

## 二、社團活動/技藝課程

### 113 學年度【七年級】社團活動課程計畫

每週學習節數（ 1 ）節，上學期（ 21 ）週共（ 21 ）節、下學期（ 20 ）週（ 20 ）節，合計（ 41 ）節。

（一）社團活動課程規劃(表九)（備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入、教材設計說明）

編號	社團名稱	核心素養	課程目標	表現任務	備註
1	看美劇學英文社	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	1、培養英語文聽、說的基本能力，應用於日常生活溝通。  2、提升學習英語文的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。  3、尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。	平時評量 活動參與	七年級，融入【品德教育】【多元文化】議題
2	籃球社	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。 J-C2 具備利他及合群的知能	1、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、養成規律運動與健康生活的習慣。	平時評量 活動參與	七年級，融入【品德教育】【多元文化】議題

		與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
3	電影欣賞社	J-B2 科技資訊與媒體素養 J-B3 藝術涵養與美感素養 J-C3 多元文化與國際理解	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備媒體素養，培養人與媒體之間良好的互動關係。</li> <li>2. 透過不同文化背景的經典電影，讓學生認識多元風俗民情、人文特色與價值觀。</li> <li>3. 透過電影拍攝手法，欣賞各種藝術的風格，增進生活的豐富性與美感體驗。</li> <li>4. 體驗合宜休閒活動藉此養成良好休閒習慣，能適當紓解壓力。</li> </ol>	平時評量 活動參與	七年級，融入【生命教育】【品德教育】【多元文化】議題
4	多元運動社	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定適合自己的運動計畫。</li> <li>2. 運動設施安全與管理。</li> <li>3. 進階運動營養知識。</li> </ol>	平時評量 活動參與	七年級，融入【品德教育】、【性別平等】
5	田徑社	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。	一、培養田徑運動之競技體能：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動	平時評量 活動參與	七年級，融入【品德教育】、【性別平等】

		J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	之競技體適能。  二、精進田徑運動之技術水準：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。		
6	熱舞社	J-A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，不斷自我精進。	經由學習街舞以及其相關舞蹈，透過練舞的過程以肢體語言表現對舞蹈的熱愛，並提供舞台讓參與學生有更多發揮的空間。練舞的過程也能培養更良善的人際關係。	平時評量 活動參與	七年級，融入【品德教育】、【性別平等】

(二)社團活動課程實施內涵(表十) (請依進度填列社團式教學進度與學習活動，可跨多週填列)

教學進度與 學習活動	社團名稱					
	看美劇學英文社	籃球社	電影欣賞社	多元運動社	田徑社	熱舞社
上學期	學習活動	學習活動	學習活動	學習活動	學習活動	學習活動
第(1)週-第(1)週，(1)節	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹
第(2)週-第(2)週，(1)節	經典美劇欣賞: Fresh off the boat	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (運球)	4. 提升學生欣賞電影水準 5. 電影欣賞剖析	1. 游泳池安全守則 2. 水上安全概論	1. 田徑項目介紹 2. 各項規則介紹	1. 街舞觀念及態度講述 2. 基礎律動教學

第(3)週-第(3)週, (1)節	經典美劇欣賞: Fresh off the boat	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (運球)	1. 提升學生欣賞 電影水準 2. 電影欣賞剖析	1. 水中自救 2. 韻律呼吸	1. 暖身運動 2. 介紹馬克操	1. 街舞觀念及態度 講述 2. 基礎律動教學
第(4)週-第(4)週, (1)節	經典美劇欣賞: Fresh off the boat	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (投籃)	1. 提升學生欣賞 電影水準 2. 電影欣賞剖析	1. 水母漂 2. 仰漂 3. 踩水練習	1. 暖身運動 2. 體能遊戲(團隊)	1. 街舞觀念及態度 講述 2. 基礎律動教學
第(5)週-第(5)週, (1)節	看美劇學英文: Fresh off the boat	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (投籃)	1. 提升學生欣賞 電影水準 2. 電影欣賞剖析	1. 水中脫衣練習 2. 水中浮具製作	1. 暖身運動 2. 體能遊戲(敏捷)	1. 街舞觀念及態度 講述 2. 基礎律動教學
第(6)週-第(6)週, (1)節	經典美劇欣賞: How I met your mother	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (敏捷度)	藉外國電影了解不 同文化及風俗	拋繩救援練習	1. 暖身運動 2. 體能遊戲(速度)	進階律動教學
第(7)週-第(7)週, (1)節	經典美劇欣賞: How I met your mother	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (敏捷度)	藉外國電影了解不 同文化及風俗	魚雷浮標使用與練 習	1. 暖身運動 2. 起跑架介紹	進階律動教學
第(8)週-第(8)週, (1)節	經典美劇欣賞: How I met your mother	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (傳接球)	藉外國電影了解不 同文化及風俗	衝浪板救生練習	1. 暖身運動 2. 起跑架介紹	進階律動教學
第(9)週-第(9)週, (1)節	經典美劇欣賞: How I met your mother	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (傳接球)	藉外國電影了解不 同文化及風俗	浮潛器材使用與技 巧	1. 暖身運動 2. 跳高訓練	進階律動教學
第(10)週-第(10)週, (1)節	看美劇學英文: How I met your mother	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習(上 籃)	充實學生課外涉獵 的知識	潛泳技巧與水中搜 索	1. 暖身運動 2. 跳高訓練	Basic Hip-Hop
第(11)週-第(11)週, (1)節	經典美劇欣賞: Modern Family	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習(上 籃)	充實學生課外涉獵 的知識	借物水中救援	1. 暖身運動 2. 鉛球介紹	Basic Hip-Hop

第(12)週-第(12)週, (1)節	經典美劇欣賞: Modern Family	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (定點投籃)	充實學生課外涉獵的知識	水中接近溺者與解脫法	1. 暖身運動 2. 鉛球介紹	Basic Hip-Hop
第(13)週-第(13)週, (1)節	經典美劇欣賞: Modern Family	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (定點投籃)	充實學生課外涉獵的知識	1. 抬頭捷泳練習 2. 抬頭蛙泳練習	1. 暖身運動 2. 小欄架訓練 3. 繩梯訓練	Basic Hip-Hop
第(14)週-第(14)週, (1)節	看美劇學英文: Modern Family	規則講解 (裁判手勢、犯規、違例)	增加個人生活經驗	1. 側泳練習 2. 基本仰泳練習	1. 暖身運動 2. 小欄架訓練 3. 繩梯訓練	Hip-Hop 排舞
第(15)週-第(15)週, (1)節	經典美劇欣賞: Friends	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (區域防守)	增加個人生活經驗	水中拖帶溺者練習	1. 暖身運動 2. 大欄架訓練	Hip-Hop 排舞
第(16)週-第(16)週, (1)節	經典美劇欣賞: Friends	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (區域防守)	增加個人生活經驗	核心訓練(平衡板練習)	1. 暖身運動 2. 大欄架訓練	Hip-Hop 排舞
第(17)週-第(17)週, (1)節	經典美劇欣賞: Friends	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (區域防守)	增加個人生活經驗	核心訓練(平衡板練習)	1. 暖身運動 2. 跳繩訓練	Hip-Hop 排舞
第(18)週-第(18)週, (1)節	經典美劇欣賞: Friends	分組競賽 (三對三)	增進學生科技資訊與媒體素養	核心訓練(瑜珈球練習)	1. 暖身運動 2. 跳繩訓練	Hip-Hop 排舞
第(19)週-第(19)週, (1)節	看美劇學英文: Friends	分組競賽 (三對三)	增進學生科技資訊與媒體素養	核心訓練(瑜珈球練習)	1. 暖身運動 2. 草皮遊戲	Hip-Hop 排舞
第(20)週-第(20)週, (1)節	美劇回顧與討論	分組競賽 (三對三)	增進學生科技資訊與媒體素養	Tabata 訓練	1. 暖身運動 2. 速度測驗	Hip-Hop 排舞
第(21)週-第(21)週, (1)節	社團收穫與回饋	分組競賽 (三對三)	增進學生科技資訊與媒體素養	Tabata 訓練	1. 暖身運動 2. 速度測驗	Hip-Hop 排舞
<b>下學期</b>	<b>學習活動</b>	<b>學習活動</b>	<b>學習活動</b>	<b>學習活動</b>	<b>學習活動</b>	<b>學習活動</b>
第(1)週-第(1)週, (1)節	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹	選填社團、課程介紹

第( 2 )週-第( 2 )週, (1)節	看電影學英文: 萊鳥新移民	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 基本動作練習 (傳接球)	激發學生民族意識與愛國情操	核心訓練(平衡板練習)	1. 暖身運動 2. 小欄架訓練 3. 繩梯訓練	1. 街舞風格講述及示範 2. Popping 基礎
第( 3 )週-第( 3 )週, (1)節	看電影學英文: 萊鳥新移民	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (上籃)	激發學生民族意識與愛國情操	核心訓練(平衡板練習)	1. 暖身運動 2. 敏捷反應訓練	1. 街舞風格講述及示範 2. Popping 基礎
第( 4 )週-第( 4 )週, (1)節	看電影學英文: 萊鳥新移民	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (定點投籃)	激發學生民族意識與愛國情操	核心訓練(瑜珈球練習)	1. 暖身運動 2. 草皮遊戲	1. 街舞風格講述及示範 2. Popping 基礎
第( 5 )週-第( 5 )週, (1)節	看電影學英文: 萊鳥新移民	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (區域防守)	激發學生民族意識與愛國情操	核心訓練(瑜珈球練習)	1. 暖身運動 2. 體能訓練	1. 街舞風格講述及示範 2. Popping 基礎
第( 6 )週-第( 6 )週, (1)節	看電影學英文: 追愛總動員	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (區域防守)	增進學生藝術涵養與美感素養	Tabata 訓練	1. 暖身運動 2. 體能訓練	Locking 基礎教學
第( 7 )週-第( 7 )週, (1)節	看電影學英文: 追愛總動員	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (進攻要領)	增進學生藝術涵養與美感素養	1. 游泳池安全守則 2. 水上安全概論	1. 暖身運動 2. 短程接力訓練	Locking 基礎教學
第( 8 )週-第( 8 )週, (1)節	看電影學英文: 追愛總動員	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (進攻要領)	增進學生藝術涵養與美感素養	1. 水中自救 2. 韻律呼吸	1. 暖身運動 2. 短程接力訓練	Locking 基礎教學
第( 9 )週-第( 9 )週, (1)節	看電影學英文: 追愛總動員	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (進攻要領)	增進學生藝術涵養與美感素養	1. 水母漂 2. 仰漂 3. 踩水練習	1. 暖身運動 2. 球類訓練	Locking 基礎教學
第( 10 )週-第( 10 )週, (1)節	看電影學英文: 摩登家庭	裁判規則講解	培養學生了解多元文化, 尊重生命	1. 水中脫衣練習 2. 水中浮具製作	1. 暖身運動 2. 100 欄架介紹	House 基礎教學
第( 11 )週-第( 11 )週, (1)節	看電影學英文: 摩登家庭	裁判規則講解	培養學生了解多元文化, 尊重生命	拋繩救援練習	1. 暖身運動 2. 100 欄架介紹	House 基礎教學

第(12)週-第(12)週, (1)節	看電影學英文: 摩登家庭	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (區域防守)	培養學生了解多元文化, 尊重生命	魚雷浮標使用與練習	1. 暖身運動 2. 核心訓練	House 基礎教學
第(13)週-第(13)週, (1)節	看電影學英文: 摩登家庭	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (區域防守)	培養學生了解多元文化, 尊重生命	衝浪板救生練習	1. 暖身運動 2. 核心訓練	House 基礎教學
第(14)週-第(14)週, (1)節	看電影學英文: 六人行	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (進攻要領)	充實學生課外知識與異國風俗習慣	浮潛器材使用與技巧	1. 暖身運動 2. 核心訓練	Freestyle 基礎教學
第(15)週-第(15)週, (1)節	看電影學英文: 六人行	1. 體能訓練 2. 暖身操指導 3. 進階練習 (進攻要領)	充實學生課外知識與異國風俗習慣	潛泳技巧與水中搜索	1. 暖身運動 2. 樓梯訓練	Freestyle 基礎教學
第(16)週-第(16)週, (1)節	看電影學英文: 六人行	規則講解 (裁判實作練習)	充實學生課外知識與異國風俗習慣	借物水中救援	1. 暖身運動 2. 樓梯訓練	Freestyle 基礎教學
第(17)週-第(17)週, (1)節	看電影學英文: 六人行	分組競賽 (三對三) 規則講解 (裁判實作練習)	充實學生課外知識與異國風俗習慣	水中接近溺者與解脫法	1. 暖身運動 2. 檢測起跑架使用方式	Freestyle 基礎教學
第(18)週-第(18)週, (1)節	電影回顧與討論	分組競賽 (三對三) 規則講解 (裁判實作練習)	培養學生電影藝術涵養與溝通表達	1. 抬頭捷泳練習 2. 抬頭蛙泳練習	1. 暖身運動 2. 檢測起跑架使用方式	All Style 排舞教學
第(19)週-第(19)週, (1)節	英語電影的分享	分組競賽 (三對三) 規則講解 (裁判實作練習)	培養學生電影藝術涵養與溝通表達	1. 側泳練習 2. 基本仰泳練習	1. 暖身運動 2. 測驗	All Style 排舞教學
第(20)週-第(20)週, (1)節	社團收穫與回饋	分組競賽 (三對三) 規則講解 (裁判實作練習)	培養學生電影藝術涵養與溝通表達	水中拖帶溺者練習	1. 暖身運動 2. 測驗 3. 心得分享	All Style 排舞教學