

表3-1

110學年度臺中市立大甲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：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(一) 補行上班上課	單元/主題名稱	1.手球-基礎模組隊形 2.田徑-短跑介紹 3.自由車-踩踏迴轉高效率			專項運動戰術與運用	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)個人傳接球</p> <p>(2)個人射門</p> <p>(3)個人快攻</p> <p>(4)守門員訓練(定點式)</p> <p>2. 田徑</p> <p>(1)認識短跑項目</p> <p>(2)基礎動作學習</p> <p>3. 自由車</p> <p>(1)滾筒第一階段110迴轉5分鐘休 3分鐘</p> <p>(2)高回轉130以上保持1分鐘</p>				
	<p>評量方式</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1)體能測驗</p> <p>(2)比賽</p> <p>(3)專項體能測驗</p> <p>2. 田徑</p> <p>(1)體能檢測</p> <p>3. 自由車</p> <p>(1)測驗1分鐘高迴轉</p>						
<p>第一次定期評量</p>								

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-小組技巧演練 2. 田徑-一般體能訓練之原理原則 3. 自由車-風阻力量訓練			專項運動戰術與運用	班週會
			教學重點	1. 手球 (1) 小組傳接球 (2) 小組攻防技術 (3) 小組快攻 (4) 守門員訓練(不定向) 2. 田徑 (1) 心肺耐力 (2) 柔軟度 (3) 肌(耐)力 (4) 基本動作 3. 自由車 (1) 強度訓練 (2) 1分鐘80迴轉休3分鐘3到4組				

			評量方式	1. 手球 (1) 體能測驗 (2) 比賽 (3) 專項體能測驗 2. 田徑 (1) 實作測驗及表現-一般體能之訓練 3. 自由車 (1) 公路計時測驗				
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	單元/主題名稱	1. 手球-整體攻防態勢 2. 田徑-專項體能訓練之原理原則 3. 自由車-認識場地車			專項運動戰術與運用	班週會

		<p>1月1日(六) 第三次定期評量 休業式 1月20日(四) 寒假開始</p>	<p>教學重點</p>	<p>1. 手球  (1) 團隊傳接球  (2) 團隊攻防技術  (3) 團隊小組快攻  (4) 守門員訓練(不定向)</p> <p>2. 田徑  (1) 敏捷性  (2) 協調性  (3) 瞬發力  (4) 速度  (5) 短跑起跑架教學</p> <p>3. 自由車  (1) 場地車踩踏練習和  (2) 跟車練習</p>				
	<p>評量方式</p>	<p>1. 手球  (1) 體能測驗  (2) 比賽  (3) 專項體能測驗</p> <p>2. 田徑  (1) 專項體能測驗</p> <p>3. 自由車  (1) 自由車場跟車20公里</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3-2**  
**110學年度臺中市立大甲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：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	單元/主題名稱	1.手球-攻防技巧演練 2.田徑-專項動作技術學習(一) 3.自由車-場地發車起跑練習			專項運動戰術與運用	班週會	

		<p>1月22日(六) 開學日(正式上課)</p> <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)傳接球</p> <p>(2)射門</p> <p>(3)快攻</p> <p>(4)小組攻防</p> <p>(5)三對三</p> <p>2. 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)欄架節奏訓練</p> <p>(iii)110欄、400欄欄間距離講解，欄間步數概念</p> <p>3. 自由車</p> <p>(1)定點起跑練習</p> <p>(2)40公尺練習8~12組</p>				
--	--	---	-------------	---	--	--	--	--



			評量方式	1. 手球 (1)體能測驗 (2)比賽 (3)專項體能測驗 2. 田徑 (1)實作測驗及表現 3. 自由車 (1)測驗330公尺				
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	單元/主題名稱	1. 手球-人數優劣打法技巧 2. 田徑-專項動作技術學習(二) 3. 自由車-場地車專項比賽練習			專項運動戰術與運用	班週會

		<p>4月5日(二)</p> <p>第二次定期評量</p>	<p>教學重點</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1) 攻防步伐</p> <p>(2) 傳接球</p> <p>(3) 射門</p> <p>(4) 多攻少訓練</p> <p>2. 田徑</p> <p>(1) 跳部</p> <p>(i) 跳高墊上安全要領</p> <p>(ii) 跳遠基礎動作</p> <p>(2) 擲部</p> <p>(i) 擲部訓練安全守則</p> <p>(ii) 基礎負重訓練</p> <p>3. 自由車</p> <p>(1) 分項教學</p> <p>(2) 分項比賽</p>				
--	--	-------------------------------	-------------	---	--	--	--	--

			評量方式	1. 手球 (1)體能測驗 (2)比賽 (3)專項體能測驗 2. 田徑 (1)實作測驗及表現 3. 自由車 (1)分項測驗 (2)參加場地比賽				
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	單元/主題名稱	1. 手球-劣數突破方法 2. 田徑-專項動作技術學習(三) 3. 自由車-認識公路車比賽			專項運動戰術與運用	班週會

	<p>5月17日(二)至5月20日(五)</p> <p>端午節</p> <p>6月3日(五)</p> <p>畢業典禮</p> <p>6月15日(三)至6月17日(五)</p> <p>休業式</p> <p>6月30日(四)</p> <p>第三次定期評量</p> <p>暑假開始</p>	<p>教學重點</p>	<p>1. 手球</p> <p>(1)傳接球</p> <p>(2)射門</p> <p>(3)快攻</p> <p>(4)少攻多訓練</p> <p>(5)多守少訓練</p> <p>(6)比賽</p> <p>2. 田徑</p> <p>(1)接力</p> <p>(i)接力要領講解</p> <p>(ii)1600M 接力訓練(無氧訓練)</p> <p>(iii)短程接力練習</p> <p>3. 自由車</p> <p>(1)公路車戰術教學</p> <p>(2)跟車、偷跑、配速掩護</p> <p>(3)團隊默契</p> <p>(4)意志力訓練</p>				
--	---	-------------	---	--	--	--	--

			評量方式	1. 手球 (1) 體能測驗 (2) 比賽 (3) 專項體能測驗 2. 田徑 (1) 實作測驗及表現 3. 自由車 (1) 參加公路賽				
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。