

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一、二學期七年級、八年級、九年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數		是否跨年級實施	預計實施方式
		第一學期	第二學期		
1	美展社	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
2	二胡樂團	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
3	舞蹈社	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
4	豎琴社	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
5	籃球社	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
6	羽球社	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
7	跆拳道	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
8	永續綠生活社團	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
9	NIPPON 探險社	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
10	高爾夫球社團	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
11	街舞社	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 隔週【 】節
12	弦樂團	42	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【 2 】節 ☐ 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。

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		美展社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團						
第 2~3 週	4	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備			
第 4 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備			
第 5 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 6 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 7 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 8 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 9 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 10 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 11 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 12 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 13 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 14 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 15 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 16 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 17 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 18 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	

第 19 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 20 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 21 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第二學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	美展社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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	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。 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。 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。 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。						
課程架構脈絡							

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

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	2	選社團				
第 2 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 3 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 4 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 5 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 6 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 7 週	2	深耕家庭教育比賽	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 8 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 9 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 10 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 11 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 12 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 13 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 14 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 15 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 16 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 17 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 18 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 19~20 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	
第 21 週	2	語花一頁書	比賽準備	比賽準備	比賽準備	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		二胡樂團	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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，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		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。 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。 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。 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。						
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	2	選社團					準備週	
第 2~3 週	4	二胡 Fun 輕鬆	1. 二胡的持琴與握弓 2. 指法歌：蜜蜂做工	1. 掌握二胡持琴與握弓之技巧 2. 熟練指法歌：蜜蜂做工		實作評量：樂器操作		
第 4 週	2	跳 動 音 符 123(D0. Re. Mi)	1. 簡譜阿拉伯數字的唱法 2. 二胡 G 調音階上把位	1. 學習如何唱首調唱名 2. 能演奏 G 調音階上把位		實作評量：唱頌. 拉奏出 G 調音階		

第 5 週	2	空弦之歌	內外弦空弦練習	習得二胡內外弦空弦之技法	實作評量：樂器操作	
第 6 週	2	兒歌迴響	樂曲：小星星-全曲	掌握兒歌「小星星」之音準與節奏	實作評量：樂器操作	
第 7 週	2	音符連連看 I	1. 二胡連弓練習 樂曲：小木匠	1. 掌握二胡連弓之技巧 掌握連弓技巧拉奏出旋律的順暢感。	實作評量：樂器操作	
第 8 週	2	音符連連看 I	2. 二胡連弓練習 樂曲：小木匠	2. 掌握二胡連弓之技巧 掌握連弓技巧拉奏出旋律的順暢感。	實作評量：樂器操作	
第 9 週	2	音符連連看 I	1. 二胡連弓練習 2. 樂曲：小木匠-全曲	1. 掌握二胡連弓之技巧 2. 掌握連弓技巧拉奏出旋律的順暢感。	實作評量：樂器操作	
第 10 週	2	音符連連看 II	1. 二胡連弓練習 2. 樂曲：小蜜蜂	1. 掌握二胡連弓之技巧 2. 掌握連弓技巧拉奏出旋律的順暢感。	實作評量：樂器操作	
第 11 週	2	音符連連看 II	1. 二胡連弓練習 2. 樂曲：小蜜蜂-全曲	1. 掌握二胡連弓之技巧 2. 掌握連弓技巧拉奏出旋律的順暢感。	實作評量：樂器操作	
第 12 週	2	臺灣民謠初探	樂曲：望春風	認識並感受臺灣民謠的旋律線條及律動性	實作評量：樂器操作	
第 13 週	2	臺灣民謠初探	樂曲：望春風-全曲	認識並感受臺灣民謠的旋律線條及律動性	實作評量：樂器操作	
第 14 週	2	春風對面吹	配伴奏：望春風-全曲	能配合伴奏音樂的豐富聲響，並準確跟上節拍	實作評量：樂器操作	

- 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。
- 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。
- 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。

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	2	選社團				準備週
第 2 週	2	跳舞頓一下	1. 二胡頓弓練習 2. 樂曲：來跳舞-全曲	掌握頓弓技巧	實作評量：樂器操作	
第 3 週	2	樂來樂神奇	1. 二部卡農練習 2. 樂曲：我來唱一首歌	掌握雙聲部和音的音準要求	實作評量：樂器操作	
第 4 週	2	樂來樂神奇	1. 二部卡農練習 2. 樂曲：我來唱一首歌-全曲	掌握雙聲部和音的音準要求	實作評量：樂器操作	
第 5 週	2	萍水相逢	樂曲：萍聚	同時掌握附點音符及連弓之技法	實作評量：樂器操作	
第 6 週	2	萍水相逢	樂曲：萍聚 -全曲	同時掌握附點音符及連弓之技法	實作評量：樂器操作	
第 7 週	2	萍水相逢	配伴奏：萍聚 -全曲	能配合伴奏音樂的豐富聲響. 並準確跟上節拍	實作評量：樂器操作	
第 8 週	2	萍水相逢	配伴奏：萍聚 -全曲	能配合伴奏音樂的豐富聲響. 並準確跟上節拍	實作評量：樂器操作	
第 9 週	2	民歌年代	樂曲：往事難忘	認識並感受民歌年代的曲風	實作評量：樂器操作	

第 10 週	2	民歌年代	樂曲：往事難忘 -全曲	認識並感受民歌年代的曲風	實作評量：樂器操作	
第 11 週	2	古老的神話	樂曲：美麗的神話	同時掌握附點音符及連弓之技法	實作評量：樂器操作	
第 12 週	2	古老的神話	樂曲：美麗的神話 -全曲	同時掌握附點音符及連弓之技法	實作評量：樂器操作	
第 13 週	2	古老的神話	配伴奏：美麗的神話 -全曲	能配合伴奏音樂的豐富聲響. 並準確跟上節拍	實作評量：樂器操作	
第 14 週	2	大魚海棠	樂曲：大魚	同時掌握附點音符及連弓之技法	實作評量：樂器操作	
第 15 週	2	大魚海棠	樂曲：大魚 -全曲	同時掌握連弓. 換把技法及準確地演奏連結線的音符	實作評量：樂器操作	
第 16 週	2	大魚海棠	配伴奏：大魚 -全曲	能配合伴奏音樂的豐富聲響. 並準確跟上節拍	實作評量：樂器操作	
第 17 週	2	勾勾手，好朋友	樂曲：小手拉大手	同時掌握連弓. 換把技法及準確地演奏連結線的音符	實作評量：樂器操作	
第 18 週	2	勾勾手，好朋友	樂曲：小手拉大手	同時掌握連弓. 換把技法及準確地演奏連結線的音符	實作評量：樂器操作	
第 19~20 週	2	勾勾手，好朋友	配伴奏：小手拉大手 -全曲	能配合伴奏音樂的豐富聲響. 並準確跟上節拍	實作評量：樂器操作	
第 21 週	2	勾勾手，好朋友	配伴奏：小手拉大手 -全曲	能配合伴奏音樂的豐富聲響. 並準確跟上節拍	實作評量：樂器操作	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱			舞蹈社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共 (42)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-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			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。 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。 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。 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。						
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	2	選	1.			準備週			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 2~4 週	6	Contraction & Release	基本動作	認識並調整身體的正確姿勢(躺姿與坐姿)。	實際操作	
第 5 週	2	Contraction & Release	基本動作 地板動作	認識手的基本位置。	實際操作	
第 6 週	2	Contraction & Release	基本動作 地板動作	認識腳的基本位置。	實際操作	
第 7 週	2	Contraction & Release	基本動作、組合 複習	透過動作組合訓練學生的連貫性、音樂性	分組發表	
第 8 週	2	Contraction & Release	基本動作、組合 複習	透過動作組合訓練學生的連貫性、音樂性	分組發表	
第 9 週	2	Contraction & Release	基本動作、組合 複習	藉由反覆的練習,增進動作的熟練度。	分組發表	
第 10 週	2	Contraction & Release	基本動作、組合 複習	透過動作組合訓練學生的連貫性、音樂性	分組發表	
第 11 週	2	Contraction & Release	基本動作、組合複 習	藉由反覆的練習,增進動作的熟練度。	分組發表	
第 12 週	2	Cntraction&Release	基本動作〈站姿〉	透過站立身體重心的轉換來認識身體中心	實際操作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 13 週	2	Cntraction &Release	基本動作〈站姿〉	透過站立身體重心的轉換來認識身體中心	實際操作	
第 14 週	2	Spiral	基本動作	認識 Spiral 的基本動作	實際操作	
第 15 週	2	Spiral	基本動作	認識 Spiral 的基本動作	實際操作	
第 16 週	2	Spiral	組合練習	認識 Spiral 的動作原理	分組發表	
第 17 週	2	Spiral	組合練習	加強手腳的協調度	分組發表	
第 18 週	2	Spiral	組合練習	強化組合流暢度	分組發表	
第 19 週	2	中間組合	動作練習	透過 Center 小品、流動組合訓練學生的連貫性	分組發表	
第 20 週	2	中間組合	動作練習	透過方向變化，訓練學生學習的身體反應能力。	分組發表	
第 21 週	2	中間組合	動作練習	透過方向變化，訓練學生學習的身體反應能力。	分組發表	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第二學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		舞蹈社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團				準備週		
第 2 週	2	Triply	基本動作	重心移動的訓練	實際操作			
第 3 週	2	Triply	基本動作	重心移動的訓練	實際操作			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 4 週	2	Triply	基本動作	協調性訓練	實際操作	
第 5 週	2	Triply	小品組合	透過動作變化刺激達到身體反應力的要求	實際操作	
第 6 週	2	Triply	小品組合	透過動作變化刺激達到身體反應力的要求	實際操作	
第 7 週	2	Triply	小品組合	強調動作的流暢性	實際操作	
第 8 週	2	Triply	小品組合	強調動作的流暢性	實際操作	
第 9 週	2	Triply	小品組合	加強手腳的協調度	實際操作	
第 10 週	2	Triply	小品組合	訓練流暢度及移動性	分組發表	
第 11 週	2	中間組合	動作練習	透過 Center 小品、流動組合訓練學生的連貫性	分組發表	
第 12 週	2	中間組合	動作練習	透過 Center 小品、流動組合訓練學生的連貫性	分組發表	
第 13 週	2	中間組合	動作練習	透過方向變化，訓練學生學習的身體反應能力。	分組發表	
第 14 週	2	跳躍練習	一位、二位小跳	講解跳躍原理	實際操作	
第 15 週	2	跳躍練習	四位、五位小跳	講解跳躍肌肉使用方法	實際操作	

- 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。
- 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。

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	2	選社團				準備週
第 2~4 週	6	食指彈奏	食指彈奏方式	學習食指滑奏及放鬆扣、撥弦	實際操作	
第 5 週	2	音階練習	食指音階彈奏、五線譜視譜練習	食指能穩定彈奏音階，並熟悉音階及琴弦位子	實際操作	
第 6 週	2	默契的培養	合奏的方式、認識節奏	學習如何一起合奏、聆聽對方的聲音	實際操作	
第 7 週	2	調音	學習調音	培養耐心、將音調準	實際操作	
第 8 週	2	調音	學習調音	培養耐心、將音調準	實際操作	
第 9 週	2	合奏練習 1-1	合奏聲部分配、彈奏	學習各自的聲部	實際操作	
第 10 週	2	合奏練習 1-2	分部合奏練習	同一聲部一起合奏	分組發表	
第 11 週	2	合奏練習 1-3	全體合奏練習	加入另一聲部時，仍能穩定彈奏自己的部分	分組發表	
第 12 週	2	合奏練習 1-4	隨著音樂，自然的彈奏	彈奏過程中，能享受與同學一起呈現出的音樂	實際操作	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 13 週	2	合奏練習 2-1	合奏聲部分配、彈奏	學習各自的聲部	實際操作	
第 14 週	2	合奏練習 2-2	分部合奏練習	同一聲部一起合奏	分組發表	
第 15 週	2	合奏練習 2-3	全體合奏練習	加入另一聲部時，仍能穩定彈奏自己的部分	分組發表	
第 16 週	2	合奏練習 2-4	隨著音樂，自然的彈奏	彈奏過程中，能享受與同學一起呈現出的音樂	實際操作	
第 17 週	2	雙手彈奏 1	雙手彈奏不同節奏	學習雙手協調彈奏	實際操作	
第 18 週	2	雙手彈奏 2	右手弦律＋左手單音伴奏，分手練習	確認左右手各自的音符	實際操作	
第 19 週	2	雙手彈奏 3	雙手合手練習	練習獨奏的能力	實際操作	
第 20 週	2	成果分享會	上台演奏、學習分享	整理自己所學到的，學習與他人分享	實際操作、心得分享	
第 21 週	2	成果分享會	上台演奏、學習分享	整理自己所學到的，學習與他人分享	實際操作、心得分享	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第二學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	豎琴社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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		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		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。 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。 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。 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。				
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	2	選社團				準備週
第 2 週	2	節奏練習	不同的節奏&速度交替彈	培養穩定的節奏	實際操作	
第 3 週	2	合奏練習 3-1	合奏聲部分配、彈奏	學習各自的聲部	實際操作	
第 4 週	2	合奏練習 3-2	分部合奏練習	同一聲部一起合奏	分組發表	
第 5 週	2	合奏練習 3-3	全體合奏練習	完成合奏曲目	實際操作	
第 6 週	2	合奏練習 3-4	分組合奏練習	與隨機搭配到的組員思考如何在指定時間內完成合奏並演出	分組發表	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 7 週	2	大拇指彈奏	大拇指彈奏方式	學習大拇指放鬆扣、撥弦	實際操作	
第 8 週	2	大拇指彈奏	大拇指彈奏方式	學習大拇指放鬆扣、撥弦	實際操作	
第 9 週	2	大拇指與食指撥奏 1	和聲音程撥奏練習	自己找到、感受到 2 指之間的平衡	實際操作	
第 10 週	2	大拇指與食指撥奏 2	三度音程練習	穩定彈奏 2 指	實際操作	
第 11 週	2	大拇指與食指撥奏 3	三度音程練習	穩定彈奏 2 指	實際操作	
第 12 週	2	大拇指與食指撥奏 4	右手拇指&食指+左手單音伴奏彈奏	增進獨奏的能力	實際操作	
第 13 週	2	大拇指與食指撥奏 5	右手拇指&食指+左手單音伴奏彈奏	增進獨奏的能力	實際操作	
第 14 週	2	合奏練習 5-1	合奏聲部分配、彈奏	學習各自的聲部	實際操作	
第 15 週	2	合奏練習 5-2	分部合奏練習	熟練各自的聲部	分組發表	
第 16 週	2	合奏練習 5-3	全體合奏練習	分段完成合奏	實際操作	
第 17 週	2	合奏練習 5-4	全體合奏練習	分段完成合奏	實際操作	
第 18 週	2	合奏練習 5-5	全體合奏練習	完成合奏曲目	實際操作	
第 19~20 週	2	成果分享會	上台演奏、學習分享	整理自己所學到的，學習與他人分享	實際操作、心得分享	

第 21 週	2	成果分享會	上台演奏、學習分享	整理自己所學到的，學習與他人分享	實際操作、心得分享	
--------	---	-------	-----------	------------------	-----------	--

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		籃球社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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		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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團				準備週		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 2~4 週	6	運球技巧教學	1. 各種換手運球 2. 一對一運球	1. 左右手靈活運球 2. 快慢節奏控制得宜	實際操作評量	
第 5 週	2	傳球技巧教學	1. 原地傳球 2. 行進間傳球	1. 使用正確傳球動作 2. 傳球路線之選擇	實際操作評量	
第 6 週	2	傳球技巧教學	1. 行進間傳球 2. 切入過人後傳球	1. 使用正確傳球動作 2. 傳球時機的掌握	實際操作評量	
第 7 週	2	投籃技巧教學	1. 投籃動作學習 2. 近距離投籃	1. 正確的投籃動作 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 8 週	2	傳球技巧教學	1. 行進間傳球 2. 切入過人後傳球	1. 使用正確傳球動作 2. 傳球時機的掌握	實際操作評量	
第 9 週	2	投籃技巧教學	1. 過人急停跳投 2. 投擦板球	1. 投籃時機的選擇 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 10 週	2	投籃技巧教學	1. 上籃	1. 正確的上籃動作 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 11 週	2	快攻基礎教學	1. 一人快攻 2. 二、三人快攻	1. 速度的掌握 2. 正確的傳球	實際操作評量	
第 12 週	2	快攻基礎教學	1. 多打少之轉換快攻 2. 防守快攻	1. 正確的傳球 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 13 週	2	基本防守動作教學	1. 一對一防守動作 2. 對持球者壓迫	1 正確防守動作與觀念	實際操作評量	
第 14 週	2	基本防守動作教學	1. 對無球者防守 2. 123 線防守	1. 空手者看人看球 2. 正確防守動作與觀念	實際操作評量	
第 15 週	2	掩護技巧攻守教學	1. 對球掩護 2. 針對掩護的防守	1. 正確掩護技巧 2. 正確防守掩護	實際操作評量	
第 16 週	2	掩護技巧攻守教學	1. 空手走位掩護 2. 針對掩護的防守	1. 正確掩護技巧 2. 正確防守掩護	實際操作評量	

第 17 週	2	三人小組攻守教學	1. 傳切 2. 切傳	1. 具有無私的觀念 2. 主動正確走位	實際操作評量	
第 18 週	2	三人小組攻守教學	1. 掩護 2. 開後門	1. 具有無私的觀念 2. 主動正確走位與掩護	實際操作評量	
第 19 週	2	全場五對五攻守教學	人盯人進攻防守	1. 進攻位置平衡 2. 攻守隊友皆互相呼應	實際操作評量	
第 20 週	2	全場五對五攻守教學	區域陣型進攻防守	1. 進攻位置平衡 2. 防守協防	實際操作評量	
第 21 週	2	全場五對五攻守教學	區域陣型進攻防守	1. 進攻位置平衡 2. 防守協防	實際操作評量	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第二學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	籃球社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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	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	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。 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。 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。						

		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。				
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	2	選社團				準備週
第 2 週	2	運球技巧教學	1. 變換節奏運球 2. 混搭換手運球	1. 左右手靈活運球 2. 快慢節奏控制得宜	實際操作評量	
第 3 週	2	傳球技巧教學	1. 三角傳球 2. 四角傳球	1. 使用正確傳球動作 2. 傳球時機的掌握	實際操作評量	
第 4 週	2	傳球技巧教學	1. 行進間傳球 2. 六點短傳	1. 傳球路線之選擇 2. 傳球時機的掌握	實際操作評量	
第 5 週	2	投籃技巧教學	1. 持球假動作 2. 切入過人投籃	1. 正確的動作 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 6 週	2	投籃技巧教學	1. 切入過人上藍 2. 切入過人拋投	1. 投籃時機的選擇 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 7 週	2	投籃技巧教學	1. 切入過人上藍 2. 切入過人拋投	1. 投籃時機的選擇 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 8 週	2	投籃技巧教學	1. 切入過人上藍 2. 切入過人拋投	1. 投籃時機的選擇 2. 命中率的掌握	實際操作評量	
第 9 週	2	快攻基礎教學	1. 一人快攻 2. 二、三人快攻	1. 速度的掌握 2. 正確的傳球	實際操作評量	
第 10 週	2	快攻基礎教學	1. 多打少之轉換快攻	1. 正確的傳球 2. 命中率的掌握	實際操作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 11 週	2	基本防守動作教學	1. 卡位 2. 搶籃板球	1. 掌握卡位技巧 2. 判斷搶籃板球時機	實際操作評量	
第 12 週	2	基本防守動作教學	1. 防守快攻	1. 判斷防守位置 2. 能夠快速退防	實際操作評量	
第 13 週	2	掩護技巧攻守教學	1. 對球掩護 2. 針對掩護的防守	1. 正確掩護技巧 2. 正確防守掩護	實際操作評量	
第 14 週	2	掩護技巧攻守教學	1. 空手走位掩護 2. 針對掩護的防守	1. 正確掩護技巧 2. 正確防守掩護	實際操作評量	
第 15 週	2	三人小組攻守教學	單打與走位接應	1. 主動正確走位與掩護 2. 攻守隊友皆互相呼應	實際操作評量	
第 16 週	2	三人小組攻守教學	對球掩護與走位接應	1. 主動正確走位與掩護 2. 攻守隊友皆互相呼應	實際操作評量	
第 17 週	2	三人小組攻守教學	空手掩護與走位接應	1. 主動正確走位與掩護 2. 攻守隊友皆互相呼應	實際操作評量	
第 18 週	2	全場五對五攻守教學	人盯人進攻防守	1. 進攻位置平衡 2. 攻守隊友皆互相呼應	實際操作評量	
第 19~20 週	6	全場五對五攻守教學	區域陣型進攻防守	1. 進攻位置平衡 2. 攻守隊友皆互相呼應	實際操作評量	
第 21 週	2	全場五對五攻守教學	人盯人進攻防守	1. 進攻位置平衡 2. 攻守隊友皆互相呼應	實際操作評量	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		羽球社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團				準備週		

第 2~4 週	2	高遠球動作指導 往前步伐教學	複習：正手壓球，高遠球 腳步教學：往前步伐	完成高遠球分解動作 用正確動作擊出球及移位	用正確高遠球動作擊過網	
第 5 週	2	高遠球動作指導 往前步伐教學	複習：正手壓球，高遠球 腳步教學：往前步伐	完成高遠球動作 用正確動作擊出球及移位	用正確高遠球動作擊過網五顆，完成往前步伐來回三趟	
第 6 週	2	正手挑球指導 後退步伐教學	複習：高遠球 基本動作教學：正手挑球 腳步教學：後退步伐	完成正手挑球分解動作 用正確動作擊出球及移位	用正確高遠球動作擊過網十顆（需落在指定位置） 用正確正手挑球動作擊過網	
第 7 週	2	正手挑球指導 後退步伐教學	複習：高遠球 基本動作教學：正手挑球 腳步教學：後退步伐	完成移動正手挑球動作 用正確動作擊出球及移位	用正確腳步移動完成正手挑球動作擊過網五顆	
第 8 週	2	正手挑球指導 後退步伐教學	複習：高遠球 基本動作教學：正手挑球 腳步教學：後退步伐	完成移動正手挑球動作 用正確動作擊出球及移位	用正確腳步移動完成正手挑球動作擊過網五顆	
第 9 週	2	加強前後移動能力	複習：正手挑球＋高遠球＋往前後退步伐 基本動作教學：正手挑球	能完成兩樣基本動作變化 能前後移位到指令位置	用正確腳步前後移動來回擊球	
第 10 週	2	加強前後移動能力	複習：正手挑球＋高遠球＋往前後退步伐 基本動作教學：正手挑球	能完成兩樣基本動作變化 能前後移位到指令位置	用正確腳步前後移動來回擊球連續三趟（需過網）	

			球			
第 11 週	2	認識反手拍即反手挑球	複習：高遠球加正手挑球球後跑動 基本動作教學：反拍握拍，反手挑球	完成反手挑球分解動作 用正確動作擊出球	用正確反手拍挑球動作擊過網	
第 12 週	2	認識反手拍即反手挑球	複習：高遠球加正手挑球球後跑動 基本動作教學：反拍握拍，反手挑球	完成反手挑球動作 用正確動作擊出球	用正確反手拍挑球動作擊過網連續六顆（需過指定位置）	
第 13 週	2	正拍小球指導	複習：反拍挑球 基本動作教學：正拍小球	完成正手小球分解動作 用正確動作擊出球	用正確正手拍小球動作擊過網	
第 14 週	2	正拍小球指導	複習：反拍挑球 基本動作教學：正拍小球	完成正手小球動作 用正確動作擊出球	用正確正手拍小球動作擊過網連續五顆（需打在指定位置）	
第 15 週	2	反拍小球指導	複習：反拍挑球 基本動作教學：反拍小球	完成反手小球分解動作 用正確動作擊出球	用正確反手拍小球動作擊過網	
第 16 週	2	反拍小球指導	複習：反拍挑球 基本動作教學：反拍小球	完成反手小球動作 用正確動作擊出球	用正確反手拍小球動作擊過網連續五顆（需落在指定位置）	

		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。 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。 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。				
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	2	選社團				準備週
第 2 週	2	前後跑動及球路變化	複習：反手小球＋高遠球 (前後跑動)	可移動中打出指示球路	用正確腳步完成高遠球及反手小球來回三趟 (需擊過網並落在指定位置)	
第 3 週	2	前場左右兩點移動腳步教學	複習：正反手挑球 腳步教學：前場兩點步伐	能用正確腳步前場左右移位	用正確腳步完成正反手挑球(需擊過網)	
第 4 週	2	前場左右兩點移動腳步教學	複習：正反手挑球 腳步教學：前場兩點步伐	能用正確腳步前場左右移位	用正確腳步完成正反手挑球來回三趟(需擊過網並落在指定位置)	
第 5 週	2	後場左右兩點移動腳步教學	複習：正反手小球，高遠球 腳步教學：後場兩點步伐	能用正確腳步後場左右移位	用正確腳步完成高遠球(需擊過網)	
第 6 週	2	後場左右兩點移動腳步教學	複習：正反手小球，高遠球 腳步教學：後場兩點步伐	能用正確腳步後場左右移位	用正確腳步完成高遠球來回三趟(需擊過網並落在指定位置)	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 7 週	2	正手發球指導 認識場地 及半場比賽規則	基本動作教學：正手發球 比賽規則：認識場地及 半場比賽規則	清楚說出規則 能有實戰對打能力	須完成正手發球過網 (需過發球線)	
第 8 週	2	正手發球指導 認識場地 及半場比賽規則	基本動作教學：正手發球 比賽規則：認識場地及半 場比賽規則	清楚說出規則 能有實戰對打能力	須完成正手發球過網五 顆(需落在指定位置)	
第 9 週	2	正手發球指導 認識場地 及半場比賽規則	基本動作教學：正手發球 比賽規則：認識場地及半 場比賽規則	清楚說出規則 能有實戰對打能力	須完成正手發球過網五 顆(需落在指定位置)	
第 10 週	2	正手發球指導 認識場地 及半場比賽規則	基本動作教學：正手發球 比賽規則：認識場地及半 場比賽規則	清楚說出規則 能有實戰對打能力	須完成正手發球過網五 顆(需落在指定位置)	
第 11 週	2	半場實戰練習	複習：正手發球 半場實戰練習	完成實戰對打來回擊球 6 顆	能在實戰中清楚界內界 外範圍	
第 12 週	2	半場實戰練習	複習：正手發球 半場實戰練習	完成實戰對打來回擊球 10 顆, 正確判斷界內與 界外並比出手勢	能在實戰中清楚界內界 外範圍	
第 13 週	2	單打規則講解 單打實戰練習	比賽規則：單打全場規則 講解 單打實戰練習	清楚說出規則 實戰中做出正確擊球動 作	裁判能正確指示場上選 手分數站位	

第 14 週	2	單打規則講解 單打實戰練習	比賽規則：單打全場規則 講解 單打實戰練習	清楚說出規則，並比出 手勢或口令 實戰中做出正確擊球動作	裁判能正確指示場上選 手分數站位	
第 15 週	2	反手發球教學 雙打規則講解	基本動作教學：反手發 球 比賽規則：雙打比賽規則 雙打實戰練習	能完成雙方合作，並在 實戰中做出正確動作及 腳步	完成反手發球（需過發 球線）	
第 16 週	2	反手發球教學 雙打規則講解	基本動作教學：反手發 球 比賽規則：雙打比賽規則 雙打實戰練習	能完成雙方合作，並在 實戰中做出正確動作及 腳步	完成反手發球五顆（需 落在指定位置）	
第 17 週	2	綜合複習 實戰練習	基本球路複習 單雙打實戰練習	可依指示打出完成球路 及移位	能在競賽中完成運動家 精神	
第 18 週	2	綜合複習 實戰練習	基本球路複習 單雙打實戰練習	可依指示打出各項球路 及移位（並打在指定位 置）	能在競賽中完成運動家 精神	
第 19~20 週	4	團隊合作	分組單打對抗賽	學會互相鼓勵加油，並 擁有運動家精神	能在競賽中完成運動家 精神，並幫隊友互相加 油鼓勵。	
第 21 週	2	團隊合作	分組單打對抗賽	學會互相鼓勵加油，並 擁有運動家精神	能在競賽中完成運動家 精神，並幫隊友互相加 油鼓勵。	

社團活動或技藝課程名稱		跆拳道	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團				準備週		
第 2~4 週	2	基本動作	正拳和手部動作	學會手部動作	實際操作			
第 5 週	2	足技訓練	踢腳動作	學會踢腳動作	實際操作			
第 6 週	2	踢靶訓練	目標踢擊	學會踢擊	實際操作			
第 7 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 8 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 9 週	2	步法練習	左右移位	理解步法的運用	實際操作	
第 10 週	2	足技踢法	腳步動作運用	了解如何使用	實際操作	
第 11 週	2	踢靶攻防練習	踢擊與防守	學會兩者並用	實際操作	
第 12 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 13 週	2	攻防練習	踢擊與防守	學會兩者並用	實際操作	
第 14 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 15 週	2	攻防練習	踢擊與防守	學會兩者並用	實際操作	
第 16 週	2	自由對練	模擬狀況	學會實際狀況處理方式	實際操作	
第 17 週	2	型場、足技訓練	足部和型場練習	複習融會貫通	實作測驗	
第 18 週	2	互擊對練	互相演練	學會對練	實際操作	
第 19 週	2	步伐、攻防結合訓練	複合式練習	學會運用	實際操作	
第 20~21 週	4	期末測驗	考試	結合運用	實作測驗	

第 21 週	2	步伐、攻防結合訓練	複合式練習	學會運用	實際操作	
--------	---	-----------	-------	------	------	--

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第二學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		跆拳道	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團				準備週		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 2 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 3 週	2	足技訓練	踢腳動作	學會踢腳動作	實際操作	
第 4 週	2	步法練習	左右移位	理解步法的運用	實際操作	
第 5 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 6 週	2	踢靶訓練	目標踢擊	學會踢擊	實際操作	
第 7 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 8 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 9 週	2	足技訓練	踢腳動作	學會踢腳動作	實際操作	
第 10 週	2	攻防練習	踢擊與防守	學會兩者並用	實際操作	
第 11 週	2	自由對練	模擬狀況	學會實際狀況處理方式	實際操作	
第 12 週	2	型場練習	太極型場	記熟型場	實作測驗	
第 13 週	2	步伐、攻防結合訓練	複合式練習	學會運用	實際操作	
第 14 週	2	攻防練習	踢擊與防守	學會兩者並用	實際操作	

課程目標		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。 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。 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。 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。				
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	2	選社團				準備週
第 4 週	2	蚊子的外觀	常見蚊蟲介紹	了解蚊蟲的內部與外部構造	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 5 週	2	蚊子的種類與習性	說明不同蚊蟲的種類與習性，以作為設計驅蚊或捕蚊的設備	了解不同蚊蟲的種類與習性		
第 6 週	2	蚊蟲生活史	1. 介紹蚊蟲生活史 2. 飼養蚊蟲，觀察其生活史	了解蚊蟲的生活史與對環境的影響	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 7 週	2	蚊蟲誘捕筒設計	利用蚊蟲特性，製作簡易蚊蟲的誘捕桶	了解市面捕蚊設備的設計原理	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 8 週	2	蚊蟲誘捕筒設計	利用蚊蟲特性，製作簡易蚊蟲的誘捕桶	了解市面捕蚊設備的設計原理	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 9 週	2	尤加利防蚊液製作	製作尤加利防蚊液	1. 了解防蚊原理。	1. 課堂表現	

				2. 了解乳化反應與應用製作防蚊液。	2. 學習單撰寫與測驗	
第 10 週	2	校園蚊蟲調查	利用蚊蟲特性，調查校園蚊蟲的分布	能將課堂所學蚊蟲特性，應用於蚊蟲分布調查	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 11 週	2	環境防蚊規劃	規劃與執行校園與居家防蚊方案	能將課堂所學蚊蟲特性，應用於規劃防蚊行動	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 12 週	2	柑橘精油之萃取與防蚊液製作	利用所萃取之柑橘精油製作防蚊液	了解乳化反應與萃取精油原理	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 13 週	2	天然柑橘精油清潔劑之製作	利用所萃取之柑橘精油製作環境清潔劑	了解乳化反應與萃取精油原理，並應用於製作天然清潔劑	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 14 週	2	防蚊膏製作	隨身攜帶之防蚊膏製作	能應用乳化反應於防蚊膏製作	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 15 週	2	其他防蚊方法介紹	1. 製作艾草條、香茅防蚊液。 2. 利用生活物品防蚊的方法，如洗衣粉、鹽、銅板等。	了解利用生活周遭物品製作防蚊物品的方法與原理。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 16 週	2	蚊蟲乾製標本製作	製作蚊蟲乾製標本	了解製作蚊蟲乾製標本方法，以觀察蚊蟲型態	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 17 週	2	蚊蟲浸泡標本製作	製作各式蚊蟲浸泡標本	了解製作蚊蟲浸泡標本方法，以觀察蚊蟲型態	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 18 週	2	蚊蟲樹脂標本製作	製作蚊蟲樹脂標本，以便觀察	1. 了解樹脂的化學反應 2. 能應用樹脂的反應，	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	

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 1 週	2	選社團				準備週
第 2 週	2	清潔用品製作/張文騰主任	學習乳化反應並實作完成潔膚霜	1.瞭解乳化反應的原理。 2.瞭解界面活性劑的去污作用原理。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 3 週	2	噪音與照明/程麗君老師	1. 介紹噪音與照明不足的危害。 2. 實際量測噪音與照度。	1. 瞭解噪音與照明不足的危害。 2. 學會利用儀器量測噪音與照度。。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 4 週	2	環境、職場及校園安全衛生/蔡忠融主任	1. 環境、職場及校園安全衛生問題介紹。 2. 安全衛生單元體驗(酗酒眼鏡、反應棒、手指靈活動)	透過新聞事件、安全衛生宣導影片及單元體驗活動，瞭解環境、職場及校園安全衛生問題之重要性。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 5 週	2	危害物圖示/程麗君老師	1. 了解身邊常見的化學品危害圖示 2. 危害物圖示之數獨遊戲	1. 認識身邊化學品危害圖示避免受到傷害 2. 如何把危害物圖示變成數獨遊戲	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 6 週	2	室內空氣品質/蔡忠融	1. 介紹室內空氣污染物的危害。 2. 實際量測室內空氣污染物的濃度。	1. 瞭解室內空氣中存在有哪些污染物? 2. 學會量測空氣中的污染物濃度。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	

第 7 週	2	人因工程設計/王 建文老師	1. 介紹以人為本的 設計理念。 人性化標誌設計遊 戲	1. 了解人機介面設計方法。 學會以人性化概念設計出日常 標誌。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 8 週	2	人因工程設計/王 建文老師	2. 介紹以人為本的 設計理念。 人性化標誌設計遊 戲	2. 了解人機介面設計方法。 學會以人性化概念設計出日常 標誌。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 9 週	2	空氣污染停看聽/ 黃宇婷老師	1. 空氣污染種類與 來源 2. 空氣污染資料搜 尋 空氣污染日常預防	透過認識空氣污染物與來源， 了解空氣污染對於日常生活的 影響以及如何預防。	1. 課堂表現 互動問答測驗及反思 單填寫	
第 10 週	2	廢棄物資源循環/ 黃宇婷老師	1. 資源再生觀念 垃圾分類重要性	教導從日常生活中落實資源回 收觀念的重要性以及廢棄物如 何再生循環。	1. 課堂表現 互動問答測驗及反思 單填寫	
第 11 週	2	水資源的重要性/ 黃宇婷老師	1. 水資源的種類 2. 日常生活中應用 面 水處理再生實務	了解珍貴的水資源以及回收再 利用技術，強調珍惜水資源。	1. 課堂表現 互動問答測驗及反思 單填寫	
第 12 週	2	氣候變遷是什麼？/ 黃宇婷老師	1. 氣候變遷定義 氣候變遷的原因以 及國際間如何因 應？	透過認識氣候變遷對人類帶來 的影響，並介紹國際如何因 應，身為國際的一份子如何盡 一份心力。	1. 課堂表現 互動問答測驗及反思 單填寫	
第 13 週	2	永續海洋保衛介紹/ 李立偉老師	1. 永續海洋保衛站 介紹	1. 藉由課程帶領學生認識海洋 廢棄物與危害。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	

			2. 認識海洋廢棄物 3. 海洋廢棄物危害 4. 目前海洋廢棄物再利用案例說明 手做 DIY	瞭解廢棄物的回收處理，以及資源回收垃圾如何透過循環再生而產生出在生材料，並應用生活中。		
第 14 週	2	水土保持保護自然/ 李立偉老師	1. 如何以水土保持方法合理保護自然及土地 2. 覺知場域使用於水土保持的植物所形成的相依互存生態圈 透過圖卡認識水土保持本土樹種和相關自然生態	藉由寓教於樂學會關心水土愛護環境，並認識水土保持措施培養愛護自然、環境及尊重生命的態度	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 15 週	2	當個環保小尖兵/ 殷千惠老師	1. 影片欣賞-環保小尖兵 2. 土壤及地下水繪本導讀 教具輔助介紹土壤、地下水採樣，可以讓學童實際用手動採樣工具體驗採集作業。	1. 透過影片及繪本引導後，學童對土壤及地下水是如何形成及會遭遇什麼樣的污染原。 2. 認識土壤及地下水採樣作業，如何進行簡易水質監測。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 16 週	2	水世界大觀園/ 楊振峰老師	1. 影片欣賞-世界水質監測包介	1. 認識水質標準及判別好壞 2. 練習測試及解釋結果	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	

			紹 2. 水質意義說明 採樣、測試、解釋	https://water.epa.gov.tw/s-river/ClassRoom.aspx?Num=01		
第 17 週	2	永續循環校園探索/ 楊振峰老師	永續循環校園探索	校園風向、風速測量及地圖畫製、生態綠地圖(針對植物)調查及地圖畫製、水溝分佈與排水路徑調查及地圖畫製	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 18 週	2	喝水 500 c.c./陳絃 絃老師	1. 簡報與教具 引導-水資源 與淨水工程 2. 水質淨化初 體驗 「這水可以喝 嘛？」-安全用水宣 導-微生物篇	1. 腦力激盪如何把水變乾淨，認識生活中常見的淨水設備。 2. 藉由實際體驗抽水過濾，了解平常喝的水得來不易，飲水思源。 同時宣導飲用水煮沸後飲用的重要性。	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 19~20 週	4	永續綠生活環安衛元 素大拼圖	精彩課程回顧及教 材補充	環安衛元素大拼圖學期紀念品 製作	1. 課堂表現 2. 學習單撰寫與測驗	
第 21 週	2	永續綠生活環安衛元 素大拼圖	精彩課程回顧及教 材補充	環安衛元素大拼圖學期紀念品 製作		

社團活動或技藝課程名稱		NIPPON 探險社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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		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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團				準備週		
第 2~4 週	6	認識日本	禮節招呼語介紹	日語結構入門	口語表現			
第 5 週	2	認識日本	介紹古都奈良	四季分明古都	發表感想			
第 6 週	2	認識日本	雪季活動	比較生活型態	發表感想			
第 7 週	2	日本語學習	平假名介紹	說說日語	口語表現			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 8 週	2	日本語學習	平假名介紹	說說日語	口語表現	
第 9 週	2	日本語學習	平假名介紹	說說日語	口語表現	
第 10 週	2	日本語學習	日語繞口令	說說日語	口語表現	
第 11 週	2	日本語學習	假名單字篇	認識台灣有日語	口語表現	
第 12 週	2	日本語學習	唱唱歌~	我也會唱日語歌	口語表現	
第 13 週	2	日本語學習	尋字遊戲	假名知多少~	講義練習	
第 14 週	2	日本教育旅行	介紹國際交流	如何認識日本友人	發表感想	
第 15 週	2	日本舞	祭典舞蹈認識	體驗日本古老舞蹈	發表感想	
第 16 週	2	日本舞	團隊學習	舞蹈樂趣	發表感想	
第 17 週	2	外國人在日本	留學生生活	認識國際學習	發表感想	
第 18 週	2	外國人在日本	留學生生活	認識國際學習	發表感想	
第 19 週	2	認識日本學校	看見日本校園	比較校園生活差異	發表感想	
第 20 週	2	發表會	欣賞我的學習	享受學習成果	發表感想	

第 21 週	2	發表會	欣賞我的學習	享受學習成果	發表感想	
--------	---	-----	--------	--------	------	--

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第二學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		NIPPON 探險社	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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		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		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。 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。 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。 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。						
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(第二類)

第 1 週	2	選社團				準備週
第 2 週	2	日語發音結構	濁音，半濁音	假名練習	口語表現	
第 3 週	2	日語發音結構	促音，長音	假名練習	口語表現	
第 4 週	2	日語發音結構	拗音	假名練習	口語表現	
第 5 週	2	歌曲介紹	假名運用	假名練習	口語表現	
第 6 週	2	數字學習	生活常用數字	實用練習	口語表現	
第 7 週	2	日本的家	文化理解	文化差異	發表感想	
第 8 週	2	日本的家	文化理解	文化差異	發表感想	
第 9 週	2	食文化	家庭料理〈捲壽司〉	習慣大不同	發表感想	
第 10 週	2	超市生活	道具用語	認識生活用語	口語表現	
第 11 週	2	日語在哪裡	介紹世界廣用度	世界語言	發表感想	
第 12 週	2	自我介紹	練習自我介紹	勇敢開口說	口語表現	
第 13 週	2	招呼語	各種禮節用語	勇敢開口說	口語表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 14 週	2	歌曲	自選曲	勇敢開口唱	口語表現	
第 15 週	2	歌曲	歌曲練習	勇敢開口唱	口語表現	
第 16 週	2	手裏劍	摺紙	完成製作	作品發表	
第 17 週	2	日本台灣大不同	異文化觀察	發表意見	分組報告	
第 18 週	2	成果發表	成果展	展現學習快樂	分組發表	
第 19~20 週	4	成果發表	成果展	展現學習快樂	分組發表	
第 21 週	2	成果發表	成果展	展現學習快樂	分組發表	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	高爾夫球社團	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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		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。 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。 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。 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。				
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	2	選社團				準備週
第 2~4 週	6	高爾夫基本握桿法	高爾夫鐵桿握桿練習	了解並學會握桿與站姿	實作練習	
第 5 週	2	半揮桿擊球	半揮桿擊球講解與訓練	熟悉擊球流程	實作練習	
第 6 週	2	半揮桿擊球	半揮桿擊球講解與訓練	熟悉擊球流程	實作練習	
第 7 週	2	半揮桿擊球 5-15 碼	半揮桿擊球練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 8 週	2	半揮桿擊球 5-15 碼	半揮桿擊球練習	熟悉擊球流程	實作練習	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 9 週	2	半揮桿擊球 15-30 碼	半揮桿擊球練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 10 週	2	半揮桿擊球 30-50 碼	半揮桿擊球練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 11 週	2	半揮桿擊球綜合練習	半揮桿擊球練習	掌握各種距離打法	實作練習	
第 12 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 13 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 14 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 15 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 16 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 17 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 18 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 19 週	2	果嶺推桿	推桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 20 週	2	果嶺推桿	推桿擊球動作練習	掌握力道與距離	實作練習	
第 21 週	2	果嶺推桿	推桿擊球動作練習	掌握力道與距離	實作練習	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第二學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		高爾夫球社團	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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-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		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。 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。 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。 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。						
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	2	選社團				準備週		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 2 週	2	半揮桿擊球綜合練習	半揮桿擊球練習	掌握各種距離打法	實作練習	
第 3 週	2	半揮桿擊球綜合練習	半揮桿擊球練習	掌握各種距離打法	實作練習	
第 4 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 5 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 6 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 7 週	2	四分之三揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 8 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程		
第 9 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	熟悉擊球流程	實作練習	
第 10 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 11 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 12 週	2	全揮桿擊球	揮桿擊球動作練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 13 週	2	非平面地形擊球綜合練習	非平面地形擊球練習	提高擊球穩定度	實作練習	
第 14 週	2	非平面地形擊球綜合練習	非平面地形擊球練習	提高擊球穩定度	實作練習	

		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。				
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	2	選社團				
第 2~4 週	6	肢體運用與練習	1. 身體素質提升 2. 暖身與延伸練習 3. 肌耐力訓練	建立身體力量並調整姿勢儀態	實作參與	
第 5 週	2	肢體運用與練習	1. 身體素質提升 2. 暖身與延伸練習 3. 肌耐力訓練	建立身體力量並調整姿勢儀態	實作參與	
第 6 週	2	基礎音樂認識	1. 音樂節拍認識 2. 身體節拍訓練	基礎節拍訓練並讓身體節奏感養成	實作參與	
第 7 週	2	基礎音樂認識	1. 音樂節拍認識 2. 身體節拍訓練	基礎節拍訓練並讓身體節奏感養成	實作參與	
第 8 週	2	基礎音樂認識	1. 音樂節拍認識 2. 身體節拍訓練	基礎節拍訓練並讓身體節奏感養成	實作參與	
第 9 週	2	音樂與拍子應用	1. 節拍練習 2. 身體節奏感訓練	運用音樂與節拍結合養成學生的音樂性與身體聽拍的專注力	實作參與	
第 10 週	2	音樂與拍子應用	1. 節拍練習 2. 身體節奏感訓練	運用音樂與節拍結合養成學生的音樂性與身體	實作參與	

				聽拍的專注力		
第 11 週	2	音樂與拍子應用	1. 節拍練習 2. 身體節奏感訓練	運用音樂與節拍結合養成學生的音樂性與身體聽拍的專注力	實作參與	
第 12 週	2	下律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習 3. 4個8拍排舞練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴，並習慣排舞與律動結合。	實作參與	
第 13 週	2	下律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習 3. 4個8拍排舞練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴，並習慣排舞與律動結合。	實作參與	
第 14 週	2	上律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴。	實作參與	
第 15 週	2	上律動練習	4 個 8 拍排舞練習	習慣排舞與律動結合。	實作參與	
第 16 週	2	肢體延伸練習與變化	1. 手腳延伸練習 2. 增強視覺感與空間感	讓學生動作不要侷限於前面，習慣創造更大立體感。	實作參與	
第 17 週	2	肢體延伸練習與變化	1. 手腳延伸練習 2. 增強視覺感與空間感	讓學生動作不要侷限於前面，習慣創造更大立體感。	實作參與	
第 18 週	2	主題排舞練習	1. 律動運用與排舞呈現練習	排舞呈現練習幫助學生更加認識自己身體，並	實作參與	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

		及社會責任感。 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。				
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	2	選社團				準備週
第 2 週	2	肢體運用與練習	1. 身體素質提升 2. 暖身與延伸練習 3. 肌耐力訓練	建立身體力量並調整姿勢儀態	實作參與	
第 3 週	2	肢體運用與練習	1. 身體素質提升 2. 暖身與延伸練習 3. 肌耐力訓練	建立身體力量並調整姿勢儀態	實作參與	
第 4 週	2	音樂與拍子應用	1. 節拍練習 2. 身體節奏感訓練	運用音樂與節拍結合養成學生的音樂性與身體聽拍的專注力	實作參與	
第 5 週	2	音樂與拍子應用	1. 節拍練習 2. 身體節奏感訓練	運用音樂與節拍結合養成學生的音樂性與身體聽拍的專注力	實作參與	
第 6 週	2	基礎音樂認識	1. 音樂節拍認識 2. 身體節拍訓練	基礎節拍訓練並讓身體節奏感養成	實作參與	
第 7 週	2	基礎音樂認識	1. 音樂節拍認識 2. 身體節拍訓練	基礎節拍訓練並讓身體節奏感養成	實作參與	
第 8 週	2	基礎音樂認識	1. 音樂節拍認識 2. 身體節拍訓練	基礎節拍訓練並讓身體節奏感養成	實作參與	

第 9 週	2	音樂與拍子應用	1. 節拍練習 2. 身體節奏感訓練	運用音樂與節拍結合養成學生的音樂性與身體聽拍的專注力	實作參與	
第 10 週	2	音樂與拍子應用	1. 節拍練習 2. 身體節奏感訓練	運用音樂與節拍結合養成學生的音樂性與身體聽拍的專注力	實作參與	
第 11 週	2	下律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習 3. 4個8拍排舞練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴，並習慣排舞與律動結合。	實作參與	
第 12 週	2	下律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習 3. 4個8拍排舞練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴，並習慣排舞與律動結合。	實作參與	
第 13 週	2	下律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習 3. 4 個 8 拍排舞練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴，並習慣排舞與律動結合。	實作參與	
第 14 週	2	上律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴。	實作參與	
第 15 週	2	上律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習 3. 4 個 8 拍排舞練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴，並習慣排舞與律動結合。	實作參與	

第 16 週	2	上律動練習	1. 身體律動練習 2. 認識律動與音樂拍子結合練習 3. 4 個 8 拍排舞練習	養成律動與呼吸配合產生連結。進而與音樂產生共鳴，並習慣排舞與律動結合。	實作參與	
第 17 週	2	肢體延伸練習與變化	1. 手腳延伸練習 2. 增強視覺感與空間感	讓學生動作不要侷限於前面，習慣創造更大立體感。	實作參與	
第 18 週	2	主題排舞練習	1. 律動運用與排舞呈現練習 2. 分組練習以增加學生默契	排舞呈現練習幫助學生更加認識自己身體，並透過分組練習來觀察同學間的身體運用。	實作參與	
第 19~20 週	4	期末呈現	期末驗收	透過分組呈現 8 個 8 拍排舞總驗收	實作參與	
第 21 週	2	主題排舞練習	1. 律動運用與排舞呈現練習 2. 分組練習以增加學生默契	排舞呈現練習幫助學生更加認識自己身體，並透過分組練習來觀察同學間的身體運用。	實作參與	

臺南市立九份子國民中小學 115 學年度第一學期七年級、八年級、九年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	弦樂團	實施年級	七、八、九年級	教學節數	本學期共(42)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	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	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。						

		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。 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。 四、建立健康生活型態，培養日常生活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。				
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	2	選社團				準備週
第 2~4 週	6	基本演奏法	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	熟練各種基本演奏技巧	實作評量	
第 5 週	2	基本演奏法	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	熟練各種基本演奏技巧	實作評量	
第 6 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	
第 7 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	

第 8 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	
第 9 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	
第 10 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 11 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 12 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 13 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	

			樂、電影配樂等多元風格之樂曲。			
第 14 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 15 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 16 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 17 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 18 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 19 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 20 週	2	期末展演	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	

		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。 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。				
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	2	選社團				準備週
第 2 週	2	基本演奏法	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	熟練各種基本演奏技巧	實作評量	
第 3 週	2	基本演奏法	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	熟練各種基本演奏技巧	實作評量	
第 4 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	
第 5 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	
第 6 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	

			巧，以及不同的演奏形式。			
第 7 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	
第 8 週	2	樂曲練習與合奏	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。	樂曲分段練習並與他人進行合奏	實作評量	
第 9 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 10 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 11 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	

第 12 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 13 週	2	基本樂曲練習	音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。	樂曲分段練習，並加強節奏感。	實作評量	
第 14 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 15 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 16 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 17 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 18 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 19~20 週	4	期末展演	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	
第 21 週	2	樂曲表現	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等，如：均衡、漸層。	樂曲音樂性的整體表現	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。