

壹、彈性學習課程計畫

【 七 】年級彈性學習課程計畫

上學期(21)週共(105)節、下學期(21)週共(105)節，合計(210)節。

上學期				
週次	類別 節數	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
第 1 至 21 週		統整性主題課程每週 2 節 1. 讀寫有辦法 2. 讀繪讀會	社團活動每週 2 節 1. 機電整合社 2. 藤球社 3. 木球社 4. 舞蹈社	自治活動(週會)/班級 輔導(班會)每週 1 節
總 計		42 節	42 節	21 節

下學期				
週次	類別 節數	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	其他類課程
第 1 至 21 週		統整性主題課程每週 2 節 1. 讀寫有辦法 2. 讀繪讀會	社團活動每週 2 節 1. 機電整合社 2. 藤球社 3. 木球社 4. 舞蹈社	自治活動(週會)/班級 輔導(班會)每週 1 節
總 計		42 節	42 節	21 節

二、社團活動/技藝課程

每週學習節數（ 2 ）節，上學期（ 21 ）週共（ 42 ）節、下學期（ 21 ）週（ 42 ）節，合計（ 84 ）節。

（一）社團活動課程規劃(表九)

編號	社團名稱	核心素養	課程目標	表現任務	備註
1	機電整合社團	科-J-A3 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	一、整合理論與實務以解決問題和滿足需求。 二、啟發科技研究與發展的興趣，不受性別限制，從事相關生涯試探與準備。	1. 桌上型雷雕機的應用。 2. 能運用智高趣味機關組#1270 進行機構與結構的認識與應用，做出作品以完成專題任務，如：層層疊、閘門、骨牌、推球車、彈珠台、投石器、纜車…等。 3. 利用智高遙控機械#1244 之紅外線遙控元件完成動力機械專題 4. 透過智慧數控教具平台和 mbot 進行積木程式的實作應用。	上學期 智高積木製作的部分會融入能源教育議題，增進能源基本概念，發展能源相關的價值觀，養成節約能源的思維和態度。 【能源教育】 能 J3 了解各式能源應用及創能、儲能與節能的原理。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關聯。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 下學期 數控教具平台課程能融入資訊教育領域，善用資訊解決問題與運算思維能力，並預備生活與職涯知能。 【資訊教育】 資 E3 應用運算思維描述問題解決的方法 【科技教育】 科 E4 體會動手實作的樂趣，並養成正向的科技態度。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。

2	藤球社	健體 J-A1 身心素質與自我精進 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	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。	1. 能用足內側踢球連續 10 下不落地 2. 能做出順暢的內側發球 3. 能夠成功用內側接到發球 4. 能與隊友用足內側互相傳球 6 次	強化與環境的連接感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能， 培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
3.	木球社	健體 J-A1 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。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	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。	1. 能表現長桿擊球、長推桿擊球、短桿擊球、短推桿擊球、做球、攻門等基本動作。 2. 能流暢完成球道之打擊。	強化與環境的連接感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能， 培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。

4.	舞蹈社	藝 J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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。	1. 能控制與熟練舞蹈基本動作和步法且富韻律感。 2. 能正確說出身體部位的名稱並善用其動作功能。 3. 能依指令呈現完整且流暢的動作並展現團練的默契。	強化與環境的連接感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能， 培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
----	-----	--	-----------------------------------	--	--

(二) 社團活動課程實施內涵(表十)

教學進度與 學習活動	社團名稱			
	機電整合社	藤球社	木球社	舞蹈社
上學期				
1 週 - 3 週，共 6 節	車子製作+智高 VR+智高	內側挑球、大腿挑球、 足背挑球、頭頂球	角度與距離修正技巧	提升運動表現力 肢體引導 姿體前彎及反弓撐訓練
4 週 - 7 週，共 8 節	智高(程式控制) VR+智高	雙人對傳、高低傳球、 雙人發球、三人發球	短、中距離推桿技巧	編排舞曲
8 週 - 10 週，共 6 節	VR+智高 3D 列印	內側、大腿接球、 攻擊練習	修正桿技巧、分組對練、 攻門練習	編排舞曲 動作技巧調整
11 週 - 14 週，共 8 節	3D 列印筆 3D 列印+二足獸	攻擊練習正扣、側邊殺球	分組練習、球道、桿數	舞曲彩排 比賽後檢討與分享
15 週 - 17 週，共 6 節	Fablack NKNUBlock	防守練習、組合練習	長距離揮桿技巧、 中距離側邊送桿技巧	地板暖身與延展 腳開合及滑步訓練 腳五位基本位置 手五位基本組合
18 週 - 21 週，共 8 節	Fablack NKNUBlock	組合練習、分組比賽	分組對練、攻門練習	小跳、大跳訓練 探索與表現 總複習，成果討論

教學進度與 學習活動	社團名稱	機電整合社	藤球社	木球社	舞蹈社
	下學期				
1 週 - 4 週，共 8 節	課程介紹及說明 DIY 科學實作	繞角錐、接球、挑球	球道練習、分組對打	動作調整 舞曲練習 表情張力	
5 週 - 8 週，共 8 節	科學分享 onshape-建立帳號- 基本構圖	對傳、二人賽	攻門練習、分組對練	地板暖身 核心組合 站姿暖身 柔軟度訓練	
9 週 - 10 週，共 4 節	onshape-擠出 onshape-名牌	對傳、發球、下壓、 二人賽	攻門技巧解說、分組對練	伸展運動 協調訓練	
11 週 - 14 週，共 8 節	onshape-瓶中瓶旋轉 onshape-瓶中瓶薄殼 onshape-瓶中瓶分享	發球、挑球	短距離推桿、攻門技巧	流動(開合，滑步)訓練 地板(棒式，弓橋)訓練 暖身，側翻訓練	
15 週 - 17 週，共 6 節	onshape-機器人 onshape-機器人分享	對傳、二人賽、做球、 攻擊	修正桿解說、攻門技巧	節奏和身體認知 培養空間運用 流動軌跡，線條認知	
18 週 - 21 週，共 8 節	onshape-創作 3D 列印輸出 onshape-分享作品 3D 列印作品分享	對傳、三人賽、發球	分組對練、攻門技巧	流動軌跡，線條認知 表情模擬，展現自信 流行舞曲排練	