

參、彈性學習課程計畫

二、社團活動/技藝課程計畫

每週學習節數(2)節，上學期(21)週共(42)節、下學期(20)週(40)節，合計(82)節。

(一)七、八年級上學期社團活動課程規劃

編號	社團名稱	核心素養	學習目標	備註
1	藤球社	健體 J-A1 身心素質與自我精進	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	七、八年級協同教學合班，融入【戶外教育】議題；自編教材。
2	木球社	健體 J-A1 身心素質與自我精進	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	七、八年級協同教學合班，融入【戶外教育】議題；自編教材。
3	手工藝社	藝 J-B3 藝術涵養與美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	七、八年級協同教學合班，融入【環境教育】議題；自編教材。
4	舞蹈社	藝 J-B3 藝術涵養與美感素養	透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。	七、八年級協同教學合班，融入【生命教育】議題；自編教材。

(二)七、八年級上學期社團活動課程實施內涵

編號: 1 社團課程名稱: 藤球社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週 – 第 3 週, 共 6 節	內側挑球、大腿挑球、足背挑球、頭頂球	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 4 週 – 第 6 週, 共 6 節	雙人對傳、高低傳球、雙人發球、三人發球	實作評量	
第 7 週 – 第 9 週, 共 6 節	內側、大腿接球、攻擊練習	實作評量	
第 10 週 – 第 12 週, 共 6 節	攻擊練習: 正扣、側邊殺球	實作評量	
第 13 週 – 第 16 週, 共 8 節	防守練習、組合練習	實作評量	
第 17 週 – 第 20 週, 共 8 節	組合練習、分組比賽	實作評量	
第 21 週, 共 2 節	分組比賽、期末檢討與分享	實作評量	
編號: 2 社團課程名稱: 木球社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週 – 第 2 週, 共 4 節	角度與距離修正技巧	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 3 週 – 第 4 週, 共 4 節	短、中距離推桿技巧	實作評量	
第 5 週 – 第 8 週, 共 8 節	修正桿技巧、分組對練、攻門練習	實作評量	
第 9 週 – 第 12 週, 共 8 節	分組練習、球道、桿數	實作評量	
第 13 週 – 第 16 週, 共 8 節	長距離揮桿技巧、中距離側邊送桿技巧	實作評量	
第 17 週 – 第 20 週, 共 8 節	分組對練、攻門練習	實作評量	
第 21 週, 共 2 節	分組對練、期末分享與檢討	實作評量	
編號: 3 社團課程名稱: 手工藝社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週 – 第 2 週, 共 4 節	表情 Q 圖	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 3 週 – 第 4 週, 共 4 節	雙平結手鍊	實作評量	
第 5 週 – 第 6 週, 共 4 節	3D 立體彩球	實作評量	
第 7 週 – 第 9 週, 共 6 節	基本手縫	實作評量	
第 10 週 – 第 13 週, 共 8 節	療癒小物—可愛鑰匙包	實作評量	
第 14 週 – 第 16 週, 共 6 節	療癒小物—米老鼠	實作評量	
第 17 週 – 第 19 週, 共 6 節	IG 滑動卡	實作評量	
第 20 週 – 第 21 週, 共 4 節	剪紙藝術	實作評量	

編號: 4 社團課程名稱: 舞蹈社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週，共 2 節	喚醒肢體：認識自己的身體，提升運動的表現力	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 2 週，共 2 節	節奏和身體結合認知、肢體律動	實作評量	
第 3 週 – 第 4 週，共 4 節	柔軟度訓練：仰臥、背臥、拱橋訓練	實作評量	
第 5 週，共 2 節	兩人一組柔軟度訓練、舞曲練習	實作評量	
第 6 週，共 2 節	分腿：空中分腿訓練，倒立、下壓訓練	實作評量	
第 7 週 – 第 9 週，共 6 節	踏跳加手延伸、動作分解	實作評量	
第 10 週 – 第 12 週，共 6 節	延伸姿態，展現自信訓練	實作評量	
第 13 週 – 第 15 週，共 6 節	姿態訓練—比賽舞曲訓練	實作評量	
第 16 週，共 2 節	賽後檢討、影片欣賞	實作評量	
第 17 週 – 第 19 週，共 6 節	流動練習、新舞曲小品練習	實作評量	
第 20 週 – 第 21 週，共 4 節	學習成果感觀五覺	實作評量	

(一)七、八年級下學期社團活動課程規劃

編號	社團名稱	核心素養	學習目標	備註
1	藤球社	健體 J-A1 身心素質與自我精進	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	七、八年級協同教學合班，融入【戶外教育】議題；自編教材。
2	木球社	健體 J-A1 身心素質與自我精進	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	七、八年級協同教學合班，融入【戶外教育】議題；自編教材。
3	手工藝社	藝 J-B3 藝術涵養與美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。	七、八年級協同教學合班，融入【環境教育】議題；自編教材。
4	舞蹈社	藝 J-B3 藝術涵養與美感素養	透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。	七、八年級協同教學合班，融入【生命教育】議題；自編教材。

(二)七、八年級下學期社團活動課程實施內涵

編號: 1 社團課程名稱: 藤球社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週 – 第 3 週, 共 6 節	繞角錐、接球、挑球	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 4 週 – 第 6 週, 共 6 節	對傳、二人賽	實作評量	
第 7 週 – 第 9 週, 共 6 節	對傳、發球、下壓、二人賽	實作評量	
第 10 週 – 第 12 週, 共 6 節	發球、挑球	實作評量	
第 13 週 – 第 16 週, 共 8 節	對傳、二人賽、做球、攻擊	實作評量	
第 17 週 – 第 20 週, 共 8 節	對傳、三人賽、發球	實作評量	
編號: 2 社團課程名稱: 木球社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週 – 第 2 週, 共 4 節	球道練習、分組對打	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 3 週 – 第 4 週, 共 4 節	攻門練習、分組對練	實作評量	
第 5 週 – 第 8 週, 共 8 節	攻門技巧解說、分組對練	實作評量	
第 9 週 – 第 12 週, 共 8 節	短距離推桿、攻門技巧	實作評量	
第 13 週 – 第 16 週, 共 8 節	修正桿解說、攻門技巧	實作評量	
第 17 週 – 第 20 週, 共 8 節	分組對練、攻門技巧	實作評量	
編號: 3 社團課程名稱: 手工藝社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週 – 第 2 週, 共 4 節	雙平結蕾絲手環	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 3 週 – 第 5 週, 共 6 節	繩編藝術—水壺提袋	實作評量	
第 6 週 – 第 8 週, 共 6 節	鏤空五角立體花球	實作評量	
第 9 週 – 第 11 週, 共 6 節	不織布手做甜甜圈	實作評量	
第 12 週 – 第 14 週, 共 6 節	襪子娃娃	實作評量	
第 15 週 – 第 17 週, 共 6 節	紙藝—紙屋	實作評量	
第 18 週 – 第 20 週, 共 6 節	紙藝—西瓜扇	實作評量	

編號: 4 社團課程名稱: 舞蹈社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
第 1 週，共 2 節	自我介紹，喚醒身體	實作評量	七、八年級協同教學合班
第 2 週，共 2 節	暖身運動，肢體律動	實作評量	
第 3 週 – 第 4 週，共 4 節	音樂引導，情緒與表情展現	實作評量	
第 5 週，共 2 節	互動關係，創造出不同的水平	實作評量	
第 6 週，共 2 節	互動關係，培養出互動和信任	實作評量	
第 7 週，共 2 節	創意遊戲訓練想像力	實作評量	
第 8 週，共 2 節	引導身體做出大與小的動作	實作評量	
第 9 週，共 2 節	影片欣賞、舞曲小品練習	實作評量	
第 10 週，共 2 節	動作和姿態調整、舞曲小品練習	實作評量	
第 11 週 – 第 13 週，共 6 節	空間運用及自律能力	實作評量	
第 14 週，共 2 節	右手延伸 1*4 拍、擺頭展現魅力、隊形變化	實作評量	
第 15 週，共 2 節	上步繞手、右腳蹲弓箭步、雙手分手上跳下蹲	實作評量	
第 16 週，共 2 節	V 自行變化、左右同學互換位置	實作評量	
第 17 週，共 2 節	訓練大斜排的拍子和動作	實作評量	
第 18 週，共 2 節	個人動作姿態練習、排定搨風手勢的位置	實作評量	
第 19 週，共 2 節	走、跑、跳、小、單腳跳，雙人一起跳訓練	實作評量	
第 20 週，共 2 節	小品表演、愉悅心情展現自信	實作評量	