

112 學年度嘉義縣東石國民中學七、八年級第一、二學期彈性學習課程 足球 教學計畫表 設計者：陽佳慧、顏智遠 (表十三之一)

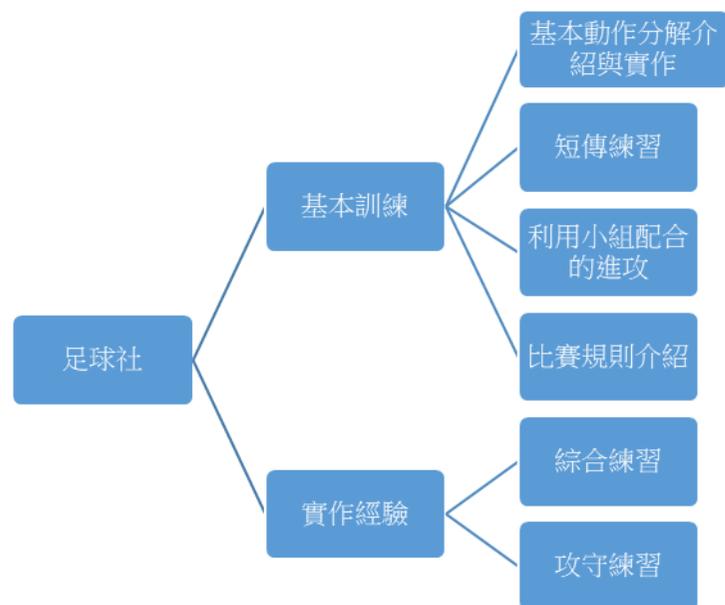
一、課程四類規範(一類請填一張)

- 統整性課程 主題 專題 議題探究
- 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
- 其他類課程
 - 本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
 - 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：2

三、課程設計理念:學習足球技巧、強健體魄、培養團隊精神

四、課程架構:



五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週	介紹本學期課程	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	讓學生了解課堂規範	介紹上課方式，與應準備的器材	學習態度 口頭發問	自編
3-4 週	基本動作分解介紹與實作	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	讓學生了解足球基本動作要領	認識足球基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
5-6 週	短傳練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	認識足球短傳基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
7-8 週	利用小組配合的進攻	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領	認識足球小組配合進攻的基本動作	學習態度 實作評量	自編
9-10 週	綜合練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人	讓學生了解足球基本動作要領	熟練足球發球基本動作	學習態度 實作評量	自編

			運動潛能。				
11-12 週	比賽規則介紹	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	讓學生了解足球比賽規則注意事項	規則分解說明	口頭討論 學習態度	自編
13-14 週	基本動作練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解足球基本動作要領	認識足球攻守基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
15-16 週	攻守練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解足球攻守動作要領	熟練足球發球基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
17-19 週	基本動作練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解足球基本動作要領	認識足球攻守基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
20-21 週	綜合練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度	熟練足球發球基本動作	學習態度 實作評量	自編

※身心障礙類學生: □無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ■無

□有-(自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：陽佳慧

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
1-2 週	介紹本學 期課程	A2 系統思考 與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。	讓學生了解課堂規範	介紹上課方式，與應準備 的器材	學習態度 口頭討論	自編
3-4 週	基本動作 分解介紹 與實作	A2 系統思考 與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。	讓學生了解足球基本 動作要領	認識足球基本動作	學習態度 實作評量	教師示 範
5-6 週	短傳練習	A2 系統思考 與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。	讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	認識足球短傳基本動作	學習態度 實作評量	教師示 範
7-8 週	利用小組 配合的進 攻	A2 系統思考 與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動 比賽的各項策 略。	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領	認識足球小組配合進攻 的基本動作	學習態度 實作評量	教師示 範

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
9-10 週	綜合練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	讓學生了解足球基本動作要領	熟練足球發球基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
11-12 週	比賽規則介紹	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解足球比賽規則注意事項	規則分解說明	學習態度 實作評量	教師示範
13-14 週	基本動作練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解足球基本動作要領	認識足球攻守基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
15-16 週	攻守練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解足球攻守動作要領	熟練足球發球基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
17-18 週	基本動作練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解足球基本動作要領	認識足球攻守基本動作	學習態度 實作評量	教師示範
19-20 週	綜合練習	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略	藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度	熟練足球發球基本動作	學習態度 實作評量	自編

			略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。				
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：陽佳慧

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

112 學年度嘉義縣東石國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程 桌球 教學計畫表 設計者：陳淑美（表十三之一）

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 主題 專題 議題探究

2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)

3. 其他類課程

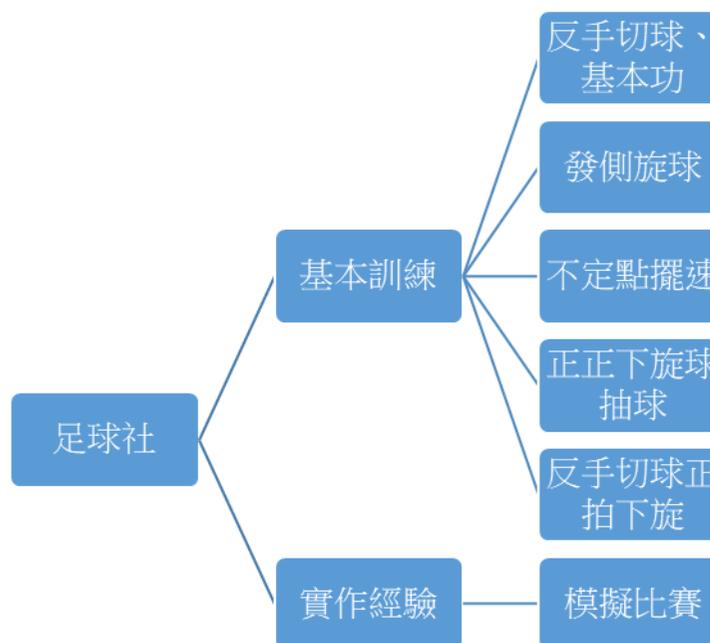
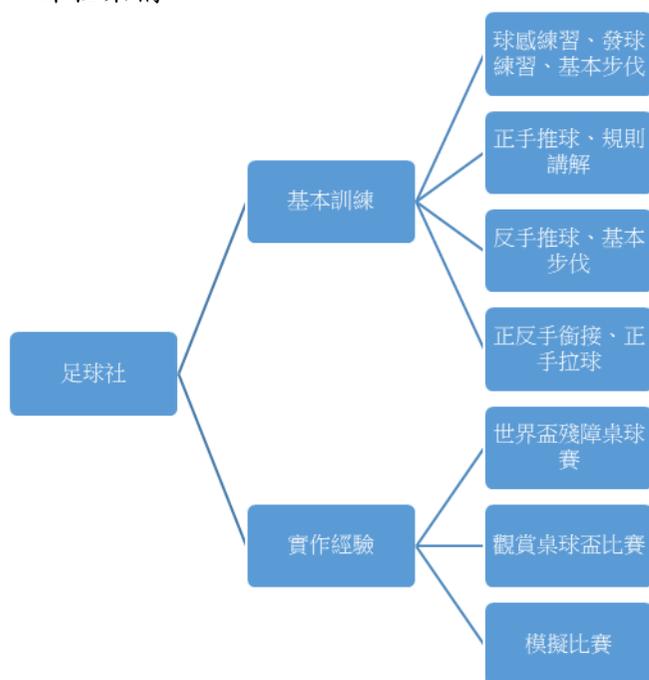
本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：2

三、課程設計理念:學習桌球技巧、強健體能、增進身體反射靈活度

四、課程架構:



五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週	介紹本學期課程	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	讓學生了解課堂規範。	介紹上課方式，與應準備的器材	學習態度 (50%) 口頭討論 (50%)	自編
3-4 週	球感練習、發球練習、基本步伐	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領。	1. 教練示範 2. 動作要領說明 3. 揮空拍練習 (教練指導糾正) 4. 發球練習 5. 發球落點要求:對角線發球、直線發球、一對兩點發球	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
5-6 週	正手推球、規則講解	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領。	1. 教練示範 2. 動作要領說明 3. 揮空拍練習 (教練指導糾正) 4. 發球練習 5. 發球落點要求:對角線發球、直線發球、一對兩點發球	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
7-8 週	正手推球	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	讓學生了解桌球基本動作要領。	1. 學會發平飛球。 2. 學會正手攻擊。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編

			技能。				
9-10 週	反手推球、基本步伐	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領。	1.球感的練習。 2.學會發平飛球。 3.學會正手攻擊。 4.能連續以正拍對打二十球。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
11-12 週	桌球規則講解	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解桌球基本動作要領及單、雙打規則。	1.能以熟悉單雙打之規則。 2.能判定球出界與否。 3.能了解單、雙打計分方式。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
13-14 週	正反手銜接、正手拉球	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領。	1.球感的練習。 2.學會推擋球。 3.學會正手攻擊。 4.學會單步結合併步步伐。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
15-16 週	世界盃殘障桌球賽	A2 系統思考與解決問題	綜合活動 1d-IV-2 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。	以桌球名人故事激勵學生奮發向上。	1.教師介紹殘障桌球好手賴俊榮及黃景宏的故事，並勉勵學生學習他們努力不懈的精神。	學習態度 (50%) 口頭討論 (50%)	自編
17-18 週	模擬比賽	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策	在桌球運動中培養好品格、並熟悉競賽規則與服務。	1.學習欣賞別人的優點。 2.培養不屈不撓的精神。 3.能熟練上述各種基本	學習態度 (50%) 實作評量	自編

			略。 3c-IV-2 發展動作 創作和展演的技 巧，展現個人運 動潛能。		動作。 4. 能在比賽中表現出個 人基本能力。 5. 能擔任並順利完成裁 判及與記分員之工作。	(50%)	
19-21 週	觀賞桌球 盃比賽	A2 系統思考 與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運動 比賽的各項策 略。 2d-IV-3 鑑賞本 土與世界運動的 文化價值。	讓學生了解桌球基本 動作要領及比賽相關 規則。	1. 學習欣賞別人的優點。 2. 培養不屈不撓的精神。 3. 能熟練上述各種基本 動作。 4. 能在比賽中表現出個 人基本能力。 5. 能擔任並順利完成裁 判及與記分員之工作。	學習態度 (50%) 口頭討論 (50%)	自編

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：陳淑美

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週	介紹本學期課程	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	讓學生了解課堂規範	介紹上課方式，與應準備的器材	學習態度 (50%) 口頭討論 (50%)	自編
3-4 週	反手切球、基本功	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領	1. 球感的練習。 2. 能作出基本步伐與基本動作。 3. 能以反拍將球切過球網。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
5-6 週	反手切球	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領	1. 教練示範 2. 動作要領說明 3. 學會反手切球、握拍與揮拍動作。 4. 能連續以反拍切球對打十球。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
7-8 週	發側旋球	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領	1. 球感的練習。 2. 學會反手切球。 3. 學會正確正手右側旋轉發球動作。 4. 能連續以正手右側旋轉發球過網。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
9-10 週	發側旋球、不定點擺	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原	讓學生了解桌球基本動作要領	1. 球感的練習。 2. 學會反手切球。 3. 學會正確正手右側旋	學習態度 (50%) 實作評量	自編

	速		理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		轉發球握拍與揮拍動作。 4. 能連續以正手右側旋轉發球過網二十球。	(50%)	
11-12 週	正下旋球抽球	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領	1. 球感的練習。 2. 能以正拍接下旋球將球抽過球網。 3. 學會基本動作與步法移動。 4. 能熟練上述各種基本動作。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
13-14 週	正下旋球抽球	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領	1. 球感的練習。 2. 學會基本步法移動。 3. 學會並能熟練上述各種基本動作步伐。 4. 學會正確握拍揮拍動作。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
15-16 週	反手切球 正拍下旋	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	讓學生了解桌球基本動作要領	1. 球感的練習。 2. 學會能以正拍接下旋球將球抽過球網二十球。 3. 學會基本步法移動。 4. 學會能熟練上述各種基本動作。 5. 學會正確握拍揮拍動作。	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編
17-18 週	模擬比賽	A2 系統思考與解決問題	健康與體育 1d-IV-3 應用運	在桌球運動中培養好品格、並熟悉競賽規	1. 學習欣賞別人的優點。	學習態度 (50%)	自編

			<p>動比賽的各項策略。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	則與服務。	<p>2. 培養不屈不撓的精神。</p> <p>3. 能熟練上述各種基本動作。</p> <p>4. 能在比賽中表現出個人基本能力。</p> <p>5. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。</p>	實作評量 (50%)	
19-20 週	模擬比賽	A2 系統思考與解決問題	<p>健康與體育</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	在桌球運動中培養好品格、並熟悉競賽規則與服務。	<p>1. 學習欣賞別人的優點。</p> <p>2. 培養不屈不撓的精神。</p> <p>3. 能熟練上述各種基本動作。</p> <p>4. 能在比賽中表現出個人基本能力。</p> <p>5. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。</p>	學習態度 (50%) 實作評量 (50%)	自編

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：陳淑美

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

112 學年度嘉義縣東石國民中學七年級第一二學期彈性學習課程 社團活動~烹飪社 教學計畫表 設計者：江翠琴 (表十三之一)

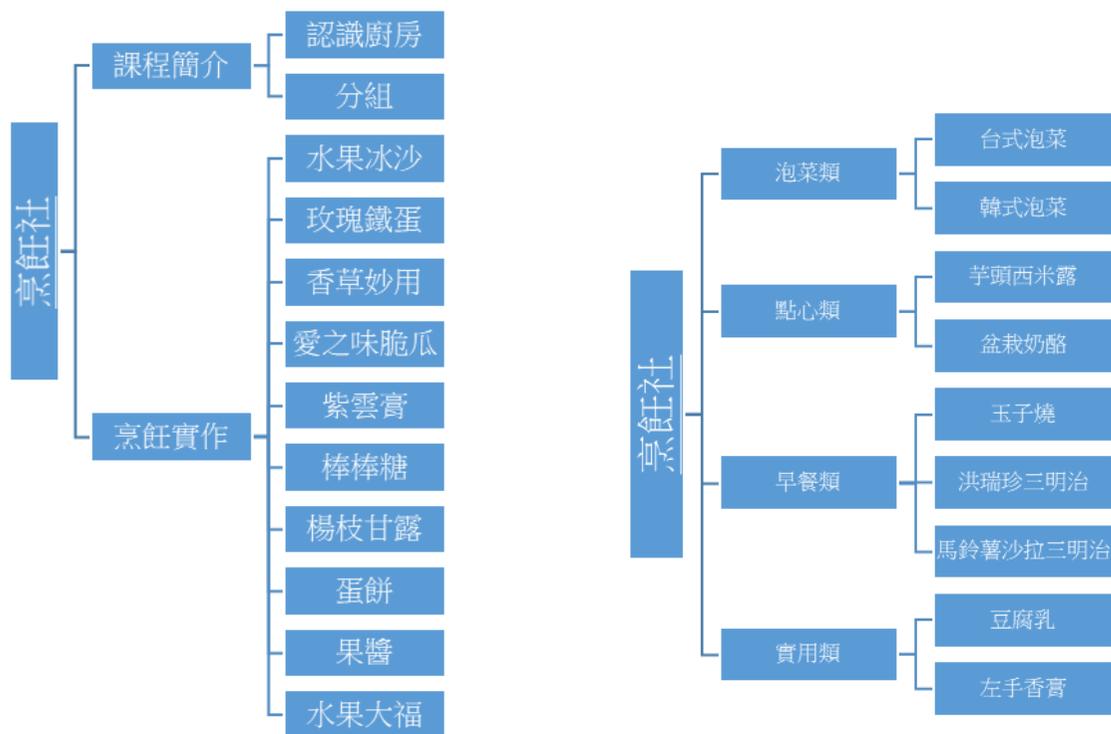
一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程
 - 本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
 - 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數:2

三、課程設計理念：

四、課程架構：



五、本學期課程內涵

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第1週	認識廚房、分組、選小組長	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 安全使用廚房整理歸位 2. 學會整理	3. 知道廚房工具擺放位置 4. 能將工具歸位 5. 能安全使用瓦斯	老師檢查 評分	學習單
第2-3週	水果冰沙DIY	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 學會水果的挑選及水果冰沙的製作方法 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人。 3. 5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康 美味料理	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的冰沙 各組評分	學習單
第4-5週	玫瑰鐵蛋DIY	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元	1. 學會蛋的挑選及玫瑰鐵蛋的製作方法 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的玫瑰鐵蛋 各組評分	學習單

		C2 人際關係與團隊合作	能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人。			
第 6-7 週	香草妙用	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 學會泡出好喝的香草茶做法 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人。 3. 5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的香草茶 各組評分	學習單
第 8-9 週	愛之味脆瓜 DIY	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 學會做出美味的愛之味脆瓜做法 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人。 3. 5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的愛之味脆瓜 各組評分	學習單
第 10-11	紫雲膏	A1 身心素質與	生活課程	1. 學會做出紫雲膏做	1. 能依食譜配製材料	上台報告	學習單

週	DIY	自我精進 A3 規劃執行 與創新應變 C2 人際關係與 團隊合作	家庭教育 1a-IV-2 展現自 己的興趣與多元 能力，接納自 我，以促進個人 成長 家 Ac-IV-1 食品 標示與加工食品 之認識、利用， 維護飲食安全的 實踐策略及行 動。	法 2. 可以拉近學生與食 物、農業、自然及土 地的關係，讓每一位 學生都能成為健康幸 福的樂活飲食生活達 人。	2. 能依製作流程完成作 品 3. 能整理歸位用具	分享實用的 紫雲膏 各組評分	
第 12-13 週	棒棒糖 DIY	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變 C2 人際關係與 團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自 己的興趣與多元 能力，接納自 我，以促進個人 成長 家 Ac-IV-1 食品 標示與加工食品 之認識、利用， 維護飲食安全的 實踐策略及行 動。	1. 學會做出棒棒糖做 法 2. 可以拉近學生與食 物、農業、自然及土 地的關係，讓每一位 學生都能成為健康幸 福的樂活飲食生活達 人。	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作 品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的 棒棒糖 各組評分	學習單
第 14-15 週	楊枝甘露 DIY	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變 C2 人際關係與 團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自 己的興趣與多元 能力，接納自 我，以促進個人 成長 家 Ab-IV-2 飲食	1. 學會做出楊枝甘露 做法 2. 可以拉近學生與食 物、農業、自然及土 地的關係，讓每一位 學生都能成為健康幸 福的樂活飲食生活達 人。	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作 品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的 楊枝甘露 各組評分	學習單

			的製備與創意運用。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	3. 5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理			
第 16-17 週	蛋餅 DIY	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 學會蛋餅做法 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人。	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的蛋餅 各組評分	學習單
第 18-19 週	果醬 DIY	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 學會果醬做法 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人。 3. 5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的果醬 各組評分	學習單
第 20~21 週	水果大福 DIY	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人	1. 學會水果大福做法 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人	1. 能依食譜配製材料 2. 能依製作流程完成作品 3. 能整理歸位用具	上台報告 分享美味的水果大福 各組評分	學習單

			成長 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	人 3. 5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理			
--	--	--	--------------------------------	---	--	--	--

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：■無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：江翠琴

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第 1-2 週	台式泡菜 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促	1. 學習做出台式泡菜 2. 學習採購蔬菜 3. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理* 學會台式泡菜做法	實品評量	學習單

			進個人成長。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。				
第 3-4 週	韓式泡菜 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育	1. 學習做出韓式泡菜 2. 學習採購蔬菜 3. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康 美味料理* 學會韓式泡菜做法	實品評量	學習單
第 5-7 週	芋頭西米 露 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 學習做出芋頭西米露 2. 學習採購蔬菜 3. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康 美味料理* 學會芋頭西米露做法	實品評量	學習單
第 8-9 週	盆栽奶酪 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 學習鮮奶油、牛奶的挑選 2. 學習糖的選擇 3. 學習盆栽奶酪 DIY 4. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康 美味料理* 學會鮮奶油、牛奶的挑選及盆栽奶酪的製作方法	實品評量	學習單

第 10-11 週	玉子燒 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 學習做出玉子燒 2. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康 美味料理* 學會玉子燒做法	實品評量	學習單
第 12-14 週	洪瑞珍三明治 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 學習做出洪瑞珍三明治 DIY 2. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康 美味料理* 學會做出洪瑞珍三明治做法	實品評量	學習單
第 15-16 週	豆腐乳 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，	1. 學習豆腐乳對身體的好處 2. 學習做出不發霉的豆腐乳 3. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康 美味料理* 學會豆腐乳製作方法	實品評量	學習單

			維護飲食安全的實踐策略及行動。				
第 17-18 週	左手香膏 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。	1. 學習左手香對身體的好處 2. 學習做出好用的左手香膏 3. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理* 學會做出好用的左手香膏做法	實品評量	學習單
第 19-20 週	馬鈴薯沙拉三明治 DIY	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	生活課程 家庭教育 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。	1. 學習馬鈴薯對身體的好處 2. 學習做出美味的馬鈴薯沙拉三明治 3. 學習閱讀製作食譜	5-1-3 學習食材的挑選與成熟度的判斷 5-1-4 學習如何將自己種的食材變成健康美味料理* 學會做出馬鈴薯沙拉三明治做法	實品評量	學習單

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。

2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：江翠琴

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

112 學年度嘉義縣東石國民中學七年級第一二學期彈性學習課程 社團活動~籃球社 教學計畫表 設計者：詹鎧駿 (表十三之一)

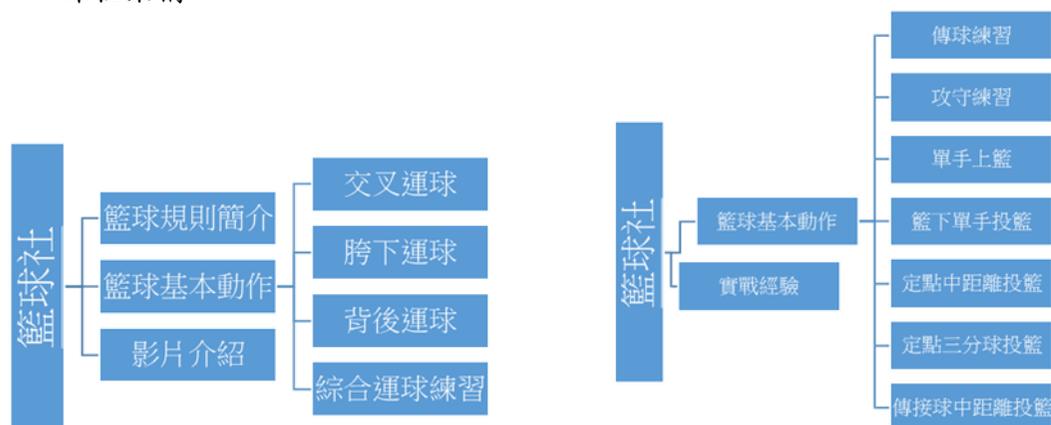
一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程
 - 本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
 - 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數:2

三、課程設計理念：運用適當策略處理籃球場上情境

四、課程架構：



五、本學期課程內涵

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第 1-2 週	籃球入門	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動原理與規則。	認識籃球基本常識	籃球概論、籃球的發明與演進。	口述	自編
第 3-4 週	籃球基本動作-交叉運球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制	籃球基本技能訓練	原地左右交叉運球	小組練習交叉運球 20 次	自編

		與團隊合作	力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。				
第 5-6 週	籃球基本動作-交叉運球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	繞障碍物交叉運球	閃避障碍物運球練習 10 回	自編
第 7-8 週	籃球進階動作-胯下運球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	跑動間胯下運球	跑動間胯下運球 10 回	自編
第 9-10 週	籃球基本動作-轉身運球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 生命教育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	籃球基本技能訓練	轉身運球練習	分組練習	自編
第 11-12 週	分組競賽	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策	籃球競賽學習	分組競賽	分組練習	自編

		與團隊合作	略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。				
第 13-14 週	籃球基本動作-背後運球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	籃球基本技能訓練	背後運球練習	分組練習	自編
第 15-16 週	觀賞籃球經典賽經典賽	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	了解整體比賽運行系統	講解影片中所用之教學過技巧結合知識	口頭討論	Youtube 影片
第 17-18 週	比賽規則介紹	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解籃球比賽規則注意事項	規則分解說明	口頭發問、實作	自編
第 19-21 週	籃球基本動作-綜合運球練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，閃現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	繞障礙物活用所有運球技巧	分組對抗賽	自編
※身心障礙類學生：□無							

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ■無

□有-(自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫):

1. 小組教學時, 安排 1-2 位友善同儕, 協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式, 例如: 示範、視覺提示、具體且直接的指令...等。
3. 操作器材時, 可以請同儕指導, 教師將過程進行工作分析, 提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名: 陳奕宗

普教老師簽名: 詹鎧駿

第二學期:

教學進度	單元/主題 名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1-2 週	籃球基本 動作-傳 球練習	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全 身性的身體控制 力, 發展專項運 動技能。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。	籃球基本技能訓練	雙手傳球練習	傳球練習	自編
第 3-4 週	攻守練習 技巧	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全 身性的身體控制 力, 發展專項運 動技能。 3d-IV-1 運用運	讓學生了解攻守動作 要領	認識攻守基本動作及老 師示範	口頭發問、 實作、測驗	自編

			動技術的學習策略。				
第 5-6 週	籃球進階動作-傳球練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	行進間雙手兩人傳球		自編
第 7-8 週	籃球基本動作-單手上籃	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	籃球基本技能訓練	傳接球單手上籃	傳接球單手上籃	自編
第 9-10 週	籃球基礎動作-籃下單手投籃	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	籃下單手投籃練習	籃下單手投籃練習	自編
第 11-12 週	籃球基本動作-罰球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	罰球練習	罰球練習	自編

			略。				
第 13-14 週	籃球基本動作-定點中距離投籃	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	定點中距離投籃練習	定點中距離投籃練習	自編
第 15-16 週	籃球基本動作-定點三分球投籃	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	定點三分球投籃	定點三分球投籃 5 球	自編
第 17-18 週	籃球進階動作-傳接球中距離投籃	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球基本技能訓練	傳接球中距離投籃練習	傳接球中距離投籃練習	自編
第 19-20 週	分組比賽練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展	團隊默契、同儕自信心、運動品德教育	利用所學技巧及知識來進行分組比賽	比賽分數評分	自編

			現個人運動潛能。				
--	--	--	----------	--	--	--	--

※身心障礙類學生: 無

有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: 無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫):

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：詹鎧駿

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。