

表3-1

114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：114 年 6 月 23 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	114/08/30 114/10/17	9/1(一) 開學日(正式上課) 第一週友善校園週、祖孫週 第二週品德教育週 9/19(五)親師座談會 9/19(五)國家防災日演習 10/6(一)中秋節 10/10(四)國慶日 10/14(二)- 10/17(五)第一次定期評量 每週四臺灣母語日	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。	葫蘆墩圳巡禮一 (1) 1.在地古今探訪通(4節) 2.古蹟古道智慧地(4節)		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節) 【環境教育】 空氣品質防護宣導】(1小時) 2.教師(2節) 【品德教育】 3.公德心(2節) 【動物保護與福利】(1小時) 4.安全(2節) 【環境教育】 【品德教育】 【防災安全教育】 【防墮安全教育】 每週四臺灣母語日
				教學重點	棒球、籃球、滑冰\滑輪：透過課程實提升運動傷害防護知識降低運動傷害，並了解禁藥相關規定。提升個人基礎能力，了解各專項教學術語。	1.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。	棒球、籃球、滑冰\滑輪：透過課程實提升運動傷害防護知識降低運動傷害，並了解禁藥相關規定。提升個人基礎能力，了解各專項教學術語。	1.能佈置一個優美的讀書環境。 2.能了解並遵守校園基本倫理。 3.能修改自己的缺點，表現良好的品德。 4.知道避免交通及運動傷害的方式。
			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

八 ~ 十四	114/12/2 114/12/5	<p>[10/20~11/6] 校慶運動會預賽</p> <p>10/27(一)作業抽查週</p> <p>11/7(五)校慶暨運動會</p> <p>11/20(四)語文競賽</p> <p>12/2(二)-12/5(五)第二次定期評量</p> <p>每週四臺灣母語日</p>	單元/主題 名稱	<p>1. 棒球(2)：重量訓練。</p> <p>2. 籃球(2)：基本動作(運球、傳接球、投/上籃)。</p> <p>3. 滑冰(2)：冰上基本動作與體能模擬養成。</p>	<p>葫蘆墩圳巡禮一 (1) 漫漫圳水齊步走(7節)</p> <p>【戶外教育】 【安全教育】</p>		<p>1. 棒球：重量訓練。</p> <p>2. 籃球：基本動作(運球、傳接球、投/上籃)。</p> <p>3. 滑冰、滑輪：冰上基本動作與體能模擬養成。</p>	<p>自治活動(1) 1. 荣譽(2節)【品德教育】</p> <p>2. 健康(2節)【性侵害防治宣導】(1小時)</p> <p>4. 環教(2節)【環境教育】 【永續靜零環境教育宣導】(1小時)</p> <p>【品德教育】 【環境教育】</p>

		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. 能在實地探查過程學會聆聽、紀錄，並分析資料後進行分享。(含戶外教育) 4. 與團隊成員合作時互相幫忙，彼此關懷。 5. 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。 (含安全教育)		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. 能表現班級團結的氣氛，為班上爭取榮譽。 2. 能討論並訂定班級的健康守則。 3. 能按照學校規定有效率地進行資源回收。
			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. 廉集資料 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

第二次定期評量

第三次定期評量							
十五 ~ 二十一	114/12/6 115/1/20	<p style="color: red;">葫蘆墩圳巡禮</p> <p style="color: yellow;">12/25(四) 生命教育- 寒冬送暖</p> <p style="color: red;">1/1(四)元 旦</p> <p style="color: yellow;">1/14(三)- 1/20(二)第 三次定期評 量</p> <p style="color: red;">1/20(二)休 業式(正常 上課)</p> <p style="color: red;">1/21(三) 寒假開始</p> <p style="color: red;">每週四臺灣 母語日</p>	<p style="text-align: center;">單元/主題名 稱</p> <p style="text-align: center;">教學重點</p> <p style="text-align: center;">評量方式</p>	<p>1. 棒球(2): 核心肌群。</p> <p>2. 籃球(2): 個人基礎防守觀念/技巧、實務。</p> <p>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。</p>	<p>葫蘆墩圳巡禮一 (1)</p> <p>1. 藝文薈萃樂學趣(4節)</p> <p>2. 寒冬送暖心意傳(3節)</p> <p style="color: red;">【生命教育】</p>	<p>1. 棒球：核心肌群。</p> <p>2. 籃球：個人基礎防守觀念/技巧、實務。</p> <p>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。</p>	<p>自治活動(1) 1.服務(2節) 【性別平等教育】(1小時) 2.守法(2節) 【法治教育】 【全國法規資料庫法治教材】 (1小時) 3勤勉(3節) 【性別平等教育】 【法治教育】</p>

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

114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：114 年 6 月 23 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	115/2/11 115/3/27	2/10(二)寒 假結束 2/11(三)開 學日 第一週友善 校園週 第二週品德 教育週 2/16(一)除 夕 2/17(二)- 2/19(四)春 節 2/27(五)和 平紀念日調 整放假 3/24(二)- 3/27(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(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)。	葫蘆墩圳巡禮二 (1) 1. 孔廟巡禮 (4節) 2. 國中生活 的珍貴體驗 (4節) 【品德教育】 【生涯規劃教 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)。 【環境教育】 【性別平等教 育】(1小時) 【尊重(2節) 【性侵害防治宣 導】(1小時) 【動物保護與福 利】(1小時)	1. 自治活動(1) 1. 學問(2節) 【閱讀素養教 育】 2. 美化(2節) 【環境教育】 3. 民主(2節) 【性別平等教 育】 4. 尊重(2節) 【性侵害防治宣 導】(1小時) 【動物保護與福 利】(1小時) 【環境教育】 【性別平等教 育】 【閱讀素養教 育】	
			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. 實際探索 周遭生活環 境，加強感 知生活美感 以及關懷環 境的素養。 2. 透過多元 化的學習， 認識生涯及 生命的典 範，建立正 向價值觀。 (含生涯規 劃教育)	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. 能號學勤問 2. 能保持教室 及校園環境 整潔 3. 能認識並發 揮民主的精 神。 4. 能尊重所有 生命的生存 權。	

			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. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單 3. 小組討論與報告 4. 上台分享與回饋		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
--	--	--	------	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

第一次定期評量

八 ~ 十四	115/3/28 115/5/15	4/3(五)兒童節調整放假 4/4(六)兒童節 4/5(日)清明節 4/6(一)清明節調整放假 4/13(一)作業抽查週 4/30(四)一二年級英文作文比賽 5/12(二)- 5/16(五)第二次定期評量 5/16(六)- 5/17(日)國中教育會考 每週四臺灣母語日	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。	葫蘆墩圳巡禮二(1) 1. 書包(3節) 2. 想像力的旅程(4節)		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節)【品德教育】 2. 感恩(2節)【家庭教育】 3. 反毒【食藥安全教育】【反毒影片教學】(1小時) 【品德教育】 【家庭教育】 【食藥安全教育】
			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. 實際探索周遭生活環境，加強感知生活美感以及關懷環境的素養。 2. 開展關懷社區服務行動，進而涵養為人服務經驗並能夠化為創作。		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. 能了解遵守諾言的重要性。 3. 能勤儉自勉，做一個體恤父母的好子女。 3. 能防範「煙毒」，維護身心健康。
			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. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單 3. 小組討論與報告 4. 上台分享與回饋		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

第二次定期評量

十五 ~ 二十一	114/5/17 114/6/30	5/16(六)- 5/17(日)國中教育會考 5/19(五)端午節 5/19(二)- 5/22(五)國中畢業生成績評量 6/10(三)- 6/12(五)畢業典禮 6/24(三)- 6/30(二)第三次定期評量 6/30(二)休業式(正常上課) 7/1(三)暑假開始 每週四臺灣母語日	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。	葫蘆墩圳巡禮二 (1) 1. 我去過的○○○(3節) 2. 校園最美的角落(3節) 【戶外教育】		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節) 【家庭暴力防治】(1小時) 2. 進取(2節)【生涯規劃教育】 3. 自省(2節) 【生涯規劃教育】
			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、並配合團隊接力演練，並能妥善運用於賽事發揮。	1. 實際探索周遭生活環境，加強感知生活美感以及關懷環境的素養。 2. 在小組討論中學習應有禮節與互動，懂得觀察關心學校環境。(含戶外教育)		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、並配合團隊接力演練，並能妥善運用於賽事發揮。 1. 能體會助人為快樂之本之精神。 2. 培養正面積極的思維方式。 3. 時時自我反省，作為進一步的參考。
			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. 課堂表現(參與度及積極度) 2. 學習單 3. 小組討論與報告 4. 上台分享與回饋		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

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。