

表3-1

110學年度臺中市立豐陽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7月29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	
				自治活動	團體活動			
一 ~ 七	110/8/30 110/10/16	9/1(三)開學日(正式上課) 第一週祖孫週、友善校園週 [9/9~9/10]三年級第1次模擬考 9/11(六)補行上課 9/17(五)親師座談會 9/20(一)中秋節調整放假 9/21(二)中秋節 9/22(二)國家防災日演習 [9/29~10/01]三年級畢業旅行 10/7(四)二年級英語朗讀比賽 10/10(日)國慶日 10/11(一)國慶日調整放假 10/12(二)-10/15(五) 第一次定期評量 每週四臺灣母語日	單元/主題名稱	1. 棒球：重量訓練。 2. 籃球：籃球競賽規則及專項術語教學。 3. 滑冰\滑輪	葫蘆墩圳巡禮-科學實作與探究(1) 1. 實驗室安全規範與器材辨識 2. 基本測量：測量方式、製表與作圖 3. 氣體製造與性質辨識 【環境教育】 【資訊教育】	1. 棒球：重量訓練。 2. 籃球：籃球競賽規則及專項術語教學。 3. 滑冰\滑輪	自治活動(1) 1. 整潔 2. 敬師 3. 公德心 4. 安全	團體活動(1) 1. 菸害防制宣導【家庭教育】(2小時) 2. 藥物濫用講座【家庭暴力防治】(2小時) 【性別平等教育】(2小時)
			教學重點	1. 棒球：增強專項體能、肌力、爆發力。 2. 籃球：透過課程瞭解各種籃球規則及專項術語的運用 3. 滑冰\滑輪：在滑輪/滑冰的過程學習基本動作及技巧觀念	1. 了解實驗室安全規範與使用規定 2. 了解實驗器材的使用方式，並能依據實驗目的選擇適合的器材 3. 依據實驗結果製作實驗圖表 4. 了解實驗室中製備氧氣與二氧化碳的方式與檢驗方式	1. 棒球：增強專項體能、肌力、爆發力。 2. 籃球：透過課程瞭解各種籃球規則及專項術語的運用 3. 滑冰\滑輪：在滑輪/滑冰的過程學習基本動作及技巧觀念	1. 能佈置一個優美的讀書環境。 2. 能保持整潔的良好習慣。 3. 能「尊師重道」，遵守校園倫理，發揮學生「孝悌」、「敬師」的良好表現。 4. 能修改自己缺點，表現良好品德。 5. 知道避免交通及運動傷害的方式。	1. 瞭解菸品對人體的危害。 2. 瞭解藥物濫用者的濫用原因並學會尋求解決問題的方法。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 回答問題 2. 成果發表 3. 實作評量	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評

第一次定期評量

八 ~ 十四	110/10/17 110/12/4	[10/18~11/5] 校慶運動會預賽 11/1(一) 作業抽查週 11/5(五) 校慶暨運動會 11/11(四) 國語文競賽 11/30(二)- 12/3(五) 第二次定期評量 每週四臺灣 母語日	單元/主題名稱	1. 棒球：內、外野守備練習 2. 籃球：小組配合進攻型態訓練。 3. 滑冰\滑輪	葫蘆墩圳巡禮—科學實作與探究(1) 1.混合物的分離方法：結晶法、層析法與蒸餾法 2.認識聲波：音叉、響笛與真空鈴 3.光的直進性：針孔相機與面鏡 4.光的折射：透鏡成像與應用 【環境教育】 【資訊教育】	1. 棒球：內、外野守備練習 2. 籃球：小組配合進攻型態訓練。 3. 滑冰\滑輪	自治活動(1) 1.榮譽 2.健康 3.環教 【環境教育】(1小時) 【反毒影片教學】(1小時)	團體活動(1) 營養教育 【環境教育】(1小時) 保腦宣導 【交通安全教育】(4小時)
			教學重點	1. 棒球：加強野手接球判斷能力。 2. 籃球：強化並能妥善運用小組配合的方式進攻。 3. 滑冰\滑輪：增強學生們的術科體能及彎道/直線技巧以提昇學生們的秒數。	5.了解常見的混合物分離方式，並能判別適用情況 6.了解物質波的傳遞的要素 7.觀察針孔成像、並能解釋成像性質 8.藉由觀察色光的混合，了解光的三原色	1. 棒球：加強野手接球判斷能力。 2. 籃球：強化並能妥善運用小組配合的方式進攻。 3. 滑冰\滑輪：增強學生們的術科體能及彎道/直線技巧以提昇學生們的秒數。	1.能表現班級團結的氣氛，為班上爭取最高榮譽。 2.能訂定班級的健康守則。 3.能拒絕菸毒的誘惑。 4.在班上能更有效率地進行資源回收。	1.瞭解營養均衡及多樣性食物攝取。 2.認識交通工具的功能性、重要性以及使用時所需要注意的事項。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 回答問題 2. 成果發表 3. 實作評量	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評

第二次定期評量

十五 ~ 二十一	110/12/5 111/1/20	[12/23~12/24] 三年級第2次模擬考 12/30(四)生命教育-寒冬送暖 12/31(五)元旦調整放假 1/1(六)元旦 1/19(三)-	單元/主題名稱	1. 棒球：全場守備練習。 2. 籃球：全場攻守轉換模擬訓練。 3. 滑冰\滑輪	葫蘆墩圳巡禮—科學實作與探究(1) 1.色光與光學玩具 2.不插電的冰淇淋 3.物質的比熱 4.熱的傳播方式 【環境教育】 【資訊教育】	1. 棒球：全場守備練習。 2. 籃球：全場攻守轉換模擬訓練。 3. 滑冰\滑輪	自治活動(1) 1.服務 2.守法 3.勤勉 【全國法規資料庫法治教材】(1小時)	團體活動(1) 租稅教育 【全國法規資料庫法治教材】(2小時) 【愛滋防治】(1小時) 【性別平等教育】(2小時)
----------------	---------------------------	---	---------	--	--	--	---	---

	<p>1/20(四) 第三次定期 評量 1/20(四) 休業式(正常 上課) 1/21(五) 寒假開始 每週四臺灣 母語日</p>		<p>教學重點</p>	<p>1. 棒球：模擬比賽情況加強守備應變觀念。 2. 籃球：模擬比賽實際情況加強攻守轉換之觀念及應用。 3. 滑冰、滑輪：訓練的過程中學習比賽戰術、過人技巧、路線、卡位。</p>	<p>1. 了解實驗室安全規範與使用規定 2. 了解實驗器材的使用方式，並能依據實驗目的選擇適合的器材 3. 依據實驗結果製作實驗圖表 4. 了解實驗室中製備氧氣與二氧化碳的方式與檢驗方式 5. 了解常見的混合物分離方式，並能判別適用情況 6. 了解物質波傳遞的要素 7. 觀察針孔成像、並能解釋成像性質 8. 藉由觀察色光的混合，了解光的三原色 9. 了解平面鏡成像性質並能以實例說明 10. 了解冷劑的原理並應用於冰淇淋製作 11. 了解比熱的意義並能說明實驗結果 12. 了解熱的傳播方式並能依實例判斷</p>	<p>1. 棒球：模擬比賽情況加強守備應變觀念。 2. 籃球：模擬比賽實際情況加強攻守轉換之觀念及應用。 3. 滑冰、滑輪：訓練的過程中學習比賽戰術、過人技巧、路線、卡位。</p>	<p>1. 憑藉自己的力量，能為同學、班級、學校服務。 2. 知道遵守校規的重要性。 3. 能在日常生活中實踐「守法」的精神。 4. 能訂定寒假生活計畫。</p>	<p>建立學生依法納稅觀念及強化其租稅常識。</p>
			<p>評量方式</p>	<p>1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗</p>	<p>1. 回答問題 2. 成果發表 3. 實作評量</p>	<p>1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗</p>	<p>1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽</p>	<p>1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評</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學年度臺中市立豐陽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7月29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	
				自治活動	團體活動			
一 ~ 七	111/2/11 111/3/26	2/10(四)寒假結束 2/11(五)開學日 第一週友善校園週 [2/15-2/16]三年級第3次模擬考 2/28(一)和平紀念日 3/22(二)-3/25(五) 第一次定期評量 每週四台灣母語日	單元/主題名稱	1. 棒球：棒球規則、裁判規則、專項術語教學。 2. 籃球：基礎重量訓練 3. 滑冰\滑輪10	葫蘆墩圳巡禮-科學實作與探究(1) 1. 驗證質量守恆定律 2. 廣告好科學：氧化還原反應與活性 3. 廚房中的電解質 【環境教育】 【資訊教育】	1. 棒球：棒球規則、裁判規則、專項術語教學。 2. 籃球：基礎重量訓練 3. 滑冰\滑輪10	自治活動(1) 1. 學問 2. 美化 3. 民主 4. 尊重	團體活動(1) 陽光少年選舉 【性別平等教育】(4小時) 【家庭暴力防治】(2小時)
			教學重點	1. 棒球：透過課程瞭解各項規則及了解裁判如何判決、跑位專業專知識、各項術語的運用。 2. 籃球：使選手瞭解重量訓練的標準姿勢與注意事項，並增加專項體能、肌力。 3. 滑冰\滑輪：持續增強體能及肌力訓練，增加選手肌肉量及肌耐力部分。	1. 能以封閉與非封閉系統驗證質量守恆定律 2. 能依據金屬氧化的難易程度、判斷活性大小 3. 能判斷生活中物質是否為電解質並檢驗水溶液的酸鹼性 4. 能利用廣用試劑判讀 pH 值	1. 棒球：透過課程瞭解各項規則及了解裁判如何判決、跑位專業專知識、各項術語的運用。 2. 籃球：使選手瞭解重量訓練的標準姿勢與注意事項，並增加專項體能、肌力。 3. 滑冰\滑輪：持續增強體能及肌力訓練，增加選手肌肉量及肌耐力部分。	1. 能好學勤問、養成良好閱讀習慣、規劃個人學習生涯計畫。 2. 能保持教室及校園環境整潔、美化綠化學校環境，建立優美校園。 3. 能發揮民主的精神，選拔出本學年度陽光少年。 4. 能尊重他人，接納不同的意見，尊重性別自立的觀念。	能了解民主投票的意義，從選舉活動中培養民主法治精神，發揮民主法治之教育功能。

			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 回答問題 2. 成果發表 3. 實作評量	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽	1. 投票選舉出陽光少年 2. 機智問答 3. 分組討論 4. 學習單 5. 教師觀察 6. 同儕互評
--	--	--	------	--	-------------------------------	--	--	--

第一次定期評量

八 ~ 十四	111/3/27 111/5/14	4/4(一)兒童節、 4/5(二)清明節、 [4/14-4/15]三年級第4次模擬考 4/18(一)作業抽查週 5/5(四)一二年級英文作文比賽 5/10(二)-5/13(五) 第二次定期評量 5/14(六)-5/15(日) 國中教育會考 每週四台灣母語日	單元/主題名稱	1. 棒球：打擊戰術訓練 2. 籃球：基礎半場陣地戰 3. 滑冰\滑輪11	葫蘆墩圳巡禮-科學實作與探究(1) 1. 酸鹼彩虹：酸鹼指示劑與中和反應 2. 乾餾九宮格 3. 聚合物大集合 【環境教育】 【資訊教育】	1. 棒球：打擊戰術訓練 2. 籃球：基礎半場陣地戰 3. 滑冰\滑輪11	自治活動(1) 1. 諾言 2. 反毒 3. 感恩 【反毒影片教學】(1小時)	團體活動(1) 愛滋病防治教育 【愛滋防治】(1小時) 【性侵害防治宣導】(4小時) 【家庭教育】(2小時)
			教學重點	1. 棒球：加強團隊配合及各項狀況應變能力。 2. 籃球：提升半場陣地戰攻防觀念，並能妥善運用。 3. 滑冰\滑輪：將肌力及肌耐力轉型為專項動作訓練，讓肌肉習慣滑輪滑冰時的肌肉發力及走向。	1. 了解滴定管使用的方，並能正確操作 2. 依據乾餾結果判斷是否為有機化合物 3. 觀察玉米粉、彈力球與口香糖等聚合物性質並判斷其類別 4. 了解彈簧伸長量與受力的關係	1. 棒球：加強團隊配合及各項狀況應變能力。 2. 籃球：提升半場陣地戰攻防觀念，並能妥善運用。 3. 滑冰\滑輪：將肌力及肌耐力轉型為專項動作訓練，讓肌肉習慣滑輪滑冰時的肌肉發力及走向。	1. 能切實實踐與他人的承諾，恪遵「守時」、「守信」的信念。 2. 防範「煙毒」維護大家健康，注重身心健康，從事正當休閒活動。 3. 勤儉自勉、做一個體恤父母的好子女，啟發感恩懷德，以表達對偉大的父母、師長之敬愛與感恩。	認識性傳染疾病的特性、發生、傳播途徑及預防方法。建立防治性傳染疾病的正確態度。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 回答問題 2. 成果發表 3. 實作評量	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及整潔競賽	1. 投票選舉出陽光少年 2. 機智問答 3. 分組討論 4. 學習單 5. 教師觀察 6. 同儕互評

第二次定期評量

十五 ~ 二 十一	111/5/15 111/6/30	5/14(六)- 5/15(日) 國中教育會 考 5/17(二)- 5/20(五) 國中畢業生 成績評量 6/3(五)端午 節 6/15(三)- 6/17(五) 畢業典禮 6/29(三)- 6/30(四) 第三次定期 評量 6/30(四)休 業式(正常上 課) 7/1(五)暑假 開始 每週四台灣 母語日	單元/主題名 稱	1. 棒球：綜合 打擊練習 2. 籃球：全場 對抗訓練 3. 滑冰\滑輪 12	葫蘆墩圳巡禮一 科學實作與探究 (1) 1. 虎克定律 2. 摩擦力 3. 液體壓力與應 用 4. 大氣壓力才叫 壓力大! 5. 阿基米得原理 【環境教育】 【資訊教育】	1. 棒球：綜 合打擊練習 2. 籃球：全 場對抗訓練 3. 滑冰\滑 輪12	自治活動(1) 1. 助人 2. 進取 3. 自省	團體活動(1) 水域安全宣導 【環境教育】 (2小時) 【全民國防教 育】(1小時)
			教學重點	1. 棒球： 模擬比賽情 況強化攻擊 觀念 2. 籃球：分組 進行實戰模 擬，提升選手 臨場反應。 3. 滑冰\滑 輪：加深比賽 時的臨場戰 術反應，提高 過人或卡位 技巧及路線 意識	1. 了解影響液 體壓力的因 素 2. 藉由示範實 驗感受大氣 壓力的存在 3. 以水進行托 里切立實 驗，並能判 斷真空部位 4. 能夠測量浮 力大小並說 明其物理意 義	1. 棒球： 模擬比賽情 況強化攻擊 觀念 2. 籃球：分 組進行實戰 模擬，提升 選手臨場反 應。 3. 滑冰\滑 輪：加深比 賽時的臨場 戰術反應， 提高過人或 卡位技巧及 路線意識	1. 助人為善、 不居功、不受 酬，發揚守望 相助，警民合 作良好風氣。 2. 培養正面積 極的思維，有 目標才會成 功。 3. 時時自我反 省，作為進步 的參考。	注意戲水安 全教育，加強 宣導教育部 救溺五步觀 念。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務 測驗	1. 回答問題 2. 成果發表 3. 實作評量	1. 觀察法 2. 紙筆測 3. 實作測 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務 測驗	1. 機智問答 2. 分組討論 3. 學習單 4. 教師觀察 5. 同儕互評 6. 每週秩序及 潔競賽	1. 投票選舉出 陽光少年 2. 機智問答 3. 分組討論 4. 學習單 5. 教師觀察 6. 同儕互評
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。