

## 二、社團活動/技藝課程計畫

每週學習節數(1)節，上學期(21)週共(21)節、下學期(18)週(18)節，合計(39)節。

(一)社團活動課程規劃(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	學習目標	備註
1	視覺饗宴	J-B3 藝術涵養與美感素養	1.讓學生能從日常生活體驗美學	七、八、九年級協同教學合班;融入【品德教育】議題;自編教材。
2	飛盤	健體 J-C2 人際關係與團隊合作	1.讓學生能理解飛盤比賽規則 2.讓學生能準確傳盤並控制方向 3.讓學生能理解戰術執行方法	七、八、九年級協同教學合班;融入【品德教育】議題;自編教材。
3	健力	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1.讓學生多方位了解健力與舉重的不同 2.培養學生日常運動的習慣	七、八、九年級協同教學合班;融入【品德教育】議題;自編教材。

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

(二)社團活動課程實施內涵-格式一(請依進度填列社團式課程教學重點、評量方式，可跨多週填列)

社團名稱	教學進度與重點	教學重點	教學重點	教學重點
	視覺饗宴 社	飛盤 社	健力 社	
		教學重點	教學重點	教學重點

1 週- 6 週，共 6 節	食材主題 8 開素描或水彩 擺盤藝術 排灣古陶壺製作	1. 了解飛盤各個不同項目-了解基本航道，了解不同材質的用途 2. 反手三航道訓練，反手空間訓練，正手三航道訓練，正手空間訓練	1. Leg Extension 腿伸軀 - 4 組 10-30 下 2. Leg Curl 腿彎舉 - 4 組 10-15 下 3. Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下 4. Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下
7 週- 14 週，共 8 節	圖案設計 網版製版 衣服或環保袋. 門簾 網版印刷體驗	1. 四角傳盤訓練-四線傳盤，長傳訓練，基本戰術訓練 2. 熟練四角傳盤訓練-四線傳盤，基本戰術訓練，進擊出盤教學 3. 基本戰術複習-進階戰術教學，防守觀念教學	1. Dumbbell Bench Press 啞鈴臥推 - 4 組 10-20 下 2. Chest Dip (weighted) 雙槓 (負重) - 4 組 8-15 下 3. Dumbbell Flys 啞鈴飛鳥 - 4 組 12 下 4. Cable Tricep Extension 繩索三頭 - 4 組 10-20 下
15 週- 21 週，共 7 節	環保花藝製作 (紙. 枯枝. 漂流木結合) 三視圖. 消視點. 製圖 8 開室內設計完稿圖	比賽	1. Chin Up 引體向上 - 4 組 10-12 下 2. Bent Over Dumbbell Row 啞鈴划船 - 4 組 15 下 3. Back Raises 下背訓練 - 4 組 10 下 (with bar behind neck) 4. Hanging Leg Raises - 4 組 15 下
<b>評量方式</b>	1. 觀察 2. 作業	1. 比賽執行率 2. 觀察 3. 分組討論	1. 觀察 2. 實作

(三)社團活動課程實施內涵-格式二 (請依進度填列社團式課程教學重點、評量方式，可跨多週填列)

編號: 1 社團名稱: 視覺饗宴			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 6 週，共 6 節	食材主題 8 開素描或水彩 擺盤藝術 排灣古陶壺製作	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 成果檢視 4. 小組競賽	1. 環境教育 2. 人權教育 3. 品德教育 4. 生命教育 5. 多元文化教育
7 週- 14 週，共 8 節	圖案設計 網版製版 衣服或環保袋. 門簾 網版印刷體驗	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 成果檢視 4. 小組競賽	1. 環境教育 2. 人權教育 3. 品德教育 4. 生命教育

			5. 多元文化教育
<u>15</u> 週- <u>21</u> 週，共 <u>7</u> 節	環保花藝製作 (紙. 枯枝. 漂流木結合) 三視圖. 消視點. 製圖 8 開室內設計完稿圖	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 成果檢視 4. 小組競賽	1. 環境教育 2. 人權教育 3. 品德教育 4. 生命教育 5. 多元文化教育

第二學期

教學期程	教學重點	評量方式	備註
<u>1</u> 週- <u>6</u> 週，共 <u>6</u> 節	簡易車輛紙雕製作 彩繪校車模型	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 成果檢視 4. 小組競賽	1. 環境教育 2. 人權教育 3. 品德教育 4. 生命教育 5. 多元文化教育
<u>7</u> 週- <u>14</u> 週，共 <u>8</u> 節	中西文化藝術介紹 油畫體驗 書法攀臨	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 成果檢視 4. 小組競賽	1. 環境教育 2. 人權教育 3. 品德教育 4. 生命教育 5. 多元文化教育
<u>15</u> 週- <u>18</u> 週，共 <u>4</u> 節	自製烤窯 簡易麵食製作 學習分享 成果展示	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 成果檢視 4. 小組競賽	1. 環境教育 2. 人權教育 3. 品德教育 4. 生命教育 5. 多元文化教育

編號: 2 社團名稱: 飛盤

教學期程	教學重點	評量方式	備註
<u>1</u> 週- <u>3</u> 週，共 <u>3</u> 節	了解飛盤各個不同項目，了解飛盤基本航道，了解不同飛盤材質的用途，基本傳盤訓練	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【生命教育】 【生涯規劃】
<u>4</u> 週- <u>6</u> 週，共 <u>3</u> 節	反手三航道訓練，反手空間訓練，正手三航道訓練，正手空間訓練	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
<u>7</u> 週- <u>9</u> 週，共 <u>3</u> 節	四角傳盤訓練，四線傳盤，長傳訓練，基本戰術訓練	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
<u>10</u> 週- <u>12</u> 週，共 <u>3</u> 節	熟練四角傳盤訓練，熟練四線傳盤，熟練基本戰術訓練，進擊出盤教學	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
<u>13</u> 週- <u>15</u> 週，共 <u>3</u> 節	基本戰術複習，進階戰術教學，防守觀念教學	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
<u>16</u> 週- <u>18</u> 週，共 <u>3</u> 節	比賽	1. 比賽執行率	【性別平等】 【品德教育】

		2. 觀察	
19 週- 21 週, 共 3 節	比賽	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
第二學期			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 3 週, 共 3 節	了解飛盤各個不同項目, 了解飛盤基本航道, 了解不同飛盤材質的用途, 基本傳盤訓練	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【生命教育】 【生涯規劃】
4 週- 6 週, 共 3 節	反手三航道訓練, 反手空間訓練, 正手三航道訓練, 正手空間訓練	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
7 週- 9 週, 共 3 節	四角傳盤訓練, 四線傳盤, 長傳訓練, 基本戰術訓練	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
10 週- 12 週, 共 3 節	熟練四角傳盤訓練, 熟練四線傳盤, 熟練基本戰術訓練, 進擊出盤教學	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
13 週- 15 週, 共 3 節	基本戰術複習, 進階戰術教學, 防守觀念教學	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
16 週- 18 週, 共 3 節	比賽	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】 【品德教育】
編號: 3 社團名稱: 健力			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 6 週, 共 6 節	1. Leg Extension 腿伸軀 - 4 組 10-30 下 2. Leg Curl 腿彎舉 - 4 組 10-15 下 3. Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下 4. Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下	1. 觀察 2. 實作	【性別平等】 【生命教育】 【生涯規劃】
7 週- 14 週, 共 8 節	1. Dumbbell Bench Press 啞鈴臥推 - 4 組 10-20 下 2. Chest Dip (weighted) 雙槓(負重) - 4 組 8-15 下 3. Dumbbell Flys 啞鈴飛鳥 - 4 組 12 下 4. Cable Tricep Extension 繩索三頭 - 4 組 10-20 下	1. 觀察 2. 實作	【性別平等】 【品德教育】
15 週- 21 週, 共 7 節	1. Chin Up 引體向上 - 4 組 10-12 下 2. Bent Over Dumbbell Row 啞鈴划船 - 4 組 15 下 3. Back Raises 下背訓練 - 4 組 10 下 (with bar behind neck) 4. Hanging Leg Raises - 4 組 15 下	1. 觀察 2. 實作	【性別平等】 【品德教育】
第二學期			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 6 週, 共 6 節	1. Seated Dumbbell Press 坐姿啞鈴肩推 - 4 組 10 下 2. Barbell Upright Row 槓鈴直立划船 - 4 組 10 下	1. 觀察 2. 實作	【性別平等】 【生命教育】 【生涯規劃】

	3.Dumbbell Lateral Raise 啞鈴側平舉 - 4 組 10-15 下 4.Standing Barbell Curl 站姿槓鈴二頭彎舉 - 4 組 10 下		
<u>7</u> 週- <u>14</u> 週，共 <u>8</u> 節	1.45 Degree Leg Press - 4 組 10-20 下 2.Leg Extension 腿伸軀 - 4 組 10-30 下 3.Leg Curl 腿晚舉 - 4 組 10-15 下 4.Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下	1.觀察 2.實作	【性別平等】【品德教育】
<u>15</u> 週- <u>18</u> 週，共 <u>4</u> 節	1.Incline Dumbbell Bench Press 上胸臥推 - 4 組 10-20 下 2.Chest Dip (weighted) 雙槓(負重) - 4 組 8-15 下 3.Dumbbell Flys 啞鈴飛鳥 - 4 組 12 下 4.Cable Tricep Extension 繩索三頭 - 4 組 10-20 下	1.觀察 2.實作	【性別平等】【品德教育】