

表6-1

112學年度臺中市立潭子國民中學8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	【管樂欣賞劇 樂】 1.你的歌(4) 2.世事難料，順 其自然(3)		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. 田徑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. 敏捷、協調、爆發力與速度等專項體能訓練。 4. 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護訓練。 <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. 拔河國內賽事欣賞與分析。 2. 個人基礎動作練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞不同風格的樂曲。 2. 了解歌曲、歌詞及其內涵。 3. 藉由樂曲創作的背景認識多元文化。 4. 跨領域連結樂曲內容與其他知識。 		<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 田徑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. 敏捷、協調、爆發力與速度等專項體能訓練。 4. 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護訓練。 <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. 拔河國內賽事欣賞與分析。 2. 個人基礎動作練 	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				習。 3. 體能心肺、耐力、肌力訓練。			習。 3. 體能心肺、耐力、肌力訓練。	
			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	【管樂欣賞劇 樂】 2 世事難料,順其 自然(1) 3.只有你(4) 4.天涯海角(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>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順暢。 2. 接力準備動作反應與接力動作之熟練技術訓練。 <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. 個人基礎動作訓練 2. 團體動作訓練 3. 戰術教學 4. 肌耐力訓練 	<p>1. 欣賞不同風格的樂曲。</p> <p>2. 了解歌曲、歌詞及其內涵。</p> <p>3. 藉由樂曲創作的背景認識多元文化。</p> <p>4. 跨領域連結樂曲內容與其他知識。</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順暢。 2. 接力準備動作反應與接力動作之熟練技術訓練。 <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. 個人基礎動作訓練 2. 團體動作訓練 3. 戰術教學 4. 肌耐力訓練 	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				5. 握力訓練 6. 實戰演練			5. 握力訓練 6. 實戰演練	
			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	單元/主題名稱	實戰戰術訓 練、選手心理訓 練	【管樂欣賞劇 樂】 4. 天涯海角(2) 5. 加州夢想(4)		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	

		始		<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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞不同風格的樂曲。 2. 了解歌曲、歌詞及其內涵。 3. 藉由樂曲創作的背景認識多元文化。 4. 跨領域連結樂曲內容與其他知識。 		<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 	
--	--	---	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

教學重點

				我調整、意象訓練等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽。			我調整、意象訓練等心理技巧訓練。 4. 模擬比賽。	
			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。

表6-2
112學年度臺中市立潭子國民中學8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	單元/主題名稱	綜合體能訓練	【管樂欣賞劇樂】 1.玫瑰(4) 2.YMCA(3)		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>整放假</p> <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. 馬克操動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓練。 3. 間歇及反覆訓練強度提升。 4. 加強速耐力訓練。 5. 加強肌耐力訓練。 6. 重量訓練。 7. 專項技術加強。 <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. 主動、被動攻擊與防衛戰術。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞不同風格的樂曲。 2. 了解歌曲、歌詞及其內涵。 3. 藉由樂曲創作的背景認識多元文化。 4. 跨領域連結樂曲內容與其他知識。 		<p>田徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓練。 3. 間歇及反覆訓練強度提升。 4. 加強速耐力訓練。 5. 加強肌耐力訓練。 6. 重量訓練。 7. 專項技術加強。 <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. 主動、被動攻擊與防衛戰 	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				2. 搶拍、坐地起伏訓練。 3. 團體動作訓練。 4. 肌耐力、握力訓練。 5. 體能訓練。 6. 重量訓練。			術。 2. 搶拍、坐地起伏訓練。 3. 團體動作訓練。 4. 肌耐力、握力訓練。 5. 體能訓練。 6. 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	【管樂欣賞劇樂】 2.YMCA(1) 3.往日重現(4) 4.去年聖誕節(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順暢。 2. 接力準備動作反應與接力動作之熟練技術訓練。 <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、被動攻擊與防衛戰術 2. 搶拍、坐地 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞不同風格的樂曲。 2. 了解歌曲、歌詞及其內涵。 3. 藉由樂曲創作的背景認識多元文化。 4. 跨領域連結樂曲內容與其他知識。 		<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順暢。 2. 接力準備動作反應與接力動作之熟練技術訓練。 <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、被動攻擊與防衛戰術 2. 搶拍、坐地起伏訓練 	
--	--	------------------------------------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				起伏訓練 3. 團體動作訓練 4. 肌耐力、握力訓練 5. 體能訓練 6. 重量訓練			3. 團體動作訓練 4. 肌耐力、握力訓練 5. 體能訓練 6. 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 6/27(四)- 6/28(五)第三次	單元/主題名稱	實戰戰術訓練、選手心理訓練	【管樂欣賞劇樂】 4.去年聖誕節(2) 5.我曾有夢(4)		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	
-------	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	---------------	-------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------	--

		定期評量、休業式	教學重點	<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. 主動、被動攻擊與防衛戰術 2. 搶拍、坐地起伏訓練 3. 團體動作訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞不同風格的樂曲。 2. 了解歌曲、歌詞及其內涵。 3. 藉由樂曲創作的背景認識多元文化。 4. 跨領域連結樂曲內容與其他知識。 		<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. 主動、被動攻擊與防衛戰術 2. 搶拍、坐地起伏訓練 3. 團體動作訓練 	
--	--	----------	------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				4. 肌耐力、握力訓練 5. 體能訓練 6. 重量訓練 7. 模擬比賽			4. 肌耐力、握力訓練 5. 體能訓練 6. 重量訓練 7. 模擬比賽	
			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。

