宜蘭縣立頭城國民中學

Tou-Cheng Junior High School, Yi-Lan County

106 學年度課程計畫

中華民國 106 年 6 月 19 日課程發展委員會通過

中華民國 106 年 8 月 22 日府教課字第 1060136867 號函同意核備

在地領導者入學校

一、依據：教育部國民中小學九年一貫課程綱要暨 106 年 4 月 10 日府教課字第 1060055241 號函辦理。

二、目的：推動學校課程之發展與實施，落實九年一貫課程綱要之精神與內涵，激發教師教學創新，提升學生之學習成效。

三、學校分析

（一）學校基本資料表

縣 市 別	宜蘭縣	**校名**	頭城國中
學校類型	中型		
校　　址	261 宜蘭縣頭城鎮復興路 145 號		
電　　話	（03）9771002	**傳真**	03-9774374
網　　址	http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/491		
E-mail	weiwu@ilc.edu.tw		
校　　長	連志峰		
班級數及學生人數	**年　級**	**班 級 數**	**學 生 數**
	一年級	8	預計 218
	二年級	8	228
	三年級	8	262
	特教班、資源班	1	5 (不含資源班)
	合　計	25	713

（二）學校發展情境分析

因素	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會點）	T（威脅點）	S（行動策略）
地理環境	1. 依山近海環境優美，古蹟文物豐碩。 2. 緊鄰鎮立運動公園，活動範圍廣大且設施多元。	1. 學區範圍大，學生上學交通不便。 2. 蘭陽地區冬季多雨，戶外活動設計不便。	1. 頭城學區唯一國中。 2. 海港、青山、古蹟文物是發展本位課程最佳資源。	交通不便及私立學校設立，影響招生及升學競爭。	充分運用周圍環境設施，結合區域力量共創校區新契機。
學校背景與校舍建築	1. 民國 35 年創校至今穩健發展 2. 學校新遷校舍且班級數規模適中。 3. 校園設計動靜分明，活動空間充裕多元。 4. 班級學習角設計，適合各學習領域發展。	新校園無大樹可做遮蔭使用，體育課及綜合等戶外課程易受天氣影響。	1. 易發揮小班教學精神。 2. 易發展學校特色。 3. 發展成學習型學校。	學生珍惜資源及愛護設備精神不足，校園維護不易。	1. 規劃綜合活動與藝術人文之學習型學校。 2. 研發學校本位課程，發展學校特色，實現學校教學目標。
硬體設備	各項教學設備分期增購更新充實，輔助教學。	1. 設備充實，但教學使用率有待提昇。 2. 最新資訊、圖書及教學設備不易取得。	利用校園環境規劃綜合活動課程，並培養學生藝術與人文修養，期能文武兼備，五育並進。	1. 冬季多雨，戶外課程多受影響。 2. 缺少經費補助，無法做長期統整性規劃	1. 利用校園優美環境，發揮環境教育功能。 2. 充實資訊及圖書設備並鼓勵師生充分運用
教師資源	1. 平均年齡屬新、中生代，具教學及研究創新熱誠。 2. 教學認真，親師互動極佳。 3. 教師進修意願高，資訊接收能力強。	1. 人員流動性高。每年代課教師人數多。 2. 部分教師實務經驗尚待補強。 3. 進修機會較少且交通不便。。	1. 教師年輕熱忱，師生互動佳。 2. 藉由資訊教學提振學生學習興趣，適應未來新世紀。 3. 成立學習型教師團隊。	1. 新進教師調動頻繁，班級導師更換造成學生輔導困難。 2. 教學經驗及研修時間不足。	1. 教師充分運用..社區資源，融入教學活動中。 2. 鼓勵教師參與認輔工作。 3. 妥善規劃研修活動，增進教師專業能力。
行政人員	1. 橫向聯繫佳溝通協調易。 2. 創意多，勇於改變。	兼職人員替換快，經驗傳承難。	1. 人員年輕化，學習快。 2. 運用電腦提高行政效率。 3. 暢通溝通管道接納建言。	兼職工作壓力大，教師參與行政意願低。	1. 建立有效的行政運作模式簡化工作程序。 2. 加強責任分工，平衡工作負擔。
學生狀況	1. 學生五育並進，多元教學適應力佳。 2. 鄉村學童純樸認真。	1. 學區遼闊，部分學生上放學交通不便。 2. 學生缺少競爭比較機會，與城市學生之競爭力不足。	1. 學生易受教師正面啟發，培養健全人格。 2. 升學多元化，學生能發展潛能，促進五育均衡發展。	1. 雙薪家庭和單親家庭父母工作時間長，減少親子相處時間。 2. 校外遊戲場所增加，影響學生校外生活及安全。	1. 加強學生生活教育、生命教育及兩性平權教育。 2. 運用社會資源引導學生適性發展。
家長配合	1. 家長關心教育，熱烈參與校務。 2. 家長會積極主動協助學校發展	1. 部分家長忙於工作，疏於參與學生學習活動。 2. 家長職業多農漁業，個性純樸，不善主動表達關心之意。	強化家長會、班級親師會功能，積極參與支援學校活動。	1. 教育環境多元化，應加強與家長理念溝通。 2. 學區廣，且農漁業家長經常長時間外出工作，聯絡不易。	1. 加強建立親師聯繫，建立溝通管道。 2. 鼓勵家長參與學校活動。
社區資源	本校是頭城鎮內唯一國中，可充分運用社區資源	1. 社區分散聯繫不易。 2. 家長能熱心參與，但家長會及教育基金會經費籌募不易。	配合社區發展，充實教學環境，綠美化校園，使校園與具教育價值的公園結合。	我為人人、人人為我之服務觀念，待學校與社區熱心人士共同努力。	1. 將社區已辦理之活動充分整合，融入學校之社團學習。 2. 舉辦親子活動，提供親子研修機會，

（三）教職員資料表

職務		人數
各處室主任		7 (含補校主任)
組長		14
職工		7
各領域教師群	國文	10
	英語	6
	數學	8
	社會	7
	自然與生活科技	7
	藝術與人文	5
	健康與體育	3
	綜合活動	6
	其他	3（代理）+ 8（代課）

四、學校願景及教育目標

（一）發揮教師專業自主權，落實校園民主。
（二）建立優質校園環境，以發揮境教功能。
（三）加強童軍探索教育活動，提昇學生解決問題之能力。
（四）推展休閒活動，提昇學生休閒生活品質。
（五）透過親職教育，強化學校與家長間之互動功能。
（六）提昇社區讀書風氣，建立學習行社會。
（七）營造快樂、健康、榮譽之學習風氣，培養五育並進的健全國民。


頭城國中
為孩子做的幸福計劃
培養在地領導者的學校
走讀頭城
◎暗戀漁家村（鄉土教學-社會科領域）
◎映象話龜山〈海洋教育中心-健體領域〉
◎開蘭物語誌〈鄉土教學-社會科、文
◎過去的頭城有五個漁港，現在最有名的烏石港、大溪漁港。從政治面、經濟面、區域特性…來看興衰
◎衝浪、風帆、海洋生態、地形
做個好人
◎淨化心靈〈藝文領域〉
◎英雄劇本〈綜合領域〉
◎點燈照護〈健體、綜合領域〉
◎寧靜校園+古典樂曲賞析+北管
◎領袖人物系列分享、童軍
◎志工服務-老人、社區服務
熱愛生命
◎超越自我〈健體、綜合領域〉
◎青春禮讚〈生命教育-綜合〉
◎典範學習（生涯教育-綜合）
◎CPR、晨跑、登頂、游泳能力
◎為青春而唱
◎生涯系列
喜愛閱讀
◎閱讀悅讀〈各領域〉
◎英文認證〈英文領域〉
◎心弦論壇〈國文、綜合領域〉
◎學校閱讀計劃
◎英文認證計畫
◎心弦期刊

頭城國中 106 學年度各領域學習節數規劃表

（106 年 6 月 29 日課程發展委員會修正通過）

學習領域與科目		七年級 每週節數		八年級 每週節數		九年級 每週節數	
語文 （佔 20%～30%）	國文	8	4	8	4	9	5
	英語		4		4		4
數學（佔 10%～15%）		4		4		4	
自然與生活科技 （佔 10%～15%）	生物	4	3	4	0	4	0
	理化		0		4		3
	地球科學		0		0		1
	生活科技		1		0		0
社會 （佔 10%～15%）	地理	3	1	3	1	4	2
	歷史		1		1		1
	公民		1		1		1
健康與體育 （佔 10%～15%）	健康教育	3	1	3	1	3	1
	體育		2		2		2
藝術與人文 （佔 10%～15%）	音樂	3	1	3	1	3	1
	視覺藝術		1		1		1
	表演藝術		1		1		1
綜合活動 （佔 10%～15%）	童軍	3	1	3	1	3	1
	輔導		1		1		1
	家政		1		1		1
學習領域總節數		28		28		30	

（二）彈性學習節數分配與運用

學習領域與科目		七年級每週節數		八年級每週節數		九年級每週節數	
彈性學習	社團活動	6	1	6	1	5	0
	班級活動		1		1		1
	資訊教育		0		0		1
	英語聽力		1		0		0
	數學邏輯		1		1		1
	社會選修		1		1		1
	語文訓練		1		1		0
	生活科學		0		1		1
上學期彈性學習總節數		126		126		105	
下學期彈性學習總節數		120		120		85	

7　年級　　上學期　教學計劃一覽

列印時間：　106/07/14-09:31:42

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
行事曆																						
國語文																						
英語																						
健康教育																						
體育																						
數學																						
歷史																						
地理																						
公民																						
自然與生活科技																						
視覺藝術																						

音樂																				
表演藝術																				
輔導活動	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）（第一次段考）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	全運會	主題二校園樂章。單元三學習協奏曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）（第二次段考）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）	主題二校園樂章。單元四生涯交響曲（輔導）（第三次段考）
童軍教育	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）（第一次段考）	主題一探索百樂園。單元一攜手前行（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	全運會	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）（第二次段考）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）	主題一探索百樂園。單元二校園巡禮（童軍）（第三次段考）
家政實習	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）（第一次段考）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	全運會	主題三新生活運動。單元五生活智慧王（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）（第二次段考）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）	主題三新生活運動。單元六生活妙管家（家政）（第三次段考）
資訊教育																				

7　年級　　下學期　教學計劃一覽

列印時間：　106/07/14-09:31:42

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
行事曆																						
國語文																						
英語																						
健康教育																						
體育																						
數學																						
歷史																						
地理																						
公民																						
自然與生活科技																						
視覺藝術																						

音樂																					
表演藝術																					
輔導活動	主題一頭腦體操。單元一學習探險家（輔導）	主題一頭腦體操。單元一學習探險家（輔導）	主題一頭腦體操。單元一學習探險家（輔導）	主題一頭腦體操。單元一學習探險家（輔導）	主題一頭腦體操。單元一學習探險家（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）（第一次段考）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）	主題一頭腦體操。單元二智慧知多少（輔導）（第二次段考）	主題一頭腦體操。單元三學習大補帖（輔導）	主題一頭腦體操。單元三學習大補帖（輔導）	主題一頭腦體操。單元三學習大補帖（輔導）	主題一頭腦體操。單元三學習大補帖（輔導）	主題一頭腦體操。單元三學習大補帖（輔導）	主題一頭腦體操。單元三學習大補帖（輔導）（第三次段考）		
童軍教育	主題三悠活遊臺灣六。單元新風貌（童軍）	主題三悠活遊臺灣六。單元新風貌（童軍）	主題三悠活遊臺灣六。單元新風貌（童軍）	主題三悠活遊臺灣六。單元新風貌（童軍）	主題三悠活遊臺灣六。單元新風貌（童軍）	主題三悠活遊臺灣六。單元新風貌（童軍）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）（第一次段考）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）（第二次段考）	主題三悠活遊臺灣七幫軍。單元小旅遊手（童軍）	主題三悠活遊臺灣八。單元旅遊Let’s Go（童軍）	主題三悠活遊臺灣八。單元旅遊Let’s Go（童軍）	主題三悠活遊臺灣八。單元旅遊Let’s Go（童軍）	主題三悠活遊臺灣八。單元旅遊Let’s Go（童軍）	主題三悠活遊臺灣八。單元旅遊Let’s Go（童軍）（第三次段考）		
家政實習	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）（第一次段考）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元四食在健康（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）（第二次段考）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）	主題二健康飲食面面觀。單元五我是大廚師（家政）（第三次段考）		
資訊教育																					

8　年級　　上學期　教學計劃一覽

列印時間：　106/07/14-09:31:42

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
行事曆																						
國語文																						
英語																						
健康教育																						
體育																						
數學																						
歷史																						
地理																						
公民																						
自然與生活科技																						
視覺藝術																						

音樂																					
表演藝術																					
輔導活動	課程介紹-（填A卡、生涯手冊）	自我探索-認識自己1(畫)	自我探索-認識自己2(分享)	自我探索-葡萄成熟時(人格特質)	自我探索-周哈里窗	自我探索-重要價值觀	性向測驗1	性向測驗2	性向測驗解釋	網路星球-介紹網路的特性	網路成癮-鞋子不見了(正確的網路使用規範)	網路交友-看不見的時候(網路交友的安全性)	生涯檔案製作(封面)	生涯檔案製作(封面)	生涯檔案製作(隔頁)	生涯檔案製作(隔頁)	生涯檔案製作(側標)	生涯檔案製作(心得)	生命教育-憂鬱症防治宣導(下一次的微笑)	生命教育-特教宣導	性平教育-性騷擾防治	性平教育-性侵害，性騷擾防治
童軍教育																					
家政實習																					

8　年級　　下學期　教學計劃一覽

列印時間：　106/07/14-09:31:42

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
行事曆																						
國語文																						
英語																						
健康教育																						
體育																						
數學																						
歷史																						
地理																						
公民																						
自然與生活科技																						
視覺藝術																						

音樂																					
表演藝術																					
輔導活動																					
童軍教育																					
家政實習																					

9　年級　　上學期　教學計劃一覽

列印時間：　106/07/14-09:31:42

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
行事曆																						
國語文																						
英語																						
健康教育																						
體育																						
數學																						
歷史																						
地理																						
公民																						
自然與生活科技																						
視覺藝術																						

音樂																					
表演藝術																					
輔導活動	蓄勢待發	蓄勢待發	蓄勢待發	蓄勢待發	全面啟動	全面啟動	全面啟動	全面啟動	全面啟動	全運會停課	升學博覽會	升學博覽會	升學博覽會	升學博覽會	開啟升學大門	開啟升學大門	開啟升學大門	開啟升學大門	抉擇時刻	抉擇時刻	抉擇時刻	抉擇時刻
童軍教育																					
家政實習	課程介紹/分組	複習考/畢業旅行	蓄勢待發	全面啟動蓄勢待發	全面啟動	升學博覽會	升學博覽會開啟升學大門	開啟升學大門抉擇時刻	開啟升學大門抉擇時刻	全運會	抉擇時刻	手工藝製作	手工藝製作	手工藝製作	手工藝製作	手工藝製作	廚房我當家	廚房我當家	廚房我當家	廚房我當家	浪漫的西餐	浪漫的西餐
資訊教育																					

9　年級　　下學期　教學計劃一覽

列印時間：　106/07/14-09:31:42

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
行事曆																						
國語文																						
英語																						
健康教育																						
體育																						
數學																						
歷史																						
地理																						
公民																						
自然與生活科技																						
視覺藝術																						

音樂																					
表演藝術																					
輔導活動	抉擇時刻	抉擇時刻	抉擇時刻	抉擇時刻	抉擇時刻	抉擇時刻	預見未來	預見未來	預見未來	預見未來	我們的故事	我們的故事	我們的故事	我們的故事	傳愛・薪傳	傳愛・薪傳	傳愛・薪傳	傳愛・薪傳	傳愛・薪傳	傳愛・薪傳	
童軍教育	休閒MY WAY	休閒MY WAY	休閒MY WAY	休閒MY WAY	樂活休閒	樂活休閒	樂活休閒	樂活休閒	樂活休閒	樂活休閒	選擇的課題	選擇的課題	選擇的課題	選擇的課題	永續校園	永續校園	永續校園	珍愛大地	珍愛大地	珍愛大地	
家政實習	選擇大不同	選擇大不同	選擇大不同	「金金」有「為」	「金金」有「為」	「金金」有「為」	共築家園	共築家園	共築家園	共築家園	經典回憶	經典回憶	經典回憶	珍愛行動	珍愛行動	珍愛行動	珍愛行動	珍愛行動	珍愛行動	珍愛行動	
資訊教育																					

七、彈性學習節數課程計

（1）全校性及全年級活動規劃

（一）106 學年度課程計畫週進度表

第一學期

週別	日期	重 要 行 事	活動.宣導對象
1	0823~0827	8/23 開學 社團選課、幹部訓練〈第七節〉	全校
2	0828~0903	**班會**	7.8 年級
3	0904~0910	9/6-8三年級畢旅 **9/6國防教育宣導**	7.8 年級
4	0911~0917	**週會**—性侵害防制教育	7.8 年級
5	0918~0924	**週會**—9/20性侵害防治宣導	全校
6	0925~1001	**週會**—9/27家庭暴力宣導宣導	7.8 年級
7	1002~1008	**段考週**一段 10/4中秋節	
8	1009~1015	10/9國慶日彈性放假 **班會**	
9	1016~1029	**10/20~26 全運會停課一週**	全校
10	1030~1105	11/1-2 模擬考 **週會**—11/01 性別平等教育宣導	7.8 年級
11	1106~1112	**班會** 校慶、運動會預賽	全校
12	1113~1119	校慶、運動會	全校
13	1120~1126	**週會**—11/22家庭教育宣導	全校
14	1127~1203	**週會**—11/29性別平等教育宣導	全校
15	1204~1210	**段考週**二段 **週會**—認識高職	全校
16	1211~1217	班際球賽決賽（第五、六節） 人權法治教育:自治會長選舉	全校
17	1218~1224	12/21-22 **模擬考** 自治會長政見發表會（第七節）	全校
18	1225~1231	**週會**—認識各行各業	9 年級
19	0101~0107	**班會**	全校
20	0108~0114	**週會**—低碳飲食宣導	7.8 年級
21	0115~0121	**段考週**三段 休業式	全校

第二學期

週別	日期	重 要 行 事	活動.宣導對象
1	0122~0124	2/13開學 **週會**—性侵防治宣導	
2	0221~0225	社團選課 2/22.23模擬考	全校
3	0226~0304	**週會**—反霸凌宣導 2/28和平紀念日	7.8 年級
4	0305~0311	**週會**—交通安全宣導	全校
5	0312~0318	**班會**	7.8 年級
6	0319~0325	**週會**—3/21性平教育宣導週	全校
7	0326~0401	**段考週**第一次段考	全校
8	0402~0408	4/4~6兒童節、清明節彈性放假	全校
9	0409~0415	**班會** **多人多腳、拔河比賽**	8 年級
10	0416~0422	**週會**—愛護地球你我有責	全校
11	0423~0429	4/26.27模擬考 **班會**	全校
12	0430~0506	**週會**—反霸凌宣導	8 年級
13	0507~0513	**母親節系列活動週**	全校
14	0514~0520	**段考週**第二次段考 5/19.20教育會考	全校
15	0521~0527	**班會**	全校
16	0528~0603	**週會**—5/23 性平教育宣導週 **校園歌唱比賽**	7.8 年級
17	0604~0610	歡送畢業生週	9 年級
18	0611~0617	週會—畢業典禮排演 **畢業典禮**	全校
19	0618~0624	**班會** 新生報到	7.8 年級
20	0625~0701	**段考週**第三次段考 6/30學期結束	7.8 年級

106 學年度社團活動預計開班概況

教　師	七年級	八年級	備註
邱麗玫	手工藝社	手工藝社	
吳俊岳	電腦硬體組裝社	電腦硬體組裝社	
黃群雄	桌球社	桌球社	
張瑞純	田徑隊	田徑隊	校隊
李嘉慈	戲劇社	戲劇社	
吳毓倫	毛線編織社	毛線編織社	
吳宜穎	英語會話社	英語會話社	
李冠蓁	環保社	環保社	
謝廷忠	閩南語社	閩南語社	
蘭技	羽球社	羽球社	
蘭技	美妝社	美妝社	

(1) 學校特色課程

106 學年度第二學期七年級班際多人多腳競賽實施計畫

一、主　　旨：

1. 透過課程學習，提供學生參與比賽機會進而培養運動習慣。
2. 透過比賽情境學習相互合作、關懷的精神，以增進班級凝聚力。

二、比賽對象：以一年級各班為單位，每班報名２隊。

三、比賽人數：每場次下場人數為１２人，男、女生人數比例依各班情況，由任課體育老師或導師調整，可以７：５、６：６或５：７等三種比例做調配。

四、比賽時間：中華民國 107 年 4 月 26 日【星期四】起至 5 月 2 日【星期三】止。【利用星期四、五、一第七節下課（16：00）或星期三下午五、六節課實施，賽程統一由體育組編排】

五、比賽賽制：分兩個階段，第一階段為分組循環賽，採用積分制；第二階段後則採單敗淘汰賽（如附件一）。每一場次進行兩局對戰比賽，第一局比賽結束後，由雙方隊伍交換場地後進行第二局比賽。

六、比賽名次判定：

（一）分組循環賽階段：

1. 各組每場次獲勝隊伍得積分 3 分，落敗隊伍得積分 1 分。每組以各隊勝場積分高低排名。
2. 若兩比賽隊伍秒數相同時，則以賽程相關場次之對戰時間總和判定名次（秒數較少為勝）。
3. 若再相同，則以該組賽程結束後再比賽乙場決定勝負。

（二）單敗淘汰賽階段，以兩比賽隊伍對戰時間總和判定名次（秒數較少為勝）。若再相同時，則以該組賽程結束後再比賽乙場決定勝負。

七、報名截止日期：107 年 04 月 20 日（星期五）。

八、報名表格：(如附件二)。

九、抽籤：訂於 107 年 04 月 23 日（星期一）12：30，於學務處舉行，代表不到者由體育組代抽，不得異議。

十、比賽規則：

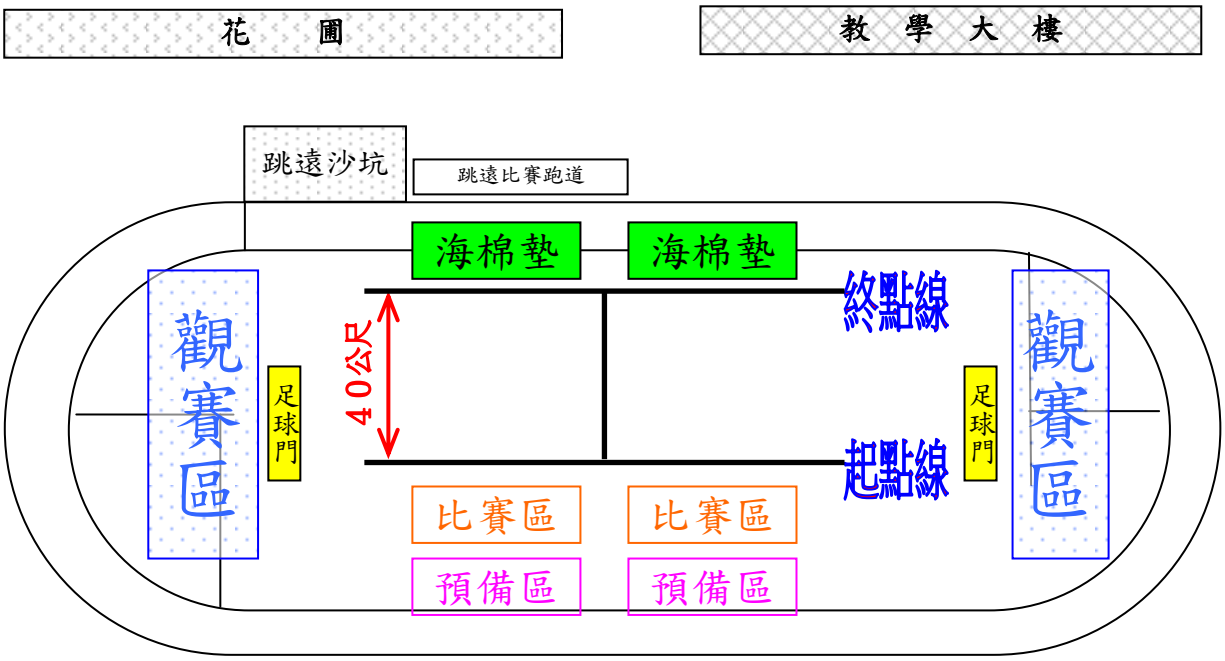
（一）每場比賽採 2 局制，1 勝 1 敗時以 2 局時間總和判定（秒數較少為勝），單局未能完成比賽以 60 秒計。

（二）比賽距離為 40 公尺。

（三）12 人站於起點，左右間隔男女不限制，同心齊步並不違反規則下以最快速度，全數抵達終點。

（四）參賽人員於腳踝處以護具將左右人員固定。

（五）比賽場地規畫：【如下圖所示】



十一、其他規則：

（一）參賽隊伍全數抵達終點時，方能按停碼錶。

（二）比賽過程中若有護具完全掉落時，總計成績加時 5 秒鐘。

十二、獎勵：取前４名，頒發獎狀。

十三、本計畫依年度行事曆，奉 校長核可後辦理，修正後亦同。

宜蘭縣頭城國中 106 學年第二學期
八年級學生 CPR 加 AED 教學計畫

一、依　　據：頭城國中 94 學年度健康與體育課程發展委員會會議通過。

二、目　　的：透過 CPR 加 AED 認知與實作教學提升學生對於 CPR 認識及動作操作，進而提升到院前緊急救護事故處理能力。

三、主辦單位：教務處。

協辦單位：學務處。

四、教學期程：107 年 4 月 9 日（一）～4 月 20 日（五）。

五、教學地點：(一)認知課程-各班教室與文康教室。

(二)實作課程-樂活教室與文康教室。

六、教學節數：每班每週 2 節健體課，為期 2 週，共 4 節課。

七、教學內容：

節次	教學大綱	講 師	教學資源
第一節	1.CPR+AED 教學 2.哈姆立克法教學與練習	健體老師	*教學光碟--上課教室 *AED 練習機 *「安妮」--上課教室
第二節	1.CPR+AED 技術及復甦姿勢教學與練習	健體老師	*「安妮」--上課教室 *AED 練習機
第三節	1.CPR+AED 技術練習 2.CPR 技術測驗	健體領域教師、支援教學教師	*「安妮」--上課教室 *AED 練習機 *評核表--各任課教師
第四節	1.CPR+AED 技術練習 2.CPR 技術測驗 3.寫回饋單	健體領域教師、支援教學教師	*「安妮」--上課教室 *AED 練習機 *回饋單--各任課教師

八、CPR 種子學生訓練:由體育老師推舉班級的種子學生，每班指派 2 位男學生及 2 位女學生，總共 4 位參加訓練。

九、課程評量-分筆試、技術考核及回饋單三部分:

(1)採筆試及 1 對 1 技術考核

(2)筆試成績列入第 2 次段考健康教育成績。

(3)回饋單成績列入健康教育平時成績。

十、受訓合格標準:筆試成績 80 分以上且通過技術考核。

十一、預期績效：預計受訓合格人數達 80%以上。

十二、本計畫奉校長核准後實施。

承辦人:　　單位主管:　　校長室：

106 學年度第二學期八年級班際拔河比賽實施辦法

一、主旨：培養班級互助合作精神及培養運動風氣。

二、比賽對象：以班級為代表，分男、女兩組，每組別須報名兩隊，報名名單各組重複報名人數不得多於２人。各班確認選手名單後，請交予導師及任課體育老師簽名確認，待確認無誤後送交報名表至體育組。報名相關事項若有疑問，委由任課體育老師與體育組做最後確認決定。

三、比賽人數：每一場次下場人數為 7 人。

四、比賽時間：中華民國 107 年 4 月 12 日【星期四】起至 4 月 18 日【星期三】止。【利用星期四、五、一第七節下課（16：00）或星期三下午五、六節課實施，賽程統一由體育組編排】

五、比賽賽制：第一階段採分組循環賽，第二階段採淘汰賽（如附件一、二）。比賽時間表請參閱（如附件四、五）。

六、比賽組別：男生組體重總和不得超過 420 公斤；女生組體重總和不得超過 385 公斤。

七、報名截止日期：106 年 4 月 3 日（星期二）。

八、報名表格：(如附件三)。

九、比賽規則：採用中華民國拔河協會審定之最新拔河運動規則。

十、比賽制度：

（一）各組每場次比賽採三局制。

（二）每局比賽時間男生一分鐘半(90 秒)、女生一分鐘 (60 秒)，時間終了時尚未分出勝負，裁判判定勝負標準，勝隊須拉過己方場地２公尺之距離(準備線)，若未達２公尺之距離，該局以平手論。

（三）勝負判定：

1. 每場次先得２勝局者為勝隊。
2. 若拉滿３局仍無法判定勝負時(如：＜０：０＞、＜１：１＞)，則再加賽乙局決勝負。
3. 若拉滿４局仍無法判定勝負時，則以對戰隊伍之體重總和數判定勝負(較輕為勝)。

十一、獎勵：各組取前４名，頒發獎狀。

十二、抽籤：訂於 106 年 4 月 10 日（星期二）12：30，於學務處舉行，代表不到者由體育組代抽，不得異議。

七、法定重要教育工作納入課程規劃情形

第一學期

法定重要教育工作項目	辦理方式				
	正式課程		正式課程以外活動		
	領域課程(含融入課程)	彈性學習節數	時　間	實施方式	實施年級
性別平等教育	(英文)一上 Lesson 3 Where Are You From? (英文)三上 Lesson 3 Don’t Belong Here, Do they? (數學)一上 1-5 科學記號 (數學) 一上 2-1 因數與倍數 (數學) 一上 2-3 分數的加減 (數學) 一上 2-4 分數的乘除與四則運算 (數學) 一上 3-2 式子的化簡 (數學) 一上 3-3 解一元一次方程式 (數學)二上第一章　乘法公式與多項式 (數學)二上第二章　平方根與畢氏定理 (數學)二上第三章　因式分解 (數學)二上第四章　一元二次方程式 (數學)三上第一章 相似形 (數學)三上第二章　圓 (數學)三上第三章 幾何與證明 (歷史)三上第 4 課　近代歐洲的興起 (歷史)三上第 5 課　近代歐洲的變革 (自然)三上第 1 章 直線運動 (音樂)一上第五課　人聲飛揚 (視覺藝術)一上第二課　繪畫情感與表達 (視覺藝術)二上第 一課　進入藝術的世界 (視覺藝術)二上第 二課　「動」的圖像 (表演藝術)二上第八課　一唱一和 (表演藝術)二上第九課　全球化的表演嘉年華 (視覺藝術)二上統整單元 廣告好好看 (視覺藝術)二上統整單元 廣告好好看 (音樂)二上統整單元 廣告音樂大解密 (表演藝術)二上統整單元　攜手玩廣告 (視覺藝術)三上第一課　藝術新視界 (視覺藝術)三上第二課　建築之旅 (視覺藝術)三上第三課　新媒體藝術 (音樂)三上第四課　輕鬆入門聽歌劇	2 節 2 節	週會(11/01) 週會(11/29)	性別平等教育宣傳週 性別平等教育宣傳週	7-8 年級 7-9 年級

	(音樂)三上第五課　音樂劇風雲 (音樂)三上第六課　音樂魔法師 (表演藝術)三上第七課　穿越時空遇見愛情 (表演藝術)三上第八課　我舞故我在 (表演藝術)三上第九課　用劇本記錄青春紀事 (體育)一上第 3 單元　熱門運動大會串 (體育)一上第 4 單元　活力青春大放送 (健康)二上 1-1　彩繪兩性關係 (健康)二上 1-2　我的身體我作主 (健康)二上 2-1　健康的愛、安全的性 (體育)二上第四單元　身體力行動起來 (體育)二上第五單元　休閒運動總動員 (健康)三上第 2 單元　人際關係新視界 (體育)三上第 4 單元　球類運動大拼盤 (體育)三上第 5 單元　我是大力士 (體育)三上第 6 單元　躍動生命的節奏 (童軍) 一上第一主題　校園青春樂 (輔導) 一上第三主題　新校園新人類 (輔導) 一上第四主題　飛揚的青春 (輔導) 二上第三主題　當我們同在一起				
性侵害防治教育課程		2 節	**時　間** 週會(9/20)	**實施方式** 9/20 性侵害防制宣導	**實施年級** 7-9 年級
家庭教育相關課程或活動	(英文)一上 Lesson 6 What Are You Doing? (英文)一上 Lesson 7 Where Are My Shoes? (英文)一上 Lesson 8 There Are a Lot of People Here (英文)三上 Lesson 1　Have You Ever Tried Fortune Cookies Before? (英文)三上 Lesson 2　Are You Bored with Eating the Same Food Every Day? (英文)三上 Lesson 5　This Is How I Get Good Luck (英文)三上 Lesson 9　This Isn’t the Life Which I Want (數學)一上 1-4 指數律 (數學)一上 3-1 以符號列式 (數學)一上 3-2 式子的化簡 (公民)三上第 1 課　選擇與消費 (公民)三上第 3 課　市場與貨幣 (公民)三上第 5 課　家庭的經濟生活 (歷史)三上第 1 課　古文明的發展 (歷史)三上第 3 課　中世紀歐洲與伊斯蘭世界	2 節	**時　間** 週會(11/22)	**實施方式** 11/22 家庭教育宣導	**實施年級** 7-9 年級

	(自然)二上第四章　光 (自然)二上第六章　元素與化合物 (自然)三上第 2 章 力與運動 (自然)三上第 3 章 功與能 (自然)三上第 4 章 基本的靜電現象與電路 (自然)三上第 8 章 動力與運輸 (視覺藝術)三上第一課　藝術新視界 (視覺藝術)三上第二課　建築之旅 (視覺藝術)三上第三課　新媒體藝術 (健康)一上 1-3　 我的青春檔案 (健康)一上 2- 1　 吃出營養與健康 (健康)一上 2-2 章　青春飲食指南 (體育)一上第 4 單元　活力青春大放送 (健康)二上 2-2　致命的迷幻世界 (健康)二上 3-1　食品消費高手 (健康)二上 3-2　做個有型的地球人 (健康)三上第 1 單元　邁向健康體位的人生 (健康)三上第 1 單元　邁向健康體位的人生 (健康)三上第 2 單元　人際關係新視界 (健康)三上第 3 單元　飲食消費新趨勢 (家政) 一上第四主題　飛揚的青春 (家政) 一上第五主題　生活智慧王 (輔導) 一上第三主題　新校園新人類 (輔導) 一上第四主題　飛揚的青春 (家政) 二上第五主題　「衣」Q 達人 (家政) 二上第六主題　針線情 (家政) 三上第五主題　行腳天下 (家政) 三上第六主題　西餐大賞				
家庭暴力防治課程	(英文)一上 Lesson 2 What Are Those? (英文)一上 Lesson 4 Your School Is Very Big (英文)一上 Lesson 5 Be Quiet and Sit Down, Please	2 節	**時　間** 週會(9/27)	**實施方式** 9/27 家庭暴力宣導	**實 施 年 級** 7-8 年級
全民國防教育			**時　間** 9 月第一週	**實施方式** 9/6 國防宣導	**實 施 年 級** 7-8 年級
環境教育	(英文)一上 Lesson 7 Where Are My Shoes? (英文)一上 Lesson 8 There Are a Lot of People Here (英文)三上 Lesson 8　It’s the Building Which Is Known for Its “Green” Design (英文)三上 Lesson 7 Studying Is Important，and so istalking up a hobby? (數學)一上 1-1 負數與數線 (數學)一上 1-2 整數的加減 (數學)一上 1-3 整數的乘除與四則運算	1 節 1 節 1 節	**時　間** 9 月 9 月 11 月	**實施方式** 溪頭生態園區 台中自然科學博物館 蘭博戶外教學	**實 施 年 級** 9 年級 9 年級 7-8 年級

	(數學)一上 1-5 科學記號 (公民)三上第 1 課　選擇與消費 (公民)三上第 6 課　企業經營與永續發展 (地理)二上第 5 課　產業活動 (地理)二上第 6 課　資源問題與環境保育對策 (地理)三上第 1 課　西亞與中亞 (地理)三上第 2 課　歐洲概述與歐洲西半部—南歐 (地理)三上第 3 課　歐洲西半部—西歐與北歐 (地理)三上第 4 課　歐洲東半部與俄羅斯 (地理)三上第 5 課　北美洲 (地理)三上第 6 課　中南美洲 (歷史)二上第 3 課　魏晉南北朝的分合 (歷史)二上第 4 課　隋唐五代的盛衰 (公民)二上第 6 課　政府的經濟職能 (歷史)三上第 1 課　古文明的發展 (歷史)三上第 2 課　歐洲的古典文明 (自然)二上進入實驗室.第一章　基本測量 (自然)二上第二章　物質的世界 (自然)二上第三章　波動與聲音 (自然)二上第四章　光 (自然)二上第五章　溫度與熱\ (自然)二上第六章　元素與化合物 (自然)三上第 3 章 功與能 (自然)三上第 5 章 水與陸地 (自然)三上第 6 章 板塊運動與地球歷史 (自然)三上第 7 章 運動中的天體 (表演藝術)一上 統整單元　禮讚四季的表演 (音樂)一上 第 二 課統整單元　四季之樂 (視覺藝術)一上第二課　繪畫情感與表達 (音樂)二上第四課　漫遊巴洛克的華麗殿堂 (音樂)二上第五課　傾聽古典的樂音 音樂)二上第六課　優遊浪漫的時空 (表演藝術)二上第七課　有聲無影妙趣多 (表演藝術)二上第八課　一唱一和 (表演藝術)二上第九課　全球化的表演嘉年華 (視覺藝術)二上統整單元 廣告好好看 (視覺藝術)二上統整單元 廣告好好看 (音樂)二上統整單元 廣告音樂大解密 (表演藝術)二上統整單元　攜手玩廣告				

	(視覺藝術)三上第一課　藝術新視界 (視覺藝術)三上第二課　建築之旅 (視覺藝術)三上第三課　新媒體藝術 (音樂)三上第四課　輕鬆入門聽歌劇 (音樂)三上第五課　音樂劇風雲 (音樂)三上第六課　音樂魔法師 (表演藝術)三上第七課　穿越時空遇見愛情 (表演藝術)三上第八課　我舞故我在 (表演藝術)三上第九課　用劇本記錄青春紀事 (音樂)三上統整單元乘著樂音展翅高飛(一) (表演藝術)三上統整單元 Wow! Show Time (視覺藝術)三上統整單元標誌及徽章設計 (健康)一上第 1 章　健康人生開步走 (健康)二上 3-2　做個有型的地球人 (家政) 一上第四主題　飛揚的青春 (家政) 一上第五主題　生活智慧王 (童軍) 一上第一主題　校園青春樂 (童軍) 二上第一主題　摩登原始人 (童軍) 二上第二主題　戶外生活家				
食農教育	(英文)一上 Lesson 1 My Mother Is a Police Officer (英文)二上 Lesson9　What are you going to do tomorrow? (英文)三上 Lesson 1　Have You Ever Tried Fortune Cookies Before? (英文)三上 Lesson 4　Baby Was Found by a Friend of Mine (英文)三上 Lesson 5　This Is How I Get Good Luck (英文)三上 Lesson 6　I Have to Decide Whether I Should Go to High School or Vocational School (英文)三上 Lesson 7　Nick Vujicic Is a Man with a Big Heart (英文)三上 Lesson 9　This Isn’t the Life Which I Want (數學)一上 2-2 最大公因數與最小公倍數 (數學)二上第一章　乘法公式與多項式 (數學)二上第三章　因式分解 (數學)二上第四章　一元二次方程式 (數學)三上第一章 相似形 (數學)三上第二章　圓 (數學)三上第三章 幾何與證明 (公民)三上第 2 課　生產與利潤	9 月小果農芭樂園體驗：頭中伴手禮芭樂手工皂製作 9 月生涯發展教育職業試探活動-幸福月餅DIY 10 月讀技職好好玩體驗日（蘭陽 技術學院技職體驗日	**時　間** 2 節 2 節 週會(4 節) 10 月晚間	社區高職參訪 職場參訪 達人分享4 場 12 年國教國中家長適性輔導親 職場講座	**實 施 年 級** 9 年級 9 年級 7-9 年級 7-9 年級

	(公民)三上第 4 課　分工與貿易 (公民)三上第 5 課　家庭的經濟生活 (自然)二上進入實驗室.第一章　基本測量 (自然)二上第二章　物質的世界 (自然)二上第三章　波動與聲音 (自然)三上第 2 章 力與運動 (自然)三上第 8 章 動力與運輸 (音樂)二上第四課　漫遊巴洛克的華麗殿堂 (音樂)二上第五課　傾聽古典的樂音 音樂)二上第六課　優遊浪漫的時空 (健康)一上 1-3　我的青春檔案 (健康)一上 1-4　活出自我亮起來 (健康)一上 2- 1　吃出營養與健康 (體育)三上第 4 單元　球類運動大拼盤 (體育)三上第 5 單元　我是大力士 (體育)三上第 6 單元　躍動生命的節奏 (輔導) 一上第四主題　飛揚的青春 (輔導) 二上第四主題　生命轉彎處				

第二學期

法定重要教育工作項目	辦理方式				
	正式課程		正式課程以外活動		
	領域課程(含融入課程)	彈性學習節數			
性別平等教育	(自然)二下第一章 化學反應 (視覺)二下第 一 課 貼近生活的民俗藝術 (視覺)二下第 二 課 挑戰視覺的創意 (視覺)二下第 三 課 多樣的雕塑 (視覺)三下第 一 課 走入群眾的公共藝術 (視覺)三下第 二 課 包裝設計 (視覺)三下第 三 課 美術展覽		**時 間** 段考下午(1 節)	**實施方式** 性別平等教育 段考影片欣賞	**實 施 年 級** 7-9 年級
性侵害防治教育課程	(公民)二下第 3 課 民法與生活 (公民)二下第 4 課 刑法與行政法規 (公民)二下第 5 課 權利救濟 (公民)二下第 6 課 少年的法律常識		**時 間** 開學典禮 週會(1 節)	**實施方式** 反霸凌宣導 性侵害宣導	**實 施 年 級** 7-9 年級 7-9 年級
家庭教育相關課程或活動	(英文)一下 Lesson 5 What’s the Date Today? (英文)一下 Lesson 6 How Often Do You Brush Your Teeth? (英文)一下 Lesson 7 Which Do You Like, Papaya Milk or Black Tea? (英文)一下 Lesson 8 How Much Pork Do We Need? (英文)一下 Lesson 9 We Were in Different Classes (英文)二下 Lesson 2 All the Food Looks Delicious (英文)二下 Lesson 3 We Will Go There by Plane (英文)二下 Lesson 8 All of the Sentences Are about Mothers (英文)二下 Lesson 9 How Much Does It Cost? (英文)三下 Lesson 3I’ll Volunteer to Take Out the Garbage (自然) 二下第二章 氧化與還原 (自然) 二下第五章 有機化合物 (自然) 二下第六章 力與壓力 (自然)三下第一章 電的應用 (自然)三下第三章 千變萬化的天氣 (自然)三下第五章 科技你我他 (歷史)三下第 3 課 戰間期與第二次世界大戰 (歷史)三下第 4 課 戰後世界的演變與當代世界文化 (視覺)一下第 一 課 造形與創意 (音樂)三下第 四 課 臺灣音樂之旅 (音樂)三下第 六 課 從電影看世界音樂 (表藝)三下第 九 課 亞洲傳統戲劇巡禮 (音樂)三下 乘著樂音展翅高飛(二) (視覺)三下 「冊」畫高手		**時 間** 母親節週	**實施方式** 母親節感恩活動	**實 施 年 級** 7-9 年級

家庭暴力防治課程	(公民)二下第 3 課　民法與生活 (公民)二下第 4 課　刑法與行政法規 (公民)二下第 5 課　權利救濟 (公民)二下第 6 課　少年的法律常識		**時　間** 週會(1 節)	**實施方式** 家暴性侵防治宣導	**實 施 年 級** 7-9 年級
環境教育	(英文)二下 Lesson 5　You May Have a Good Chance to Win the Biggest Prize (英文)二下 Lesson 6　I Saw the Wind Blow Down Several Trees (英文)二下 Lesson 9　How Much Does It Cost? (自然)第二章 氧化與還原 (自然)第三章 酸、鹼、鹽 (自然)第四章 反應速率與平衡 (自然)第五章 有機化合物 (自然)第六章 力與壓力 (自然)三下第一章 電的應用 (自然)三下第三章 千變萬化的天氣 (地理)二下第一單元　中國區域地理 (地理)二下第 1 課　南部區域 (地理)二下第 2 課　北部區域 (地理)二下第 3 課　西部區域 (地理)二下第 1 課　世界地理概述 (地理)二下第 2 課　亞洲概述與東北亞 (地理)二下第 3 課　東南亞與南亞 (歷史)二下第 1 課　晚清的變局 (地理)三下第 1 課　非洲 (地理)三下第 2 課　大洋洲與兩極地區 (地理)三下第 3 課　全球經濟議題 (地理)三下第 4 課　全球環境議題 (歷史)三下第 2 課　從新帝國主義到第一次世界大戰 (歷史)三下第 3 課　戰間期與第二次世界大戰 (歷史)三下第 4 課　戰後世界的演變與當代世界文化 (公民)三下第 4 課 世界公民 (視覺)一下　臺灣心 藝術情 (音樂)一下　臺灣心 音樂情 (音樂)二下第 四 課　聽故鄉在唱歌 (音樂)二下第 五 課　光影交織的樂章 (音樂)二下第 六 課　超級變變變 (表藝)二下第 七 課　變化萬千的舞臺空間 (表藝)二下第 八 課　粉墨登場看戲趣 (表藝)二下第 九 課　表演藝術中的即興魔力 (視覺)三下第 一 課　走入群眾的公共藝術 (視覺)三下第 二 課　包裝設計 (視覺)三下第 三 課　美術展覽		**時　間** 4 月 段考下午 5 月	**實施方式** 綠博戶外教學 環教影片欣賞 環教海報設計比賽	**實 施 年 級** 7-8 年級 7-9 年級 7-9 年級

	(音樂)三下第 六 課　從電影看世界音樂 (表藝)三下第 七 課　寫實與非寫實 (表藝)三下第 八 課　力求創新的臺灣現代劇場 (表藝)三下第 九 課　亞洲傳統戲劇巡禮 (表藝)三下 鵬程萬里話別離 (音樂)三下　乘著樂音展翅高飛(二) (視覺)三下　「冊」畫高手				
法治教育	(社會)二下第四篇第一章 法律的基本概念 (社會)二下第四篇第二章 人民的權力與義務 (社會)二下第四篇第三章 民法與生活 (社會)二下第四篇第四章 刑法與行政法規 (社會)二下第四篇第五章 權利救濟 (社會)二下第四篇第六章 少年的法律常識				
食農教育	(英文)一下 Lesson 1 He Can Do a Lot of Things (英文)一下 Lesson 2 Do You Like Dodge Ball? (英文)一下 Lesson 3 What Does He Teach? (英文)一下 Lesson 4 What Days Does He Practice Badminton? (英文)一下 Lesson 9 We Were in Different Classes (英文)三下 Lesson 5 They Are the Bears That Have White V-shapes on Their Chests (音樂)三下第 四 課　臺灣音樂之旅 (音樂)三下第 六 課　從電影看世界音樂 (表藝)三下第 九 課　亞洲傳統戲劇巡禮		**時　間** 班週會 生涯發展週 班週會 假日 班週會 班週會 班週會	**實施方式** 1.社區高職參訪 2.技職科系面面觀 3.適性揚才親師座談會 4.小農夫體驗 5.達人分享*3 6.職場參訪 7.技藝成果展	**實施年級** 7-9 年級 9 年級 7-9 年級 7-9 年級 7-9 年級 7-9 年級 9 年級

宜蘭縣立頭城國民中學106學年度推動本土語計畫

一、實施依據：

（一）92.1.25公佈之國民中小學九年一貫課程綱要。

（二）高級中等以下學校及幼稚園推動臺灣母語日活動實施要點。

（三）教育部94.11.3會議議決辦理。

（四）教育部95.6.21台語字第0950087762B號令辦理。

（五）教育部97.8.6台語字第0970152711號函辦理。

二、實施目的：

（一）鼓勵學生學習、運用各種臺灣本土語，培養學生對各族群文化的了解與尊重，使之皆能以開闊心胸、宏觀視野，包容與欣賞台灣各族語言文化，使其能尊重多元文化，促進社會和諧。

（二）提高對台灣地區鄉土語言和文化傳統的認識，增進學生對各鄉鎮本土語言、歷史、地理、自然及藝術的認知進而加以傳承、創新，期許日後成為延續文化香火之新動力。

（三）能深刻感受本土語言之美，盡而建立愛護鄉土關懷社會與自然之人本情懷。

（四）讓家長與社會大眾能經由活動了解學校推行本土語言之現況，強化家長在家中使用本土語言之動機，實際有效擴大語言使用環境，讓家長與社區再度成為本土語言成長茁壯的大本營。

三、實施原則：

（一）成立「本土語言課程暨臺灣本土語日推動小組」如附件一，擬定相關活動內容，訂定每週五為學校本土語日，當天將相關領域中與本土教育相關之內容，予以重新整合，融入生活與教學中，但不影響正常教學之進行。

（二）活動內容以生活化、趣味化、統整化為原則，形式、理念、結構、活動方法都能隨領域特性而轉變，讓「教」與「學」雙向同時進行學習。

（三）本土語言之教學目的在於使學生更加豐富期日常生活，故在活動過程均強調「生活接觸、活動參與」，經由學習、討論、統整後實際建構知識。

（四）建立學生在活動中「人親、土親、文化親」的深刻體認。

（五）學校教師及行政人員以身作則，用本土語作為公共語言、學術語言，在校園中充分使用，成為學生表率。

（六）學校本土語日當天下課時間之對話盡量以本土語呈現；打掃時間，校園廣播系統可以用本土語發音或播放本土語歌謠作品，供全校聆聽欣賞。

四、實施方式：（本土語日當天日程表）

（一）實施時間

時間	實施內容
朝會時間	1.處室業務報告盡量用本土語方式報告 2.講授本土語的諺語或相關活動
1—7 節	1.本土語融入各領域教學 2.導師可自行運用本土語與學生交談
午餐時間	以本土語播音或播放本土語歌謠

（二）具體實施活動

活動名稱	實施方式	地點
本土語的諺語	本土語週期間實施	公告欄
本土語歌謠比賽	學生閩南語歌謠比賽	視聽館
本土語教學研習	每學年國文領域於領域時間辦理本土語言教學研習	圖書館
本土語廣播	配合午餐時間，利用廣播系統播放本土語歌謠	教務處
本土語情境佈置	配合學期初之教室佈置競賽，將本土語題材融入佈置主題，作為評分項目之一	各班教室
本土語融入各科成果	語文競賽——閩南語、客家語演講與朗讀	川堂
	配合本土語週各領域利用靜態展覽方式進行成果展覽	

五、實施時間：106 年 8 月 23 日至 107 年 8 月 31 日。

六、實施對象：本校全體師生。

七、成效考核：

（一）臺灣本土語日推動小組應於各項活動或學年結束後，檢討活動成效。

（二）協助推動臺灣本土語日績效卓著之參與人員，提請列入本校教學優良教師敘獎。

附件一

「臺灣本土語日推動小組人員」架構表

組成成員	人數	參加人員	
校長	1	連志峰	
行政人員代表	4	教務主任：蕭維武　學務主任：李岸 輔導主任：陳哲明　總務主任：王定中	
年級代表	3	一年級代表：蘇玉國 二年級代表：吳瑞祥 三年級代表：鍾文仁	
領域教師代表	8	本國語文召集人：張綺紅 英文召集人：陳郁欣 數學召集人：楊偉新 自然與生活科技召集人：劉忠毅	社會召集人：張以鈴 藝術與人文召集人：劉俊傑 綜合活動召集人：張淑君 健康與體育召集人：張瑞純
家長代表	1	家長副會長:江豐裕	

宜蘭縣立頭城國民中學 106 學年度學校課程評鑑實施計畫

一、依據：教育部 97.05.23 台國（二）字第 0970082874B 號「國民中小學九年一貫課程綱要」。

二、課程評鑑目的：

1. 建立符合本校之課程評鑑機制，以檢視教師課程設計及教學實施現況。
2. 依所檢視的結果提供改進課程教學設計、提升教學成效、擬定課程計畫之依據。

三、評鑑規準與重點內容：

（一）行政效能

1. 明訂學校願景、課程理念與學校課程發展規劃、實施、評鑑之相屬結構關係圖表。
2. 課程發展委員會功能。
3. 規劃辦理與課程研發之相關進修研討活動。

（二）課程規劃

1. 學校重大行事結合正式課程統合辦理相關活動。
2. 彈性學習節數依相關規範妥善進行規劃。
3. 法定及重要教育活動、重大議題等，妥善納入課程規劃。
4. 配合「宜蘭縣學校課程計畫備查檢核表」檢視學校課程計畫。

（三）課程實施

1. 督導任課教師依課程規劃備課與實施教學活動。
2. 落實課程與教學實施成果紀錄。
3. 進行課程與教學實施成果分享或交流。

（四）檢核評鑑

1. 建立常態性、形成性、總結性評鑑機制。
2. 發展適當的評鑑規準、量表或工具。
3. 相關檢核會議與改善、建議之紀錄 。

（五）評鑑結果應用

1. 具體呈現評鑑結果的質、量化描述。
2. 對照課程規劃與課程實施之落差並探討改進方式。

四、課程評鑑流程：

（一）成立課程評鑑小組。

（二）修訂課程評鑑計畫。

（三）依計畫進行評鑑。

（四）提出評鑑結果，課程評鑑小組召開檢討會議，提出改進方案。

（五）追蹤評鑑：追蹤解決策略落實情形。

五、評鑑小組組織：

本校課程評鑑小組以課程發展委員會委員為主體，由校長擔任召集人，教務主任擔任執行秘書，並再聘請校內教師、校外社區人士或學者專家等共同參與。

六、課程評鑑小組之職掌：

評鑑項目分組	產生方式	人數
課程規劃組	各領域代表、教務處、學務處、輔導室等主任、校外社區人士或學者專家	12 人
課程實施組	各領域召集人	8 人
成效評估組	專任教師一人由教師會推薦、校外社區人士或學者專家一人由校長推薦，家長代表一名由課程發展委員會家長代表互推產生	3 人
專業成長組	專任教師一人由教師會推薦、教務處、學務處、行政事務處、輔導室等主任	5 人
行政支援與資源整合組	教師會長、各處室主任、校外社區人士或學者專家一人由校長推薦、家長代表一名由課程發展委員會家長代表互推產生	8 人

七、課程評鑑方式：

(一)教師自我評鑑：教師自我評鑑部分由教師自行進行。<見(三):教師自我評鑑檢核表>

(二)領域課程評鑑：由領域教師依據本校課程領域評鑑表〈如附件 1 課程計劃領域實施自評表〉進行評鑑掌握教學實際狀況。

(三)學校課程發展委員會評鑑：本校組織「課程發展委員會」成員，邀請實際擔任教學之教師以及學生家長代表，針對課程計畫之理念、目標、組織、結構、學能適應情形、教師教學狀況進行檢討評估。

八、經費預算：本校校務評鑑之年度經費預算。

九、本計畫經課程發展委員會決議，呈校長核可後實施，修正時亦同。

附件:課程計劃領域實施自評表

宜蘭縣頭城國民中學106學年度第___學期課程計畫實施領域自評表

學習領域		實施年級	年級
填寫時間	106 年 6 月 日	填寫人	

評鑑項目	評鑑結果	建議事項
1. 本學習領域的運作方式與功能之適切性（合作方式與成效）	□優 □良□可□差	
2. 本學期課程計畫涵蓋內容與範圍之適切性	□優 □良□可□差	
3. 主題實施方式之適切性	□優 □良□可□差	
4. 教材或教科書的「選用」之適切性	□優 □良□可□差	
5. 自編教材編輯的適切性	□優□良□可□差	
6. 學習目標完成之成效	□優 □良□可□差	
7. 相對應能力指標完成之成效	□優 □良□可□差	
8. 六大議題融入的適切性	□優 □良□可□差	

9.教學評量方法之適切性	□優 □良□可□差	
10.學校活動與課程計畫配合之適切性	□優 □良□可□差	
11.領域內教材銜接之適切性	□優 □良□可□差	
12.領域教學進度安排之適切性	□優 □良□可□差	
13.教學資源的應用或其他	□優 □良□可□差	

說明：

1.本表由各學習領域成員共同進行自評。

2.每學期填寫一次，於課程結束前完成。

宜 蘭 縣 立 頭 城 國 民 中 學

106 學年度學生在校作息時間表

106.04.17 課程發展委員會決議通過實施

	活動項目	起訖時間
1	早 自 習	07：40 ～ 08：10
2	第 一 節	08：20 ～ 09：05
3	第 二 節	09：15 ～ 10：00
4	第 三 節	10：10 ～ 10：55
5	第 四 節	11：05 ～ 11：50
6	午　　餐	11：50 ～ 12：30
7	午　　休	12：30 ～ 13：10
8	第 五 節	13：20 ～ 14：05
9	第 六 節	14：15 ～ 15：00
10	整潔活動	15：00 ～ 15：15
11	第 七 節	15：15 ～ 16：00
12	放　　學	16：00 ～
13	課後輔導	16：10 ～ 16：55

備註：

1. 課間休息時間為 10 分鐘。
2. 每週三早自習實施晨間集會，遇天氣不佳或場地濕滑則回復為早自習。
3. 課後輔導包含九年級輔導課及七、八年級補救教學課程。

宜蘭縣頭城國民中學 學生學習評量計畫

101 年 5 月 7 日課程發展委員會決議通過

一、依據：宜蘭縣政府 100 年 4 月 22 日府教課字第 1000055522 號函示「加強落實學習領域定期評量之審題機制」。

二、目的：

（一）在定期評量實施前預防試題之錯誤或不適當。

（二）在定期評量之後分析試題與施測結果，提供各領域教師參考與改進評量方式與教學方向之依據。

三、辦法：

（一）考試前：

1. 各次定期評量前，各科出題教師應與該科目其他教師至少二人以上共同審題，並共同簽署「定期評量審題表」(如附件)。審題重點為下列各項：

（1）注意題目內容是否超過本次出題範圍。

（2）檢查有無錯字、格式錯誤或疏漏之處。

（3）各題型配分方式及題量是否適中。

（4）題目難易度。

（5）其他需改進之處。

2. 如經審題後不同審題教師對於題目皆有相同之修正建議，命題教師應對於是項建議有具體之修正作法或適當之說明，並詳載於審題表中，必要時得邀請審題教師召開小組會議討論之。

3. 前述之審題過程應於定期評量開始至少三天前完成，並將審題表交至教務處教學組備查。

（二）考試後：

1. 定期評量完畢一週之內，各科教師應將學生定期評量成績上傳至成績管理系統，並由註冊組完成各科學生成績之統計分析後，陳校長閱覽並送各領域教學研究會討論。

2. 各科教師應利用教學研究會討論命題過程及成績分析，命題老師可針對命題方向及原則，分享命題心得，彼此交換意見以提昇命題水準。

四、本辦法經課程發展委員會核定後實施，修正時亦同。

附件一：

宜 蘭 縣 頭 城 國 中 定 期 評 量 審 題 表

命 題 人		命題科目	
評量時間	學年度 □上 □下 學期，第 □一 □二 □三 次段考		
命題範圍	第 □一 □二 □三 □四 □五 □六 冊，頁數：		
審 題 程 序			
第一審題人		審題日期	年 月 日
命題範圍	□符合表訂範圍 □部分超出範圍 □未含全部範圍		
	說明：		
內容正確性	□正確無誤 □有錯字 □格式有錯誤 □題目描述有誤		
	說明：		
配分及題數	□配分及題數適當 □配分有誤 □題數過多 □題數過少		
	說明：		
難易度	□適中 □偏難 □偏易		
	說明：		
其他問題			
第二審題人		審題日期	年 月 日
命題範圍	□符合表訂範圍 □部分超出範圍 □未含全部範圍		
	說明：		
內容正確性	□正確無誤 □有錯字 □格式有錯誤 □題目描述有誤		
	說明：		
配分及題數	□配分及題數適當 □配分有誤 □題數過多 □題數過少		
	說明：		
難易度	□適中 □偏難 □偏易		
	說明：		
其他問題			
命題者回應及問題處理			

教學組長： 教務主任： 校長：

附件二：

宜蘭縣頭城國民中學 106 學年度＿＿＿＿＿領域命題審閱小組規劃表

上學期	第一次定期評量	第二次定期評量	第三次定期評量
命題教師			
審題教師			
下學期	第一次定期評量	第二次定期評量	第三次定期評量
命題教師			
審題教師			

備註：

1. 本學年度各學期定期評量次數-學科領域為 3 次；藝能領域為 2 次
2. 請命題老師應於考前先行提供命題架構計畫表給領域召集人，轉發給領域內授課教師，以確認命題範圍與各單元主題（概念）評量分配比重是否恰當。
3. 請命題老師於定期評量兩週前提供命題架構與評量內容給審閱小組進行審題作業。
4. 命題老師完成命題與審閱作業後，請於一週前將試題與評量架構表擲交教學組，進行試卷印製與備查。
5. 定期評量試題檢核表內容依各領域研討結果訂定之。

頭城國中 106 學年各領域定期評量（非紙筆測驗）內容規範

學習領域	國文		
	各次定期評量內容規範		
評量階段	第一次	第二次	第三次
評量方式	作業 作文	作業 作文	作業
內容說明	非紙筆測驗 30% 段考範圍習作	非紙筆測驗 30% 段考範圍習作	非紙筆測驗 30% 段考範圍習作

學習領域	英文		
	各次定期評量內容規範		
評量階段	第一次	第二次	第三次
評量方式	口試	口試	口試
內容說明	朗讀課本段考範圍單字與句子	朗讀課本段考範圍單字與句子	演唱英文歌曲

學習領域	數學		
	各次定期評量內容規範		
評量階段	第一次	第二次	第三次
評量方式	作業	作業	作業
內容說明	段考範圍習作	段考範圍習作	段考範圍習作

學習領域	自然		
	各次定期評量內容規範		
評量階段	第一次	第二次	第三次
評量方式	實作	實作	實作
內容說明	方式:實驗操作 內容:每學期初擇一實驗評分 評分方法:期初訂定	方式:實驗操作 內容:每學期初擇一實驗評分 評分方法:期初訂定	方式:實驗操作 內容:每學期初擇一實驗評分 評分方法:期初訂定

學習領域	社會		
	各次定期評量內容規範		
評量階段	第一次	第二次	
評量方式	作業	作業	
內容說明	段考範圍習作	段考範圍習作	

學習領域	健康與體育		
	各次定期評量內容規範		
評量階段		第二次	第三次
評量方式		實作 70% 晤談 30%	實作 70% 晤談 30%
內容說明			

學習領域	藝術與人文		
	各次定期評量內容規範		
評量階段	第一次	第二次	
評量方式	實作	實作	
內容說明	音樂:直笛測驗 視覺:作品實作 表演:上台表演	音樂:直笛測驗 視覺:作品實作 表演:上台表演	

學習領域	綜合活動		
	各次定期評量內容規範		
評量階段		第二次	第三次
評量方式		口試 表演 實作 作業 報告 資料收集整理 評鑑 實踐 檔案評量	口試 實作 作業 報告 資料收集整理 評鑑 實 檔案評量
內容說明		烹飪:實作評量+學習單 手工藝:實作評量+學習單+上台報告及書面報告 生涯:檔案製作+資料整理+影片欣賞心得報告	烹飪:實作評量+學習單 手工藝:實作評量+學習單+上台報告及書面報告 生涯:檔案製作+資料整理+影片欣賞心得報告

～徜徉書香，人生不一樣～

宜蘭縣頭城國中 106 學年度推廣閱讀計畫

壹、計畫動機

「閱讀是教育的靈魂。」啟動英國閱讀年的前英國教育部長布朗奇（David Blunkett）指出：「每當我們翻開書頁，等於開啟了一扇通往世界的窗，閱讀是各種學習的基礎。在我們所做的事情中，最能解放我們心靈的，莫過於閱讀。」其表示要把英國「打造成為一個舉國皆是讀書人的國度」（Build a Nation of Readers），並將 1998 年 9 月到 1999 年 8 月定為英國全國閱讀年。並且推出一系列措施以顯示英國重視閱讀的決心。

日本從 1960 年就開始重視閱讀的影響力，鹿兒島縣立圖書館館長京鳩十發起了「親子二十分鐘讀書」運動，要求大人每天最少陪小孩看 20 分鐘的書。此一運動使整個日本社會開始重視閱讀，為日本戰後的「兒童文化」打下傲人的基礎。此外，提倡家庭文庫，促使日本圖書館的增設，同時促進圖書館員專業化制度及有效提昇圖書館品質。近幾年來日本盛行「兒童晨間閱讀運動」，晨間閱讀運動推進協議會的理事長大塚笑子說： 一本書可以是孩子的心中之泉，這泉水能滌盡浮躁，讓孩子自內心中沖刷出源源不絕的力量。

在經濟合作發展組織（Organisation for Economic Co-operation and Development，簡稱 OECD）主辦「學生基礎素養國際研究計畫」（Programme for International Student Assessment，簡稱 PISA）測驗之後，我國學生在 2006 年首次加入，在「數學成就」平均成績在國際排名第一，「自然科學」平均成績國際排名第四，但「閱讀」表現卻落於第十六名。國立臺灣師範大學數學系教授林福來分析發現，台灣閱讀理解最優秀的學生只有 4%，韓國有 22%，先進國家平均也有 15%左右，比起先進國家我們低很多。但很多資訊是靠閱讀後進行理解、分析與批判，再根據所得資訊達成任務，這就是 PISA 測驗的目的，而這個能力也是未來知識經濟的重要基礎能力，知識經濟是靠這群頂尖菁英領導，當我們這群頂尖孩子差先進國家很多時，未來競爭力實在堪憂。他建議，應該積極將閱讀理解力提升到 10%，且是整體提升為 10%，則我們未來的競爭力必定可提升，以儲存我國的競爭力。

世界已進入知識經濟的時代，一切的競爭與價值都以知識為主，而一切知識的基礎都始自閱讀。各先進國家都已積極的推動學生閱讀運動，新一波的知識革命正悄然開展。從英、美到日，各國都在積極推動兒童閱讀運動，世界各國都在為下一代進入知識世紀作準備時，作為台灣教育工作的一份子，我們當然不能置身事外。

貳、計畫目的

一、鼓勵師生利用在校時間閱讀正向之書籍刊物，培養良好之閱讀習慣，並為師生教學與學習之情緒作準備，更進而倡導終身學習。

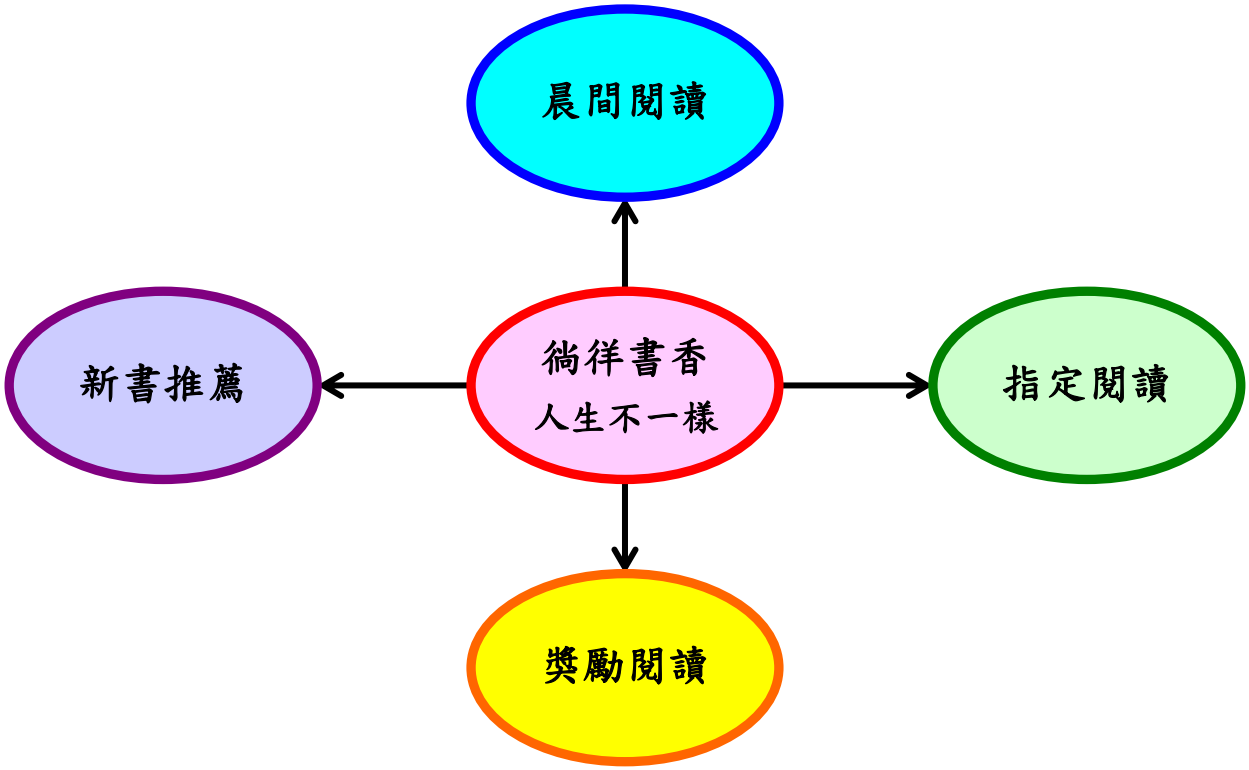
二、藉由書本吸收多元知識、拓展生活經驗、累積生命的價值，使閱讀不僅是枯燥的苦差事，而是充滿愉悅感的學習活動。

三、透過各種引導閱讀措施，讓學生喜於徜徉書香之中，進而改變氣質、提昇形象，使之具備成為未來頭城地區在地領導人才的特質、能力與自信。

參、實施對象

本校全體教職員工及學生。

肆、實施方案



一、晨間閱讀

（一）實施時間：每週一、二上午早自習時間（07：50～08：10）。

（二）實施原則：

1. 全校一起，導師帶領班級學生起示範作用。
2. 持續實行，讓學生養成良好的閱讀習慣。
3. 閱讀素材部分，初期不硬性規定學生閱讀內容，以學生有興趣之素材為主（各式書籍、報章雜誌、），讓學生自行攜帶到校，或自學校圖書館借閱，以達推廣閱讀之效果。
4. 不要求寫讀後心得或報告，亦不實施閱讀測驗，純粹漸進式培養閱讀興趣。
5. 將閱讀的書籍或篇名登錄於閱讀護照內，自我檢視養成閱讀習慣之歷程。

（三）實施方式：

1. 晨讀時間開始時鐘響，聽到鐘聲響起即於各班教室進行 20 分鐘自我閱讀。
2. 選擇自己喜歡的書籍刊物，坐在自己的位子上看自己的書。
3. 請導師協助營造班級讀書氣氛，不因少數人影響其他同學閱讀。

（四）實施注意事項:

1. 鼓勵學生閱讀各類素材，惟禁止教科書或課程相關之參考書、講義等（若為重要全校或全年段性考試前則彈性處理）。若教師認為學生所持閱讀素材不適當，可引導學生予以更換，並建議適合學生且能引起學生閱讀興趣之素材。
2. 請導師在閱讀習慣養成之初期，能多加引導，並確實維持教室秩序，令學生除閱讀外不應有其他安排。
3. 教務處將於晨間閱讀時間視察各班實施狀況，教育處亦會不定期派員查察，務使晨間閱讀事項落實。

二、指定閱讀

（一）實施主旨：針對特定之學生，令其閱讀指定之素材，以達怡情養性、改變氣質、端正行為之效果。

（二）實施對象：

1. 因觸犯校規或偏差行為必須於特定時間至學務處、輔導室等單位實施暫時隔離或接受罰勤之學生。
2. 放學時間於校外遊蕩、無所事事，恐有偏差行為者；或放學後因交通問題無法立即返家者。

（三）實施方式：

1. 針對觸犯校規者：
   （1）實施時間可於對象學生隔離於學務處或輔導室期間、每節下課、午休或放學後進行。
   （2）實施地點視人數情形，由學務處、輔導室自行安排適當之處所，可就近於辦公室內外或其他空間，惟指定閱讀時環境應盡量安靜不受干擾，以提昇指定閱讀之效果。
   （3）閱讀素材由教務處、學務處或輔導室擇定適當或與學生違規行為相關之書籍或文章，交由對象學生共同閱讀，閱讀結束並應令學生簡短書寫文章概要及閱讀心得，得列為爾後改過銷過之依據。
   （4）實施期程之長短，視違規學生之行為態度，由學務處、輔導室自行決定。
2. 針對放學在外遊蕩或有交通問題者：
   （1）實施時間應於放學後之第八節課（16：10～16：55）之間。因交通問題留校閱讀之學生可於車班前之適當時間先行離校。
   （2）實施地點原則上於圖書館，另視特別狀況調整。
   （3）閱讀素材由學生自行準備，亦可向圖書館借閱。

三、獎勵閱讀：

（一）實施主旨：

1. 除晨間閱讀外，為鼓勵學生能擴大閱讀時間範圍、強化閱讀興趣、深化閱讀理解能力，針對能達成之學生實施獎勵措施。
2. 經由閱讀與心得寫作培養學生文筆能力。

（二）實施對象：本校全體學生。

（三）閱讀素材：各類適當之書籍、雜誌篇章、小品文章等。

（四）實施方式：以學年為實施期間。

1. 學生選定之閱讀素材如為書籍者，應自行將整本書閱讀完畢後，能清處理解書籍內容概要，並與校內任一教師描述或討論，取得教師認可後登錄於閱讀護照內，每閱讀一本書記點一次。
2. 學生選定之閱讀素材如為單篇文章者，應自行將整篇文章閱讀完畢，能清處理解文章內容概要，並書寫 500～1,000 字之文章摘要及心得，交由校內任一教師審查認可後，得登錄於閱讀護照內，每篇文章記點一次。
3. 每班設立「閱讀小老師」一名，負責學期間各班學生閱讀護照之記點統計，每月一次交由教務處登記，另協助教務處辦理各種推廣閱讀措施。

（四）獎勵措施

1. 每 2 點為一次認證，每月一次公布通過閱讀認證之學生名單於公佈欄。
2. 學期內認證達 5 次（即閱讀 10 本書籍或文章完畢後並經認可）以上者，核予嘉獎乙次獎勵。
3. 於整學年結束前辦理公開抽獎活動，獎項共計頭獎一份、貳獎 3 份、參獎 10 份、幸福獎 10 份，每通過認證一次即取得抽獎機會一次。惟不同學年間抽獎機會不得累積，以一學年為單位結算一次。抽獎之確定時間及方式由教務處另行規劃安排。
4. 閱讀小老師等同於本縣辦理 12 年國民基本教育免試升學超額比序之「服務表現」項下所認定之班級小老師範圍，擔任此一職務滿一學期且表現良好者，可加免試入學之積分採計相關規定加分。

四、新書推薦活動

（一）圖書館每月與各大實體或網路書局同步陳列當月暢銷書排行榜之部分書籍，提供學生接觸最新之各類出版品訊息之機會。

（二）於學校網站設立推廣閱讀專區，每月公布當月暢銷書排行榜與新書介紹等訊息。

（二）排行榜書籍之採購費用由本校圖書採購預算勻支。

伍、經費預算

（一）計畫費用需求：合計新台幣 30,000 元整。預算內容詳見附件之預算表。

（二）經費需求之部分由本校預算及專案計畫勻支，另尋求家長會、教育基金會及其他社會團體贊助。

陸、預期效益

（一）學生能主動閱讀，養成良好之閱讀習慣。

（二）閱讀理解能力之提升能展現在一般學科之學習成效與作文能力之上。

（三）透過閱讀延伸學習的觸角，豐富學習的內涵。

（四）學生基本的語文能力能同步提升。

（五）藉由閱讀習慣之培養，學生整體氣質提升，讓校園更充滿詳和與安寧的氣氛。

柒、本計畫陳　校長核可後實施，修正時亦同。

教務處：　　會計室：　　校長：

頭城國中105學年度第二學期第二次課程發展委員會

會 議 記 錄

一、時　間：106年6月19日（星期一）11：05

二、地　點：三樓會議室

三、主持人：連志峰校長

四、出　席：如簽到表

五、教務處工作報告

（一）106學年度各領域共同不排課時間表：

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午		英語	社會	藝文	綜合
下午	國文	自然		健體	數學

（二）教務處預計6月26日午休時間召開106學年度代理代課教師聘用之缺額會議，煩請各領域召集人先就教務處發給各領域之106學年度授課推演表（分別有24班級25班兩種版本，授課推演表另外發給領召）於領域內部達成共識。

六、各委員事務報告

（一）各領域：無

（二）各處室：無

（三）級導師：無

七、提案討論：

（一）提案一

1. 案由：106學年度第一、二學期假期及重要行事規劃表，請審議。
2. 說明：
   （1）依據縣府106學年度行事曆草案規劃，第一學期自8月30日起上課，至107年1月19日止，其中10月20至26日期間因舉辦全國運動會停課，該為8月23日至8月29日補課，惟為便於課程進度安排，故仍以8月23日起視為授課之第一週；另第二學期部分，原應自2月12日起上課，因便於與農曆春節假期銜接，故2月12、13、14日之課程提前於1月22、23、24日授課，惟該三日課程屬於第二學期之進度，不得視為第一學期之延伸。
   （2）另，106學年度第二學期因各項重要考試（模擬會考）與國定假日多於週四至週五期間，影響各日授課之均衡性，故教務處擬定兩案供委員討論。
   （3）案由所揭之行事規劃表（草案）如附件。
3. 決議：第一學期照案通過，第二學期通過第二案。

（二）提案二

1. 案由：本校 106 學年度課程計劃書草案，請審議。
2. 說明：
   （1）依據「宜蘭縣政府辦理 106 學年度國民中小學學校課計畫作業實施計畫」規定，本校課程計劃書應於 7 月 7 日前上傳至審查作業平台，經縣府審查後如有修正之必要且需經課發會再次討論者，另行召集會議。
   （2）課程計劃書草案如附件。
3. 決議：照案通過。

（三）提案三

1. 案由：有關本校 106 學年度因班級數減少導致之教師超額問題，應先就領域之超額狀況進行優先超額之排序問題，提請討論。
2. 說明：
   （1）本校 106 學年新生班級數以新生人數扣除依往年作業常例之流失人數預估，應編成普通班 7 班、體育班 1 班，總班級數降至 24 班，編制教師人數減為 52 人。本校目前正式教師人數 55 人，106 學年度將有兩人退休，故剩有 53 人，仍超額 1 人。
   （2）根據「宜蘭縣國民中小學超額教師遷調作業要點」第五點第（一）項規定略以：「……國民中學應依當學年度領域（科別）授課時數提次學年度教師排課分析表，由各校課程發展委員會依當學年度教學人員之師資結構計算各領域（科別）教師員額比例，由領域（科別）超額節數比較高者填寫超額教師積分表。」是故，有關本校教師超額問題應先由課程發展委員會決議優先超額之領域次序。
   （3）教務處業已根據本校師資結構及前述作業要點所揭示之相關規則計算本校各領域超額情形，如附件一覽表。
3. 決議：如教務處計算表所示，自然領域理化科、社會領域歷史科，以及社會領域地理科因超額率相同，故同列為優先超額對象，另將決議送人事室辦理。

（四）提案四

1. 案由：有關本校 106 學年度特教課程計畫書草案（如附件），請審議。
2. 決議：照案通過

（五）提案五

1. 案由：有關本校 106 學年度各年段教科書選用版本（如附件)，請審議。
2. 說明：本校 106 學年度各領域教科書版本選用程序業於 5 月 17、18 兩日經各領域教科書選用代表討論後決議，版本如附件。
3. 決議：照案通過

八、臨時動議：無

九、討論交流：無

十、散會

附件七：

宜蘭縣106學年度學校課程計畫自評表

學校名稱：

主要項目	說明	檢核標準	學校自評
學校基本資料	提列學校基本資料	必須提列。	■有提列 □未提列
學校願景及教育目標	提列學校課程發展條件與策略分析表(SWOTS分析)	必須提列。	■有提列 □未提列
	提列學校發展願景與目標相屬結構關係	提列學校願景目標與學校課程發展設計之相屬結構關係圖	■有提列 □未提列
學習節數運用	學習節數分配表	必須提列	■已檢附 □未檢附
	彈性學習節數分配表	必須提列	■已檢附 □未檢附
	彈性學習節數課程計畫	必須提列	■已檢附 □未檢附
學校課程進度表	重大議題融入學習領域	七大議題均須呈現融入至少一個學習領域。	■已呈現 □未呈現
	改編、補充或延伸教材	各領域課程能規劃符合學校本位或地方特色進行改編、補充或延伸教材。	■已呈現 □未呈現
	結合相關教育活動	能結合相關教育活動(如校慶、運動會、被合節慶活動…)規劃課程。	■已呈現 □未呈現
自編教材	提列全年級或全校使用自編教材彙整表	無自編全年級或全校使用之教材時，免檢附。	□已檢附 □未檢附 ■免檢附
	如編有全年級或全校使用自編教材，則應檢附課發會審查通過全年級或全校使用自編教材之審查記錄與簽到表	1. 課發會審查全年級或全校且全學期使用自編教材之會議記錄中，其議程需有審查之提案。	□有提案 □未提案
		2. 會議記錄需有針對提案審查通過全年級或全校且全學期使用自編教材之明確記錄。	□紀錄明確 □紀錄不明確
		3. 需附上與會人員之簽到冊。	□已檢附 □未檢附
		4. 會議紀錄與日期有關之部分，日期合理無誤植。	□日期正確 □日期有誤
課程評鑑	提列課程評鑑實施計畫	檢附學校課程評鑑實施計畫。	□未檢附 ■已檢附
重要法定教育活動	檢附重要法定教育活動彙整表	1. 性別平等教育每學期至少4小時。	■已呈現 □未呈現
		2. 性侵害防治教育課程每學年至少4小時。	■已呈現 □未呈現
		3. 家庭教育相關課程或活動，正式課程外每學年至少4小時。	■已呈現 □未呈現
		4. 家庭暴力防治課程每學年度4小時以上，但得於總時數不變下，彈性安排於各學年實施。	■已呈現 □未呈現
		5. 推動國防教育，並視需要納入教學設計，實施多元教學活動。	■已呈現 □未呈現
		6. 環境教育每年至少8小時	■已呈現 □未呈現
		7. 國民小學及國民中學應設置圖書館（室）並訂定閱讀課程。	■已呈現 □未呈現

		8. 國中法治教育應用教材安排於國中二年級實施 3 小時之融入式教學。	■已呈現 □未呈現
		9. 已於學校課程計畫中納入食農教育時數實施。	■已呈現 □未呈現
縣本土化課程	提列彙整表	檢附縣本土化課程 9 小時彙整表	□已呈現 ■未呈現
推動台灣母語日活動	提列計畫	檢附推動台灣母語日活動計畫	□未檢附 ■已檢附
學生學習評量計畫	提列學生學習評量實施計畫	1. 檢附學生學習評量實施計畫。 2. 命題與審題規劃。	□未檢附 ■已檢附
閱讀課程	提列全年級或全校進行閱讀課程彙整表	1. 檢附閱讀課程計畫 2. 閱讀課程結合能力指標、閱讀理解策略、評量規劃等相關規劃。	■已呈現 □未呈現
教科書版本	提列學習領域版本對照表及不同版本的銜接計畫	檢附去年度與今年度各學習領域版本對照表	□未檢附 ■已檢附
		學生在同一學習階段使用不同版本的銜接計畫	□已檢附 □未檢附 ■免檢附
其他自列			

學校課程發展委員會議審查結果與建議：

學校課程發展委員簽名：

105 學年度與 106 學年度各學習領域版本對照表

領域	使用學生 / 學年度	一年級新生	二年級使用學生	三年級使用學生
語文領域（國語文）	105 學年度		康軒版	翰林版
	106 學年度	康軒版	康軒版	翰林版
語文領域（英語）	105 學年度		康軒版	康軒版
	106 學年度	康軒版	康軒版	康軒版
數學領域	105 學年度		康軒版	康軒版
	106 學年度	康軒版	康軒版	康軒版
社會領域	105 學年度		康軒版	翰林版
	106 學年度	翰林版	康軒版	翰林版
自然與生活科技領域	105 學年度		康軒版	康軒版
	106 學年度	南一版	南一版	康軒版
藝術與人文領域	105 學年度		康軒版	康軒版
	106 學年度	康軒版	康軒版	康軒版
健康與體育領域	105 學年度		康軒版	康軒版
	106 學年度	翰林版	康軒版	康軒版
綜合活動領域	105 學年度		康軒版	康軒版
	106 學年度	翰林版	康軒版	康軒版

106 學年度宜蘭縣頭城國中成立體育班計畫

壹、計畫緣起：

本校是一個培養在地未來領導者的學校，體育團隊的訓練與學習，更有助於培養未來的領導者，且一群熱愛體育並且願意長期默默付出的老師及教練，不遺餘力地推展體育運動。在推展的過程中，學生的權益與興趣、訓練與課業的拉鋸、導師與家長對學生的期望，影響推廣體育運動的發展。有鑑於此，為避免具有潛能的選手被埋沒，或因運動訓練影響學業成就，期能藉由體育班的成立，健全並精進學生課業學習與運動訓練之品質，培養出有品德、有能力、有領導力的優秀運動員。

貳、計畫依據：

一、依據教育部 102 年 4 月 24 日府教體字第 1020011519B 號令高級中等以下學校體育班設立辦法辦理。

二、依據宜蘭縣 96 年 5 月 22 日府教體字第 0960065319 號函宜蘭縣高級中等以下學校體育班設置要點辦理。

參、計畫期程：自中華民國 106 年 8 月 1 日至 107 年 7 月 31 日。

肆、計畫目標：

針對體育專長學生，以專案編班方式，在一般學科正常教學外，加強專長教學發展學生潛能，其主要目標如下：

一、發掘並選拔田徑、籃球、足球運動優秀人才，有計畫長期訓練，以提升運動技能表現。

二、輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。

三、培養本縣優秀田徑、籃球、足球選手。

四、提供縣內各級比賽、訓練用場地，帶動社區運動之推展。

五、經由特殊專長，肯定自我，建立自信心。

六、培養合作能力，發揮團隊精神。

七、欣賞同學特殊才藝，促進人際關係。

八、引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。

九、增進家長對學校的向心力，減少學生越區就讀。

伍、實施方式：

一、組織體育專長班發展委員會：

二、委員會工作職掌：

職 稱	姓　名	工 作 內 容	備註
主任委員	連志峰	綜理體育專長班發展業務	
家長代表	黃振東	綜理體育專長班發展業務	
委員	李　岸	綜理體育專長班發展業務	
委員	黃家怡	綜理體育專長班發展業務	
委員	張瑞純	綜理體育專長班發展業務	
委員	李建隆	綜理體育專長班發展業務	
委員	吳瑞祥	綜理體育專長班發展業務	教師代表
委員	鍾文仁	綜理體育專長班發展業務	教師代表
委員	康振益	綜理體育專長班發展業務	教師代表
執行秘書	張安伸	推動體育專長班各項事務	
課程設計組	李嘉慈	體育專長班專業課程及一般課程規劃設計	
教學活動組	莊志修	實施教學活動	
行政組	張以鈴	計畫研擬、業務報告與彙集、辦理各項比賽活動相關事宜	
生活輔導組	林彥伯	體育專長班學生生活管理	

器材管理組	李子慧	體育專長班各項器材設備管理及維護	

三、 發展運動種類與人數：

（一）田徑：7 人

（二）籃球：7 人

（三）足球：7 人

四、學生來源：

（一）設籍本校學區之國小應屆畢業生。

（二）非設籍本校學區，具備本校發展運動專長與運動技能之國小應屆畢業生或國中轉學生。

五、招生方式：另訂招生簡章。

六、各體育專項學生名單(依項目分別列表)：

七、師資及教練：

教師、教練姓名	專長	學歷	身份別
張瑞純	田徑	台灣師大體育系	學校教師
黃家怡	排球	台灣師大體育系	學校教師
李建隆	籃球	輔仁大學體育系	學校教師
張安伸	籃球	文化大學體育系	學校教師
林彥伯	飛盤、田徑	台灣體院體育系	學校教師

八、場地設備及器材（需配合發展運動項目）：

序號	場地名稱		數量	單位	功能	備註
01	體育館 （綜合活動中心）		1	座	籃球、桌球、排球、羽球、跳高	
02	PU 田徑場	跳遠場	1	座	跳遠	沙土
		跑步場	1	座	體能、跑步 鉛球、鐵餅 標槍、跳高 鏈球	PU
03	足球場		1	座	足球(田徑場用)	草土
04	桌球室		1	間	桌球	10 張
05	簡易籃球(半)場		3	座	籃球	水泥
06	室外籃球場		4	座	籃球	水泥

九、課程規劃：

（一）學習節數：學校課程發展委員會依規定合理適當分配學習節數。

（二）學習總節數分為「領域學習節數」及「彈性學習節數」。「領域學習節數」依九年一貫課程綱要實施，另每週由「彈性學習節數」中分配 4-6 節進行專項訓練課程。

（三）學科授課節數如下：

每週授課節數如下：

含學習領域選修或補救教學		每週排課節數		
		七年級	八年級	九年級
語文	國文	4	4	5
	英語	4	4	4
健康與體育		3	3	3
數學		4	4	4
自然與科技		4	4	4
社會		3	3	4
藝術與人文	視覺藝術	1	1	1
	音樂	1	1	1
	表演藝術	1	1	1
綜合活動		3	3	3
學習領域總節數		28	28	30
彈性學習課程	班級活動	1	1	1
	專項訓練	6	6	4
合計		35	35	35

十、訓練計畫：

（一）項目：籃球

1.年度訓練計畫：

<table>
<tr><th>訓練
季節</th><th>月份</th><th colspan="2">訓練內容及教學重點</th></tr>
<tr><td rowspan="3">鍛練期</td><td>4</td><td rowspan="3">基本體能 40%
個人技術 35%
團隊技術 25%</td><td rowspan="3">加強速耐力、肌耐力多做協調性、柔軟操，加強投籃、搶籃板、運球切入、掩護走位技巧、競爭卡位技巧，加強分項位置技巧、掩護防守(含空手)包夾防守輪轉防守，加強防守移位速度，加強禁區防守由攻轉守，轉換 3 人給了就走、3 人掩護走位、3 人內外組合、轉換快攻、機遇戰接小組快攻半場盯人防守、半場 1-3-1、半場 1-2-1-1。</td></tr>
<tr><td>5</td></tr>
<tr><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="3">加強期</td><td>7</td><td rowspan="3">基本體能 30%
個人技術 30%
團隊技術 40%</td><td rowspan="3">加強速度、速耐力、提昇肌力、敏捷性比重，個人三種進攻能力複習，前項狀況投籃心理建設，提高命中率與過人信心，防守動作多採全場三對三、四對四練習，針對友誼賽缺點沙盤與實際演練。</td></tr>
<tr><td>8</td></tr>
<tr><td>9</td></tr>
<tr><td rowspan="3">比賽期</td><td>10</td><td rowspan="3">基本體能 30%
個人技術 25%
團隊技術 45%</td><td rowspan="3">提昇速度、敏捷、爆發以上融入技術訓練中狀況，投籃心理建設以提高單打命中率，持球過人與運球過人，針對比賽所發生事項改進個人缺點，實際演練與沙盤推演比賽缺點，觀看錄影帶，針對比賽缺點加以改進再複習。</td></tr>
<tr><td>11</td></tr>
<tr><td>12</td></tr>
<tr><td rowspan="3">過渡期</td><td>1</td><td rowspan="3">基本體能 55%
個人技術 30%
團隊技術 15%</td><td rowspan="3">心肺耐力、速耐力、柔軟度、協調肌耐力等全面性體能各種傳接球運球技巧、各式投藍、空手走位持球、運球過人、抄球、籃板、滑步姿勢動作，對球施壓、阻運阻絕、隨球移動封阻與籃板球幫忙還原、抄截空手切、強邊守弱邊、禁區防守、比賽只打盯人防守，著重防守經驗、注意個人防守。</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
</table>

2.週訓練計畫：

時間	訓練內容
星期一	步法練習、接球過人阻絕還原隨球移動、投籃練習、運球練習、傳球練習、接球切入幫忙還原
星期二	力量訓練：重量訓練、階梯訓練、斜坡訓練、沙灘訓練
星期三	步法練習快跑、單雙腳跳停曲折、倒退跑垂直跳、跨步走跨步跳曲折跑、垂直跳轉身跑、垂直跳給了就走(不對球防守)對空手切防守、投籃練習，籃下單雙手、中距離雙手、籃下機關槍、左手上籃、運球練習左手、快速左手急停換手運球、轉身運球、傳球練習兩人行進(地板、胸前、雙手過頂、單手推傳、單手地板、高吊)，滑步阻運對球施壓(一對一) 、掩護走位對掩護防守。
星期四	步法練習快跑、單雙腳跳停曲折、倒退跑垂直跳、跨步走跨步跳曲折跑、垂直跳轉身跑、垂直跳給了就走(不對球防守)對空手切防守、投籃練習，籃下單雙手、中距離雙手、籃下機關槍、左手上籃、運球練習左手、快速左手急停換手運球、轉身運球、傳球練習兩人行進(地板、胸前、雙手過頂、單手推傳、單手地板、高吊)，滑步阻運對球施壓(一對一) 、掩護走位對掩護防守。
星期五	步法練習快跑、單雙腳跳停曲折、倒退跑垂直跳、跨步走跨步跳曲折跑、垂直跳轉身跑、垂直跳給了就走(不對球防守)對空手切防守、投籃練習，籃下單雙手、中距離雙手、籃下機關槍、左手上籃、運球練習左手、快速左手急停換手運球、轉身運球、傳球練習兩人行進(地板、胸前、雙手過頂、單手推傳、單手地板、高吊)，滑步阻運對球施壓(一對一) 、掩護走位對掩護防守。

(二)項目：田徑

1.年度訓練計畫：

訓練季節	月份	訓練內容及教學重點
鍛練期	8 9	以準備進入訓練期所需之體能為主，體能訓練：包括有肌力、肌耐力速度、耐力等為主要重點訓練要素，以協調、敏捷、柔韌平衡、節奏、韻律等為輔，構成全盤性體能基 礎訓練。 一、跑的基本動作練習。 二、速度、速耐力訓練。 三、加強個人單項技術練習。 四、肌力訓練。 重點：著重在速度訓練及專門技術練習。

	10	◎沒有比賽的同學： 一、跑的基本動作練習。 二、肌力訓練。 三、球類等。 ◎有比賽的同學： 一、速度加強練習。 二、個人單項技術訓練。 重點：著重在速度訓練及專門技術練習。
加強期	11 12 1	各項目之專長訓練包括：體能佔 70%及技術佔 30%。 一、跑的基本動作練習。 二、速耐力訓練。 三、肌力訓練。 四、個人單項技術練習。 重點：著重在速耐力訓練及專門技術練習。
比賽期	2	寒假集訓，準備進入比賽期，體能佔 50%、專項技術佔 50%，並強化欠缺之運動能力。比賽期：以專項之技術為主，體能為輔。 一、跑的基本動作練習。 二、速度訓練。 三、個人單項技術練習。 四、戰術指導與心理建設。 重點：著重在速度訓練及專門技術複習。
	3	◎沒有比賽的同學： 一、跑的基本動作練習。 二、肌力訓練及球類等。 ◎有比賽的同學： 一、速度加強練習。 二、個人單項技術訓練。 重點：著重在速度訓練及專門技術練習。
	4	一、跑的基本動作練習。 二、基礎心肺耐力訓練。 三、肌力訓練。 四、球類等。 重點：著重在放鬆心情、適當的休息及維持基本體能。
過渡期	5 6 7	過渡期：以球類動態活動為主。 一、跑的基本動作練習。 二、耐力、速耐力訓練。 三、肌力訓練。 重點：著重在全面性體能的訓練及肌力的加強。

2.週訓練計畫：

時間	訓練內容
星期一	1. 跑的基本動作練習*10 組。 2. 短、中程跑完整技術各* 15 次（注意改進技術，沒有強度要求。。 3. 放鬆大步跑 100 米* 4（不計時）。 4. 身體訓練 4 組（腹背肌、大腿後肌群、踝關節力量及上肢力量）。 5. 前後拋實心球（3 kg）各 * 10 次。
星期二	1. 拉輪胎 100M * 6 次。 2. 站立式起跑 60 米 * 4（6"8）。 3. 100 米 * 6（11"）。
星期三	1. 抓舉 10～15 kg * 5 組 * 4～1 次。 2. 深蹲 15～20 kg * 6 組 * 5 ～1 次。 3. 跨步跳 50 m * 10 次（或連續跳欄架 5 個 * 15 次） 。 4. 加速跑 60m * 8 次。
星期四	身體訓練 4 組。基本同星期一下午（可變換手段，增加柔軟性、靈活性練習）。
星期五	1. 綜合跳躍運動 * 4 組。 2. 短助跑五級跨步跳 * 10（平均強度要求 15 M 左右）。 3. 【負啞鈴半蹲跳 5 kg * 6 次＋跨步跳 30 米＋墊步跳 50 米＋單足跳 30 米（兩腿各 15 米）】* 4 組。 4. 放鬆加速跑 60 米 * 6。

(三)項目：足球

1.年度訓練計畫：

訓練季節	月份	訓練內容及教學重點	
鍛練期	8 9 10	體能	無氧耐力 肌力訓練
		技術 能力	基本傳、控球能力 小組配合
		心理 建設	設定訓練的階段目標並確實執行
		健康 管理	詳細了解現階段身體狀況再行調整訓練進度

加強期	11 12 1	體能	有氧耐力 無氧耐力 間歇訓練
		技術 能力	基本傳、控球能力 小組配合
		心理 建設	設定對手的實力並確實執行技戰術訓練
		健康 管理	調整飲食及生活習慣藉以適合訓練
比賽期	2 3 4	體能	金字塔重量訓練-加強爆發力 短距離衝刺
		技術 能力	採比賽模式之訓練方法
		心理 建設	加強足球比賽觀念 增加榮譽感及自信心培養
		健康 管理	加強訓練前的伸展和訓練後的緩和都需完整落實
過渡期	5 6 7	體能	基本體能訓練
		技術 能力	以注重個人之基本技術為主
		心理 建設	堅持信念藉以恢復並完成訓練
		健康 管理	落實運動傷害的防護措施

2.週訓練計畫：

時間	訓練內容
星期一	身體訓練 4 組（腹背肌、大腿後肌群、踝關節力量及上肢力量） 基本傳、控球能力 小組配合 採比賽模式之訓練方法
星期二	綜合跳躍運動 * 4 組。 金字塔重量訓練-加強爆發力 基本傳、控球能力 小組配合
星期三	身體訓練 4 組（腹背肌、大腿後肌群、踝關節力量及上肢力量） 加速跑 60m * 8 次。 基本傳、控球能力 採比賽模式之訓練方法

星期四	深蹲 15～20 kg ＊ 6 組 ＊ 5 ～1 次。 基本傳、控球能力 小組配合
星期五	放鬆加速跑 60 米 ＊ 6。 基本傳、控球能力 小組配合 採比賽模式之訓練方法

十一、經費來源：

（一）體育班經費： 100,000 元

（二）學校自籌：50,000 元

（三）成立家長後援會，並請家長會補助：50,000 元

（四）尋求社會資源

十二、經費概算：(預估 106 學年度所需經費)

項　　目	單價（元）	單位	數量	總　價	說　　明
國內旅費	24,000	式	一式	24,000	教職人員帶隊參加比賽及移地訓練差旅費。
講課鐘點費	36,000	式	一式	36,000	體育班選手參賽後課業加強輔導教師鐘點費。
其他	140,000	式	一式	140,000	體育班訓練活動經費及器材等。
			合計	200,000	

十三、歷年成績（近二年成績即可）：

年度	比賽名稱	比賽成績
104	宜蘭縣中小學運動會	國女 400M 跨欄-第 2 名 國女 100M 跨欄-第 4 名 國女 200M-第 3 名 國女 100M-第 4 名 國男 100M 跨欄-第 3 名 國男混合運動-第 5 名 國女 1600M 接力-第 7 名
104	宜蘭縣中小學校田徑錦標賽	國男混合運動-第 6 名 國男 800M-第 8 名 國男混合運動-第 3 名 國男 100M 跨欄-第 5 名 國男 110M 跨欄-第 8 名 國女混合運動-第 5 名 國女 100M 跨欄-第 7 名 國男 400M-第 8 名
105	宜蘭縣中小學運動會	國男 110 公尺跨欄-第 2 名 國男混合運動-第 4 名 國男 400 公尺接力-第 4 名 國男 1600 公尺接力-第 8 名 國男 110 公尺跨欄-第 5 名 國男 100 公尺-第 7 名 國男 400 公尺跨欄-第 6 名
105	宜蘭縣中小學校田徑錦標賽	國男 400 公尺-第 1 名 國男 400 公尺跨欄-第 1 名 國男 400 公尺接力-第 6 名 國男 1600 公尺接力-第 4 名 國男 200 公尺-第 3 名 國男 100 公尺-第 4 名 國男 400 公尺接力-第 6 名 國男跳遠-第 5 名 國女 100 公尺跨欄-第 3 名 國女 400 公尺接力-第 5 名 國女 100 公尺-第 8 名 國女 400 公尺接力-第 5 名 國女混合運動-第 4 名 國女 100 公尺跨欄-第 5 名 國女 200 公尺-第 6 名

十四、本年擬參加賽事（請列舉計畫參加賽事）：

月 份	參加賽事	比賽地點	備　註
1	宜蘭縣中小學運動會田徑賽	宜蘭縣立體育場	
1	全國暨台北縣青年盃田徑錦標賽	台北縣板橋	
1	宜蘭縣中小學運動會-足球錦標賽	宜蘭縣立順安國中	
2	全國暨台北市春季田徑公開賽	台北市立體育場	
3	宜蘭縣中小學籃球錦標賽	宜蘭縣宜蘭高中	
3	全國中等學校運動會	主辦縣市	
3	全國中等學校田徑錦標賽	台南縣	
3	宜蘭縣中小學田徑錦標賽	宜蘭縣立體育場	
4	宜蘭縣國中乙級籃球聯賽	宜蘭縣宜蘭高中	

十五、預估成果效益：

（一）鍛鍊學生強健體魄，培養團隊合作之精神。

（二）培育特殊專長學生，落實適性教育。

（三）激發並提昇學生多元智慧，開展其學習潛能。

（四）建構具創新、創意、創造力之教學機制與學習模式。

（五）活化並善用各項教學資源與社區資源，落實本校教學特色與願景。

十六、生活及課業輔導計畫：

（一） 生涯輔導：

1.透過學校課程之安排，協助學生認識自己，了解升學管道，及就學趨勢，進而確認自己的生涯發展。

2.培養學生建立良好積極、正向的人生態度，提升個人壓力調適能力，來面對競賽的焦慮及人生的困境。

（二） 課業輔導：正式課程仍依課程綱要七大學習領域學習節數百分比規範授課，並視實際需要利用課餘時間安排補救教學。

（三） 升　　學：可就近報考高中專長班。

十七、適應不良學生之輔導計畫

(一)對於體育班適應不良學生輔導之相關配合措施，應秉持團隊合作及專業分工之原則，由級任老師、教練及家長協同幫助適應不良之學生。

(二)學生家長敘明理由以書面申請，向學務處提出申請。

(三)學務處受理後，由學務、輔導處及相關人員針對學生或相關人員進行了解及提出建議或輔導策略，並進行溝通及輔導，介入溝通及輔導過程應留有相關紀錄備查。經輔導老師了解、溝通及輔導至少一個月後仍確實無法解決或改善者，交由體育班發展委員會研議。

(四)委員會由學務處召開，其議程得由負責協調輔導之輔導處或相關人員報告處理情形，並提供相關紀錄供參，委員會應於一個月內審議，應研議相關配合措施，且將決議通知學生及家長。

十八、獎勵措施

(一)宜蘭縣政府所屬學校校長教師及所屬人員獎懲裁量基準
（依據中華民國一〇〇年十一月十一日府教學字第 1000174908 號函）

(二)宜蘭縣頭城國民中學學生輔導管教辦法

(三)宜蘭縣頭城國民中學家長會學生獎勵辦法

(四)民間企業及社會資源

十九、未來展望

(一)持續推動體育活動及體適能教育，養成師生規律運動的習慣，以增進健康體適能與疾病預防的效果。

(二)配合縣內體育發展特色，積極培訓選手與推展各項活動，期盼為學校，為地方，甚至為國家培植優秀選手，爭取榮譽。

二十、本計畫經校務會議通過後，報縣府核備後實施。

承辦人：　　學務主任：　　教務主任：　　會計主任：

註冊組長：　　教學組長：　　課發組長：　　校長：

宜蘭縣立頭城國中辦理國中教育會考後各領域教學活動計畫

一、計畫目的：

（一）將原有領域課程加深加廣，提供學生更豐富的知識。

（二）使九年級學生在會考結束後仍能持續進行學習活動，維護學生學習權益。

二、實施期程：107 年 5 月 21 日至 107 年 6 月 13 日

三、各學習領域與彈性學習時數教學活動規劃大要：

（一）領域課程規劃：

日期	領域	課程主題	節次及內容概要				
			1	2	3	4	5
5/21-5/25	國文	人生哲學	人生智慧與待人處事(1)	人生智慧與待人處事(2)	人生智慧與待人處事(3)	人生智慧與待人處事(4)	人生智慧與待人處事(5)
	英語	人權與生涯	導讀	街頭日記：種族間的包容	街頭日記：種族間的包容	分組報告	×
	數學	五連方塊	規則講解	道具製作	競賽	競賽	討論
	自然	水火箭	水火箭簡介	水火箭製作	水火箭試射	水火箭試射	問題與討論
	社會	地理:世界地理大發現 歷史:戰爭回憶錄 公民:關懷人權議題	地理:美洲地區 歷史:17 世紀天才的世紀 公民:探討貧富差距之嚴重性	地理:美洲地區 歷史:17 世紀天才的世紀	×	×	×
	健體	健康:性教育 體育:羽球,桌球,籃球	分組比賽	分組比賽	關心愛滋病	×	×
	藝文	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	×	×	×	×
	綜合	家政:老師謝謝您 輔導:時空膠囊	分配製作謝師卡	討論餐點製作	完成時空膠囊學習單	×	×
5/28-6/01	國文	奇幻小說	現實與奇幻的融合(1)	現實與奇幻的融合(2)	現實與奇幻的融合(3)	想像力的陳述(1)	想像力的陳述(2)
	英語	生命教育	導讀	在天堂遇見的五個人：從影片探討生命的意義	在天堂遇見的五個人：從影片探討生命的意義	完成學習單	×
	數學	納許棋	規則講解	道具製作	競賽	競賽	討論
	自然	萬有引力	簡介	地心引力影片欣賞	地心引力影片欣賞	地心引力影片欣賞	問題與討論
	社會	地理:世界地理大發現 歷史:戰爭回憶錄 公民:關懷人權議題	地理:亞洲地區 歷史:18 世紀~革命的世代 公民:探討貧富差距之嚴重性	地理:亞洲地區 歷史:18 世紀~革命的世代	×	×	×
	健體	健康:環境教育 體育:羽球,桌球,籃球	分組比賽	分組比賽	穹頂之下：霾害污染	×	×

	藝文	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	×	×	×	×
	綜合	家政:老師謝謝您 輔導:時空膠囊	謝師卡製作	餐點材料採購分配	製作時空膠囊	×	×

日期	領域	課程主題	節次及內容概要				
			1	2	3	4	5
6/04-6/08	國文	勵志作品	創造自我價值(1)	創造自我價值(2)	歡送畢業生園遊會	努力與收穫(1)	努力與收穫(2)
	英語	生命教育	導讀簡介	生命中的美好缺憾：悲情中的溫馨	生命中的美好缺憾：悲情中的溫馨	綜合討論	×
	數學	暴跳如雷	規則講解	道具製作	競賽	競賽	討論
	自然	重力及其效應	介紹重力	介紹黑洞及蟲洞理論	影片欣賞	影片欣賞	×
	社會	地理:世界地理大發現 歷史:民族主義與世界和平 公民:關懷人權議題	地理:非洲地區 歷史:19 世紀民族主義興起 公民:探討貧富差距之嚴重性	地理:非洲地區 歷史:19 世紀民族主義興起	×	×	×
	健體	健康:環境教育 體育:羽球,桌球,籃球	體育:球類分組比賽 健康: 穹頂之下的霾害污染	體育:球類分組比賽	×	×	×
	藝文	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	×	×	×	×
	綜合	老師謝謝您	餐點試作	餐點試作	分組討論謝師方式	×	×
6/11-6/13	國文	感恩與回顧	感恩與祝福(1)	感恩與祝福(2)	回顧與整理	×	×
	英語	製作英文謝師卡	卡片設計	卡片實作	成果分享	×	×
	數學	影片欣賞	美麗境界	決戰 21 點	魔球	×	×
	自然	黑洞形成探究	星際效應：相對論的概念	星際效應：相對論的概念	黑洞的問題討論	×	×
	社會	地理:世界地理大發現 歷史:民族主義與世界和平 公民:關懷人權議題	地理:歐洲地區 歷史:20 世紀大戰的時空 公民:探討貧富差距之嚴重性	地理: 歐洲地區 歷史:20 世紀大戰的時空	×	×	×
	健體	健康:生命教育 體育:羽球,桌球,籃球	體育:球類分組比賽 健康: 12 夜關懷動物生命權	體育:球類分組比賽	×	×	×
	藝文	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	視覺:畢業成果專輯討論 音樂:直笛教學 表演:踢踏舞教學	×	×	×	×
	綜合	老師謝謝您	餐點製作	謝師卡及謝師餐盒贈送	完成謝師作業贈送師長	×	×

（二）彈性課程規劃：

日期	課程	主題	內容概要
5/21-5/25	數學邏輯	五連方塊數學遊戲	五連方塊的數學邏輯問題討論
	生活科學	水火箭	水火箭原理及其如何調整射程
	社會選修	近代史的重要大事	探討 19.20 世紀的關鍵人物
	資訊教育	影音多媒體	各種影音多媒體之相關軟體介紹
5/28-6/01	數學邏輯	納許棋數學遊戲	納許棋的數學邏輯問題討論
	生活科學	萬有引力	探討太空科技與人類生活模式
	社會選修	世界歷史上的重要人物	探討第一次世界大戰時的關鍵人物
	資訊教育	影音多媒體	畢業光碟製作說明
6/04-6/08	數學邏輯	暴跳如雷數學遊戲	暴跳如雷的數學邏輯問題討論
	生活科學	重力及其效应	介紹重力、重力波、黑洞、蟲洞
	社會選修	近代史的重要大事	探討 19.20 世紀的關鍵人物
	資訊教育	影音多媒體	製作個人畢業光碟
6/11-6/13	數學邏輯	影片欣賞	美麗境界
	生活科學	黑洞簡介	欣賞星際效應並理解其原理
	社會選修	近代史的重要大事	探討 19.20 世紀的關鍵人物
	資訊教育	影音多媒體	製作個人畢業光碟