

表6-1

112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：_112_年_6_月_6_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	112/08/30- 112/10/13	8/30(三) 開學日 9/23(六) 補行上班課(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	1. 手球-認識手球及入門 2. 自由車-基礎迴轉訓練 3. 田徑-認識田徑			綜合體能訓練	班週會
			教學重點	1. 手球-手球規則 2. 自由車 (1)據有滾筒騎乘平衡 動作技巧 (2)能做出踩踏的動作 (3)學會使用身體肌肉 骨骼關節 (4)能利用器材做好防 護措施 3. 田徑 (1)認識田徑場及項目 (2)基礎體能			1. 手球-四項能力 2. 自由車-專項訓練 3. 田徑-綜合體能講 解與操作	
			評量方式	1. 手球-紙本測驗 2. 自由車-1分鐘全力衝刺 3. 田徑 (1)筆試田徑規則 (2)基礎體能檢測			1. 手球-測驗四大能 力 2. 自由車-綜合測驗 3. 田徑-綜合體能測 驗	
第一次定期評量								

九~十四	112/10/16- 112/12/1	11/28(二)-11/29(三) 第二次 定期評量	單元/主題名稱	1. 手球-基本動作 2. 自由車-風阻踩踏訓練 3. 田徑-一般體能訓練之原理原則		專項技術訓練	班週會
			教學重點	1. 手球-傳接球、射門 2. 自由車 (1)能做出踩踏拖拉的動作 (2)學會使用身體肌肉骨骼關節 (3)上身要保持低風阻且穩定身體 (4)保持專注並且調節呼息節奏 3. 田徑 (1)心肺耐力 (2)柔軟度 (3)肌(耐)力 (4)基本動作		1. 手球-四項能力 2. 自由車-專項技術講解與訓練 3. 田徑-專項技術講解與操作	
			評量方式	1. 手球-測驗 2. 自由車 (1)專項測驗 (2)場地2公里 (3)公路計時測驗 3. 田徑 (1)實作測驗及表現-一般體能之檢測		1. 手球-實體測驗 2. 自由車-專項測驗 3. 田徑-專項技術測驗	
第二次定期評量							

十五~二十一	112/12/4-113/01/	1/1(一) 元旦 1/18(四)-1/19(五) 第三次定期評量 1/19(五) 休業式 1/21(日) 寒假開始	單元/主題名稱	1. 手球-基本動作 2. 自由車-耐乳酸能力強化 3. 田徑-專項體能訓練之原理原則			1. 實戰臨場判斷之探討 2. 選手心理建設	班週會
			教學重點	1. 手球-快攻、防守 2. 自由車 (1) 解釋耐乳酸能力 (2) 專項體能、技術分析 (3) 核心肌群強化 (4) 專項體能測驗、技術驗收 3. 田徑 (1) 敏捷性 (2) 協調性 (3) 瞬發力 (4) 速度			1. 手球-四大能力 2. 自由車-實戰臨場判斷 3. 田徑 (1) 實戰臨場案例之分析及執行策略 (2) 選手心理建設	
			評量方式	1. 手球-實際操作 2. 自由車 (1) 專項測驗 (2) 場地2公里 (3) 公路計時測驗 3. 田徑 (1) 專項體能測試			1. 手球-實體測驗 2. 自由車-實戰臨場反應評量 3. 田徑-實戰臨場之反應	
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

112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： _112_年_6_月 _6_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	113/02/15-113/03/19	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 2/16(五)開學日 2/17(六)補行上班上課 (補2/15) 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	1.手球-基本攻防 2.自由車-爆發力訓練 3.田徑-專項動作技術學習(一)			綜合體能訓練	班週會
			教學重點	1.手球-一對一攻防 2.自由車 (1)跳箱訓練 (2)跨步走 (3)半蹲跳 (4)跑樓梯 (5)每一下或每一次的動作都要全力去執行 3.田徑 (1)短距離 (2)起跑訓練 (3)速度訓練			1.手球-四項能力 2.自由車-專項訓練 3.田徑-綜合體能講解與操作	
			評量方式	1.手球-實際演練 2.自由車-專項測驗 3.田徑-實作測驗及表現			1.手球-測驗四大能力 2.自由車-綜合測驗 3.田徑-綜合體能測驗	

第一次定期評量

九~十四	113/04/01-113/05/17	4/4(四)兒童節 4/5(五)清明節 5/14(二)-5/17(五)第 二次定期評量 5/18(六)-5/19(日)國 中教育會考	單元/主題名稱	1. 手球-基本攻防 2. 自由車-公路比賽 戰術指導 3. 田徑-專項動作技 術學習(二)			專項技術訓練	班週會
			教學重點	1. 手球-二對二 2. 自由車 (1)防守和速度 牽制 (2)配速練習 (3)跟隨練習 (4)掩護練習 3. 田徑 (1)跳部 (2)跳高墊上安 全要領 (3)跳遠基礎動 作			1. 手球-四項能力 2. 自由車-專項技術 講解與訓練 3. 田徑-專項技術講 解與操作	
			評量方式	1. 手球-實際演練 2. 自由車 (1)專項測驗 (2)比賽 3. 田徑-實作測驗及 表現			1. 手球-實體測驗 2. 自由車-專項測驗 3. 田徑-專項技術測 驗	

第二次定期評量

十五~二十	113/05/20-113/06/28	5/21(二)-5/24(五)國 中畢業生評量 6/10(一)端午節	單元/主題名稱	1. 手球-快速攻防 2. 自由車-場地比賽 戰術指導 3. 田徑-專項動作技 術學習(三)			1. 實戰臨場判斷之 探討 2. 選手心理建設	班週會
-------	---------------------	--	---------	--	--	--	-------------------------------	-----

		6/12(三)-6/14(五)畢業典禮 6/27(四)-6/28(五)第三次定期評量 6/28(五)休業式 7/1(一)暑假開始	教學重點	1. 手球-三對三 2. 自由車 (1)計時賽配速練習 (2)跟隨練習 (3)掩護練習 (4)配速練習 (5)防守和速度牽制 (6)集團脫逃練習 3. 田徑 (1)擲部 (2)擲部訓練安全守則 (3)基礎負重訓練			1. 手球-四大能力 2. 自由車-實戰臨場判斷 3. 田徑 (1)實戰臨場案例之分析及執行策略 (2)選手心理素質之強化	
			評量方式	1. 手球-實際演練 2. 自由車 (1)專項測驗 (2)比賽 3. 田徑-實作測驗及表現			1. 手球-實體測驗 2. 自由車-實戰臨場反應評量 3. 田徑-實戰臨場之決策	
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。