

臺南市立南化國民中學 110 學年度第一學期七八九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	閱讀社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	棒球社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3	體適能社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" 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。

臺南市立南化國民中學 109 學年度第一學期七八九彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	閱讀社	實施年級	七八九年級	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	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標	1. 能認識與接觸各種題材的作品，擴充閱讀範圍與視野。 2. 創造豐富閱讀環境，奠基終身學習，致力形塑書香校園。						
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 1~2 週	2	圖書室(館)導覽	1. 講解上課規定、選社團幹部。 2. 圖書室(館)簡介。	認識閱讀社、南中圖書室、南化區圖書館	學習單 口頭評量		
第 3~8 週	6	專書研讀	1. 社團選讀，學生完成提問九宮格學習單。 2. 學生分享並討論。	透過九宮格的引導，讓學生在閱讀前、中、後，都能掌握核心。	學習單 口頭評量		
第 9~16 週	8	跨閱·展讀	1. 將圖書室的書分為九大領域，請學生挑選且不能重複領域。 2. 完成學習單。	學生探索不同類型的書籍，閱讀不偏食。	學習單		
第 17~20 週	4	好書推薦	1. 學生推薦一本看過的好書。 2. 分享、討論與紀錄。	學生有機會接觸各式書籍，增廣見聞。	閱讀筆記 口頭評量		

◎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。

臺南市立南化國民中學 109 學年度第二學期七八九彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	閱讀社	實施年級	七八九年級	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	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標	1. 能認識與接觸各種題材的作品，擴充閱讀範圍與視野。 2. 創造豐富閱讀環境，奠基終身學習，致力形塑書香校園。						
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 1~5 週	5	拾報悅讀	學生共讀剪報後，摘錄整理重點，討論暨分享。	藉由讀報吸收各種知識，增廣見聞，進而培養閱讀、寫作、口語等能力。	閱讀筆記 完成剪報學習單		
第 6~10 週	5	閱讀玩創意	選擇有興趣的故事，寫出簡介摘要，一張紙做一本書。	搭配語文書寫練習與美編設計，提升文學與美學素養。	創意立體小書		
第 11~17 週	7	電影與書的邂逅	電影文學賞析。	感受並觀賞作家、導演如何用不同的媒介來「說故事」。	閱讀筆記		
第 18~21 週	4	好書推薦	1. 學生推薦一本看過的好書。 2. 分享、討論與紀錄。	學生有機會接觸各式書籍，增廣見聞。	閱讀筆記 口頭評量		

◎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。

臺南市立南化國民中學 109 學年度第一學期七八九彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	棒球社	實施年級	七八九年級	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	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標	1. 能培養喜愛棒球運動的態度。 2. 能培養運動道德與精神。 3. 能了解棒球運動基礎動作。 4. 能了解棒球運動的規則與運作。						
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	1	棒球運動規則解說	1. 講解上課規定、選社團幹部。 2. 棒球運動規則解說。	認識棒球運動、棒球規則、棒球場地。	口頭評量		
第 2~8 週	7	棒球基礎動作解說與操作	1. 棒球基礎動作解說。 2. 棒球基礎動作操作。	透過解說棒球基礎動作，讓學生可以在傳、接、跑、打的各項動作皆能順利操作。	口頭評量 實作評量		
第 9~16 週	8	棒球運動實戰演練	1. 棒球基礎動作實際演練。 2. 棒球規則的實際狀況演練。	藉由實際操練的狀態下，可以自由靈活的運用各項棒球動作。	口頭評量 實作評量		
第 17~20 週	4	棒球運動分組活動	1. 分組對抗賽。	利用分組對抗的方式，讓學生可以思考棒球運動的戰術與人員分配，並熟練各項規則。	口頭評量 實作評量		

◎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。

臺南市立南化國民中學 109 學年度第二學期七八九彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	棒球社	實施年級	七八九年級	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	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標	1. 能培養喜愛棒球運動的態度。 2. 能培養運動道德與精神。 3. 能了解棒球運動基礎動作。 4. 能了解棒球運動的規則與運作。						
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	1	複習棒球運動規則 解說	1. 講解上課規定、選社團幹部。 2. 複習棒球運動規則解說。	能遵守上課規範及認識棒球運動、棒球規則。	口頭評量		
第 2~8 週	7	加強棒球基礎動作 解說與操作	1. 加強棒球基礎動作操作。	加強棒球基礎動作，讓學生可以在傳、接、跑、打的各項動作皆能順利操作。	口頭評量 實作評量		
第 9~20 週	12	棒球運動分組活動	1. 分組對抗賽。	利用分組對抗的方式，讓學生可以思考棒球運動的戰術與人員分配，並熟練各項規則。	口頭評量 實作評量		

◎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。

臺南市立南化國民中學 109 學年度第一學期七八九彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	體適能社	實施年級	七八九年級	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	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標	1. 能培養喜愛運動的態度。 2. 能培養運動道德、運動精神。 3. 能瞭解基礎運動傷害處理方法。 4. 能瞭解體適能的好處。						
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	
第一週 8/31~9/4	1	開學週	● 講解上課規定	能遵守課堂上的規範。			
第二週 9/7~9/11	1	健康體適能的基本要素 1	● 講解體適能的基本要素 ● 認識身體組成	了解體適能的重要性。	口頭測驗 實作評量 觀察評量		
第三週 9/14~9/18	1	健康體適能的基本要素 2	● 講解體適能的基本要素 ● 認識身體組成	了解體適能的重要性。	實作評量 觀察評量 口頭測驗		
第四週 9/21~9/25	1	身體組成	● 身體組成的測量方法及應用	了解身體組成的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第五週 9/28~10/2	1	柔軟度一(1)	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本伸展操 ● 柔軟度的應用 	了解柔軟度的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第六週 10/5~10/9	1	心肺適能一(1)	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升心肺的方法 ● 呼吸的調節 	了解心肺適能的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第七週 10/12~10/16	1	肌力與肌耐力一(1)	<ul style="list-style-type: none"> ● 循環訓練。 	了解肌力與肌耐力的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第八週 10/19~10/23	1	複習週	<ul style="list-style-type: none"> ● 複習先前所學 	了解健康體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗 自我評量	
第九週 10/26~10/30	1	柔軟度一(2)	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎瑜珈一 	了解柔軟度的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十週 11/2~11/6	1	心肺適能一(2)	<ul style="list-style-type: none"> ● 有氧舞蹈一 	了解心肺適能的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十一週 11/9~11/13	1	肌力與肌耐力一(2)	<ul style="list-style-type: none"> ● 重量訓練一 	了解肌力與肌耐力的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十二週	1	複習週	<ul style="list-style-type: none"> ● 複習先前所學 	了解健康體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

11/16~11/20					口頭測驗	
第十三週 11/23~11/27	1	柔軟度一(3)	● 基礎瑜珈二	了解柔軟度的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十四週 11/30~12/4	1	心肺適能一(3)	● 有氧舞蹈二	了解心肺適能的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗 自我評量	
第十五週 12/7~12/11	1	肌力與肌耐力一(3)	● 核心訓練。	了解肌力與肌耐力的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十六週 12/14~12/18	1	柔軟度一(4)	● 基礎瑜珈三	了解柔軟度的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十七週 12/21~12/25	1	心肺適能一(4)	● 健走	了解心肺適能的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十八週 12/28~1/1	1	肌力與肌耐力一(4)	● 重量訓練二	了解肌力與肌耐力的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十九週 1/4~1/8	1	綜合練習	● 循環訓練	了解健康體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第二十週 1/11~1/15	1	複習週	<ul style="list-style-type: none"> ● 複習先前所學 	了解健康體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
-------------------	---	-----	--	----------------	----------------------	--

◎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。

臺南市立南化國民中學 109 學年度第二學期七八九彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	體適能社	實施年級	七八九年級	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	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標	1. 能培養喜愛運動的態度。 2. 能培養運動道德、運動精神。 3. 能瞭解基礎運動傷害處理方法。 4. 能瞭解體適能的好處。						
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	
第一週 2/15~2/19	1	開學週	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解上課規定 ● 複習上學期課程內容 	能遵守上課規範及了解健康體適能的重要性。	實作評量 觀察評量 口頭測驗		
第二週 2/22~2/26	1	競技體適能的基本要素 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解競技體適能的基本要素 	了解競技體適能的基本要素。	實作評量 觀察評量 口頭測驗		
第三週 3/1~3/05	1	競技體適能的基本要素 2	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解競技體適能的基本要素 	了解競技體適能的基本要素。	實作評量 觀察評量 口頭測驗		
第四週 3/08~3/12	1	競技體適能的基本要素 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解競技體適能的基本要素 	了解競技體適能的基本要素。	實作評量 觀察評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

					口頭測驗	
第五週 3/15~3/19	1	協調性(1)	● 協調性遊戲一	了解協調性的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第六週 3/22~3/26	1	反應時間(1)	● 反應遊戲一	了解反應時間的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第七週 3/29~4/02	1	平衡(1)	● 姿勢平衡 ● 靜態平衡	了解平衡的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗 自我評量	
第八週 4/05~4/09	1	速度(1)	● 影響速度的因素 ● 速度的測量方法	了解速度的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第九週 4/12~4/16	1	爆發力(1)	● 間歇訓練	了解爆發力的重要性及能實際應用。	口頭測驗	
第十週 4/19~4/23	1	敏捷性(1)	● 增強式訓練	了解敏捷性的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十一週 4/26~4/30	1	複習週	● 複習先前所學	了解競技體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第十二週 5/03~5/07	1	協調性(2)	● 協調性遊戲二	了解協調性的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十三週 5/10~5/14	1	反應時間(2)	● 反應遊戲二	了解反應時間的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十四週 5/17~5/21	1	平衡(2)	● 動態平衡。 ● 技巧平衡。	了解平衡的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗 自我評量	
第十五週 5/24~5/28	1	速度(2)	● 法克雷克訓練。	了解速度的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十六週 5/31~6/04	1	爆發力(2)	● 爆發力訓練	了解爆發力的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十七週 6/07~6/11	1	敏捷性(2)	● 繩梯訓練。	了解敏捷性的重要性及能實際應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十八週 6/14~6/18	1	綜合練習	● 基礎地板體操 1	了解競技體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	
第十九週	1	綜合練習	● 基礎地板體操 2	了解競技體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

6/21~6/25					口頭測驗	
第二十週 6/28~6/30	1	複習週	● 複習先前所學	了解競技體適能的要素及應用。	實作評量 觀察評量 口頭測驗	

◎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。