

七年級

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)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. 讓學生能學習團隊合作並有效與隊友溝通 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)

第一學期

社團名稱 教學 進度與重點	視覺饗宴社	飛盤社	健力社
	教學重點	教學重點	教學重點

<p>1_週- 3_週，共_6_節</p>	<p>食材主題 8 開素描或水彩</p>	<p>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 正、反手三航道訓練</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 深蹲訓練日 - 輔助訓練 選項 A</li> <li>1. Hack Squat 機械式深蹲 - 4 組 10-20 下</li> <li>2. Leg Extension 腿伸軀 - 4 組 10-30 下</li> <li>3. Leg Curl 腿彎舉 - 4 組 10-15 下</li> </ul> <p><b>Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下</b></p>
<p>4_週- 6_週，共_6_節</p>	<p>擺盤藝術 排灣古陶壺製作</p>	<p>接盤方式教學 正、反手空間傳盤</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 深蹲訓練日 - 輔助訓練 選項 B</li> <li>1. 45 Degree Leg Press - 4 組 10-20 下</li> <li>2. Leg Extension 腿伸軀 - 4 組 10-30 下</li> <li>3. Leg Curl 腿晚舉 - 4 組 10-15 下</li> </ul> <p><b>Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下</b></p>
<p>7_週- 9_週，共_6_節</p>	<p>圖案設計 網版製版</p>	<p>跨步丟盤教學 防守站位教學 跑動給盤練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 臥推 訓練日 - 輔助訓練 選項 A</li> </ul>

			<p>1. Dumbbell Bench Press 啞鈴臥推 - 4 組 10-20 下</p> <p>2. Chest Dip (weighted) 雙槓(負重) - 4 組 8-15 下</p> <p>3. Dumbbell Flys 啞鈴飛鳥 - 4 組 12 下</p> <p>Cable Tricep Extension 繩索三頭 - 4 組 10-20</p>
<u>10 週- 12 週</u> ，共 <u>6 節</u>	衣服或環保袋. 門簾 網版印刷體驗	四角傳盤訓練 四線傳盤 長傳訓練 基本進攻訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 臥推 訓練日 - 輔助訓練 選項 B</li> </ul> <p>1. Incline Dumbbell Bench Press 上胸臥推 - 4 組 10-20 下</p> <p>2. Chest Dip (weighted) 雙槓(負重) - 4 組 8-15 下</p> <p>3. Dumbbell Flys 啞鈴飛鳥 - 4 組 12 下</p> <p>Cable Tricep Extension 繩索三頭 - 4 組 10-20 下</p>
<u>13 週- 15 週</u> ，共 <u>6 節</u>	環保花藝製作 (紙. 枯枝. 漂流木結合)	三人彎盤教學 短盤救援站位及變化	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 硬舉 訓練日 - 輔助訓練 選項 A</li> </ul> <p>1. Chin Up 引體向上 - 4 組 10-12 下</p>

			<p>2. Bent Over Dumbbell Row 啞鈴划船 - 4 組 15 下</p> <p>3. Back Raises 下背訓練 - 4 組 10 下 (with bar behind neck)</p> <p>4. Hanging Leg Raises - 4 組 15 下</p>
16 週- 18 週，共 6 節	三視圖. 消視點. 製圖 8 開室內設計完稿圖	三人進攻輪轉 小組推進 give and go 空間跑位判斷	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 硬舉 訓練日 - 輔助訓練 選項 B</li> <li>1. Lat Pull Down 滑輪下拉 - 4 組 10-12 下</li> <li>2. Bent Over Row 划船 - 4 組 15 下</li> <li>3. Reverse Hyperextensions - 4 組 12 下</li> <li>4. Hanging Leg Raises - 4 組 15 下</li> </ul>
19 週- 21 週，共 6 節		3vs3 小組配合	複習、比賽
評量方式	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

第二學期

社團名稱 教學 進度與重點	<u>視覺饗宴</u> 社	<u>飛盤</u> 社	<u>健力</u> 社
	教學重點	教學重點	教學重點
<u>1</u> 週- <u>3</u> 週，共 <u>6</u> 節	簡易車輛紙雕製作	防守觀念教學 對位訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩推訓練日 - 輔助訓練 選項 A</li> <li>1. Seated Dumbbell Press 坐姿啞鈴肩推 - 4 組 10 下</li> <li>2. Barbell Upright Row 槓鈴直立划船 - 4 組 10 下</li> <li>3. Dumbbell Lateral Raise 啞鈴側平舉 - 4 組 10-15 下</li> </ul> Standing Barbell Curl 站姿槓鈴二頭彎舉 - 4 組 10 下
<u>4</u> 週- <u>6</u> 週，共 <u>6</u> 節	彩繪校車模型	協防觀念教學 進攻空間創造教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩推訓練日 - 輔助訓練 選項 B</li> <li>1. Hammer Machine Military 肩推機械式 - 4 組 10 下</li> <li>2. Rope Upright Rows 繩索直立划船 - 4 組 10 下</li> <li>3. Bent Over Dumbbell Reverse Fly 後三角飛鳥 - 4 組 10-15 下</li> </ul> Standing Dumbbell Curl 站姿啞鈴二頭彎舉 - 4 組 10 下

<p><u>7</u> 週- <u>9</u> 週，共 <u>6</u> 節</p>	<p>中西文化藝術介紹</p>	<p>cut-in 跑位教學 轉折技巧教學</p>	<p>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 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</p>
<p><u>10</u> 週- <u>12</u> 週，共 <u>6</u> 節</p>	<p>油畫體驗 書法攀臨</p>	<p>協調訓練 高盤判斷 空中搶盤練習</p>	<p>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</p>
<p><u>13</u> 週- <u>15</u> 週，共 <u>6</u> 節</p>	<p>自製烤窯 簡易麵食製作</p>	<p>小組配合練習 對位觀念增強</p>	<p>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</p>

16週-20週，共10節	學習分享 成果展示	比賽	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
評量方式	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12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16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
15週-21週，共14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

第二學期			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 6 週，共 12 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
7 週- 14 週，共 16 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
15 週- 20 週，共 12 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
1 週- 3 週，共 6 節	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 正、反手三航道訓練	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 6 節	接盤方式教學 正、反手空間傳盤	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】【品德教育】
7 週- 9 週，共 6 節	跨步丟盤教學 防守站位教學 跑動給盤練習	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】【品德教育】
10 週- 12 週，共 6 節	四角傳盤訓練 四線傳盤	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】【品德教育】

	長傳訓練 基本進攻訓練		
<u>13</u> 週- <u>15</u> 週，共 <u>6</u> 節	三人彎盤教學 短盤救援站位及變化	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>6</u> 節	三人進攻輪轉 小組推進 give and go 空間跑位判斷	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】【品德教育】
<u>19</u> 週- <u>21</u> 週，共 <u>6</u> 節	3vs3 小組配合	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
<u>1</u> 週- <u>3</u> 週，共 <u>6</u> 節	防守觀念教學 對位訓練	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>6</u> 節	協防觀念教學 進攻空間創造教學	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>6</u> 節	cut-in 跑位教學 轉折技巧教學	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>6</u> 節	協調訓練 高盤判斷 空中搶盤練習	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>6</u> 節	小組配合練習 對位觀念增強	1. 比賽執行率 2. 觀察	【性別平等】【品德教育】
<u>16</u> 週- <u>20</u> 週，共 <u>10</u> 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
<u>1</u> 週- <u>3</u> 週，共 <u>6</u> 節	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 深蹲訓練日 - 輔助訓練 選項 A</li> </ul> 4. Hack Squat 機械式深蹲 - 4 組 10-20 下	1. 觀察 2. 實作	【性別平等】【生命教育】 【生涯規劃】

	<p>5. Leg Extension 腿伸軀 - 4 組 10-30 下</p> <p>6. Leg Curl 腿彎舉 - 4 組 10-15 下</p> <p>7. Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下</p>		
<p><u>4</u> 週- <u>6</u> 週，共 <u>6</u> 節</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 深蹲訓練日 - 輔助訓練 選項 B</li> </ul> <p>4. 45 Degree Leg Press - 4 組 10-20 下</p> <p>5. Leg Extension 腿伸軀 - 4 組 10-30 下</p> <p>6. Leg Curl 腿晚舉 - 4 組 10-15 下</p> <p>7. Weighted Sit up 負重仰臥起坐 - 4 組 10 下</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	<p>【性別平等】【品德教育】</p>
<p><u>7</u> 週- <u>9</u> 週，共 <u>6</u> 節</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 臥推訓練日 - 輔助訓練 選項 A</li> </ul> <p>4. Dumbbell Bench Press 啞鈴臥推 - 4 組 10-20 下</p> <p>5. Chest Dip (weighted) 雙槓 (負重) - 4 組 8-15 下</p> <p>6. Dumbbell Flys 啞鈴飛鳥 - 4 組 12 下</p> <p>7. Cable Tricep Extension 繩索三頭 - 4 組 10-20</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	<p>【性別平等】【品德教育】</p>
<p><u>10</u> 週- <u>12</u> 週，共 <u>6</u> 節</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 臥推訓練日 - 輔助訓練 選項 B</li> </ul> <p>4. Incline Dumbbell Bench Press 上胸臥推 - 4 組 10-20 下</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	<p>【性別平等】【生命教育】【生涯規劃】</p>

	<p>5. Chest Dip (weighted) 雙槓 (負重) - 4 組 8-15 下</p> <p>6. Dumbbell Flys 啞鈴飛鳥 - 4 組 12 下</p> <p>7. Cable Tricep Extension 繩索三頭 - 4 組 10-20 下</p>		
13 週- 15 週，共 6 節	<p>• 硬舉 訓練日 - 輔助訓練 選項 A</p> <p>5. Chin Up 引體向上 - 4 組 10-12 下</p> <p>6. Bent Over Dumbbell Row 啞鈴划船 - 4 組 15 下</p> <p>7. Back Raises 下背訓練 - 4 組 10 下 (with bar behind neck)</p> <p>8. Hanging Leg Raises - 4 組 15 下</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	【性別平等】【品德教育】
16 週- 19 週，共 8 節	<p>• 硬舉 訓練日 - 輔助訓練 選項 B</p> <p>5. Lat Pull Down 滑輪下拉 - 4 組 10-12 下</p> <p>6. Bent Over Row 划船 - 4 組 15 下</p> <p>7. Reverse Hyperextensions - 4 組 12 下</p> <p>8. Hanging Leg Raises - 4 組 15 下</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	【性別平等】【生命教育】【生涯規劃】
20 週- 21 週，共 4 節	複習、比賽	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p>	【性別平等】【生命教育】【生涯規劃】
第二學期			

教學期程	教學重點	評量方式	備註
<p>1 週- 3 週，共 6 節</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩推訓練日 - 輔助訓練 選項 A</li> <li>4. Seated Dumbbell Press 坐姿啞鈴肩推 - 4 組 10 下</li> <li>5. Barbell Upright Row 槓鈴直立划船 - 4 組 10 下</li> <li>6. Dumbbell Lateral Raise 啞鈴側平舉 - 4 組 10-15 下</li> <li>7. Standing Barbell Curl 站姿槓鈴二頭彎舉 - 4 組 10 下</li> </ul>	<p>1. 觀察 2. 實作</p>	<p>【性別平等】【生命教育】 【生涯規劃】</p>
<p>4 週- 6 週，共 6 節</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩推訓練日 - 輔助訓練 選項 B</li> <li>4. Hammer Machine Military 肩推機械式 - 4 組 10 下</li> <li>5. Rope Upright Rows 繩索直立划船 - 4 組 10 下</li> <li>6. Bent Over Dumbbell Reverse Fly 後三角飛鳥 - 4 組 10-15 下</li> <li>7. Standing Dumbbell Curl 站姿啞鈴二頭彎舉 - 4 組 10 下</li> </ul>	<p>1. 觀察 2. 實作</p>	<p>【性別平等】【品德教育】</p>
<p>7 週- 9 週，共 6 節</p>	<p>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 3. Dumbbell Lateral Raise 啞鈴側平舉 - 4 組</p>	<p>1. 觀察 2. 實作</p>	<p>【性別平等】【生命教育】 【生涯規劃】</p>

	10-15 下 4. Standing Barbell Curl 站姿槓鈴二頭彎舉 - 4 組 10 下		
<u>10</u> 週- <u>12</u> 週，共 <u>6</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>13</u> 週- <u>15</u> 週，共 <u>6</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】【生命教育】【生涯規劃】
<u>16</u> 週- <u>20</u> 週，共 <u>10</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】