

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七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	當代肢體實作	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	武術社	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	排球社	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
4	未來科學社	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5	手作點心社	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6	捲紙藝術社	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7	木工手做社	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8	流行舞蹈社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9	木球社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
10	田徑隊	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
11	樂樂棒	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
12	創意戲劇社	20	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

13	童軍服務團	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
14	卡巴迪隊	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
15	籃球隊	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
16	合唱團	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
17	直笛隊	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
18	啦啦舞蹈隊	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
19	心靈電影欣賞社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
20	溫馨小棧社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
21	走路有豐社	20	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

◎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。

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七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	當代肢體實作	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	武術社	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3	排球社	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
4	未來科學社	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5	手作點心社	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6	捲紙藝術社	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7	木工手做社	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8	流行舞蹈社	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9	木球社	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
10	田徑隊	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
11	樂樂棒	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
12	創意戲劇社	18	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

13	童軍服務團	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
14	卡巴迪隊	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
15	籃球隊	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
16	合唱團	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
17	直笛隊	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
18	啦啦舞蹈隊	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
19	心靈電影欣賞社	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
20	溫馨小棧社	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
21	走路有豐社	18	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】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。

臺南市立大橋國民中學113學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		當代肢體實作	實施年級	七年級	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		藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能 藝-J-B2 善用多元感官，探索理解藝術與生活關聯，以展現美感意識 藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力						
課程目標		透過暖身與小品(組合)，達到訓練身體協調性與大腦的靈活度						
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		
第二週 (9/2)	1	基礎動作教學	上肢動作訓練-分解	上肢曲屈與延展	課堂參與和實際演練			
第三週 (9/9)	1	基礎動作教學	上肢動作訓練-分解	上肢曲屈與延展	課堂參與和實際演練			
第四週 (9/16)	1	基礎動作教學	上肢動作與組合	上肢動作拼接	課堂參與和實際演練			
第五週 (9/23)	1	基礎動作教學	上肢動作與組合	上肢動作拼接	課堂參與和實際演練			
第六週 (9/30)	1	基礎小品教學	小品組合一	上肢協調性與呼吸運用	課堂評量與組員默契			
第七週 (10/7)	1	基礎小品教學	小品組合一	上肢協調性與呼吸運用	課堂評量與組員默契			
第八週 (10/14)	1	核心與重心	呼吸協調與運用	體會呼吸與肌肉間的關係	課堂實作			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (10/21)	1	核心與重心	呼吸協調與運用	體會呼吸與肌肉間的關係	課堂實作	
第十週 (10/28)	1	核心與重心	呼吸協調與運用	肌肉的收與縮	課堂實作	
第十一週 (11/4)	1	核心與重心	呼吸協調與運用	肌肉的收與縮	課堂實作	
第十二週 (11/11)	1	核心與重心	呼吸協調與運用	肌肉的收與縮	課堂實作	
第十三週 (11/18)	1	基礎小品教學	小品教學二	核心協調	課堂實作	
第十四週 (11/25)	1	基礎小品教學	小品教學二	核心協調	課堂實作	
第十五週 (12/2)	1	基礎小品教學	小品教學二	核心協調	分組驗收	
第十六週 (12/9)	1	小品教學	小品動作三	上下肢協調與運用	課堂實作	
第十七週 (12/16)	1	小品教學	小品動作三	上下肢協調與運用	分組驗收	
第十八週 (12/23)	1	小品教學	小品動作四	上下肢協調與運用	課堂實作	
第二十週 (12/30)	1	小品教學	小品動作四	上下肢協調與運用	課堂實作	
第二十一週 (1/6)	1	小品教學	小品動作四	上下肢協調與運用	分組驗收	
第二十二週 (1/13)	1	期末驗收	小品一~四隨機抽驗	肢體協調與動作的順暢	分組呈現	

臺南市立大橋國民中學113學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		當代肢體實作	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)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		藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能 藝-J-B2 善用多元感官，探索理解藝術與生活關聯，以展現美感意識 藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力						
課程目標		透過組合演練與觀摩分享，達到美感認知與體驗						
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		
第二週 (2/10)	1	動作協調性的學習	高低水平轉換	了解重心與動作間的關係	課堂實作			
第三週 (2/17)	1	動作協調性的學習	高低水平轉換	了解重心與動作間的關係	課堂實作			
第四週 (2/24)	1	動作協調性的學習	高低水平轉換	了解重心與動作間的關係	課堂實作			
第五週 (3/3)	1	基本彈跳動作	彈跳與低水平	下肢肌力訓練	課堂實作與觀摩			
第六週 (3/10)	1	基本彈跳動作	彈跳與低水平	下肢肌力訓練	課堂實作與觀摩			
第七週 (3/17)	1	基本彈跳動作	高低水平轉換	下肢肌力訓練與移動	課堂實作與觀摩			
第八週 (3/24)	1	基本彈跳動作	高低水平轉換	下肢肌力訓練與移動	課堂實作與觀摩			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (3/31)	1	動作方位轉換	重心轉移與肢體扭轉	跳躍與方向感的練習	課堂實作	
第十週 (4/7)	1	動作方位轉換	重心轉移與肢體扭轉	跳躍與方向感的練習	課堂實作	
第十一週 (4/14)	1	動作方位轉換	重心轉移與肢體扭轉	跳躍與方向感的練習	課堂實作	
第十三週 (4/28)	1	流動組合一	全身性動作與方位轉換	運用重心帶動方位改變	課堂實作與默契	
第十四週 (5/5)	1	流動組合一	全身性動作與方位轉換	運用重心帶動方位改變	課堂實作與默契	
第十五週 (5/12)	1	流動小品二	重心扭轉與協調	動作流暢度練習	課堂實作與默契	
第十六週 (5/19)	1	流動小品二	重心扭轉與協調	動作流暢度練習	課堂實作與默契	
第十七週 (5/26)	1	全方位組合小品	多元性動作學習	綜合練習	分組排練	
第十八週 (6/2)	1	全方位組合小品	多元性動作學習	綜合練習	分組排練	
第十九週 (6/9)	1	全方位組合小品	多元性動作學習	綜合練習	分組排練	
第二十週 (6/16)	1	期末驗收	組合抽驗	分組演練	驗收	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	武術社	實施年級	七年級	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	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生良好之運動習慣 2. 充實學生課餘時間的休閒生活 3. 培養學生特殊才能，並給予加深專業能力 4. 經由課程進行培養學生與他人互動能力 5. 讓學生能認識武術技擊運動 6. 訓練學生參加比賽增加身體靈活性，提高身體素質 						
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	
第二週 (9/2)	1	武術認知課程	介紹武術、基本熱身、基本規則、拳法步法	瞭解基本武術規則、動作	課堂參與實際演練		
第三週 (9/9)	1	基本功練習(一)	基本熱身、基本功訓練	拉筋、正踢腿、裡合腿	課堂參與實際演練		
第四週 (9/16)	1	基本功練習(二)	基本熱身、基本功訓練	拉筋、外擺腿、單拍腳	課堂參與實際演練		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第五週 (9/23)	1	基本功練習(三)	基本熱身、基本功訓練	複習所有腿法基本功	課堂參與實際演練	
第六週 (9/30)	1	身體協調練習(一)	協調動作訓練、基本功、肌力訓練、收操	訓練學生腳步以及敏捷性	課堂參與實際演練	
第七週 (10/7)	1	身體素質練習(二)	體能訓練、基本功、肌力訓練、收操	訓練學生腳步以及敏捷性	課堂參與實際演練	
第八週 (10/14)	1	拳術練習(一)	基本功、初級拳教學、肌耐力訓練、收操	腿法訓練、熟悉拳術套路	課堂參與實際演練	
第九週 (10/21)	1	拳術練習(二)	基本功、初級拳教學、肌耐力訓練、收操	腿法訓練、熟悉拳術套路	課堂參與實際演練	
第十週 (10/28)	1	拳術練習(三)	基本功、初級拳教學、肌耐力訓練、收操	腿法訓練、熟悉拳術套路	課堂參與實際演練	
第十一週 (11/4)	1	拳術練習(四)	基本功、初級拳教學、肌耐力訓練、收操	腿法訓練、熟悉拳術套路	課堂參與實際演練	
第十二週 (11/11)	1	拳術練習(五)	基本功、初級拳教學、肌耐力訓練、收操	腿法訓練、熟悉拳術套路	課堂參與實際演練	
第十三週 (11/18)	1	拳術練習(六)	基本功、初級拳教學、肌耐力訓練、收操	腿法訓練、熟悉拳術套路	課堂參與實際演練	
第十四週 (11/25)	1	拳術複習(一)	基本功、初級拳複習、三路長拳教學、收操	讓學生團練完成拳術套路，並學習新套路	課堂參與實際演練	
第十五週 (12/2)	1	拳術複習(二)	基本功、初級拳複習、三路長拳教學、收操	讓學生團練完成拳術套路，並學習新套路	課堂參與實際演練	
第十六週 (12/9)	1	拳術驗收	基本功、初級拳考試、三路長拳教學、收操	驗收學生拳術套路熟悉度	課堂參與實際演練	
第十七週 (12/16)	1	跳躍難度練習(一)	基本功、難度動作教學(騰空飛腳、旋風腳)	能完成難度動作、調整動作正確性	課堂參與實際演練	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十八週 (12/23)	1	跳躍難度練習(二)	基本功、難度動作教學(騰空飛腳、旋風腳)	能完成難度動作、調整動作正確性	課堂參與實際演練	
第二十週 (12/30)	1	跳躍難度練習(三)	基本功、難度動作教學(騰空飛腳、旋風腳)	能完成難度動作、調整動作正確性	課堂參與實際演練	
第二十一週 (1/6)	1	學期總複習	複習暖身、基本功、套路、跳躍難度動作	複習暖身、基本功、套路、跳躍難度動作 驗收	課堂參與實際演練	
第二十二週 (1/13)	1	學期總驗收	暖身、基本功、套路、跳躍難度動作驗收	驗收學期學習成果	課堂參與實際演練	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	武術社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)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>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生良好之運動習慣 2. 充實學生課餘時間的休閒生活 3. 培養學生特殊才能，並給予加深專業能力 4. 經由課程進行培養學生與他人互動能力 5. 讓學生能認識武術技擊運動 6. 訓練學生參加比賽增加身體靈活性，提高身體素質 						
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	
第二週 (2/10)	1	基本功、跳躍難度動作 複習	暖身、基本功、跳躍 難度動作複習	複習上學期基本功、跳 躍難度動作	課堂參與實際演練		
第三週 (2/17)	1	跳躍難度(一)	騰空外擺蓮 360°	完成難度動作	課堂參與實際演練		
第四週 (2/24)	1	跳躍難度(二)	前滾翻、後滾翻、側 手翻、側空翻	完成難度動作	課堂參與實際演練		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第五週 (3/3)	1	兵器基本功(一)	刀術基本功、棍術基本功	刀術握法、棍術握法	課堂參與實際演練	
第六週 (3/10)	1	兵器基本功(二)	刀術基本功、棍術基本功	刀術刀法、棍術棍法	課堂參與實際演練	
第七週 (3/17)	1	兵器基本功複習(三)	複習刀術基本功、棍術基本功複習	刀術刀法、棍術棍法	課堂參與實際演練	
第八週 (3/24)	1	兵器套路(一)	基本功、跳躍難度、兵器基本功、套路練習	熟悉刀術、熟悉棍術	課堂參與實際演練	
第九週 (3/31)	1	兵器套路(二)	基本功、跳躍難度、兵器基本功、套路練習	熟悉刀術、熟悉棍術	課堂參與實際演練	
第十週 (4/7)	1	兵器套路(三)	基本功、跳躍難度、兵器基本功、套路練習	熟悉刀術、熟悉棍術	課堂參與實際演練	
第十一週 (4/14)	1	兵器套路(四)	基本功、跳躍難度、兵器基本功	熟悉刀術、熟悉棍術	課堂參與實際演練	
第十三週 (4/28)	1	兵器套路(五)	基本功、跳躍難度、兵器基本功	熟悉刀術、熟悉棍術	課堂參與實際演練	
第十四週 (5/5)	1	兵器套路驗收	基本功、跳躍難度、兵器套路練習	熟悉刀術、熟悉棍術	課堂參與實際演練	
第十五週 (5/12)	1	武術表演旗	學習武術大小旗表演動作	完成武術大小旗動作演示	課堂參與實際演練	
第十六週 (5/19)	1	武術集體表演編排(一)	編排武術集體表演	編排整套演出與搭配音樂	課堂參與實際演練	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十七週 (5/26)	1	武術集體表演編排 (二)	編排武術集體表演	編排整套演出與搭配音樂	課堂參與實際演練	
第十八週 (6/2)	1	武術集體表演(一)	編排武術集體表演	完成整套演出與搭配音樂	課堂參與實際演練	
第十九週 (6/9)	1	武術集體表演(二)	編排武術集體表演	完成整套演出與搭配音樂	課堂參與實際演練	
第二十週 (6/16)	1	武術集體表演(三)	編排武術集體表演	完成整套演出與搭配音樂	課堂參與實際演練	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		排球社	實施年級	七年級	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		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。 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。						
課程目標		1. 培養團體紀律與個人良好學習態度。 2. 注重準備運動與場地安全，避免運動傷害。 3. 學習正確技巧提高排球知識觀念。 4. 體會自身能力發展，逐步提升個人自信。 3. 建立良好運動觀念與維持運動習慣。						
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		
第二週 (9/2)	1	排球基本知識	場地、器材規格介紹	1. 了解男、女場地標準之基本知識 2. 了解室內外排球材質差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			
第三週 (9/9)	1	排球基本知識	場地、器材規格介紹	1. 了解男、女場地標準之基本知識 2. 了解室內外排球材質差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			
第四週 (9/16)	1	排球基本知識	高低手動作介紹	了解基本動作差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			
第五週 (9/23)	1	排球基本知識	高低手動作訓練	了解基本動作差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			

第六週 (9/30)	1	排球基本動作	低手傳、接球	1. 了解並練習低手傳接球之技巧 2. 能做出低手傳接球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第七週 (10/7)	1	排球基本動作	低手傳、接球(移位)	1. 了解並練習低手傳接球(移位)之技巧 2. 能做出高手傳接球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第八週 (10/14)	1	排球基本動作	高手傳、接球	1. 了解並練習高手傳接球之技巧 2. 能做出低手傳接球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第九週 (10/21)	1	排球基本動作	高手傳、接球(移位)	1. 了解並練習高手傳接球(移位)之技巧 2. 能做出高手傳接球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十週 (10/28)	1	排球基本動作	低手發球	1. 了解並練習低手發球之技巧 2. 能做出低手發球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十一週 (11/4)	1	排球基本動作	高手發球	1. 了解並練習高手發球之技巧 2. 能做出高手發球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十二週 (11/11)	1	排球基本動作	接發球(定點)	1. 了解並練習接發球(定點)之技巧	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				2. 能做出接發球(定點)之動作	
第十三週 (11/18)	1	排球基本動作	接發球(移位)	1. 了解並練習接發球(移位)之技巧 2. 能做出接發球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十四週 (11/25)	1	排球進階動作	扣球	1. 了解並練習扣球之技巧 2. 能做出扣球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十五週 (12/2)	1	排球進階動作	接扣球(定點)	1. 了解並練習接扣球(定點)之技巧 2. 能做出接扣球(定點)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十六週 (12/9)	1	排球進階動作	接扣球(移位)	1. 了解並練習接扣球(移位)之技巧 2. 能做出接扣球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十七週 (12/16)	1	排球基本、進階動作 綜合練習	動作綜合練習	能在練習時綜合應用出排球技巧與動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十八週 (12/23)	1	排球基本、進階動作 綜合練習	動作綜合練習	能在練習時綜合應用出排球技巧與動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第二十週 (12/30)	1	排球比賽	排球比賽	1. 實際參與排球比賽 2. 學會擔任排球比賽球員及裁判 3. 將所學之排球技巧與動作流暢應用於排球比	1. 上課學習態度 2. 能了解排球比賽規則, 並擔任裁判 3. 能流暢應用排球技巧與比賽當中

				賽當中		
第二十一週 (1/6)	1	排球比賽	排球比賽	1. 實際參與排球比賽 2. 學會擔任排球比賽球員及裁判 3. 將所學之排球技巧與動作流暢應用於排球比賽當中	1. 上課學習態度 2. 能了解排球比賽規則, 並擔任裁判 3. 能流暢應用排球技巧與比賽當中	
第二十二週 (1/13)	1	排球比賽	排球比賽	1. 實際參與排球比賽 2. 學會擔任排球比賽球員及裁判 3. 將所學之排球技巧與動作流暢應用於排球比賽當中	1. 上課學習態度 2. 能了解排球比賽規則, 並擔任裁判 3. 能流暢應用排球技巧與比賽當中	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		排球社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)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		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。 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。						
課程目標		1. 培養團體紀律與個人良好學習態度。 2. 注重準備運動與場地安全，避免運動傷害。 3. 學習正確技巧提高排球知識觀念。 4. 體會自身能力發展，逐步提升個人自信。 3. 建立良好運動觀念與維持運動習慣。						
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		
第二週 (2/10)	1	排球基本知識	場地、器材規格介紹	1. 了解男、女場地標準之基本知識 2. 了解室內外排球材質差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			
第三週 (2/17)	1	排球基本知識	場地、器材規格介紹	1. 了解男、女場地標準之基本知識 2. 了解室內外排球材質差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			
第四週 (2/24)	1	排球基本知識	高低手動作介紹	了解基本動作差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			
第五週 (3/3)	1	排球基本知識	高低手動作訓練	了解基本動作差異	1. 上課學習態度 2. 問題問答正確與否			

第六週 (3/10)	1	排球基本動作	低手傳、接球	1. 了解並練習低手傳接球之技巧 2. 能做出低手傳接球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第七週 (3/17)	1	排球基本動作	低手傳、接球(移位)	1. 了解並練習低手傳接球(移位)之技巧 2. 能做出高手傳接球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第八週 (3/24)	1	排球基本動作	高手傳、接球	1. 了解並練習高手傳接球之技巧 2. 能做出低手傳接球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第九週 (3/31)	1	排球基本動作	高手傳、接球(移位)	1. 了解並練習高手傳接球(移位)之技巧 2. 能做出高手傳接球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十週 (4/7)	1	排球基本動作	低手發球	1. 了解並練習低手發球之技巧 2. 能做出低手發球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十一週 (4/14)	1	排球基本動作	高手發球	1. 了解並練習高手發球之技巧 2. 能做出高手發球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十三週 (4/28)	1	排球基本動作	接發球(定點)	1. 了解並練習接發球(定點)之技巧	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				2. 能做出接發球(定點)之動作	
第十四週 (5/5)	1	排球基本動作	接發球(移位)	1. 了解並練習接發球(移位)之技巧 2. 能做出接發球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十五週 (5/12)	1	排球進階動作	扣球	1. 了解並練習扣球之技巧 2. 能做出扣球之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十六週 (5/19)	1	排球進階動作	接扣球(定點)	1. 了解並練習接扣球(定點)之技巧 2. 能做出接扣球(定點)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十七週 (5/26)	1	排球進階動作	接扣球(移位)	1. 了解並練習接扣球(移位)之技巧 2. 能做出接扣球(移位)之動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十八週 (6/2)	1	排球基本、進階動作 綜合練習	動作綜合練習	能在練習時綜合應用出排球技巧與動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第十九週 (6/9)	1	排球基本、進階動作 綜合練習	動作綜合練習	能在練習時綜合應用出排球技巧與動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調
第二十週 (6/16)	1	排球基本、進階動作 綜合練習	動作綜合練習	能在練習時綜合應用出排球技巧與動作	1. 上課學習態度 2. 動作是否流暢協調

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	未來科學班	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	4
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>自-J-A2：將所習得的科學知識，連結到自己觀察到的自然現象及實驗數據，學習團體探索證據、回應多元觀點，並能對問題、方法、資訊或數據的可信性抱持合理的懷疑態度或進行檢核，提出問題可能的解決方案。</p> <p>自-J-A1：能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。</p> <p>自-J-C2：透過合作學習，發展與同儕溝通、共同參與、共同執行及共同發掘科學相關知識與問題解決的能力。</p> <p>自-J-B2：能操作適合學習階段的科技設備與資源，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體中，培養與分辨資訊之可信程度及進行各種有計畫的觀察，以獲得有助於探究和問題解決的資訊。</p> <p>自-J-A3：具備從日常生活經驗中找出問題，並能根據問題特性、資源等因素，善用生活週遭的物品、器材儀器、科技設備及資源，規劃自然科學探究活動。</p>						
課程目標	<p>1. 主題式科學課程，搭配原理解說、實驗操作、分組討論和講義書寫。</p> <p>2. 從生活和自然角度認識不同的科學原理，在課程中廣泛地接觸各種科學知識。</p> <p>3. 藉由課程中的假設分析和探討讓同學將課程與生活連結，增強科學素養能力。</p> <p>4. 實際訓練學生的實驗操作能力，雙管齊下培養孩子的科學興趣與科學能力。</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	
第二週 (9/2)	1	水中生物系	1. 認識水中生物的結構 2. 認識水生生物的分類法	1. 能區分水中生物 2. 理解水生生物結構	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		
第三週 (9/9)	1	霹靂啪啦好好玩	1. 認識靜電產生的原理 2. 學習靜電的消除辦法	1. 能製造靜電 2. 能陳述靜電原理	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		
第四週 (9/16)	1	氧氣製造機	1. 學習實驗室器械的操作 2. 認識實驗室器械	1. 能區分實驗器械 2. 能操作實驗器械	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		
第五週 (9/23)	1	氧氣製造機	1. 認識氧氣的特性 2. 學習實驗室安全守則	1. 能區分不同氣體 2. 能收集不同氣體	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第六週 (9/30)	1	熱漲冷縮	1. 認識物質的分子結構 2. 認識溫度對物質的影響	1. 理解物質的定義 2. 理解物質的變化	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第七週 (10/7)	1	熱漲冷縮	1. 認識物質狀態的變化 2. 學習應用三態變化	1. 區分化學與物理變化 2. 認識溫度對物質影響	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第八週 (10/14)	1	聲音的傳播	1. 認識聲音的基本性質 2. 認識聲音的傳播方法	1. 理解聲音的本質 2. 能操作聲音的傳導	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第九週 (10/21)	1	你溶我融	1. 認識溶解值 2. 學習飽和與過飽和	1. 理解溶解的核心意義 2. 能操作飽和與密度	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十週 (10/28)	1	虹吸噴泉	1. 認識氣壓與水壓 2. 學習波以耳定理	1. 理解氣體與液體互相站有體積與空間	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十一週 (11/4)	1	電與電的親密接觸	1. 認識基本電學 2. 學習電學單位	1. 能正確描述電學運作原理並操作教具	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十二週 (11/11)	1	打火英雄	1. 認識燃燒三要素 2. 學習如何安全滅火	1. 能掌握氧氣在燃燒反應中的角色	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十三週 (11/18)	1	物質世界	1. 認識物質與物質變化 2. 認識原子結構	1. 理解原子與分子結構 2. 認識物質變化	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十四週 (11/25)	1	不可思議的葉子	1. 認識植物 2. 認識植物的分類	1. 能區辨植物種類 2. 能製作植物標本	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十五週 (12/2)	1	飛行夢想家	1. 學習飛行載具的分類 2. 認識飛行四力	1. 理解不同載具運行原理 2. 能區分飛行四力	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十六週 (12/9)	1	空氣卜派	1. 學習基本柏努力定理 2. 認識氣體壓力	1. 能操作柏努力定理學具 2. 能陳述定理應用	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十七週 (12/16)	1	飛行大力士	1. 認識康達效應 2. 製作紙飛機	1. 能操作康達效應學具 2. 能調整紙飛機	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十八週 (12/23)	1	手擲機 MAKER	1. 製作珍珠板手擲機 2. 學習飛行器的重心配置	1. 能丈量並製作手擲機 2. 能調整機身數值	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第二十週 (12/30)	1	鳥類飛行的秘密	1. 認識鳥類 2. 認識鳥類羽毛構造	1. 能區辨不同鳥類 2. 能區辨鳥羽的功能	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第二十一週 (1/6)	1	元素週期表 I	認識基本元素	對元素有基本認識	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第二十二週 (1/13)	1	元素週期表 II	認識元素週期表	理解元素週期表分類依據	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	未來科學班	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(19)節	社團編號	4
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>自-J-A2：將所習得的科學知識，連結到自己觀察到的自然現象及實驗數據，學習團體探索證據、回應多元觀點，並能對問題、方法、資訊或數據的可信性抱持合理的懷疑態度或進行檢核，提出問題可能的解決方案。</p> <p>自-J-A1：能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。</p> <p>自-J-C2：透過合作學習，發展與同儕溝通、共同參與、共同執行及共同發掘科學相關知識與問題解決的能力。</p> <p>自-J-B2：能操作適合學習階段的科技設備與資源，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體中，培養與分辨資訊之可信程度及進行各種有計畫的觀察，以獲得有助於探究和問題解決的資訊。</p> <p>自-J-A3：具備從日常生活經驗中找出問題，並能根據問題特性、資源等因素，善用生活週遭的物品、器材儀器、科技設備及資源，規劃自然科學探究活動。</p>						
課程目標	<p>1. 主題式科學課程，搭配原理解說、實驗操作、分組討論和講義書寫。</p> <p>2. 從生活和自然角度認識不同的科學原理，在課程中廣泛地接觸各種科學知識。</p> <p>3. 藉由課程中的假設分析和探討讓同學將課程與生活連結，增強科學素養能力。</p> <p>4. 實際訓練學生的實驗操作能力，雙管齊下培養孩子的科學興趣與科學能力。</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	
第二週 (2/10)	1	液壓魔法師 I	1. 認識液體壓力 2. 認識氣體壓力	1. 學習操作液體壓力 2. 學習操作氣體壓力	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		
第三週 (2/17)	1	液壓魔法師 II	1. 認識帕斯卡定理 2. 認識托里切利定理	1. 能說明帕斯卡定理 2. 能說明托里切利定理	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		
第四週 (2/24)	1	液壓魔法師 III	1. 認識生活中的液壓機械 2. 認識簡單機械	1. 能指出生活中液壓機械的原理	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		
第五週 (3/3)	1	液壓魔法師 IV	1. DIY 組裝一套液壓機械 2. 學習操作液壓機械	1. 完成自己的液壓機械	學習講義 50% 課程實驗表現 50%		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第六週 (3/10)	1	液壓魔法師 IV	1. DIY 組裝一套液壓機械 2. 學習操作液壓機械	1. 完成自己的液壓機械	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第七週 (3/17)	1	簡單機械組合	1. 認識簡單機械 2. 認識輪軸與滑輪	1. 能拆分日常中的機械 2. 能找出應用簡單機械的事物	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第八週 (3/24)	1	你投我接	1. 認識槓桿 2. 學習生活中槓桿的應用	1. 能找出機械中的槓桿 2. 能製作槓桿相關學具	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第九週 (3/31)	1	磁場迷陣	1. 認識磁鐵與磁場 2. 學習磁力的應用	1. 能區辨並說明磁鐵相關科學原理	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十週 (4/7)	1	塑性變形	1. 認識彈性與塑性 2. 學習塑性和溫度的關係	1. 能區辨並說明塑性相關科學原理	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十一週 (4/14)	1	化石的形成	1. 認識化石的分類 2. 體驗考古挖掘化石	1. 能區分化石的種類 2. 能自製化石	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十三週 (4/28)	1	魔術跳豆	1. 認識重心與平衡 2. 製作自己的魔術跳豆	1. 能找出物體的重心 2. 能操作重心的變化	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十四週 (5/5)	1	流體動力學	1. 認識基本流體 2. 學習流體力學	1. 能分辨流體的壓力變化 2. 能應用流體進行實驗操作	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十五週 (5/12)	1	找出兇手	1. 認識鑑識科學 2. 認識指紋的作用	1. 能採集指紋 2. 能說明指紋的應用	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十六週 (5/19)	1	單擺運動	1. 認識單擺運動 2. 理解科學中的擺	1. 能分辨擺的類型 2. 理解並說明擺的科學性質	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十七週 (5/26)	1	化學驚奇秀~不知火舞	1. 認識燃燒反應 2. 認識低溫火與用火安	1. 能理解燃燒反應的本質 2. 能分辨不同類型的火焰	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			全			
第十八週 (6/2)	1	鼻涕蟲運動會	1. 認識交聯作用 2. 製作鼻涕蟲	1. 能說明交聯作用的運作原理 2. 能測量並調整配方	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第十九週 (6/9)	1	光的折射與透鏡 I	認識光學基本性質	能操作光學的折射並對焦	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	
第二十週 (6/16)	1	光的折射與透鏡 II	學習光的折射	能應用光學製作教具	學習講義 50% 課程實驗表現 50%	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	手作點心社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	5
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	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。						
課程目標	利用簡易食材，發揮巧思，製作美味可口的手作點心。						
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	
第二週 (9/2)	1	韓國麵包	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%		
第三週 (9/9)	1	牛軋餅	創意點心製作	內餡製作並與餅乾作結 合	學習態度 50% 成品展現 50%		
第四週 (9/16)	1	小布利	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%		
第五週 (9/23)	1	冰心月餅	應景點心製作	冰皮製作並與內餡結合	學習態度 50% 成品展現 50%		
第六週 (9/30)	1	銅鑼燒	創意點心製作	餅皮製作並與內餡結合	學習態度 50% 成品展現 50%		
第七週 (10/7)	1	披薩吐司	美味點心製作	吐司與起司搭配製作	學習態度 50% 成品展現 50%		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第八週 (10/14)	1	牛舌餅	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第九週 (10/21)	1	蜂蜜奶油酥條	美味點心製作	吐司邊條口味變化	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十週 (10/28)	1	巫婆手指餅乾	應景點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十一週 (11/4)	1	德式布丁	創意點心製作	塔皮及布丁液的製作與 結合	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十二週 (11/11)	1	豐收塔	應景點心製作	塔皮堅果餡料的製作與 結合	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十三週 (11/18)	1	起司脆棒	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十四週 (11/25)	1	杏仁帆船	應景點心製作	杏仁餡料與糯米餅結合 製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十五週 (12/2)	1	巧克力燕麥餅乾	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 燕麥，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十六週 (12/9)	1	粉漿蛋餅	美味點心製作	粉漿與蛋的變化製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十七週 (12/16)	1	造型湯圓	應景點心製作	實際手作，彩色麵糰搭 配捏造成型	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十八週 (12/23)	1	北海道戚風蛋糕	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第二十週 (12/30)	1	草莓大福	創意點心製作	水果與餡料搭配製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第二十一週 (1/6)	1	法式吐司	創意點心製作	吐司與內餡的變化製作	學習態度 50% 成品展現 50%	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第二十二週 (1/13)	1	心得分享			學習態度 100%	
-----------------	---	------	--	--	-----------	--

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	手作點心社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	5
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	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。						
課程目標	利用簡易食材，發揮巧思，製作美味可口的手作點心。						
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	
第二週 (2/10)	1	雪Q餅	創意點心製作	餅乾與棉花糖混合製作	學習態度 50% 成品展現 50%		
第三週 (2/17)	1	草莓杯杯	創意點心製作	水果、蛋糕、鮮奶油搭配	學習態度 50% 成品展現 50%		
第四週 (2/24)	1	牛奶棒	美味點心製作	實際手作，奶油，糖，麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%		
第五週 (3/3)	1	司康	美味點心製作	實際手作，奶油，糖，麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%		
第六週 (3/10)	1	刺蝟餅乾	創意點心製作	實際手作，奶油，糖，麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%		
第七週 (3/17)	1	盆栽奶酪	創意點心製作	餅乾與奶酪混合製作	學習態度 50% 成品展現 50%		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第八週 (3/24)	1	美式巧克力餅乾	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第九週 (3/31)	1	甜燒餅	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十週 (4/7)	1	杏仁瓦片	美味點心製作	麵糊與杏仁混合烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十一週 (4/14)	1	造型餅乾	創意點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十三週 (4/28)	1	Q 餅	創意點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十四週 (5/5)	1	貓舌餅	美味點心製作	實際手作，奶油，糖， 麵粉，混和烘焙	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十五週 (5/12)	1	芒果寶盒	創意點心製作	水果、蛋糕、鮮奶油搭 配製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十六週 (5/19)	1	雪媚娘	創意點心製作	水果與餡料搭配製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十七週 (5/26)	1	果凍粽	應景點心製作	水果與果凍搭配製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十八週 (6/2)	1	QQ 圓	美味點心製作	實際手作，糖，麵粉， 混和製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第十九週 (6/9)	1	Pizza	美味點心製作	麵糰與餡料搭配製作	學習態度 50% 成品展現 50%	
第二十週 (6/16)	1	心得分享			學習態度 100%	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	捲紙藝術	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	6
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	1. 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。 2. 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。 3. 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。						
課程目標	1. 多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2. 藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3. 妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (9/2)	1	紙的魔力	講述紙條的運用	培養對藝術創造設計的欣賞	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第三週 (9/9)	1	基本捲紙與造型	基本捲紙技巧配色與工具運用，	提升紙造型資料蒐集能力	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第四週 (9/16)	1	基本捲紙與造型	基本捲紙技巧配色與工具運用	提升紙造型資料蒐集能力	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第五週 (9/23)	1	彩色捲紙花朵創作	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第六週 (9/30)	1	彩色捲紙花朵創作	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第七週 (10/7)	1	捲紙彎葉技法	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第八週 (10/14)	1	捲紙繞框技法	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (10/21)	1	捲紙技法綜合應用	技巧多元運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十週 (10/28)	1	捲紙技法綜合應用	技巧多元運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十一週 (11/4)	1	捲紙技法綜合應用	技巧多元運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十二週 (11/11)	1	創意製作	捲紙成品創作	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十三週 (11/18)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十四週 (11/25)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十五週 (12/2)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十六週 (12/9)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十七週 (12/16)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十八週 (12/23)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第二十週 (12/30)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第二十一週 (1/6)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第二十二週 (1/13)	1	紙藝成果展	欣賞成果	分享創意心得	態度 30%技巧 30%成果 40%	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	捲紙藝術	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	6
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	1. 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。 2. 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。 3. 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。						
課程目標	1. 多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2. 藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3. 妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (2/10)	1	紙的魔力	講述紙條的運用	培養對藝術創造設計的欣賞	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第三週 (2/17)	1	基本捲紙與造型	基本捲紙技巧配色與工具運用，	提升紙造型資料蒐集能力	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第四週 (2/24)	1	基本捲紙與造型	基本捲紙技巧配色與工具運用	提升紙造型資料蒐集能力	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第五週 (3/3)	1	彩色捲紙花朵創作	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第六週 (3/10)	1	彩色捲紙花朵創作	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第七週 (3/17)	1	捲紙彎葉技法	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		
第八週 (3/24)	1	捲紙繞框技法	基本捲紙技巧配色與工具運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (3/31)	1	捲紙技法綜合應用	技巧多元運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十週 (4/7)	1	捲紙技法綜合應用	技巧多元運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十一週 (4/14)	1	捲紙技法綜合應用	技巧多元運用	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十三週 (4/28)	1	創意製作	捲紙成品創作	手藝技巧的提升	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十四週 (5/5)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十五週 (5/12)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十六週 (5/19)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十七週 (5/26)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十八週 (6/2)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第十九週 (6/9)	1	創意製作	捲紙成品創作	提升規劃成果能力	態度 30%技巧 30%成果 40%	
第二十週 (6/16)	1	紙藝成果展	欣賞成果	分享創意心得	態度 30%技巧 30%成果 40%	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		木工手做	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	7
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		科-J-A2 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。						
課程目標		1. 理解科技、工程、科學及數學的互動關係。 2. 善用科技知能、創造思考，以及解決問題的能力。 3. 正確的科技觀念和態度，及對科技研究與發展的興趣。 4. 資源整合、計畫管理、有效溝通與團隊合作的能力。 5. 工程設計與進行探究實驗、分析與解釋數據的能力。						
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		
第二週 (9/2)	1	進入生活課技教室	教室使用與上課相關 規範	遵守教室安全守則	上課參與 50% 課堂互動 50%			
第三週 (9/9)	1	使用工具介紹:鉗子類	工具使用注意事項	避免誤用工具造成危害	上課參與 50% 課堂互動 50%			
第四週 (9/16)	1	實際操作工具:鉗子類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%			
第五週 (9/23)	1	使用工具介紹:鋸子類	工具使用注意事項	避免誤用工具造成危害	上課參與 50% 課堂互動 50%			
第六週 (9/30)	1	實際操作工具:鋸子類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%			
第七週 (10/7)	1	使用工具介紹:尺類	工具使用注意事項	避免誤用工具造成危害	上課參與 50% 課堂互動 50%			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第八週 (10/14)	1	實際操作工具:尺類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第九週 (10/21)	1	使用工具介紹:電動類	工具使用注意事項	避免誤用工具造成危害	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十週 (10/28)	1	實際操作工具:電動類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十一週 (11/4)	1	實際操作工具:電動類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十二週 (11/11)	1	實際操作工具:電動類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十三週 (11/18)	1	實際操作工具:電動類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十四週 (11/25)	1	使用工具介紹:膠類	工具使用注意事項	了解膠類特性與使用時機	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十五週 (12/2)	1	使用工具介紹:膠類	工具使用注意事項	了解膠類特性與使用時機	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十六週 (12/9)	1	使用工具介紹:漆類	工具使用注意事項	了解漆類特性與使用時機	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十七週 (12/16)	1	使用工具介紹:漆類	工具使用注意事項	了解漆類特性與使用時機	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第十八週 (12/23)	1	使用工具介紹:打磨類	工具使用注意事項	認識各類打磨器具與特性	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第二十週 (12/30)	1	實際操作工具:打磨類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%	
第二十一週 (1/6)	1	實際操作工具:打磨類	實際操作工具	熟悉工具使用方式	上課參與 50% 課堂互動 50%	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		木工手做	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	7
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		科-J-A2 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。						
課程目標		6. 理解科技、工程、科學及數學的互動關係。 7. 善用科技知能、創造思考，以及解決問題的能力。 8. 正確的科技觀念和態度，及對科技研究與發展的興趣。 9. 資源整合、計畫管理、有效溝通與團隊合作的能力。 工程設計與進行探究實驗、分析與解釋數據的能力。						
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		
第二週 (2/10)	1	設計圖概念介紹	了解設計圖	明白設計圖的種類與產生	上課參與 100%			
第三週 (2/17)	1	設計圖概念介紹	了解設計圖	明白設計圖的種類與產生	上課參與 100%			
第四週 (2/24)	1	設計圖概念介紹	了解設計圖	明白設計圖的種類與產生	上課參與 100%			
第五週 (3/3)	1	設計圖概念介紹	了解設計圖	明白設計圖的種類與產生	上課參與 100%			
第六週 (3/10)	1	設計圖實作	製作圖稿	實作設計圖	上課參與 25% 課程手作表現 75%			
第七週 (3/17)	1	設計圖實作	製作圖稿	實作設計圖	上課參與 25% 課程手作表現 75%			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第八週 (3/24)	1	設計圖實作	製作圖稿	實作設計圖	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第九週 (3/31)	1	裁切材料	閱讀設計圖並加工處理材料	工具應用與問題解決	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十週 (4/7)	1	裁切材料	閱讀設計圖並加工處理材料	工具應用與問題解決	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十一週 (4/14)	1	裁切材料	閱讀設計圖並加工處理材料	工具應用與問題解決	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十三週 (4/28)	1	裁切材料	閱讀設計圖並加工處理材料	工具應用與問題解決	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十四週 (5/5)	1	裁切材料	閱讀設計圖並加工處理材料	工具應用與問題解決	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十五週 (5/12)	1	裁切材料	閱讀設計圖並加工處理材料	工具應用與問題解決	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十六週 (5/19)	1	調整與修正	嘗試組合與完善	問題解決與美觀	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十七週 (5/26)	1	調整與修正	嘗試組合與完善	問題解決與美觀	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十八週 (6/2)	1	調整與修正	嘗試組合與完善	問題解決與美觀	上課參與 25% 課程手作表現 75%	
第十九週 (6/9)	1	調整與修正	嘗試組合與完善	問題解決與美觀	上課參與 25% 課程手作表現 75%	

◎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。

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	流行舞蹈社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	8
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>總綱核心素養</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自主行動： <ul style="list-style-type: none"> - 提升身體素質與自我管理能力。 - 培養系統思考與問題解決能力。 2. 溝通互動： <ul style="list-style-type: none"> - 增強符號運用與肢體表達能力。 - 促進多元文化理解與尊重。 3. 社會參與： <ul style="list-style-type: none"> - 培養藝術涵養與美感素養。 - 增進團隊合作與社會參與意識。 <p>領綱核心素養（藝術領域）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藝術感知與美感體驗： <ul style="list-style-type: none"> - 提升對藝術的感知與美感體驗能力。 2. 創造與表達： <ul style="list-style-type: none"> - 培養創意表現與肢體表達能力。 3. 審美批判與欣賞： <ul style="list-style-type: none"> - 增強審美評價與藝術欣賞能力。 4. 文化理解與尊重： <ul style="list-style-type: none"> - 加強文化理解與多元包容能力。 5. 團隊合作與表演： <ul style="list-style-type: none"> - 提升團隊合作能力與表演經驗。 						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進基本律動能力：通過基礎舞步和節奏練習，提高學生的身體協調性和音樂感知力。 2. 學習 MV 舞蹈：學習並掌握一首流行音樂 MV 的舞蹈，提升自信和表演能力。 3. 團隊合作與表演：通過小組練習和展示，增強團隊合作精神和舞台表現力。 						

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
第二週 (9/2)	1	課程介紹與熱身運動	介紹課程目標和內容，全身熱身運動	了解課程安排，預防運動損傷	課程介紹與熱身運動	
第三週 (9/9)	1	基礎律動一	簡單的節奏練習與基本舞步	掌握基本的節奏和步伐	觀察與指導	
第四週 (9/16)	1	基礎律動二	進階的律動練習	提高身體協調性	小組展示	
第五週 (9/23)	1	基礎舞步練習一	學習流行舞步	掌握流行舞步技巧	分組比賽	
第六週 (9/30)	1	基礎舞步練習二	舞步組合練習	動作流暢性	教師評估與反饋	
第七週 (10/7)	1	舞蹈入門組合一	簡單舞蹈組合	連貫動作，提升自信	展示與互評	
第八週 (10/14)	1	舞蹈入門組合二	進階舞蹈組合	提升舞蹈技巧和協調性	小組展示	
第九週 (10/21)	1	MV 舞蹈學習一	選擇一首 MV 歌曲，學習開頭部分	記住舞蹈動作	分組練習	
第十週 (10/28)	1	MV 舞蹈學習二	MV 舞蹈中段部分	提升動作連貫性	小組展示	
第十一週 (11/4)	1	MV 舞蹈學習三	MV 舞蹈結尾部分	完成整體舞蹈	小組展示	
第十二週 (11/11)	1	MV 舞蹈完整練習一	整體舞蹈練習	提高舞蹈整體表現	教師評估	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十三週 (11/18)	1	MV 舞蹈完整練習二	小組合作練習	增強團隊合作能力	分組展示	
第十四週 (11/25)	1	MV 舞蹈完整練習三	細節打磨與動作修正	提升表演細節	互評與反饋	
第十五週 (12/2)	1	舞台表演技巧一	基本表演技巧(如眼神、表情)	提升舞台表現力	小組演練	
第十六週 (12/9)	1	舞台表演技巧二	進階表演技巧(如互動、動作力度)	提升表演感染力	小組演練	
第十七週 (12/16)	1	舞蹈排練與表演準備	排練與準備期末展示	準備期末成果展示	教師指導與修正	
第十八週 (12/23)	1	期末排練	完整排練	熟練完整舞蹈	模擬展示	
第二十週 (12/30)	1	期末展示與評估	期末舞蹈展示	展示學習成果	期末評估	
第二十一週 (1/6)	1	回顧與總結	回顧學習過程，反饋與總結	總結學期成果，提出改進建議	反思與討論	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	流行舞蹈社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	8
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>總綱核心素養</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自主行動： <ul style="list-style-type: none"> - 提升身體素質與自我管理能力。 - 培養系統思考與問題解決能力。 2. 溝通互動： <ul style="list-style-type: none"> - 增強符號運用與肢體表達能力。 - 促進多元文化理解與尊重。 3. 社會參與： <ul style="list-style-type: none"> - 培養藝術涵養與美感素養。 - 增進團隊合作與社會參與意識。 <p>領綱核心素養（藝術領域）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藝術感知與美感體驗： <ul style="list-style-type: none"> - 提升對藝術的感知與美感體驗能力。 2. 創造與表達： <ul style="list-style-type: none"> - 培養創意表現與肢體表達能力。 3. 審美批判與欣賞： <ul style="list-style-type: none"> - 增強審美評價與藝術欣賞能力。 4. 文化理解與尊重： <ul style="list-style-type: none"> - 加強文化理解與多元包容能力。 5. 團隊合作與表演： <ul style="list-style-type: none"> - 提升團隊合作能力與表演經驗。 						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化基礎律動能力 2. 深入學習 MV 舞蹈 3. 提升舞台表演與創意編舞能力 						

4. 參加校內外舞蹈活動

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
第二週 (2/10)	1	課程介紹與複習	複習第一學期內容， 全身熱身運動	重新建立基礎律動和舞 步概念	口頭提問與回答	
第三週 (2/17)	1	基礎律動強化一	進階節奏練習與舞步 組合練習	強化身體協調性與節奏 感	觀察與指導	
第四週 (2/24)	1	基礎律動強化二	複雜舞步練習(如旋 轉步、跳躍步)	提高舞步流暢性	小組展示	
第五週 (3/3)	1	MV 舞蹈學習四	選擇新一首 MV 歌 曲，學習開頭部分	記住新舞蹈動作	分組練習	
第六週 (3/10)	1	MV 舞蹈學習五	MV 舞蹈中段部分	提升動作連貫性	小組展示	
第七週 (3/17)	1	MV 舞蹈學習六	MV 舞蹈結尾部分	完成整體舞蹈	小組展示	
第八週 (3/24)	1	MV 舞蹈完整練習四	整體舞蹈練習	提高舞蹈整體表現	教師評估	
第九週 (3/31)	1	MV 舞蹈完整練習五	小組合作練習	增強團隊合作能力	分組展示	
第十週 (4/7)	1	MV 舞蹈完整練習六	細節打磨與動作修正	提升表演細節	互評與反饋	
第十一週 (4/14)	1	創意編舞一	介紹編舞概念與基礎 方法	啟發創意編舞能力	小組練習與展示	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十三週 (4/28)	1	創意編舞二	小組編舞實踐	完成小組創意編舞作品	小組展示與互評	
第十四週 (5/5)	1	舞台表演技巧三	進階表演技巧(如表情、舞台位置)	提升舞台表現力	小組演練	
第十五週 (5/12)	1	舞台表演技巧四	進階表演技巧(如動作力度、與觀眾互動)	提升表演感染力	小組演練	
第十六週 (5/19)	1	舞蹈排練與表演準備	排練與準備期末展示	準備期末成果展示	教師指導與修正	
第十七週 (5/26)	1	期末排練	完整排練	熟練完整舞蹈	模擬展示	
第十八週 (6/2)	1	期末展示與評估	期末舞蹈展示	展示學習成果	期末評估	
第十九週 (6/9)	1	回顧與總結	回顧學習過程，反饋與總結	總結學期成果，提出改進建議	反思與討論	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	木球社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	9
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	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-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。 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。						
課程目標	1.多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (9/2)	1	木球運動由來&規則	口頭講解	複習學習、更了解木球運動&提昇學習力	抽問		
第三週 (9/9)	1	揮桿動作學習	示範模擬	流暢揮桿&提昇學習力	目測		
第四週 (9/16)	1	揮桿技巧精進	空揮高爾夫球桿	柔軟度&專注力學習	目測		
第五週 (9/23)	1	短距離木球傳接	雙人一組對傳	準確傳遞(力道控制) & 情緒管理	準確度		
第六週 (9/30)	1	中距離木球傳接	雙人一組對傳	準確傳遞(力道控制) & 情緒管理	準確度		
第七週 (10/7)	1	長距離木球傳接	雙人一組對傳	準確傳遞(力道控制) & 情緒管理	準確度		
第八週 (10/14)	1	攻門練習(3M 線)	三人一組	攻門準度學習~鐘擺推擊	準度		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (10/21)	1	攻門練習(3M 線)	一排 5 顆球	各角度攻門技巧&情緒管理	準度	
第十週 (10/28)	1	攻門練習(5M 線)	三人一組	攻門準度學習~鐘擺推擊	準度	
第十一週 (11/4)	1	攻門練習(5M 線)	一排 5 顆球	各角度攻門技巧&情緒管理	準度	
第十二週 (11/11)	1	下球道桿數練習	個人桿數	每球道 4 桿技巧	完成球道數	
第十三週 (11/18)	1	下球道桿數練習	雙人桿數	搭配默契	完成桿數	
第十四週 (11/25)	1	下球道桿數練習	4 個人團體桿數	每球道 4 桿技巧總合	完成桿數	
第十五週 (12/2)	1	球道賽練習	個人球道賽	競爭力培育	輸&贏(競賽精神)	
第十六週 (12/9)	1	球道賽練習	雙人球道賽	搭配默契競爭力培育	輸&贏(競賽精神)	
第十七週 (12/16)	1	球道賽練習	4 個人團體球道賽	對抗組合調整&競爭力培育	輸&贏(競賽精神)	
第十八週 (12/23)	1	期末成果驗收	個人桿數	12 道桿數賽前四強納入校隊培訓	穩定度	
第二十週 (12/30)	1	期末成果驗收	個人桿數	12 道桿數賽前四強納入校隊培訓	穩定度	
第二十一週 (1/6)	1	期末成果驗收	個人球道賽對抗賽	優勝前四強納入校隊培訓	抗壓力	
第二十二週 (1/13)	1	期末成果驗收	個人球道賽對抗賽	優勝前四強納入校隊培訓	抗壓力	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	木球社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	9
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	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-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。 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。						
課程目標	1.多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (2/10)	1	短距離木球傳接	雙人一組對傳	準確傳遞(力道控制) & 情緒管理	準確度		
第三週 (2/17)	1	中距離木球傳接	雙人一組對傳	準確傳遞(力道控制) & 情緒管理	準確度		
第四週 (2/24)	1	長距離木球傳接	雙人一組對傳	準確傳遞(力道控制) & 情緒管理	準確度		
第五週 (3/3)	1	攻門練習(3M 線)	三人一組	攻門準度學習~鐘擺推擊	準度		
第六週 (3/10)	1	攻門練習(3M 線)	一排 5 顆球	各角度攻門技巧&情緒管理	準度		
第七週 (3/17)	1	攻門練習(5M 線)	三人一組	攻門準度學習~鐘擺推擊	準度		
第八週 (3/24)	1	攻門練習(5M 線)	一排 5 顆球	各角度攻門技巧&情緒管理	準度		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (3/31)	1	下球道桿數練習	個人桿數	每球道 4 桿技巧	完成球道數	
第十週 (4/7)	1	下球道桿數練習	雙人桿數	搭配默契	完成桿數	
第十一週 (4/14)	1	下球道桿數練習	4 個人團體桿數	每球道 4 桿技巧總合	完成桿數	
第十三週 (4/28)	1	球道賽練習	個人球道賽	競爭力培育	輸&贏(競賽精神)	
第十四週 (5/5)	1	球道賽練習	雙人球道賽	搭配默契競爭力培育	輸&贏(競賽精神)	
第十五週 (5/12)	1	球道賽練習	4 個人團體球道賽	對抗組合調整&競爭力培育	輸&贏(競賽精神)	
第十六週 (5/19)	1	球道賽練習	4 個人團體球道賽	對抗組合調整&競爭力培育	輸&贏(競賽精神)	
第十七週 (5/26)	1	期末成果驗收	個人桿數	12 道桿數賽前四強納入校隊培訓	穩定度	
第十八週 (6/2)	1	期末成果驗收	個人桿數	12 道桿數賽前四強納入校隊培訓	穩定度	
第十九週 (6/9)	1	期末成果驗收	個人球道賽對抗賽	優勝前四強納入校隊培訓	抗壓力	
第二十週 (6/16)	1	期末成果驗收	個人球道賽對抗賽	優勝前四強納入校隊培訓	抗壓力	

◎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。

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		田徑社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	10
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		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-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。 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。						
課程目標		1.多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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		
第二週 (9/2)	1	基本熱身操	慢跑及伸展動作	實作慢跑及伸展動作的要點及重要性。	示範及實作			
第三週 (9/9)	1	基本動態操	慢跑及動態伸展	實作慢跑及動態伸展的動作要點及重要性。	示範及實作			
第四週 (9/16)	1	基本馬克操	馬克操 A 及馬克操 B	實作馬克操 A 及馬克操 B 的動作要點及重要性。	示範及實作			
第五週 (9/23)	1	基本動態馬克操	動態型馬克操	實作動態馬克操的動作要點及重要性。	示範及實作			
第六週 (9/30)	1	基本體能	間歇體能訓練	實作間歇訓練及了解間歇訓練主要提升何種體能。	示範及實作			
第七週 (10/7)	1	基本體能	法特雷克體能訓練	實作法特雷克訓練及了解法特雷克訓練主要提升何種體能。	示範及實作			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第八週 (10/14)	1	基本體能	敏捷、協調訓練	實作敏捷及協調訓練及了解敏捷及協調如何提升。	示範及實作	
第九週 (10/21)	1	基本體能	循環體能訓練	實作8-12項不同器材進行循環式訓練，同時了解各項器材及動作如何操作並提升體能。	示範及實作	
第十週 (10/28)	1	專項準備	金字塔訓練	實作並了解何謂金字塔訓練？利用課表長度的不同及秒數的變化搭配由少到多在到少的課表，達到提升專項體能的準備。	示範及實作	
第十一週 (11/4)	1	專項準備	輕重訓	利用自身體重、重訓器材，實作並了解各課表訓練何種肌群、也藉此認識人體肌群。	示範及實作	
第十二週 (11/11)	1	專項體能	配速訓練	藉由課表的改變，使學習者了解配速的重要性及實作配速跑。	示範及實作	
第十三週 (11/18)	1	專項體能	欄架操訓練	利用欄架，實作欄架操並了解其中過欄動作及協調動作。	示範及實作	
第十四週 (11/25)	1	專項體能	擺手訓練	利用接力棒，實作原地擺手傳接棒及慢跑傳接棒，了解傳接棒及默契	示範及實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				的重要性。		
第十五週 (12/2)	1	專項體能	跳部訓練	實作跳步的起跳腳測量、起跳速度、落地動作並了解各個分解動作的重要性。	示範及實作	
第十六週 (12/9)	1	專項體能	擲部訓練	實作擲部的出手動作、出手速度、出手角度，並了解各個環節分解動作的重要性及安全性。	示範及實作	
第十七週 (12/16)	1	專項體能	起跑訓練	實作起跑架，並了解各項細節動作，前腳角度、後腳角度及反應速度。	示範及實作	
第十八週 (12/23)	1	體能恢復期	滾筒按摩 徒手按摩	實作並了解各項滾筒按摩及徒手按摩恢復的原理及效果。	示範及實作	
第二十週 (12/30)	1	測驗	測驗各單項	測驗各單項並瞭解自身能力。	示範及實作	
第二十一週 (1/6)	1	測驗	測驗各單項	測驗各單項並瞭解自身能力。	示範及實作	
第二十二週 (1/13)	1	過渡調整期	田徑遊戲	攻城堡 接力遊戲	示範及實作	

臺南市立大橋國民中學 112 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	田徑社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	10
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	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-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。 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。						
課程目標	1.多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (2/10)	1	進階熱身操	慢跑及 PNF 伸展	實作慢跑及 PNF 伸展的要點及重要性。	示範及實作		
第三週 (2/17)	1	進階動態操	慢跑及進階動態伸展	實作慢跑及進階動態伸展的動作要點及重要性。	示範及實作		
第四週 (2/24)	1	進階馬克操 AB	進階馬克操及馬克操 B	實作進階馬克操 A 的動作要點及重要性。	示範及實作		
第五週 (3/3)	1	進階動態馬克操	進階動態型馬克操	實作動態馬克操的動作要點及重要性。	示範及實作		
第六週 (3/10)	1	綜合體能	間歇及法特雷克	實作間歇訓練及法特雷克訓練了解間歇訓練主要提升何種體能。	示範及實作		
第七週 (3/17)	1	綜合體能	敏捷、協調訓練	實作繩梯及折返跑訓練及了解敏捷及協調如何	示範及實作		

				提升。		
第八週 (3/24)	1	綜合體能	綜合循環訓練	實作8-12項不同器材進行循環式訓練，同時了解各項器材及動作如何操作並提升體能。	示範及實作	
第九週 (3/31)	1	專項準備	金字塔訓練	實作並了解何謂金字塔訓練？利用課表長度的不同及秒數的變化搭配由少到多在到少的課表，達到提升專項體能的準備。	示範及實作	
第十週 (4/7)	1	專項準備	輕重訓	利用自身體重、重訓器材，實作並了解各課表訓練何種肌群、也藉此認識人體肌群。	示範及實作	
第十一週 (4/14)	1	專項體能	配速訓練	藉由課表的改變，使學習者了解配速的重要性及實作配速跑。	示範及實作	
第十三週 (4/28)	1	專項體能	欄架操訓練	利用欄架，實作欄架操並了解其中過欄動作及協調動作。	示範及實作	
第十四週 (5/5)	1	專項體能	擺手訓練	利用接力棒，實作原地擺手傳接棒及慢跑傳接棒，了解傳接棒及默契的重要性。	示範及實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十五週 (5/12)	1	專項體能	跳部訓練	實作跳步的起跳腳測量、起跳速度、落地動作並了解各個分解動作的重要性。	示範及實作	
第十六週 (5/19)	1	專項體能	擲部訓練	實作擲部的出手動作、出手速度、出手角度，並了解各個環節分解動作的重要性及安全性。	示範及實作	
第十七週 (5/26)	1	專項體能	起跑訓練	實作起跑架，並了解各項細節動作，前腳角度、後腳角度及反應速度。	示範及實作	
第十八週 (6/2)	1	測驗	測驗各單項	測驗各單項並瞭解自身能力。	示範及實作	
第十九週 (6/9)	1	測驗	測驗各單項	測驗各單項並瞭解自身能力。	示範及實作	
第二十週 (6/16)	1	過渡調整期	田徑遊戲	你追我跑 猜拳抓小偷	示範及實作	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	樂樂棒球	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	11
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>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-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>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>一、促進自我與生涯發展，發展自我潛在能力並肯定自我價值，增進自主學習能力與強化自我管理，進而尊重並珍惜生命，追求幸福美好人生。</p> <p>二、發展友善的互動知能與態度，建立良好的人際關係，增進妥適的情感表達和互動，培養卓越的團體合作與服務領導之素養，提升生活品質，展現生活美感。</p> <p>三、落實社會與環境關懷，發展思辨能力與適切的處理策略，尊重多元文化，積極關懷人群與生態，養成公民意識及社會責任感。</p> <p>四、建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具備欣賞能力等文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。</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	
第二週 (9/2)	1	樂樂棒球規則講解	規則運用	了解樂樂棒球規則	實際操作		
第三週 (9/9)	1	基本動作練習	大、小肌群練習	強化各部位肌力	實際操作		
第四週 (9/16)	1	基本動作練習	大、小肌群練習	強化各部位肌力	實際操作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第五週 (9/23)	1	你傳我接	傳接球	學會正確傳球動作	實際操作	
第六週 (9/30)	1	你傳我接	傳接球	學會正確傳球動作	實際操作	
第七週 (10/7)	1	守備練習	內野守備動作	學會守備動作	實際操作	
第八週 (10/14)	1	守備練習	內野守備動作	學會守備動作	實際操作	
第九週 (10/21)	1	打擊練習	熟練揮棒動作	學會揮棒技巧	實際操作	
第十週 (10/28)	1	打擊練習	擊球點練習	學會揮棒技巧	實際操作	
第十一週 (11/4)	1	跑壘	跑壘觀念	了解規則	實際操作	
第十二週 (11/11)	1	跑壘	跑壘動作	學會跑壘動作	實際操作	
第十三週 (11/18)	1	外野守備練習	外野守備動作	學會外野守備動作	實際操作	
第十四週 (11/25)	1	外野守備練習	外野守備動作	學會外野守備動作	實際操作	
第十五週 (12/2)	1	綜合練習	實戰觀念	了解戰術運用	實際操作	
第十六週 (12/9)	1	綜合練習	實戰觀念	了解戰術運用	實際操作	
第十七週 (12/16)	1	分組比賽(一)	比賽	了解比賽模式	實際操作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十八週 (12/23)	1	分組比賽(二)	比賽	了解比賽模式	實際操作	
第二十週 (12/30)	1	分組比賽(三)	比賽	了解比賽模式	實際操作	
第二十一週 (1/6)	1	分組比賽(四)	比賽	了解比賽模式	實際操作	
第二十二週 (1/13)	1	綜合討論	戰術運用	了解比賽正確戰術運用	實際操作	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	樂樂棒球	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	11
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>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-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>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>一、促進自我與生涯發展，發展自我潛在能力並肯定自我價值，增進自主學習能力與強化自我管理，進而尊重並珍惜生命，追求幸福美好人生。</p> <p>二、發展友善的互動知能與態度，建立良好的人際關係，增進妥適的情感表達和互動，培養卓越的團體合作與服務領導之素養，提升生活品質，展現生活美感。</p> <p>三、落實社會與環境關懷，發展思辨能力與適切的處理策略，尊重多元文化，積極關懷人群與生態，養成公民意識及社會責任感。</p> <p>四、建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具備欣賞能力等文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。</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	
第二週 (2/10)	1	傳接球練習	傳接球練習	熟練傳接球技巧	實際操作		
第三週 (2/17)	1	傳接球練習	傳接球練習	熟練傳接球技巧	實際操作		
第四週 (2/24)	1	打擊練習(一)	擊球點準確	熟練擊球能力	實際操作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第五週 (3/3)	1	打擊練習(二)	擊球點準確	熟練擊球能力	實際操作	
第六週 (3/10)	1	打擊練習(三)	擊球點準確	熟練擊球能力	實際操作	
第七週 (3/17)	1	打擊練習(四)	擊球點準確	熟練擊球能力	實際操作	
第八週 (3/24)	1	守備綜合練習(一)	守備位置補位	熟練守備能力	實際操作	
第九週 (3/31)	1	守備綜合練習(二)	守備位置補位	熟練守備能力	實際操作	
第十週 (4/7)	1	守備綜合練習(三)	守備位置補位	熟練守備能力	實際操作	
第十一週 (4/14)	1	綜合練習(一)	建立實戰觀念	熟練守備及打擊	實際操作	
第十三週 (4/28)	1	綜合練習(二)	建立實戰觀念	熟練守備及打擊	實際操作	
第十四週 (5/5)	1	綜合練習(三)	建立實戰觀念	熟練守備及打擊	實際操作	
第十五週 (5/12)	1	綜合練習(四)	建立實戰觀念	熟練守備及打擊	實際操作	
第十六週 (5/19)	1	分組比賽(一)	戰術運用	提升團隊默契	實際操作	
第十七週 (5/26)	1	分組比賽(二)	戰術運用	提升團隊默契	實際操作	
第十八週 (6/2)	1	分組比賽(三)	戰術運用	提升團隊默契	實際操作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十九週 (6/9)	1	分組比賽(四)	戰術運用	提升團隊默契	實際操作	
第二十週 (6/16)	1	分組比賽(五)	戰術運用	提升團隊默契	實際操作	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		創意戲劇社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	12
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		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。 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。						
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察、模仿、想像、專注、創意、思考、表達、創造、自信、溝通、解決問題、團隊合作…等能力的培養。 2. 認識戲劇概念與劇場表演的編創、表演、製作演出的實務練習。 3. 透過創意戲劇認識自我、他人與環境之間的關係探討。 4. 個人自我表達與聲音、肢體、表情、情緒、感知的應用。 						
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		
第二週 (9/2)	1	課程說明	相見歡 自我介紹 破冰遊戲	認識課程內容與上課規範	課堂表現 60% (學習態度、活動參與度、課堂問答等) 作品呈現 40%			
第三週 (9/9)	1	我的自畫像	照鏡子/照片/畫自己/ 關於我	外在 內在 自我探索				
第四週 (9/16)	1	故事	尋找故事	從繪本/故事書找尋				
第五週 (9/23)	1	分享說故事	說一個故事	練習說故事技巧				

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第六週 (9/30)	1	專注力	感官練習	聽、視、嗅、味、觸覺 開發		
第七週 (10/7)	1	肢體動作	基本/概念/精力概念 合作/主題/說故事動 作	嘗試身體運用的可能性		
第八週 (10/14)	1	身心放鬆	呼吸控制/自由走動/ 縮放/注視檢查/想像 情況/團體情境呈現	練習調整自我身心		
第九週 (10/21)	1	戲劇遊戲	暖身/節奏性/轉換/介 紹/專注/傳遞訊息遊 戲	透過遊戲練習戲劇活動		
第十週 (10/28)	1	角色扮演	準備性/單人/雙人/三 人/團體角色扮演	練習角色扮演		
第十一週 (11/4)	1	想像力	暖身/組織/靜態/動態 想像練習活動	激發想像力		
第十二週 (11/11)	1	默劇	暖身/單一情境/發展 情況/搭配音效音樂/ 敘述中/人物在環境 中/模仿戲劇動作	練習無聲肢體動作演默 劇		
第十三週 (11/18)	1	即興表演	暖身/基本建構/單一 情境/設置情況/物品 聯想/人物特質/場景/ 延續性即興	練習臨場反應的即興		
第十四週	1	說故事	個人的/劇場性的說 故事	練習口語/敘述性/戲劇 性故事		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

(11/25)						
第十五週 (12/2)	1	偶戲 1	偶戲製作與練習	偶戲認識與創作		
第十六週 (12/9)	1	偶戲 2	偶戲製作與練習	偶戲認識與創作		
第十七週 (12/16)	1	面具 1	面具製作與練習	面具認識與創作		
第十八週 (12/23)	1	面具 2	面具製作與練習	面具認識與創作		
第二十週 (12/30)	1	成果發表	分組呈現學習成果	課程統種		
第二十一週 (1/6)		成果發表	分組呈現學習成果	課程統種		
第二十二週 (1/13)	1	成果發表 課程總結	分組呈現學習成果	課程統種		

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		創意戲劇社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	12
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		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。 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。						
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察、模仿、想像、專注、創意、思考、表達、創造、自信、溝通、解決問題、團隊合作…等能力的培養。 2. 認識戲劇概念與劇場表演的編創、表演、製作演出的實務練習。 3. 透過創意戲劇認識自我、他人與環境之間的關係探討。 4. 個人自我表達與聲音、肢體、表情、情緒、感知的應用。 						
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		
第二週 (2/10)	1	課程介紹	課程說明與準備	認識課程內容與上課規範	課堂表現 60% (學習態度、活動參與度、課堂問答等) 作品呈現 40%			
第三週 (2/17)	1	戲劇扮演 故事戲劇化	白雪公主/龜兔賽跑/機制的晏嬰/成語故事/各國童話	從故事出發				
第四週 (2/24)	1	戲劇扮演 詩歌戲劇化	八哥/七爺八爺/小鍋牛/文學中的詩詞	從詩歌出發				
第五週 (3/3)	1	戲劇扮演 儀式戲劇化	米沙布尼斯/吃年夜飯/早晚點名/班會	從儀式出發				
第六週 (3/10)	1	戲劇扮演 自然科學戲劇化	水的三態變化/蜜蜂/登陸月球	從自然科學出發				

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第七週 (3/17)	1	戲劇扮演 日常生活事件	小立的遭遇/無知之義/牙齒的健康	從日常生活中出發		
第八週 (3/24)	1	戲劇扮演 編劇的創作性戲劇	如何取材/進行方式/劇本範例	創作性戲劇編導創作		
第九週 (3/31)	1	創作性戲劇 1	編創過程與製作	實務練習		
第十週 (4/7)	1	創作性戲劇 2	編創過程與製作	實務練習		
第十一週 (4/14)	1	創作性戲劇 3	編創過程與製作	實務練習		
第十三週 (4/28)	1	創作性戲劇 4 成果	小組作品呈現	實務練習		
第十四週 (5/5)	1	傳統戲劇賞析	明華園-蓬萊大仙	戲劇欣賞與評論		
第十五週 (5/12)	1	舞台劇賞析	台南人劇團-安平小鎮	戲劇欣賞與評論		
第十六週 (5/19)	1	舞台劇賞析	台南人劇團-安平小鎮	戲劇欣賞與評論		
第十七週 (5/26)	1	影視作品賞析	微電影製作概念	認識微電影與相關製作練習		
第十八週 (6/2)	1	成果發表	主題創作	影音練習		
第十九週 (6/9)	1	成果發表	主題創作	影音練習		
第二十週 (6/16)	1	成果發表 課程總結	課程回顧與總結	影音練習 創意戲劇同樂會		

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		童軍服務團	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	13
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:具備身心健全發展的素質,擁有合宜的人性觀與自我觀,同時透過選擇、分析與運用新知,有效規劃生涯發展,探尋生命意義,並不斷自我精進,追求至善						
課程目標		建立戶外飲食、裝備及安全的基本知能,以提升戶外活動的品質。						
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		
第二週 (9/2)	1	認識童軍	介紹童軍	瞭解童軍起源與發展	口語表達			
第三週 (9/9)	1	相見歡	認識彼此	認識小隊夥伴	口語表達			
第四週 (9/16)	1	小隊呼、小隊歌	互助合作	認識小隊夥伴	口語表達			
第五週 (9/23)	1	小隊徽章介紹與製作	互助合作	提升小隊凝聚力	實作			
第六週 (9/30)	1	小隊呼小隊徽章呈現	互助合作 團康	提升小隊凝聚力	實作			
第七週 (10/7)	1	小隊分組	互助合作分組	認識小隊夥伴	口語表達	彈性調整至9/23上課		
第八週 (10/14)	1	認識初級繩結 1	初級繩結	學會初級繩結	實作			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (10/21)	1	認識初級繩結 2	初級繩結	學會初級繩結	實作	
第十週 (10/28)	1	驗收繩結 1	初級繩結	學會初級繩結	實作 口語表達	
第十一週 (11/4)	1	驗收繩結 2	初級繩結	學會初級繩結	實作 口語表達	
第十二週 (11/11)	1	刀斧鋸的使用 1	使用工具	學會刀斧鋸使用之技巧	實作	
第十三週 (11/18)	1	刀斧鋸的使用 2	使用工具	學會刀斧鋸使用之技巧	實作	
第十四週 (11/25)	1	童軍歌曲教唱 1	童軍歌曲	學會唱出童軍歌曲	實作	
第十五週 (12/2)	1	童軍歌曲教唱 2	童軍歌曲	學會唱出童軍歌曲	實作	
第十六週 (12/9)	1	童軍歡呼 1	童軍歡呼	練習童軍歡呼	實作	
第十七週 (12/16)	1	童軍歡呼 2	童軍歡呼	練習童軍歡呼	實作	
第十八週 (12/23)	1	考驗 1	驗收技能	驗收本學期技能	實作	
第二十週 (12/30)	1	考驗 2	驗收技能	驗收本學期技能	實作 口語表達	
第二十一週 (1/6)	1	考驗 3	驗收技能	驗收本學期技能	實作 口語表達	
第二十二週 (1/13)	1	期末回饋	回饋	回顧整學期課程	實作 口語表達	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		童軍服務團	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	13
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:具備身心健全發展的素質,擁有合宜的人性觀與自我觀,同時透過選擇、分析與運用新知,有效規劃生涯發展,探尋生命意義,並不斷自我精進,追求至善						
課程目標		建立戶外飲食、裝備及安全的基本知能,以提升戶外活動的品質。						
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		
第二週 (2/10)	1	相見歡	認識彼此	認識小隊夥伴	口語表達			
第三週 (2/17)	1	小隊分組	分小隊 小隊精神	認識小隊夥伴	口語表達			
第四週 (2/24)	1	金式遊戲	記憶物品	學會記憶的技巧	實作			
第五週 (3/3)	1	觀察 1	追蹤記號	認識追蹤記號	實作			
第六週 (3/10)	1	觀察 2	追蹤記號實作	學會放置與設計追蹤記號	實作			
第七週 (3/17)	1	生火 1	削製火媒棒	學會削製火媒棒的技巧	實作			
第八週 (3/24)	1	生火 2	製作火蟲	學會製作火蟲	實作			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (3/31)	1	生火實作	生火練習	學會使用火媒棒生火	實作	
第十週 (4/7)	1	滅火 無痕山林	無痕山林	無痕山林	實作	
第十一週 (4/14)	1	中級繩結 1	中級繩結	學會中級繩結	實作	
第十三週 (4/28)	1	中級繩結 2	中級繩結	學會中級繩結	實作	
第十四週 (5/5)	1	中級繩結 3	中級繩結	學會中級繩結	實作	
第十五週 (5/12)	1	打火石的使用	認識打火石	學會正確使用打火石生火	實作	
第十六週 (5/19)	1	急救 1	認識急救	學會基本急救概念	實作	
第十七週 (5/26)	1	急救 2	認識急救	學會基本急救概念	實作	
第十八週 (6/2)	1	三角巾包紮	三角巾包紮	學會使用三角巾簡易包紮	實作	
第十九週 (6/9)	1	考驗 1	考驗技能	考驗技能	實作 口語表達	
第二十週 (6/16)	1	考驗 2	考驗技能	考驗技能	實作 口語表達	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		卡巴迪隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	14
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		健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標		1. 多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2. 藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3. 妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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		
第二週 (9/2)	1	卡巴迪運動起源與規則介紹	卡巴迪運動起源與現況、比賽規則介紹	了解卡巴迪運動起源並熟悉比賽規則	課堂評量			
第三週 (9/9)	1	卡巴迪個人底線防守基本動作	底線抓腳、撲腳動作及時機運用	個人底線做防守動作時，抓腳及撲腳動作要點示範及使用時機分析。	示範及實作			
第四週 (9/16)	1	卡巴迪個人外圍防守基本動作	外圍單人擒抱攔截及轉入正面擋動作	個人外圍做防守動作時，單人擒抱攔截及轉入正面擋防守動作示範及使用時機分析。	示範及實作			
第五週 (9/23)	1	卡巴迪進攻技巧基本動作	進攻步伐動作、踩得分線動作示範	縱向進攻及橫向進攻步伐教學，點踩、跑踩得及後交叉踩得分線動作	示範及實作			

				要點示範及運用		
第六週 (9/30)	1	兩人防守隊型轉換及 攔截搭配動作	兩人防守站位及隊型 變換，以及攔截搭配	雙人防守外圍一人站位 及擒抱攔截時機及底 線一人站位及撲腳防守 動作使用時機分析。	示範及實作	
第七週 (10/7)	1	卡巴迪三人防守基本 動作	三人防守隊型轉換及 攔截搭配動作	三人三點防守站位、三 人牽手防守站位及隊 型轉換動作要點示範及 攔截時機分析與運用。	示範及實作	
第八週 (10/14)	1	卡巴迪四人防守基本 動作	四人防守隊型轉換及 攔截搭配動作	四人雙邊防守站位及隊 型轉換動作要點示範 及攔截時機分析與運 用。	示範及實作	
第九週 (10/21)	1	卡巴迪五人防守基本 動作	五人防守隊型轉換及 攔截搭配動作	五人 2.1.2 防守站位 及隊型轉換動作要點示 範及攔截時機分析與運 用。	示範及實作	
第十週 (10/28)	1	卡巴迪進攻技巧基本 動作	假動作示範	縱向進攻及橫向進攻步 伐接假動作示範及運 用	示範及實作	
第十一週 (11/4)	1	卡巴迪五人制防守技 巧及比賽規則說明	五人制比賽規則及 實作	利用分組輪流攻守演練 讓學生熟悉比賽規則	示範及實作	
第十二週 (11/11)	1	五人制比賽	五人制分組比賽	利用分組比賽讓學生熟 悉比賽規則，增加比 賽 經驗，學會團隊合作及	實作	

				欣賞比賽的能力。		
第十三週 (11/18)	1	卡巴迪進攻技巧基本動作	三連攻動作	縱向進攻步伐及橫向進攻步伐接三連攻動作串連示範及運用	示範及實作	
第十四週 (11/25)	1	卡巴迪六人防守基本動作	六人防守隊型轉換及攔截搭配動作	六人 2.2.2 防守站位及 2.1.1.2 防守站位，隊型轉換動作要點示範及攔截時機分析與運用。	示範及實作	
第十五週 (12/2)	1	卡巴迪七人防守基本動作	七人防守隊型轉換及攔截搭配動作	7人 2.2.1.2 防守隊型轉換動作要點示範及攔截時機分析與運用。	示範及實作	
第十六週 (12/9)	1	卡巴迪進攻技巧基本動作	十字進攻步伐搭配進攻動作運用	縱向進攻步伐加橫向進攻步伐串連為十字進攻步伐，動作示範及運用	示範及實作	
第十七週 (12/16)	1	戰術運用	防守與進攻戰術說明與演練	防守隊型戰術運用及進攻戰術使用時機說明	示範及實作	
第十八週 (12/23)	1	分組比賽	七人制分組比賽	利用分組比賽讓學生熟悉比賽規則，增加比賽經驗，學會團隊合作及欣賞比賽的能力。	實作	
第二十週 (12/30)	1	分組比賽	七人制分組比賽	利用分組比賽讓學生熟悉比賽規則，增加比賽經驗，學會團隊合作及	實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				欣賞比賽的能力。		
第二十一週 (1/6)	1	測驗	綜合測驗	測驗各種卡巴迪技能並 瞭解自身能力。	實作	
第二十二週 (1/13)	1	測驗	綜合測驗	測驗各種卡巴迪技能並 瞭解自身能力。	實作	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	卡巴迪隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	14
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>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
課程目標	<p>1. 多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。</p> <p>2. 藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。</p> <p>3. 妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。</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	
第二週 (2/10)	1	基礎體能訓練	心肺耐力訓練	透過間歇訓練及長跑練習，培養選手心肺耐力	示範及實作		
第三週 (2/17)	1	基礎體能訓練	速度與反應訓練	透過短距離衝刺、折返跑及反應起跑訓練，提升選手速度與反應能力	示範及實作		
第四週 (2/24)	1	卡巴迪個人底線防守 基本動作	底線抓腳、撲腳動作 及時機運用	個人底線做防守動作時，抓腳及撲腳動作示範及使用時機要點分析。	示範及實作		
第五週 (3/3)	1	卡巴迪個人外圍防守 基本動作	外圍單人擒抱攔截及 轉入正面擋動作	個人外圍做防守動作時，單人擒抱攔截及轉入正面擋防守動作示範	示範及實作		

				及使用時機分析。		
第六週 (3/10)	1	卡巴迪進攻技巧基本動作	進攻步伐動作、踩得分線動作示範	縱向進攻及橫向進攻步伐教學，點踩、跑踩 得及後交叉踩得分線動作要點示範及運用	示範及實作	
第七週 (3/17)	1	兩人防守隊型轉換及攔截搭配動作	兩人防守站位及隊型變換，以及攔截搭配	雙人防守外圍一人站位及擒抱攔截時機及底線一人站位及撲腳防守動作使用時機分析。	示範及實作	
第八週 (3/24)	1	二對二小組對抗賽	分組比賽	利用分組比賽讓學生熟悉比賽規則，增加比賽經驗，學會團隊合作及欣賞比賽 的能力。	實作	
第九週 (3/31)	1	卡巴迪進攻技巧進階動作	進攻步伐串連攻擊動作、轉身踩得分線動作示範	縱向進攻及橫向進攻步伐連接進攻招式，轉身踩得分線動作要點示範及運用	示範及實作	
第十週 (4/7)	1	卡巴迪三人防守基本動作	三人防守隊型轉換及攔截搭配動作	三人三點防守站位、三人牽手防守站位及隊型轉換動作要點示範及攔截時機分析與運用。	示範及實作	
第十一週 (4/14)	1	卡巴迪四人防守基本動作	四人防守隊型轉換及攔截搭配動作	四人雙邊防守站位及隊型轉換動作要點示範及攔截時機分析與運用。	示範及實作	

第十三週 (4/28)	1	卡巴迪五人防守基本動作	五人防守隊型轉換及攔截搭配動作	五人 2.1.2 防守站位及隊型轉換動作要點示範及攔截時機分析與運用。	示範及實作	
第十四週 (5/5)	1	五對五分組比賽	五人制分組比賽	利用分組比賽讓學生熟悉比賽規則，增加比賽經驗，學會團隊合作及欣賞比賽的能力。	實作	
第十五週 (5/12)	1	卡巴迪六人防守基本動作	六人防守隊型轉換及攔截搭配動作	六人 2.2.2 防守站位及隊型轉換動作要點示範及攔截時機分析與運用。	示範及實作	
第十六週 (5/19)	1	卡巴迪七人防守基本動作	七人防守隊型轉換及攔截搭配動作	七人 2.2.1.2 防守站位及隊型轉換動作要點示範及攔截時機分析與運用。	示範及實作	
第十七週 (5/26)	1	分組比賽	七人制分組比賽	利用分組比賽讓學生熟悉比賽規則，增加比賽經驗，學會團隊合作及欣賞比賽的能力。	實作	
第十八週 (6/2)	1	分組比賽	七人制分組比賽	利用分組比賽讓學生熟悉比賽規則，增加比賽經驗，學會團隊合作及欣賞比賽的能力。	實作	
第十九週 (6/9)	1	術科能力測驗	綜合測驗	測驗各種卡巴迪技能並瞭解自身能力。	示範及實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第二十週 (6/16)	1	術科能力測驗	綜合測驗	測驗各種卡巴迪技能並 瞭解自身能力。	示範及實作	
----------------	---	--------	------	-----------------------	-------	--

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	籃球	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	15
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	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-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。 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。						
課程目標	1. 多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2. 藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3. 妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (9/2)	1	籃球運球基本動作	運球	個人運球動作要點分析。	示範及實作		
第三週 (9/9)	1	籃球運球基本動作	傳球	個人傳球、小組傳球動作要點分析。	示範及實作		
第四週 (9/16)	1	籃球運球、傳球基本動作	運球、傳球	運球、傳球組合動作要點分析實作。	示範及實作		
第五週 (9/23)	1	籃球運球、傳球基本動作	運球、傳球	運球、傳球組合動作要點分析實作。	示範及實作		
第六週 (9/30)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作		
第七週 (10/7)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作		
第八週 (10/14)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (10/21)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作	
第十週 (10/28)	1	籃球小組傳球	進階小組傳球練習	三人、四人小組傳球跑動分析練習。	示範及實作	
第十一週 (11/4)	1	籃球小組傳球	進階小組傳球練習	三人、四人小組傳球跑動分析練習。	示範及實作	
第十二週 (11/11)	1	籃球投籃	籃球投籃	籃球投籃動作分析實作。	示範及實作	
第十三週 (11/18)	1	籃球投籃	籃球投籃	籃球投籃動作分析實作。	示範及實作	
第十四週 (11/25)	1	防守動作	個人防守動作	個人防守動作分析及演練。	示範及實作	
第十五週 (12/2)	1	防守動作	團隊防守動作	團隊防守動作分析及演練。	示範及實作	
第十六週 (12/9)	1	籃球團隊組合	三人8字上籃、投籃	8字上籃、投籃動作分析及演練。	示範及實作	
第十七週 (12/16)	1	籃球團隊組合	一對一、二對二	一對一、二對二進攻、防守動作分析及演練。	示範及實作	
第十八週 (12/23)	1	三對三籃球比賽	三對三分組比賽	利用分組比賽讓學生了解團隊合作及欣賞比賽的能力。	示範及實作	
第二十週 (12/30)	1	三對三籃球比賽	三對三分組比賽	利用分組比賽讓學生了解團隊合作及欣賞比賽的能力。	示範及實作	
第二十一週 (1/6)	1	測驗	綜合測驗	測驗各種籃球技能並瞭解自身能力。	示範及實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第二十二週 (1/13)	1	測驗	綜合測驗	測驗各種籃球技能並瞭解自身能力。	示範及實作	
-----------------	---	----	------	------------------	-------	--

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	籃球	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	15
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	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-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。 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。						
課程目標	1.多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (2/10)	1	籃球運球基本動作	運球	個人運球動作要點分析。	示範及實作		
第三週 (2/17)	1	籃球運球基本動作	傳球	個人傳球、小組傳球動作要點分析。	示範及實作		
第四週 (2/24)	1	籃球運球、傳球基本動作	運球、傳球	運球、傳球組合動作要點分析實作。	示範及實作		
第五週 (3/3)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作		
第六週 (3/10)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作		
第七週 (3/17)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作		
第八週 (3/24)	1	籃球運球上籃	籃球運球上籃	運球上籃動作分析。	示範及實作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (3/31)	1	籃球小組傳球	進階小組傳球練習	三人、四人小組傳球跑動分析練習。	示範及實作	
第十週 (4/7)	1	籃球小組傳球	進階小組傳球練習	三人、四人小組傳球跑動分析練習。	示範及實作	
第十一週 (4/14)	1	籃球投籃	籃球投籃	籃球投籃動作分析實作。	示範及實作	
第十三週 (4/28)	1	籃球投籃	籃球投籃	籃球投籃動作分析實作。	示範及實作	
第十四週 (5/5)	1	防守動作	個人防守動作	個人防守動作分析及演練。	示範及實作	
第十五週 (5/12)	1	防守動作	團隊防守動作	團隊防守動作分析及演練。	示範及實作	
第十六週 (5/19)	1	籃球團隊組合	三人8字上籃、投籃	8字上籃、投籃動作分析及演練。	示範及實作	
第十七週 (5/26)	1	籃球團隊組合	一對一、二對二	一對一、二對二進攻、防守動作分析及演練。	示範及實作	
第十八週 (6/2)	1	三對三籃球比賽	三對三分組比賽	利用分組比賽讓學生了解團隊合作及欣賞比賽的能力。	示範及實作	
第十九週 (6/9)	1	三對三籃球比賽	三對三分組比賽	利用分組比賽讓學生了解團隊合作及欣賞比賽的能力。	示範及實作	
第二十週 (6/16)	1	測驗	綜合測驗	測驗各種籃球技能並瞭解自身能力。	測驗	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	合唱校隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	16
彈性學習課程規範	2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。</p> <p>藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。</p> <p>藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。</p>						
課程目標	培養學生歌唱涵養與技巧，發揚多元教育知識						
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	
第二週 (9/2)	1	基本呼吸練習與發聲練習(一)	腹式呼吸法、控制吸氣吐氣長短	能在歌唱中運用腹式呼吸法加強音色飽和度	老師檢驗學生實際操作		
第三週 (9/9)	1	發聲練習(二)	嘴唇放鬆與頭腔共鳴練習	能運用頭腔共鳴唱出較高音域的樂句	老師檢驗學生實際操作		
第四週 (9/16)	1	發聲練習(三)	嘴唇放鬆與頭腔共鳴練習	能運用頭腔共鳴唱出較高音域的樂句	老師檢驗學生實際操作		

第五週 (9/23)	1	女聲合唱教學(一) 熟悉曲目旋律	< Cantate Domino> 樂句唱熟 < Samba mass Sanctus> 樂句唱熟	能精準地唱出樂句旋律	老師檢驗學生實際操作	
第六週 (9/30)	1	女聲合唱教學(二) 歌詞咬字	< Cantate Domino>歌詞念熟 < Samba mass Sanctus>歌詞念熟	能精準地唸出拉丁文歌詞，發音咬字需要清晰	老師檢驗學生實際操作	
第七週 (10/7)	1	女聲合唱教學(三) 歌詞咬字	< Cantate Domino>歌詞念熟 < Samba mass Sanctus>歌詞念熟	能精準地唸出拉丁文歌詞，發音咬字需要清晰	老師檢驗學生實際操作	
第八週 (10/14)	1	女聲合唱教學(四) 音準音色控制	< Cantate Domino> < Samba mass Sanctus>	能先背唱自己的聲部旋律	老師檢驗學生實際操作	
第九週 (10/21)	1	女聲合唱分部練習 (一)	< Cantate Domino> < Samba mass Sanctus>	能播放其他聲部唱自己的聲部	老師檢驗學生實際操作	
第十週 (10/28)	1	女聲合唱分部練習 (二)	< Cantate Domino> < Samba mass Sanctus>	能播放其他聲部唱自己的聲部	老師檢驗學生實際操作	
第十一週 (11/4)	1	女聲合唱演唱排練 (一)	< Cantate Domino> < Samba mass Sanctus> 舞台分解動作練習	能精熟樂曲及演唱動作	老師檢驗學生實際操作	
第十二週 (11/11)	1	女聲合唱演唱排練 (二)	< Cantate Domino> < Samba mass Sanctus> 舞台分解動作練習	能邊演唱邊流暢做出舞台動作	老師檢驗學生實際操作	
第十三週 (11/18)	1	女聲合唱教學(一) 歌詞咬字	< Last Christmas>聖誕表演曲目練習	能精準地唱出樂句	老師檢驗學生實際操作	
第十四週 (11/25)	1	女聲合唱教學(二) 熟悉曲目旋律	< Last Christmas>聖誕表演曲目練習	能精準地唱出樂句	老師檢驗學生實際操作	
第十五週 (12/2)	1	女聲合唱教學(三) 音準音色控制	< Last Christmas>聖誕表演曲目練習	能先背唱自己的聲部旋律	老師檢驗學生實際操作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十六週 (12/9)	1	女聲合唱教學(四) 音準音色控制	< Last Christmas>聖誕表演曲目 練習	能先背唱自己的聲部旋律	老師檢驗學生實際操作	
第十七週 (12/16)	1	女聲合唱分部練習 (一)	< Samba mass keyrie>	能精準地唱出樂句旋律	老師檢驗學生實際操作	
第十八週 (12/23)	1	女聲合唱分部練習 (二)	< Samba mass keyrie>	能精準地唸出拉丁文歌詞	老師檢驗學生實際操作	
第二十週 (12/30)	1	女聲合唱分部練習 (三)重唱	< Samba mass keyrie>	能跟其他兩位不同聲部的同學組成三重唱不走音	老師檢驗學生實際操作	
第二十一週 (1/6)	1	女聲合唱分部練習 (四)重唱	< Samba mass keyrie>	能跟其他兩位不同聲部的同學組成三重唱不走音	老師檢驗學生實際操作	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	合唱校隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	16
彈性學習課程規範	2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。</p> <p>藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。</p> <p>藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。</p>						
課程目標	培養學生歌唱涵養與技巧，發揚多元教育知識						
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	
第二週 (2/10)	1	呼吸/發聲練習	嘴唇放鬆與 頭腔共鳴練習	能運用頭腔共鳴唱出較高音域的樂句	老師檢驗學生實際操作		
第三週 (2/17)	1	發聲練習(一)	音準練習	能精準地唱出音階	老師檢驗學生實際操作		
第四週 (2/24)	1	發聲練習(二) 聲帶閉合	聲帶閉合練習	用 NA 或 NE 唱至音色透亮的程度	老師檢驗學生實際操作		
第五週 (3/3)	1	發聲練習(三) 力度音量大小控制	唱四個 8 拍由大至小聲、再套用至曲目上	能在演唱時控制音量大小聲	老師檢驗學生實際操作		

第六週 (3/10)	1	女聲合唱教學(一) 熟悉曲目旋律	< Cantar!> 樂句唱熟 <Samba mass Gloria> 樂句唱熟	能精準地唱出樂句旋律	老師檢驗學生實際操作	
第七週 (3/17)	1	女聲合唱教學(二) 熟悉曲目旋律	< Cantar!> 樂句唱熟 < Samba mass Gloria> 樂句唱熟	能精準地唱出樂句旋律	老師檢驗學生實際操作	
第八週 (3/24)	1	女聲合唱教學(三) 歌詞咬字	< Cantar!> < Samba mass Gloria> 歌詞唸熟	能精準地唸出拉丁文歌詞，咬字需清晰	老師檢驗學生實際操作	
第九週 (3/31)	1	女聲合唱教學(三) 歌詞咬字	< Cantar!> < Samba mass Gloria> 歌詞唸熟	能精準地唸出拉丁文歌詞，咬字需清晰	老師檢驗學生實際操作	
第十週 (4/7)	1	女聲合唱教學(三) 歌詞咬字	< Cantar!> < Samba mass Gloria> 歌詞唸熟	能精準地唸出拉丁文歌詞，咬字需清晰	老師檢驗學生實際操作	
第十一週 (4/14)	1	女聲合唱分部練習 (一)	< Cantar!> <Samba mass Gloria>	能先背唱自己的聲部旋律	老師檢驗學生實際操作	
第十三週 (4/28)	1	女聲合唱分部練習 (二)	< Cantar!> <Samba mass Gloria>	能先背唱自己的聲部旋律	老師檢驗學生實際操作	
第十四週 (5/5)	1	女聲合唱分部練習 (三)	< Cantar!> <Samba mass Gloria>	能播放其他聲部唱自己的聲部	老師檢驗學生實際操作	
第十五週 (5/12)	1	女聲合唱分部練習 (四)	< Cantar!> <Samba mass Gloria>	能播放其他聲部唱自己的聲部	老師檢驗學生實際操作	
第十六週 (5/19)	1	女聲合唱分部練習 (五)重唱	< Cantar!> <Samba mass Gloria>	能跟其他兩位不同聲部的同學組成三重唱不走音	老師檢驗學生實際操作	
第十七週 (5/26)	1	女聲合唱分部練習 (六)重唱	< Cantar!> <Samba mass Gloria>	能跟其他兩位不同聲部的同學組成三重唱不走音	老師檢驗學生實際操作	
第十八週 (6/2)	1	女聲合唱演唱排練 (一)	< Cantar!> 舞台分解動作練習	能精熟樂曲及演唱動作	老師檢驗學生實際操作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十九週 (6/9)	1	女聲合唱演唱排練 (二)	< Cantar!> 舞台分解動作練習	能精熟樂曲及演唱動作	老師檢驗學生實際操作	
第二十週 (6/16)	1	女聲合唱演唱排練 (三)	< Cantar!> 舞台動作練習	能邊演唱邊流暢做出舞台動作	老師檢驗學生實際操作	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		直笛隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	17
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		藝-J-A1 參與藝術活動,增進美感知能 藝-J-B3 善用多元感官,探索理解藝術與生活的關聯,以展現美感意識 藝-J-C2 透過藝術實踐,建立利他與合群的知能,培養團隊合作與溝通協調的能力						
課程目標		1. 多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2. 藉由各種不同的形式,引導學生體現生活之美,以增進生活的豐富性。 3. 妥善運用跨班級互動的學習機會,讓學生在社團學習之中,提升與人和諧互動的素養。						
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		
第二週 (9/2)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標:長音	獨奏及合奏			
第三週 (9/9)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標:大跳長音	獨奏及合奏			
第四週 (9/16)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標:大	獨奏及合奏			

				跳短音		
第五週 (9/23)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：圓滑	獨奏及合奏	
第六週 (9/30)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：跳音	獨奏及合奏	
第七週 (10/7)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：制音	獨奏及合奏	
第八週 (10/14)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：圓滑加跳音	獨奏及合奏	
第九週 (10/21)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：樂	獨奏及合奏	

				句練習	
第十週 (10/28)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：樂句練習	獨奏及合奏
第十一週 (11/4)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：音量控制練習	獨奏及合奏
第十二週 (11/11)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：附點節奏練習	獨奏及合奏
第十三週 (11/18)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：十六分音符	獨奏及合奏
第十四週 (11/25)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：長	獨奏及合奏

				音		
第十五週 (12/2)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：十六分音符 圓滑	獨奏及合奏	
第十六週 (12/9)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：十六分音符 跳奏	獨奏及合奏	
第十七週 (12/16)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：八分音符圓滑	獨奏及合奏	
第十八週 (12/23)	1	直笛合奏	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：音階	獨奏及合奏
第二十週 (12/30)	1	直笛合奏	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：音	獨奏及合奏

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

					階	
第二十一週 (1/6)	1	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	綜合練習	獨奏及合奏
第二十二週 (1/13)	1	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	綜合練習	獨奏及合奏

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		直笛隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	17
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		藝-J-A1 參與藝術活動,增進美感知能 藝-J-B3 善用多元感官,探索理解藝術與生活的關聯,以展現美感意識 藝-J-C2 透過藝術實踐,建立利他與合群的知能,培養團隊合作與溝通協調的能力						
課程目標		1. 多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2. 藉由各種不同的形式,引導學生體現生活之美,以增進生活的豐富性。 3. 妥善運用跨班級互動的學習機會,讓學生在社團學習之中,提升與人和諧互動的素養。						
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		
第二週 (2/10)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標:長音	獨奏及合奏			
第三週 (2/17)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標:大跳長音	獨奏及合奏			
第四週 (2/24)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標:大	獨奏及合奏			

				跳短音	
第五週 (3/3)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：圓滑	獨奏及合奏
第六週 (3/10)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：跳音	獨奏及合奏
第七週 (3/17)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：制音	獨奏及合奏
第八週 (3/24)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：圓滑加跳音	獨奏及合奏
第九週 (3/31)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：樂	獨奏及合奏

				句練習		
第十週 (4/7)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：音量控制練習	獨奏及合奏	
第十一週 (4/14)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：附點節奏練習	獨奏及合奏	
第十三週 (4/28)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：十六分音符	獨奏及合奏	
第十四週 (5/5)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：長音	獨奏及合奏	
第十五週 (5/12)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：十	獨奏及合奏	

				六分音符 圓滑	
第十六週 (5/19)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：音階	獨奏及合奏
第十七週 (5/26)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：八分音符圓滑	獨奏及合奏
第十八週 (6/2)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	能吹奏自己負責的聲部 並能和其他聲部協調合奏 另外能掌握每次基本練習的要求目標：八分音符圓滑	獨奏及合奏
第十九週 (6/9)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	綜合練習	獨奏及合奏
第二十週 (6/16)	1	直笛合奏	分部練習及合奏練習	綜合練習	獨奏及合奏

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	啦啦舞蹈	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	18
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	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-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。 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。						
課程目標	1.多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (9/2)	1	認識啦啦舞	柔軟度訓練、身體律動	了解啦啦舞種類、由來及演變、特色	示範及實作		
第三週 (9/9)	1	體能訓練	柔軟度訓練、身體律動	認識身體各部位關節肌肉的運作	示範及實作		
第四週 (9/16)	1	技術訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習踢腿、轉圈、流動等動作	示範及實作		
第五週 (9/23)	1	體能訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	單人及雙人搭檔訓練心肺功能訓練、爆發力	示範及實作		
第六週 (9/30)	1	技術訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習踢腿、轉圈、流動、跳躍等動作	示範及實作		
第七週 (10/7)	1	翻騰	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習前後滾翻、倒立、側翻基礎	示範及實作		
第八週 (10/14)	1	跳躍	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	練習定點跳躍 6 種，及流動大跳	示範及實作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (10/21)	1	舞伴特技	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	雙人及多人搭檔的撐托技巧	示範及實作	
第十週 (10/28)	1	裁判評分與教練訓練	影片講解規則及練習	觀賞比賽影片並練習評論及講解優缺點	學習單及發表	
第十一週 (11/4)	1	技術訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習踢腿、轉圈、流動、跳躍等動作	示範及實作	
第十二週 (11/11)	1	翻騰	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習前後滾翻、倒立、側翻、側空基礎	示範及實作	
第十三週 (11/18)	1	跳躍	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習定點跳躍 6 種，及流動大跳	示範及實作	
第十四週 (11/25)	1	舞伴特技	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	雙人及多人搭檔的撐托技巧	示範及實作	
第十五週 (12/2)	1	體能訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	單人及雙人搭檔訓練心肺功能訓練、爆發力	示範及實作	
第十六週 (12/9)	1	技術訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習踢腿、轉圈、流動、跳躍等動作	示範及實作	
第十七週 (12/16)	1	翻騰、跳躍、舞伴特技	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習滾翻、流動動作及基本托舉	示範及實作	
第十八週 (12/23)	1	翻騰、跳躍、舞伴特技	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習滾翻、流動動作及基本托舉	示範及實作	
第二十週 (12/30)	1	期末驗收(1)	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	彩球小組小品練習及驗收	分組討論與口頭發表	
第二十一週 (1/6)	1	期末驗收(2)	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	各組輪流發表講評 鼓勵優秀小組	分組討論與口頭發表	
第二十二週 (1/13)	1	期末驗收(3)	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	各組輪流發表講評 鼓勵優秀小組	分組討論與口頭發表	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	啦啦舞蹈	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	18
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	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-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。 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。						
課程目標	1.多元提供學生自我潛能開發之學習內涵。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (2/10)	1	體能訓練	柔軟度訓練、身體律動	認識身體各部位關節肌肉的運作	示範及實作		
第三週 (2/17)	1	技術訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習踢腿、轉圈、流動等動作	示範及實作		
第四週 (2/24)	1	體能訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	單人及雙人搭檔訓練心肺功能訓練、爆發力	示範及實作		
第五週 (3/3)	1	技術訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習踢腿、轉圈、流動、跳躍等動作	示範及實作		
第六週 (3/10)	1	翻騰	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習前後滾翻、倒立、側翻基礎	示範及實作		
第七週 (3/17)	1	跳躍	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	練習定點跳躍 6 種，及流動大跳	示範及實作		
第八週 (3/24)	1	舞伴特技	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	雙人及多人搭檔的撐托技巧	示範及實作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (3/31)	1	裁判評分與教練訓練	影片講解規則及練習	觀賞比賽影片並練習評論及講解優缺點	學習單及發表	
第十週 (4/7)	1	裁判評分與教練訓練	影片講解規則及練習	觀賞比賽影片並練習評論及講解優缺點	學習單及發表	
第十一週 (4/14)	1	體能訓練	柔軟度訓練、身體律動	認識身體各部位關節肌肉的運作	示範及實作	
第十三週 (4/28)	1	體能訓練	柔軟度訓練、身體律動	認識身體各部位關節肌肉的運作	示範及實作	
第十四週 (5/5)	1	技術訓練	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習踢腿、轉圈、流動等動作	示範及實作	
第十五週 (5/12)	1	翻騰	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習前後滾翻、倒立、側翻、側空基礎	示範及實作	
第十六週 (5/19)	1	翻騰	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習前後滾翻、倒立、側翻、側空基礎	示範及實作	
第十七週 (5/26)	1	跳躍	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	練習定點跳躍 6 種，及流動大跳	示範及實作	
第十八週 (6/2)	1	舞伴特技	柔軟度訓練、身體律動、小品練習	雙人及多人搭檔的撐托技巧	示範及實作	
第十九週 (6/9)	1	期末驗收(1)	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	彩球小組小品練習及驗收	分組討論與口頭發表	
第二十週 (6/16)	1	期末驗收(2)	柔軟度訓練、身體律動、小品練習、驗收	各組輪流發表講評 鼓勵優秀小組	分組討論與口頭發表	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	心靈電影欣賞社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	19
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>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-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>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> <p>國-J-A3 運用國語文能力吸收新知，並訂定計畫、自主學習，發揮創新精神，增進個人的應變能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
課程目標	<p>1. 促進自我與生涯發展，發展自我潛在能力並肯定自我價值，增進自主學習能力與強化自我管理，進而尊重並珍惜生命，追求幸福美好人生。</p> <p>2. 發展友善的互動知能與態度，建立良好的人際關係，增進妥適的情感表達和互動，培養卓越的團體合作與服務領導之素養，提升生活品質，展現生活美感。</p> <p>3. 落實社會與環境關懷，發展思辨能力與適切的處理策略，尊重多元文化，積極關懷人群與生態，養成公民意識及社會責任感。</p> <p>4. 建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具備欣賞能力等文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。</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	
第二週 (9/2)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容		
第三週 (9/9)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容		
第四週 (9/16)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第五週 (9/23)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第六週 (9/30)	1	生命教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第七週 (10/7)	1	生命教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第八週 (10/14)	1	生命教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第九週 (10/21)	1	生命教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十週 (10/28)	1	毒品防制相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十一週 (11/4)	1	毒品防制相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十二週 (11/11)	1	毒品防制相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十三週 (11/18)	1	毒品防制相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

					享內容	
第十四週 (11/25)	1	品格教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十五週 (12/2)	1	品格教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十六週 (12/9)	1	品格教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十七週 (12/16)	1	品格教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十八週 (12/23)	1	勵志向上相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第二十週 (12/30)	1	勵志向上相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第二十一週 (1/6)	1	勵志向上相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第二十二週 (1/13)	1	勵志向上相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	啦啦舞蹈	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	19
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>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-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>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> <p>國-J-A3 運用國語文能力吸收新知，並訂定計畫、自主學習，發揮創新精神，增進個人的應變能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
課程目標	<p>1. 促進自我與生涯發展，發展自我潛在能力並肯定自我價值，增進自主學習能力與強化自我管理，進而尊重並珍惜生命，追求幸福美好人生。</p> <p>2. 發展友善的互動知能與態度，建立良好的人際關係，增進妥適的情感表達和互動，培養卓越的團體合作與服務領導之素養，提升生活品質，展現生活美感。</p> <p>3. 落實社會與環境關懷，發展思辨能力與適切的處理策略，尊重多元文化，積極關懷人群與生態，養成公民意識及社會責任感。</p> <p>4. 建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具備欣賞能力等文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。</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	
第二週 (2/10)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容		
第三週 (2/17)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容		
第四週 (2/24)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第五週 (3/3)	1	性別平等相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第六週 (3/10)	1	本土戲劇相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第七週 (3/17)	1	本土戲劇相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第八週 (3/24)	1	本土戲劇相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第九週 (3/31)	1	家庭教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十週 (4/7)	1	家庭教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十一週 (4/14)	1	家庭教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十三週 (4/28)	1	家庭教育相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十四週 (5/5)	1	愛護動物相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

					享內容	
第十五週 (5/12)	1	愛護動物相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十六週 (5/19)	1	愛護動物相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十七週 (5/26)	1	親子互動相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十八週 (6/2)	1	親子互動相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第十九週 (6/9)	1	親子互動相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	
第二十週 (6/16)	1	親子互動相關	電影手法及技巧說明、學生心得分享	充實閱讀能力、表達及分享	師生互動情況、實作評量、學生口語表達及分享内容	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		溫馨小棧	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	20
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		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-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 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。						
課程目標		1.學習個人形象管理、手縫技能，增強生活自理能力。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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		
第二週 (9/2)	1	課程內容介紹	基本縫的介紹及運用	學習基本手縫技巧並運用於日常生活中。	示範與實作			
第三週 (9/9)	1	基礎環保針插 1	善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	學習基本手縫技巧並運用於日常生活中。	示範與實作			
第四週 (9/16)	1	基礎環保針插 2	善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	學習基本手縫技巧並運用於日常生活中。	示範與實作			
第五週 (9/23)	1	基礎環保針插 3	善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	學習基本手縫技巧並運用於日常生活中。	示範與實作			
第六週 (9/30)	1	環保小物- 個人創作 1	善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中	運用資料蒐集與創意思考法，改造服飾或製作實	實作			

			重要事務。	用生活用品，使服飾與物品再利用並展現美感。		
第七週 (10/7)	1	環保小物- 個人創作 2	善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	運用資料蒐集與創意思考法，改造服飾或製作實用生活用品，使服飾與物品再利用並展現美感。	實作	
第八週 (10/14)	1	環保小物- 個人創作 3	善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	運用資料蒐集與創意思考法，改造服飾或製作實用生活用品，使服飾與物品再利用並展現美感。	實作分享	
第九週 (10/21)	1	羊毛氈基礎教學	羊毛氈氈化教學-捲毛、包覆、固定	動手製作，培養手作能力。	示範及實作	
第十週 (10/28)	1	羊毛氈基礎教學	羊毛氈基本針法-深針、淺針、斜針、平針	動手製作，培養手作能力。	示範及實作	
第十一週 (11/4)	1	羊毛氈基礎教學	羊毛氈基本形狀-球形、方形、三角形	動手製作，培養手作能力。	示範及實作	
第十二週 (11/11)	1	羊毛氈杯墊 1	羊毛氈圓球製作	動手製作，透過反覆戳刺，釋放壓力，得到抒發與療癒。	示範及實作	
第十三週 (11/18)	1	羊毛氈杯墊 2	羊毛氈圓球製作	動手製作，透過反覆戳刺，釋放壓力，得到抒發與療癒。	實作	
第十四週	1	羊毛氈杯墊 3	羊毛氈圓球製作	動手製作，透過反覆戳	實作	

(11/25)				刺，釋放壓力，得到抒發與療癒。		
第十五週 (12/2)	1	羊毛氈杯墊 4	羊毛氈圓球製作	動手製作，透過反覆戳刺，釋放壓力，得到抒發與療癒。	實作	
第十六週 (12/9)	1	羊毛氈杯墊 4	羊毛氈圓球組合	動手製作，透過反覆戳刺，釋放壓力，得到抒發與療癒。	實作與分享	
第十七週 (12/16)	1	小熊毛球夜燈 1	固定支架、線燈、球體	動手製作，培養手作能力。	示範及實作	
第十八週 (12/23)	1	小熊毛球夜燈 2	組合毛球	動手製作，培養手作能力。	示範及實作	
第二十週 (12/30)	1	小熊毛球夜燈 2	籃子花邊製作&掛線	動手製作，培養手作能力。	示範及實作分享	
第二十一週 (1/6)	1	分享與省思	回饋	培養情意與美感成	分享	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	溫馨小棧	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	20
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	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-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 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。						
課程目標	1.學習個人形象管理、手縫技能，增強生活自理能力。 2.藉由各種不同的形式，引導學生體現生活之美，以增進生活的豐富性。 3.妥善運用跨班級互動的學習機會，讓學生在社團學習之中，提升與人和諧互動的素養。						
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	
第二週 (2/10)	1	課程內容介紹	構圖、複習基本縫法	動手製作，激發想像創造力	示範及實作		
第三週 (2/17)	1	創意束口袋 1	畫版型	培養生活手作能力	示範及實作		
第四週 (2/24)	1	創意束口袋 2	剪布配色	培養生活手作能力	示範及實作		
第五週 (3/3)	1	創意束口袋 3	表布造型縫合	動手製作，培養手作能力	示範及實作		
第六週 (3/10)	1	創意束口袋 4	裡布、表布縫合	動手製作，培養手作能力	示範及實作		
第七週 (3/17)	1	創意束口袋 5	側邊藏針縫	動手製作，培養手作能力	示範及實作		
第八週 (3/24)	1	創意束口袋 6	袋口裝飾線縫製	動手製作，培養手作能力	示範及實作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第九週 (3/31)	1	創意束口袋 7	穿線綁珠與分享	動手製作，培養手作能力	示範及實作分享	
第十週 (4/7)	1	豆豆熊 1	畫布、剪布	動手製作，培養手作能力	示範及實作	
第十一週 (4/14)	1	豆豆熊 2	耳朵縫合塞棉花	動手製作，培養手作能力	示範及實作	
第十三週 (4/28)	1	豆豆熊 3	上肢縫製、塞棉花	動手製作，培養手作能力	示範及實作	
第十四週 (5/5)	1	豆豆熊 4	下肢縫製、塞棉花	動手製作，培養手作能力	示範及實作	
第十五週 (5/12)	1	豆豆熊 5	頭部與耳朵結合	動手製作，培養手作能力	示範及實作	
第十六週 (5/19)	1	豆豆熊 6	身體縫製	動手製作，培養手作能力	示範及實作	
第十七週 (5/26)	1	豆豆熊 7	身體與頭部組合	動手製作，培養手作能力	示範及實作	
第十八週 (6/2)	1	豆豆熊 8	身體與四肢組合、 塞棉花	動手製作，培養手作能力	示範及實作分享	
第十九週 (6/9)	1	分享與省思	回饋	培養情意與美感成	分享	

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	走路有豐社	實施年級	7	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	21
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自律負責 (品 EJU4) 2. 謙遜包容 (品 EJU5) 3. 欣賞感恩 (品 EJU6) 4. 知行合一與自我反省 (品 J9) 						
課程目標	培養青少年具備「更好的選擇」、「正向積極」之能力						
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	
第二週 (9/2)	1	相見歡	將以體驗活動、主題故事、學習單…等，進行各週課程。本週學習焦點為： <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程簡介 2. 自我介紹與彼此認識 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識社團課程 2. 建立師生關係 	課堂參與		
第三週 (9/9)	1	用心學品格- 更好的選擇	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇與生活的關聯 2. 什麼是更好的選擇 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解「選擇」在生活中的重要性； 2. 並願意練習做更好的選擇 	課堂參與 學習單		
第四週 (9/16)	1	動腦玩桌遊- 撲克牌大挑戰	「更好的選擇」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第五週 (9/23)	1	用心學品格二 不斷的成長	1. 固定思維 VS 成長思維 2. 正向的思維會帶來成長	1. 認識成長思維； 2. 同時學習不斷成長	課堂參與 學習單	
第六週 (9/30)	1	動手玩藝術- 生命樹吹畫	「不斷的成長」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第七週 (10/7)	1	用心學品格三 健康的畫像	1. 「自我畫像」的來源 2. 「自我畫像」的再思	1. 瞭解何謂「自我畫像」； 2. 並學習勾勒健康的自我畫像	課堂參與 學習單	
第八週 (10/14)	1	動手玩藝術- 自畫像創作	「健康的畫像」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第九週 (10/21)	1	用心學品格四 找出好特質	1. 好特質與品格的關聯 2. 發現美好的自我特質	1. 認識自己的特質 2. 同時瞭解美好的特質會形塑為品格	課堂參與 學習單	
第十週 (10/28)	1	動腦玩桌遊- 寶石陣	「找出好特質」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第十一週 (11/4)	1	用心學品格五 激發優特質	1. 品格特質具備成長性 2. 透過學習激發優特質	1. 藉「豐格星圖」來認識自己的優特質與弱特質； 2. 了解努力不放棄能夠讓潛能發光	課堂參與 學習單	

第十二週 (11/11)	1	體能動一動 我是灌籃高手	「激發優特質」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第十三週 (11/18)	1	用心學品格六 有價值的人	1. 每一個人都有價值 2. 感恩看見自我價值	瞭解自己與生俱來，且獨一無二的價值	課堂參與 學習單	
第十四週 (11/25)	1	動手學烹飪- 感恩派	「有價值的人」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第十五週 (12/2)	1	用心學品格七 自信的階梯	1. 認識真正的自信 2. 培育自信的階梯	瞭解自我認識、自我接納和自我肯定是 建立自信的三個階段	課堂參與 學習單	
第十六週 (12/9)	1	動手玩藝術- 音階遊戲王	「自信的階梯」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第十七週 (12/16)	1	用心學品格八 說祝福的話	1. 人的話語有力量 2. 什麼是祝福的話	學習對自己與他人說祝福話	課堂參與 學習單	
第十八週 (12/23)	1	動手玩藝術- 聖誕祝福卡	「說祝福的話」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第二十週 (12/30)	1	用心學品格九 忍住棉花糖	1. 分辨需要和想要 2. 優先次序的再思	瞭解與學習培養自制力對美好未來的重要 重要性	課堂參與 學習單	
第二十一週 (1/6)	1	用心學品格十 給廿歲的我	1. 課程回顧與複習 2. 課程結業式	回顧這學期的學習與體會，有自信的寫 下對自己廿歲的展望	課堂參與	

◎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。

臺南市立大橋國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	走路有豐社	實施年級	7	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	21
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	1. 自律負責 (品 EJU4) 2. 謙遜包容 (品 EJU5) 3. 欣賞感恩 (品 EJU6) 4. 知行合一與自我反省 (品 J9)						
課程目標	培養青少年具備「智慧的選擇」之能力						
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	
第二週 (2/10)	1	相見歡	將以體驗活動、主題故事、學習單…等，進行各週課程。本週學習焦點為： 1. 課程簡介 2. 自我介紹與彼此認識	1. 認識社團課程 2. 建立師生關係	課堂參與		
第三週 (2/17)	1	用心學品格-聰明不一樣	1. 認識何謂「聰明」 2. 「聰明象限圖」實作	瞭解聰明和智慧的差異, 接納自己獨特的聰明, 學習以智慧做積極而正向的選擇	課堂參與 學習單		
第四週 (2/24)	1	用心學品格二 好奇當種子	1. 瞭解人天生好奇 2. 「好奇金三角」實作：問問題、找方法、採取行動	認識「好奇金三角」, 並藉以引發適切的學習動機	課堂參與 學習單		
第五週 (3/3)	1	智慧練習題 1- 好奇大世界	「好奇當種子」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第六週 (3/10)	1	用心學品格三 挫敗是益友	1. 學習過程必定有挫敗 2. 挫敗是學習的感測器	瞭解挫敗的意義, 建立正向學習的思維	課堂參與 學習單	
第七週 (3/17)	1	智慧練習題 2- 成長思維大挑戰	「挫敗是益友」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第八週 (3/24)	1	用心學品格四 學習有秘笈	1. 認識困住學習的五魔王 2. 發現自己的學習秘笈	認識有效的學習方法, 練習突破所面臨的困境	課堂參與 學習單	
第九週 (3/31)	1	智慧練習題 3 我的學習寶典	「學習有秘笈」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第十週 (4/7)	1	用心學品格五 學習不孤單	1. 一起學習會更好 2. 尋找共學好夥伴	瞭解同儕間學習的意義與可貴, 體會成長路上可以協力合作, 相互祝福	課堂參與 學習單	
第十一週 (4/14)	1	智慧練習題 3 藝起玩, 一起學	「學習不孤單」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第十三週 (4/28)	1	用心學品格六 勤奮有能力	1. 瞭解勤奮是為目標努力 2. 「勤奮宣言」實作: 自律、持續、盡全力	認識勤奮宣言的重要意涵, 期許自己踏上勤奮之路。	課堂參與 學習單	
第十四週 (5/5)	1	用心學品格七 情緒是助力	1. 覺察學習過程的情緒 2. 逆轉情緒的正向行動	覺察困境中的情緒, 選擇以正向與感恩的態度, 轉化為學習的助力	課堂參與 學習單	
第十五週 (5/12)	1	智慧練習題 4 情緒 X 光機	「情緒是助力」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	
第十六週 (5/19)	1	用心學品格八 成就不後悔	1. 認識品格力與成就力 2. 「兩個品格測試」實作	理解不因成就而犧牲品格, 是人生決勝的重要關鍵	課堂參與 學習單	
第十七週 (5/26)	1	用心學品格九 品學好榜樣	1. 認識何謂品學兼備 2. 品學榜樣的好特質	從典範人物學習品學兼備的好榜樣	課堂參與 學習單	
第十八週 (6/2)	1	智慧練習題 4: 家有品學英雄榜	「品學好榜樣」延伸活動	目標同上述	課堂參與 實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第十九週 (6/9)	1	用心學品格十 給廿歲的我	1. 課程回顧與複習 2. 課程結業式	回顧與統整學習重點, 寫下對自己廿歲 的展望	課堂參與	
---------------	---	-----------------	------------------------	---------------------------	------	--