

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)

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.敬師(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】 【防墜安全教育】 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.分享與回饋測驗。	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								

十五 ~ 二十一	114/12/6 115/1/20	葫蘆墩圳巡禮 12/25(四) 生命教育- 寒冬送暖 1/1(四)元旦 1/14(三)- 1/20(二)第 三次定期評 量 1/20(二)休 業式(正常 上課) 1/21(三) 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。	葫蘆墩圳巡禮一 (1) 1.藝文薈萃樂學趣(4節) 2.寒冬送暖心意傳(3節) 【生命教育】		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】
			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. 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. 能同理他人並表達關懷，適時給予協助。(含生命教育)		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.憑藉自己的力量，能為班上同學服務。(含性別平等教育) 2.了解校規及遵守校規的重要性。(含法治教育) 3.學習如何管理時間，增進學習效率。
			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
			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

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)。	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】(1小時) 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】
				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. <u>棒球(2)</u> :跑壘。 2. <u>籃球(2)</u> :基本攻防觀念/實務技巧。 3. <u>滑冰(2)</u> :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。	<u>自治活動(1)</u> 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。