

臺南市市立東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 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	田徑社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	桌球社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3	武藝社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節
4	烘焙社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5	音樂社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6	跆拳社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7	薩克斯風社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8	木球社	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9				
10				

◎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。

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	田徑社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>B 溝通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.具備田徑賽專業素養。</p> <p>2.能規劃自我專業的課程。</p> <p>3.具備自我專業訓練後之身心復原力。</p>					
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 1~8 週	8	基本動作	馬克操、Tabata、核心肌力	1、習得姿勢跑法 2、習得正確熱身程序	1、視覺姿態評量 2、帶領團隊暖身	
第 9~16 週	8	基礎微肌力	法特雷克、彈跳練習，等長肌力訓練	1、動態平衡能力增強 2、12 分鐘跑能力增強	1、體適能檢測 2、12 分跑測驗	
第 17~21 週	5	速度訓練	起跑練習、繩梯訓練、下肢肌力	1、100M 能力增強 2、瞬間驅動能力增強	1、100/秒 測量 2、起跑測量	

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	桌球社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做 獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>B 沟通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.培養學生良好的運動習慣及正確的運動觀念 2.學習良好的運動精神。 3.熟練桌球正確的握拍方式及擊球技巧。 4.學習桌球的比賽規則及戰術應用。</p>					
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	桌球規則簡介及基本動作	規則簡介、正反手擊球、接發球	學會正反手擊球及接發球	分組練習、實作評量	
第 6 週	1	排名賽	分組比賽	分組比賽：排名賽	分組練習、實作評量	
第 7 週	1	運動賽事賞析	欣賞桌球比賽影片	學習桌球好手動作技巧、感受賽制流程	口頭心得分享	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 8~12 週	5	推擋回球	推擋基本動作及回球方式，基本防守動作	學會推擋及防守動作	分組練習、實作評量	
第 13~15 週	3	正手拍平擊接球	讓學生練習以正手拍平擊方式來接正反手發球	能做正手拍擊方式接發球	分組練習、實作評量	
第 16~18 週	3	正反手殺球	1. 講解正手殺球，動作要領，並帶領學生實施練習。 2. 講解反手殺球動作，並帶領學生練習反手殺球。 3. 實施正反手殺球練習。	操作正反手殺球	分組練習、實作評量	
第 19~21 週	3	雙打比賽	雙打比賽	講解雙打比賽技巧及應注意事項。 讓學生練習比賽。	分組練習、實作評量	

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	武藝社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>B 溝通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.培養學生節奏的運律感。</p> <p>2.運用身體作為語言的媒介創造出肢體美感。</p> <p>3.藉由舞獅課程訓練，給予正面的藝術活動價值。</p> <p>4.學生對傳統鼓藝之認識。</p> <p>5.發揚中國傳統擊鼓之力與美，進而建立學校特色。</p>					
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 1~4 週	4	戰鼓練習	套路演練	比賽、表演	實作	
第 5~9 週	5	戰鼓練習	套路演練	比賽、表演	實作	
第 10~13 週	4	戰鼓練習	套路演練	比賽、表演	實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 14~17 週	4	節奏練習	單音拍、擂鼓、連拍	鼓曲	實作	
第 18~21 週	4	節奏練習	單音拍、擂鼓、連拍	鼓曲	實作	

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	音樂社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>B 沟通互動 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-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1、增進學生對直笛的認識，養成對音樂欣賞，充實知性生活。</p> <p>2、發展學校直笛教學特色課程，活化校園藝術氣息。</p> <p>3、經由直笛團練，學習合奏、音樂表現。</p>					
課程架構脈絡						
教學期間	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	直笛基本吹奏法	認識直笛，練習直笛的基本吹奏方式	基本吹奏法	樂曲吹奏	
第 6~10 週	5	直笛基本運舌方法	練習直笛基本練習運舌方式	基本運舌法	樂曲吹奏	
第 11~15 週	5	直笛樂曲吹奏/基礎樂理	加強直笛吹奏/了解基本樂理	樂曲吹奏	樂曲吹奏	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 16~21 週	6	直笛樂曲吹奏/節奏練習	練習樂曲，四部合奏，加強節奏	樂曲吹奏，加強節奏	樂曲吹奏	
-----------	---	-------------	----------------	-----------	------	--

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	烘焙社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動</p> <p>J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A2 具備理解情境全貌，並做 獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>B 沟通互動</p> <p>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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.學習童軍知識、技能和精神，發展做事才能，達到知行合一的功能。</p> <p>2.實踐童軍諾言、規律、銘言，發展活潑進取、修己善群、負責盡職的美德。</p> <p>3.從事正當休閒活動，親近自然，增進身心的健全發展。</p>					
課程架構脈絡						
教學期間	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	烘焙種類介紹及烘焙 材料認知	健康食材基本觀念、 各式烘焙的技能介 紹、材料比例的認 知。	透過 PPT 介紹及圖表， 讓學員認知及實際練習 獲知。	紙筆測驗、口頭分享	
第 6~10 週	5	酥皮類製作	蛋黃酥、燒餅鳳梨 酥、龍鳳酥等	公開講解、分組實作， 讓學員做中學合作精神	以各組過程實作及完成 成品為評分	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 11~15 週	5	蛋糕類製作	古早味巧克力蛋糕、乳酪蛋糕、戚風蛋糕	公開講解、分組實作，讓學員做中學合作精神	以各組過程實作及完成成品為評分	
第 16~21 週	6	麵包類製作	波羅麵包、牛角麵包、豆沙包、饅頭等	公開講解、分組實作，讓學員做中學合作精神	以各組過程實作及完成成品為評分	

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	跆拳社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>B 溝通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。</p> <p>2.透過簡易武術的鍛鍊培養防身觀念及能力。</p> <p>3.增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞比賽。</p>					
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 1~6 週	6	心理訓練	踢擊、手部、步伐訓練	參與競技運動的動機與目標設定	檔案評量	
第 7~10 週	4	體能訓練	心肺適能、柔軟度、肌耐力	理解各項體適能訓練指標	檔案評量	
第 11~15 週	5	技術訓練	基本動作 單拍→組合動作	訓練過程攻擊、防禦或組合技能、儲備參賽能力表現	檔案評量	
第 16~21 週	6	戰術訓練	主動、反擊組合動作模擬	競技運動的攻防戰術	檔案評量	

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	薩克斯風社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>B 沟通互動 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-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	使學生經過薩克斯風的學習能提升藝術素養並透過演奏曲目增進自我認同、實現的能力等。					
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 1~10 週	10	薩克斯風初級	樂器講解介紹、樂器組裝、腹式呼吸講解、吹嘴發聲、指法講解、吹奏姿勢講解、複習基礎樂理	半音階示範演練	樂曲吹奏	
第 11~21 週	11	薩克斯風初階 II	練習歌曲	曲子：望春風、因你而在	樂曲吹奏	

臺南市東山國民中學 110 學年度第 1 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	木球社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程規範	2. <input 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	培養運動道德、養成運動習慣規律、體驗木球運動樂趣				
課程目標	木球運動的基本規則及培養運動道德及團體活動及合作				
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)
第一週	1	認識木球	解說木球項目	了解木球這個運動項目	在操場實際講解介紹
第 2-6 週	5	木球基本動作講解示範	1. 擊球概念 2. 球桿握法及站姿	能以正確的站姿握法及球位擊接近球	以徒手方式模擬揮桿動作
第 7-10 週	4	木球基本動作講解示範	1. 上桿動作流程 2. 控制型揮桿動作	能以流暢穩定的上桿動作來準確地確認要擊球的方位	以自己的站姿，在原地空揮練習，重點在於上桿高度及完成的動作以不同的距離為目標，依序打擊不同的球
第 11-14 週	4	木球基本動作講解示範	1. 距離感的揮桿練習	能判斷每顆球離球門的距離以正確的揮桿擊球	以不同的距離為目標，依序打擊不同的球
第 15-18 週	4	木球場地及規則說明	木球場地正式比賽及規則	認識木球比賽場地及基本規則	隨機抽問
第 19-21 週	3	模擬比賽	比賽時的實際操作	分別從練習攻門開始出發比賽	3-5 人一組分別從球道出發比賽

臺南市市立東山國民中學 110 學年度第 2 學期 3 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	田徑社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	桌球社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3	武藝社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節
4	烘焙社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5	音樂社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6	跆拳社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7	薩克斯風社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8	木球社	19	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9				
10				

◎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。

臺南市東山國民中學 110 學年度第 2 學期 3 年級彈性學習課程計畫 - 社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	田徑社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>B 溝通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
課程目標	<p>1.具備田徑賽專業素養。</p> <p>2.能規劃自我專業的課程。</p> <p>3.具備自我專業訓練後之身心復原力。</p>				
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)
第 1~6 週	6	反應協調	關節周圍肌力訓練、反應練習、彈跳訓練	1、反應能力增強 2、協調性肌力增強	1、反應測量〈不規則彈跳球測驗、抓尺測驗〉 2、動態瑜珈評量
第 7~12 週	6	敏捷	碎步練習、上肢肌力、抬腿練習、欄架基本操	1、爆發力增強 2、步頻速率增強	1、立定三次跳測量 2、100M 最大速度之步頻測量
第 13~16 週	4	增強式肌力及跳躍訓練	跳箱訓練、高低欄跳躍訓練、跳繩訓練	1、跑步推蹬能力增強 2、跑步頻率增強	1、跨步跑 100M 穩定完成

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

				2、視覺姿態評量	
第 17~19 週	3	速度訓練	全身肌力訓練、速耐力	1、200M 能力增強 2、肌耐力增強	1、200/秒測量 2、雙迴旋連續次數〈跳繩〉

臺南市東山國民中學 110 學年度第二學期 3 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	桌球社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做 獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>B 沟通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	1.培養學生良好的運動習慣及正確的運動觀念 2.學習良好的運動精神。 3.熟練桌球正確的握拍方式及擊球技巧。 4.學習桌球的比賽規則及戰術應用。					
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	桌球基本練習	1. 線路練習 2. 正手對正手 3. 反手對反手 4. 直線對斜線	球感練習 饋球（正反手）連續擊球 10 次 向牆壁擊球 15 次以上	分組練習、實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 6~10 週	5	桌球進階練習	1. 反手拉球 2. 反手彈擊 3. 左右擺速 4. 不定點左右擺速	基本步伐閃身攻、左推右攻 打近台正反手連續 15 次	分組練習、實作評量	
第 11~15 週	5	線路練習	1. 正手反手打摩結合 2. 接發球介紹 3. 定點、不定點左右擺速 4. 介紹弧圈球的處理	正手 2/3 抬各拉 100 個 反手各拉 50 個	分組練習、實作評量	
第 16~19 週	4	線路練習	1. 正手 2/3 抬，正反手快帶 2. 左右搓球 3. 不定點左右擺速 4. 技戰術講解 5. 發球搶-攻	正手拍與反手拍混合的接發球	分組練習、實作評量	

臺南市東山國民中學 110 學年度第二學期 3 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	武藝社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>B 溝通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.培養學生節奏的運律感。</p> <p>2.運用身體作為語言的媒介創造出肢體美感。</p> <p>3.藉由舞獅課程訓練，給予正面的藝術活動價值。</p> <p>4.學生對傳統鼓藝之認識。</p> <p>5.發揚中國傳統擊鼓之力與美，進而建立學校特色。</p>					
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 1~4 週	4	基礎入門節奏	單音拍、連拍	一首曲目	實作	
第 5~9 週	5	獅子步伐	探步、上山躍	頭尾動作完成	實作	
第 10~12 週	3	鼓、獅子小品	套路演練	團隊默契	實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第 13~18 週	6	鼓、獅子小品	套路演練	團隊默契	實作	
第 19 週	1	測驗	套路演練	動作完成度	實作	

臺南市東山國民中學 110 學年度第二學期 3 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	音樂社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>B 沟通互動 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-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
課程目標	<p>1、增進學生對直笛的認識，養成對音樂欣賞，充實知性生活。</p> <p>2、發展學校直笛教學特色課程，活化校園藝術氣息。</p> <p>3、經由直笛團練，學習合奏、音樂表現。</p>				
課程架構脈絡					
教學期間	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)
第 1~8 週	8	直笛基本練習/樂曲練習	樂曲四部合奏	四部合奏	樂曲吹奏
第 9~14 週	6	直笛吹奏音樂性	樂曲四部合奏加強音樂性	音樂性	樂曲吹奏
第 15~19 週	5	直笛樂曲表現	樂曲音樂性整體表現	樂曲表現	樂曲吹奏

臺南市東山國民中學 110 學年度第二學期 3 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	烘焙社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節	
彈性學習課程規範	2 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>J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A2 具備理解情境全貌，並做 獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>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。</p> <p>J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.學習童軍知識、技能和精神，發展做事才能，達到知行合一的功能。</p> <p>2.實踐童軍諾言、規律、銘言，發展活潑進取、修己善群、負責盡職的美德。</p> <p>3.從事正當休閒活動，親近自然，增進身心的健全發展。</p>					
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 1~8 週	8	包子饅頭類製作	蔥花捲、創意豆沙包、黑糖饅頭、牛奶芋頭包等。	公開講解、分組實作，讓學員做中學合作精神	以各組過程實作及完成成品為評分	
第 9~14 週	6	餅乾類製作	手工餅乾、車輪餅、造型餅乾、巧克力小西餅。	公開講解、分組實作，讓學員做中學合作精神	以各組過程實作及完成成品為評分	
第 15~19 週	5	吐司類製作	紅豆土司、紅龍果土司、葡萄土司、巧克力土司。	公開講解、分組實作，讓學員做中學合作精神	以各組過程實作及完成成品為評分	

臺南市東山國民中學 110 學年度第二學期 3 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	跆拳社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節	
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>B 溝通互動 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。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>					
課程目標	<p>1.藉由跆拳道訓練增強體適能並培養運動的習性。</p> <p>2.透過簡易武術的鍛鍊培養防身觀念及能力。</p> <p>3.增進跆拳道運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞比賽。</p>					
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 1~8 週	8	技術訓練	動作踢擊	學會各種專項訓練競賽情境	檔案評量	
第 9~14 週	6	戰術訓練	模擬對練	熟練並提升競技運動攻擊的實際運用	檔案評量	
第 15~19 週	5	綜合練習	約束對練、正式對練	執行比賽或訓練的綜合評估	校內對抗賽	

臺南市東山國民中學 110 學年度第二學期 3 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	薩克斯風社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節
彈性學習課程規範	2 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>A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能 與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>B 沟通互動 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-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</p> <p>C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
課程目標	使學生經過薩克斯風的學習能提升藝術素養並透過演奏曲目增進自我認同、實現的能力等。				
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)
第 1~10 週	10	薩克斯風初級	複習基礎樂理、音符與拍子講解	大調音階示範演練	樂曲吹奏
第 11~19 週	9	薩克斯風初階 II	練習歌曲	曲子：淚光閃閃、童話	樂曲吹奏

臺南市東山國民中學 110 學年度第二學期 3 年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	木球社	實施年級	3 年級	教學節數	本學期共(19)節	
彈性學習課程規範	2. <input 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	培養運動道德、養成運動習慣規律、體驗木球運動樂趣					
課程目標	木球運動的基本規則及培養運動道德及團體活動及合作					
課程架構脈絡						
教學期間	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	攻門	學習不同角度之位置擊球	能以不同角度擊球，至球過球門	以徒手方式模擬揮桿動作	
第 2-6 週	5	修球	學習再攻不進門之角度球做修球	能以修球的放式使球能在攻進門的角度擊球	以徒手方式模擬揮桿動作	
第 7-10 週	4	模擬比賽	比賽時的實際操作	分別從練習攻門開始出發比賽	3-5 人一組分別從球道出發比賽	
第 11-14 週	4	距離感揮桿練習	學習不同距離之擊球位置擊球	能判斷每顆球離球門的距離以正確的揮桿擊球	以不同的距離為目標，依序打擊不同的球	
第 15-18 週	4	控制型揮桿練習	學習揮動上桿及下桿動作擊球	以穩定的揮桿動作擊球	3-5 人一組分別從球道出發練習	
第 19 週	1	模擬比賽	比賽時的實際操作	分別從練習攻門開始出發比賽	3-5 人一組分別從球道出發比賽	