

表6-1

112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：_112_年_6_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		
一~八	112/08/30 112/09/29 112/10/09 112/10/10	開學日 8月30日(二) 中秋節放假 9月29日(五) 國慶日調整放假 10月9日(一) 國慶日 10月10日(二)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育		
			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。
			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										

九~十四	112/10/- 112/12/	第一次定期評量 10月12-13日	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育		
		第二次定期評量 11月28-12月1日		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。
				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	112/12/- 113/01/	元旦 1月1日(一) 第三次定期評量 1月18-19日 (四、五) 休業式 1月19日(五)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育		

			◎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。
			◎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							

112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
一~八	112/08/- 112/10/	開學日 8月30日（二） 中秋節放假 9月29日（五） 國慶日調整放假 10月9日（一） 國慶日 10月10日（二）	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育

			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

九~十四	112/10/- 112/12/	第一次定期評量 10月12-13日 第二次定期評量 11月28-12月1日	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育
			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	112/12/- 113/01/	元旦 1月1日(一) 第三次定期評量 1月18-19日 (四、五) 休業式 1月19日(五)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育
			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							

112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	
一~八	112/08/- 112/10/	開學日 8月30日(二) 中秋節放假 9月29日(五) 國慶日調整放假 10月9日(一) 國慶日 10月10日(二)	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)	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育
			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
第一次定期評量									

九~十四	112/10/-	第一次定期評量 10月12-13日	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)	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育	
	112/12/	第二次定期評量 11月28-12月1日		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									
十五~二十一	112/12/- 113/01/	元旦 1月1日(一) 第三次定期評量 1月18-19日 (四、五) 休業式 1月19日(五)	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)	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育	

			◎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。
			◎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

112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：_112_年_6_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		
一~八	113/01/113/03/	寒假開始 1月21日(日) 2月9日除夕 寒假結束 2月10日(六) 春節 2月10-12日 (六日一)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育		
		春節調整放假 2月13-14日(二三)	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。
		開學日 2月15日(四) 和平紀念日 2月28日(三) 第一次定期評量 3月26-29日(二五)	評量方式 ◎田徑 1. 實作 2. 口試 3. 同儕互評							
第一次定期評量										

九~十四	113/04/- 113/05/	兒童節 4月4日(四)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育		
		清明節 4月5日(五)		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。
		第二次定期評量 5月14-17日(二五)						◎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	113/05/- 113/06/	國中教育會考 5月18-19日 (六日) 畢業生成績評量 5月21日(二)至 5月24日(五) 端午節 6月10日(一) 畢業典禮 6月12-14日	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	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育		

		(三五) 第三次定期評量 6月27-28日(四五) 休業式 6月28日(五)	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。

112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	
一~八	112/01/ 112/03/	寒假開始 1月21日(日) 2月9日除夕 寒假結束 2月10日(六) 春節 2月10-12日 (六日一)	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)	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育	
		春節調整放假 2月13-14日(二三) 開學日 2月15日(四) 和平紀念日 2月28日(三) 第一次定期評量 3月26-29日(二五)	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					◎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									

九~十四	112/04/- 112/05/	兒童節 4月4日(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)	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育			
		清明節 4月5日(五)						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。
		第二次定期評量 5月14-17日(二五)									
第二次定期評量											
十五~二十	112/05/- 112/06/	國中教育會考 5月18-19日 (六日) 畢業生成績評量 5月21日(二)至 5月24日(五) 端午節 6月10日(一) 畢業典禮 6月12-14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)	班朝會 配合各類議題宣導 1.性別平等教育 2.性侵害犯罪防治教育 3.家暴防治 4.全民國防教育 5.反毒影片宣導 6.家庭教育 7.校本課程主題教學 8.愛滋病防治宣導 9.健康促進教育 10.交通安全宣導 11.環境教育 12.海洋教育 13.生命教育 14.閱讀教育			

		(三五) 第三次定期評量 6月27-28日(四五) 休業式 6月28日(五)	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
第三次定期評量								

112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				
一~八	112/01/ 112/03/	寒假開始 1月21日(日) 2月9日除夕 寒假結束 2月10日(六) 春節 2月10-12日 (六日一) 春節調整放假 2月13-14日(二三) 開學日 2月15日(四) 和平紀念日 2月28日(三) 第一次定期評量 3月26-29日(二五)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育	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	評量方式 ◎跆拳道 1. 實作評量 2. 課堂觀察	◎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。	1. 口頭評量 2. 實作評量
第一次定期評量												

九~十四	112/04/- 112/05/	兒童節 4月4日(四)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育	
		清明節 4月5日(五)		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。
		第二次定期評量 5月14-17日(二五)					◎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	112/05/- 112/06/	國中教育會考 5月18-19日 (六日) 畢業生成績評量 5月21日(二)至 5月24日(五) 端午節 6月10日(一) 畢業典禮 6月12-14日 (三五) 第三次定期評量 6月27-28日(四五)	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	班朝會 配合各類議題宣導 1. 性別平等教育 2. 性侵害犯罪防治教育 3. 家暴防治 4. 全民國防教育 5. 反毒影片宣導 6. 家庭教育 7. 校本課程主題教學 8. 愛滋病防治宣導 9. 健康促進教育 10. 交通安全宣導 11. 環境教育 12. 海洋教育 13. 生命教育 14. 閱讀教育	

	休業式 6月28日(五)	◎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。
		◎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