

表3-1

112學年度臺中市立豐陽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7月10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	112/8/30 112/10/20	8/30(三) 開學日(正式上課) 第一週祖孫週、友善校園週 [9/7~9/8]三年級第1次模擬考 9/21(四) 國家防災日 9/23(六) 國慶補班日 9/22(五) 親師座談會演習 9/29(五) 中秋節 [10/04~10/06]三年級畢業旅行 10/12(四)二年級英語朗讀比賽 10/9(一)國慶日調整放假 10/10(二) 國慶日 10/17(二)-10/20(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	棒球(2)、籃球(2)、滑冰(2):運動傷害防護、禁藥球場禮儀、基礎體能協調、敏捷、耐力、有氧、教學術語。 葫蘆墩圳巡禮(1) 1.在地古今探訪通(4節) 2.古蹟古道智慧地(4節) 【戶外教育】 【安全教育】 【生命教育】 【環境教育】 【品德教育】 【生涯規劃教育】	棒球、籃球、滑冰、滑輪：運動傷害防護、禁藥球場禮儀、基礎體能協調、敏捷、耐力、有氧、教學術語。	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) 【性侵害防治宣導】(1小時)	
			教學重點	1.能透過葫蘆墩舊名了解豐原的歷史文化。 2.認識文化的豐富與多樣性。 3.能在實地探查過程學會聆聽、紀錄，並分析資料後進行分享。	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。	1.瞭解菸品對人體的危害。 2.瞭解藥物濫用者的濫用原因。		

		每週四臺灣 母語日	評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗。	1. 口語表達 2. 學習單 3. 蒐集資料 4. 小組討論 5. 小組報告 6. 分享與回饋	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 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	112/10/21 112/12/1	[10/23~11/2] 校慶運動會 預賽 11/3(五) 校慶暨運動會 11/6(一) 作業抽查週 11/9(四) 國語文競賽 11/28(二)- 12/1(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(2) ：重量訓練。 2. 籃球(2)： 基本動作(運 球、傳接球、 投/上籃)。 3. 滑冰(2)： 冰上基本動 作與體能模 擬養成。	葫蘆墩圳巡禮一 (1) 漫漫圳水齊步走 【戶外教育】 【安全教育】 【生命教育】 【環境教育】 【品德教育】 【生涯規劃教 育】	1. 棒球：重 量訓練。 2. 籃球：基 本動作(運 球、傳接球、 投/上籃)。 3. 滑冰、滑 輪：冰上基本 動作與體能 模擬養成。	自治活動(1) 1. 榮譽 2. 健康 3. 環教	團體活動(1) 營養教育 【環境教育】 (1小時) 【性別平等教 育】 (12小時) 保腦宣導 【交通安全教 育】(4小時)
--------------	----------------------------	---	-------------	--	---	--	------------------------------------	---

			教學重點	1. 棒球：使 選手在體能 及技術表現 均能有效提 升運動競技 能力。 2. 籃球：強 化並能妥善 運用基本籃 球能力。 3. 滑冰\滑輪： 使選手在體 能及技術表 現均能有效 提升運動競 技能力。	1. 與團隊成員 合作時互相 幫忙，彼此關 懷。 2. 察覺人事 時地物的變 化，認識自己 與在地的關 係，進而體認 國際觀的連 結。	1. 棒球：使 選手在體能 及技術表現 均能有效提 升運動競技 能力。 2. 籃球：強 化並能妥善 運用基本籃 球能力。 3. 滑冰\滑輪： 使選手在體 能及技術表 現均能有效 提升運動競 技能力。	1. 知道避免交 通及運動傷 害的方式。 2. 能表現班級 團結的氣氛， 為班上爭取 最高榮譽。 3. 能訂定班級 的健康守則。 4. 能拒絕菸毒 的誘惑。	1. 瞭解營養 均衡的重要 性 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. 紙筆測驗 3. 實作測驗 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務 測驗。	1. 口語表達 2. 學習單 3. 蒐集資料 4. 小組討論 5. 小組報告 6. 分享與回饋	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 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	112/12/2 113/1/19	[12/20~12/21] 三年級第2次 模擬考 12/28(四)生 命教育-寒冬 送暖 1/1(一)元旦 1/18(四)- 1/19(五) 第三次定期 評量 1/19(五) 休業式(正常 上課) 1/20(六) 寒假開始 每週四臺灣 母語日	單元/主題名 稱	1. 棒球(2): 核心肌群。 2. 籃球(2): 個人基礎防 守觀念/技巧、 實務。 3. 滑冰(2): 個人滑冰觀 念養成/技術、 戰技場地實 務及搭配體 能相輔相成。	葫蘆墩圳巡禮 (1) 1.藝文薈萃樂學 趣 2.寒冬送暖心意 傳 【戶外教育】 【安全教育】 【生命教育】 【環境教育】 【品德教育】 【生涯規劃教 育】	1. 棒球：核 心肌群。 2. 籃球：個 人基礎防 守觀念/技巧、 實務。 3. 滑冰、滑 輪：個人滑 冰觀念養成/技 術、戰技場地 實務及搭 配體能相輔相 成。	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) 【性別平等教 育】(2小時)
			教學重點	1. 棒球：提升 選手核心肌 群的應用，使 運動表現加 穩定。 2. 籃球：強化 個人基礎防 守觀念，並能 妥善運用。 3. 滑冰、滑 輪：核心肌群 使選手在體 能及技術表 現均能有效 提升運動競 技能力。	1. 能透過音 樂、建築、攝 影、繪畫等藝 術，認識並對 在地文化的 呈現。 2. 知道在地 美食並能介 紹美食特色。	1. 棒球：提 升選手核心 肌群的應用， 使運動表現 加穩定。 2. 籃球：強 化個人基礎 防守觀念，並 能妥善運用。 3. 滑冰、滑 輪：核心肌群 使選手在體 能及技術表 現均能有效 提升運動競 技能力。	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。 6. 能表現班級 團結的氣氛， 為班上爭取 最高榮譽。 7. 能訂定班級 的健康守則。 8. 能拒絕菸毒 的誘惑。 9. 在班上能更 有效率地進 行資源回收。 10. 憑藉自己 的力量，能為 同學、班級、 學校服務。 11. 知道遵守 校規的重要 性。 12. 能在日常 生活中實踐 「守法」的精 神。 13. 能訂定寒 假生活計畫。	1. 建立學生依 法納稅之觀 念及強化其 租稅常識。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務 測驗。	1. 口語表達 2. 學習單 3. 蒐集資料 4. 小組討論 5. 小組報告 6. 分享與回饋	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 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

112學年度臺中市立豐陽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7月10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	彈性學習課程			
				級課程	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	
				體育專業			自治活動	團體活動
一 ~ 七	113/2/15 113/3/29	2/14(三)寒假結束 2/15(四)開學日 第一週友善校園週 [2/15-2/16]三年級第3次模擬考 2/17(六)春節補班 2/28(三)和平紀念日 3/26(二)-3/29(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 ^[2] ：打擊。 2. 籃球 ^[2] 、滑冰 ^[2] ：專長體能訓練(爆發力、肌耐力、柔軟度)。 3. 葫蘆墩圳巡禮 ^[1] 4. 環保健康樂活學 5. 美景美食並肩遊 【戶外教育】 【生命教育】 【生命教育】 【環境教育】 【多元文化教育】	1. 棒球：打擊。 2. 籃球、滑冰\滑輪：專長體能訓練(爆發力、肌耐力、柔軟度)。	1. 棒球：打擊。 2. 籃球、滑冰\滑輪：專長體能訓練(爆發力、肌耐力、柔軟度)。	自治活動 ^[1] 1.學問 2.美化 3.民主 4.尊重	團體活動 ^[1] 1.陽光少年選舉 【性別平等教育】(2小時) 2.網路安全與媒體識讀 【性別平等教育】、 【性剝削防治教育】(1小時) 【家庭暴力防治】(1小時)
教學重點	1. 棒球：能完成個人打擊技術操作，並能於實戰中提高運動表現。 2. 籃球：提升專長項目體能。 3. 滑冰、滑輪：使選手在體能及場地實務技術表現能有效提升運動競技能力。 1. 能在活動進行中瞭解性別的差異，更能尊重個人特質。 2. 能了解在地美食並能介紹美食特色。	1. 棒球：能完成個人打擊技術操作，並能於實戰中提高運動表現。 2. 籃球：提升專長項目體能。 3. 滑冰、滑輪：使選手在體能及場地實務技術表現能有效提升運動競技能力。	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。	1. 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。 2. 培養學生的媒體資訊閱讀能力。				

			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗。	1. 口語表達 2. 學習單 3. 健康運動 4. 農耕動手做 5. 繪本製作 6. 小組討論與報告 7. 分享與回饋	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 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	113/3/30 113/5/17	4/4(四)兒童節、清明節 4/5(五)清明節調整放假 [4/11-4/12]三年級第4次模擬考 4/18(一)作業抽查週 5/2(四)一、二年級英文作文比賽 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 每週四台灣 母語日	單元/主題名稱	1. 棒球(2):跑壘。 2. 籃球(2):基本攻防觀念/實務技巧。 3. 滑冰(2):重量訓練及冰上基本動作與體能養成模擬。	葫蘆墩圳巡禮一(1) 1.食農教育動手作 2.安食樂農慶豐收 【戶外教育】 【生命教育】 【生命教育】 【環境教育】 【多元文化教育】	1. 棒球:跑壘。 2. 籃球:基本攻防觀念/實務技巧。 3. 滑冰、滑輪:重量訓練及冰上基本動作與體能養成模擬。	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 【性教育-愛滋防治】(1小時) 【性侵害防治宣導】(1小時) 【家庭教育】(2小時)
			教學重點	1. 棒球:能完成個人跑壘技術操作,並能於實戰中順利得分。 2. 籃球:了解基本攻防觀念,並能妥善運用。 3. 滑冰\滑輪:完成個人冰上滑行技術操作,並能於實務賽事中順利獲得精進的成績。	1.能瞭解在農業發展及特色並從觀察農作物生長關懷生態改變。 2.透動手做表達出內心的想法,能運用同理心看待周遭的人物。	1. 棒球:能完成個人跑壘技術操作,並能於實戰中順利得分。 2. 籃球:了解基本攻防觀念,並能妥善運用。 3. 滑冰\滑輪:完成個人冰上滑行技術操作,並能於實務賽事中順利獲得精進的成績。	1.能尊重他人,接納不同的意見,尊重性別自立的觀念。 3.能切實實踐與他人的承諾,恪遵「守時」、「守信」的信念。 3.防範「煙毒」維護大家健康,注重身心健康,從事正當休閒活動。	認識性傳染疾病的特性、發生、傳播途徑及預防方法。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務測驗。	1. 口語表達 2. 學習單 3. 健康運動 4. 農耕動手做 5. 繪本製作 6. 小組討論與報告 7. 分享與回饋	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 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	113/5/18 113/6/30	5/18(六)- 5/19(日) 國中教育會 考 5/21(二)- 5/24(五) 國中畢業生 成績評量 6/10(一)端 午節 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(正常上 課) 6/29(六)暑 假開始 每週四台灣 母語日	單元/主題名 稱	1. 棒球(2) ：守備。 2. 籃球(2)：基 礎全場攻 守轉換觀 念/實務技 巧。 3. 滑冰(2)：個 人滑冰觀 念養成/技 術、戰技 場地實 務及搭配 體能相輔 相成。	葫蘆墩圳巡禮 一 (1) 1.繪本創作自 己來 2.社區共享風 華現 【戶外教育】 【生命教育】 【生命教育】 【環境教育】 【多元文化教 育】	1. 棒球：守 備。 2. 籃球：基 礎全場攻 守轉換觀 念/實務技 巧。 3. 滑冰、滑 輪：個人滑 冰觀念養成 /技術、戰 技場地實 務及搭配 體能相輔 相成。	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) 【空氣品質防 護宣導】(1小 時)
			教學重點	1. 棒球：提升 個人守備基 本動作，並 配合團隊 演練。 2. 籃球：提升 全場攻守轉 換觀念，並 能妥善運 用。 3. 滑冰\滑 輪：除了提 升個人技 術及超越 技巧，並 配合團隊 接洽演練， 並能妥善 運用於賽 事發揮。	1.能欣賞他 人的作品， 並能主動 參與藝文 活動。 2.能參與社 區活動， 了解更多 在地特色 及文化傳 承，尊重 及欣賞差 異。	1. 棒球：提 升個人守 備基本動 作，並配 合團隊演 練。 2. 籃球：提 升全場攻 守轉換觀 念，並能 妥善運 用。 3. 滑冰\滑 輪：除了 提升個人 技術及超 越技巧， 並配合團 隊接洽演 練，並能 妥善運用 於賽事發 揮。	1.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。 2.助人為 善、不居 功、不受 酬，發揚 守望相助 ，警民合 作良好風 氣。 3.培養正 面積極的 思維，有 目標才會 成功。 4.時時自 我反省， 作為進步 的參考。	1. 注意戲水 安全教育。
			評量方式	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 4. 模擬法 5. 輪滑測驗 6. 冰場實務 測驗。	1.口語表達 2.學習單 3.健康運動 4.農耕動手 做 5.繪本製作 6.小組討論 與報告 7.分享與回 饋	1. 觀察法 2. 紙筆測驗 3. 實作測驗 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。