

臺南市立歸仁區歸仁國民中學一一四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	棒球隊	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
2	桌球社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
3	足球社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
4	絲竹樂	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
5	合唱團	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
6	直笛隊	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
7	舞蹈表演	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
8	童軍社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
9	龍獅隊	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
10	樂樂棒社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
11	書法社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
12	街舞社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

13	吉他社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
14	校刊編輯社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
15	籃球社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
16	羽球社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
17	紙黏土社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
18	EQ 養成社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
19	桌遊社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
20	魔術社	21	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節

臺南市立歸仁區歸仁國民中學一一四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	棒球隊	20	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
2	桌球社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
3	足球社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
4	絲竹樂	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
5	合唱團	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
6	直笛隊	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
7	舞蹈表演	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
8	童軍社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
9	龍獅隊	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
10	樂樂棒社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
11	書法社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
12	街舞社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

13	吉他社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
14	校刊編輯社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
15	籃球社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
16	羽球社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
17	紙黏土社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
18	EQ 養成社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
19	桌遊社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
20	魔術社	20	是 ☐ 否 ☒	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		棒球隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)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		具備良好的身心發展技能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 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.學習瞭解棒球基本技能與規則，體驗棒球比賽及促進個人體適能。 2.享受棒球運動的樂趣，並培養規律的運動興趣。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週	1	瞭解棒球規則	上課講解.實際操練	瞭解棒球比賽的規則與知識	瞭解棒球規則			
第 2 週	1	傳接球基本動作練習	個人接球和傳球的基本動作練習	運用腳步的移動配合腰部旋轉跟手部擺臂動作將球傳到目標	兩人一組距離 10m~30m 傳接球來回 30 球			
第 3 週	1	傳接球基本動作練習	個人接球和傳球的基本動作練習	運用腳步的移動配合腰部旋轉跟手部擺臂動作將球傳到目標	兩人一組距離 10m~30m 傳接球來回 30 球			
第 4 週	1	傳接球基本動作練習	個人接球和傳球的基本動作練習	運用腳步的移動配合腰部旋轉跟手部擺臂動作將球傳到目標	兩人一組距離 10m~30m 傳接球來回 30 球			
第 5 週	1	傳接球基本動作練習	個人接球和傳球的基本動作練習	運用腳步的移動配合腰部旋轉跟手部擺臂動作將球傳到目標	兩人一組距離 10m~30m 傳接球來回 30 球			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 6 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動作練習	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動傳球。	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區域接傳練習。	
第 7 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動作練習	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動傳球。	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區域接傳練習。	
第 8 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動作練習	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動傳球。	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區域接傳練習。	
第 9 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動作練習	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動傳球。	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區域接傳練習。	
第 10 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M 的距離 2 人一組，每組 15 球。	
第 11 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M 的距離 2 人一組，每組 15 球。	
第 12 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M 的距離 2 人一組，每組 15 球。	
第 13 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			習		的距離 2 人一組，每組 15 球。	
第 14 週	1	訓練守備補位練習	訓練擊球後的內外守備移動補位練習	訓練內外野手移動補位練習。	運用模擬比賽訓練補位練習。	
第 15 週	1	訓練守備補位練習	訓練擊球後的內外守備移動補位練習	訓練內外野手移動補位練習。	運用模擬比賽訓練補位練習。	
第 16 週	1	跑壘練習	練習跑壘與離壘的基本動作與觀念	訓練學員正確的跑壘和離壘動作與觀念。	分 4 組，分別在 4 個壘包上練習跑壘和離壘動作。	
第 17 週	1	跑壘練習	練習跑壘與離壘的基本動作與觀念	訓練學員正確的跑壘和離壘動作與觀念。	分 4 組，分別在 4 個壘包上練習跑壘和離壘動作。	
第 18 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	
第 19 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	
第 20 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	
第 21 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		棒球隊	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. ☐ 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		具備良好的身心發展技能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 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.學習瞭解棒球基本技能與規則，體驗棒球比賽及促進個人體適能。 2.享受棒球運動的樂趣，並培養規律的運動興趣。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週	1	瞭解棒球規則	上課講解.實際操練	瞭解棒球比賽的規則與知識	瞭解棒球規則			
第 2 週	0							
第 3 週	1	傳接球基本動作練習	個人接球和傳球的基本動作練習	運用腳步的移動配合腰部旋轉跟手部擺臂動作將球傳到目標	兩人一組距離 10m~30m 傳接球來回 30 球			
第 4 週	1	傳接球基本動作練習	個人接球和傳球的基本動作練習	運用腳步的移動配合腰部旋轉跟手部擺臂動作將球傳到目標	兩人一組距離 10m~30m 傳接球來回 30 球			
第 5 週	1	傳接球基本動作練習	個人接球和傳球的基本動作練習	運用腳步的移動配合腰部旋轉跟手部擺臂動作將球傳到目標	兩人一組距離 10m~30m 傳接球來回 30 球			
第 6 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			作練習	傳球。	域接傳練習。	
第 7 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動作練習	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動傳球。	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區域接傳練習。	
第 8 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動作練習	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動傳球。	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區域接傳練習。	
第 9 週	1	內外野手基本動作練習	腳步的移動接球、腳步的移動傳球基本動作練習	運用移動腳步到定點接球，接球後腳步的移動傳球。	內野手在內野區域接傳練習，外野手在外野區域接傳練習。	
第 10 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M 的距離 2 人一組，每組 15 球。	
第 11 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M 的距離 2 人一組，每組 15 球。	
第 12 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M 的距離 2 人一組，每組 15 球。	
第 13 週	1	打擊基本動作練習	練習運用腳、腰、手部的旋轉基本動作練習	固定式打擊、打 T 網、15M 的距離打擊練習。	固定式打擊 2 人一組、打 T 網 2 人一組、15M 的距離 2 人一組，每組	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

					15 球。	
第 14 週	1	訓練守備補位練習	訓練擊球後的內外守備移動補位練習	訓練內外野手移動補位練習。	運用模擬比賽訓練補位練習。	
第 15 週	1	訓練守備補位練習	訓練擊球後的內外守備移動補位練習	訓練內外野手移動補位練習。	運用模擬比賽訓練補位練習。	
第 16 週	1	跑壘練習	練習跑壘與離壘的基本動作與觀念	訓練學員正確的跑壘和離壘動作與觀念。	分 4 組，分別在 4 個壘包上練習跑壘和離壘動作。	
第 17 週	1	跑壘練習	練習跑壘與離壘的基本動作與觀念	訓練學員正確的跑壘和離壘動作與觀念。	分 4 組，分別在 4 個壘包上練習跑壘和離壘動作。	
第 18 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	
第 19 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	
第 20 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	
第 21 週	1	分組比賽	練習模擬比賽練習	訓練整體攻、守、跑練習。	分 2 組整體比賽練習。	

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		桌球社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	2
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						
課程目標		養成規律運動的習慣						
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 1-2 週	2	桌球	球感練習+擊球預備動作(認識桌球器材)	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現			
第 3-4 週	2	桌球	正手發平球(桌球規則講解-發球&對打)	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 5-6 週	2	桌球	反手拍	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 7-8 週	2	桌球	正手拍	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 9-10 週	2	桌球	正反手切球發球+反手切球	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 11-12 週	2	桌球	反手切球	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神	1.觀察 2.實作及表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				和毅力。 5.養成規律運動的習慣。		
第 13-14 週	2	桌球	綜合練習	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 15-16 週	2	桌球	綜合練習	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 17-18 週	2	桌球	單打比賽	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 19-21 週	3	桌球	雙打比賽	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本	1.觀察 2.實作及表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。		
--	--	--	--	--	--	--

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		桌球社	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. ☐ 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						
課程目標		養成規律運動的習慣						
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 1-2 週	1	桌球	球感練習+擊球預備動作(認識桌球器材)	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 3-4 週	2	桌球	正手發平球(桌球規則講解-發球&對打)	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 5-6 週	2	桌球	反手拍	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 7-8 週	2	桌球	正手拍	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 9-10 週	2	桌球	正反手切球發球+反手切球	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神	1.觀察 2.實作及表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				和毅力。 5.養成規律運動的習慣。		
第 11-12 週	2	桌球	反手切球	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 13-14 週	2	桌球	綜合練習	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 15-16 週	2	桌球	綜合練習	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	
第 17-18 週	2	桌球	單打比賽	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本	1.觀察 2.實作及表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。		
第 19-21 週	3	桌球	雙打比賽	1.增進手眼協調能力。 2.了解桌球的運動方式。 3.學會桌球運動的基本技巧。 4.培養努力不懈的精神和毅力。 5.養成規律運動的習慣。	1.觀察 2.實作及表現	

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		足球社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)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		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。 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.學習足球基本技能，體驗足球比賽及促進健康體適能。 2.享受足球運動的樂趣，並養成規律運動習慣。						
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 1 週	1	了解足球規則	1.上課講解 2.實際操練	1.能了解足球規則 2.能了解身體各部位都能傳接球除了手以外	是否了解規則			
第 2 週	1	基本動作練習	1.內、外側、腳背傳接球	1.能準確使用腳內側部位將球傳到目標	兩人一組距離 15m，各部位傳接球左右腳各 20 下			
第 3 週	1	基本動作練習	1.內、外側、腳背傳接球	1.能準確使用腳外側部位將球傳到目標。	兩人一組距離 15m，各部位傳接球左右腳各 20 下			
第 4 週	1	基本動作練習	1.內、外側、腳背傳接球	1.能準確使用腳背部位將球傳到目標。	兩人一組距離 15m，各部位傳接球左右腳各 20 下。			
第 5 週	1	基本動作練習	1.頭頂傳球	1.能準確使用頭部位將球傳到目標。	兩人一組距離 15m，頭部位傳球各 20 下			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 6 週	1	基本動作練習	1.內側停球	能準確使用腳內側部位將來球停在範圍內。	在 15M 的距離，內側停球方式將球停在規定範圍內。	
第 7 週	1	基本動作練習	1.外側停球	能準確使用腳外側部位將來球停在範圍內。	在 15M 的距離外側停球方式將球停在規定範圍內。	
第 8 週	1	基本動作練習	1.大腿停球	能準確使用大腿部位將來球停在範圍內。	在 15M 的距離大腿停球方式將球停在規定範圍內。	
第 9 週	1	基本動作練習	1.綜合部位停球	能夠依來球的位置來決定停球部位，並能將球停在範圍內。	在 15M 的距離依來球位置選擇控球部位，並停在規定範圍內。	
第 10 週	1	基本動作練習	1.直線盤運球	能夠用很好的力道控制球，並加速。	在規定時間內完成直線盤運球來回。	
第 11 週	1	基本動作練習	1.S 型盤運球	能夠用很好的力道控制球，並加速。	在規定時間內完成 S 型盤運球來回。	
第 12 週	1	基本動作練習	1.盤運球及假動作	能夠帶球中做出假身、假腳的假動作。	在盤運球來回時帶入假動作。	
第 13 週	1	基本動作練習	1.盤運球過人	能夠利用假動作加上速度變化過人。	在盤運球來回時帶入假動作過人。	
第 14 週	1	基本動作練習	1.移動中的射門	在移動中能準確將球射入球門。	在 20m 距離中將移動中的球射進球門。	
第 15 週	1	基本動作練習	1.停球後的射門	依來球的位置來決定停球部位，並射入球門。	在 20m 距離中將隊友發出的球停球後並射進球門。	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 16 週	1	基本動作練習	1.頭頂射門	以頭頂方式射門，並頂入球門。	在 8m 距離中以頭頂球的方式將球射進球門。	
第 17 週	1	基本動作練習	1.定點射門	有守門員的狀況下將球射在球門兩側。	PK 大戰的方式將球射進。	
第 18 週	1	比賽	1.攻擊方向攻守，傳接球配合小組配合及團隊戰術	能夠將個人所習得技術使用於比賽中。	於比賽中得分	
第 19 週	1	比賽	1.攻擊方向攻守，傳接球配合小組配合及團隊戰術	能夠將個人所習得技術使用於比賽中。	於比賽中得分	
第 20 週	1	比賽	1.攻擊方向攻守，傳接球配合小組配合及團隊戰術	能夠將個人所習得技術使用於比賽中。	於比賽中得分	
第 21 週	1	比賽	1.攻擊方向攻守，傳接球配合小組配合及團隊戰術	能夠將個人所習得技術使用於比賽中。	於比賽中得分	

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		足球社	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. ☐ 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		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。 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.學習足球基本技能，體驗足球比賽及促進健康體適能。 2.享受足球運動的樂趣，並養成規律運動習慣。						
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 1 週	1	課程介紹與雙腳踏球	利用腳底踏球方式控制球	能準確使用腳底部位踏球前後左右	在 15M 的距離腳底踏球來回左右			
第 2 週	0							
第 3 週	1	小組傳球	撞牆式傳球	能準確使用腳內外側部位將球傳到目標	在 30M 的距離依規定方式將球傳到目標			
第 4 週	1	小組傳球	疊瓦式傳球	能準確使用腳內外側部位將球傳到目標	在 30M 的距離依規定方式將球傳到目標			
第 5 週	1	小組傳球	交叉式傳球	能準確使用腳內外側部位將球傳到目標	在 30M 的距離依規定方式將球傳到目標			
第 6 週	1	小組傳球	斜跑式傳球	能準確使用腳內外側部位將球傳到目標	在 30M 的距離依規定方式將球傳到目標			
第 7 週	1	小組傳球	交叉式盤球	能準確使用腳內外側部位將球盤到目標交換	在 30M 的距離依規定方式將球盤到目標交換			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 8 週	1	小組傳球	轟天雷	1. 能準確使用內外側部位 2. 將球踢高過隊友的頭部並轉身停球	在 30M 的距離，依規定方式將球踢高過隊友頭部後，轉身停球在規定範圍內	
第 9 週	1	協調性訓練	腳步互換移動	能夠雙腳靈活變換	在 15M 的距離雙腳靈活變換	
第 10 週	1	協調性訓練	腳步互換移動	能夠雙腳靈活變換	在 15M 的距離雙腳靈活變換	
第 11 週	1	協調性訓練	腳步互換移動	能夠雙腳靈活變換	在 15M 的距離雙腳靈活變換	
第 12 週	1	協調性訓練	腳步互換移動	能夠雙腳靈活變換	在 15M 的距離雙腳靈活變換	
第 13 週	1	協調性訓練	腳步互換移動	能夠雙腳靈活變換	在 15M 的距離雙腳靈活變換	
第 14 週	1	協調性訓練	腳步互換移動	能夠雙腳靈活變換	在 15M 的距離雙腳靈活變換	
第 15 週	1	個人一對一防守	1.腳步互換移動 2.封鎖角度慢慢向前搶球 3.阻止敵人向前突破	阻止敵人向前突破	在規定距離範圍中一對一攻防。	
第 16 週	1	二對二協防	1.腳步互換移動 2.封鎖角度慢慢向前搶球 3.阻止敵人傳球向前突破	阻止敵人傳球向前突破	在規定距離範圍中二對二攻防。	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 17 週	1	一搶三	傳球跑位接應	傳球跑位接應隊友互相幫忙直到搶球者搶到球	傳球跑位接應隊友互相幫忙	
第 18 週	1	二搶四	傳球跑位接應	傳球跑位接應隊友互相幫忙直到搶球者搶到球	傳球跑位接應隊友互相幫忙	
第 19 週	1	比賽	攻擊方向攻守，傳接球配合小組配合及團隊戰術	能夠將個人所習得技術使用於比賽中。	於比賽中得分	
第 20 週	1	比賽	攻擊方向攻守，傳接球配合小組配合及團隊戰術	能夠將個人所習得技術使用於比賽中。	於比賽中得分	
第 21 週	1	比賽	攻擊方向攻守，傳接球配合小組配合及團隊戰術	能夠將個人所習得技術使用於比賽中。	於比賽中得分	

臺南市立歸仁國民中學 114 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		絲竹樂	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	4
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		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		能團體演奏《關東序曲》、《風之歌》						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗			
第 2 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗			
第 3 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗			
第 4 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗			
第 5 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗			
第 6 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗			
第 7 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 8 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗	
第 9 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗	
第 10 週	1	《弦上秧歌》	快速音群訓練	速度變化掌握	術科測驗	
第 11 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 12 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 13 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 14 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 15 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 16 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 17 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 18 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 19 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
第 20 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 21 週	1	《德音》	音樂語法	風格語法色彩	術科測驗	
--------	---	------	------	--------	------	--

臺南市立歸仁國民中學 114 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		絲竹樂	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. ☐ 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		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		能團體演奏《神遊浯洲醉金城》、《台灣音畫》						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗			
第 2 週	0							
第 3 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗			
第 4 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗			
第 5 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 6 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗	
第 7 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗	
第 8 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗	
第 9 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗	
第 10 週	1	《神遊浯洲醉金城》	音階變化、音準掌握	現代音樂風格	術科測驗	
第 11 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 12 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 13 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 14 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 15 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 16 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 17 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 18 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 19 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 20 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	
第 21 週	1	《台灣音畫》	旋律表達	音樂特色	術科測驗	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	合唱團	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	5
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	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	學會唱《今夜哪又攔在下雨》、《幸福的孩子愛唱歌》						
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	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 A 段旋律	分部習唱 A 段旋律	教師觀察		
第二週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 A 段旋律	分部習唱 A 段旋律	教師觀察		
第三週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 A' 段旋律	分部習唱 A' 段旋律	教師觀察		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 A' 段旋律	分部習唱 A' 段旋律	教師觀察	
第五週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 B 段旋律、A 段歌詞	分部習唱 B 段旋律、A 段歌詞	教師觀察	
第六週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 B 段旋律、A 段歌詞	分部習唱 B 段旋律、A 段歌詞	教師觀察	
第七週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 B 段旋律、A' 段歌詞	分部習唱 B 段旋律、A' 段歌詞	教師觀察	
第八週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 C 段旋律、B 段歌詞	分部習唱 C 段旋律、B 段歌詞	教師觀察	
第九週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 C 段旋律、B 段歌詞	分部習唱 C 段旋律、B 段歌詞	教師觀察	
第十週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 C 段旋律、C 段歌詞	分部習唱 C 段旋律、C 段歌詞	教師觀察	
第十一週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 A-B-A' 合唱	合唱 A-B-A' 段落	教師觀察	
第十二週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 A-B-A' -C 合唱	合唱 A-B-A' -C 段落	教師觀察	
第十三週	1	《合唱比賽指定曲》	《合唱比賽指定曲》 A-B-A' -C 合唱	合唱 A-B-A' -C 段落	教師觀察、分組表演	
第十四週	1	《幸福的孩子愛唱歌》	《幸福的孩子愛唱歌》 AB 段旋律	分部習唱 A、B 段旋律	教師觀察	
第十五週	1	《幸福的孩子愛唱歌》	《幸福的孩子愛唱歌》 C 段旋律、A 段歌詞	分部習唱 C 段旋律、A 段歌詞	教師觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十六週	1	《幸福的孩子愛唱歌》	《幸福的孩子愛唱歌》 D 段旋律、AB 段歌詞	分部習唱 D 段旋律、AB 段歌詞	教師觀察	
第十七週	1	《幸福的孩子愛唱歌》	《幸福的孩子愛唱歌》 CD 段歌詞、合唱 A-B	分部習唱 CD 段歌詞 合唱 A、B 段	教師觀察	
第十八週	1	《幸福的孩子愛唱歌》	《幸福的孩子愛唱歌》 合唱 CD 段，動作排練	合唱 C、D 段 動作排練	教師觀察	
第十九週	1	《幸福的孩子愛唱歌》	《幸福的孩子愛唱歌》 動作排練	合唱 A-B-C-D-C 段	教師觀察、分組表演	
第二十週	1	《合唱比賽指定曲》 《幸福的孩子愛唱歌》	《合唱比賽指定曲》 《幸福的孩子愛唱歌》	總複習《合唱比賽指定曲》 總複習《幸福的孩子愛唱歌》	教師觀察、分組表演	
第二十一週	1	《合唱比賽指定曲》 《幸福的孩子愛唱歌》	《合唱比賽指定曲》 《幸福的孩子愛唱歌》	總複習《合唱比賽指定曲》 總複習《幸福的孩子愛唱歌》	教師觀察、分組表演	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		合唱團	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. ☐ 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		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		學會唱《Sanctus》、《媽媽的花環》						
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	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 A 段旋律	分部習唱 A 段旋律	教師觀察			
第二週	0							
第三週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 AB 段旋律、A 段歌詞	分部習唱 AB 段旋律、A 段歌詞	教師觀察			
第四週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 C 段旋律、B 段歌詞	分部習唱 C 段旋律、B 段歌詞	教師觀察			
第五週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 D 段旋律、C 段歌詞	分部習唱 D 段旋律、C 段歌詞	教師觀察			
第六週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 CD 段旋律、D 段歌詞	分部習唱 CD 段旋律、D 段歌詞	教師觀察			
第七週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 E 段旋律、ABC 段歌詞	分部習唱 E 段旋律、ABC 段歌詞	教師觀察			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第八週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 合唱 A-B-C、D-E 歌詞	分部習唱 D-E 歌詞、 合唱 A-B-C	教師觀察	
第九週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 動作排練	總複習《媽媽頌(Cina)》	教師觀察	
第十週	1	《媽媽頌(Cina)》	《媽媽頌(Cina)》 動作排練	總複習《媽媽頌(Cina)》	教師觀察、分組表演	
第十一週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- A 段旋律	分部習唱 A 段旋律	教師觀察	
第十二週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- A 段旋律	分部習唱 A 段旋律	教師觀察	
第十三週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- B 段旋律、A 段歌詞	分部習唱 B 段旋律、A 段歌詞	教師觀察	
第十四週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- B 段旋律、A 段歌詞	分部習唱 B 段旋律、A 段歌詞	教師觀察	
第十五週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- C 段旋律、B 段歌詞	分部習唱 C 段旋律、B 段歌詞	教師觀察	
第十六週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- C 段旋律、B 段歌詞	分部習唱 C 段旋律、B 段歌詞	教師觀察	
第十七週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- C 段歌詞、合唱 AB 段	分部習唱 C 段歌詞、 合唱 A-B 段	教師觀察	
第十八週	1	《今日哪又閣咧落雨》	今日哪又閣咧落雨- 合唱 ABC 段	合唱 A-B-C 段	教師觀察	
第十九週	1	《媽媽頌(Cina)》 《今日哪又閣咧落雨》	《媽媽頌(Cina)》、 《今日哪又閣咧落雨》 整體表演	總複習《媽媽頌(Cina)》、 《今日哪又閣咧落雨》	教師觀察、分組表演	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第二十週	1	《媽媽頌(Cina)》 《今日哪又閣咧落雨》	《媽媽頌(Cina)》、 《今日哪又閣咧落雨》整體表演	總複習《媽媽頌(Cina)》、 《今日哪又閣咧落雨》	教師觀察、分組表演	
第二十一週	1	《媽媽頌(Cina)》 《今日哪又閣咧落雨》	《媽媽頌(Cina)》、 《今日哪又閣咧落雨》整體表演	總複習《媽媽頌(Cina)》、 《今日哪又閣咧落雨》	教師觀察、分組表演	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		直笛隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)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		藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境需求發揮創意。 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. 認識音名、唱名及記譜。認識直笛的歷史及直笛家族。 2. 能透過各種媒介尋找音樂會資訊。 3. 瞭解音樂會聆聽細節 4. 認識節奏。 5. 認識基本拍子與強弱變化。 6. 能熟悉基本指揮法。 7. 透過不同的整合練習，掌握「肢體」、「聲音」、「情緒」等表演元素之間，相加相乘的效果與變化。 8. 培養學生之間的默契，進而增加團體間的互動機會，養成學生間正向的人際關係，建立自信。 9. 認識不同的表演藝術創作型態，從中產生許多新的理解和詮釋方法。 10.培養學生之間的默契，進而增加團體間的互動機會，養成學生間正向的人際關係，建立自信。						
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	RIFFS	第 1~18 小節	1. 認識作曲家 2. 介紹曲風 3. 認識節奏 4. 寫譜	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 檢查樂譜			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第二週	1	RIFFS	第 1~18 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第三週	1	RIFFS	第 19~36 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第四週	1	RIFFS	第 19~36 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第五週	1	RIFFS	第 37~52 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第六週	1	RIFFS	第 37~52 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第七週	1	RIFFS	第 53~76 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂段 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 分組練習	
第八週	1	RIFFS	第 53~76 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏	1. 學生課堂參與態度 2. 分組練習	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				3. 流暢完成樂段 4. 分部練習	3. 分組表演	
第九週	1	RIFFS	第 77~97 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂曲 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 分組練習	
第十週	1	RIFFS	第 77~97 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂曲 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 分組練習	
第十一週	1	RIFFS	全	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂曲 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 分組練習	
第十二週	1	RIFFS	全	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂曲 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 分組練習	
第十三週	1	RIFFS	全	1. 認識作曲家 2. 介紹曲風 3. 認識節奏 4. 寫譜	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 檢查樂譜	
第十四週	1	RIFFS	全	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	1	歡樂聖誕	聖誕歌組曲	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第十六週	1	歡樂聖誕	聖誕歌組曲	1. 籌畫節目 2. 練習吹奏	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏	
第十七週	1	歡樂聖誕	聖誕歌組曲	1. 籌畫節目 2. 練習吹奏	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 上台練習	
第十八週	1	歡樂聖誕	聖誕歌組曲	1. 練習吹奏 2. 彩排節目	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 上台預演	
第十九週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	全	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂曲 4. 分組練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第二十週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	全	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂曲 4. 分組練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 分組練習	
第二十一週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	全	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂曲 4. 分組練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分組練習 3. 分組表演	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

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	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		藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境需求發揮創意。 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.認識音名、唱名及記譜。認識直笛的歷史及直笛家族。 2.能透過各種媒介尋找音樂會資訊。 3.瞭解音樂會聆聽細節 4.認識節奏。 5.認識基本拍子與強弱變化。 6..能熟悉基本指揮法。 7.透過不同的整合練習，掌握「肢體」、「聲音」、「情緒」等表演元素之間，相加相乘的效果與變化。 8 培養學生之間的默契，進而增加團體間的互動機會，養成學生間正向的人際關係，建立自信。 9.認識不同的表演藝術創作型態，從中產生許多新的理解和詮釋方法。 10.培養學生之間的默契，進而增加團體間的互動機會，養成學生間正向的人際關係，建立自信。						
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	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 1~18 小節	1. 認識作曲家 2. 介紹曲風 3. 認識節奏 4. 寫譜	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 檢查樂譜			
第二週	0							

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第三週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 19~44 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第四週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 19~44 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂段 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第五週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 45~60 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第六週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 45~60 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第七週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 61~79 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第八週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 61~79 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 分組練習	
第九週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 80~89 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				3. 分析樂句 1. 4. 分部練習		
第十週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 80~89 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 上台練習	
第十一週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 90~116 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 上台預演	
第十二週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 90~116 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂段 4. 分組練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分組練習 3. 分組表演	
第十三週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 90~116 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂段 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分組練習 3. 分組表演	
第十四週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 1~116 小節	1. 認識作曲家 2. 介紹曲風 3. 認識節奏 4. 寫譜	1. 學生課堂參與態度 2. 分部練習吹奏 3. 檢查樂譜	
第十五週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 1~116 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十六週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 1~116 小節	1. 認識節奏 2. 練習吹奏 3. 分析樂句 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第十七週	1	P. MARQUINA ESPANA CANI	第 1~116 小節	1. 複習節奏 2. 練習吹奏 3. 流暢完成樂段 4. 分部練習	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第十八週	1	歡慶校慶	1. 知足 哆啦 A 夢	1. 籌畫節目 2. 分析樂句 3. 分部練習 4. 完成合奏	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第十九週	1	歡慶校慶	1. 知足 2. 哆啦 A 夢	1. 籌畫節目 2. 分析樂句 3. 分部練習 4. 完成合奏	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第二十週	1	歡慶校慶	2. 知足 3. 2. 哆啦 A 夢	1. 籌畫節目 2. 分析樂句 3. 分部練習 4. 完成合奏	1. 學生課堂參與態度 2. 分部拍打節奏 3. 分部練習吹奏	
第二十一週	1	歡慶校慶	1. 知足 2. 哆啦 A 夢	1. 練習吹奏 2. 彩排節目	1. 學生課堂參與態度 2. 分組練習 3. 分組表演	

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		舞蹈表演	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)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-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.增進身體表達能力 2.加強節奏感 3.身體節奏之融和 4. 展現自信						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-5 週	5	認識舞蹈	1.認識自己的身體 2.認識不同的舞蹈型式	身體律動	觀摩、實作			
第 6-10 週	5	身體律動的方式及練習	1.肢體的運用 2.動作的練習	可達到指定的動作與姿勢	實作			
第 11-15 週	5	舞碼教學	韓國團體	舞碼動作位置記憶	分組考試			
第 16-21 週	6	上臺呈現	分組呈現比賽	勇敢展現	舞臺表現			

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		舞蹈表演	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. ☐ 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.增進身體表達能力 2.加強節奏感 3.身體節奏之融和 4. 展現自信						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-5 週	4	認識舞蹈	1.認識自己的身體 2.認識不同的舞蹈型式	身體律動	觀摩、實作			
第 6-10 週	5	身體律動的方式及練習	1.肢體的運用 2.動作的練習	可達到指定的動作與姿勢	實作			
第 11-15 週	5	舞碼教學	韓國團體	舞碼動作位置記憶	分組考試			
第 16-21 週	6	上臺呈現	分組呈現比賽	勇敢展現	舞臺表現			

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		童軍社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)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		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 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。 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，培養利他與合群的態度。						
課程目標		學習童軍精神、知識、技能，提升生活品質，服務他人及社會，實踐生命意義。						
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	相見歡	1. 團康活動 2. 姓名接龍	1. 利用團康活動認識同伴並正向溝通。 2. 參加活動並記住同伴的姓名。	1. 能正確說出同伴的姓名。			
第二週	1	默契	1. 分組 2. 童軍歌曲教唱	1. 小隊制度的分工。 2. 提升團隊合作與團體動力。	1. 能說出同組同伴。 2. 能唱出童軍歌曲。			
第三週	1	童軍精神	1. 諾言 2. 規律 3. 銘言	1. 建立及執行童軍禮節與團隊規範。	1. 能記憶並背誦出諾言、規律、銘言。	融入議題:人權教育、品德教育		
第四週	1	童軍精神	1. 團呼 2. 童軍史	1. 提升團隊合作與團體動力。 2. 認識世界童軍活動資訊及分享。	1. 能自己說出團呼。 2. 能帶領團呼。 3. 能簡易說出童軍史。			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第五週	1	童軍精神	1. 手號操	1. 提升團隊合作與團體動力。 2. 建立團隊規範。	1. 能遵守手號操。 2. 能帶領手號操。	
第六週	1	童軍禮節	1. 童軍禮節 2. 持棍禮	1. 建立及執行童軍禮節與團隊規範。	1. 能說出童軍禮節。 2. 能操作童軍禮節及持棍禮。	
第七週	1	童軍技能	1. 追蹤記號 2. 收繩	1. 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。	1. 能正確畫出及用自然物做出追蹤記號。 2. 能正確操作收繩。	
第八週	1	童軍技能	1. 單結 2. 8 字結 3. 活結	1. 學習各種繩結，並運用在野外旅行活動中，提升活動品質。	1. 能正確操作單結。 2. 能正確操作 8 字結。 3. 能正確操作活結。	
第九週	1	童軍技能	1. 平結 2. 接繩結 3. 雙套結	1. 學習各種繩結，並運用在野外旅行活動中，提升活動品質。	1. 能正確操作平結。 2. 能正確操作接繩結。 3. 能正確操作雙套結。	
第十週	1	童軍技能	童軍棍操作	1. 學習旅行裝備使用及安全知能的培養。	1. 能正確操作童軍棍。	
第十一週	1	露營技能	1. 營地選擇 2. 帳篷保養	1. 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 收集並分析營地資訊，選擇適當的露營場地。 2. 能正確保養及收納帳篷。	融入議題:環境教育、戶外教育
第十二週	1	露營技能	帳篷教學	1. 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。	1. 能正確搭建蒙古包。	融入議題:環境教育、戶外教育

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十三週	1	工程繩結	1. 方回結 2. 十字結	1. 學會各種繩結，並運用在野外旅行活動中，提升活動品質。	1. 能正確操作方回結。 2. 能正確操作十字結。	
第十四週	1	工程繩結	1. 剪立結 2. 聯立剪立結	1. 學會各種繩結，並運用在野外旅行活動中，提升活動品質。	1. 能正確操作剪立結。 2. 能正確操作聯立剪立結。	
第十五週	1	工程	旗桿工程模型	1. 製作旗桿工程模型	1. 能正確製作一座旗桿工程模型。	
第十六週	1	工程	營門拉繩練習	1. 能建設營地，提升活動品質。	1. 能正確做出營門拉繩。	融入議題:戶外教育
第十七週	1	工程	斥候工程(瞭望台)	1. 能規劃並建設營地，提升活動品質。	1. 能正確做出瞭望台。	融入議題:戶外教育
第十八週	1	通訊	雙旗	1. 能使用雙旗通訊。	1. 能正確使用電碼本。 2. 能正確收發雙旗。	
第十九週	1	休閒	棍舞教學	1. 能學會棍舞基本動作。	1. 能正確做到棍舞基本動作。	
第二十週	1	休閒	棍舞	1. 能配合音樂表演棍舞。	1. 能正確配合音樂做到棍舞表演。	
第二十一週	1	學期總結				

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	童軍社	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. ☐ 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	綜JA1 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JB3 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。 綜JC2 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，培養利他與合群的態度。						
課程目標	學習童軍精神、知識、技能，提升生活品質，服務他人及社會，實踐生命意義。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第1週	1	默契	1. 童軍歌曲教唱 2. 分組	1. 提升團隊合作與團體動力。 2. 小隊制度的分工。	1. 能唱出童軍歌曲。 2. 能向他人介紹同組同伴。		
第2週	0						
第3週	1	休閒	蛇舞	1. 能學會蛇舞個人基本動作。	1. 能正確做到蛇舞個人基本動作。		
第4週	1	休閒	蛇舞	1. 能學會蛇舞團隊動作。	1. 能正確做到蛇舞團隊動作。		
第5週	1	休閒	蛇舞	2. 能配合音樂表演蛇舞。	1. 能正確配合音樂做到蛇舞表演。		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 6 週	1	急救	包紮	1. 學會三角巾包紮法	1. 能正確做出三角巾包紮。	融入議題:防災教育
第 7 週	1	急救	擔架	1. 學會臨時擔架製作法	1. 能正確做出臨時擔架。	融入議題:防災教育
第 8 週	1	工程	工程繩結(雙套結、十字結、方回結、剪立結)	1. 複習雙套結、十字結、方回結、剪立結	1. 能正確做出雙套結、十字結、方回結、剪立結	
第 9 週	1	工程	精神堡壘	1. 學習製作精神堡壘。	1. 能小隊合作做出精神堡壘。	
第 10 週	1	工程	鞦韆結、漁人結、三套結、椅結	1. 學會鞦韆結、漁人結、三套結、椅結。	1. 能正確做到鞦韆結、漁人結、三套結、椅結。	
第 11 週	1	工程	貓爪結、花聯結、槓桿結	1. 學會貓爪結、花聯結、槓桿結。	1. 能正確做到貓爪結、花聯結、槓桿結。	
第 12 週	1	訊號	聲光通訊	1. 能使用聲(哨子)、光(手電筒)進行通訊。	1. 能正確使用電碼本。 2. 能正確收發聲光通訊。	
第 13 週	1	手工藝	領圈	1. 利用打包帶製作領圈。	1. 利用打包帶完成領圈。	
第 14 週	1	露營	露營食譜計畫	1. 學會露營食譜。	1. 撰寫 2 天 1 夜的露營食譜計畫。	融入議題:環境教育、戶外教育
第 15 週	1	露營	野外炊事	1. 生火 2. 製作蛇麵	1. 完成蛇麵。	融入議題:環境教育、戶外教育
第 16 週	1	估測	永備尺	1. 測量自己的永備尺。	1. 完成自己的永備尺。	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 17 週	1	估測	測量估計法	1. 學會測量估計法。	1. 實際運用測量估計法 測量生活中的物品。	
第 18 週	1	地圖	製圖	1. 學會繪製地圖技巧。	1. 繪製一學校簡圖。	
第 19 週	1	觀察	植物	1. 學會辨識校園植物。	1. 能辨識 5 種校園植物， 並說出其用途。	融入議題：環境教育、 戶外教育
第 20 週	1	觀察	植物	1. 學會辨識校園植物。	1. 能辨識 5 種校園植物， 並說出其用途。	融入議題：環境教育、 戶外教育
第 21 週	1	學期總結				

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		龍獅隊	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	9
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-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 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. 了解龍獅文化。 2. 基本龍獅運動教學（八字舞龍、穿騰舞龍、人體造型）。 3. 基礎體能訓練（跑步、肌力訓練）。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	4	了解舞獅運動	運動起源、規則了解	1. 清楚規則運用 2. 場地大小的了解	實際操作			
第 5-8 週	4	基本動作（舞龍）	八字舞龍、穿騰舞龍	1. 做到舞龍基本動作	實際操作			
第 9-12 週	4	基本動作（醒獅）	舉花頭、三拜、密點	1. 做到醒獅基本動作	實際操作			
第 13-16 週	4	進階動作（舞龍）	人體造型難度	1. 做到舞龍進階動作	實際操作			
第 16-21 週	6	進階動作（醒獅）	雙人配合難度動作	1. 做到醒獅進階動作	實際操作			

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		龍獅隊	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. ☐ 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-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 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		4. 了解龍獅文化。 5. 基本龍獅運動教學（八字舞龍、穿騰舞龍、人體造型）。 6. 基礎體能訓練（跑步、肌力訓練）。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	3	了解舞獅運動	運動起源、規則了解	3. 清楚規則運用 4. 場地大小的了解	實際操作			
第 5-8 週	4	基本動作（舞龍）	八字舞龍、穿騰舞龍	1. 做到舞龍基本動作	實際操作			
第 9-12 週	4	基本動作（醒獅）	舉花頭、三拜、密點	1. 做到醒獅基本動作	實際操作			
第 13-16 週	4	進階動作（舞龍）	人體造型難度	1. 做到舞龍進階動作	實際操作			
第 16-21 週	6	進階動作（醒獅）	雙人配合難度動作	1. 做到醒獅進階動作	實際操作			

臺南市歸仁國民中學 114 年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		樂樂棒社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	10
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		1.了解巧固球規則，能夠學習基本技能並運用，及促進健康體適能。 2.參與巧固球球運動的樂趣，養成規律運動習慣。						
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 1-2 週	2	運動類型與規則	了解運動技能要素和基本運動規範。	1.能分辨各種運動類型。 2.能知道樂樂棒所需裝備、設施、場域及規則。	口頭評量： 能說出樂樂棒球、Teeball、棒球的差異。			
第 3-4 週	2	運動傷害與防護	暖身、伸展動作原則。基礎運動傷害預防與處理方法。	1.能操作暖身及伸展運動。 2.能知道運動傷害的預防與處理方法。	能說出傷害處理步驟及方式。 能做出暖身及伸展運動。			
第 5-10 週	5	守備節奏性	守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	能正確做出傳接球動作。	1.能接高飛球、平飛球、滾地球。 2.能傳球至指定位置。			
第 11-16 週	6	打擊協調性	守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、	1.能正確做出擊球動作。 2.能操作手眼協調性遊	1.能擊出高飛球、平飛球、滾地球。			

			擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	戲。	2.能擊球至指定位置。	
第 16~21 週	5	壘敏捷性	跑的基本動作。	1.能正確跑壘。 2.能操作敏捷性遊戲。	能衝刺跑壘、繞壘、能折返跑壘。	

[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1-2 週	1	運動類型與規則	了解運動技能要素和基本運動規範。	1.能分辨各種運動類型。 2.能知道樂樂棒所需裝備、設施、場域及規則。	口頭評量：能說出樂樂棒球、Teeball、棒球的差異。	
第 3-4 週	2	運動傷害與防護	暖身、伸展動作原則。基礎運動傷害預防與處理方法。	1.能操作暖身及伸展運動。 2.能知道運動傷害的預防與處理方法。	能說出傷害處理步驟及方式。 能做出暖身及伸展運動。	
第 5-10 週	5	守備節奏性	守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	能正確做出傳接球動作。	1.能接高飛球、平飛球、滾地球。 2.能傳球至指定位置。	
第 11-16 週	6	打擊協調性	守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能正確做出擊球動作。 2.能操作手眼協調性遊戲。	1.能擊出高飛球、平飛球、滾地球。 2.能擊球至指定位置。	
第 16-21 週	5	壘敏捷性	跑的基本動作。	1.能正確跑壘。 2.能操作敏捷性遊戲。	能衝刺跑壘、繞壘、能折返跑壘。	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		書法社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	11
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。 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。 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。						
課程目標		中國書法藝術蘊含著無數的中國文化，它有著極高的實用性與藝術價值，可惜由於時代的演變，已漸被忽略。希望透過輕鬆踏實的方式進行書法教學，期待在潛移默化中，陶冶學生心性並改變其氣質。						
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 1 週	1	書法入門	書法用具與保養之道	能說出書法用具的用途與保養的方法。	口頭問答			
第 2 週	1							
第 3 週	1		教師示範執筆與寫字姿勢、運筆方式	能說出正確的執筆與寫字姿勢、運筆方式	實作練習			
第 4 週	1		正確的執筆與寫字姿勢、運筆方式	能作出正確的執筆與寫字姿勢、運筆方式	實作練習			
第 5 週	1							
第 6 週	1	文字演進與書法家	歷代書風與書體演變	能簡述書法各體的特色	口頭問答			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 7 週	1	的故事				
第 8 週	1					
第 9 週	1		書法家的故事	能簡述文字的演進過程	口頭問答	
第 10 週	1		文字演進與書法家的故事	能完成單元學習單	學習單	
第 11 週	1	北魏墓誌基本筆法、結構與章法	北魏墓誌基本筆劃與範字	能欣賞魏碑之美	口頭問答	
第 12 週	1		北魏墓誌之基本筆法、接筆要領、結構及章法要領。	能使用基本筆法、接筆要領、結構及章法要領。	實作練習	
第 13 週	1					
第 14 週	1		司馬顯姿墓誌字帖	能臨摹司馬顯姿墓誌字帖	實作練習	
第 15 週	1		司馬顯姿墓誌字帖	能臨摹司馬顯姿墓誌字帖	實作練習	
第 16 週	1	作品形式與欣賞要點	書法作品之形式	能說出書法作品之形式	口頭問答	
第 17 週	1					
第 18 週	1		欣賞書法之要點	能說出書法作品的優缺點	口頭問答	
第 19 週	1					

第 20 週	1		作品	能完成作品並分享	作品	
第 21 週	1					

社團活動或技藝課程 名稱	書法社	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. ☐ 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。 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。 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。						
課程目標	中國書法藝術蘊含著無數的中國文化，它有著極高的實用性與藝術價值，可惜由於時代的演變，已漸被忽略。希望透過輕鬆踏實的方式進行書法教學，期待在潛移默化中，陶冶學生心性並改變其氣質。						
課程架構脈絡							

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1 週	1	書法入門	書法用具與保養之道	能說出書法用具的用途與保養的方法。	口頭問答	
第 2 週	0					
第 3 週	1		教師示範執筆與寫字姿勢、運筆方式	能說出正確的執筆與寫字姿勢、運筆方式	實作練習	
第 4 週	1		正確的執筆與寫字姿勢、運筆方式	能作出正確的執筆與寫字姿勢、運筆方式	實作練習	
第 5 週	1					
第 6 週	1	文字演進與書法家的故事	歷代書風與書體演變	能簡述書法各體的特色	口頭問答	
第 7 週	1					
第 8 週	1		書法家的故事	能簡述文字的演進過程	口頭問答	
第 9 週	1					
第 10 週	1		文字演進與書法家的故事	能完成單元學習單	學習單	
第 11 週	1	北魏墓誌基本筆法、結構與章法	北魏墓誌基本筆劃與範字	能欣賞魏碑之美	口頭問答	
第 12 週	1		北魏墓誌之基本筆	能使用基本筆法、接筆	實作練習	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 13 週	1		法、接筆要領、結構及章法要領。	要領、結構及章法要領。		
第 14 週	1		司馬顯姿墓誌字帖	能臨摹司馬顯姿墓誌字帖	實作練習	
第 15 週	1		司馬顯姿墓誌字帖	能臨摹司馬顯姿墓誌字帖	實作練習	
第 16 週	1	作品形式與欣賞要點	書法作品之形式	能說出書法作品之形式	口頭問答	
第 17 週	1					
第 18 週	1		欣賞書法之要點	能說出書法作品的優缺點	口頭問答	
第 19 週	1					
第 20 週	1					
第 21 週	1		作品	能完成作品並分享	作品	

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		街舞社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	12
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		B3 藝術涵養與美感素養: 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。 C2 人際關係與團隊合作: 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。						
課程目標		1. 藉由基礎律動與律動的配合 增進手腳之間的協調能力 2. 藉由團體排舞教學增進學習上的記憶與合作 3. 藉由團體練習與成果發表增進同學學習自信 舞蹈能力的增長.						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)		備註	
第 1~2 週	2	基礎律動	上半部律動協調	控制上半部手與身體之協調	實作評量 40% 課堂參與 20% 學習態度 40%			
第 3~4 週	2	基礎律動 2	下半部律動協調	控制下半部腳與身體之協調				
第 5~6 週	2	基礎律動 3	上下半部律動協調	熟悉手腳同時進行而不受阻礙				
第 7~8 週	2	團體排舞	編排舞蹈	訓練學生記舞能力與動作銜接				
第 9~10 週	2	團體排舞 2	編排舞蹈	分析動作及增加排舞				
第 11~12 週	2	複習，期中測驗	複習排舞	複習排舞 增加熟練度				
第 13~14 週	2	隊形編排	走位與位置配合	培養團隊默契與走位協調				

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 15~16 週	2	隊形編排 2	走位與位置配合	培養團隊默契與走位協調	
第 17~18 週	2	排舞驗收	整齊度與表情變化	練習團隊整齊度與臉部表情變化	
第 19~20 週	2	音樂配合	熟悉音樂節拍	熟悉音樂節拍與節拍快慢之講解	
第 21 週	1	期末測驗	期末測驗	期末測驗	

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	街舞社	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. ☐ 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	B3 藝術涵養與美感素養: 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。 C2 人際關係與團隊合作: 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。						
課程目標	1. 藉由基礎律動與律動的配合 增進手腳之間的協調能力 2. 藉由團體排舞教學增進學習上的記憶與合作 3. 藉由團體練習與成果發表增進同學學習自信 舞蹈能力的增長。						
課程架構脈絡							

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1~2 週	1	基礎律動	上半部律動協調	控制上半部手與身體之協調	實作評量 40% 課堂參與 20% 學習態度 40%	
第 3~4 週	2	基礎律動 2	下半部律動協調	控制下半部腳與身體之協調		
第 5~6 週	2	基礎律動 3	上下半部律動協調	熟悉手腳同時進行而不受阻礙		
第 7~8 週	2	團體排舞	編排舞蹈	訓練學生記舞能力與動作銜接		
第 9~10 週	2	團體排舞 2	編排舞蹈	分析動作及增加排舞		
第 11~12 週	2	複習，期中測驗	複習排舞	複習排舞 增加熟練度		
第 13~14 週	2	隊形編排	走位與位置配合	培養團隊默契與走位協調		
第 15~16 週	2	隊形編排 2	走位與位置配合	培養團隊默契與走位協調		
第 17~18 週	2	排舞驗收	整齊度與表情變化	練習團隊整齊度與臉部表情變化		
第 19~20 週	2	音樂配合	熟悉音樂節拍	熟悉音樂節拍與節拍快慢之講解		
第 21 週	1	期末測驗	期末測驗	期末測驗		

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		吉他社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	13
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		藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。 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。						
課程目標		培養音樂美感增益生活情趣，建立慢工出細活的耐心，並能以音樂舒發內心情邁，建立更好的人際關係。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週	1	基本概念	吉他構造及種類	認識吉他	說出各部位之名稱			
第 2 週	1		左右手標準姿勢	彈奏左右手標準姿勢	視譜彈出音階			
第 3 週	1		音階位置	彈出 C 大調音階				
第 4 週	1		樂譜	認識各種樂譜				
第 5 週	1	單音旋律	歌曲旋律	彈奏歌曲旋律	彈出簡易單音歌曲			
第 6 週	1		小蜜蜂	彈奏小蜜蜂				

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 7 週	1		小星星	彈奏小星星		
第 8 週	1	基礎和弦	C 大調和弦	認識 C 大調和弦	背熟基本和弦並分別彈奏出來	
第 9 週	1		C、Am、F、G7 和弦左手指法	背熟四大和弦左手指法		
第 10 週	1		右手分散和弦指法	彈出分散和弦		
第 11 週	1		刷弦節奏	配合和弦刷出節奏		
第 12 週	1	歌曲伴奏	心花開(歌曲一)	以和弦伴奏歌唱 心花開	配合音樂彈出伴奏和弦	
第 13 週	1		歌曲伴奏	心花開(歌曲一)		
第 14 週	1		與我無關(歌曲二)	以和弦伴奏 與我無關		
第 15 週	1		與我無關(歌曲二)	以和弦伴奏 與我無關		
第 16 週	1	基本樂理	大調音調排列規則	了解大調音階排列規則	答出各和弦之組成音	
第 17 週	1		音程、和諧音程	聆聽各音程之和諧感受		
第 18 週	1		C 大調順階和弦之組成	理解順階和弦組成		
第 19 週	1	慢靈魂樂曲風格	Slow soul 節奏	彈奏 Slow soul 節奏	配合音樂彈出伴奏和弦	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 20 週	1		歌曲:小情歌	彈唱小情歌	配合音樂彈出伴奏和弦	
第 21 週	1	左手靈活度訓練	爬格子訓練	定速彈奏爬格子	依節拍器定速彈出	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	吉他社	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. ☐ 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	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。 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。						
課程目標	培養音樂美感增益生活情趣，建立慢工出細活的耐心，並能以音樂舒發內心情邁，建立更好的人際關係。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週	1	圓滑音	(名詞) (一)上行圓滑音 左手 Hammer 技巧	(動詞+名詞) 捶出上行圓滑音	能夠捶出上行圓滑音		
第 2 週	0		(二)下行圓滑音 左手 Pull 技巧	勾出下行圓滑音	能夠勾出下行圓滑音		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 3 週	1		(二)滑行圓滑音 左手 slide 技巧	滑出 slide 圓滑音	能夠滑出 slide 圓滑音	
第 4 週	1	強烈節奏 POWER CHROUS	POWER CHROUS	刷奏強力和弦	配合音樂彈出強力和弦	
第 5 週	1		歌曲： 在這城市遺失了你	彈唱/伴奏 在這城市遺失了你	配合音樂彈出強力和弦	
第 6 週	1	封閉和弦	兩弦封閉基本練習	橫按兩弦封閉	實作	
第 7 週	1		進階三至六弦封閉	橫按進階三至六弦封閉	實作	
第 8 週	1		各型封閉和弦	練習各型封閉和弦 F Fm B Bm... 等	聆聽各封閉和弦是否仍有弦沒按好	
第 9 週	1	悶音刷法練習	悶音節奏技巧	刷奏悶音技巧	實作	
第 10 週	1		歌曲:天黑請閉眼	彈唱 天黑請閉眼	配合音樂彈出伴奏悶音節奏	
第 11 週	1	超級實用 16Beats 節拍分析	16Beats 節拍分析	拍手拍出 16Beats 節拍	隨機視譜刷 16Beats 節拍	
第 12 週	1		各種 16Beats 節拍	刷奏各種 16Beats 節拍		
第 13 週	1	其他音樂風格	MARCH 進行曲	欣賞 MARCH 進行曲	口頭問答	
第 14 週	1		SLOW ROCK 慢搖滾	欣賞 SLOW ROCK 慢搖滾		
第 15 週	1		SWING & SHUFFLE	欣賞 SWING & SHUFFLE		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 16 週	1	簡易指彈獨奏	右手琶音練習	彈奏各和弦琶音	是否順暢彈奏指彈獨奏曲	
第 17 週	1		雙音/多音齊奏	彈奏雙音齊奏		
第 18 週	1		獨奏曲： 月亮代表我的心	彈奏 月亮代表我的心		
第 19 週	1	影音欣賞	各國名人影片	欣賞各國名人影片	說出各國名人	
第 20 週	1	影音欣賞	各國名人影片	欣賞各國名人影片	說出各國名人	
第 21 週	1	各組分享學習成果	各組表演	欣賞分享各組表演	討論分享優缺點	

臺南市立歸仁國民中學 114 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		校刊編輯社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	14
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		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。 藝-J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境需求發揮創意。						
課程目標		1. 了解校刊、雜誌編排 2. 激發學生不同領域之興趣						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週至第 2 週	2	校刊入門	介紹社團、校刊	認識校刊及校刊編輯社	問卷評量			
第 3 週至第 8 週	6	文字排版、書寫	寫文章、基礎知識	了解標點符號及使寫作進步	單篇文章小考			
第 9 週至第 13 週	5	圖片美化、攝影	修圖操作、構圖	習得攝影基礎	繳交三張作品	重點知識		
第 14 週至第 18 週	5	軟體教學	PS、手機修圖	熟悉程式	實作一頁 PDF			
第 19 週至第 21 週	3	成果和校稿	欣賞作品分享	從他人之作品得到啟發	心得 400 字			

臺南市立歸仁國民中學 114 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	校刊編輯社	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. ☐ 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	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。 藝-J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境需求發揮創意。						
課程目標	3. 了解校刊、雜誌編排 4. 激發學生不同領域之興趣						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週至第 2 週	1	校刊入門	介紹社團、校刊	認識校刊及校刊編輯社	問卷評量		
第 3 週至第 8 週	6	文字排版、書寫	寫文章、基礎知識	了解標點符號及使寫作進步	單篇文章小考		
第 9 週至第 13 週	5	圖片美化、攝影	修圖操作、構圖	習得攝影基礎	繳交三張作品	重點知識	
第 14 週至第 18 週	5	軟體教學	PS、手機修圖	熟悉程式	實作一頁 PDF		
第 19 週至第 21 週	3	成果和校稿	欣賞作品分享	從他人之作品得到啟發	心得 400 字		

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		籃球社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	15
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-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 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。 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。						
課程目標		1. 學習瞭解籃球基本技能與規則，體驗籃球比賽及促進個人體適能。 2. 享受籃球運動的樂趣，並培養規律的運動興趣。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1 週~第 2 週	2	籃球基本認知	籃球基本概論(含球場區域、各層級比賽用球、比賽現場人員介紹等)	讓學生認識籃球與球賽	課堂發表			
第 3 週~第 4 週	2	球感訓練	球的握法與籃球操	增加學生對球的感覺，以作為後續基礎訓練之基礎	實際操作			
第 5 週~第 10 週	6	籃球基本動作與體能訓練	籃球基本動作(含運球、上籃、投籃、防守、傳球)與基本肌力與耐力。	讓學生從基本動作落實扎根	實際操作			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 11 週~第 14 週	4	籃球的規則與運動精神	認識籃球規則	學生能學習籃球相關規則以及預防違反運動道德之行為	實際操作	
第 15 週~第 18 週	4	進攻的手段與防守的位置	進攻手段(三重威脅、收球後的腳步等)與防守的位置與時機	讓學生接收進階的籃球技巧以利實戰運用	實際操作	
第 19 週~第 21 週	3	單打實際操作	運用學期以來學習的技巧與知識進行綜合操作	讓學生可以將技巧活用在實戰上	實際操作	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	籃球社	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. ☐ 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-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 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。 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。						
課程目標	1. 學習瞭解籃球基本技能與規則，體驗籃球比賽及促進個人體適能。 2. 享受籃球運動的樂趣，並培養規律的運動興趣。						
課程架構脈絡							

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1 週~第 2 週	1	籃球基本認知	籃球基本概論(含球場區域、各層級比賽用球、比賽現場人員介紹等)	讓學生認識籃球與球賽	課堂發表	
第 3 週~第 4 週	2	球感訓練	球的握法與籃球操	增加學生對球的感覺，以作為後續基礎訓練之基礎	實際操作	
第 5 週~第 10 週	6	籃球基本動作與體能訓練	籃球基本動作(含運球、上籃、投籃、防守、傳球)與基本肌力與耐力。	讓學生從基本動作落實扎根	實際操作	
第 11 週~第 14 週	4	籃球的規則與運動精神	認識籃球規則	學生能學習籃球相關規則以及預防違反運動道德之行為	實際操作	
第 15 週~第 18 週	4	進攻的手段與防守的位置	進攻手段(三重威脅、收球後的腳步等)與防守的位置與時機	讓學生接收進階的籃球技巧以利實戰運用	實際操作	
第 19 週~第 21 週	3	單打實際操作	運用學期以來學習的技巧與知識進行綜合操作	讓學生可以將技巧活用在實戰上	實際操作	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	羽球社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	16
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-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 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。 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。						
課程目標	1. 了解羽球場地大小與比賽場所的布置 2. 認識羽球執球、握拍、發球、上手擊球與服裝規定 3. (三)學會正確正反手握拍法與上手擊球正確動作，並能準確擊中不同來向之球 4. (四)學會羽球單、雙打比賽新規則； <u>落地就得分</u> 5. (五)提高參與過程之體驗深度，激發對羽球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。						
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 1 週	1	羽球基礎入門	1. 羽球運動的起源與特性	1. 了解羽球運動的特性。 2. 了解執球、握拍、正手發球、上手擊球的原理及動作要領。 3. 學會正確發球與正反手握拍法與擊球正確動	1. 觀摩學習 2. 連續擊球測量實作 3. 相互比較觀摩 4. 米字布法移位時間		
第 2 週	1		2. 羽球器材與執球及握拍方法				
第 3 週	1		1. 正手發球的動作				
第 4 週	1		2. 擊球原理及發球規則				

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 5 週	1		1. 執球、握拍、正手發球、上手擊球的原理及動作要領	作，並能準確擊中不同來向之球		
第 6 週	1		2. 正確發球與正反手握拍法與擊球正確動作			
第 7 週	1	個人基本動作	1. 不同擺速及角度發球及正反手擊球動作	1. 能瞭解不同擺速及角度發球及正反手擊球動作，並練習接發球預備及移位動作。 2. 能熟悉擊球原理並應用於對打變化中。 3. 能具備對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 4. 能作出頭上方正手擊球動作、力道控制及移位擊球之動作。 5. 能了解上手擊高遠球的原理及動作要領。	1. 觀察實作 2. 相互觀摩 3. 比賽練習	
第 8 週	1		2. 練習接發球預備及移位動作			
第 9 週	1		1. 頭上方正手擊球動作			
第 10 週	1		2. 力道控制及移位擊球之練習方式。			
第 11 週	1					
第 12 週	1		上手擊高遠球的原理及動作要領			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 13 週	1	實戰演練	正式比賽規則及基本戰術	1. 能熟悉正式比賽規則及基本戰術，並應用於對打中。 2. 能具備對組合練習之設計能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對羽球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	實作表現並紀錄	
第 14 週	1					
第 15 週	1					
第 16 週	1					
第 17 週	1					
第 18 週	1					
第 19 週	1					
第 20 週	1					
第 21 週	1					

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	羽球社	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. ☐ 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-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 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。 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。						
課程目標	1. 了解羽球場地大小與比賽場所的布置 2. 認識羽球執球、握拍、發球、上手擊球與服裝規定 3. (三)學會正確正反手握拍法與上手擊球正確動作，並能準確擊中不同來向之球 4. (四)學會羽球單、雙打比賽新規則； <u>落地就得分</u> 5. (五)提高參與過程之體驗深度，激發對羽球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。						
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 1 週	1	羽球基礎入門	1. 羽球運動的起源與特性	1. 了解羽球運動的特性。	1. 觀摩學習 2. 連續擊球測量實作 3. 相互比較觀摩 4. 米字布法移位時間		
第 2 週	0		2. 羽球器材與執球及握拍方法	2. 了解執球、握拍、正手發球、上手擊球的原理及動作要領。			
第 3 週	1		1. 正手發球的動作	3. 學會正確發球與正反手握拍法與擊球正確動			
第 4 週	1		2. 擊球原理及發球規則				

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 5 週	1		1. 執球、握拍、正手發球、上手擊球的原理及動作要領	作，並能準確擊中不同來向之球		
第 6 週	1		2. 正確發球與正反手握拍法與擊球正確動作			
第 7 週	1	個人基本動作	1. 不同擺速及角度發球及正反手擊球動作	1. 能瞭解不同擺速及角度發球及正反手擊球動作，並練習接發球預備及移位動作。 2. 能熟悉擊球原理並應用於對打變化中。 3. 能具備對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 4. 能作出頭上方正手擊球動作、力道控制及移位擊球之動作。 5. 能了解上手擊高遠球的原理及動作要領。	1. 觀察實作 2. 相互觀摩 3. 比賽練習	
第 8 週	1		2. 練習接發球預備及移位動作			
第 9 週	1		1. 頭上方正手擊球動作			
第 10 週	1		2. 力道控制及移位擊球之練習方式。			
第 11 週	1					
第 12 週	1		上手擊高遠球的原理及動作要領			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 13 週	1	實戰演練	正式比賽規則及基本戰術	1. 能熟悉正式比賽規則及基本戰術，並應用於對打中。 2. 能具備對組合練習之設計能力，以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度，激發對羽球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	實作表現並紀錄	
第 14 週	1					
第 15 週	1					
第 16 週	1					
第 17 週	1					
第 18 週	1					
第 19 週	1					
第 20 週	1					
第 21 週	1					

臺南市歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		紙黏土社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	17
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-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		學生掌握黏土捏塑基本技巧。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-2 週	2	炫彩刺蝟	透過學習仿效老師樣品-刺蝟，達到學習基本捏塑技巧，並激發學生個人創意，並鼓勵學生自行搭配色彩組合。	學生掌握黏土捏塑基本技巧，並激發個人創造力。	隨堂觀察			
第 3-4 週	2	鄉村麵包攤模型(麵包模型初階製作一)吐司、法國麵包、甜甜圈、原味&巧克力波羅麵包	透過學習仿效老師樣品-吐司、法國麵包、甜甜圈等基礎麵包模型，達到學習基本捏塑技巧，並在捏塑過程中可以培養觀察、專注力，可激發學生	學生掌握黏土捏塑基本技巧，並激發個人創造力。	隨堂觀察			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			個人創意，捏塑出屬於自己的麵包款式模型。			
第 5-7 週	3	鄉村麵包攤模型(麵包模型進階製作二)紅豆麵包、牛角麵包、大亨堡、奶油螺旋麵包等	透國學習仿效老師樣品-紅豆麵包、牛角麵包、大亨堡、奶油螺旋麵包等進階麵包模型，達到學習基本捏塑技巧，並在捏塑過程中可以培養觀察、專注力，可激發學生個人創意。捏塑出屬於自己的麵包款式模型。	學生掌握黏土捏塑基本技巧，並激發個人創造力。	隨堂觀察	
第 8-10 週	3	鄉村麵包攤模型(麵包模型初階製作三)麵包模型上色與裝飾教學	指導學生如何將前期課程所製作出的麵包模型；利用顏料的運用更將成品更加生動活潑。	學生學習基礎顏料與黏土媒合技巧	隨堂觀察	
第 11-14 週	4	鄉村麵包攤模型(麵包攤車基礎架構上色)	學生學習如何將顏料與木板材料媒合，並架構出基本攤車模型架構。	學生學習基礎顏料與黏土媒合技巧	隨堂觀察	
第 15-18 週	4	鄉村麵包攤模型(麵包攤車裝飾-基礎拼貼-蝶谷巴特技巧)	學習基礎拼貼技巧蝶谷巴特技巧，學生透過拼貼過程中能激	學生學習基礎拼貼技巧-蝶谷巴特技巧	隨堂觀察	

課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1-2 週	1	炫彩刺蝟	透過學習仿效老師樣品-刺蝟，達到學習基本捏塑技巧，並激發學生個人創意，並鼓勵學生自行搭配色彩組合。	學生掌握黏土捏塑基本技巧，並激發個人創造力。	隨堂觀察	
第 3-4 週	2	鄉村麵包攤模型(麵包模型初階製作一)吐司、法國麵包、甜甜圈、原味&巧克力波羅麵包	透過學習仿效老師樣品-吐司、法國麵包、甜甜圈等基礎麵包模型，達到學習基本捏塑技巧，並在捏塑過程中可以培養觀察、專注力，可激發學生個人創意，捏塑出屬於自己的麵包款式模型。	學生掌握黏土捏塑基本技巧，並激發個人創造力。	隨堂觀察	
第 5-7 週	3	鄉村麵包攤模型(麵包模型進階製作二)紅豆麵包、牛角麵包、大亨堡、奶油螺旋麵包等	透過學習仿效老師樣品-紅豆麵包、牛角麵包、大亨堡、奶油螺旋麵包等進階麵包模型，達到學習基本捏塑技巧，並在捏塑過程中可以培養觀察、專注力，可激發學生個人創意。捏塑出屬於自己的	學生掌握黏土捏塑基本技巧，並激發個人創造力。	隨堂觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			麵包款式模型。			
第 8-10 週	3	鄉村麵包攤模型(麵包模型初階製作三)麵包模型上色與裝飾教學	指導學生如何將前期課程所製作出的麵包模型；利用顏料的運用更將成品更加生動活潑。	學生學習基礎顏料與黏土媒合技巧	隨堂觀察	
第 11-14 週	4	鄉村麵包攤模型(麵包攤車基礎架構上色)	學生學習如何將顏料與木板材料媒合，並架構出基本攤車模型架構。	學生學習基礎顏料與黏土媒合技巧	隨堂觀察	
第 15-18 週	4	鄉村麵包攤模型(麵包攤車裝飾-基礎拼貼-蝶谷巴特技巧)	學習基礎拼貼技巧蝶谷巴特技巧，學生透過拼貼過程中能激發創意，創造出屬於自己風格的攤車模型初步外觀。	學生學習基礎拼貼技巧-蝶谷巴特技巧	隨堂觀察	
第 19-21 週	3	鄉村麵包攤模型(麵包模型成品與麵包攤車組合裝飾)	學生透過學習老師成品，組合自己的鄉村麵包攤模型成品，並填補攤車麵包間空隙，如何將成品更加分，在此過程中讓學生發揮創意，創造出獨一無二的鄉村麵包攤模型。	學生學習組合麵包攤車模型與最後成品呈現	隨堂觀察	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期 七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		EQ 養成社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	18
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		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		自我探索與成長：認識自己特質,處理好自己情緒,學習接納了解他人的情緒,進而彼此尊重和諧共處,了解自己的感受,欣賞與接納自己,並促進個人與家庭健全發展,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 1 週~ 第 5 週	5	我能對自己情緒負責	我們會有的情緒: ex:生理、心理、想法、行為	認識情緒,增進情緒管理的自我能力	情緒管理能力自我檢測量表(前測)、隨堂抽考			
第 6 週~ 第 10 週	5	情緒表達千百種	情緒表達模式: 1. 情緒反應衝動者 2. 情緒反應壓抑者 3. 情緒反應否定者 4. 適當情緒表達者	認識各種情緒表達的模式,並察覺自己習慣的情緒表達方式	隨堂抽考、隨堂問答			
第 11 週~ 第 15 週	5	情緒三部曲	面對情緒→轉換情緒→有效表達情緒	察覺並接納自己的情緒→了解引發情緒原因並改變想法→應用對的表達情緒	隨堂抽考、隨堂問答			
第 16 週~	5	我能面對他人情緒	如何面對別人的情緒:積極傾	學習積極傾聽,能將心比心	情緒管理實施問			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 20 週			聽、體諒別人、尊重別人	感受他人的想法	卷、隨堂抽考	
第 21 週	1	我能成為情緒的主人	課程總複習	情緒三部曲演練,邁向豐富情緒人生	情緒管理能力自我檢測量表(後測)	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期 七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		EQ 養成社	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. ☐ 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		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-A2 釐清學習目標,探究多元的思考與學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。 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		一、自我探索與成長：認識自己特質,建立健康的友誼及人際關係,並設立界線來保護自己與他人,了解自己的潛能與感受,欣賞與接納自己,並促進個人與家庭健全發展,追求幸福人生。 二、性侵害與家暴防治宣導。 三、培養網路正確使用態度、學習辨識網路交友陷阱。						
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		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 1 週~ 第 5 週	4	彩繪自己的天空	我們的特徵與特質,有些與生俱來,有些會受到環境的影響來改變	認識自己、了解自己、建立健康的自我形象	隨堂抽考、 隨堂問答	
第 6 週~ 第 10 週	5	真愛守門員	婚前性行為的影響: 心靈面、情感面、婚姻面、法律面、 身體面、疾病面	建立健康親密關係的進展,盡量避免婚前性行為	隨堂抽考、 隨堂問答	性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己 與尊重他人的身 體自主權。
第 11 週~ 第 15 週	5	我能保護自己	了解身體碰觸的公開區、敏感區、 禁區	了解身體的界線: 尊重自己與別人的身體	隨堂抽考、 隨堂問答	性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己 與尊重他人的身 體自主權。
第 16 週~ 第 19 週	4	拒絕性侵害	對性侵害說不,禁止對方侵害我	強調自我保護教育的重要,並同理受性侵害者	隨堂抽考、 隨堂問答	性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣 態,運用資源解決 問題。
第 20 週~ 第 21 週	2	網路交友非思不可	認識網路交友陷阱與安全守則	學會分辨網路交友陷阱,保護自己遠離誘惑	情緒管理實 施問卷	科 E3 體會科技與個人及家庭生活的互動關係。

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		桌遊社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共 21 節	社團編號	19
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		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。 社-J-C2 具備同理與理性溝通的知能與態度，發展與人合作的互動關係。						
課程目標		學生能透過桌遊訓練思考及分析的能訓練思考及分析的能力，並培養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(名詞)	學習目標(動詞+名詞)	學習評量(評量方式)	備註		
第一~二週	2	桌遊是什麼？	桌遊概念	認識桌遊	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			
第三~四週	2	平衡類桌遊	諾亞方舟、籤籤入扣、超級犀牛	由簡易的遊戲，教導同學能遵從規則、進行體驗。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			
第五週	1	平衡遊戲大賽	籤籤入扣	進行比賽	根據比賽結果評分			
第六、七週	2	想像力與桌遊	妙語說書人	開發同學們的想像力及表達能力。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			
第八、九週	2	觀察與桌遊	出包魔法師	增進觀察力及機率的應用。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十週	1	期中考試	小考(一)	針對上半學期的遊戲進行測驗。	根據考試評分	
第十一、十二週	2	聯想與桌遊	五秒定律、妙傳爆趣、字母瘋火輪、字字轉機	增強聯想力	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	
第十三週	1	聯想遊戲大賽	五秒定律	進行比賽	根據比賽結果評分	
第十四、十五、十六週	3	排列與桌遊	拉密	藉由數字排列變化，可增加觀察分析力，對於數字的銳度也相對提升。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	
第十七、十八、十九週	3	推理與桌遊	矮人礦坑、CSI 案發現場	謹慎分析情勢，培養推理的能力。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	
第二十週	1	期末考試	小考(二)	針對下半學期的遊戲進行測驗。	根據考試評分	
第二十一週	1	期末總複習	複習本學期的桌遊	針對本學期的桌遊進行體驗，不熟悉的部分透過彼此教學，增強印象	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱		桌遊社	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. ☐ 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		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。 社-J-C2 具備同理與理性溝通的知能與態度，發展與人合作的互動關係。						
課程目標		學生能透過桌遊訓練思考及分析的能訓練思考及分析的能力，並培養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(名詞)	學習目標(動詞+名詞)	學習評量(評量方式)	備註		
第一~二週	1	桌遊是什麼？	桌遊概念	認識桌遊	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			
第三~四週	2	反應類桌遊	德國心臟病、哆寶、快手疊杯、閃靈快手	由簡易的遊戲，教導同學能遵從規則、進行體驗。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			
第五週	1	反應遊戲大賽	德國心臟病	進行比賽	根據比賽結果評分			
第六、七週	2	創意與桌遊	從前從前	開發同學們的想像力及表達能力。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			
第八、九週	2	機率與桌遊	駱駝大賽	增進觀察力及機率的應用。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十週	1	期中考試	小考(一)	針對上半學期的遊戲進行測驗。	根據考試評分	
第十一、十二週	2	聯想與桌遊	五秒定律、妙傳爆趣、字母瘋火輪、字字轉機	增強聯想力	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	
第十三週	1	聯想遊戲大賽	字母瘋火輪	進行比賽	根據比賽結果評分	
第十四、十五、十六週	3	排列與桌遊	拉密	藉由數字排列變化，可增加觀察分析力，對於數字的銳度也相對提升。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	
第十七、十八週	2	推理與桌遊	間諜危機、狼人	分析情勢，培養推理的能力。	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	
第十九週	1	期末考試	小考(二)	針對下半學期的遊戲進行測驗。	根據考試評分	
第二十、二十一週	2	期末總複習	複習本學期的桌遊	針對本學期的桌遊進行體驗，不熟悉的部分透過彼此教學，增強印象	能準確地回答問題，說出桌遊的規則	

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	魔術社	實施年級	七年級	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	20
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	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境需求發揮創意。 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	學習魔術可訓練學生們溝通表達力、良好的幽默感、促進人際關係、組織與邏輯力、激發創造力及想像力、耐心及專注力、並且從觀眾的掌聲及驚嘆聲中建立自信與價值。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週	1	基礎魔術介紹與認知	魔術演繹方式與類別介紹	分辨舞台魔術、近距離魔術、沿桌魔術等	隨堂抽問		
第 2 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		
第 3 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		
第 4 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		
第 5 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		
第 6 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		
第 7 週	1	科學魔術	運用科學原理以魔術演繹方式呈現	認識 CO2、虎克定律、磁鐵特性	益智問答、個人競賽		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 8 週	1	科學魔術	運用科學原理以魔術演繹方式呈現	認識 CO ₂ 、虎克定律、磁鐵特性	益智問答、個人競賽	
第 9 週	1	科學魔術	運用科學原理以魔術演繹方式呈現	認識 CO ₂ 、虎克定律、磁鐵特性	益智問答、個人競賽	
第 10 週	1	期中社團評量	學生獨力完成魔術演藝	掌握學生學習進度與狀況	個人表演考試評量	
第 11 週	1	硬幣魔術	基本硬幣技巧與操作	基本單幣消失與出現，硬幣結合撲克牌	隨堂抽問	
第 12 週	1	硬幣魔術	基本硬幣技巧與操作	基本單幣消失與出現，硬幣結合撲克牌	隨堂抽問	
第 13 週	1	硬幣魔術	基本硬幣技巧與操作	基本單幣消失與出現，硬幣結合撲克牌	隨堂抽問	
第 14 週	1	硬幣魔術	基本硬幣技巧與操作	基本單幣消失與出現，硬幣結合撲克牌	隨堂抽問	
第 15 週	1	硬幣魔術	基本硬幣技巧與操作	基本單幣消失與出現，硬幣結合撲克牌	隨堂抽問	
第 16 週	1	生活魔術	橡皮筋魔術、吸管魔術等	利用生活中隨手可得小物即可表演	隨堂抽問	
第 17 週	1	生活魔術	橡皮筋魔術、吸管魔術等	利用生活中隨手可得小物即可表演	隨堂抽問	
第 18 週	1	生活魔術	橡皮筋魔術、吸管魔術等	利用生活中隨手可得小物即可表演	隨堂抽問	
第 19 週	1	舞台魔術	中大型互動及舞台魔術	互動魔術口條及舞台魔術臺風流暢、穩健	隨堂抽問	
第 20 週	1	舞台魔術	中大型互動及舞台魔術	互動魔術口條及舞台魔術臺風流暢、穩健	隨堂抽問	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 21 週	1	期末評量與總複習	本學期課總複習	融會貫通、自由發揮改變傳統魔術技巧與流程	個人表演考試評量	
--------	---	----------	---------	----------------------	----------	--

臺南市立歸仁國民中學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	魔術社	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. ☐ 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	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境需求發揮創意。 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	學習魔術可訓練學生們溝通表達力、良好的幽默感、促進人際關係、組織與邏輯力、激發創造力及想像力、耐心及專注力、並且從觀眾的掌聲及驚嘆聲中建立自信與價值。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 1 週	1	基礎魔術介紹與認知	魔術演繹方式與類別介紹	分辨舞台魔術、近距離魔術、沿桌魔術等	隨堂抽問		
第 2 週	0	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		
第 3 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		
第 4 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 5 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問	
第 6 週	1	撲克牌魔術	基本撲克牌手法與道具運用	基本持牌、洗牌法，撲克道具運用	隨堂抽問	
第 7 週	1	科學魔術	運用科學原理以魔術演繹方式呈現	認識萬有引力、離心力特性	益智問答、個人競賽	
第 8 週	1	科學魔術	運用科學原理以魔術演繹方式呈現	認識萬有引力、離心力特性	益智問答、個人競賽	
第 9 週	1	數學魔術	運用數學原理以魔術演繹方式呈現	利用二元一次方程式及最小公因數原理	益智問答	
第 10 週	1	期中社團評量	學生獨力完成魔術演藝	掌握學生學習進度與狀況	個人表演考試評量	
第 11~15 週	5	Money 魔術	硬幣與鈔票技巧與操作	硬幣結合鈔票魔術演繹	隨堂抽問	
第 16~17 週	2	生活魔術	計算機、牙籤、迴紋針等生活小物魔術	利用生活中隨手可得小物即可表演	隨堂抽問	
第 18 週	1	舞台魔術	中大型互動及舞台魔術	培訓學生於期末成果展獨立完成演出	隨堂抽問	
第 19 週	1	舞台魔術	中大型互動及舞台魔術	培訓學生於期末成果展獨立完成演出	隨堂抽問	
第 20 週	1	舞台魔術	中大型互動及舞台魔術	培訓學生於期末成果展獨立完成演出	隨堂抽問	
第 21 週	1	期末評量與總複習	本學期課總複習	融會貫通、自由發揮改變傳統魔術技巧與流程	個人表演考試評量	