

表6-1

113學年度臺中市立中平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：\_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	社團活動與技藝課程	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	跆拳道: 1. 認識跆拳道比賽項目與規則  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。  田徑: 1. 認識田徑比賽項目與規則	樂學一起來2 Robots (7) Cooking (7) Sports (7)	社團聯課活動(20) 1. 合唱團 2. 直笛團 3. 舉重社 4. 籃球社 5. 電腦繪圖社 6. 樂高機器人社 7. 童軍社	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2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依圖示書寫英文句子。</li> <li>2. 能依圖示書寫簡短段落，並使用於簡易日常溝通。</li> <li>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。</li> <li>4. 認識各種不同運動名稱</li> <li>5. 國際教育: 會唱2014 足球世界杯歌曲</li> <li>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</li> <li>7. 多元閱讀— They Both Like Sports</li> <li>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</li> </ol>						<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能從運動享有健康</li> <li>2. 了解各項運動基礎原理和規則。</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> </ol>								<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定生活公約，並確實遵守。</li> <li>2. 做到性別平等、互相尊重。</li> <li>3. 日戲水應特別注意事項。</li> <li>4. 思考使生活達成節能減碳的策略。</li> </ol>
			<p>教學重點</p>	<p>跆拳道: 1. 跆拳道專項知識教學</p> <p>田徑: 1. 田徑專項知識教學</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。</p>					理解比賽規則與獲勝策略									

					9. 觀查校園的運動設施，畫一張校園地圖，並與同學們分享			
			評量方式	跆拳道： 1. 跆拳道基本動作 體能測驗 訓練日記 田徑： 1. 田徑基本動作測驗 舉重： 1. 口說演練。 2. 對動作的認知。	樂學一起來2 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	口頭評量 實作評量	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	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	跆拳道: 1.跆拳道對 打競技(品 勢) 舉重: 1.舉重力 量講解。 2.後蹲動 作技巧。 田徑: 1.加強肌耐 力	樂學一起來2 Robots (7) Cooking (7) Sports (7)	社團聯課活 動(20) 1.合唱團 2.直笛團 3.舉重社 4.籃球社 5.電腦繪圖 社 6.樂高機器 人社 7.童軍社	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2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依圖示書寫英文句子。</li> <li>2. 能依圖示書寫簡短段落，並使用於簡易日常溝通。</li> <li>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。</li> <li>4. 認識各種不同運動名稱</li> <li>5. 國際教育: 會唱2014 足球世界杯歌曲</li> <li>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</li> <li>7. 多元閱讀— They Both Like Sports</li> <li>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</li> </ol>	<p>1. 能從運動享有健康</p> <p>2. 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>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。</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定生活公約，並確實遵守。</li> <li>2. 做到性別平等、互相尊重。</li> <li>3. 日戲水應特別注意事項。</li> <li>4. 思考使生活達成節能減碳的策略。</li> </ol>
--	--	--	--	--	--	--------------------	---

教學重點

- 跆拳道:
1. 全面性體能及專項體能訓練與品勢動作解說
- 舉重:
1. 抓舉競發力動作練習。
  2. 抓舉支撐接槓動作練習。
- 田徑:
1. 肌耐力、阻力、速度訓練

					9. 觀查校園的運動設施，畫一張校園地圖，並與同學們分享			
			評量方式	跆拳道： 1600 公尺 100 公尺 品勢(太極四章到八章)訓練日記 舉重： 口說練習與動作演示。 田徑： 基本動作測驗	樂學一起來2 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	口頭評量 實作評量	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	跆拳道: 電子護具 得分應用 與探討 品勢解說 舉重: 1. 上挺動作講解。 2. 上挺動作訓練。 3. 理解上挺重要性。 田徑: 心理與智力訓練	樂學一起來2 Robots (7) Cooking (7) Sports (7)	社團聯課活動(20) 1. 合唱團 2. 直笛團 3. 舉重社 4. 籃球社 5. 電腦繪圖社 6. 樂高機器人社 7. 童軍社	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2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依圖示書寫英文句子。</li> <li>2. 能依圖示書寫簡短段落，並使用於簡易日常溝通。</li> <li>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。</li> <li>4. 認識各種不同運動名稱</li> <li>5. 國際教育: 會唱2014 足球世界杯歌曲</li> <li>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</li> <li>7. 多元閱讀— They Both Like Sports</li> <li>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</li> </ol>				<p>1. 能從運動享有健康</p> <p>2. 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>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。</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定生活公約，並確實遵守。</li> <li>2. 做到性別平等、互相尊重。</li> <li>3. 日戲水應特別注意事項。</li> <li>4. 思考使生活達成節能減碳的策略。</li> </ol>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	---

教學重點

- 跆拳道:  
技巧教學  
品勢(側踢  
前踢)  
舉重:  
1. 教練演  
示動作  
分解。  
2. 支撐部  
位訓  
練。  
田徑:  
檢討比賽  
缺失



					9. 觀查校園的運動設施，畫一張校園地圖，並與同學們分享			
			評量方式	跆拳道： 1. 兩個人一組對練 2. 品勢標準性 3. 訓練日記 舉重： 1. 實際評量。 2. 課堂問答。 田徑： 評定缺失改善程度	樂學一起來2 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	口頭評量 實作評量	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：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	社團活動與技藝課程	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	跆拳道: 對打競技 基本 體能訓練& 技術 戰術分析 舉重: 1. 體能力 量 增加訓 練。 田徑: 鍛鍊期體 能訓 練、協調 訓 練、敏捷 訓練	樂學一起來2 (八年級) The Giving Tree (7) Asking Direction (7) Commercial Media (6)	社團聯課活 動(20) 1. 合唱團 2. 直笛團 3. 舉重社 4. 籃球社 5. 電腦繪圖 社 6. 樂高機器 人社 7. 童軍社	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2 (八年級)</p> <p>1. 讓學生欣賞完整故事內容，提升閱讀能力</p> <p>2. 讓學生熟悉方位與方向的英語表達，並用於日常生活溝通</p> <p>3. 學生透過提問互動中 (reading survey) 來進行閱讀理解教學。</p> <p>4. 透過理解心智圖，建立邏輯概念，訓練學生記憶該篇文章。</p> <p>5. 看懂英語廣告，學習語言的使用、語調、關鍵字和短語、視覺效果以及主題和訴求。</p> <p>6. 提供英語品牌廣告標語供學生參</p>	<p>1. 能主動使用外語與他人互動。</p> <p>2. 能應用設計思考及藝術知能，因應生活情境尋求解決方案</p> <p>3. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<p>1. 在學校裡如果沒有校規的懲處，要如何約束自己。</p> <p>2. 避免青少年打工易掉入的求職陷阱。</p> <p>3. 保持均衡飲食習慣。</p> <p>4. 分享你所知道的鄉土藝術或藝術家。</p>
--	--	--	--	--	--	--------------------	--

教學重點

跆拳道：  
運動技術及精神力及心態調整

舉重：  
1. 台中地區國中友誼賽。

2. 進行技術行動作比賽。

3. 認識比賽模擬過程

加深認知。

田徑：  
加強耐力

					考，設計出屬於本校的產品，品牌名和英語標語。			
			評量方式	跆拳道： 1. 一分鐘無氧踢擊 2. 品勢：八章 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。 田徑： 1600M 測驗	樂學一起來2 (八年級)	口頭評量 實作評量	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) <b>第二次定期評量</b> 5/17(六)-5/18(日)  <b>國中教育會考</b>	單元/主題 名稱	跆拳道： 運 動傷害與 防 護 舉重： 1. 抓舉分 解 動作練 習。 2. 核心訓 練。 田徑： 加強肌耐 力 訓練	樂學一起來2 (八年級) The Giving Tree (7) Asking Direction (7) Commercial Media (6)	社團聯課活 動(20) 1. 合唱團 2. 直笛團 3. 舉重社 4. 籃球社 5. 電腦繪圖 社 6. 樂高機器 人社 7. 童軍社	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2 (八年級)</p> <p>1. 讓學生欣賞完整故事內容，提升閱讀能力</p> <p>2. 讓學生熟悉方位與方向的英語表達，並用於日常生活溝通</p> <p>3. 學生透過提問互動中 (reading survey) 來進行閱讀理解教學。</p> <p>4. 透過理解心智圖，建立邏輯概念，訓練學生記憶該篇文章。</p> <p>5. 看懂英語廣告，學習語言的使用、語調、關鍵字和短語、視覺效果以及主題和訴求。</p> <p>6. 提供英語品牌廣告標語供學生參</p>	<p>1. 能主動使用外語與他人互動。</p> <p>2. 能應用設計思考及藝術知能，因應生活情境尋求解決方案</p> <p>3. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<p>1. 在學校裡如果沒有校規的懲處，要如何約束自己。</p> <p>2. 避免青少年打工易掉入的求職陷阱。</p> <p>3. 保持均衡飲食習慣。</p> <p>4. 分享你所知道的鄉土藝術或藝術家。</p>
--	--	--	--	--	--	--------------------	--

教學重點

跆拳道：

基

本包紮

舉重：

1. 彈力繩

訓

練。

2. 上肢強

化。

3. 伸展訓

練。

4. 接槓分

腿。

比賽規則

講解

與裁判心

態

田徑：

肌耐力、

阻

力，速度

訓

練

					考，設計出屬於本校的產品，品牌名和英語標語。			
			評量方式	跆拳道： 實際操作測驗 重： 1. 抓舉動作 分解動作 實作測驗。 2. 口說評量。 3. 教練觀察。 田徑： 50m 折返跑、3000m 測驗	樂學一起來2 (八年級) 1. 口頭評量 2. 書面評量 3. 聽力評量 4. 對話練習	口頭評量 實作評量	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) <b>國中教育會考</b> 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) <b>畢業典禮</b> 6/26(四)-6/27(五) <b>第三次定期評量</b> 6/30(一)休業式(正 常上課) 7/1(二)暑假開始	單元/主題 名稱	跆拳道： 運 動英文 舉重： 1. 挺舉比 賽 包含半挺 動 作。 2. 借力推 半挺. 架上 挺動作。 田徑： 運動傷害 與 防護	樂學一起來2 (八年級) The Giving Tree (7) Asking Direction (7) Commercial Media (6)	社團聯課活 動(20) 1. 合唱團 2. 直笛團 3. 舉重社 4. 籃球社 5. 電腦繪圖 社 6. 樂高機器 人社 7. 童軍社	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2 (八年級)</p> <p>1. 讓學生欣賞完整故事內容，提升閱讀能力</p> <p>2. 讓學生熟悉方位與方向的英語表達，並用於日常生活溝通</p> <p>3. 學生透過提問互動中 (reading survey) 來進行閱讀理解教學。</p> <p>4. 透過理解心智圖，建立邏輯概念，訓練學生記憶該篇文章。</p> <p>5. 看懂英語廣告，學習語言的使用、語調、關鍵字和短語、視覺效果以及主題和訴求。</p> <p>6. 提供英語品牌廣告標語供學生參</p>	<p>1. 能主動使用外語與他人互動。</p> <p>2. 能應用設計思考及藝術知能，因應生活情境尋求解決方案</p> <p>3. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度</p>	<p>理解比賽規則與獲勝策略</p>	<p>1. 在學校裡如果沒有校規的懲處，要如何約束自己。</p> <p>2. 避免青少年打工易掉入的求職陷阱。</p> <p>3. 保持均衡飲食習慣。</p> <p>4. 分享你所知道的鄉土藝術或藝術家。</p>
--	--	--	--	--	--	--------------------	--

教學重點

跆拳道：  
跆拳道比賽  
常用英文對話  
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。  
田徑：  
基本包紮

					考，設計出屬於本校的產品，品牌名和英語標語。			
			評量方式	跆拳道： 英文單子 子測驗 舉重： 1. 教練觀察。 2. 口頭評量。 田徑： 實際操作 測驗	樂學一起來2 (八年級) 1. 口頭評量 2. 書面評量 3. 聽力評量 4. 對話練習	口頭評量 實作評量	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。