

壹、 體育班課程計畫

一、體育班學習節數調整分配表

表 7-1 基隆市中正國中 109 學年度體育班七八年級學習節數調整分配表

領域/科目		年級		七年級	八年級
		語文	國語文(5) 英語文(3)		
部定 課程	領域 學習 課程	國語文(5)		5	5
		英語文(3)		3	3
		數學(4)		4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		3	3
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		3	3
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1	1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		3	3
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項術科)		5	5
領域學習節數			33 節	33 節	
校定 課程	彈性學習 課程	特殊需求領域課程-體育 專業(專項術科)		1 節	1
		其他類課程		1 節	1
學習總節數			35 節	35 節	

備註：

- 體育班課程應依107年5月11日修正之高級中等以下學校體育班設立辦法第14條規定辦理，該條規定略以：體育班課程，應依體育班課程綱要實施，並符合下列規定：國民小學、國民中學體育專項術科課程，每週以六節至十節為原則，得自國民中小學課程綱要所列之領域節數及彈性學習時間中調整，於上課日之第六節課起實施；出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。
- 109學年度各年級體育班課表，應於開學前送本府備查。

表 7-2 基隆市中正國中 109 學年度體育班九年級學習節數調整分配表

年級		九年級
領域/科目		
語文	本國語文	九(6-9)
	英語	
健康與體育(3-4)		3
數學(3-4)		4
社會(3-4)		3
藝術與人文(3-4)		3
自然與生活科技(3-4)		4
綜合活動(3-4)		3
領域學習節數		29 節
體育專項術科課程		6 節
彈性課程節數		0 節
學習總節數		35 節

備註：

1.體育班課程應依107年5月11日修正之高級中等以下學校體育班設立辦法第14條規定辦理，該條規定略以：體育班課程，應依體育班課程綱要實施，並符合下列規定：國民小學、國民中學體育專項術科課程，每週以六節至十節為原則，得自國民中小學課程綱要所列之領域節數及彈性學習時間中調整，於上課日之第六節課起實施；出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。

2.109 學年度各年級體育班課表，應於開學前送本府備查。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 第一學期七年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 109 學年度第一學期七年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
跳繩	個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作		教師觀察、小組練習、個人練習
扯鈴	個人基礎、徒手體操、基本步伐與動作		教師觀察、小組練習、個人練習
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	跳繩	扯鈴
1	0831 0904	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後同向、兄弟同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳。	單人 高手運鈴 金雞上架 雙人 一線一鈴 金雞上架 團體 單頭鈴 運鈴
2	0907 0911	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳。 雙人跳：單人持繩子前母後同向、兄弟同向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳。	單人 垂直運鈴 螞蟻上樹 雙人 一線一鈴 螞蟻上樹 團體 單頭鈴 直上青雲
3	0914 0918	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳。 雙人跳：雙人持繩子前母後同向、兄弟異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。	單人 高手運鈴 直上青雲 雙人 一線一鈴 直上青雲 團體 單頭鈴 跳繩

4	0921 0925	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後。</p> <p>雙人跳：雙人持繩子前母後同向、兄弟異向併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。</p>	<p>單人 垂直運鈴 平沙落雁</p> <p>雙人 一線一鈴 平沙落雁</p> <p>團體 花式 單頭鈴</p>
5	0928 1002	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳。</p>	<p>單人 圓周運鈴 金蟬脫殼</p> <p>雙人 一線一鈴 彈指神功</p> <p>團體 如意棒</p>
6	1005 1009	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩同向併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>單人 高手運鈴 神龍繞玉柱</p> <p>雙人 一線一鈴 神龍繞玉柱</p> <p>團體 如意棒</p>
7	1012 1016 一段	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>單人 垂直運鈴 一帶纏腰</p> <p>雙人 一線一鈴 左右彈跳鈴</p> <p>團體 一鈴 仙人過橋</p>
8	1019 1023	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右擺動跳。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。</p>	<p>單人 圓周運鈴 拋鈴跳繩</p> <p>雙人 一線一鈴 拋鈴跳繩</p> <p>團體 一鈴 仙人過橋</p>

9	1026 1030	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後相向、兄弟雙繩異向併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 高手運鈴 繞手 雙人 一線一鈴 前、後摩天輪 團體 一鈴衝鈴 仙人過橋
10	1102 1106	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、二跳一迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 垂直運鈴 左 右海底撈月 雙人 一線一鈴 前後轉身 團體 一鈴衝鈴 仙人過橋
11	1109 1113	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 圓周運鈴 紡棉花 雙人 一線一鈴 兩人左右換腳 團體 二鈴 仙人過橋
12	1116 1120	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩换位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 高手運鈴 前 後摩天輪 雙人 二線一鈴 左右彈跳鈴 團體 二鈴 仙人過橋
13	1123 1127	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 垂直運鈴 旋轉乾坤 雙人 二線二鈴 一龍戲雙珠 團體 二鈴衝鈴 仙人過橋

14	1130 1204 二段	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 圓周運鈴 步步高升</p> <p>雙人 高手運鈴 前鐘擺</p> <p>團體 二鈴衝鈴 仙人過橋</p>
15	1207 1211	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。</p> <p>雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 高手運鈴 放雙手</p> <p>雙人 直上青雲 後風車</p> <p>團體 兩人一鈴對拋</p>
16	1214 1218	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。</p> <p>雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 垂直運鈴 高拋</p> <p>雙人 垂直運鈴 高拋</p> <p>團體 兩人一鈴對拋</p>
17	1221 1225	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。</p> <p>雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 高手運鈴 後鐘擺</p> <p>雙人 雙鈴繞 上架</p> <p>團體 圓周運鈴 神龍繞大腿 彈鈴</p>

18	1228 0101	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 單頭鈴</p> <p>雙人 兩人一鈴對拋</p> <p>團體 兩人兩鈴對拋</p>
19	0104 0108	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 單頭鈴</p> <p>雙人 兩人一鈴對拋</p> <p>團體 兩人兩鈴對拋</p>
20	0111 0115	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 單頭鈴、雙鈴</p> <p>雙人 兩人兩鈴對拋</p> <p>團體 四人四鈴對拋</p>
21	0118 0120 三段	<p>綜合測驗週</p>	<p>綜合測驗週</p>

填表說明：

(二) 第二學期七年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 109 學年度第二學期七年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
跳繩	個人花式、韻律節奏感、模仿與即興		教師觀察、小組練習、個人練習
扯鈴	雙人基礎、團體基礎、韻律節奏感、模仿與即興		教師觀察、小組練習、個人練習
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	跳繩	扯鈴
1	0218 0219	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、 子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。	單人 雙人 團體 高手運鈴 金雞上架 一線一鈴 金雞上架 單頭鈴 運鈴
2	0222 0226	單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。	單人 雙人 團體 垂直運鈴 螞蟻上樹 一線一鈴 螞蟻上樹 單頭鈴 直上青雲
3	0301 0305	單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體 高手運鈴 直上青雲 一線一鈴 直上青雲 單頭鈴 跳繩

4	0308 0312	單人跳：一正一背開叉。一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 一字型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	垂直運鈴 平沙落雁 一線一鈴 平沙落雁 花式 單頭鈴
5	0315 0319	單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 交叉型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。	單人 雙人 團體	圓周運鈴 金蟬脫殼 一線一鈴 彈指神功 如意棒
6	0322 0326	單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	高手運鈴 神龍繞玉柱 一線一鈴 神龍繞玉柱 如意棒
7	0329 0402 一段	單人跳：一正一開叉跳。 雙人跳：子前母後相向一跳一迴旋。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	垂直運鈴 一帶纏腰 一線一鈴 左右彈跳鈴 一鈴 仙人過橋
8	0405 0409	單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	圓周運鈴 拋鈴跳繩 一線一鈴 拋鈴跳繩 一鈴 仙人過橋
9	0412 0416	單人跳：空迴旋跳。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。兄弟異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	高手運鈴 繞手 一線一鈴 前、後摩天輪 一鈴衝鈴 仙人過橋

10	0419 0423	單人跳：軸心迴旋跳、螺旋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	垂直運鈴 左 右海底撈月 一線一鈴 前後轉身 一鈴衝鈴 仙人過橋
11	0426 0430	單人跳：空中拋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	單人 雙人 團體	圓周運鈴 紡棉花 一線一鈴 兩人左右換腳 二鈴 仙人過橋
12	0503 0507	單人跳：背開叉跳、 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	單人 雙人 團體	高手運鈴 前 後摩天輪 二線一鈴 左右彈跳鈴 二鈴 仙人過橋
13	0510 0514	單人跳：一手前一手後 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	單人 雙人 團體	垂直運鈴 旋轉乾坤 二線二鈴 一龍戲雙珠 二鈴衝鈴 仙人過橋
14	0517 0521 二段	單人跳：背交叉。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：複雙 徒手跳、複雙 單人跳。 一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	單人 雙人 團體	圓周運鈴 步步高升 高手運鈴 前鐘擺 二鈴衝鈴 仙人過橋

15	0524 0528	單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	單人 雙人 團體	高手運鈴 放雙手 直上青雲 後風車 兩人一鈴對拋
16	0531 0604	單人跳：正二迴旋。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳、同向雙腳跳、單人正開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。	單人 雙人 團體	垂直運鈴 高拋 垂直運鈴 高拋 兩人一鈴對拋
17	0607 0611	單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。	單人 雙人 團體	高手運鈴 後鐘擺 雙鈴繞 上架 圓周運鈴 神龍繞大腿 彈鈴
18	0614 0618	單人跳：逆二迴旋、 雙人跳：母前子後背向跳。母前子後背向、子前母後相向、母前子後背向一跳一迴旋。 波浪型：三 單人跳。	單人 雙人 團體	單頭鈴 兩人一鈴對拋 兩人兩鈴對拋
19	0621 0625	單人跳：逆二迴旋。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三 單人跳。	單人 雙人 團體	單頭鈴 兩人一鈴對拋 兩人兩鈴對拋
20	0628 0630 三段	單人跳：轉身迴旋跳。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三 單人跳。	單人 雙人 團體	單頭鈴、雙鈴 兩人兩鈴對拋 四人四鈴對拋

填表說明：

(三) 第一學期八年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 109 學年度第一學期八年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
跳繩	雙人基礎、團體基礎、墊上滾翻運動		教師觀察、小組練習、個人練習
扯鈴	個人花式、雙人花式、墊上滾翻運動		教師觀察、小組練習、個人練習
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	跳繩	扯鈴
1	0831 0904	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋、 子前母後相向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。	單人 旋轉乾坤 雙人 雙人上下運鈴 團體 兩人長拋鈴對拋
2	0907 0911	單人跳：開叉跳、交叉跳、正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、 雙人跳：子前母後同向一跳一迴旋、母前子後同向一跳一迴旋。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、跑步跳。	單人 騙馬 雙人 雙人上下運鈴 團體 四人長拋鈴對拋
3	0914 0918	單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。 一字型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 高拋 雙人 雙人上下運鈴 團體 八人對拋(指定動作)

4	0921 0925	單人跳：一正一背開叉。一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳。徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。 一字型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	高拋 雙人繞腳交換鈴 八人對拋(指定動作)
5	0928 1002	單人跳：二跳一迴旋、左右開合跳、前舉後振跳、左右擺動跳。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 交叉型：通過跳、單次跳躍穿越、徒手雙腳跳、徒手跑步跳。	單人 雙人 團體	一竿在手 雙人繞腳交換鈴 一道彩虹(指定動作)
6	1005 1009	單人跳：背左右側交互。 雙人跳：單人正開叉跳、同向雙腳跳、異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	雲霄飛車 雙人互拋 八人接龍(指定動作)
7	1012 1016 一段	單人跳：一正一開叉跳。 雙人跳：子前母後相向一跳一迴旋。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	環遊世界 雙人互拋 圓形移位(指定動作)
8	1019 1023	單人跳：單腳水平迴旋。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	左右甩鈴 雙人放單手 遊龍戲鳳(指定動作)
9	1026 1030	單人跳：空迴旋跳。 雙人跳：移位跳、單人轉向換握。兄弟異向雙腳跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	望月、關渡大橋 雙人望月 仙人過橋(指定動作)

10	1102 1106	單人跳：軸心迴旋跳、螺旋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 相繞型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、單人正交叉跳。	單人 雙人 團體	九招配音樂 雙人高拋 比賽指定動作組合
11	1109 1113	單人跳：空中拋繩跳。 雙人跳：雙人轉向換握、單人繞圓跳、單人繞圓跳、開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	單人 雙人 團體	參與單人比賽隊伍觀摩 參與雙人比賽隊伍觀摩 參與團體比賽隊伍觀摩
12	1116 1120	單人跳：背開叉跳、 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	單人 雙人 團體	參與單人比賽隊伍觀摩 參與雙人比賽隊伍觀摩 參與團體比賽隊伍觀摩
13	1123 1127	單人跳：一手前一手後 雙人跳：同向跑步跳、異向跑步跳。單人背開叉跳。 相繞型：雙人搖中繩跳、搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	單人 雙人 團體	拋鈴側翻 雙人拋鈴側翻 四人三拋
14	1130 1204 二段	單人跳：背交叉。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：複雙 徒手跳、複雙 單人跳。 一字型：搖中繩單人跳、雙人搖雙中繩、雙中繩單人跳、三人二繩、五人二繩。	單人 雙人 團體	拋鈴側翻 雙人拋鈴打地 四拋

15	1207 1211	單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 交叉型：單次跳躍穿越、徒手雙腳跳。單人正交叉跳、雙人縱列跳、雙人併列跳、雙人搖中繩跳。	單人 雙人 團體	直立鈴 雙人拋鈴跳繩 四拋換位
16	1214 1218	單人跳：正二迴旋。 雙人跳：兄弟雙人單人跳、逆迴旋單人跳、兩人交互跳、同向雙腳跳、單人正開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。	單人 雙人 團體	直立鈴 雙人立鈴 長繩立鈴
17	1221 1225	單人跳：正二迴旋。 雙人跳：同向雙腳跳、異向雙腳跳、同向跑步跳、異向跑步跳、單人背開叉跳。 波浪型：雙 單人跳。	單人 雙人 團體	雙鈴 兩人三鈴 長繩立鈴過人
18	1228 0101	單人跳：逆二迴旋、 雙人跳：母前子後背向跳。母前子後背向、子前母後相向、母前子後背向一跳一迴旋。 波浪型：三 單人跳。	單人 雙人 團體	自起雙鈴 兩人四鈴 四人移位拋接鈴
19	0104 0108	單人跳：逆二迴旋。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三 單人跳。	單人 雙人 團體	上下分明 兩人五鈴 八人移位拋接鈴
20	0111 0115	單人跳：轉身迴旋跳。 雙人跳：各式換握旋、兩人兩繩移位。 波浪型：三 單人跳。	單人 雙人 團體	自創單人動作 自創雙人動作 六分鐘比賽動作練習

21	0118 0120 三段	綜合測驗週	綜合測驗週
----	-------------------------	-------	-------

填表說明：

(四) 第二學期八年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 109 學年度第二學期八年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
跳繩		雙人花式、團體花式、舞蹈學習與展演	教師觀察、小組練習、個人練習
扯鈴		團體花式、舞蹈學習與展演	教師觀察、小組練習、個人練習
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	跳繩	扯鈴
1	0218 0219	單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋。 團體跳：一字型。	單人 旋轉乾坤 雙人 雙人上下運鈴 團體 兩人長拋鈴對拋
2	0222 0226	單人跳：蹲迴旋 水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋。 團體跳：交叉型。	單人 騙馬 雙人 雙人上下運鈴 團體 四人長拋鈴對拋
3	0301 0305	單人跳：開又一跳一迴旋開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋。 團體跳：相繞型。	單人 高拋 雙人 雙人上下運鈴 團體 八人對拋(指定動作)

4	0308 0312	單人跳：一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋。 雙人跳：縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋。 團體跳： 波浪型 。	單人 雙人 團體	高拋 雙人繞腳交換鈴 八人對拋(指定動作)
5	0315 0319	單人跳： 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 雙人跳： 雙人開又一跳二迴旋 雙人雙繩。。 團體跳： 四人四繩 。	單人 雙人 團體	一竿在手 雙人繞腳交換鈴 一道彩虹(指定動作)
6	0322 0326	單人跳：螺旋繩 一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立 一跳二迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 ；徒手雙腳跳、徒手跑 步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 雙人 團體	雲霄飛車 雙人互拋 八人接龍(指定動作)
7	0329 0402 一段	單人跳：正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又 一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋。 雙人跳：異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立 一跳一迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 ；徒手雙腳跳、徒手跑 步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 雙人 團體	環遊世界 雙人互拋 圓形移位(指定動作)
8	0405 0409	單人跳：跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋。 雙人跳：同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立 一跳二迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 ；徒手雙腳跳、徒手跑 步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 雙人 團體	左右甩鈴 雙人放單手 遊龍戲鳳(指定動作)

9	0412 0416	<p>單人跳：正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋。</p> <p>雙人跳：相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 雙人 團體</p> <p>望月、關渡大橋 雙人望月 仙人過橋（指定動作）</p>
10	0419 0423	<p>單人跳：一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。</p> <p>雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又一跳二迴旋 雙人雙繩。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 雙人 團體</p> <p>九招配音樂 雙人高拋 比賽指定動作組合</p>
11	0426 0430	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開又跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 雙人 團體</p> <p>參與單人比賽隊伍觀摩 參與雙人比賽隊伍觀摩 參與團體比賽隊伍觀摩</p>
12	0503 0507	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開又跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 雙人 團體</p> <p>參與單人比賽隊伍觀摩 參與雙人比賽隊伍觀摩 參與團體比賽隊伍觀摩</p>

13	0510 0514	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	拋鈴側翻 雙人拋鈴側翻 四人三拋
14	0517 0521 二段	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	拋鈴側翻 雙人拋鈴打地 四拋
15	0524 0528	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	直立鈴 雙人拋鈴跳繩 四拋換位
16	0531 0604	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	直立鈴 雙人立鈴 長繩立鈴
17	0607 0611	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	雙鈴 兩人三鈴 長繩立鈴過人

18	0614 0618	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	自起雙鈴 兩人四鈴 四人移位拋接鈴
19	0621 0625	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	上下分明 兩人五鈴 八人移位拋接鈴
20	0628 0630 三段	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。 雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 雙人 團體	自創單人動作 自創雙人動作 六分鐘比賽動作練習

填表說明：

(五) 第一學期九年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 109 學年度第一學期九年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
跳繩	團體進階、舞蹈學習與展演		教師觀察、小組練習、個人練習
扯鈴	團體進階、舞蹈學習與展演		教師觀察、小組練習、個人練習
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	跳繩	扯鈴
1	0831 0904	單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立 一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋。 團體跳：一字型。	單人 轉轉轉 雙人 兩人一鈴繩(指定動作) 團體 三人三鈴
2	0907 0911	單人跳：蹲迴旋 水平迴旋。 雙人跳：異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立 一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋。 團體跳：交叉型。	單人 轉轉轉 雙人 兩人一鈴繩(指定動作) 團體 四人四鈴

3	0914 0918	單人跳：開叉一跳一迴旋開叉一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋。 雙人跳：相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋。 團體跳：相繞型。	單人 大甩桿 雙人 兩人一鈴繩(指定動作) 團體 四人三拋
4	0921 0925	單人跳：一手前一手後一跳一迴旋 背開叉一跳一迴旋。 雙人跳：縱立異次異時跳 雙人開叉一跳一迴旋。 團體跳：波浪型。	單人 大甩桿 雙人 一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體 四拋换位
5	0928 1002	單人跳：背交叉一跳一迴旋 跑步跳 雙人跳：雙人開叉一跳二迴旋 雙人雙繩。。 團體跳：四人四繩。	單人 自起雙鈴 雙人 一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體 鍋蓋、鞭單頭
6	1005 1009	單人跳：螺旋繩 一跳二迴旋。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 上下分明 雙人 一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體 血滴子、繩圈
7	1012 1016 一段	單人跳：正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開叉一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋。 雙人跳：異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 FAN 雙人 兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體 板凳、衣架

8	1019 1023	<p>單人跳：跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋。</p> <p>雙人跳：同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 FAN 轉</p> <p>雙人 兩鈴繩一鈴(指定動作)</p> <p>團體 羽球拍、大環</p>
9	1026 1030	<p>單人跳：正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋。</p> <p>雙人跳：相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 立鈴基本運玲</p> <p>雙人 兩鈴繩一鈴(指定動作)</p> <p>團體 三環、如意棒</p>
10	1102 1106	<p>單人跳：一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。</p> <p>雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又一跳二迴旋 雙人雙繩。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 立鈴放棍</p> <p>雙人 互拋(指定動作)</p> <p>團體 雨傘、飛拋</p>
11	1109 1113	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開又跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開又跳。</p>	<p>單人 立鈴直升機</p> <p>雙人 交換鈴(指定動作)</p> <p>團體 八人拋鈴側翻</p>

12	1116 1120	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳。	單人 立鈴大車輪 雙人 高拋互換 團體 八人拋鈴側翻
13	1123 1127	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩轉身併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 上下分明後風車 雙人 高拋互換 團體 16分鐘團體組合
14	1130 1204 二段	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、左右開合跳、前舉後振跳。 雙人跳：單人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 響鈴動作解析 雙人 雙人大擺 團體 16分鐘團體組合
15	1207 1211	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 動軸、定軸動作解析 雙人 兩人三鈴 團體 公演彩排、正式演出
16	1214 1218	單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、正二迴旋。 雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。 一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。	單人 傷害防護知識教育 雙人 CPR操作練習 團體 復甦姿勢、哈姆立克法

17	1221 1225	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。</p> <p>雙人跳：雙人持繩子前母後背向、兄弟雙繩換位併列跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 雙鈴組合動作</p> <p>雙人 兩人雙鈴組合動作</p> <p>團體 八人雙鈴組合動作</p>
18	1228 0101	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、逆二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 雙鈴組合動作</p> <p>雙人 兩人雙鈴組合動作</p> <p>團體 八人雙鈴組合動作</p>
19	0104 0108	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 設計個人賽動作</p> <p>雙人 設計雙人賽動作</p> <p>團體 團隊練習</p>
20	0111 0115	<p>單人跳：正迴旋、逆迴旋、正側交互迴旋、開叉跳、交叉跳、一手前一手後、蹲迴旋、跑步跳、開叉二迴旋。</p> <p>雙人跳：單人持繩子前母後背向二迴旋跳、兄弟雙繩換位併列二迴旋跳。</p> <p>一字型 交叉型 相繞型 波浪型：通過跳、徒手雙腳跳、徒手跑步跳、單人正迴跳、單人正開叉跳、加中繩。</p>	<p>單人 個人賽動作練習</p> <p>雙人 雙人賽動作練習</p> <p>團體 團隊練習</p>

21	0118 0120 三段	綜合測驗週	綜合測驗週
----	-------------------------	-------	-------

填表說明：

(六) 第二學期九年級體育班教學進度表

基隆市中正國民中學 109 學年度第二學期九年級體育班教學重點、評量方式及進度總表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點	評量方式	
跳繩	個人進階、爵士舞與街舞	教師觀察、小組練習、個人練習	
扯鈴	個人進階、雙人進階、爵士舞與街舞	教師觀察、小組練習、個人練習	
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	跳繩	扯鈴
1	0218 0219	單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開 又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳	單人 轉轉轉 雙人 兩人一鈴繩(指定動作) 團體 三人三鈴

2	0222 0226	二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前 一手後一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側 三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。	單人 轉轉轉 雙人 兩人一鈴繩(指定動作) 團體 四人四鈴
3	0301 0305	雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立 一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向 縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋	單人 大甩桿 雙人 兩人一鈴繩(指定動作) 團體 四人三拋
4	0308 0312	相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立 一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又 一跳二迴旋 雙人雙繩。	單人 大甩桿 雙人 一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體 四拋换位
5	0315 0319	團體跳： 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四 繩：	單人 自起雙鈴 雙人 一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體 鍋蓋、鞭單頭
6	0322 0326	單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開 又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳	單人 上下分明 雙人 一鈴繩兩鈴(指定動作) 團體 血滴子、繩圈
7	0329 0402 一段	二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前 一手後一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側 三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩。	單人 FAN 雙人 兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體 板凳、衣架
8	0405 0409	雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立 一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向 縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋	單人 FAN 轉 雙人 兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體 羽球拍、大環
9	0412 0416	相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立 一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又 一跳二迴旋 雙人雙繩。 團體跳： 一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四	單人 立鈴基本運玲 雙人 兩鈴繩一鈴(指定動作) 團體 三環、如意棒

10	0419 0423	繩：	單人 立鈴放棍 雙人 互拋(指定動作) 團體 雨傘、飛拋
11	0426 0430	人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋	單人 立鈴直升機 雙人 交換鈴(指定動作) 團體 八人拋鈴側翻
12	0503 0507	背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前一手後一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側	單人 立鈴大車輪 雙人 高拋互換 團體 八人拋鈴側翻
13	0510 0514	三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩 加自選動作。 雙人跳：共同迴旋單人交互跳 同向併立一跳一迴旋 同向併立一跳二迴旋 異向併立一跳一迴旋 異向併立一跳二迴旋 同向	單人 上下分明後風車 雙人 高拋互換 團體 16分鐘團體組合
14	0517 0521 二段	縱立一跳一迴旋 同向縱立一跳二迴旋 相向縱立一跳一迴旋 相向縱立一跳二迴旋 背向縱立一跳一迴旋 背向縱立一跳二迴旋 縱立異次異時跳 雙人開又一跳一迴旋 雙人開又一跳二迴旋 雙人雙繩 加自選動作。	單人 響鈴動作解析 雙人 雙人大擺 團體 16分鐘團體組合
15	0524 0528	團體跳：一字型 交叉型 相繞型 波浪型 四人四繩：	單人 動軸、定軸動作解析 雙人 兩人三鈴 團體 公演彩排、正式演出
16	0531 0604	單人跳：正側交互迴旋跳 軸心迴旋跳 蹲迴旋 水平迴旋 開又一跳一迴旋 正交叉一跳一迴旋 一手前一手後一跳一迴旋 背開又一跳一迴旋 背交叉一跳一迴旋 跑步跳 螺旋繩 一跳二迴旋 開又一跳二迴旋 正交叉一跳二迴旋 一手前一手後	單人 傷害防護知識教育 雙人 CPR操作練習 團體 復甦姿勢、哈姆立克法

17	0607 0611	一跳二迴旋 背開又一跳二迴旋 一跳三迴旋 一正雙側三迴旋 二正一側三迴旋 空中拋繩 加自選動作。	單人 雙鈴組合動作 雙人 兩人雙鈴組合動作 團體 八人雙鈴組合動作
18		畢業週	

填表說明：

三、體育班專項術科課程計畫

基隆市中正國中體育班 109 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：跳繩、扯鈴	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7、8、9 年級	節數	第 1/2 學期每週節(6 節) 第 2/2 學期每週節(6 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>□體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人</p>		

		和諧互動的素養。 □體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 表現 重點	學習 表現	P-IV-3 了解並運用運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為..		
	學習 內容	P-IV-A5 運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 運動組合性戰術 Ps-IV-D5 運動組合性心理調節及團隊狀態.		
	課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：身體跳躍能力之跳繩競技體能；身體律動協調之扯鈴競技體能。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：身體跳躍能力之持久性與身體律動協調之穩定性。 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：小組練習，觀摩他縣競賽隊伍。 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：參與各級比賽，提升實戰經驗。		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第 1-4 週	個人進階	1.綜合體能訓練 2.個人技術訓練 3.小組戰術應用 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)

第 2 學 期	第 4-8 週	雙人進階	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
	第 9-12 週	團體進階	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
	第 13-16 週	舞蹈學習與 展演	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
	第 17-20 週	雙人花式	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
	第 1-4 週	團體花式	1.綜合體能訓練 2.個人技術訓練 3.小組戰術應用 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
	第 4-8 週	個人花式	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

		4.選手心理訓練	4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
第 9-12 週	雙人基礎	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
第 13-16 週	墊上滾翻運動	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
第 17-20 週	韻律節奏 感、模仿與 即興	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1) 個人進階 (2) 個人花式 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】		

	1.個人技術(40%)： (1) 個人進階 (2) 個人花式 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	長繩、單頭鈴、雙頭鈴、韻律教室、跳繩練習場、扯鈴練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

三、七、八年級彈性學習課程—其他類課程計畫

基隆市 109 學年度 第一 學期 中正國民中學 七、八年級
班級自治活動 課程計畫表 設計者：本校體育班教學團隊

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備 ／資源	評量方式	議題融入
第一週	友善校園(一)	建構和諧關懷的溫馨校園	C 社會參與	C2 人際關係 與團隊合作	綜-J-C2 運用 合宜的人際互 動技巧，經營 良好的人際關 係，發揮正向 影響力，培養 利他與合群的 態度，提升團 隊效能，達成 共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團 體活動，與他人有效溝 通與合作，並負責完成 分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、 互動與工作效能的提 升。	【活動 1】新友來報到 1. 參與團體活動認識 彼此，培養同儕間相處 的默契。	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各 種利益可能發 生的衝突，並 了解如何運用 民主審議方式 及正當的程 序，以形成公 共規則，落實 平等自由之保 障。
第二週	友善校園(二)	體現生命價值的安全校園	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	綜-J-A2 釐清 學習目標，探 究多元的思考 與學習方法， 養成自主學習 的能力，運用 適當的策略， 解決生活議 題。	2c-IV-1 善用各項資 源，妥善計畫與執行個 人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源 探索與資訊整合運用。	【活動 1】禮儀要周到 1. 了解個人儀態與禮 儀，並運用在日常生活 中。	1	1. 網路資源 2. 選票 3. 投票箱	1. 實作評量 2. 高層次紙筆 評量	【品德教育】 品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J2 重視群 體規範與榮 譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第三週	家庭教育	家庭的功能與重要性	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】自信成長 easy go 1. 覺察個人正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。	1	1. 補充教材 2. 名片卡	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	敬師	「吾愛吾師」敬師活動	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】「吾愛吾師」 1. 能熟悉師生關係及其特徵。	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第五週	整潔	美化讀書環境	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】教室整潔有一套 1. 了解教室環境的重要性。	1	1. 補充教材 2. 「乾淨整潔」的照片或掛圖 3. 教室布置活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無
第六週	家庭暴力防治	認識家庭暴力與面對家庭暴力	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】家庭關係圖 1. 觀察今日家庭關係的各種狀況，覺察熟悉家庭環境與自我對國中生活的重要性。	1	1. 補充教材 2. 家庭關係網絡圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第七週	性別平等	認識性別差異與尊重	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動1】大眾傳播媒體的廣告、電視電影節目與海報 1. 學習與同儕建立關係的方法，進而培養與他人合宜互動的能力。	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第八週	性侵害防治(一)	認識性騷擾與性侵害	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】性別議題 1. 學會如何運用正確的服飾方式來打理自己。	1	1. 補充教材。 2. 「性侵害」和「性騷擾」的區辨 3. 性別平等活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第九週	性侵害防治(一)	避免性侵害的發生	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動2】網路社會 1. 探索校園環境與網路社會的關係。	1	1. 補充教材 2. 班級幹部名單 3. 幹部職掌表	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	環境(一)	關心環保	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動1】禮尚往來 1. 分享禮節在日常生活中的正面意涵。 2. 了解常見的童軍禮節。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十一週	環境(二)	形象好手	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】服裝好形象 1. 了解服裝對形象管理的重要性。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無
第十二週	愛滋防治(一)	認識愛滋病	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】校園行動派 1. 了解愛滋病。	1	1. 網路資源 2. 學校平面圖 3. 闖關題目 4. 闖關核章用的6個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十三週	愛滋防治(二)	了解愛滋病的防治工作	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。	【活動1】校園行動派 1. 了解愛滋病的傳染途徑。	1	1. 補充教材	1. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十四週	生活新入王	形象好手	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】服裝好形象 1. 學習服裝穿著的基本原則，並能運用在生活中。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十五週	公德心	公德的表現行為	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】以身作則 1. 如何以身作則表現公德的行為？。	1	1. 補充教材 2. 闖關核章用的6個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	人我新關係	當我們同在一起	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動1】最佳拍檔 1. 參與體驗活動練習團隊溝通，討論並凝聚小隊共識。	1	1. 各小隊紙杯數個 2. 細繩數條（依人數） 3. 橡皮筋一條	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十七週	勤勉(一)	勤勉精神用於讀書求學	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】培養儲蓄節約的好習慣。	1	補充教材	1. 實作評量	無
第十八週	勤勉(二)	做事的過程中實踐勤勉精神	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】努力勤勞、養成克勤、克儉補拙養廉的習慣。	1	補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十九週	人我新關係	小隊進行式	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動1】規範伴我行 1. 思考團隊規範的意義，並歸納重要的規範及原因。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第二十週	性別平等	性別需要尊重	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】1. 如何避免發生性別歧視的情況？2. 如何營造性別平等的社會？	1	1. 網路資源	1. 口語評量 2. 實作評量	無

基隆市 109 學年度 第二 學期 中正國民中學 七、八年級

班級自治活動 課程計畫表 設計者：本校體育班教學團隊

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第一週	友善校園	營造一個充滿友善氣氛的校園	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】新友來報到 1. 參與團體活動認識彼此，培養同儕間相處的默契。	1	1. 補充教材	1. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第二週	環境教育(一)	綠化校園環境	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】禮儀要周到 1. 了解個人儀態與禮儀，並運用在日常生活中。	1	1. 網路資源 2. 選票 3. 投票箱	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第三週	環境教育(二)	珍惜我們生活的土地與環境	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】自信成長 easy go 1. 覺察個人正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。	1	1. 補充教材 2. 名片卡	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	性別平等(一)	性別平等、尊重他人	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】家庭中如何做到性別平等、互相尊重？	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第五週	性別平等(二)	尊重性別自立	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】如何建立一個平等互重和諧溫馨社會？	1	1. 補充教材 2. 「乾淨整潔」的照片或掛圖 3. 教室布置活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無
第六週	人權教育	人權的概念、人權法規	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】討論何謂「空間隱私」、「訊息隱私」？如何在日常生活中落實尊重他人，並且維護自己與他人的權益？。	1	1. 補充教材 2. 家庭關係網絡圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第七週	慎終追遠	慎終追遠的意義	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	【活動 1】了解慎終追遠的意義並說明如何實踐？	1	1. 補充教材 2. 學生名冊 3. A4 白紙 4. 製作友誼紙飛機的範例	1. 實作評量 2. 口語評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第八週	守法(法治教育)	恪守本分、養成守法	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動 1】檢討改進自己不守法行為並討論守法從自身做起的意義。	1	1. 補充教材。 2. 「性侵害」和「性騷擾」的區辨 3. 性別平等活動題庫 4. 計分表 5. 籤筒 6. 示範字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	無

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第九週	守法(法治教育)	謹守法規、維護團體紀律	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 2】討論重要的法律常識，遵守校規，循規蹈矩養成守法的好國民。	1	1. 補充教材 2. 班級幹部名單 3. 幹部職掌表	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	反毒(一)	防範「煙毒」維護大家健康	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】討論何為藥物濫用？並了解濫用的後果。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十一週	反毒(二)	身心健康事 休閒活動	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】列舉正當休閒活動，使用學了解珍惜生命、善用生命的意義	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無
第十二週	家庭教育(一)	敬愛與感恩	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】感念父母的辛勞、友愛兄弟姊妹、關心家人、作個讓父母親放心的好子女。	1	1. 網路資源 2. 學校平面圖 3. 闖關題目 4. 闖關核章用的6個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十三週	家庭教育(一)	感恩懷德	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。	【活動1】人不能獨自存活，思考生活中對我們付出的人，並常懷感恩心。	1	1. 補充教材	1. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十四週	生活新入王	形象好手	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選擇、美感展現與個人形象管理。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】服裝好形象 1. 學習服裝穿著的基本原則，並能運用在生活中。	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	無

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十五週	性別平等	性別平等、尊重他人	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動 1】社會上如何做到性別平等、互相尊重？	1	1. 補充教材 2. 闖關核章用的 6 個印章	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	家庭暴力防治(一)	認識家庭暴力	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動 1】忽視家庭暴力可能會產生什麼後果？。	1	1. 各小隊紙杯數個 2. 細繩數條(依人數) 3. 橡皮筋一條	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十七週	家庭暴力防治(一)	面對家庭暴力	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】遭遇家庭暴力時可以尋求哪些支援？。	1	補充教材	1. 實作評量	無
第十八週	性侵害防治(一)	認識性騷擾與性侵害	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【活動1】討論生活中或媒體報導的性騷擾與性侵害案例？	1	補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週次	主題名稱	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備／資源	評量方式	議題融入
第十九週	性侵害防治(二)	避免性侵害的發生	C 社會參與	C2 人際關係與隊合作	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同的目標。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立與執行。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動1】如何避免發生性侵害？	1	1. 補充教材	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第二十週	反省	個人、班級之優缺點	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動1】討論反省對品德進步的重要性，檢討本學期來個人、班級之優缺點及改進之道，訂定暑期生活規劃	1	1. 網路資源	1. 口語評量 2. 實作評量	無

