

臺南市公(私)立新市區新市國中學 114 學年度第一學期九年級多元社團辦理一覽總表

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	桌遊社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
2	排球社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
3	電影賞析社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
4	健康促進社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
5	閱讀社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
6	籃球社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
7	路跑社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
8	排球社	22	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
11			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
12			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節

臺南市公(私)立新市區新市國中學 114 學年度第一學期九年級彈性學習多元社團課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	桌遊社	實施年級	九	教學節數	本學期共(22) 節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	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-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-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	發展自我潛能與自我價值，探索自我觀、人性觀與生命意義，增進自主學習與強化 自我管理，規劃個人生涯與促進適性發展，進而尊重並珍惜生命，追求幸福人生。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第一週	1	認識桌遊	課程說明及桌遊類型簡介	了解課程進行方式。 了解桌遊的種類。	□頭回饋 活動心得		
第二週	2	派對桌遊初階(一)	閃靈快手	培養規則理解能力。 培養觀察、手眼協調能力。	□頭回饋 活動心得		
第三週	3	派對桌遊初階(二)	閃靈快手	培養規則理解能力。 培養觀察、手眼協調能力。	□頭回饋 活動心得		
第四週	4	派對桌遊初階(三)	伐木工	培養規則理解能力。	□頭回饋 活動心得		

				培養觀察、手眼協調能力。		
第五週	5	派對桌遊初階(四)	伐木工	培養規則理解能力。 培養觀察、手眼協調能力。	口頭回饋 活動心得	
第六週	6	新市桌遊王(一)	伐木工 閃靈快手	培養觀察、手眼協調能力。 培養壓力管理能力	口頭回饋 活動心得	冠軍：合作社禮券 50 元 亞軍：合作社禮券 30 元
第七週	7	策略桌遊(一)	卡卡城	培養規則理解能力。 培養策略思考能力。	口頭回饋 活動心得	
第八週	8	策略桌遊(二)	卡卡城	培養規則理解能力。 培養策略思考能力。	口頭回饋 活動心得	
第九週	9	策略桌遊(三)	卡卡城	培養規則理解能力。 培養策略思考能力。	口頭回饋 活動心得	
第十週	10	策略桌遊(四)	卡卡城	培養規則理解能力。 培養策略思考能力。	口頭回饋 活動心得	
第十一週	11	新市桌遊王(二)	卡卡城	培養策略思考能力。 培養壓力管理能力	口頭回饋 活動心得	冠軍：合作社禮券 50 元 亞軍：合作社禮券 30 元

第十二週	12	派對桌遊進階(一)	妙語說書人	培養規則理解能力。 培養口語表達、作文能力	口頭回饋 活動心得	
第十三週	13	派對桌遊進階(二)	妙語說書人	培養規則理解能力。 培養口語表達、作文能力	口頭回饋 活動心得	
第十四週	14	派對桌遊進階(三)	妙語說書人	培養規則理解能力。 培養口語表達、作文能力	口頭回饋 活動心得	
第十五週	15	派對桌遊進階(四)	妙語說書人	培養規則理解能力。 培養口語表達、作文能力	口頭回饋 活動心得	
第十六週	16	新市桌遊王(三)	妙語說書人	培養口語表達、作文能力 培養壓力管理能力	口頭回饋 活動心得	冠軍：合作社禮券 50 元 亞軍：合作社禮券 30 元
第十七週	17	策略桌遊(五)	璀璨寶石	培養規則理解能力。 培養策略思考能力。	口頭回饋 活動心得	
第十八週	18	策略桌遊(六)	璀璨寶石	培養規則理解能力。 培養策略思考能力。	口頭回饋 活動心得	

1d-IV-1 了解各項運動技能原理。

2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。

3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。

Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	認識場地及規則	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	場地認識、規則介紹	觀察、實作、學習單	
第二週	2	基本動作介紹	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	認識排球知識、及場地安全	觀察、實作、學習單	
第三週	3	低手傳接球	1c-IV-3 了解身體發展與動	低手傳接球	觀察、實作、學習單	
第四週	4	低手傳接球	1c-IV-3 了解身體發展與動	低手傳接球	觀察、實作、學習單	
第五週	5	高低手傳接球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	高低手傳接球	觀察、實作、學習單	
第六週	6	雙人低手傳球	1d-IV-1 了解各項運動技能	雙人低手傳球	觀察、實作、學習單	

第七週	7	多人高低手傳球應用	1d-IV-2 反思自己的運動技	多人高低手傳球應用	觀察、實作、學習單	
第八週	8	低手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	低手發球動作要領	觀察、實作、學習單	
第九週	9	低手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	低手發球過網	觀察、實作、學習單	
第十週	10	高手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	高手發球動作要領	觀察、實作、學習單	
第十一週	11	高手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	高手發球動作要領	觀察、實作、學習單	
第十二週	12	發球、高低手傳接球應用	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發球、高低手傳接球應用	觀察、實作、學習單	
第十三週	13	發球、高低手傳接球應用	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發球、高低手傳接球應用	觀察、實作、學習單	
第十四週	14	修正式比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	修正式比賽	觀察、實作、學習單	
第十五週	15	修正式比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	修正式比賽	觀察、實作、學習單	
第十六週	16	修正式比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	修正式比賽	觀察、實作、學習單	
第十七週	17	裁判動作實作	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	裁判動作實作	觀察、實作、學習單	

第十八週	18	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第十九週	19	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第二十週	20	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第二十一週	21	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第二十二週	22	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	

社團活動 或技藝課 程名稱	電影賞析社	實施年級	九	教學節數	本學期共 (22) 節	社 團 編 號	3
彈性學習 課程規範	2. ☒ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						

總綱或領綱核心素養		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。				
課程目標		一、啟發生命潛能：啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力。 二、陶養生活知能：培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用。 三、促進生涯發展：導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力。 四、涵育公民責任：厚植民主素養、法治觀念、人權理念、道德勇氣、社區/部落意識、國家認同與國際理 解，並學會自我負責。				
課程架構脈絡						
教學 期程	節 數	單元或課程名 稱	學習內容	學習目標	學習評量 (評量方式)	備註
第一週	1	回到未來(1)	科技如何改變歷史	人類為了解決生活需求或滿足好奇心，進行科學和技術的研發，從而改變自然環境與人們的生活。	共同討論	
第二週	2	回到未來(1)	科技一定是對的嗎	社-U-B2 善用各種科技、資訊、媒體，參與公共事務或解決社 會議題，並能對科 技、資訊與媒體的倫理問題進行思辨批判。	共同討論	
第三週	3	回到未來(1)	從現在改變歷史？	社-U-B2 善用各種科技、資訊、媒體，參與公共事務或解決社 會議題，並能對科 技、資訊與媒體的倫理問題進行思辨批判。	共同討論	
第四週	4	回到未來(1)	人性超越科技	社-U-B2 善用各種科技、資訊、媒體，參與公 共事務或解決社 會議題，並能對	心得報告	

				科 技、資訊與媒體的倫理問題進行思辨批判。		
第五週	5	回到未來(2)	沒有科技如何穿越歷史?	社-U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現 相互包容、溝通協 調、社會參與及服務等團隊合作的精神與行動。	共同討論	
第六週	6	回到未來(2)	人生真的能改變嗎?	社-U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現 相互包容、溝通協 調、社會參與及服務等團隊合作的 精神與行動。	共同討論	
第七週	7	回到未來(2)	如何突破困境?	社-U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現 相互包容、溝通協 調、社會參與及服務等團隊合作的精神與行動。	共同討論	
第八週	8	回到未來(2)	百密一疏	社-U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現 相互包容、溝通協 調、社會參與及服務等團隊合作的精神與行動。	心得報告	
第九週	9	回到未來(3)	跳 ton 人生	透過影片來強化時間的重要性的和生命的意義。	共同討論	
第十週	10	回到未來(3)	人生如戲	透過影片來強化時間的重要性的和生命的意義。	共同討論	
第十一週	11	回到未來(3)	歷史故事重新定義	透過影片來強化時間的重要性的和生命的意義。	共同討論	

第十二週	12	回到未來(3)	未來如何突破重圍	透過影片來強化時間的重要性和生命的意義。	心得報告	
第十三週	13	鐵道員	如何關心另一半	社-U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現 相互包容、溝通協 調、社會參與及服務等團隊合作的精神與行動。	共同討論	
第十四週	14	鐵道員	理解文化的差異性	社-U-C3 珍視自我文化的價值，尊重並肯認 多元文化，關心全球議題，以拓展國際視野，提升國際移動力。	共同討論	
第十五週	15	鐵道員	家庭的聲音	建立良好的人際互動關係，養成尊重差、關懷他人及團隊合作 的態度。	共同討論	
第十六週	16	鐵道員	婚姻和職業的枷鎖	建立良好的人際互動關係，養成尊重差、關懷他人及團隊合作 的態度。	心得報告	
第十七週	17	鐵道員	敬業的職場生涯	不同群體（可包括年齡、性別、族群、階層、職業、 區域或身心特質等）應 受到理解、尊重與保護， 並避免偏見。	共同討論	
第十八週	18	龍貓	眼見真的為憑嗎？	培養道德思辨與實踐能力、尊重人權的態度， 具備民主素養、 法治觀念。	共同討論	

4. 學生能捍衛自己的身體自主權，避免成為性騷擾受害者。
5. 學生面對性騷擾可正確的因應與處理。

課程架構脈絡

教學 期程	節 數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評 量方式)	備註
第一 週	1	第一單元你我最近的距離？—尊重他人也捍衛自己	知識學習館-說明性騷擾的類別並舉例說明。	能使學生認識性騷擾之意涵及其類別。	共同討論	
第二 週	2	第一單元你我最近的距離？—尊重他人也捍衛自己	全民開講！-每個人對於性騷擾可能存有一些迷思	學生能釐清性騷擾常見的迷思與原有的刻板印象。 學生能發揮同理心並尊重他人，避免成為性騷擾加害者。	共同討論	
第三 週	3	第一單元你我最近的距離？—尊重他人也捍衛自己	勇敢自信的說出來!-(遭遇性騷擾能正確因應與處理)	學生能捍衛自己的身體自主權，避免成為性騷擾受害者。 學生面對性騷擾可正確的因應與處理。	共同討論	
第四 週	4	第二單元 愛知，愛擁抱	愛，你知多少？-具備促進性健康所需的知識、態度和行為	讓學生認識性病及愛滋病並瞭解其傳染途徑，由統計圖表知道的台灣現況。 2讓學生了解愛滋病傳染的途徑，並且讓學生體會愛滋是無所不在的，並非和自身毫不相關，藉此也能夠反思自我，自我察覺行為和健康的關連。	心得報告	
第五 週	5	第二單元 愛知，愛擁抱	愛滋要不要？-具備促進性健康所需的知識、態度和行為	培養學生有防治愛滋病的知能，能夠經由了解愛滋病來避免感染愛滋病。	共同討論	

第六週	6	第二單元 愛知，愛擁抱	愛在擁抱-具備促進性健康所需的知識、態度和行為	培養學生能關懷愛滋病患，並能接納他們，注意尊重他們的人權。	共同討論	
第七週	7	第三單元 歧視一下也不行	同性戀的定義與成因-培養尊重不同性取向的態度	學生能夠瞭解同性戀成因。	共同討論	
第八週	8	第三單元 歧視一下也不行	在你和天空之間-培養尊重不同性取向的態度	學生能夠培養尊重與接納不同性取向者之態度。	心得報告	
第九週	9	第三單元 歧視一下也不行	彩虹世界的探索-培養尊重不同性取向的態度	學生能夠培養尊重與接納不同性取向者之態度。	共同討論	
第十週	10	第四單元 親密關係變奏曲	愛要怎麼「作」?- 有哪些方法可以避孕？	認識各式避孕方式。	共同討論	
第十一週	11	第四單元 親密關係變奏曲	真槍實彈演練一下-教師以陰莖模型示範保險套的正確使用步驟及方法	學會戴保險套的正確步驟與方法。 練習採取較安全性行為的協商技巧	共同討論	
第十二週	12	安全教育與急救	心肺復甦術(CPR)教學：	探索自我潛能、自我價值與生命意義，培育合宜的人生觀。	心得報告	
第十三週	13	安全教育與急救	哈姆立克法	反省自己或社會的價值觀、偏見與歧視，並 探究其緣由。	共同討論	
第十四週	14	安全教育與急救	簡易事故處理：流鼻血、中暑、扭傷、	透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。	共同討論	
第十五週	15	安全教育與急救	AED 介紹	探索自我潛能、自我價值與生命意義，培育合宜的人生觀。	共同討論	
第十六週	16	安全教育與急救	校園常見事故處理衛教--昏厥	聆聽他人意見，表達自我觀點，並能以同理心與他人討論。	心得報告	

		J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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		學生能透過閱讀白話文本，掌握寫作與再創作的技巧，並應用於改寫、創作當中，有助於開展豐富自己的想像力。閱讀文言則能了解古代神話世界與歷代神話的演變，能畫出或創作出屬於自己的神話故事。				
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	閱讀!有「技」會	閱讀文本軌跡	學生能靜心閱讀，並培養閱讀的習慣以及提升閱讀興趣。	學習單	
第二週	2	閱讀!有「技」會	閱讀文本軌跡	學生能靜心閱讀，並培養閱讀的習慣以及提升閱讀興趣。	學習單	
第三週	3	閱讀!有「技」會	整理與分析文本人物	學生能透過圖表來分析內容，並進一步運用圖表來掌握文本的重點。	學習單	
第四週	4	閱讀!有「技」會	整理與標示故事情節起伏	學生能透過圖表來分析內容，並進一步運用圖表來掌握文本的重點。	學習單	
第五週	5	閱讀!有「技」會	圖表彙整	學生能透過圖表來分析內容，並進一步運用圖表來掌握文本的重點。	學習單	
第六週	6	閱讀!有「技」會	小組成果分享	學生能與他人一起討論，聆聽不同的想法意見，並發表自己的見解與觀點。	分組討論、上台發表	
第七週	7	閱讀!有「技」會	小組成果分享	學生能與他人一起討論，聆聽不同的想法意見，並發表自己的見解與觀點。	分組討論、上台發表	
第八週	8	賞「心」「閱」目	根據文本內容仿作、創作	學生能藉由文字，勇於表現自己的想法並培養創作的興趣。	學習單	
第九週	9	賞「心」「閱」目	根據文本內容仿作、創作	學生能藉由文字，勇於表現自己的想法並培養創作的興趣。	學習單	

第十週	10	賞「心」「閱」目	根據文本內容仿作、創作	學生能藉由文字，勇於表現自己的想法並培養創作的興趣。	學習單	
第十一週	11	「繪」不繪，憑「本」事	小組繪本創作與分享	學生能與他人一起討論，聆聽不同的想法意見，並發表自己的見解與觀點。	分組討論、上台發表	
第十二週	12	「繪」不繪，憑「本」事	小組繪本創作與分享	學生能與他人一起討論，聆聽不同的想法意見，並發表自己的見解與觀點。	分組討論、上台發表	
第十三週	13	「繪」不繪，憑「本」事	小組繪本創作與分享	學生能與他人一起討論，聆聽不同的想法意見，並發表自己的見解與觀點。	分組討論、上台發表	
第十四週	14	「繪」不繪，憑「本」事	小組繪本創作與分享	學生能與他人一起討論，聆聽不同的想法意見，並發表自己的見解與觀點。	分組討論、上台發表	
第十五週	15	閱讀趣	文本導讀與分析	透過簡單問答及學習單方式來讓學生能夠漸進式理解。	學習單	
第十六週	16	閱讀趣	文本導讀與分析	透過簡單問答及學習單方式來讓學生能夠漸進式理解。	學習單	
第十七週	17	閱讀趣	問題引導與議題討論	透過討論引導學生從不同面向思考，產出不同論點，培養學生思考問題的能力及達到道德發展的 提升。	學習單	
第十八週	18	齊「心」一「智」我最行	文本縮寫擴寫	藉由分組活動進行縮寫與擴寫，提升學生文字精鍊的能力，並深入體會故事主角的處境遭遇。	分組討論、學習單	
第十九週	19	齊「心」一「智」我最行	文本縮寫擴寫	藉由分組活動進行縮寫與擴寫，提升學生文字精鍊的能力，並深入體會故事主角的處境遭遇。	分組討論、學習單	
第二十週	20	齊「心」一「智」我最行	小組成果分享	學生能增進語言表達能力以及聆聽的評析能力。	上台發表	
第二十一週	21	齊「心」一「智」我最行	小組成果分享	學生能增進語言表達能力以及聆聽的評析能力。	上台發表	

第二十二週	22	齊「心」一「智」 我最行	小組成果分享	學生能增進語言表達能力以及聆聽的評析能力。	上台發表	
-------	----	-----------------	--------	-----------------------	------	--

臺南市公(私)立新市區新市國中學 114 學年度第一學期九年級彈性學習 **多元社團** 課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	籃球社	實施年級	九	教學節數	本學期共 (22)節	社團 編號	6
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (■ 社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	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。						
課程目標	1. 熟練基本相關動作及戰略。2. 學習籃球技巧。3.熟悉比賽規則。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第一週	1	基本動作 1	運球、投籃練習	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力	分組練習		
第二週	2	基本動作 1	移動運球、投籃練習	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力	分組練習		
第三週	3	基本動作	跑動運球、1.3.5 公尺	基本動作熟練	分組練習		

		作 1	投籃練習	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力		
第四週	4	基本動作 1	傳接運球、定點投籃練習	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力	分組練習	
第五週	5	基本動作 1	跑位交叉運球、罰球線投籃練習	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力	分組練習	
第六週	6	基本動作 3	基本動作 1、2 練習 3 對 3 鬥牛練習	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第七週	7	基本動作 3	基本動作 1、2 練習 3 對 3 鬥牛練習	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第八週	8	基本動作 3	基本動作 1、2 練習 3 對 3 鬥牛練習	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第九週	9	基本動作 3	基本動作 1、2 練習 3 對 3 鬥牛練習	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十週	10	基本動作 3	基本動作 1、2 練習 3 對 3 鬥牛練習	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	

第十一週	11	綜合團練	基本動作 1、2 練習 5 對 5 全場練習、2-3 聯防技巧	基本動作熟練 團體對練累積經驗 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十二週	12	綜合團練	基本動作 1、2 練習 5 對 5 全場練習、2-3 聯防技巧	基本動作熟練 團體對練累積經驗 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十三週	13	綜合團練	基本動作 1、2 練習 5 對 5 全場練習、2-3 聯防技巧	基本動作熟練 團體對練累積經驗 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十四週	14	三對三比賽	規則分解說明、實戰及小組對抗	藉由比賽了解規則運用、體能訓練	實作	
第十五週	15	三對三比賽	規則分解說明、實戰及小組對抗	藉由比賽了解規則運用、體能訓練	實作	
第十六週	16	模擬比賽	基本動作.規則、實戰及小組對抗	結合基本動作比賽規則、體能訓練	實作	
第十七週	17	模擬比賽	基本動作.規則、實戰及小組對抗	結合基本動作比賽規則、體能訓練	實作	
第十八週	18	模擬比賽	基本動作.規則、實戰及小組對抗	結合基本動作比賽規則、體能訓練	實作	
第十九週	19	全場比賽	基本動作.規則、實戰及小組對抗	藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度、體能訓練	實作	

第二十週	20	全場比賽	基本動作.規則、實戰及小組對抗	藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度、體能訓練	實作	
第二十一週	21	全場比賽	基本動作.規則、實戰及小組對抗	藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度、體能訓練	實作	
第二十二週	22	全場比賽	基本動作.規則、實戰及小組對抗	藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度、體能訓練	實作	

臺南市公(私)立新市區新市國中學 114 學年度第一學期九年級彈性學習 **多元社團** 課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		路跑社	實施年級	九	教學節數	本學期共 (22)節	社團 編號	7
彈性學習課程規範		2. ■社團活動與技藝課程 (■社團活動 □技藝課程)						
總綱或領綱 核心素養		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-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		使學生在認知上可以更瞭解馬拉松的比賽技巧及提升自己心肺能力及訓練技能。						
課程架構脈絡								
教學 期程	節 數	單元或課 程名稱	學習內容	學習目標		學習評量(評 量方式)		備註

第一週	1	三公里跑走測驗 (前測)	1. 熱身 2. 本學期課程說明 3. 測驗三公里 4. 收操	讓學生先瞭解自己起始能力在哪裡，進而去設計後面的課程目標	實作測驗	
第二週	2	最大心跳率	1. 熱身 2. 講解何謂最大心跳率及如何測出自己的最大心跳	讓學生學習到自己的最大心跳率並可以實際用在練習上來判斷自己的運動強度	實作加紙筆	
第三週	3	配速跑	1. 熱身 2. 講解何謂配速跑 3. 一公里兩組，每組以 8 分速完成 4. 收操	讓學生瞭解配速跑的定義及重要性，並找出適合自己的配速	實作評量	
第四週	4	肌力訓練	1. 熱身 2. 肌力訓練：下肢肌群的練習 3. 收操	讓學生瞭解馬拉松除了心肺適能要好，肌力也要提升才能有更快的速度完成	實作評量	
第五週	5	間歇跑	1. 熱身 2. 金字塔間歇，中間休息兩分鐘 (300M-200M-100M-200M-300M) * 2 組 3. 收操	以間歇的方式使學生提生心肺適能	實作評量	
第六週	6	輕鬆跑	1. 熱身 2. 講解何謂輕鬆跑 3. 5000 公尺一組，輕鬆可以邊講話邊跑步的速度完成 4. 收操	讓學生瞭解輕鬆跑的定義及重要性，並能以輕鬆跑的速度完成五公里的距離	實作評量	
第七週	7	一公里測驗	一公里測驗兩組，以七分速完成心跳率可以控制在 70%-90%間	主要讓學生可以了解自己目前能力及自己的配速能力	實作評量	

第八週	8	配速跑	1. 熱身 2. 一公里三組，每組以七分速完成 3. 收操	讓學生瞭解配速跑的定義及重要性，並找出適合自己的配速	實作評量	
第九週	9	肌力訓練	1. 熱身 2. 肌力訓練：下肢肌群＋核心肌群的練習 3. 收操	讓學生瞭解馬拉松除了心肺適能要好，肌力及核心也要提升才能有更快的速度完成及穩定度	實作評量	
第十週	10	間歇跑	1. 熱身 2. 追逐跑 5 圈共三組，中間休息三分鐘 3. 收操	以追逐跑間歇的方式使學生提生心肺適能	實作評量	
第十一週	11	輕鬆跑 (校園)	1. 熱身 2. 5000 公尺一組，並繞校園跑 3. 收操	讓學生以輕鬆跑的速度跑在校園體驗在道路上路跑的感覺並完成五公里的距離	實作評量	
第十二週	12	放鬆課程	分組對抗樂樂棒，放鬆肌肉	讓學生瞭解適度的放鬆才能讓肌肉恢復避免過度訓練受傷	實作評量	
第十三週	13	配速跑	4. 熱身 5. 一公里三組，每組以六分速完成 收操	讓學生瞭解配速跑的定義及重要性，並找出適合自己的配速	實作評量	
第十四週	14	肌力訓練	4. 熱身 5. 肌力訓練：下肢肌群＋核心肌群的練習 收操	讓學生瞭解馬拉松除了心肺適能要好，肌力及核心也要提升才能有更快的速度完成及穩定度	實作評量	
第十五週	15	間歇跑	4. 熱身 5. 600 公尺三組，300 公尺三組	以追逐跑間歇的方式使學生提生心肺適能	實作評量	

			收操			
第十六週	16	輕鬆跑 (校園)	4. 熱身 5. 6000 公尺一組，並繞校園跑 收操	讓學生以輕鬆跑的速度跑在校園體驗在道路上路跑的感覺並完成六公里的距離	實作評量	
第十七週	17	配速跑	6. 熱身 7. 一公里三組，每組以六分速完成 收操	讓學生瞭解配速跑的定義及重要性，並找出適合自己的配速	實作評量	
第十八週	18	放鬆課程	分組對抗躲避球，放鬆肌肉	讓學生瞭解適度的放鬆才能讓肌肉恢復避免過度訓練受傷	實作評量	
第十九週	19	分享路跑心得	前一週請同學在家裡附近完成兩公里的路跑，並使用 App 的系統記錄起來，並在課堂上分享	讓學生學習在課堂外也能實用在任何時候	實作評量	
第二十週	20	分享路跑心得	前一週請同學在家裡附近完成兩公里的路跑，並使用 App 的系統記錄起來，並在課堂上分享	讓學生學習在課堂外也能實用在任何時候	實作評量	
第二十一週	21	三公里跑走測驗 (後測)	三公里測驗，並比對與第一週測驗的差異。	讓學生看見自己的進步。	實作評量	
第二十二週	22	模擬比賽	以校園為比賽場地，模擬馬拉松比賽環境，比賽為五公里。	體驗比賽感受	實作評量	

社團活動或技藝課程名稱		排球社	實施年級	九	教學節數	本學期共 (22)節	社團編號	8
彈性學習課程規範		2. ■社團活動與技藝課程 (■社團活動 □技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並 理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第一週	1	認識場地及規則	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	場地認識、規則介紹	觀察、實作、學習單			
第二週	2	基本動作介紹	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	認識排球知識、及場地安全	觀察、實作、學習單			
第三週	3	低手傳接球	1c-IV-3 了解身體發展與動作	低手傳接球	觀察、實作、學習單			

第四週	4	低手傳接球	1c-IV-3 了解身體發展與動作	低手傳接球	觀察、實作、學習單	
第五週	5	高低手傳接球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	高低手傳接球	觀察、實作、學習單	
第六週	6	雙人低手傳球	1d-IV-1 了解各項運動技能原	雙人低手傳球	觀察、實作、學習單	
第七週	7	多人高低手傳球應用	1d-IV-2 反思自己的運動技	多人高低手傳球應用	觀察、實作、學習單	
第八週	8	低手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	低手發球動作要領	觀察、實作、學習單	
第九週	9	低手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	低手發球過網	觀察、實作、學習單	
第十週	10	高手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	高手發球動作要領	觀察、實作、學習單	
第十一週	11	高手發球	1d-IV-2 反思自己的運動技	高手發球動作要領	觀察、實作、學習單	
第十二週	12	發球、高低手傳接球應用	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發球、高低手傳接球應用	觀察、實作、學習單	
第十三週	13	發球、高低手傳接球應用	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發球、高低手傳接球應用	觀察、實作、學習單	
第十四週	14	修正式比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	修正式比賽	觀察、實作、學習單	
第十五週	15	修正式比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	修正式比賽	觀察、實作、學習單	

			作組合及團隊戰術。			
第十六週	16	修正式比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	修正式比賽	觀察、實作、學習單	
第十七週	17	裁判動作實作	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	裁判動作實作	觀察、實作、學習單	
第十八週	18	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第十九週	19	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第二十週	20	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第二十一週	21	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	
第二十二週	22	分組對抗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則並實際應用參賽學習當裁判	觀察、實作、學習單	