 桌上擺短訓練-多球練習。 4. 擺速+腳步訓練。 <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克基本動作 2. 速度、速耐力訓練 3. 徒手肌力訓練 4. 專項技能訓練 5. 配速訓練 | <p>烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <p>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(2)、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)</p> |
| | | | 評量方式 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作訓練 2. 分組練習比賽 3. 模擬比賽 | <p>小組討論、紙筆測驗、實作評量</p> | <p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p> | <p>口頭評量、實作評量</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。

113 學年度臺中市立外埔國民中學八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07月17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節) | 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(1節) | 其他類課程 |
| 一~七 | 113/8/30-113/10/11 | 8/29(四)暑假結束 8/30(五)開學日(正式上課) 第一週祖孫週、友善校園週 第二週品德教育週 9/17(二)中秋節 10/8(二)-10/9(三)第一次定期評量 10/10(四)國慶日 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |
| | | | 教學重點 | 自由車 1. 進階動作培養(迴轉、發車、配速、抽車練習)。 2. 穩定配速訓練。 3. 體能訓練45%(加強肌耐力)。 4. 技術應用配套戰略。 5. 增加臨場經驗、增加自信心。 桌球 1. 技術結合練習。 2. 提升球速、質量訓練(快攻、甲、防守、弧圈)。 3. 發球、接發球搶攻戰術訓練。 田徑 1. 基礎循環體能訓練 2. 圓錐跑步基本動作訓練 3. 有氧心肺耐力訓練 4. 進階徒手體能訓練 | 烏克蘭麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) | |

| | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|------------------------------|---------|--|--|--|---|---|
| | | | 評量方式 | 4. 實作測驗 5. 分組練習訓練 6. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 第一次定期評量 | | | | | | | | |
| 八~十四 | 113/10/14- 113/11/29 | 11/26(二)-11/29(五) 第二次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 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、抽車技術。 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. 綜合配套-對戰練習。 2. 核心肌群訓練(體能訓練)。 3. 步法訓練-移動速度。 4. 單打、雙打訓練 田徑 1. 起跑訓練 2. 速度、遠耐力訓練 3. 增強式爆發力訓練 4. 有氣心肺耐力訓練 5. 進階專項技術訓練 | | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | 4. 實作訓練 5. 分組練習比賽 6. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 第二次定期評量 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---|---------|---|--|--|---|---|
| 十五~二十二 | 113/12/2-114/1/20 | 1/1(三)元旦 1/16(四)-1/17(五)第 三次定期評量 1/20(一)休業式 1/21(二)寒假開始 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |
| | | | 教學重點 | 自由車 1. 加強動作的連貫性與順暢(配套訓練) 2. 團隊默契搭配練習。 3. 加強發車、配速練習。 4. 技術層面與心理層面講解。 5. 移地訓練、適應比賽場地。 桌球 1. 加強專項技術配套訓練。 2. 心裡層面建設(增加自信心)。 田徑 1. 短、中、全程技術訓練 2. 增強式爆發力訓練 3. 意象訓練 4. 進階是專項技術訓練 5. 模擬比賽 | | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | 1. 實作訓練 2. 分組練習比賽 3. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、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。

113 學年度臺中市立外埔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：113年07月17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節) | 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(1節) | 其他類課程 |
| 一~七 | 113/8/30-113/10/11 | 8/29(四)暑假結束 8/30(五)開學日(正式上課) 第一週祖孫週、友善校園週 第二週品德教育週 9/17(二)中秋節 10/8(二)-10/9(三)第一次定期評量 10/10(四)國慶日 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | 生命的奧妙 | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |
| | | | 教學重點 | 自由車 1. 精進基礎動作。 2. 加強綜合地形能力。 3. 基礎體能訓練45%。 4. 培養領導特質。 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。 田徑 1. 分析個人體能弱點 2. 精進馬克訓練 3. 有氧耐力訓練 4. 精進協調專項技術動作 | 1. 微觀與巨觀的生命 2. 活下去的動力來源 3. 四通八達的運送網 4. 刺激與反應 5. 翹翹板的平衡 | 田徑社 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想 | 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接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。 | 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(2)、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(1) |
| | | | 評量方式 | 7. 實作測驗 8. 分組練習訓練 9. 模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 八~十四 | 113/10/14-113/11/29 | 11/26(二)-11/29(五) 第二次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | 生命的奧妙 | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |

| | | | | | | | |
|---------|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| | | | <p>教學重點</p> <p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強基礎動作整合流暢度。 2. 加強肌力、專門性體能。 3. 心理層面分析。 4. 技術層面分析。 <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配速訓練 2. 專項動作修正 3. 專項整合訓練 4. 接力步點、默契調整 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 微觀與巨觀的生命 2. 活下去的動力來源 3. 四通八達的運送網 4. 刺激與反應 5. 翹翹板的平衡 | <p>田徑社</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <p>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(2)、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(1)</p> |
| | | | <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 實作訓練 8. 分組練習比賽 9. 模擬比賽 | <p>口頭評量、實作評量</p> | <p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p> | <p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p> | <p>口頭評量.實作評量</p> |
| 第二次定期評量 | | | | | | | |
| 十五~二十二 | 113/12/2-114/1/20 | 1/1(三)元旦 1/16(四)-1/17(五)第三次定期評量 1/20(一)休業式 | <p>單元/主題名稱</p> <p>自由車 桌球 田徑</p> | <p>生命的奧妙</p> | <p>社團活動</p> | <p>專項運動戰術與運用</p> | <p>班週會</p> |

| | | | | | | | |
|---------|--|-------------|---|--|---|--|--|
| | | 1/21(二)寒假開始 | <p>教學重點</p> <p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養間歇能力。 2. 培養團隊凝聚力。 3. 加強專項體能。 4. 規劃目標喚醒戰鬥力。 <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強專項體力及技術進行訓練。 2. 肌耐力及速度訓練。 <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 強化肌力、肌耐力 2. 爆發力、速耐力訓練 3. 意象訓練 4. 精進專項技術整合訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 微觀與巨觀的生命 2. 活下去的動力來源 3. 四通八達的運送網 4. 刺激與反應 5. 翹翹板的平衡 | <p>田徑社</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想 | <ol style="list-style-type: none"> 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接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。 | <p>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(2)、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(1)</p> |
| | | | <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作訓練 2. 分組練習比賽 3. 模擬比賽 | <p>口頭評量、實作評量</p> | <p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p> | <p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p> | <p>口頭評量、實作評量</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。

表6-2

113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：113年07月17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節) | 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(1節) | 其他類課程 |
| 一~七 | 114/2/11~ 113/3/28 | 1/27(一)~2/2(日)春節 1/28(二)除夕 2/8(六)補班日 2/10(一)寒假結束 2/11(二)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(五)和平紀念日 3/25(二)-3/28(五)第一次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 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. 個人專項訓練 2. 發球、接發球練習 3. 單打、雙打練習 4. 弧圈球訓練-多球練習 田徑 1. 馬克操 2. 速度、速耐力訓練 3. 爆發力訓練 4. 核心訓練 5. 專項技能訓練 | | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等。 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | 1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 第一次定期評量 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|-------------------|--|---------|--|--|---|---|---|
| 八~十四 | 114/3/31-114/5/16 | 4/3(四)兒童節 4/4(五)清明節 5/13(二)-5/16(五)第二次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |
| | | | 教學重點 | 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. 技術配套練習-多球訓練。 2. 正手攻擊+防守訓練。 3. 各種球路練習, 加強臨場經驗。 4. 體能訓練-反應、敏捷、柔軟度、肌耐力練習。 田徑 1. 馬克訓練 2. 速度、速耐力訓練 3. 爆發力訓練 4. 專項技能訓練 5. 比賽模擬 | | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等。 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | 1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 第二次定期評量 | | | | | | | | |
| 十五~二十一 | 114/5/19-114/6/30 | 5/17(六)-5/18(日)國中教育會考 5/20(二)-5/23(五)畢業生成績評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |

| | | | | | | | | |
|---------|--|--|------|--|--|---|---|---|
| | | 5/30(五)補假一日(端午節) 5/31(六)端午節 6/11(三)~6/13(五)國民中學畢業典禮 6/26(四)-6/27(五)第三次定期評量 6/30(一)休業式 7/1(二)暑假開始 | 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. 發球+正手弧圈加轉+腳步訓練(多球)。 2. 模擬比賽-單打、雙打 3. 對打搶攻-增加臨場經驗 4. 排名賽-分組循環賽 田徑 1. 個人能力檢討與調整 2. 速度、速耐力訓練 3. 爆發力訓練 4. 核心訓練 | | 烏克蘭麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等。 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | 1. 實作測驗 2. 分組練習測驗 3. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、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。

113學年度臺中市立外埔國民中學八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07月17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節) | 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(1節) | 其他類課程 |
| 一~七 | 114/2/11~ 113/3/28 | 1/27(一)~2/2(日)春節 1/28(二)除夕 2/8(六)補班日 2/10(一)寒假結束 2/11(二)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(五)和平紀念日 3/25(二)-3/28(五)第一次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |
| | | | 教學重點 | 自由車 1. 速度訓練45% (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. 調整個人動作。 2. 桌面擺短球打法訓練。 3. 單打、雙打練習。 田徑 1. 馬克訓練 2. 核心體能訓練 3. 衝刺訓練 4. 間歇訓練 5. 專項體能訓練 | | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等 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。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | 1. 實作訓練 2. 分組練習比賽 3. 模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 第一次定期評量 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|-------------------|--|---------|---|--|--|--|--|
| 八~十四 | 114/3/31-114/5/16 | 4/3(四)兒童節 4/4(五)清明節 5/13(二)-5/16(五)第二次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |
| | | | 教學重點 | 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.各項技術多球訓練。 2.單、雙打步法訓練。 3.對打-各種球路練習,加強臨場經驗。 田徑 1.有氧耐力訓練 2.起跑訓練 3.循環體能訓練 4.反應訓練 5.專項進階技術訓練 | | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等 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。 6.培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。 | 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。 | 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(2)、家庭教育(1)、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) |
| | | | 評量方式 | 1.實作訓練 2.分組練習比賽 3.模擬比賽 | | 小組討論、紙筆測驗、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 |
| 第二次定期評量 | | | | | | | | |
| 十五~二十一 | 114/5/19-114/6/30 | 5/17(六)-5/18(日)國中教育會考 5/20(二)-5/23(五)畢業生成績評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |

| | | | | | | | |
|---------|--|--|------|---|--|---|--|
| | | 5/30(五)補假一日(端午節) 5/31(六)端午節 6/11(三)~6/13(五)國民中學畢業典禮 6/26(四)-6/27(五)第三次定期評量 6/30(一)休業式 7/1(二)暑假開始 | 教學重點 | <p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合訓練+步法訓練。 2. 模擬戰術對戰訓練。 <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人訓練檢視 2. 速度、速耐力訓練 3. 進階專項技術訓練 4. 全面整合訓練 5. 模擬比賽 | 烏克麗麗社、熱舞社、童軍社、籃球社、客語社、閩南語社、慢壘社、管樂社、漫畫社、閱讀科學社、單車社、日文社、科學研究社、食農社、生生不息社等。 | 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。 | 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(2)、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) |
| | | | 評量方式 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作訓練 2. 分組練習比賽 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。

113學年度臺中市立外埔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：113年07月17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節) | 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(1節) | 其他類課程 | |
| 一~七 | 114/2/11~ 113/3/28 | 1/27(一)~2/2(日)春節 1/28(二)除夕 2/8(六)補班日 2/10(一)寒假結束 2/11(二)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(五)和平紀念日 3/25(二)~3/28(五)第一次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | 生命的奧妙 | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 | |
| | | | 教學重點 | 自由車 1. 培養團隊默契 2. 加強速度、爆發力 3. 戰術戰略應用、模擬比賽 4. 移地訓練、適應場地 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 田徑 1. 進階循環體能訓練 2. 精進基礎體能 3. 強化肌力、肌耐力 4. 精進速度技術 5. 調整專項技術動作 | 1. 我從哪裡來 2. 我們長得像不像 3. 分門別類 4. 大環境中的小生命 5. 地球公民的責任 | 田徑社 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想 | 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。 | 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(2)、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(1) | |
| | | | 評量方式 | 1. 實作測驗 2. 分組練習訓練 3. 模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 | |
| 第一次定期評量 | | | | | | | | | |
| 八~十四 | 114/3/31-114/5/16 | 4/3(四)兒童節 4/4(五)清明節 5/13(二)~5/16(五)第二次定期評量 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | 生命的奧妙 | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 | |

| | | | | | | | | |
|---------|-------------------|---|---|--|--|---|---|-----|
| | | | <p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎動作流暢表現 2. 提升速耐力 3. 戰術研討 4. 增強信心、無所畏懼 <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接力技術、默契整合 2. 配速訓練 3. 精進敏捷、反應訓練 4. 精進速度、彈力訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 我從哪裡來 2. 我們長得像不像 3. 分門別類 4. 大環境中的小生命 5. 地球公民的責任 | <p>田徑社</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | 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(2)、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(1) | |
| | | | <p>教學重點</p> | | | | | |
| | | | <p>評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作測驗 2. 分組練習訓練 3. 模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽 | 口頭評量、實作評量 | |
| 第二次定期評量 | | | | | | | | |
| 十五~二十一 | 113/12/2-114/1/20 | 1/1(三)元旦 1/16(四)-1/17(五)第三次定期評量 1/20(一)休業式 | 單元/主題名稱 | 自由車 桌球 田徑 | 生命的奧妙 | 社團活動 | 專項運動戰術與運用 | 班週會 |

| | | | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|--|--|--|---|--|
| | | 1/21(二)寒假開始 | | <p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 多元運動學習 2. 生涯規劃探討 3. 身心靈放鬆 4. 調整訓練規畫內容 <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 精進專項技術訓練 2. 整合專項技術訓練 3. 意象訓練 4. 強化專項訓練 5. 比賽模擬 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 我從哪裡來 2. 我們長得像不像 3. 分門別類 4. 大環境中的小生命 5. 地球公民的責任 | <p>田徑社</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體肌肉伸展的原理 2. 能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3. 了解田徑各專項比賽技巧及規則 4. 學習自我運動防護之概念 5. 透過運動達到自我陶冶及發展自我的理想 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <p>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(2)、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(1)</p> |
| | | | <p>教學重點</p> | | | | | |
| | | | <p>評量方式</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作測驗 2. 分組練習訓練 3. 模擬比賽 | <p>口頭評量、實作評量</p> | <p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p> | <p>實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽</p> | <p>口頭評量、實作評量</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。