

表6-1

113學年度臺中市立大道國民中學 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） 田徑

製表日期：_113_年_7_月__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	113/08/25-113/10/14	8/30(三) 開學日(正式上課)	單元/ 主題名稱	◎田徑 1.了解田徑歷史及田徑規則介紹 2.馬克操訓練與操作、協調敏捷訓練 3.專項體能訓練 4.專項技術訓練 5.基礎重量訓練 6.調整期訓練	競技體適能		◎田徑 1.了解田徑歷史及田徑規則介紹 2.馬克操訓練與操作、協調敏捷訓練 3.專項體能訓練 4.專項技術訓練 5.基礎重量訓練 6.調整期訓練	班會(7節) 1.成立班會及幹部訓練 2.如何拒絕性騷擾 3.如何達成性別平等 4.如何由日常生活做好防災準備 5.敬師與感恩分享 6.網路沉迷與資訊安全 7.如何杜絕香菸誘惑
		9/17(二) 中秋節	教學重點	◎田徑 1.跑步技術訓練 2.跳部技術訓練 3.擲部技術訓練 4.基礎體能訓練 5.選手心理照護 6.互助合作			◎田徑 1.跑步技術訓練 2.跳部技術訓練 3.擲部技術訓練 4.基礎體能訓練 5.選手心理照護 6.互助合作	1.透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2.展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3.探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4.展現多元社會生活中所應具備的能力。
		10/10(四)國慶日 第一次定期評量 (10/8、10/9週二、三)	評量方式	◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評			◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評	1.實作評量 2.口頭評量
第一次定期評量								

八~ 十四	113/10/15- 113/11/30	11/27(三)	單元/ 主題名稱	◎田徑 1.了解田徑歷史及田徑規則介紹 2.馬克操訓練與操作、協調敏捷訓練 3.專項體能訓練 4.專項技術訓練 5.基礎重量訓練 6.調整期訓練	競技體適能		專項訓練 ◎田徑 1.了解田徑歷史及田徑規則介紹 2.馬克操訓練與操作、協調敏捷訓練 3.專項體能訓練 4.專項技術訓練 5.基礎重量訓練 6.調整期訓練	班會(6) 1.何謂性剝削 2.如何防治性侵害犯罪 3.如何提升校園正義杜絕霸凌 4.家庭暴力防治宣導 5.校園中災害避難的場所有哪些 6.如何杜絕檳榔誘惑	
		11/28(四)		教學重點			◎田徑 1.跑步技術訓練 2.跳部技術訓練 3.擲部技術訓練 4.基礎體能訓練 5.選手心理照護 6.互助合作	◎田徑 1.跑步技術訓練 2.跳部技術訓練 3.擲部技術訓練 4.基礎體能訓練 5.選手心理照護 6.互助合作	1.透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2.展現自己的興趣與多元能力,接納自我,以促進個人成長。 3.探索生命的意義與價值,尊重及珍惜自己與他人生命,並協助他人。 4.展現多元社會生活中所應具備的能力。
		第二次 定期評量		評量方式			◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評	◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評	1.口頭評量 2.實作評量

第二次定期評量

十五~ 二十二	113/12/1- 114/1/20	1/1(三) 元旦放假	單元/ 主題名稱	◎田徑 1.速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2.協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3.專項體能訓練 4.專項技術訓練 5.調整期訓練 6.專項重量訓練	競技體適能		專項訓練 ◎田徑 1.速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2.協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3.專項體能訓練 4.專項技術訓練 5.調整期訓練 6.專項重量訓練	班會(7節) 1.我的國際觀 2.如何由自身做起維護國家安全 3.如何凝聚愛國精神 4.創造交通安全標語由你我做起 5.如何將行路安全落實於生活中 6.我值多少K?(談生涯軟實力)	
		1/16(四)- 1/17(五) 第三次 定期評量		教學重點			◎田徑 1.專項跑步訓練 2.專項跳躍訓練 3.投擲專項訓練 4.基礎體能訓練 5.選手心理訓練 6.互助合作學習	◎田徑 1.專項跑步訓練 2.專項跳躍訓練 3.投擲專項訓練 4.基礎體能訓練 5.選手心理訓練 6.互助合作學習	1.透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2.展現自己的興趣與多元能力,接納自我,以促進個人成長。 3.探索生命的意義與價值,尊重及珍惜自己與他人生命,並協助他人。 4.展現多元社會生活中所應具備的能力。
		1/20(一) 休業式		評量方式			◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評	◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評	1.口頭評量 2.實作評量

第三次定期評量

113學年度臺中市立大道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）跆拳道

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	113/08/25- 113/10/14	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 9/17(二) 中秋節 10/10(四)國慶日 第一次定期評量 (10/8、10/9週 二、三)	◎跆拳道 1. 認識專項體能 與一般體能差別 及安全知識 2. 跆拳道對打基 本動作：防禦、 踢擊、步伐 3. 跆拳道對打動 作分析說明 4. 跆拳道的訓練 方式：個人實 作、團體操作 5. 跆拳道對打訓 練方式：模擬賽 事單一動作演練 6. 跆拳道對打訓 練方式：模擬賽 事綜合動作演練 7. 專項術科測 驗：防禦反應性 及腳部位移敏捷 性 8. 專項體能訓 練：肌力訓練、 肌耐力訓練	競技體適能			◎跆拳道 1. 認識專項體能 與一般體能差別 及安全知識 2. 跆拳道對打基 本動作：防禦、 踢擊、步伐 3. 跆拳道對打動 作分析說明 4. 跆拳道的訓練 方式：個人實 作、團體操作 5. 跆拳道對打訓 練方式：模擬賽 事單一動作演練 6. 跆拳道對打訓 練方式：模擬賽 事綜合動作演練 7. 專項術科測 驗：防禦反應性 及腳部位移敏捷 性 8. 專項體能訓 練：肌力訓練、 肌耐力訓練	班會(7節) 1. 成立班會及幹部 訓練 2. 如何拒絕性騷擾 3. 如何達成性別平 等 4. 如何由日常生活 做好防災準備 5. 敬師與感恩分享 6. 網路沉迷與資訊 安全 7. 如何杜絕香菸誘 惑

			教學重點	◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練			◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察			◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察	1. 口頭評量 2. 實作評量

第一次定期評量

八~十四	113/10/15-113/11/30	11/27(三) 11/28(四) 第二次定期評量	單元/ 主題名稱	◎跆拳道 1. 專項技術訓練：協調訓練、反應訓練、敏捷訓練 2. 專項戰術訓練：比賽規則、場地空間 3. 心理技能訓練：目標設定、專注力 4. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 5. 專項術科測驗：動作正確性、流暢性、連續性	競技體適能		專項訓練 ◎跆拳道 1. 專項技術訓練：協調訓練、反應訓練、敏捷訓練 2. 專項戰術訓練：比賽規則、場地空間 3. 心理技能訓練：目標設定、專注力 4. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 5. 專項術科測驗：動作正確性、流暢性、連續性	班會(6) 1. 何謂性剝削 2. 如何防治性侵害犯罪 3. 如何提升校園正義杜絕霸凌 4. 家庭暴力防治宣導 5. 校園中災害避難的場所所有哪些 6. 如何杜絕檳榔誘惑
			教學重點	◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練			◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察			◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察	1. 口頭評量 2. 實作評量

第二次定期評量

十五~ 二十二	113/12/1- 114/1/20	1/1(三) 元旦放假 1/16(四)- 1/17(五) 第三次 定期評量 1/20(一) 休業式 1/21(二) 寒假開始	單元/主 題名稱	◎跆拳道 1. 專項體能訓練：肌力訓練、增強式訓練 2. 專項技術訓練：協調訓練、速度訓練、爆發力訓練 3. 專項戰術訓練：分析動作、分析對手 4. 心理技能訓練：壓力管理、放鬆訓練 5. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 6. 專項術科測驗：模擬實戰	競技體適能	專項訓練 ◎跆拳道 1. 專項體能訓練：肌力訓練、增強式訓練 2. 專項技術訓練：協調訓練、速度訓練、爆發力訓練 3. 專項戰術訓練：分析動作、分析對手 4. 心理技能訓練：壓力管理、放鬆訓練 5. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 6. 專項術科測驗：模擬實戰	班會(7節) 1. 我的國際觀 2. 如何由自身做起維護國家安全 3. 如何凝聚愛國精神 4. 創造交通安全標語由你我做起 5. 如何將行路安全落實於生活中 6. 我值多少K?(談生涯軟實力)
			教學重點	◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練		◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察		◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察	1. 口頭評量 2. 實作評量
第三次定期評量							

113學年度臺中市立大道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）軟網

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	113/08/25-113/10/14	8/30(三) 開學日(正式上課)	單元/主題名稱	◎軟網 1.了解軟網歷史及軟網規則介紹 2.協調性與敏捷性訓練 3.專項體能訓練 4.專項基本動作訓練(揮拍) 5.專項技術訓練 6.基礎手腕重量訓練 7.分組比賽(單打、雙打)	競技體適能		◎軟網 1.了解軟網歷史及軟網規則介紹 2.協調性與敏捷性訓練 3.專項體能訓練 4.專項基本動作訓練(揮拍) 5.專項技術訓練 6.基礎手腕重量訓練 7.分組比賽(單打、雙打)	班會(7節) 1.成立班會及幹部訓練 2.如何拒絕性騷擾 3.如何達成性別平等 4.如何由日常生活做好防災準備 5.敬師與感恩分享 6.網路沉迷與資訊安全 7.如何杜絕香菸誘惑
		9/17(二) 中秋節	教學重點	◎軟網 1.拉球技術訓練 2.後排技術訓練 3.前排技術訓練 4.發球技術訓練 5.接球技術訓練 6.基礎體能訓練 7.心理訓練			◎軟網 1.拉球技術訓練 2.後排技術訓練 3.前排技術訓練 4.發球技術訓練 5.接球技術訓練 6.基礎體能訓練 7.心理訓練	1.透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2.展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3.探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4.展現多元社會生活中所應具備的能力。
		10/10(四)國慶日 第一次定期評量(10/8、10/9週二、三)	評量方式	◎軟網 1.實作 2.口試 3.同儕互評			◎軟網 1.實作 2.口試 3.同儕互評	1.實作評量 2.口頭評量
第一次定期評量								
八~十四	113/10/15-113/11/30	11/27(三) 11/28(四) 第二次定期評量	單元/主題名稱	◎軟網 1.了解軟網歷史及軟網規則介紹 2.協調性與敏捷性訓練 3.專項體能訓練 4.專項基本動作訓練(揮拍) 5.專項技術訓練 6.基礎手腕重量訓練 7.分組比賽(單打、雙打)	競技體適能		◎軟網 1.了解軟網歷史及軟網規則介紹 2.協調性與敏捷性訓練 3.專項體能訓練 4.專項基本動作訓練(揮拍) 5.專項技術訓練 6.基礎手腕重量訓練 7.分組比賽(單打、雙打)	班會(6) 1.何謂性剝削 2.如何防治性侵害犯罪 3.如何提升校園正義杜絕霸凌 4.家庭暴力防治宣導 5.校園中災害避難的場所有哪些 6.如何杜絕檳榔誘惑

			教學重點	◎軟網 1. 拉球技術訓練 2. 後排技術訓練 3. 前排技術訓練 4. 發球技術訓練 5. 接球技術訓練 6. 基礎體能訓練 7. 心理訓練			◎軟網 1. 拉球技術訓練 2. 後排技術訓練 3. 前排技術訓練 4. 發球技術訓練 5. 接球技術訓練 6. 基礎體能訓練 7. 心理訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評			◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評	1. 實作評量 2. 口頭評量

第二次定期評量

十五~ 二十二	113/12/1- 114/1/20	1/1(三) 元旦放假 1/16(四)- 1/17(五) 第三次 定期評量 1/20(一) 休業式 1/21(二) 寒假開始	單元/主題名稱	◎軟網 1. 速度訓練(折返跑訓練) 2. 協調敏捷(繩梯)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練 7. 分組比賽(單打、雙打)	競技體適能		◎軟網 1. 了解軟網歷史及軟網規則介紹 2. 協調性與敏捷性訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項基本動作訓練(揮拍) 5. 專項技術訓練 6. 基礎手腕重量訓練 7. 分組比賽(單打、雙打)	班會(7節) 1. 我的國際觀 2. 如何由自身做起維護國家安全 3. 如何凝聚愛國精神 4. 創造交通安全標語由你我做起 5. 如何將行路安全落實於生活中 6. 我值多少K?(談生涯軟實力)
			教學重點	◎軟網 1. 專項拉球訓練 2. 專項發球訓練 3. 專項接球訓練 4. 專項後排移位擊球訓練 5. 專項前排移位擋球訓練 6. 基礎體能訓練 7. 選手心理訓練 8. 心理訓練			◎軟網 1. 拉球技術訓練 2. 後排技術訓練 3. 前排技術訓練 4. 發球技術訓練 5. 接球技術訓練 6. 基礎體能訓練 7. 心理訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評			◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評	1. 實作評量 2. 口頭評量

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

113學年度臺中市立大道國民中學 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）田徑

製表日期：_113_年_7_月__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	114/2/9 114/3/29	2/10(一)寒假結束 2/11(二)開學日 七、八、九年級補行評量(2/11-2/13週二-四) 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(五)和平紀念日 3/25(二)-3/26(三)第一次定期評量	單元/主題名稱	◎田徑 1. 速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2. 協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練	競技體適能		專項訓練 ◎田徑 1. 速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2. 協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練	班會(7節) 1. 成立班會及幹部訓練 2. 如何拒絕性騷擾 3. 如何達成性別平等 4. 如何由日常生活做好防災準備 5. 敬師與感恩分享 6. 網路沉迷與資訊安全 7. 如何杜絕香菸誘惑		
			教學重點	◎田徑 1. 專項跑步訓練 2. 專項跳躍訓練 3. 投擲專項訓練 4. 基礎體能訓練 5. 選手心理訓練 6. 互助合作學習					◎田徑 1. 專項跑步訓練 2. 專項跳躍訓練 3. 投擲專項訓練 4. 基礎體能訓練 5. 選手心理訓練 6. 互助合作學習	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎田徑 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評					◎田徑 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評	1. 口頭評量 2. 實作評量
第一次定期評量										

八~十四	114/3/30 114/5/17	4/3(四)兒童節 4/4(五)清明節	單元/主題名稱	◎田徑 1. 速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2. 協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練	競技體適能		專項訓練 ◎田徑 1. 速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2. 協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練	班會(7) 1. 成立班會及幹部訓練 2. 如何拒絕性騷擾 3. 如何達成性別平等 4. 如何由日常生活做好防災準備 5. 敬師與感恩分享 6. 網路沉迷與資訊安全 7. 如何杜絕香菸誘惑
		5/14(三)-5/15(四) 第二次定期評量 5/17(六)-5/18(日) 國中教育會考	教學重點	◎田徑 1. 專項跑步訓練 2. 專項跳躍訓練 3. 投擲專項訓練 4. 基礎體能訓練 5. 選手心理訓練 6. 互助合作學習			◎田徑 1. 專項跑步訓練 2. 專項跳躍訓練 3. 投擲專項訓練 4. 基礎體能訓練 5. 選手心理訓練 6. 互助合作學習	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力,接納自我,以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值,尊重及珍惜自己與他人生命,並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
		評量方式	◎田徑 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評	◎田徑 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評			1. 口頭評量 2. 實作評量	
第二次定期評量								
十五~二十一	114/5/18 114/6/30	5/18(六)-5/19(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	◎田徑 1. 速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2. 協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練	競技體適能		◎田徑 1. 速度訓練(標盤跑、欄架訓練) 2. 協調敏捷(欄架馬克操)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練	班會(6) 1. 何謂性剝削 2. 如何防治性侵害犯罪 3. 如何提升校園正義杜絕霸凌 4. 家庭暴力防治宣導 5. 校園中災害避難的場所有哪些 6. 如何杜絕檳榔誘惑
		5/21(二)-5/24(五) 國中畢業生成績評量	教學重點	◎田徑 1. 專項跑步訓練 2. 專項跳躍訓練 3. 投擲專項訓練 4. 基礎體能訓練 5. 選手心理訓練 6. 互助合作學習			◎田徑 1. 專項跑步訓練 2. 專項跳躍訓練 3. 投擲專項訓練 4. 基礎體能訓練 5. 選手心理訓練 6. 互助合作學習	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力,接納自我,以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值,尊重及珍惜自己與他人生命,並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
		5/30(五)端午節 6/11(三)畢業典禮 6/26(四)-6/27(五) 第三次定期評量 6/30(一)休業式(正常上課) 7/1(二)暑假開始						

			◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評			◎田徑 1.實作 2.口試 3.同儕互評	1.口頭評量 2.實作評量
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。

113學年度臺中市立大道國民中學 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）軟網

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	114/2/9 114/3/29	2/10(一)寒假 結束 2/11(二)開學 日 七、八、九年 級補行評量 (2/11-2/13週 二-四)	單元/ 主題名稱	◎軟網 1. 速度訓練(折 返跑訓練) 2. 協調敏捷(繩 梯)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練 7. 分組比賽(單 打、雙打)	競技體適能		軟網 1. 速度訓練(折 返跑訓練) 2. 協調敏捷(繩 梯)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練 7. 分組比賽(單 打、雙打)	班會(7節) 1. 成立班會及幹部 訓練 2. 如何拒絕性騷擾 3. 如何達成性別平 等 4. 如何由日常生活 做好防災準備 5. 敬師與感恩分享 6. 網路沉迷與資訊 安全 7. 如何杜絕香菸誘 惑	
		教學重點	◎軟網 1. 專項拉球訓練 2. 專項發球訓練 3. 專項接球訓練 4. 專項後排移位 擊球訓練 5. 專項前排移位 擋球訓練 6. 基礎體能訓練 7. 選手心理訓練	◎軟網 1. 專項拉球訓練 2. 專項發球訓練 3. 專項接球訓練 4. 專項後排移位 擊球訓練 5. 專項前排移位 擋球訓練 6. 基礎體能訓練 7. 選手心理訓練					1. 透過班會及朝會來培 養班級自理能力及學會 重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多 元能力，接納自我，以 促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價 值，尊重及珍惜自己與 他人生命，並協助他 人。 4. 展現多元社會生活 中所應具備的能力。
		評量方式	◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評	◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評					1. 口頭評量 2. 實作評量
第一次定期評量									
八~ 十四	114/3/30 114/5/17	4/3(四)兒童 節 4/4(五)清明 節 5/14(三)- 5/15(四) 第二次定期評 量 5/17(六)- 5/18(日)	單元/ 主題名稱	◎軟網 1. 速度訓練(折 返跑訓練) 2. 協調敏捷(繩 梯)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練 7. 分組比賽(單 打、雙打)	競技體適能		◎軟網 1. 速度訓練(折 返跑訓練) 2. 協調敏捷(繩 梯)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練 7. 分組比賽(單 打、雙打)	班會(7) 1. 成立班會及幹部訓 練 2. 如何拒絕性騷擾 3. 如何達成性別平 等 4. 如何由日常生活 做好 防災準備 5. 敬師與感恩分享 6. 網路沉迷與資訊 安全 7. 如何杜絕香菸誘 惑	

		國中教育會考	教學重點	軟網 1. 專項拉球訓練 2. 專項發球訓練 3. 專項接球訓練 4. 專項後排移位擊球訓練 5. 專項前排移位擋球訓練 6. 基礎體能訓練 7. 選手心理訓練			◎軟網 1. 專項拉球訓練 2. 專項發球訓練 3. 專項接球訓練 4. 專項後排移位擊球訓練 5. 專項前排移位擋球訓練 6. 基礎體能訓練 7. 選手心理訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評			◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評	1. 口頭評量 2. 實作評量

第二次定期評量

十五~二十一	114/5/18 114/6/30	5/18(六)- 5/19(日) 國中教育會考	單元/主題名稱	◎軟網 1. 速度訓練(折返跑訓練) 2. 協調敏捷(繩梯)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練 7. 分組比賽(單打、雙打)	競技體適能		◎軟網 1. 速度訓練(折返跑訓練) 2. 協調敏捷(繩梯)訓練 3. 專項體能訓練 4. 專項技術訓練 5. 調整期訓練 6. 專項重量訓練 7. 分組比賽(單打、雙打)	班會(6) 1. 何謂性剝削 2. 如何防治性侵害犯罪 3. 如何提升校園正義杜絕霸凌 4. 家庭暴力防治宣導 5. 校園中災害避難的場所有哪些 6. 如何杜絕檳榔誘惑
		5/21(二)- 5/24(五) 國中畢業生成績評量	教學重點	◎軟網 1. 專項拉球訓練 2. 專項發球訓練 3. 專項接球訓練 4. 專項後排移位擊球訓練 5. 專項前排移位擋球訓練 6. 基礎體能訓練 7. 選手心理訓練			◎軟網 1. 專項拉球訓練 2. 專項發球訓練 3. 專項接球訓練 4. 專項後排移位擊球訓練 5. 專項前排移位擋球訓練 6. 基礎體能訓練 7. 選手心理訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
		5/30(五)端午節 6/11(三)畢業典禮 6/26(四)- 6/27(五)第三次定期評量 6/30(一)休業式(正常上課) 7/1(二)暑假開始	評量方式	◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評			◎軟網 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評	1. 口頭評量 2. 實作評量

第三次定期評量

113學年度臺中市立大道國民中學 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）跆拳道

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	114/2/9 114/3/29	2/10(一)寒假結束 2/11(二)開學日 七、八、九年級補行評量(2/11-2/13週二-四) 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/28(五)和平紀念日 3/25(二)-3/26(三)第一次定期評量	單元/ 主題名稱 跆拳道 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識 2. 跆拳道動作：綜合防禦、綜合踢擊、步伐空間性 3. 跆拳道比賽動作分析說明 4. 跆拳道的訓練方式：個人實作、團體操作 5. 跆拳道對打訓練方式：模擬賽事連續動作演練 6. 跆拳道對打訓練方式：模擬賽事變化動作演練 7. 專項術科測驗：動作反應性及腳部位移敏捷性 8. 專項體能訓練：肌力訓練、肌耐力訓練	競技體適能			專項訓練 ◎跆拳道 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識 2. 跆拳道動作：綜合防禦、綜合踢擊、步伐空間性 3. 跆拳道比賽動作分析說明 4. 跆拳道的訓練方式：個人實作、團體操作 5. 跆拳道對打訓練方式：模擬賽事連續動作演練 6. 跆拳道對打訓練方式：模擬賽事變化動作演練 7. 專項術科測驗：動作反應性及腳部位移敏捷性 8. 專項體能訓練：肌力訓練、肌耐力訓練	班會(7節) 1. 成立班會及幹部訓練 2. 如何拒絕性騷擾 3. 如何達成性別平等 4. 如何由日常生活做好防災準備 5. 敬師與感恩分享 6. 網路沉迷與資訊安全 7. 如何杜絕香菸誘惑
			教學重點 ◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練				◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式 ◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察				◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察	1. 口頭評量 2. 實作評量

第一次定期評量

八~十四	114/3/30 114/5/17	4/3(四)兒童節 4/4(五)清明節	單元/主題名稱	◎跆拳道 1. 專項技術訓練：協調訓練、反應訓練、敏捷訓練 2. 專項戰術訓練：比賽規則、場地空間 3. 心理技能訓練：目標設定、專注力 4. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 5. 專項術科測驗：動作變化性、運用組合性	競技體適能	專項訓練 ◎跆拳道 1. 專項技術訓練：協調訓練、反應訓練、敏捷訓練 2. 專項戰術訓練：比賽規則、場地空間 3. 心理技能訓練：目標設定、專注力 4. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 5. 專項術科測驗：動作變化性、運用組合性	班會(7) 1. 成立班會及幹部訓練 2. 如何拒絕性騷擾 3. 如何達成性別平等 4. 如何由日常生活做好防災準備 5. 敬師與感恩分享 6. 網路沉迷與資訊安全 7. 如何杜絕香菸誘惑
		5/14(三)-5/15(四) 第二次定期評量 5/17(六)-5/18(日) 國中教育會考	教學重點	◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練		◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
			評量方式	◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察		◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察	1. 口頭評量 2. 實作評量

第二次定期評量

十五~ 二十一	114/5/18 114/6/30	5/18(六)- 5/19(日) 國中教育會考	單元/ 主題名稱	◎跆拳道 1. 專項體能訓練：肌力訓練、增強式訓練 2. 專項技術訓練：協調訓練、速度訓練、爆發力訓練 3. 專項戰術訓練：分析比賽動作、分析比賽對手 4. 心理技能訓練：壓力管理、放鬆訓練 5. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 6. 專項術科測驗：模擬實戰	競技體適能	◎跆拳道 1. 專項體能訓練：肌力訓練、增強式訓練 2. 專項技術訓練：協調訓練、速度訓練、爆發力訓練 3. 專項戰術訓練：分析比賽動作、分析比賽對手 4. 心理技能訓練：壓力管理、放鬆訓練 5. 基礎運動生理認知：能量代謝系統 6. 專項術科測驗：模擬實戰	班會(6) 1. 何謂性剝削 2. 如何防治性侵害犯罪 3. 如何提升校園正義杜絕霸凌 4. 家庭暴力防治宣導 5. 校園中災害避難的場所有哪些 6. 如何杜絕檳榔誘惑
		5/30(五)端午節 6/11(三)畢業典禮 6/26(四)- 6/27(五)第三次定期評量 6/30(一)休業式(正常上課)	教學重點	◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練		◎跆拳道 1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 攻擊與防禦訓練 4. 技術與戰術訓練 5. 實戰與反應訓練 6. 選手心理建設訓練	1. 透過班會及朝會來培養班級自理能力及學會重要議題專題知能。 2. 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 3. 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 4. 展現多元社會生活中所應具備的能力。
		7/1(二)暑假開始	評量方式	◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察		◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察	1. 口頭評量 2. 實作評量
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