

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一/二學期 7 年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	體育班社團-桌球	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	體育班社團- 游泳	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3	體育班社團-網球	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
4			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
10			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期 7 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程(體育班)

社團活動或技藝課程名稱	桌球	實施年級	7	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p>						
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週 (8/31 開學)	1	了解桌球歷史	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	瞭解各式桌球膠皮、球板的特性	實作 口試 同儕互評		
第 2 週	1	探討桌球握拍方法	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分析各種握拍方式優、缺點	實作 口試 同儕互評		
第 3 週	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評		

			2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1			
第 4 週	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	探討如何控制發 短球	實作 口試 同儕互評	
第 6 週	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評	
第 7 週 (10/15、10/16 段 考)	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評	
第 8 週	1	第一次術科測驗		各式發球測驗	實作 口試 同儕互評	

第 9 週	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	呈現下蹲發球動作流暢性	實作 口試 同儕互評	
第 10 週	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	呈現高拋發球流暢性	實作 口試 同儕互評	
第 11 週	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	展現接發球的變化	實作 口試 同儕互評	
第 12 週 (11/18-11/20 校外教學)	1	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	展現接發球的變化	實作 口試 同儕互評	
第 13 週	1	精進推擋球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨擋球及快推的能力	實作 口試 同儕互評	

第 14 週 (12/2、12/3 段考)	1	第二次術科測驗		發球及接發球測驗	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	精進推檔球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨加力推 及減力擋能力	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	1	精進搓球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨慢搓及 快搓得能力	實作 口試 同儕互評	
第 17 週	1	精進搓球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨不同性能球拍的搓 球	實作 口試 同儕互評	
第 18 週	1	精進搓球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	分辨搓球旋轉變化	實作 口試 同儕互評	
第 19 週	1	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1	了解正手中遠台攻球 的技巧	實作 口試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1			
第 20 週	1	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	了解正手近台攻球的技巧	實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程(體育班)

社團活動或技藝課程名稱	桌球	實施年級	7	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p>						
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週 (2/17 開學)	1	複習上學期教導技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1		實作 口試 同儕互評		
第 2 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手近台攻球使用時機	實作 口試 同儕互評		
第 3 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手中遠台攻球使用時機	實作 口試 同儕互評		

第 4 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手近台攻球使用時機	實作 □試 同儕互評	
第 5 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快撥使用時機	實作 □試 同儕互評	
第 6 週 (3/25、3/26 段考)	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快點使用時機	實作 □試 同儕互評	
第 7 週	1	第一次術科測驗			實作 □試 同儕互評	
第 8 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快拉使用時機	實作 □試 同儕互評	
第 9 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解側身功球使用時機	實作 □試 同儕互評	
第 10 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手扣殺使用時機	實作 □試 同儕互評	
第 11 週	1	弧圈球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手前沖弧圈球使用時機	實作 □試 同儕互評	
第 12 週	1	弧圈球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手拉弧圈球使用時機	實作 □試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 13 週 (5/10、5/11 段考)	1	第二次術科測驗			實作 口試 同儕互評	
第 14 週 (5/15、5/16 會考)	1	弧圈球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手加轉弧圈球使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	步法技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用單步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	1	步法技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用跨步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 17 週	1	步法技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用併步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 18 週	1	步法技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用跳步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 19 週 (6/24、6/25 段考)	1	步法技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用交叉步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 20 週 (6/30 休業式)	1	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精 進相關技術。	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1		實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期 7 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程(體育班)

社團活動或技藝課程名稱	游泳	實施年級	7	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	2
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p>						
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週 (8/31 開學)	1	了解游泳歷史	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	瞭解游泳 發展歷史	實作 □試 同儕互評		
第 2 週	1	游泳概論	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	近期發展 游泳成長概論	實作 □試 同儕互評		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 3 週	1	游泳規則講述	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	自由式規則講解	實作 口試 同儕互評	
第 4 週	1	游泳規則講述	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	仰式規則講解	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	1	游泳規則講述	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蛙式規則講解	實作 口試 同儕互評	
第 6 週	1	游泳規則講述	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蝶式規則講解	實作 口試 同儕互評	
第 7 週 (10/15、10/16 段考)	1	游泳規則講述	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	混合式規則講解	實作 口試 同儕互評	
第 8 週	1	出發、轉身 跳水重要性	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	出發的時間瞬間	實作 口試 同儕互評	
第 9 週	1	出發、轉身 跳水重要性	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	轉身時間的重要性	實作 口試 同儕互評	
第 10 週	1	出發、轉身 跳水重要性	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	轉身後動作的流暢性	實作 口試 同儕互評	
第 11 週	1	自由式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3	自由式踢腳技術訓練	實作 口試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			Ha-IV-1			
第 12 週 (11/18-11/20 校外教學)	1	自由式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	自由式划手技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 13 週	1	仰式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	仰式踢腳技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 14 週 (12/2、12/3 段考)	1	仰式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	仰式划手技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	蛙式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蛙式踢腳技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	1	蛙式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蛙式划手技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 17 週	1	蝶式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蝶式踢腳技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 18 週	1	蝶式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	蝶式划手技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 19 週	1	混合式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	姿勢轉換的技術練習	實作 口試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 20 週	1	混合式技術 分析訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	姿勢轉換的技術練習	實作 口試 同儕互評	
--------	---	---------------	-------------------------------	-----------	------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程(體育班)

社團活動或技藝課程名稱	游泳	實施年級	7	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	2
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p>						
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週 (2/17 開學)	1	複習上學期教導技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1		實作 口試 同儕互評		
第 2 週	1	基礎體能訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手近台攻球使用時機	實作 口試 同儕互評		
第 3 週	1	基礎體能訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手中遠台攻球使用時機	實作 口試 同儕互評		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 4 週	1	基礎體能訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手近台攻球使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	1	基礎體能訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快撥使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 6 週 (3/25、3/26 段考)	1	耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快點使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 7 週	1	第一次術科測驗	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1		實作 口試 同儕互評	
第 8 週	1	耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快拉使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 9 週	1	耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解側身功球使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 10 週	1	耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手扣殺使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 11 週	1	速度訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手前沖弧圈球使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 12 週	1	速度訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3	了解反手拉弧圈球使用時機	實作 口試 同儕互評	

			Ha-IV-1			
第 13 週 (5/10、5/11 段考)	1	第二次術科測驗			實作 口試 同儕互評	
第 14 週 (5/15、5/16 會考)	1	速度訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手加轉弧圈球使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	速度訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用單步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	1	組合速耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用跨步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 17 週	1	組合速耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用併步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 18 週	1	組合速耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用跳步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 19 週 (6/24、6/25 段考)	1	組合速耐力訓練	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用交叉步使用時機	實作 口試 同儕互評	
第 20 週 (6/30 休業式)	1	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精 進相關技術。			實作 口試 同儕互評	

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。
- ◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期 7 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程(體育班)

社團活動或技藝課程名稱	網球	實施年級	7	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	3
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。						
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週 (8/31 開學)	1	各種基本動作練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	理解並操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專項技術 之進階技術	實作 口試 同儕互評		
第 2 週	1	探討網球握拍方法	Bc-IV-1 Cb-IV-3	分析各種握拍方式 優、缺點	實作 口試 同儕互評		

			Ha-IV-1			
第 3 週	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評	
第 4 週	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	探討如何控制發球位置'	實作 口試 同儕互評	
第 6 週	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評	
第 7 週 (10/15、10/16 段 考)	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	實作 口試 同儕互評	
第 8 週	1	第一次術科測驗	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	各式發球測驗	實作 口試 同儕互評	
第 9 週	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	呈現發球動作流暢性	實作 口試 同儕互評	
第 10 週	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	呈現發球流暢性	實作 口試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 11 週	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	展現接發球的變化	實作 口試 同儕互評	
第 12 週 (11/18-11/20 校外教學)	1	精進發球技	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	展現發球的變化	實作 口試 同儕互評	
第 13 週	1	精進正拍擊球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	正拍擊球練習	實作 口試 同儕互評	
第 14 週 (12/2、12/3 段考)	1	第二次術科測驗	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	呈現發球動作流暢性	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	精進正拍擊球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	正拍擊球練習	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	1	精進正拍擊球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	正拍擊球動作及腳步練習	實作 口試 同儕互評	
第 17 週	1	精進正拍擊球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	正拍擊球動作及腳步練習	實作 口試 同儕互評	
第 18 週	1	精進反拍擊球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	反拍擊球動作及腳步練習	實作 口試 同儕互評	
第 19 週	1	精進反拍擊球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3	反拍擊球動作及腳步練習	實作 口試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			Ha-IV-1			
第 20 週	1	精進反拍擊球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	反拍擊球動作及腳步練習	實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程(體育班)

社團活動或技藝課程名稱	網球	實施年級	7	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	3
彈性學習課程規範	1. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p>						
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週 (2/17 開學)	1	複習上學期教導技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	基本專項加強	實作 □試 同儕互評		
第 2 週	1	綜合體能之訓練、檢測運動員體能狀況	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	間歇或反覆訓練強度提升 加強肌耐力訓練	實作 □試 同儕互評		
第 3 週	1	綜合體能之訓練、檢測運動員體能狀況	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	間歇或反覆訓練強度提升 加強肌耐力訓練	實作 □試 同儕互評		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 4 週	1	控球能力練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	1	控球能力練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 6 週 (3/25、3/26 段考)	1	控球能力練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 7 週	1	第一次術科測驗	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1		實作 口試 同儕互評	
第 8 週	1	組合動作練習、動作之連貫及強化	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 9 週	1	組合動作練習、動作之連貫及強化	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 10 週	1	精進攻球技術	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 11 週	1	組合動作練習、動作之連貫及強化	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 12 週	1	組合動作練習、動作之連貫及強化	Bc-IV-1 Cb-IV-3	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			Ha-IV-1			
第 13 週 (5/10、5/11 段考)	1	第二次術科測驗	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1		實作 口試 同儕互評	
第 14 週 (5/15、5/16 會考)	1	綜合體能之訓練、檢測運動員體能狀況		間歇或反覆訓練強度提升 加強肌耐力訓練	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	綜合體能之訓練、檢測運動員體能狀況	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	1	各種擊球動作及腳步練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 17 週	1	各種擊球動作及腳步練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	專項技術加強	實作 口試 同儕互評	
第 18 週	1	攻守練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	提升步頻及步幅技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 19 週 (6/24、6/25 段考)	1	攻守練習	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	提升步頻及步幅技術訓練	實作 口試 同儕互評	
第 20 週 (6/30 休業式)	1	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精 進相關技術。	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1		實作 口試 同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。