

表3-1

110學年度臺中市立大甲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：110年6月4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	110/09/01- 110/10/15	開學日(正式上課) 9月1日(三) 補行上班上課	單元/主題名稱	1. 手球-認識手球及入門 2. 自由車-認識自由車及入門 3. 田徑-認識田徑			1. 綜合體能訓練	班週會

	<p>9月11日(六) 中秋節調整放假</p> <p>9月20日(一) 中秋節放假</p> <p>9月21日(二) 國慶日</p> <p>10月10日(日) 國慶日補假</p> <p>10月11日(一) 第一次定期評量</p>	<p>教學重點</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1)手球由來、規則場地認識</p> <p>(2)基本動作-傳接球、運球、步伐、射門</p> <p>(3)基礎體能</p> <p>2. 自由車</p> <p>(1)認識自由車構造、組件</p> <p>(2)簡易自由車拆裝</p> <p>(3)大小齒輪搭配</p> <p>(4)基礎體能</p> <p>3. 田徑</p> <p>(1)認識田徑場及項目</p> <p>(2)基礎體能</p>				
--	---	-------------	---	--	--	--	--

			評量方式	1. 手球 (1)筆試測驗場地及規則 (2)實作測驗及表現-基本動作 (3)基礎體能測驗 2. 自由車 (1)筆試自由車構造及零組件名稱 (2)實作測驗及表現-簡易拆裝自由車計時 (3)基礎體能測驗 3. 田徑 (1)筆試田徑規則 (2)基礎體能檢測				
第一次定期評量								
八~十四	110/10/16- 110/12/03	第二次定期評量	單元/主題名稱	1. 手球-進攻基本動作 2. 自由車-一般體能訓練之原理原則 3. 田徑-一般體能訓練之原理原則			1. 專項技能訓練	班週會

			教學重點	<ol style="list-style-type: none">1. 手球<ol style="list-style-type: none">(1) 接力傳接(2) 跑動傳接(3) 擲準練習(4) 射門練習2. 自由車<ol style="list-style-type: none">(1) 心肺耐力(2) 柔軟度(3) 肌(耐)力(4) 基本動作3. 田徑<ol style="list-style-type: none">(1) 心肺耐力(2) 柔軟度(3) 肌(耐)力(4) 基本動作				
--	--	--	------	---	--	--	--	--

			評量方式	1. 手球 (1)實作測驗及表現-傳接、擲準及射門 2. 自由車 (1)實作測驗及表現-一般體能之訓練 (i)1600M 跑走測驗 (ii)爬坡測驗 3. 田徑 (1)實作測驗及表現-一般體能之訓練				
第二次定期評量								
十五~二十二	110/12/04- 111/01/20	元旦補假 12月31日(五) 元旦 1月1日(六) 第三次定期評量	單元/主題名稱	1. 手球-個人攻擊技術 2. 自由車-專項體能訓練之原理原則 3. 田徑-專項體能訓練之原理原則			1. 實戰臨場判斷之討論 2. 選手心理建設	班週會

		休業式 1月20日(四) 寒假開始	教學重點	1. 手球 (1)傳接球 (2)步法 (3)假動作 (4)各種射門 2. 自由車 (1)迴轉速 (2)協調性 (3)瞬發力 (4)速度 3. 田徑 (1)敏捷性 (2)協調性 (3)瞬發力 (4)速度				
			評量方式	1. 手球 (1)實作測驗及表現 2. 自由車 (1)專項體能測試 (i)功率測驗 (ii)爬坡測驗 3. 田徑 (1)專項體能測試				

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

110學年度臺中市立大甲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：110年6月4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	111/02/01- 111/03/25	寒假開始 1月21日(五) 補行上班 1月22日(六) 開學日(正式上課)	單元/主題名稱	1. 手球-攻擊基本戰術 2. 自由車-有氧訓練與無氧 訓練 3. 田徑-專項動作技術學習 (一)			1. 綜合體能訓練	班週會

		<p>2月11日(五) 和平紀念日</p> <p>2月28日(一) 第一次定期評量</p>	<p>教學重點</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1)擋人</p> <p>(2)切入</p> <p>(3)快攻</p> <p>2. 自由車</p> <p>(1)認識有氧及無氧訓練之內容、負荷</p> <p>(2)操作有氧及無氧訓練並記錄個人負荷</p> <p>3. 田徑</p> <p>(1)短距離</p> <p>(i)起跑訓練</p> <p>(ii)速度訓練</p> <p>(2)短跨</p> <p>(i)欄架基礎動作</p> <p>(ii)欄架有氧</p>				
			<p>評量方式</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1)實作測驗及表現</p> <p>2. 自由車</p> <p>(1)有氧訓練之測驗</p> <p>(2)無氧訓練之測驗</p> <p>3. 田徑</p> <p>(1)實作測驗及表現</p>				

第一次定期評量

八~十四	111/03/26 -111/05/13	兒童節 4月4日(一) 清明節 4月5日(二) 第二次定期評量	單元/主題名稱	1. 手球-個人防守技術 2. 自由車-間歇訓練及循環訓練 3. 田徑-專項動作技術學習(二)			2. 專項技能訓練	班週會
			教學重點	1. 手球 (1)防守步法 (2)對持球者之防守 (3)對空手者之防守 (4)對即將接球者之防守 2. 自由車 (1)認識間歇及循環訓練之內容、負荷 (2)操作間歇及循環訓練並記錄個人負荷 3. 田徑 (1)跳部 (i)跳高墊上安全要領 (ii)跳遠基礎動作 (2)擲部 (i)擲部訓練安全守則 (ii)基礎負重訓練				

			評量方式	1. 手球 (1)實作測驗及表現 2. 自由車 (1)間歇訓練之測驗 (2)循環訓練之測驗 3. 田徑 (1)實作測驗及表現				
第二次定期評量								
十五~二十一	110/05/14- 110/06/30	國中教育會考 5月14日(六)至5月15日(日) 畢業生成績評量 5月17日(二)至5月20日(五) 端午節	單元/主題名稱	1. 手球-個人防守技術組合 與應用 2. 自由車-專項技術 3. 田徑-專項動作技術學習 (三)			1. 實戰臨場判斷之討論 2. 選手心理建設	班週會

		6月3日(五) 畢業典禮 6月15日(三)至6月17日(五) 休業式 6月30日(四) 第三次定期評量 暑假開始	教學重點	1. 手球 (1) 盯人防守 (2) 特殊任務之防守 (3) 人數相當之小組防守 (4) 人數不對等之小組防守 2. 自由車 (1) 理解踩、拖、拉及控車平衡等專項技術 (2) 操作踩、拖、拉及控車平衡等專項技術 3. 田徑 (1) 接力 (i) 短距離接力訓練 (ii) 1600M 接力訓練 (iii) 默契配合				
	評量方式	1. 手球 (1) 實作測驗及表現 2. 自由車 (1) 實作測驗及表現 3. 田徑 (1) 實作測驗及表現						
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。