

表3-1
114學年度臺中市立立新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 5 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	社團活動與技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程	
一~七	114/8/30 114/10/17	9月1日（一）開學日 第一週祖孫週宣導 10月6日（一）中秋節放假 10月10日（五）國慶日放假 10月14日（二）-10月17日(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	籃球 切入上籃(上籃變化動作) 田徑 身體素質發展 舉重 體能與核心-馬克操、 1600公尺				籃球 1. 原地墊步傳接球 2. 防守步伐橫向移動傳接球 3. 半場跑動傳接球 4. 全場跑動傳接球 5. 傳球5對5比賽比賽 田徑 1. 了解與學習專項體能 2. 綜合能力訓練 3. 專項體能技術培養 4. 競技水準提升與檢測 舉重 1. 馬克操、1600公尺 2. 敏捷訓練（折返跑、繩梯） 3. 體能循環訓練課程 4. 核心訓練 （棒式撐、橋式撐、側腹肌、上下腹肌）	
			教學重點	籃球 利用三大威脅的瞄籃動作，創造出切入的空間，運球上籃得分。 在一分鐘的時間內，實施切入上籃計算球數。 田徑 力量、速度、耐力、柔韌、協調、敏捷等相關能力培養 舉重 認識體能訓練 了解體能訓練重要性 認識體能內容 能夠確實執行體能訓練					
			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 分組評量 數據檢測紀錄					
			第一次定期評量						
八~十四	114/10/20 114/12/5	12月2日(二)-12月5日(五) 第二次定期評量	單元/主題名稱	籃球 定點投籃 田徑 各項專項訓練 舉重 體能與核心				籃球 1. 原地墊步傳接球 2. 防守步伐橫向移動傳接球 3. 半場跑動傳接球 4. 全場跑動傳接球 5. 傳球5對5比賽比賽 田徑 1. 了解與學習專項體能 2. 綜合能力訓練 3. 專項體能技術培養 4. 競技水準提升與檢測	
			教學重點	籃球 熟練接球的墊步動作，配合手部的投籃姿勢，起跳投籃。 在一分鐘的時間內，實施定點投籃計算球數。 田徑 田徑項目中，選擇合適的項目，進行專項的基礎訓練 體能與核心-敏捷訓練					

			評量方式	(折返跑，繩梯) 舉重 核心訓練(棒式撐，橋式撐，腹肌) 速度訓練 反應速度 力量訓練-運動強度			舉重 1. 馬克操、1600公尺 2. 敏捷訓練（折返跑、繩梯） 3. 體能循環訓練課程 4. 核心訓練 （棒式撐、橋式撐、側腹肌、上下腹肌）	
第二次定期評量								
十五~二十一	114/12/8 115/1/20	1月1日（四）元旦放假 1/14(三)-1/16(五) 第三次定期評量 1月20日（二）休業式	單元/主題名稱	籃球-盯人防守 田徑-檢測修正技術 舉重-體能與核心			籃球 1. 原地墊步傳接球 2. 防守步伐橫向移動傳接球 3. 半場跑動傳接球 4. 全場跑動傳接球 5. 傳球5對5比賽比賽 田徑 1. 了解與學習專項體能 2. 綜合能力訓練 3. 專項體能技術培養 4. 競技水準提升與檢測 舉重 1. 馬克操、1600公尺 2. 敏捷訓練（折返跑、繩梯） 3. 體能循環訓練課程 4. 核心訓練 （棒式撐、橋式撐、側腹肌、上下腹肌）	
			教學重點	籃球 讓學生能了解一線、二線、三線的防守觀念，並運用弱邊協助強邊補防。 利用分組比賽觀察學生是否能做出反應 田徑 專項的錯誤動作與技術修正 速度訓練 反應速度 力量訓練-運動強度 舉重 體能訓練術語 單一性體能訓練動作 敏捷訓練(折返跑，繩梯) 核心訓練(棒式撐，橋式撐，腹肌)				
			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 攝影比較前期技術標準 分組評量 測驗				
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學年度臺中市立立新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 5 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	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 2/16(一)-2/19(四)除夕-春節放假 2/27(四)調整放假 2/28(五)和平紀念日放假 3/24(二)-3/27(五) 第一次定期評量	單元/主題名稱	籃球 切入傳球 田徑 進階素質鍛鍊 舉重 上肢與下肢訓練-前/後蹲 窄/寬硬舉				籃球 1. 籃球運球 2. 原地運球 3. 變速運球 4. 變向運球 5. 分組運球 6. 競賽 田徑 1. 挑戰體能 2. 創造全能 3. 競技水平檢測 4. 專業技術分析 5. 多元技術發展 6. 參加專業比賽 舉重 1. 上肢與下肢訓練 2. 前、後蹲 3. 窄、寬硬舉 4. 頸後寬／窄 5. 借力推 6. 窄借力推 7. 頸後寬/窄實力推	
			教學重點	籃球 利用運球切入來吸引防守球員補防，再傳球給空檔攻擊。 利用分組比賽觀察學生是否能做出反應 田徑 進階提升身體各方面能力 舉重 動作表現中的直線運動 牛頓三大運動定律在運動中應用					
			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 與前學期數據比較 分組評量 測驗					
			第一次定期評量						
八~十四	115/3/30 115/5/15	4/3(五)調整放假 4/4(六)兒童節、 4/5(日)清明節、 4/6(一)調整放假 5/12(二)-5/15(五) 第二次定期評量	單元/主題名稱	籃球 移位投籃 田徑 進階專項能力提升 舉重 肢與下肢訓練-頸後寬/窄借力推				籃球 1. 籃球運球 2. 原地運球 3. 變速運球 4. 變向運球 5. 分組運球 6. 競賽 田徑 1. 挑戰體能 2. 創造全能	
			教學重點	籃球 熟練定點投籃的技巧，再加上移動位置後，仍然能穩定的出手。 在一分鐘的時間內，實施定點投籃計算球數。 田徑 進行專項技術提升，攝影修正動作					

				舉重 動作表現中的拋射體運動(角度)運動中的心理狀態			3. 競技水平檢測 4. 專業技術分析 5. 多元技術發展 6. 參加專業比賽	
			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 攝影及數據測驗 分組評量 測驗			舉重 1. 上肢與下肢訓練 2. 前、後蹲 3. 窄、寬硬舉 4. 頸後寬／窄 5. 借力推 6. 窄借力推 7. 頸後寬/窄實力推	
第二次定期評量								
十五~二十一	115/5/18 115/6/30	5/16(六)-5/17(日) 國中教育會考 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 6/19(五)端午節放假 6/24(三)-6/26(五) 第三次定期評量 6/30(二)休業式 7/1(三)暑假開始	單元/主題名稱	籃球 區域防守 田徑 延伸技術應用實戰 舉重 上肢與下肢訓練-頸後寬/窄實力推			籃球 1. 籃球運球 2. 原地運球 3. 變速運球 4. 變向運球 5. 分組運球 6. 競賽	
			教學重點	籃球 讓學生能了解強弱邊的防守觀念，並運用團隊合作削弱進攻方威力。 利用分組比賽觀察學生是否能做出反應。 田徑 模擬測驗以及參與比賽 舉重 動作表現中的拋射體運動(角度) 力量訓練-運動強度			田徑 1. 挑戰體能 2. 創造全能 3. 競技水平檢測 4. 專業技術分析 5. 多元技術發展 6. 參加專業比賽	
			評量方式	課堂參與 分組實作 分組對抗 測驗與參賽成績 分組評量 測驗			舉重 1. 上肢與下肢訓練 2. 前、後蹲 3. 窄、寬硬舉 4. 頸後寬／窄 5. 借力推 6. 窄借力推 7. 頸後寬/窄實力推	
			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。