

表6-1

113學年度臺中市立中平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_7_月_1_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	特殊需求領域課程	其他類課程
一~七	113/8/30 113/10/11	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	舉重：1. 認識舉重項目。 2. 分解動作介紹與示範。 3. 舉重規則說明。 跆拳道：1. 認識跆拳道比賽項目與規則 田徑：1. 認識田徑比賽項目與規則	樂學一起來1 Daily Routine (6) A Bike-Trip in Taiping (7) Find the Differences (7) 小小中平大世界 單元一：發現微觀世界(7) 單元二：身體大巡航(7) 單元三：醫療巡禮(7)	專項運動戰術與應用	民主法治 (2) 拒絕菸毒 (2) 勞動人權 (2) 水域安全 (2, 含安全教育) 健康促進 (2) 性別平等 (2) 節能省碳 (2) 良善美德 (2) 鄉土情懷 (2) 珍愛自己 (3, 含生命教育)

				<p>樂學一起來1</p> <p>1. 能依圖示書寫英文句子。 2. 能依圖示書寫簡短段落，並使用於簡易日常溝通。 3. 學生知道 instructional texts 的特色，也會使用這些要素書寫英文簡易食譜。 4. 認識各種不同運動名稱 5. 國際教育:會唱2014 足球 世界杯歌曲 6. 在口語對話練習中了解彼此間的生活狀態、興趣和運動習慣 7. 多元閱讀—They Both Like Sports 8. 採訪校園運動場正在運動的人，用英文詢問與運動相關的問題，和他們拍照，完成一份報告，並能與大家分享調查結果 9. 觀查校園的運動設施，畫一張校園地圖，並與同學們分享 小小中平大世界</p> <p>1. 學習如何使用手機顯微鏡 認識微觀世界 2. 探索及欣賞校園另類之美 3. 透過食材的接觸了解身體的不同運作，分別執行的生命現象。 4. 了解醫療體系與身體構造間的相關連結進而具備體育與健康的知能與態度。</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<p>1. 訂定班級生活公約。 2. 做到性別平等。 3. 日戲水應特別注意事項。 4. 達成節能減碳的策略。</p>
			<p>教學重點</p> <p>舉重: 1. 體能重要性。 2. 舉重基本動作的習慣性與連續性。 跆拳道: 1. 跆拳道專項知識 田徑: 3. 田徑專項知識教學</p>			

			<p>評量方式</p> <p>舉重：1. 口說演練。 2. 對動作的認知。</p> <p>跆拳道：1. 跆拳道基本動作體能測驗</p> <p>訓練日記</p> <p>田徑：1. 田徑基本動作測驗</p>	<p>樂學一起來1</p> <p>1. 圖片描述</p> <p>2. 人、事的描述及問答</p> <p>3. 讀寫練習</p> <p>4. 口說練習</p> <p>5. 實作</p> <p>6. 上課口語練習討論情況</p> <p>7. 參與活動情況</p> <p>8. 資料收集整理:報告調查結果</p> <p>9. 成果製作</p> <p>(1)校園調查結果</p> <p>(2)校園地圖</p> <p>10..聽說練習</p> <p>11. 同儕互評</p> <p>小小中平大世界</p>	<p>參賽成績與檢討</p>	<p>口頭評量</p> <p>實作評量</p>
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	舉重： 1. 舉重力 量講解。 2. 後蹲動 作技巧。 3. 硬舉動 作技巧。 跆拳道： 1. 跆拳道 對打競 技(品 勢) 田 徑： 1. 田 徑加強 肌耐力	樂學一起來1 Daily Routine (6) A Bike-Trip in Taiping (7) Find the Differences (7) 小小中平大世界 單元一：發現微觀世界(7) 單元二：身體大巡航(7) 單元三：醫療巡禮(7)	專項運 動戰術 與應用	民主法治 (2) 拒絕菸毒 (2) 勞動人權 (2) 水域安全 (2, 含安全 教育) 健康促進 (2) 性別平等 (2) 節能省碳 (2) 良善美德 (2) 鄉土情懷 (2) 珍愛自己 (3, 含生命 教育)
------	-----------------------------	--------------------------------------	-------------	--	---	-------------------	--

				<p>樂學一起來1</p> <p>1. 能依圖示書寫英文句子。 2. 能依圖示書寫簡短段落，並使用於簡易日常溝通。 3. 學生知道 instructional texts 的特色，也會使用這些要素書寫英文簡易食譜。 4. 認識各種不同運動名稱 5. 國際教育:會唱2014 足球世界杯歌曲 6. 在口語對話練習中了解彼此間的生活狀態、興趣和運動習慣 7. 多元閱讀—They Both Like Sports 8. 採訪校園運動場正在運動的人，用英文詢問與運動相關的問題，和他們拍照，完成一份報告，並能與大家分享調查結果 9. 觀查校園的運動設施，畫一張校園地圖，並與同學們分享 小小中平大世界 1. 學習如何使用手機顯微鏡認識微觀世界 2. 探索及欣賞校園另類之美 3. 透過食材的接觸了解身體的不同運作，分別執行的生命現象。 4. 了解醫療體系與身體構造間的相關連結進而具備體育與健康的知能與態度。</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<p>1. 訂定班級生活公約。 2. 做到性別平等。 3. 日戲水應特別注意事項。 4. 達成節能減碳的策略。</p>
			教學重點	<p>舉重: 1. 抓舉 發力動作練習。 2. 抓舉支撐槓動作練習。 跆拳道: 1. 跆拳道全面性體能及專項體能訓練與品勢動作解說 田徑: 3. 田徑肌耐力、阻力、速度訓練</p>		

			評量方式 舉重：1. 口說測驗與動作演示。 2. 教練評量。 跆拳道：1. 跆拳道 1600 公尺 100 公尺品勢 (太極四章到八章) 訓練 日記 田徑：1. 田徑基本動作測驗	樂學一起來1 1. 圖片描述 2. 人、事的描述及問答 3. 讀寫練習 4. 口說練習 5. 實作 6. 上課口語練習討論情況 7. 參與活動情況 8. 資料收集整理:報告調查結果 9. 成果製作 (1)校園調查結果 (2)校園地圖 10..聽說練習 11. 同儕互評 小小中平大世界	參賽成績與檢討	口頭評量 實作評量
第二次定期評量						

十五~二十一	113/12/2 114/1/17	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	舉重：1. 上挺動作講解。 2. 上挺動作訓練。 3. 理解上挺重要性。跆拳道：1. 跆拳道子護具得分應用與探討品勢解說 田徑：3. 田徑心理與智力訓練	樂學一起來1 Daily Routine (6) A Bike-Trip in Taiping (7) Find the Differences (7) 小小中平大世界 單元一：發現微觀世界(7) 單元二：身體大巡航(7) 單元三：醫療巡禮(7)	專項運動戰術與應用	民主法治 (2) 拒絕菸毒 (2) 勞動人權 (2) 水域安全 (2, 含安全教育) 健康促進 (2) 性別平等 (2) 節能省碳 (2) 良善美德 (2) 鄉土情懷 (2) 珍愛自己 (3, 含生命教育)
--------	---------------------------	---	-------------	--	--	-----------	--

				<p>樂學一起來1</p> <p>1. 能依圖示書寫英文句子。</p> <p>2. 能依圖示書寫簡短段落，並使用於簡易日常溝通。</p> <p>3. 學生知道 instructional texts 的特色，也會使用這些要素書寫英文簡易食譜。</p> <p>4. 認識各種不同運動名稱</p> <p>5. 國際教育:會唱2014 足球世界杯歌曲</p> <p>6. 在口語對話練習中了解彼此間的生活狀態、興趣和運動習慣</p> <p>7. 多元閱讀—They Both Like Sports</p> <p>8. 採訪校園運動場正在運動的人，用英文詢問與運動相關的問題，和他們拍照，完成一份報告，並能與大家分享調查結果</p> <p>9. 觀查校園的運動設施，畫一張校園地圖，並與同學們分享</p> <p>小小中平大世界</p> <p>1. 學習如何使用手機顯微鏡認識微觀世界</p> <p>2. 探索及欣賞校園另類之美</p> <p>3. 透過食材的接觸了解身體的不同運作，分別執行的生命現象。</p> <p>4. 了解醫療體系與身體構造間的相關連結進而具備體育與健康的知能與態度。</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<p>1. 訂定班級生活公約。</p> <p>2. 做到性別平等。</p> <p>3. 日戲水應特別注意事項。</p> <p>4. 達成節能減碳的策略。</p>
--	--	--	--	--	--------------------	--

			評量方式 舉重：1. 實作評量。 2. 課堂問答。 跆拳道：1. 跆拳道兩個人一組對練 2. 品勢標準性 3. 訓練日記 田徑：1. 田徑評定缺失改善程度	樂學一起來1 1. 圖片描述 2. 人、事的描述及問答 3. 讀寫練習 4. 口說練習 5. 實作 6. 上課口語練習討論情況 7. 參與活動情況 8. 資料收集整理:報告調查結果 9. 成果製作 (1)校園調查結果 (2)校園地圖 10. 聽說練習 11. 同儕互評 小小中平大世界	參賽成績與檢討	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。

表6-2

113學年度臺中市立中平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_7_月_1_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	特殊需求 領域課程	其他類課 程
一~七	114/2/11 114/3/28	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	舉重： 1. 體能力量增加訓練。 2. 模擬比賽講解。 跆拳道： 1. 對打競技基本體能訓練&技術戰術分析 田徑：1. 鍛鍊期體能訓練、協調訓練、敏捷訓練	樂學一起來1 Daily Routine (6) A Bike-Trip in Taiping (7) Find the Differences (7) 小小中平大世界 (七年級) 單元一：校園植物大巡禮(7) 單元二：穿越遠古到現代(7) 單元三：生活世界大巡禮(6)	專項運動戰術與應用	民主法治 (2) 拒絕菸毒 (2) 勞動人權 (2) 水域安全 (2, 含安全教育) 健康促進 (2) 性別平等 (2) 節能省碳 (2) 良善美德 (2) 鄉土情懷 (2) 珍愛自己 (2, 含生命教育)

				<p>樂學一起來1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用英語向大家介紹自己的日常作息和活動，並使用於日常溝通 2. 理解對話內容，再請學生做角色扮演。 3. 討論分享旅遊經驗 4. 運用 google map 英文版來太平景點介紹與路線，帶學生做聽力和發音口說練習 5. 能聽懂日常生活對話 6. 以簡易英語介紹生活情境內容或差異小小中平大世界（七年級） 		
			<p>舉重：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 台中地區國中友誼賽。 2. 進行技術型動作比賽。 3. 認識比賽模擬過程加 <p>深認</p> <p>跆拳道：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動技術及精神力及心態 <p>調整田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強速耐力 	<p>教學重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識校園不同類別植物的特徵 2. 能利用植物的器官製作標本葉拓及小飾品等 3. 能製作校園植物解說牌並能解說 4. 能了解化石形成過程 5. 了解生物在地球上經過長久的演化，而逐漸出現形形色色的生物。 6. 能認識不同類別動物的特徵及其生活環境 7. 了解各種生態系對地球環境所扮演的角色和重要性，應受到保護和尊重。 8. 了解人類生活世界活動產生汙染破壞生態系，並能對媒體報導的相關議題提出適切的看法和改善意見。 	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解校園規範。 2. 青少年打工易掉入的求職陷阱。 3. 了解營養教育。 4. 介紹鄉土藝術或藝術家。 	

					9. 透過實作對污染議題 提出解決方案		
			評量方式	舉重： 1. 動作 評分。 2. 喊聲 自信評 分。 3. 動作流 暢度。 4. 教練 觀察。 跆拳道： 1. 一分 鐘無氣 踢擊 2. 品勢：八 章 田徑： 1. 1600M 測驗	樂學一起來1 1. 口頭練習 2. 書面評量 3. 聽力評量 4. 角色扮演 5. 口說測驗 小小中平大世界 (七年級) 1. 實務操作 2. 分組報告 3. 學習單	參賽成 績與檢 討	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)清明節調整 放假 4/4(五)兒童節 4/5(六)清明節 5/13(二)-5/16(五) 第二次定期評量 5/17(六)-5/18(日) 國中教育會考	單元/主題 名稱	舉重： 1. 抓舉 分解動作練習。 2. 核心訓練。 跆拳道： 1. 運動傷害與防護田徑： 1. 加強肌耐力訓練	樂學一起來1 Daily Routine (6) A Bike-Trip in Taiping (7) Find the Differences (7) 小小中平大世界 (七年級) 單元一：校園植物大巡禮(7) 單元二：穿越遠古到現代(7) 單元三：生活世界大巡禮(6)	專項運動戰術與應用	民主法治 (2) 拒絕菸毒 (2) 勞動人權 (2) 水域安全 (2, 含安全教育) 健康促進 (2) 性別平等 (2) 節能省碳 (2) 良善美德 (2) 鄉土情懷 (2) 珍愛自己 (2, 含生命教育)
------	---------------------------	--	-------------	--	--	-----------	--

				<p>樂學一起來1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用英語向大家介紹自己的日常作息和活動，並使用於日常溝通 2. 理解對話內容，再請學生做角色扮演。 3. 討論分享旅遊經驗 4. 運用 google map 英文版來太平景點介紹與路線，帶學生做聽力和發音口說練習 5. 能聽懂日常生活對話 6. 以簡易英語介紹生活情境內容或差異小小中平大世界（七年級） <p>舉重： 1. 彈力繩訓練。 2. 上肢強化。 3. 伸展訓練。 4. 接槓分腿。 跆拳道：基本包紮 田徑：1. 肌耐力、阻力，速度訓練</p>	<p>1. 用英語向大家介紹自己的日常作息和活動，並使用於日常溝通</p> <p>2. 理解對話內容，再請學生做角色扮演。</p> <p>3. 討論分享旅遊經驗</p> <p>4. 運用 google map 英文版來太平景點介紹與路線，帶學生做聽力和發音口說練習</p> <p>5. 能聽懂日常生活對話</p> <p>6. 以簡易英語介紹生活情境內容或差異小小中平大世界（七年級）</p> <p>1. 能認識校園不同類別植物的特徵</p> <p>2. 能利用植物的器官製作標本葉拓及小飾品等</p> <p>3. 能製作校園植物解說牌並能解說</p> <p>4. 能了解化石形成過程</p> <p>5. 了解生物在地球上經過長久的演化，而逐漸出現形形色色的生物。</p> <p>6. 能認識不同類別動物的特徵及其生活環境</p> <p>7. 了解各種生態系對地球環境所扮演的角色和重要性，應受到保護和尊重。</p> <p>8. 了解人類生活世界活動產生汙染破壞生態系，並能對媒體報導的相關議題提出適切的看法和改善意見。</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解校園規範。 2. 青少年打工易掉入的求職陷阱。 3. 了解營養教育。 4. 介紹鄉土藝術或藝術家。
--	--	--	--	---	---	--------------------	---

					9. 透過實作對污染議題 提出解決方案		
			評量方式	舉重： 1. 抓舉 動作分解動作 實作測驗。 2. 口說評量。 3. 教練觀察。 跆拳道： 實際操作測驗 田徑： 50m 折返跑、 3000m 測驗	樂學一起來1 1. 口頭練習 2. 書面評量 3. 聽力評量 4. 角色扮演 5. 口說測驗 小小中平大世界 (七年級) 1. 實務操作 2. 分組報告 3. 學習單	參賽成績 與檢討	口頭評量 實作評量
第二次定期評量							

十五~二十	114/5/19 114/6/27	5/17(六)-5/18(日) 國中教育會考 5/20(二)-5/23(五) 國中畢業生成績評量 5/30(五)端午節調整放假 5/31(六)端午節 6/11(三)-6/13(五) 畢業典禮 6/26(四)-6/27(五) 第三次定期評量 6/30(一)休業式(正常上課) 7/1(二)暑假開始	單元/主題 名稱	舉重： 1. 挺舉 比賽 包含半挺動作。 2. 借力推。半挺。架上挺動作。跆拳道：運動英文田徑：運動傷害與防護	樂學一起來1 Daily Routine (6) A Bike-Trip in Taiping (7) Find the Differences (7) 小小中平大世界 (七年級) 單元一：校園植物大巡禮(7) 單元二：穿越遠古到現代(7) 單元三：生活世界大巡禮(6)	專項運動戰術與應用	民主法治 (2) 拒絕菸毒 (2) 勞動人權 (2) 水域安全 (2, 含安全教育) 健康促進 (2) 性別平等 (2) 節能省碳 (2) 良善美德 (2) 鄉土情懷 (2) 珍愛自己 (2, 含生命教育)
-------	---------------------------	---	-------------	--	--	-----------	--

				<p>樂學一起來1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用英語向大家介紹自己的日常作息和活動，並使用於日常溝通 2. 理解對話內容，再請學生做角色扮演。 3. 討論分享旅遊經驗 4. 運用 google map 英文版來太平景點介紹與路線，帶學生做聽力和發音口說練習 5. 能聽懂日常生活對話 6. 以簡易英語介紹生活情境內容或差異小小中平大世界（七年級） 		
			<p>教學重點</p>	<p>舉重： 1. 抓舉 挺舉 基礎動作分解練習。 2. 抓舉挺舉動作連貫性練習。 3. 運動完伸展放鬆觀念加強。 跆拳道：跆拳道比賽常用英文對話 田徑：基本包紮</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解校園規範。 2. 青少年打工易掉入的求職陷阱。 3. 了解營養教育。 4. 介紹鄉土藝術或藝術家。

					9. 透過實作對污染議題 提出解決方案		
			評量方式	舉重： 1. 教練 觀察。 2. 口頭 評量。 跆拳道： 跆拳道 英文單 子句子 測驗 田徑：實 際操作 測驗	樂學一起來1 1. 口頭練習 2. 書面評量 3. 聽力評量 4. 角色扮演 5. 口說測驗 小小中平大世界 (七年級) 1. 實務操作 2. 分組報告 3. 學習單	參賽成 績與檢 討	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。

