

表 6-1

112 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：112年06月26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	112/08/-112/10/	8/30(二) 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 9/23(六)補行上班上課(補 10/9) 9/29(五)中秋節 10/9(一)國慶日調整放假 10/10(二)國慶日 10/12(四)-10/13(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. 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、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								
九~十四	112/10/-112/12/	11/28(二)-12/1(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. 加強採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								
十五~二十一	112/12/-113/01/	1/1(一)元旦 1/18(四)-1/19(五) 第三次定期評量 1/19(五)	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

		休業式 1/21(日) 寒假開始	教學重點	<p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作的連貫性(配套訓練)。</li> <li>2. 團隊默契搭配練習。</li> <li>3. 加強發車、配速練習。</li> <li>4. 技術層面講解。</li> <li>5. 移地訓練、適應比賽場地。</li> </ol> <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強專項技術配套訓練。</li> <li>2. 加強心裡建設-增加自信心。</li> <li>3. 桌上擺短訓練-多球練習。</li> <li>4. 擺速+腳步訓練。</li> </ol> <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 馬克基本動作</li> <li>2. 速度、速耐力訓練</li> <li>3. 徒手肌力訓練</li> <li>4. 專項技能訓練</li> <li>5. 配速訓練</li> </ol>	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解各項運動基礎原理和規則。</li> <li>2. 能使用鄉土語言或外國語言與他人做簡單溝通。</li> <li>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。</li> <li>4. 能理解基本寫字原則並將美感呈現於字體中。</li> <li>5. 能培養良好的閱讀習慣。</li> <li>6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。</li> <li>2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。</li> <li>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。</li> </ol>	<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"> <li>1. 實作訓練</li> <li>2. 分組練習比賽</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	<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。

表6-1

112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：112年06月26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	113/01/-113/03/	2/9(五)除夕 2/10(六)寒假結束 2/10(六)~2/12(一)春節 2/13(二)~2/14(三)春節 調整放假 2/15(四)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(三)和平紀念日 3/26(二)-3/29(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								

九~十四	113/04/-113/05/	4/4(四)兒童節 4/5(五)清明節 5/14(二)-5/17(五) <b>第二次定期評量</b> 5/18(六)-5/19(日) <b>國中教育會考</b>	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	113/05/-113/06/	5/18(六)-5/19(日) <b>國中教育會考</b> 5/21(二)-5/24(五) 國中畢業生成績評量	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

		6/10(一)端午節 6/12(三)-6/14(五) <b>畢業典禮</b> 6/27(四)-6/28(五) <b>第三次定期評量</b> 6/28(五)休業式(正常上課) 7/1(一)暑假開始	<p style="text-align: center;">教學重點</p>	<p>自由車</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強基礎體能。</li> <li>2. 加強心肺耐力。</li> <li>3. 加強踩踏迴轉速及控車技術。</li> </ol> <p>桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發球+正手弧圈加轉+腳步訓練(多球)。</li> <li>2. 模擬比賽-單打、雙打</li> <li>3. 對打搶攻-增加臨場經驗</li> <li>4. 排名賽-分組循環賽</li> </ol> <p>田徑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人能力檢討與調整</li> <li>2. 速度、速耐力訓練</li> <li>3. 爆發力訓練</li> <li>4. 核心訓練</li> </ol>		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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。</li> <li>2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。</li> <li>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。</li> </ol>	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 style="text-align: center;">評量方式</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作測驗</li> <li>2. 分組練習測驗</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>		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。