

表 8-1 112 學年度臺中市立龍井國民中學體育班七-九年級第一學期彈性學習課程計畫

課程類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
統整性主題/專題/議題探究課程	懂生活—龍是為著你	J-A1 身心素質與自我精進 J-A2 系統思考與解決問題 J-A3 規劃執行與創新應變 J-B1 符號運用與溝通表達 J-B2 科技資訊與媒體素養 J-B3 藝術涵養與美感素養 J-C1 道德實踐與公民意識 J-C2 人際關係與團隊合作 J-C3 多元文化與國際理解	1. 全球汙染及生態浩劫(3) 2. 生活總體檢及自我探索(2) 3. 實作物品(3) 4. 龍井人文大小事(3) 5. 水土保持(2) 6. 野外求生技能及運動傷害預防(1) 7. 南寮步道參訪(2) 8. 龍中意象-我所知道的龍中(5)	1. 培養學生解決問題、自我省思的能力。 2. 訓練學生口語表達的能力。 3. 鼓勵學生樂於與人溝通、分工合作。 4. 指導學生完成作品，使其有成就感。	1. 口頭報告 2. 分組討論、小組競賽 3. 海報製作、學習單書寫 4. 實作評量								
	解決問題—生活科學					J-A1 身心素質與自我精進 J-A2 系統思考與解決問題 J-A3 規劃執行與創新應變 J-B1 符號運用與溝通表達 J-B2 科技資訊與媒體素養 J-C2 人際關係與團隊合作	測量(5) 燃燒(2) 聲聲不息(5) 我的光線會轉彎(2) 熱起來(2) 「原」來如此(5)	1. 以適當的測量工具測量物理量，並比較準確度 2. 認識燃燒的三個要素及對物質的狀態的影響 3. 利用烏克麗麗或吉他說明樂音三要素及共鳴，下載【分貝計】測量音量，下載【示	1. 學生的口語能力 2. 學生能進行實驗，並整理數據 3. 學習單的作答結果與完成度	J-A1 身心素質與自我精進 J-A2 系統思考與解決問題 J-B1 符號運用與溝通表達 J-B2 科技資訊與媒體素養 J-C2 人際關係與團隊合作	單擺的特性(2) 重力施予物體所產生的加速度(2) 位移與速度的變化(2) 斜面實驗與自由落體(2) 運動狀態的維持(2) 如何造成圓周運動(2) 功與物體的運動狀態(2) 物體加速度與	1. 教師播放實驗步驟影片 2. 說明注意事項 3. 指導學生完成實驗 4. 指導學生完成隨堂筆記 5. 指導學生完成問題與討論 6. 教師補充說明	1. 課堂參與 2. 操作實驗 3. 小組討論實驗過程與結果 4. 學習單 5. 回答問題

課程 類型	年級	七年級				八年級				九年級			
	課程 主軸	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
								波器 Oscilloscope】分析音調和紀錄音色，小組討論及發表。 4. 透過實驗探討光的反射與折射規律，運用生活中的光學原理玩色彩。 5. 熱的傳播方式傳導、對流與輻射之實驗探討。 6. 透過自製元素符號牌組認識元素與化合物，並知道原子排列方式不同會有不同的特性。			所受外力和質量的關係(2) 影響物體轉動的因素(2) 位能與力學能守恆(3)		
	閱讀理解—英才施教									J-A1 身心素質與自我精進 J-B1 符號運用與溝通表達 J-C3 多元文化與國際理解	Unit 1 Have You Had Breakfast Yet?(3) Unit 2 The Movie Looks Exciting(3) Unit 3 The Soldier Was	透過 Cool English 線上平台 1. 了解英語短文的內容。 2. 學會日常生活用語。 3. 能以簡易的英語參與課	1. 課堂問答 2. 紙筆測驗 3. 口語練習 4. 作業檢核

課程 類型	年級	七年級				八年級				九年級			
	課程 主軸	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
											Saved by a Dog(4) Unit 4 Do You Know Where the File Is?(4) Unit 5 The Man Who Shook Hands with Me Is My Favorite Star(3) Unit 6 The Sign Which You Used Is Not OK(4)	堂上老師引導的討論。 4. 和同學討論、提出結論並以簡易的英語表達。	
	國際接軌—寰宇探索					J-A2 系統思考與解決問題 J-A3 規劃執行與創新應變 J-B1 符號應用與溝通表達 J-B2 科技資訊與媒體素養 J-B3 藝術涵養與美感素養 J-C1 道德實踐與公民意識 J-C2 人際關係與團隊合作 J-C3 多元文化與國際理解	悅讀中國(6) MIC 紅色供應鏈(7) 東北亞：日本(4) 東北亞：南北韓(4)	1. 中國的自然環境對日常生活的影響 2. 中國的產業發展歷程 3. 東北亞的產業發展 4. 東北亞的觀光與文化產業	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 課堂發表 4. 學習單				
	關懷人文—人文素養									J-B1 符號運用與溝通表達 J-B2 科技資訊與媒體素養	就業與失業(7) 隱形冠軍(7) 理財我最行(7)	1. 勞動力的定義 2. 求職三部曲與失業救濟制	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 課堂發表 4. 學習單

課程 類型	年級	七年級				八年級				九年級			
		核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
	課程 主軸												
												度 3. 隱形冠軍產業介紹 4. 台灣廠商在世界產業鏈的優勢 5. 認識各類理財工具 6. 金融知識競賽	
社團 活動 與技 藝課 程	自主行 動—社 團	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-B3 藝術涵養 與美感素養 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作 J-C3 多元文化 與國際理解	社團活動聯課 (21) 吉他社、黏土 社、手做創藝 社、氣球社、魔 術社、童軍社、 手球社、跆拳道 社、閩南語社等	1. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2. 能主動使用母語與他人互動。 3. 能理解音樂符號並回應指揮，進行歌唱及演奏，展現音樂美感意識。 4. 能應用設計思考及藝術知能，因應生活情境尋求解決方案。 5. 藉由多元社團，讓學生尋找自我價值	口頭評量、實作 評量	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-B3 藝術涵養 與美感素養 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作 J-C3 多元文化 與國際理解	社團活動聯課 (21) 吉他社、黏土 社、手做創藝 社、氣球社、魔 術社、童軍社、 手球社、跆拳道 社、閩南語社等	1. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2. 能主動使用母語與他人互動。 3. 能理解音樂符號並回應指揮，進行歌唱及演奏，展現音樂美感意識。 4. 能應用設計思考及藝術知能，因應生活情境尋求解決方案。 5. 藉由多元社團，讓學生尋找自我價值	口頭評量、實作 評量	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-B3 藝術涵養 與美感素養 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作 J-C3 多元文化 與國際理解	社團活動聯課 (21) 吉他社、黏土 社、手做創藝 社、氣球社、魔 術社、童軍社、 手球社、跆拳道 社、閩南語社等	1. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2. 能主動使用母語與他人互動。 3. 能理解音樂符號並回應指揮，進行歌唱及演奏，展現音樂美感意識。 4. 能應用設計思考及藝術知能，因應生活情境尋求解決方案。 5. 藉由多元社團，讓學生尋找自我價值	口頭評量、實作 評量

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級									
		核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式						
特殊 需求 領域 課程	術業專 攻—專 項訓練	J-A1 身心素質 與自我精進	手球、跆拳道專 項訓練(21) 知能(1)、心理 訓練(1)、技術 訓練(6)、戰術 訓練(6)、體能 訓練(7)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑 戰的學習態 度。 2. 能主動使用 母語與他人 互動。 3. 藉由專長運 動，讓學生 尋找自我價 值	一、態度評 量。 二、實做評 量。 三、體能測驗 評量。 四、技術測驗 評量。 五、比賽表現 評量	J-A1 身心素質 與自我精進	手球、跆拳道專 項訓練(21) 知能(1)、心理 訓練(1)、技術 訓練(6)、戰術 訓練(6)、體能 訓練(7)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑 戰的學習態 度。 2. 能主動使用 母語與他人 互動。 3. 藉由專長運 動，讓學生 尋找自我價 值	一、態度評量。 二、實做評量。 三、體能測驗評 量。 四、技術測驗評 量。 五、比賽表現評量	J-A1 身心素質 與自我精進	手球、跆拳道專 項訓練(21) 知能(1)、心理 訓練(1)、技術 訓練(6)、戰術 訓練(6)、體能 訓練(7)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑 戰的學習態 度。 2. 能主動使用 母語與他人 互動。 3. 藉由專長運 動，讓學生 尋找自我價 值	一、態度評 量。 二、實做評 量。 三、體能測驗 評量。 四、技術測驗 評量。 五、比賽表現 評量						
		J-A2 系統思考 與解決問題				J-A2 系統思考 與解決問題				J-A2 系統思考 與解決問題				J-A2 系統思考 與解決問題	J-A3 規劃執行 與創新應變	J-A3 規劃執行 與創新應變	J-A3 規劃執行 與創新應變	J-A3 規劃執行 與創新應變	J-B1 符號應用 與溝通表達
學習總節數		63 節				84 節				105 節									

註 1：校訂課程類別依十二年國民教育課程綱要內涵進行規劃。

註 2：彈性學習課程主軸應與學校願景相符。

註 3：單元內容其後加註學期總節數。

註 4：彈性學習課程之特殊需求領域課程納入特殊教育課程計畫(表 5)撰寫，此處不需填寫。

表 8-2 112 學年度臺中市立龍井國民中學體育班七-九年級第二學期彈性學習課程計畫

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
統整 性主 題/專 題探 究課 程	懂生活 —龍是 為著你	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號運用 與溝通表達 J-B2 科技資訊 與媒體素養 J-B3 藝術涵養 與美感素養 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作 J-C3 多元文化 與國際理解	1. 二手物回收 利用介紹(2) 2. 華山基金會 參訪(1) 3. 二手物製作 (4) 4. 跳蚤市場設 計(2) 5. 再生紙製作 (2) 6. 祝福卡及海 報製作(3) 7. 龍井踏查(2) 8. 詩畫龍井(4)	1. 教導學生具 備循環經 濟、永續發 展的概念。 2. 鼓勵學生愛 物惜物、表 達感恩及幫 助他人。 3. 指導學生製 作作品,使 其有成就 感。 4. 引導學生透 過具體行動 對在地文化 的深入瞭 解。				1. 口頭報告 2. 分組討論、小 組競賽 3. 海報製作、學 習單書寫 4. 實作評量					
	解決問 題—生 活科學					J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號運用 與溝通表達 J-B2 科技資訊 與媒體素養、 J-C2 人際關係 與團隊合作	奇妙的化學反 應(6) 吃糖了沒?! (6) 變態膠水(4) 拔呀拔呀拔第 一(4)	1. 讓學生經由 觀察與實 作,收集各 種信息,能 啟迪學習動 機,培養探 究能力,讓 學生進行加 深加廣的學 習。 2. 了解食品 成分標示所 代表的涵義 為何,知道糖 的種類,了 解食物如何 影響大腦, 了解慢性疾 病的成因及	1. 學生的口語 能力 2. 學生能進行 實驗,並整理數 據 3. 學習單的作 答結果與完成 度	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號運用 與溝通表達 J-B2 科技資訊 與媒體素養 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作	電流的热效應 (2) 燈泡的電功率 (2) 交流電與直流 電(2) 燈泡短路(2) 簡易及鋅銅電 池(2) 電解水(2) 電解硫酸銅水 溶液(2) 磁棒與磁力線	1. 教師播放實 驗步驟影片 2. 說明注意事 項 3. 指導學生完 成實驗 4. 指導學生完 成隨堂筆記 5. 指導學生完 成問題與討論 6. 教師補充說 明	1. 課堂參與 2. 操作實驗 3. 小組討論實 驗過程與結果 4. 完成學習單 5. 回答問題

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
							糖在慢性疾病中所造成的影響。 3. 由影片欣賞來認識塑膠，準備各式聚合物放入熱水中，取出接受力的考驗，藉此認識聚合物結構。 4. 由觀察與實作探索力所引發的效應，並認識力矩的作用及物體平衡條件。				分布(2) 飄浮的線圈(2)		
	閱讀理解—英才施教									J-A1 身心素質與自我精進 J-A3 系統思考與解決問題 J-B1 符號運用與溝通表達 J-C2 人際關係與團隊合作	Unit1 I Feel So Lost, and So Do My Friend(9) Unit2 I Can Fous Neither in the Morning Nor at Night(9)	透過 Cool English 線上平台 1. 了解英語短文的內容。 2. 學會日常生活用語。 3. 能以簡易的英語參與課堂上老師引導的討論。	CoolEnglish 線上平臺 1. 字彙-戰力提升包(即時反饋系統 Kahoot-字彙問答)、字彙大考驗 2. 聽力-ICRT News Lunch box、電影 Fun 映中 3. 閱讀-神奇悅讀之旅 4. 文法-文法總動員
	國際接軌—寰宇探索					與溝通表達 J-B2 科技資訊與媒體素養 J-B3 藝術涵養與美感素養 J-C1 道德實踐與公民意識 J-C2 人際關係與團隊合作	悅讀中國(6) MIC 紅色供應鏈(7) 東北亞：日本(4) 東北亞：南北韓(4)	1. 中國的自然環境對日常生活的影響 2. 中國的產業發展歷程 3. 東北亞的產業發展 4. 東北亞的觀光與文化產業	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 課堂發表 4. 學習單				

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
						J-C3 多元文化 與國際理解							
	關懷人 文—人 文素養									J-A2 系統思考 與解決問題 J-B1 符號運用 與溝通表達 J-C1 道德實踐 與公民意識	訂做一個他/她 (6) 公平貿易與貧 富差距(6) NGO 的重要性 (6)	1. 科技與人 性、基因複製 2. 不公平貿易 制度 3. 公平貿易標 籤組織 4. 世界重要 NGO 及我國 NGO 組織	1. 課堂參與 2. 小組討論 3. 課堂發表 4. 學習單
社團 活動 與技 藝課 程	自主行 動—社 團	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-C2 人際關係 與團隊合作 J-C3 多元文化 與國際理解	手球、跆拳道專 項訓練(20)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑戰的 學習態度。 2. 能主動使用 母語與他人互 動。 3. 能理解音樂 符號並回應指 揮，進行歌唱及 演奏，展現音樂 美感意識。 4. 能應用設計 思考及藝術知 能，因應生活情 境尋求解決方 案。	口頭評量. 實作 評量	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-C2 人際關係 與團隊合作 J-C3 多元文化 與國際理解	手球、跆拳道專 項訓練(20)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑戰的 學習態度。 2. 能主動使用 母語與他人互 動。 3. 能理解音樂 符號並回應指 揮，進行歌唱及 演奏，展現音樂 美感意識。 4. 能應用設計 思考及藝術知 能，因應生活情 境尋求解決方 案。	口頭評量. 實作 評量	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-C2 人際關係 與團隊合作 J-C3 多元文化 與國際理解	手球、跆拳道專 項訓練(20)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑戰的 學習態度。 2. 能主動使用 母語與他人互 動。 3. 能理解音樂 符號並回應指 揮，進行歌唱及 演奏，展現音樂 美感意識。 4. 能應用設計 思考及藝術知 能，因應生活情 境尋求解決方 案。	口頭評量. 實作 評量

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名 稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
				藉由多元社 團，讓學生尋找 自我價值。			藉由多元社 團，讓學生尋找 自我價值。					藉由多元社 團，讓學生尋找 自我價值。	
特殊 需求 領域 課程	術業專 攻—專 項訓練	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作	手球、跆拳道專 項訓練(20) 知能(1)、心理 訓練(1)、技術 訓練(6)、戰術 訓練(6)、體能 訓練(6)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑戰的 學習態度。 2. 能主動使用 母語與他人互 動。 3. 藉由專長運 動，讓學生尋找 自我價值	一、態度評 量。 二、實做評 量。 三、體能測驗 評量。 四、技術測驗 評量。 五、比賽表現 評量	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作	手球、跆拳道專 項訓練(20) 知能(1)、心理 訓練(1)、技術 訓練(6)、戰術 訓練(6)、體能 訓練(6)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑戰的 學習態度。 2. 能主動使用 母語與他人互 動。 3. 藉由專長運 動，讓學生尋找 自我價值	一、態度評 量。 二、實做評 量。 三、體能測驗 評量。 四、技術測驗 評量。 五、比賽表現 評量	J-A1 身心素質 與自我精進 J-A2 系統思考 與解決問題 J-A3 規劃執行 與創新應變 J-B1 符號應用 與溝通表達 J-C1 道德實踐 與公民意識 J-C2 人際關係 與團隊合作	手球、跆拳道專 項訓練(18) 知能(1)、心理 訓練(1)、技術 訓練(5)、戰術 訓練(5)、體能 訓練(6)	1. 表現自信樂 觀、勇於挑戰的 學習態度。 2. 能主動使用 母語與他人互 動。 3. 藉由專長運 動，讓學生尋找 自我價值	一、態度評 量。 二、實做評 量。 三、體能測驗 評量。 四、技術測驗 評量。 五、比賽表現 評量
學習總節數		60 節				80 節				90 節			

註 1：校訂課程類別依十二年國民教育課程綱要內涵進行規劃。

註 2：彈性學習課程主軸應與學校願景相符。

註 3：單元內容其後加註學期總節數。

註 4：彈性學習課程之特殊需求領域課程納入特殊教育課程計畫(表 5)撰寫，此處不需填寫。