

表6-1

112學年度臺中市立潭子國民中學7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8月3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	112/8/30 - 112/10/14	8/30(三) 開學日 (正式上課) 第一週友善校 園週 第二週品德教育 週	單元/主題名稱	綜合體能訓練	【才藝展演劇 場】 1. 雷電交加(2) 2. 小人國(2) 3. 野莓與蘋果 (2) 4. 釐釐普王國(1)		田徑： 綜合體能訓練 手球： 綜合體能訓練 拔河： 綜合體能訓練	

		<p>9/23(六)補行上班上課</p> <p>9/29(五)中秋節放假</p> <p>10/9(一)國慶日調整放假</p> <p>10/10(二)國慶日放假</p> <p>10/12(四)-10/13(五)第一次定期評量</p>	<p>教學重點</p>	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 核心肌群訓練。 4. 田徑裁判法規則認識。 5. 運動防護概念教導。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 規則講解，基本動作教學。 2. 基礎動作練習。 3. 體能心肺、耐力、肌力訓練、握 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識讀者劇場及呈現方式。 2. 聲音表情的應用。 3. 文本解讀與撰寫。 4. 依據個人特點進行團隊分工合作。 5. 舞台練習與展演。 		<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 核心肌群訓練。 4. 田徑裁判法規則認識。 5. 運動防護概念教導。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 規則講解，基本動作教學。 2. 基礎動作練習。 3. 體能心肺、耐力、肌力訓練、握 	
--	--	---	-------------	---	--	--	---	--

				力訓練。			力訓練。	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 運動行為計畫 實踐表 4. 訓練參與度	1. 小組討論 2. 口頭問答 3. 上臺發表 4. 態度表現 5. 寫學習單 6. 參與體驗		1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 運動行為計畫 實踐表 4. 訓練參與度	
第一次定期評量								
八~十四	112/10/15- 112/12/2	11/28(二)- 12/1(五) 第二次 定期評量	單元/主題名稱	組合技術訓練	【才藝展演劇場】 4. 釐釐普 王國(1) 5. 另一座 島嶼(2) 6. 巨人之 禮(2) 7. 王后的 城堡(2)		田徑： 組合技術訓練 手球： 組合技術訓練 拔河： 組合技術訓練	

			<p>教學重點</p>	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接棒基本動作加強。 2. 起跑反應動作訓練。 3. 提升步頻及步幅技術訓練。 4. 間歇訓練強度提升。 5. 加強速耐力訓練。 6. 加強肌耐力訓練。 7. 輕重量訓練 8. 專項基本技術加強 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識讀者劇場及呈現方式。 2. 聲音表情的應用。 3. 文本解讀與撰寫。 4. 依據個人特點進行團隊分工合作。 5. 舞台練習與展演。 	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接棒基本動作加強。 2. 起跑反應動作訓練。 3. 提升步頻及步幅技術訓練。 4. 間歇訓練強度提升。 5. 加強速耐力訓練。 6. 加強肌耐力訓練。 7. 輕重量訓練 8. 專項基本技術加強 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p>	
--	--	--	-------------	--	--	--	--

				1. 個人基礎動作訓練。 2. 團體動作訓練(進攻、防守)。 3. 肌耐力訓練。 4. 握力訓練。			1. 個人基礎動作訓練。 2. 團體動作訓練(進攻、防守)。 3. 肌耐力訓練。 4. 握力訓練。	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 運動行為計畫 實踐表 4. 技能實作 5. 學習單 6. 訓練參與度	1. 小組討論 2. 口頭問答 3. 上臺發表 4. 態度表現 5. 寫學習單 6. 參與體驗		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 運動行為計畫 實踐表 4. 技能實作 5. 學習單 6. 訓練參與度	
第二次定期評量								
十五~二十一	112/12/3- 113/01/19	1/1(一)元旦放假 1/18(四)- 1/19(五) 第三次 定期評量、休業 式 1/21(日) 寒假開 始	單元/主題名稱	實戰戰術訓練、選手心理訓練	【才藝展演劇場】 8.一場惡夢 (2) 9.格列佛遊 記(2) 10.西方小 劇場(2)		田徑： 組合技術訓練 手球： 實戰戰術訓練、選手心理訓練 拔河： 實戰戰術訓練、選手心理訓練	

			<p>教學重點</p>	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配速訓練與競賽規則。 2. 培養運動道德。 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽測驗。 5. 聯合集訓。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進攻、防守訓練與競賽規則。 2. 培養運動道 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識讀者劇場及呈現方式。 2. 聲音表情的應用。 3. 文本解讀與撰寫。 4. 依據個人特點進行團隊分工合作。 5. 舞台練習與展演。 	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配速訓練與競賽規則。 2. 培養運動道德。 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽測驗。 5. 聯合集訓。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進攻、防守訓練與競賽規則。 2. 培養運動道 	
--	--	--	-------------	--	--	--	--

				德。 3. 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽。			德。 3. 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽。	
			評量方式	1. 訓練參與度 2. 口語問答 3. 運動行為計畫實踐表 4. 技能實作 5. 課堂觀察	1. 小組討論 2. 口頭問答 3. 上臺發表 4. 態度表現 5. 寫學習單 6. 參與體驗		1. 訓練參與度 2. 口語問答 3. 運動行為計畫實踐表 4. 技能實作 5. 課堂觀察	
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6-2
112學年度臺中市立潭子國民中學7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8月3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	113/02/15- 113/03/30	2/10(六)寒假結 束 2/13(二)- 2/14(三)春節調 整放假	單元/主題名稱	綜合體能訓練	【才藝展演劇 場】 1.破山而出(2) 2.不打不相識(2) 3.改過向善(2) 4.成員到齊(1)		田徑： 綜合體能訓練 手球： 綜合體能訓練 拔河： 綜合體能訓練	

		<p>2/15(四)開學日、第一週友善校園週、第二週品德教育週</p> <p>2/28(三)和平紀念日放假</p> <p>3/26(二)-3/29(五)第一次定期評量</p>	<p>教學重點</p>	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 核心肌群訓練。 4. 田徑裁判法規則認識。 5. 運動防護概念教導。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人動作訓練。 2. 主動、被動攻擊與防衛戰術。 3. 搶拍、坐地起伏訓練。 4. 體能訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識讀者劇場及呈現方式。 2. 聲音表情的應用。 3. 文本解讀與撰寫。 4. 依據個人特點進行團隊分工合作。 5. 舞台練習與展演。 		<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 核心肌群訓練。 4. 田徑裁判法規則認識。 5. 運動防護概念教導。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人動作訓練。 2. 主動、被動攻擊與防衛戰術。 3. 搶拍、坐地起伏訓練。 4. 體能訓練。 	
--	--	---	-------------	--	--	--	--	--

				5. 重量訓練。			5. 重量訓練。	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 運動行為計畫 實踐表 4. 訓練參與度	1. 小組討論 2. 口頭問答 3. 上臺發表 4. 態度表現 5. 寫學習單 6. 參與體驗		1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 運動行為計畫 實踐表 4. 訓練參與度	
第一次定期評量								
八~十四	113/03/31- 113/05/18	4/4(四)兒童節放假 4/5(五)清明節放假 5/14(二)-	單元/主題名稱	組合技術訓練	【才藝展演劇場】 4. 釐釐普王國(1) 5. 另一座島嶼(2) 6. 巨人之禮(2) 7. 王后的城堡(2)		田徑： 組合技術訓練 手球： 組合技術訓練 拔河： 組合技術訓練	

		<p>5/17(五) 第二次定期評量</p> <p>5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考</p>	<p>教學重點</p>	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。 2. 接力準備動作與接力動作之基礎技術訓練。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動攻擊與防守戰術。 2. 團體動作訓練。 3. 體能訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識讀者劇場及呈現方式。 2. 聲音表情的應用。 3. 文本解讀與撰寫。 4. 依據個人特點進行團隊分工合作。 5. 舞台練習與展演。 	<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術。 2. 接力準備動作與接力動作之基礎技術訓練。 <p>手球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。 <p>拔河：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動攻擊與防守戰術。 2. 團體動作訓練。 3. 體能訓練。 	
--	--	--	-------------	---	--	---	--

				4. 重量訓練。		4. 重量訓練。	
			評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫 實踐表 6. 訓練參與度 7. 學習單	1. 小組討論 2. 口頭問答 3. 上臺發表 4. 態度表現 5. 寫學習單 6. 參與體驗	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫 實踐表 6. 訓練參與度 7. 學習單	
第二次定期評量							
十五~二十	113/05/19-113/06/28	5/21(二)- 5/24(五)國中畢業生成績評量 6/10(一)端午節放假 6/12(三)- 6/14(五)畢業典禮	單元/主題名稱	實戰戰術訓練、選手心理訓練	【才藝展演劇場】 8.一場惡夢(2) 9.格列佛遊記(2) 10.西方小劇場(2)	田徑： 實戰戰術訓練、選手心理訓練 手球： 實戰戰術訓練、選手心理訓練 拔河： 實戰戰術訓練、選手心理訓練	

		<p>6/27(四)- 6/28(五)第三次 定期評量、休業 式</p>	<p>教學重點</p>	<p>田徑： 1. 配速訓練與競賽規則。 2. 培養運動道德。 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽測驗。 5. 聯合集訓</p> <p>手球： 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。</p> <p>拔河： 1. 主動攻擊與防守戰術。 2. 體能訓練。 3. 肌耐力、握力訓練。 4. 重量訓練。 5. 模擬比賽。</p>	<p>1. 認識讀者劇場及呈現方式。 2. 聲音表情的應用。 3. 文本解讀與撰寫。 4. 依據個人特點進行團隊分工合作。 5. 舞台練習與展演。</p>		<p>田徑： 1. 配速訓練與競賽規則。 2. 培養運動道德。 3. 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽測驗。 5. 聯合集訓</p> <p>手球： 1. 手球國內賽事欣賞與分析。 2. 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等體能訓練。 3. 手球攻擊、防守個人基礎動作訓練。 4. 手球戰術、團隊攻防模擬比賽情境訓練。</p> <p>拔河： 1. 主動攻擊與防守戰術。 2. 體能訓練。 3. 肌耐力、握力訓練。 4. 重量訓練。 5. 模擬比賽。</p>	
--	--	--	-------------	---	---	--	---	--

			評量方式	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫 實踐表 6. 訓練參與度 7. 學習單	1. 小組討論 2. 口頭問答 3. 上臺發表 4. 態度表現 5. 寫學習單 6. 參與體驗		1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫 實踐表 6. 訓練參與度 7. 學習單	
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。

