

表6-1

## 111學年度臺中市立龍井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7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	111/08/30-111/10/15	開學日 8月30日（二） 中秋節調整放假 9月9日（五） 中秋節放假 9月10日（六） 國慶日	單元/主題名稱	*跆拳道專項訓練-賽前期(35) 一、知能(2) 二、心理訓練(1) 三、技術訓練(16) 四、戰術訓練(7) 五、體能訓練(9) *手球專項訓練-賽前期(35) 一、知能(2) 二、心理訓練(1) 三、技術訓練(16) 四、戰術訓練(7) 五、體能訓練(9)	『龍』是為著你(7)	社團聯課(7)	專項訓練(7)	

		10月10日(一)  <b>第一次定期評量</b>  10/11(二)-  10/14(五)	教學重點	<p><b>*跆拳道：</b></p> <p>一、跆拳道競賽規則： 增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞相關比賽影片。</p> <p>二、基本體能：心肺耐力、間歇訓練、柔軟度、協調、敏捷、爆發力、肌耐力。</p> <p>三、技術：基本動作與基本品勢訓練。</p> <p>四、戰術：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳統護具、電子護具基本戰術觀念及戰術運用。</li> <li>2. 基本戰術及得分點訓練，依體型訂定適合個人之專長動作。</li> </ol> <p>五、心理素質：養成重視運動安全、個人身心素質、團隊精神、解決問題的觀念。</p> <p><b>*手球：</b></p> <p>手球運動及發展介紹。</p> <p>一、場地規則介紹。</p> <p>二、說明運動傷害緊急處理原則。</p> <p>三、個人球感練習。</p> <p>四、縱列傳球。</p> <p>五、基本攻擊步伐動作。</p> <p>六、基本防守步法動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1-1 攻防。</li> <li>2. 小組 2-2、3-3 攻擊。</li> <li>3. 2-2，3-3 防守換人及跟隨動作。</li> <li>4. 守門員基本動作訓練。</li> <li>5. 心肺耐力、柔軟度、協調性加強。</li> <li>6. 比賽練習。</li> </ol>				
--	--	--	------	---	--	--	--	--

			評量方式	<p>*跆拳道：</p> <p>一、體能測驗：1000 m 耐力跑、立定跳遠、20m/30m 衝刺、跳繩(2迴旋)、柔軟度。</p> <p>二、基本動作</p> <p>1. 正面動作：前踢、旋踢、側踩、下壓、無角度上端、正拳/近身推踢。</p> <p>2. 轉身動作：後踢、後旋、逆旋踢、360 度旋踢。</p> <p>三、戰術運用</p> <p>1. 對練：戰術觀念與運用。</p> <p>2. 品勢：基本型場</p> <p>*手球</p> <p>一、態度評量。</p> <p>二、實做評量。</p> <p>三、體能測驗評量。</p> <p>四、技術測驗評量。</p> <p>五、比賽表現評量。</p>				
第一次定期評量								
八~十四	111/10/16-111/12/3	<p><b>第二次定期評量</b></p> <p>11/29(二)-</p> <p>12/2(五)</p>	單元/主題名稱	<p>跆拳道專項訓練-比賽期(35)</p> <p>一、知能(1)</p> <p>二、心理訓練(1)</p> <p>三、技術訓練(12)</p> <p>四、戰術訓練(15)</p> <p>五、體能訓練(6)</p> <p>手球專項訓練-比賽期(35)</p> <p>一、知能(1)</p> <p>二、心理訓練(1)</p> <p>三、技術訓練(12)</p> <p>四、戰術訓練(15)</p> <p>五、體能訓練(6)</p>	『龍』是為著你(7)	社團聯課(7)	專項訓練(7)	

			教學重點	<p style="text-align: center;">*跆拳道</p> <p>一、跆拳道競賽規則：增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞相關比賽影片。</p> <p>二、基本體能：心肺耐力、間歇訓練、柔軟度、協調、敏捷、爆發力、肌耐力。</p> <p>三、技術：. 基本動作與基本品勢訓練。</p> <p>四、戰術：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳統護具、電子護具基本戰術觀念及戰術運用。</li> <li>2. 基本戰術及得分點訓練，依體型訂定適合個人之專長動作。</li> </ol> <p>五、心理素質：養成重視運動安全、個人身心素質、團隊精神、解決問題的觀念。</p> <p style="text-align: center;">*手球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動傷害防護課程。</li> <li>2. 說明介紹運動訓練原則。</li> <li>3. 各國手球發展介紹。</li> <li>4. 小組攻擊組合練習。</li> <li>5. 小組防守組合練習。</li> <li>6. 2-2；3-3；4-4 小組攻防練習</li> <li>7. 半場攻擊戰術練習。</li> <li>8. 5-5；6-6 半場攻防。</li> <li>9. 全場攻防戰術練習。</li> <li>10. 5-6；6-5 攻擊戰術練習。</li> <li>11. 守門員訓練。</li> <li>12. 心肺耐力、肌耐力、速度、敏捷性。</li> <li>13. 比賽練習。</li> </ol>				
--	--	--	------	---	--	--	--	--

			評量方式	<p>*跆拳道</p> <p>一、體能測驗：1000 m 耐力跑、立定跳遠、20m/30m 衝刺、跳繩(2 迴旋)、柔軟度。</p> <p>二、基本動作：</p> <p>1. 正面動作：前踢、旋踢、側踩、下壓、無角度上端、正拳/近身推踢。</p> <p>2. 轉身動作：後踢、後旋、逆旋踢、360度旋踢。</p> <p>三、戰術運用：</p> <p>1. 對練：戰術觀念與運用。</p> <p>2. 品勢：基本型場</p> <p>*手球</p> <p>1. 態度評量。</p> <p>2. 實做評量。</p> <p>3. 體能測驗評量。</p> <p>4. 技術測驗評量。</p> <p>5. 比賽表現評量。</p>				
第二次定期評量								
十五~二十一	111/12/4-112/01/19	<p>元旦</p> <p>1月1日(日)</p> <p>元旦調整放假</p> <p>1月2日(一)</p> <p><b>第三次定期評量</b></p> <p>1/18(三)-</p>	單元/主題名稱	<p>跆拳道專項訓練-過渡期(35)</p> <p>一、知能(2)</p> <p>二、心理訓練(1)</p> <p>三、技術訓練(16)</p> <p>四、戰術訓練(7)</p> <p>五、體能訓練(9)</p> <p>手球專項訓練-過渡期(35)</p> <p>一、知能(2)</p> <p>二、心理訓練(1)</p> <p>三、技術訓練(16)</p> <p>四、戰術訓練(7)</p> <p>五、體能訓練(9)</p>	『龍』是為著你(7)	社團聯課(7)	專項訓練(7)	

		1/19(四)  休業式  1月19日(四)	教學重點	<p style="text-align: center;">*跆拳道：</p> <p>一、跆拳道競賽規則：增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞相關比賽影片。</p> <p>二、基本體能：心肺耐力、間歇訓練、柔軟度、協調、敏捷、爆發力、肌耐力。</p> <p>三、技術：基本動作與基本品勢訓練。</p> <p>四、戰術：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳統護具、電子護具基本戰術觀念及戰術運用。</li> <li>2. 基本戰術及得分點訓練，依體型訂定適合個人之專長動作。</li> </ol> <p>五、心理素質：養成重視運動安全、個人身心素質、團隊精神、解決問題的觀念。</p> <p style="text-align: center;">*手球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動傷害防護課程。</li> <li>2. 說明介紹運動訓練原則。</li> <li>3. 各國手球發展介紹。</li> <li>4. 小組攻擊組合練習。</li> <li>5. 小組防守組合練習。</li> <li>6. 2-2；3-3；4-4 小組攻防練習</li> <li>7. 半場攻擊戰術練習。</li> <li>8. 5-5；6-6 半場攻防。</li> <li>9. 全場攻防戰術練習。</li> <li>10. 5-6；6-5 攻擊戰術練習。</li> <li>11. 守門員訓練。</li> <li>12. 心肺耐力、肌耐力、速度、敏捷性。</li> <li>13. 比賽練習。</li> </ol>				
--	--	------------------------------------	------	--	--	--	--	--

			評量方式	<p>*跆拳道</p> <p>一、體能測驗：1000 m 耐力跑、立定跳遠、20m/30m 衝刺、跳繩(2迴旋)、柔軟度。</p> <p>二、基本動作：</p> <p>1. 正面動作：前踢、旋踢、側踹、下壓、無角度上端、正拳/近身推踢。</p> <p>2. 轉身動作：後踢、後旋、逆旋踢、360 度旋踢。</p> <p>三、戰術運用</p> <p>1. 對練：戰術觀念與運用。</p> <p>2. 品勢：基本型場</p> <p>*手球</p> <p>1. 態度評量。</p> <p>2. 實做評量。</p> <p>3. 體能測驗評量。</p> <p>4. 技術測驗評量。</p> <p>5. 比賽表現評量。</p>				
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

111學年度臺中市立龍井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7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	112/02/10-112/04/1	寒假開始 1月21日（六） 春節 1月21日（六）至1月26日（四） 寒假結束 2月10日（五） 開學日 2月13日（一）	單元/主題名稱	*跆拳道專項訓練-賽前期(35) 一、知能(1) 二、心理訓練(1) 三、技術訓練(15) 四、戰術訓練(6) 五、體能訓練(12) *手球專項訓練-賽前期(35) 一、知能(1) 二、心理訓練(1) 三、技術訓練(15) 四、戰術訓練(6) 五、體能訓練(12)	『龍』是為著你(7)	社團聯課 (7)	專項訓練 (7)	

		補行上班上課 2月18日(六) 和平紀念日調整放假 2月27日(一) 和平紀念日 2月28日(二) 補行上班上課 3月25日(六) <b>第一次定期評量</b> 3/28(二)- 3/31(五)	教學重點	<p style="text-align: center;">*跆拳道：</p> <p>一、跆拳道競賽規則：</p> <p>1. 增進<u>跆拳道</u>運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞相關比賽影片。</p> <p>二、基本體能</p> <p>1. 心肺耐力、間歇訓練、柔軟度、協調、敏捷、爆發力、肌耐力。</p> <p>三、技術</p> <p>1. 基本動作與基本品勢訓練。</p> <p>四、戰術</p> <p>1. 傳統護具、電子護具基本戰術觀念及戰術運用。</p> <p>2. 基本戰術及得分點訓練，依體型訂定適合個人之專長動作。</p> <p>五、心理素養成重視運動安全</p> <p style="text-align: center;">*手球</p> <p>1. 說明及介紹運動與身體健康的關係及影響。</p> <p>2. 運動傷害防護課程。</p> <p>3. 特殊規則解。</p> <p>4. 說明介紹運動訓練原則。</p> <p>5. 小組攻擊組合練習。</p> <p>6. 小組防守組合練習。</p> <p>7. 2-2；3-3；4-4小組攻防練習</p> <p>8. 半場攻擊戰術練習。</p> <p>9. 5-5；6-6半場攻防。</p> <p>10. 全場攻防戰術練習。</p> <p>11. 各種狀況戰術應用。</p> <p>12. 5-6；6-5攻擊戰術練習。</p> <p>13. 守門員訓練。</p> <p>14. 心肺耐力、肌耐力、速度、敏捷</p>				
--	--	---	------	---	--	--	--	--

				性。 15. 比賽練習。				
			評量方式	*跆拳道 一、. 體能測驗 1. 1000 m 耐力跑、立定跳遠、 20m/30m 衝刺、跳繩(2迴旋)、 柔軟度。 二、基本動作： 1. 正面動作：前踢、旋踢、側踩、 下壓、無角度上端、正拳/近身 推踢。 2. 轉身動作：後踢、後旋、逆旋 踢、360 度旋踢。 三、戰術運用 1. 對練：戰術觀念與運用。 2. 品勢：基本型場 *手球 1. 態度評量。 2. 實做評量。 3. 體能測驗評量。 4. 技術測驗評量。 5. 比賽表現評量。				
第一次定期評量								

八~十四	112/04/2-112/05/20	兒童節調整放假 4月3日(一) 兒童節 4月4日(二) 清明節 4月5日(三) <b>第二次定期評量</b> 5/16(二)- 5/19(五)	單元/主題名稱	跆拳道專項訓練-比賽期(35) 一、知能(1) 二、心理訓練(2) 三、技術訓練(16) 四、戰術訓練(9) 五、體能訓練(7)  手球專項訓練-比賽期(35) 一、知能(1) 二、心理訓練(2) 三、技術訓練(16) 四、戰術訓練(9) 五、體能訓練(7)	『龍』是為著你(7)	社團聯課 (7)	專項訓練 (7)	
------	--------------------	---	---------	---	------------	-------------	-------------	--

		<p>國中教育會考</p> <p>5/20(六)-</p> <p>5/21(日)</p>	教學重點	<p>*跆拳道：</p> <p>一、跆拳道競賽規則：增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞相關比賽影片。</p> <p>二、基本體能：心肺耐力、間歇訓練、柔軟度、協調、敏捷、爆發力、肌耐力。</p> <p>三、技術基本動作與基本品勢訓練。</p> <p>四、戰術：</p> <p>1. 傳統護具、電子護具基本戰術觀念及戰術運用。</p> <p>2. 基本戰術及得分點訓練，依體型訂定適合個人之專長動作。</p> <p>五、心理素養成重視運動安全。</p> <p>*手球：</p> <p>1. 說明及介紹運動與心理的關係及影響。</p> <p>2. 運動傷害防護課程。</p> <p>3. 運動傷害防護實做課程</p> <p>4. 說明運動與生理的影響關係。</p> <p>5. 說明及介紹訓練原則。</p> <p>6. 小組攻擊組合練習。</p> <p>7. 小組防守組合練習。</p> <p>8. 2-2；3-3；4-4 小組攻防練習</p> <p>9. 半場攻擊戰術練習。</p> <p>10. 守門員訓練。</p> <p>11. 柔軟度、心肺耐力、敏捷性。</p> <p>12. 比賽練習。</p>				
--	--	--	------	--	--	--	--	--

			評量方式	<p>*跆拳道</p> <p>一、體能測驗：1000 m 耐力跑、立定跳遠、20m/30m 衝刺、跳繩(2 迴旋)、柔軟度。</p> <p>二、基本動作：</p> <p>1. 正面動作：前踢、旋踢、側踩、下壓、無角度上端、正拳/近身推踢。</p> <p>2. 轉身動作：後踢、後旋、逆旋踢、360 度旋踢。</p> <p>三、戰術運用</p> <p>1. 對練：戰術觀念與運用。</p> <p>2. 品勢：基本型場</p> <p>*手球</p> <p>1. 態度評量。</p> <p>2. 實做評量。</p> <p>3. 體能測驗評量。</p> <p>4. 技術測驗評量。</p> <p>5. 比賽表現評量。</p>				
第二次定期評量								

十五~二十	112/05/21-112/06/30	國中教育會考 5月20日（六）至5月21日（日） 畢業生成績評量 5月23日（二）至5月26日（五） 畢業典禮 6月14日（三）至6月16日（五）	單元/主題名稱	跆拳道專項訓練-過渡期(30) 一、知能(1) 二、心理訓練(1) 三、技術訓練(17) 四、戰術訓練(4) 五、體能訓練(7) 手球專項訓練-過渡期(30) 一、知能(1) 二、心理訓練(1) 三、技術訓練(13) 四、戰術訓練(8) 五、體能訓練(7)	『龍』是為著你(6)	社團聯課 (6)	專項訓練 (6)	
-------	---------------------	--	---------	---	------------	-------------	-------------	--

	<p>補行上班上課</p> <p>6月17日(六)</p> <p>端午節</p> <p>6月22日(四)</p> <p>端午節調整放假</p> <p>6月23日(五)</p> <p><b>第三次定期評量</b></p> <p>6/29(四)-</p> <p>6/30(五)</p> <p>休業式</p> <p>6月30日(四)</p>	教學重點	<p><b>*跆拳道：</b></p> <p>一、跆拳道競賽規則：增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞相關比賽影片。</p> <p>二、基本體能：心肺耐力、間歇訓練、柔軟度、協調、敏捷、爆發力、肌耐力。</p> <p>三、技術：基本動作與基本品勢訓練。</p> <p>四、戰術：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳統護具、電子護具基本戰術觀念及戰術運用。</li> <li>2. 基本戰術及得分點訓練，依體型訂定適合個人之專長動作。</li> </ol> <p>五、心理素質：養成重視運動安全、個人身心素質、團隊精神、解決問題的觀念。</p> <p><b>*手球：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明及介紹運動與人際的關係及影響。</li> <li>2. 運動傷害防護實做課程。</li> <li>3. 個人球感練習。</li> <li>4. 縱列傳球。</li> <li>5. 基本攻擊步伐動作。</li> <li>6. 基本防守步法動作</li> <li>7. 1-1 攻防。</li> <li>8. 小組 2-2、3-3 攻擊。</li> <li>9. 2-2，3-3 防守換人及跟隨動作。</li> <li>10. 守門員基本動作訓練。</li> <li>11. 心肺耐力、柔軟度、協調性加強。</li> <li>12. 比賽練習。</li> </ol>				
--	---	------	---	--	--	--	--

			評量方式	<p style="text-align: center;">*跆拳道</p> <p>一、體能測驗 1. 1000 m 耐力跑、立定跳遠、 20m/30m 衝刺、跳繩(2迴旋)、 柔軟度。</p> <p>二、基本動作： 1. 正面動作：前踢、旋踢、側踩、 下壓、無角度上端、正拳/近身 推踢。 2. 轉身動作：後踢、後旋、逆旋 踢、360度旋踢。</p> <p>三、戰術運用 1. 對練:戰術觀念與運用。 2. 品勢:基本型場</p> <p style="text-align: center;">*手球</p> <p>一、態度評量。</p> <p>二、實做評量。</p> <p>三、體能測驗評量。</p> <p>四、技術測驗評量。</p> <p>五、比賽表現評量。</p>			
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。