

# 111學年度臺中市立東峰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：111年7月18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(5)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動(1)	特殊需求領域課程(體育專項術科課程)(2)	其他類課程(1)
一 ~ 七	111/8/30   111/10/15	8/30(二) 開學日(正式上課) 第一週友善校園週 第二週品德教育週 9/9(五)中秋節彈性放假 9/10(六)中秋節 10/10(一)國慶日 10/11(二)-10/14(五)第一次定期評量	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道		<b>社團活動</b> 社團活動-籃球 社團活動-體適能-空手道 社團活動-健身 社團活動-體適能訓練-軟網 社團活動-體適能訓練-輕艇 社團活動-吉他 社團活動-打擊 社團活動-熱門音樂 社團活動-熱舞 社團活動-創意機器人 社團活動-童軍 社團活動-本土語言閩南語 社團活動-本土語言客家語 社團活動-原住民語阿美族語 社團活動-新住民語越南語 社團活動-農藝	軟式網球 輕艇 空手道	<b>團隊建造</b> 團隊建造-尊重 團隊建造-合作 團隊建造-助人 團隊建造-誠信 團隊建造-有恆 團隊建造-勤儉

			教學重點	<div>軟式網球</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <div>輕艇</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則、裝備介紹</li> <li>2. 水上安全介紹</li> <li>3. 陸上操槳、上下船</li> <li>4. 船艇脫困訓練</li> <li>5. 水上上、下船</li> <li>6. 水上直線、後退划</li> <li>7. 水上後壓轉彎</li> <li>8. 水上前拉轉彎</li> </ol> <div>空手道</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹空手道型與對打</li> <li>2. 對打技術訓練</li> <li>3. 基本動作訓練</li> <li>4. 體能訓練</li> <li>5. 手部肌耐力訓練</li> <li>6. 基本型演練</li> <li>7. 腿部攻擊訓練</li> </ol>			<div>軟式網球</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <div>輕艇</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則、裝備介紹</li> <li>2. 水上安全介紹</li> <li>3. 陸上操槳、上下船</li> <li>4. 船艇脫困訓練</li> <li>5. 水上上、下船</li> <li>6. 水上直線、後退划</li> <li>7. 水上後壓轉彎</li> <li>8. 水上前拉轉彎</li> </ol> <div>空手道</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹空手道型與對打</li> <li>2. 對打技術訓練</li> <li>3. 基本動作訓練</li> <li>4. 體能訓練</li> <li>5. 手部肌耐力訓練</li> <li>6. 基本型演練</li> <li>7. 腿部攻擊訓練</li> </ol>	
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	
第一次定期評量								

八 ~ 十四	111/10/16   111/12/3	11/29(二)- 12/2(五) 第二次定期 評量	單元/主題名 稱	軟式網球 輕艇 空手道	社團活動- 籃球 社團活動- 體適能-空 手道 社團活動- 健身 社團活動- 體適能訓練 -軟網 社團活動- 體適能訓練 -輕艇 社團活動- 吉他 社團活動- 打擊 社團活動- 熱門音樂 社團活動- 熱舞 社團活動- 創意機器人 社團活動- 童軍 社團活動- 本土語言閩 南語 社團活動- 本土語言客 家語 社團活動- 原住民語阿 美族語 社團活動- 新住民語越 南語 社團活動- 農藝	軟式網球 輕艇 空手道	團隊建造 團隊建造- 公德 團隊建造- 反省 團隊建造- 感恩 專題講座- 生涯發展 專題講座- 動物保護 專題講座- 交通安全
--------	----------------------------	-------------------------------------	-------------	-------------------	---	-------------------	--

			教學重點	<div>軟式網球</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <div>輕艇</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則、裝備介紹</li> <li>2. 水上安全介紹</li> <li>3. 陸上操槳、上下船</li> <li>4. 船艇脫困訓練</li> <li>5. 水上上、下船</li> <li>6. 水上直線、後退划</li> <li>7. 水上後壓轉彎</li> <li>8. 水上前拉轉彎</li> </ol> <div>空手道</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實戰自由對打</li> <li>2. 手部打靶攻擊訓練</li> <li>3. 敏捷訓練</li> <li>4. 手部打靶訓練</li> <li>5. 自由對打綜合訓練</li> <li>6. 腿部基本訓練</li> </ol>			<div>軟式網球</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <div>輕艇</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則、裝備介紹</li> <li>2. 水上安全介紹</li> <li>3. 陸上操槳、上下船</li> <li>4. 船艇脫困訓練</li> <li>5. 水上上、下船</li> <li>6. 水上直線、後退划</li> <li>7. 水上後壓轉彎</li> <li>8. 水上前拉轉彎</li> </ol> <div>空手道</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實戰自由對打</li> <li>2. 手部打靶攻擊訓練</li> <li>3. 敏捷訓練</li> <li>4. 手部打靶訓練</li> <li>5. 自由對打綜合訓練</li> <li>6. 腿部基本訓練</li> </ol>	
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	
第二次定期評量								

十五~二十一	111/12/4   112/1/20	1/1(日)元旦 1/2(一)彈性放假 1/18(三)- 1/20(五) 第三次定期 評量 1/20(五) 休業式(正 常上課) 1/21(六) 寒假開始	單元/主題名 稱	軟式網球 輕艇 空手道	社團活動- 籃球 社團活動- 體適能-空 手道 社團活動- 健身 社團活動- 體適能訓練 -軟網 社團活動- 體適能訓練 -輕艇 社團活動- 吉他 社團活動- 打擊 社團活動- 熱門音樂 社團活動- 熱舞 社團活動- 創意機器人 社團活動- 童軍 社團活動- 本土語言閩 南語 社團活動- 本土語言客 家語 社團活動- 原住民語阿 美族語 社團活動- 新住民語越 南語 社團活動- 農藝	軟式網球 輕艇 空手道	團隊建造 團隊建造- 紀律 專題講座- 特殊教育 專題講座- 消防安全 專題講座- 營養教育 專題講座- 反毒教育
--------	---------------------------	---	-------------	-------------------	---	-------------------	---

			教學重點	<p><b>軟式網球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <p><b>輕艇</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則、裝備介紹</li> <li>2. 水上安全介紹</li> <li>3. 陸上操槳、上下船</li> <li>4. 船艇脫困訓練</li> <li>5. 水上上、下船</li> <li>6. 水上直線、後退划</li> <li>7. 水上後壓轉彎</li> <li>8. 水上前拉轉彎</li> </ol> <p><b>空手道</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本型演練</li> <li>2. 踢靶訓練</li> <li>3. 手部攻擊技術訓練</li> <li>4. 體能訓練</li> <li>5. 自由對打訓練</li> <li>6. 核心體能訓練</li> <li>7. 平安型演練驗收</li> <li>8. 型與對打期末測驗</li> </ol>			<p><b>軟式網球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <p><b>輕艇</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則、裝備介紹</li> <li>2. 水上安全介紹</li> <li>3. 陸上操槳、上下船</li> <li>4. 船艇脫困訓練</li> <li>5. 水上上、下船</li> <li>6. 水上直線、後退划</li> <li>7. 水上後壓轉彎</li> <li>8. 水上前拉轉彎</li> </ol> <p><b>空手道</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本型演練</li> <li>2. 踢靶訓練</li> <li>3. 手部攻擊技術訓練</li> <li>4. 體能訓練</li> <li>5. 自由對打訓練</li> <li>6. 核心體能訓練</li> <li>7. 平安型演練驗收</li> <li>8. 型與對打期末測驗</li> </ol>	
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	
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。

# 111學年度臺中市立東峰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：111年7月18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(5)	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動(1)	特殊需求領域課程(體育專項術科課程)(2)	其他類課程(1)
一 ~ 七	112/2/13   112/4/1	2/10(五)寒假結束 2/13(一)開學日 第一週友善校園週 第二週品德教育週 2/18(六)彈性上班 2/27(一)彈性放假 2/28(二)和平紀念日 3/25(六)彈性上班 3/28(二)- 3/31(五)第一次定期評量	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道		<b>社團活動</b> 社團活動-籃球 社團活動-體適能-空手道 社團活動-健身 社團活動-體適能訓練-軟網 社團活動-體適能訓練-輕艇 社團活動-吉他 社團活動-打擊 社團活動-熱門音樂 社團活動-熱舞 社團活動-創意機器人 社團活動-童軍 社團活動-本土語言閩南語 社團活動-本土語言客家語 社團活動-原住民語阿美族語 社團活動-新住民語越南語 社團活動-農藝	軟式網球 輕艇 空手道	<b>團隊建造</b> 團隊建造-尊重 團隊建造-合作 團隊建造-助人 團隊建造-誠信 團隊建造-有恆 團隊建造-勤儉



				<p><b>軟式網球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <p><b>輕艇</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 壓槳翻滾訓練</li> <li>2. 大划翻滾訓練</li> <li>3. 競速平衡關訓練</li> <li>4. 水上直線、後退划</li> <li>5. 水上後壓轉彎</li> <li>6. 水上前拉轉彎</li> </ol> <p><b>空手道</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本動作複習</li> <li>2. 基本型演練</li> <li>3. 兩兩對練基本一招</li> <li>4. 踢靶訓練分組演練</li> <li>5. 體能訓練分組演練</li> <li>6. 自由一招分解訓練</li> <li>7. 手部肌耐力訓練</li> </ol>			<p><b>軟式網球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <p><b>輕艇</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 壓槳翻滾訓練</li> <li>2. 大划翻滾訓練</li> <li>3. 競速平衡關訓練</li> <li>4. 水上直線、後退划</li> <li>5. 水上後壓轉彎</li> <li>6. 水上前拉轉彎</li> </ol> <p><b>空手道</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本動作複習</li> <li>2. 基本型演練</li> <li>3. 兩兩對練基本一招</li> <li>4. 踢靶訓練分組演練</li> <li>5. 體能訓練分組演練</li> <li>6. 自由一招分解訓練</li> <li>7. 手部肌耐力訓練</li> </ol>	
			教學重點					
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	
第一次定期評量								

八 ~ 十四	112/4/2   112/5/20	4/3(一)彈性放假 4/4(二)兒童節、 4/5(三)清明節、 5/16(二)- 5/19(五) <b>第二次定期評量</b> 5/20(六)- 5/21(日) <b>國中教育會考</b>	單元/主題名稱	軟式網球 輕艇 空手道	社團活動- 籃球 社團活動- 體適能-空手道 社團活動- 健身 社團活動- 體適能訓練-軟網 社團活動- 體適能訓練-輕艇 社團活動- 吉他 社團活動- 打擊 社團活動- 熱門音樂 社團活動- 熱舞 社團活動- 創意機器人 社團活動- 童軍 社團活動- 本土語言閩南語 社團活動- 本土語言客家語 社團活動- 原住民語阿美族語 社團活動- 新住民語越南語 社團活動- 農藝	軟式網球 輕艇 空手道	團隊建造 團隊建造-公德 團隊建造-反省 團隊建造-感恩 專題講座-生涯發展 專題講座-動物保護 專題講座-交通安全
--------	--------------------------	---	---------	-------------------	---	-------------------	--

			教學重點	<p><b>軟式網球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <p><b>輕艇</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 壓槳翻滾訓練</li> <li>2. 大划翻滾訓練</li> <li>3. 競速平衡關訓練</li> <li>4. 水上直線、後退划</li> <li>5. 水上後壓轉彎</li> <li>6. 水上前拉轉彎</li> </ol> <p><b>空手道</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對打技術腳步動作</li> <li>2. 對打技術綜合動作</li> <li>3. 腳步敏捷訓練</li> <li>4. 核心肌群訓練課程</li> <li>5. 平安型演練</li> <li>6. 自由對打分組演練</li> <li>7. 體能訓練分組演練</li> </ol>		<p><b>軟式網球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手拍動作要領</li> <li>2. 正手拍步法</li> <li>3. 反手拍動作要領</li> <li>4. 反手拍步法</li> <li>5. 正反手拍原地擊球要領</li> <li>6. 正反手拍移動擊球要領</li> <li>7. 發球動作要領</li> <li>8. 接球動作要領</li> <li>9. 網前擊球動作要領</li> <li>10. 高壓殺球動作要領</li> </ol> <p><b>輕艇</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 壓槳翻滾訓練</li> <li>2. 大划翻滾訓練</li> <li>3. 競速平衡關訓練</li> <li>4. 水上直線、後退划</li> <li>5. 水上後壓轉彎</li> <li>6. 水上前拉轉彎</li> </ol> <p><b>空手道</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對打技術腳步動作</li> <li>2. 對打技術綜合動作</li> <li>3. 腳步敏捷訓練</li> <li>4. 核心肌群訓練課程</li> <li>5. 平安型演練</li> <li>6. 自由對打分組演練</li> <li>7. 體能訓練分組演練</li> </ol>	
			評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 分組練習評量</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	
第二次定期評量							

十五~二十	112/5/21   112/6/30	5/20(六)- 5/21(日) <b>國中教育會考</b> 5/23(二)- 5/26(五) 國中畢業生 成績評量 6/14(三)- 6/16(五) <b>畢業典禮</b> 6/17(六)彈性 上班 6/22(四)端 午節 6/23(五)彈 性放假 6/29(四)- 6/30(五) <b>第三次定期 評量</b> 6/30(五)休 業式(正常 上課) 7/1(六)暑 假開始	單元/主題名 稱	軟式網球 輕艇 空手道		<b>社團活動</b> 社團活動- 籃球 社團活動- 體適能-空 手道 社團活動- 健身 社團活動- 體適能訓練 -軟網 社團活動- 體適能訓練 -輕艇 社團活動- 吉他 社團活動- 打擊 社團活動- 熱門音樂 社團活動- 熱舞 社團活動- 創意機器人 社團活動- 童軍 社團活動- 本土語言閩 南語 社團活動- 本土語言客 家語 社團活動- 原住民語阿 美族語 社團活動- 新住民語越 南語 社團活動- 農藝	軟式網球 輕艇 空手道	<b>團隊建造</b> 團隊建造- 紀律 專題講座- 特殊教育 專題講座- 消防安全 專題講座- 營養教育 專題講座- 反毒教育
-------	---------------------------	--	-------------	-------------------	--	--	-------------------	--

			教學重點	<div>軟式網球</div> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領  <div>輕艇</div> 1. 壓槳翻滾訓練 2. 大划翻滾訓練 3. 競速平衡關訓練 4. 水上直線、後退划 5. 水上後壓轉彎 6. 水上前拉轉彎  <div>空手道</div> 1. 自由對打分組演練 2. 護身倒法訓練 3. 體能訓練分組演練 4. 審查動作複習演練 5. 自由對打分組演練 6. 自由型分組演練			<div>軟式網球</div> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領  <div>輕艇</div> 1. 壓槳翻滾訓練 2. 大划翻滾訓練 3. 競速平衡關訓練 4. 水上直線、後退划 5. 水上後壓轉彎 6. 水上前拉轉彎  <div>空手道</div> 1. 自由對打分組演練 2. 護身倒法訓練 3. 體能訓練分組演練 4. 審查動作複習演練 5. 自由對打分組演練 6. 自由型分組演練	
			評量方式	1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽			1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽	
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。