

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【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
1	TeeBall 社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
2	龍舟社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
3	桌羽球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
4	排球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
5	街舞社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
6	調飲社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
7	魔術社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
8	國樂社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
9	綠色魔法社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
10	文史觀光研究社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
11	機器人社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】節
12	運動科學與防護社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2】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。

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【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
1	TeeBall 社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
2	龍舟社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
3	桌羽球社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
4	排球社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
5	街舞社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
6	調飲社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
7	魔術社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
8	國樂社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
9	綠色魔法社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
10	文史觀光研究社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
11	機器人社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
12	運動科學與防護社	18	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】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。

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		TEEBALL	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		以體育活動，培養學生團隊合作，融入群體互動						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容		學習目標		學習評量 (評量方式)	備註
第 1-2 週	2	TEEBALL 基本認識	1. 講解與介紹 2. 基本動作練習		認識 TEEBALL 與練習基本守備、 攻擊		實作評量	
第 3-4 週	2	傳接球練習	傳球基本動作建立		學習基本傳球動作及技巧		實作評量	
第 5-6 週	2	打擊練習	打擊動作練習		學習打擊動作		實作評量	
第 7-8 週	2	打擊練習	揮棒與定點打擊教學		學習跑壘速度與技巧		實作評量	
第 9-10 週	2	跑壘觀念建立	學習跑壘與訓練		學習比賽、認識規則		實作評量	
第 11-12 週	2	比賽影片教學	觀賞正式比賽影片與講解		認識比賽與突發狀況學習		實作評量	
第 13-14 週	2	比賽實戰模擬	模擬實戰比賽狀況(1)		模擬實際比賽		實作評量	
第 15-16 週	2	比賽實戰模擬	模擬實戰比賽狀況(2)		模擬實際比賽		實作評量	
第 17-18 週	2	比賽實戰模擬	模擬實戰比賽狀況(3)		模擬實際比賽		實作評量	
第 19-21 週	2	分組比賽	正式比賽(1)		1. 熟練比賽節奏 2. 應用已學過的知識及技能		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		TEEBALL	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		以體育活動，培養學生團隊合作，融入群體互動						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容		學習目標		學習評量 (評量方式)	備註
第 1-2 週	2	基本動作	傳接球訓練(1)		複習傳接球動作		實作評量	
第 3-4 週	2	基本動作	傳接球訓練(2)		複習打擊動作		實作評量	
第 5-6 週	2	基本動作	打擊練習(1)		認識突發狀況處理		實作評量	
第 7-8 週	2	基本動作	打擊練習(2)		熟練比賽規則與狀況		實作評量	
第 9-10 週	2	突發狀況練習	根據比賽中少見狀況講解、練習		熟練比賽技巧		實作評量	
第 11-12 週	2	影片教學	認識比賽規則，強化知能		熟練比賽技巧		實作評量	
第 13-14 週	2	分組比賽 1	模擬正式比賽		學習高層級比賽		實作評量	
第 15-16 週	2	分組比賽 2	模擬正式比賽		學習高層級比賽		實作評量	
第 17-18 週	2	模擬比賽(1)	增加比賽強度、實際比賽(1)		學習高層級比賽技巧與團隊合作		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		龍舟社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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，並展現自我潛能，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		一、學習龍舟團隊精神與技能。 二、學習團隊合作的技能。						
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 1-2 週	2	準備週	講解與介紹		認識龍舟基本姿勢、位置、器材		實作評量	
第 3-4 週	2	體能訓練	上半身肌群		訓練上半身肌肉		實作評量	
第 5-6 週	2	體能訓練	羽桌球		訓練身體協調性		實作評量	
第 7-8 週	2	體能訓練	單腳及雙腳連續跳躍		訓練下肢及心肺能力		實作評量	
第 9-10 週	2	體能訓練	握推、單槓		訓練上肢		實作評量	
第 11-12 週	2	實作評量	二頭彎舉		訓練上肢		實作評量	
第 13-14 週	2	體能訓練	肩推、深蹲		綜合訓練		實作評量	
第 15-16 週	2	實作評量	硬舉		綜合訓練		實作評量	
第 17-18 週	2	測弓儀介紹	認識測弓儀及其使用方法		能正確操作測弓儀		實作評量	
第 19-21 週	2	測弓儀	測弓儀練習		能正確操作測弓儀		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		龍舟社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		一、學習龍舟團隊精神與技能。 二、學習團隊合作的技能。						
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 1-2 週	2	體能訓練	基礎鍛鍊	能維持良好體能			實作評量	
第 3-4 週	2	水上訓練	學習划槳姿勢	能做出正確划槳姿勢			實作評量	
第 5-6 週	2	水上訓練	技術划	龍舟技能訓練			實作評量	
第 7-8 週	2	水上訓練	長划	龍舟技能訓練			實作評量	
第 9-10 週	2	水上訓練	節奏練習	龍舟技能訓練			實作評量	
第 11-12 週	2	水上訓練	變速划	龍舟技能訓練			實作評量	
第 13-14 週	2	水上訓練	出發練習	龍舟技能訓練			實作評量	
第 15-16 週	2	模擬比賽	單組前進(1)	模擬實際比賽狀況、發揮團隊合作			實作評量	
第 17-18 週	2	模擬比賽	單組前進(2)	模擬實際比賽狀況、發揮團隊合作			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		桌羽球社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		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		培養學生正常休閒活動，展現自我潛能，互相觀摩學習，發揮運動家精神。						
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	桌球介紹	桌球規則與禮儀		1. 認識球拍握法 2. 身體動作協調		實作評量	
第 3-4 週	2	桌球基礎技巧	握拍法（直/橫）		1. 發球技巧 2. 回擊球技巧		實作評量	
第 5-6 週	2	桌球基礎技巧	發球與示範		發球換位、擊球順序		實作評量	
第 7-8 週	2	桌球基礎技巧	擊球與示範		擊球穩定度、熟悉球性、基本步法（併步）		實作評量	
第 9-10 週	2	桌球基礎技巧	反手握拍發力、擋球角度		定點反手練習、正反手切換體驗		實作評量	
第 11-12 週	2	桌球基礎技巧	平擊發球		發球合法性與準確度		實作評量	
第 13-14 週	2	桌球基礎技巧	認識旋轉、下旋切球動作		增加比賽經驗 相學習、切磋球技		實作評量	
第 15-16 週	2	模擬比賽	單打練習		單打記分、發球輪替規則		實作評量	
第 17-18 週	2	模擬比賽	雙打練習		雙打記分、發球輪替規則		實作評量	
第 19-21 週	2	分組比賽	分組比賽對抗		運用已學過的知識及技能		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		桌羽球社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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-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		培養學生正常休閒活動，展現自我潛能，互相觀摩學習，發揮運動家精神。						
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	羽毛球介紹	羽毛球規則與禮儀		喚起腦海中的記憶		實作評量	
第 3-4 週	2	羽毛球技巧-握拍	正/反手握拍切換、球感練習		向上墊球練習、撈球訓練		實作評量	
第 5-6 週	2	羽毛球技巧-發球					實作評量	
第 7-8 週	2	羽毛球技巧-發球	長球-正手高遠發球、擊球點判斷 瞄準後場底線發球練習		瞄準後場底線發球練習		實作評量	
第 9-10 週	2	羽毛球技巧-發球	短球-反手發球、過網高度控制		瞄準發球線區域發球練習		實作評量	
第 11-12 週	2	羽毛球技巧-揮拍	高遠球與揮拍動作		定點高遠球對打、空拍揮拍練習		實作評量	
第 13-14 週	2	羽毛球技巧-步法	前後場步法		1. 米字步(前左右)、跨步重心 2. 退後側身步、擊球後的復位		實作評量	
第 15-16 週	2	羽毛球技巧-防守	平抽球與防守		雙人平抽對練、左右撥球		實作評量	
第 17-18 週	2	羽毛球技巧-切球	球拍切向摩擦、減速過網		網前吊球練習、認識殺球動作		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		排球社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		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. 藉由運動強健學生體魄，並學習運動家及團隊合作精神。 2. 培養學生正常休閒活動，陶冶優良品行。						
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	排球入門	1. 排球介紹 2. 拋接球練習		認識排球基本知識及培養球感		實作評量	
第 3-4 週	2	基礎練習	1. 團體排球遊戲 2. 兩人一組拋接球練習		能有排球基本球感		實作評量	
第 5-6 週	2	傳球練習	1. 跑動操 2. 低手及高手傳球練習		能以高低手傳球動作將球傳出		實作評量	
第 7-8 週	2	發球練習	跑動操、兩人對接、發球練習		1. 能成功並準確發球 2. 能兩人準確傳球、接球		實作評量	
第 9-10 週	2	接發球聯合練習	發球練習		1. 能接發球並達到一定準確度 2. 展示已學過的知識及技能		實作評量	
第 11-12 週	2	進階發球練習	低手發球練習		能以低手發球動作成功發球		實作評量	
第 13-14 週	2	進階發球練習	高手發球練習		能以高手發球動作成功發球		實作評量	
第 15-16 週	2	分組比賽(1)	分組預賽		完整賽制體驗、裁判法學習		實作評量	
第 17-18 週	2	分組比賽(2)	分組預賽		完整賽制體驗、裁判法學習		實作評量	
第 19-21 週	2	分組比賽(3)	總決賽		完整賽制體驗、裁判法學習		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		排球社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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-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. 藉由運動強健學生體魄，並學習運動家及團隊合作精神。 2. 培養學生正常休閒活動，陶冶優良品行。						
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	溫故知新	1. 接發球聯合練習 2. 扣殺球練習	能熟練基本動作並能扣殺球			實作評量	
第 3-4 週	2	排球進階技巧	三步助跑跳、接球	能連貫完成助跑步伐及接球動作			實作評量	
第 5-6 週	2	排球進階技巧	接殺球練習、小組練習	能熟練接殺球技巧			實作評量	
第 7-8 週	2	排球進階技巧	攔網練習、小組練習	能熟練攔網技巧			實作評量	
第 9-10 週	2	綜合練習	比賽規則介紹	認識比賽規則及熟練所學過的技巧			實作評量	
第 11-12 週	2	綜合練習	綜合技巧小組練習	認識比賽規則及熟練所學過的技巧			實作評量	
第 13-14 週	2	戰術運用	攻防練習、小組練習	能串聯團隊默契並活用戰術進行比賽			實作評量	
第 15-16 週	2	戰術運用	戰術運用、小組練習	能串聯團隊默契並活用戰術進行比賽			實作評量	
第 17-18 週	2	實戰演練(一)	簡易比賽	能綜合學過的排球技巧及規則進行比賽			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		街舞社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度. 並展現自我潛能，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		一、引發學生對熱舞的認識與愛好。 二、協助學生在團隊活動中建立合作能力。							
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 1-2 週	2	課程介紹	認識嘻哈及街舞文化		1. 課程介紹 2. 認識嘻哈及街舞文化			實作評量	
第 3-4 週	2	基礎律動(一)	基礎律動講解和練習		1. 能學會身體律動的方式 2. 能聽著音樂讓身體隨之律動			實作評量	
第 5-6 週	2	基礎律動(二)	基礎律動講解和練習		1. 能學會身體律動的方式 2. 能聽著音樂讓身體隨之律動			實作評量	
第 7-8 週	2	基礎律動(三)	基礎律動講解和練習		1. 能學會身體律動的方式 2. 能聽著音樂讓身體隨之律動			實作評量	
第 9-10 週	2	嘻哈 Hip Hop	認識不同音樂風格、搭配節奏律動		能聽著不同音樂，讓身體隨節奏律動			實作評量	
第 11-12 週	2	爵士 JAZZ	認識不同音樂風格、搭配節奏律動		能聽著不同音樂，讓身體隨節奏律動			實作評量	
第 13-14 週	2	House	認識不同音樂風格、搭配節奏律動		能聽著不同音樂，讓身體隨節奏律動			實作評量	
第 15-16 週	2	Popping	認識不同音樂風格、搭配節奏律動		能聽著不同音樂，讓身體隨節奏律動			實作評量	
第 17-18 週	2	節奏藍調 R&B	認識不同音樂風格、搭配節奏律動		能聽著不同音樂，讓身體隨節奏律動			實作評量	
第 19-21 週	2	放克 Funk	認識不同音樂風格、搭配節奏律動		能聽著不同音樂，讓身體隨節奏律動			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	街舞社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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,創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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	一、引發學生對熱舞的認識與愛好。 二、協助學生在團隊活動中建立合作能力。						
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 1-2 週	2	流行音樂 MV 舞	學習流行 MV 舞蹈	透過學習流行 MV 舞蹈，展現所學的技巧		實作評量	
第 3-4 週	2	流行音樂 MV 舞	學習流行 MV 舞蹈	透過學習流行 MV 舞蹈，展現所學的技巧		實作評量	
第 5-6 週	2	排舞(1)	1. 認識舞曲 2. 個人分段舞步學習	能配合音樂正確做出個人舞步		實作評量	
第 7-8 週	2	排舞(2)	1. 認識舞曲 2. 個人分段舞步學習	能配合音樂正確做出個人舞步		實作評量	
第 9-10 週	2	排舞(3)	團體隊形編排	能正確做出團體隊形		實作評量	
第 11-12 週	2	排舞(4)	團體隊形編排	能正確做出團體隊形		實作評量	
第 13-14 週	2	排舞(5)	團體分段舞步呈現	1. 能完成舞蹈表演 2. 培養團隊精神及默契		實作評量	
第 15-16 週	2	排舞(6)	團體分段舞步呈現	1. 能完成舞蹈表演 2. 培養團隊精神及默契		實作評量	
第 17-18 週	2	分組表演	分組驗收	分組舞蹈驗收		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		調飲社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度. 並展現自我潛能. 創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		教導學生對各式飲品之操作方式以及衛生觀念，並培養學生正常休閒活動，陶冶優良品行。							
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	課程介紹、咖啡時間	1. 講解器具及使用方式 2. 學生實務操作		學習各式調製方法		實作評量		
第 3-4 週	2	青澀年代--香吉士	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法		實作評量		
第 5-6 週	2	紫色浪漫--桑果牛奶	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法		實作評量		
第 7-8 週	2	醇香可可亞、洛神花葡萄	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法		實作評量		
第 9-10 週	2	草莓水蜜桃汁、黑糖香麥粥	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法		實作評量		
第 11-12 週	2	青蘋果汽水、玄米綠茶	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法		實作評量		
第 13-14 週	2	巧克力冰沙、可爾必思冰沙	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法		實作評量		
第 15-16 週	2	蝶豆花檸檬汁、香草肉桂蘋果茶	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法		實作評量		
第 17-18 週	2	創意飲品調製(1)	學生自創調製作品驗收		能實際運用所學的 調飲方法		實作評量		
第 19-21 週	2	創意飲品調製(2)	學生自創調製作品驗收		能實際運用所學的 調飲方法		實作評量		

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	調飲社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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	教導學生對各式飲品之操作方式以及衛生觀念，並培養學生正常休閒活動，陶冶優良品行						
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	果汁調製： 玫瑰荔枝香茶	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法	實作評量	
第 3-4 週	2	果汁調製： 清涼蘆筍汁	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法	實作評量	
第 5-6 週	2	果汁調製： 香吉士	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法	實作評量	
第 7-8 週	2	奶香世界： 蘋果冰奶	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法	實作評量	
第 9-10 週	2	奶香世界： 麥香奶茶	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法	實作評量	
第 11-12 週	2	奶香世界： 芋香冰茶	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方法	實作評量	
第 13-14 週	2	甜蜜巧克力： 巧克力櫻桃汁	1. 複習所學過之調製技巧 2. 學生調製作品驗收		學習各式調製方	實作評量	
第 15-16 週	2	甜蜜巧克力： 巧克力拿鐵	1. 講解調製方式 2. 實務操作與心得分享		學習各式調製方	實作評量	
第 17-18 週	2	創意飲品調製(1)	學生自創調製作品驗收		能實際運用所學的調飲方法	實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		魔術社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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-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-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		用魔術融合藝術，帶動學生學習新技能風氣，讓學生能在舞台上發光發熱，展現個人獨特魅力。						
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 1-2 週	2	認識魔術師及原則	認識魔術師職業	1. 認識魔術世界 2. 巧用雙手就能變魔術			實作評量	
第 3-4 週	2	生活魔術介紹	硬幣、橡皮筋、吸管	讓同學了解到利用生活上的用品也能創造大驚奇			實作評量	
第 5-6 週	2	生活大驚奇 1	橡皮筋魔術	原來吃完便當的橡皮筋就可以直接做表演			實作評量	
第 7-8 週	2	生活大驚奇 2	硬幣魔術	用硬幣搭配技法，就成為神奇的魔術表演			實作評量	
第 9-10 週	2	生活大驚奇 3	吸管魔術	利用不同手法搭配，吸管也能成為魔術			實作評量	
第 11-12 週	2	魔術道具教學&應用	透視撲克牌	練習手法技巧與口才解說			實作評量	
第 13-14 週	2	魔術道具教學&應用	紙袋花箱	練習手法技巧與口才解說			實作評量	
第 15-16 週	2	魔術道具教學&應用	撕報還原	練習手法技巧與口才解說			實作評量	
第 17-18 週	2	魔術道具教學&應用	幻彩長絲巾	練習手法技巧與口才解說			實作評量	
第 19-21 週	2	魔術道具教學&應用	爆笑絲巾	練習手法技巧與口才解說			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		魔術社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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-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-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		用魔術融合藝術，帶動學生學習新技能風氣，讓學生能在舞台上發光發熱，展現個人獨特魅力。							
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 1-2 週	2	溫故知新	1. 魔術師原則 2. 複習上學期已學過的魔術		複習舊技巧，連結新技巧			實作評量	
第 3-4 週	2	專業紙牌示範與說明	1. 專業紙牌技能講解概論 2. 由教師示範引發興趣		理解撲克牌不是只能拿來博弈，一副牌在手，魔術表演樂無窮			實作評量	
第 5-6 週	2	紙牌戲法 1(初階)	三單翻、雙翻、三翻		能靈活運用手指與，變出不同的紙牌戲法			實作評量	
第 7-8 週	2	紙牌戲法 2(中階)	二段洗牌不變、三段洗牌不變		能靈活運用手指與，變出不同的紙牌戲法			實作評量	
第 9-10 週	2	紙牌戲法 3(進階)	四段洗牌不變、五段洗牌不變		能靈活運用手指與，變出不同的紙牌戲法			實作評量	
第 11-12 週	2	魔術道具教學&應用	報紙遁水		練習手法技巧與口才解說			實作評量	
第 13-14 週	2	魔術道具教學&應用	軟硬繩		練習手法技巧與口才解說			實作評量	
第 15-16 週	2	魔術道具教學&應用	彩虹畫本		練習手法技巧與口才解說			實作評量	
第 17-18 週	2	魔術道具教學&應用	噴火魔術帽		練習手法技巧與口才解說			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		國樂社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度. 並展現自我潛能. 創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		學習國樂樂器，在體驗與實踐中培養欣賞美感、理解他人、與人合作等素養。							
課程架構脈絡									
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容		學習目標			學習評量 (評量方式)	備註
第 1-2 週	2	認識國樂發展、樂器介紹	國樂歷史和樂器介紹		能認識國樂樂器種類			實作評量	
第 3-4 週	2	弓的指法	認識二胡弓的指法		能正確拿弓、運弓			實作評量	
第 5-6 週	2	F 調指法(1)	認識二胡 F 調指法		能正確拉出 F 調			實作評量	
第 7-8 週	2	F 調指法(2)	認識二胡 F 調的指法		能正確拉出 F 調			實作評量	
第 9-10 週	2	樂曲練習	樂曲練習【賽馬】		能演奏樂曲			實作評量	
第 11-12 週	2	樂曲練習	樂曲練習【賽馬】		能演奏樂曲			實作評量	
第 13-14 週	2	樂曲練習	樂曲練習【賽馬】		能演奏樂曲			實作評量	
第 15-16 週	2	樂曲練習	樂曲練習【揚州小調】		能演奏樂曲			實作評量	
第 17-18 週	2	樂曲練習	樂曲練習【揚州小調】		能演奏樂曲			實作評量	
第 19-21 週	2	樂曲練習	樂曲練習【揚州小調】		能演奏樂曲			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	國樂社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度,並展現自我潛能,創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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	學習國樂樂器，在體驗與實踐中培養欣賞美感、理解他人、與人合作等素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量 (評量方式)	備註	
第 1-2 週	2	樂曲複習	樂曲練習【你是我的眼】	複習舊有樂曲	實作評量		
第 3-4 週	2	樂曲練習	樂曲練習【你是我的眼】	能演奏樂曲	實作評量		
第 5-6 週	2	樂曲練習	樂曲練習【小白花】	能演奏樂曲	實作評量		
第 7-8 週	2	樂曲練習	樂曲練習【小白花】	能演奏樂曲	實作評量		
第 9-10 週	2	樂曲練習	演奏【雨碎江南】	能演奏樂曲	實作評量		
第 11-12 週	2	樂曲練習	演奏【雨碎江南】	能演奏樂曲	實作評量		
第 13-14 週	2	樂曲練習	演奏【雨碎江南】	能演奏樂曲	實作評量		
第 15-16 週	2	樂曲練習	演奏【墓仔埔也敢去】	能演奏樂曲	實作評量		
第 17-18 週	2	樂曲練習	演奏【墓仔埔也敢去】	能演奏樂曲	實作評量		

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		綠色魔法社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度. 並展現自我潛能，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		讓學生能接近植物，並能親手種植，學習照顧植物的技能。						
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 1-2 週	2	課程與環境介紹	介紹課程和綠屋頂		能了解綠屋頂生態及植物種類		實作評量	
第 3-4 週	2	食農教育	認識食農教育		能認識食農教育		實作評量	
第 5-6 週	2	種植與觀察	種植植物		1. 能親手種植植物、育苗施肥、鋤草 2. 擬定培育計畫書和觀察紀錄表		實作評量	
第 7-8 週	2	菜圃管理與紀錄	分組管理菜圃與紀錄		1. 強化植物抗風支架 2. 持續紀錄植物生長過程		實作評量	
第 9-10 週	2	菜圃管理與紀錄	分組管理菜圃與紀錄		1. 強化植物抗風支架 2. 持續紀錄植物生長過程		實作評量	
第 11-12 週	2	食—植物：蝶豆花	將蝶豆花製作成飲品		利用綠屋頂種植的蝶豆花製作成蝶豆花檸檬汁		實作評量	
第 13-14 週	2	食—植物：草莓	將草莓製作成餐點		利用綠屋頂種植的草莓製作成煉乳草莓切盤		實作評量	
第 15-16 週	2	食—植物：百香果	將百香果製作成飲品		利用綠屋頂種植的百香果製作成百香果綠茶		實作評量	
第 17-18 週	2	食—植物：迷迭香	將迷迭香製作成餐點		利用綠屋頂種植的迷迭香製作成迷迭香披薩		實作評量	
第 19-21 週	2	期末總結	總結本學期學習內容，並討論下學期進度。		討論下學期種植的植物		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	綠色魔法社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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	讓學生能接近植物，並能親手種植，學習照顧植物的技能。						
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 1-2 週	2	綠屋頂日常照護	植物照顧	鋤草、灌溉澆水、修剪、採收		實作評量	
第 3-4 週	2	小麥、蕎麥介紹	認識、種植、小麥蕎麥	1. 認識台灣的糧食：小麥、蕎麥 2. 種植小麥、蕎麥		實作評量	
第 5-6 週	2	綠屋頂日常照護	植物照顧	鋤草、灌溉澆水、修剪、採收		實作評量	
第 7-8 週	2	插枝法	認識插枝法並且實作	1. 觀看插枝法影片 2. 插枝法實作		實作評量	
第 9-10 週	2	綠屋頂日常照護	植物照顧	鋤草、灌溉澆水、修剪、採收		實作評量	
第 11-12 週	2	生態多樣性與病蟲害	吸引益蟲（蝴蝶/蜜蜂）、有機資材防治	自製辣椒水進行有機防蟲		實作評量	
第 13-14 週	2	食—植物：蒜頭辣椒	將蒜頭辣椒製作成醃料	利用綠屋頂種植的蒜頭辣椒製作成醃蒜頭		實作評量	
第 15-16 週	2	綠屋頂日常照護	植物照顧	鋤草、灌溉澆水、修剪、採收		實作評量	
第 17-18 週	2	食—植物：九層塔	將九層塔製作成餐點	利用綠屋頂種植的九層塔製作成青醬吐司		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		文史觀光研究社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 20 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，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		學習台江地區的歷史發展、傳統文化及自然環境，並理解台江地區在台灣歷史中的重要地位。						
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	課程簡介	台江的概述與地理特色	1. 認識台江的範圍與位置介紹 2. 認識台江平原的地理、氣候、土壤特徵 3. 認識台江的生態環境（如濕地、河流等）			實作評量	
第 3-4 週	2	台江文史(1)	台江的文化遺產與保存	1. 認識台江地區的傳統建築與文化遺產 2. 認識文化遺產保護的現況與挑戰			實作評量	
第 5-6 週	2	台江文史(2)	台江的宗教與信仰	認識廟宇文化（媽祖）			實作評量	
第 7-8 週	2	台江文史(3)	台江的宗教與信仰	認識宗教儀式與節慶			實作評量	
第 9-10 週	2	台江文史(4)	台江歷史文化古蹟	1. 認識台南安平 2. 分組討論安平的歷史意義與文化價值			實作評量	
第 11-12 週	2	台江文史(5)	台江歷史文化古蹟	1. 認識四草綠色隧道 2. 分組討論四草綠色隧道的歷史意義與文化價值			實作評量	
第 13-14 週	2	闖關遊戲設計(1)	分組設計台江景點遊戲	設計四草砲台遊戲			實作評量	
第 15-16 週	2	闖關遊戲設計(2)	分組設計台江景點遊戲	設計台江十三佃鄭家社區博物館遊戲			實作評量	
第 17-18 週	2	闖關遊戲設計(3)	分組設計台江景點遊戲	設計鹽田生態文化村遊戲			實作評量	
第 19-20 週	2	檢討與回饋	本學期學習內容回饋與建議	請學生發表本學期所學到的台江文化及感想。			實作評量	
第 21 週	2	課程簡介	台江的概述與地理特色	1. 認識台江的範圍與位置介紹 2. 認識台江平原的地理、氣候、土壤特徵 3. 認識台江的生態環境（如濕地、河流等）			口頭發表	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	文史觀光研究社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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	深入了解台江地區的當代文化特色與挑戰，並探討台江未來的發展方向。						
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	台江的自然環境	台江的自然環境與保護	1. 認識台江的自然資源介紹 2. 認識生物多樣性與保護議題		實作評量	
第 3-4 週	2	台江的飲食(1)	台江的飲食文化與特色美食	1. 台江地區的傳統與當地美食介紹 2. 認識台江的飲食文化演變		實作評量	
第 5-6 週	2	台江的飲食(2)	製作台江特色美食	1. 分組製作台江美食 2. 品嚐與討論當地特色餐點		實作評量	
第 7-8 週	2	台江的藝術(1)	台江的藝術與創意產業	當地藝術家與創意產業		實作評量	
第 9-10 週	2	台江的藝術(2)	台江的藝術與創意產業	1. 台江地區的文化藝術活動 2. 文化創意產業對地方發展的貢獻		實作評量	
第 11-12 週	2	台江的居住人口(1)	台江的民族與社會融合	台江地區的族群多元性		實作評量	
第 13-14 週	2	台江的居住人口(2)	台江的民族與社會融合	族群文化交流與融合		實作評量	
第 15-16 週	2	台江遊(1)	實地考察	1. 實地走訪正統鹿耳門聖母廟 2. 了解宗教文化與居民的生活連結		實作評量	
第 17-18 週	2	台江遊(2)	實地考察	1. 實地走訪台江文化中心 2. 了解當地居民的生活與未來願景		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		機器人社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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-A1 具備良好的身心發展知能與態度, 並展現自我潛能, 創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		學習機器人基礎理論，掌握機器人設計、組裝與簡單的程式編寫，培養學生的實作能力與團隊合作精神。						
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	社團課程簡介	介紹課程內容	能了解機器人製作及應用範圍			實作評量	
第 3-4 週	2	LED 燈應用	認識 LED 燈原理並製作	1. 能改變 LED 燈的顏色或閃爍頻率來顯示運行狀態 2. 能設計特定燈光效果或跟隨音樂節奏			實作評量	
第 5-6 週	2	質檢機器人	認識質檢原理並製作質檢機器人	能透過機器視覺系統來辨識產品外觀是否有瑕疵			實作評量	
第 7-8 週	2	巡線	認識巡線原理並製作	1. 能設計跟隨線條，使機器人會根據線條的顏色或位置自動調整方向 2. 能設計簡單的運動運送，學習機器人導航原理			實作評量	
第 9-10 週	2	AI 機器人競賽(1)	能認識 AI 原理並製作 AI 機器人	機器學習與深度學習			實作評量	
第 11-12 週	2	AI 機器人競賽(2)	能認識 AI 原理並製作 AI 機器人	智能決策			實作評量	
第 13-14 週	2	按鈕相撲(1)	能認識按鈕原理並製作按鈕相撲	感應按鈕：利用感測器識別按鈕的存在，並根據規則執行動作。			實作評量	
第 15-16 週	2	按鈕相撲(2)	能認識按鈕原理並製作按鈕相撲	碰撞與推動：可能涉及物理碰撞或推動機構來進行競賽，考驗機器人的動作精度和穩定性。			實作評量	
第 17-18 週	2	自由創作(1)	自由製作機器人	綜合所學的機器人知能，進行創作			實作評量	
第 19-21 週	2	自由創作(2)	自由製作機器人	綜合所學的機器人知能，進行創作			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	機器人社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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	進一步學習機器人進階技術，提升編程能力，並進行更具挑戰性的實作與團隊合作，最終進行機器人競賽。						
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	天氣預報	製作天氣預報機器人	能認識天氣預報原理並製作		實作評量	
第 3-4 週	2	標靶(1)	認識標靶原理並製作	目標識別：利用視覺或感測器識別標靶位置。		實作評量	
第 5-6 週	2	標靶(2)	認識標靶原理並製作	精確瞄準：利用機械臂進行精確調整。		實作評量	
第 7-8 週	2	送貨車(1)	認識送貨車原理並製作	1. 自動導航：使用 GPS 定位系統確保沿著預定路徑行駛 2. 貨物運送：能夠運送一定重量的物品		實作評量	
第 9-10 週	2	送貨車(2)	認識送貨車原理並製作	避障與安全：能夠在運送過程中避開障礙物		實作評量	
第 11-12 週	2	拳擊手(1)	認識拳擊手原理並製作	1. 動作控制：使用伺服馬達來模擬拳擊動作 2. 反應能力：模擬出對手的動作，實際對抗		實作評量	
第 13-14 週	2	拳擊手(2)	認識拳擊手原理並製作	感測器應用：使用碰撞傳感器來判斷是否擊中目標，並調整戰術。		實作評量	
第 15-16 週	2	密碼箱(1)	認識密碼箱原理並製作	製作並組裝密碼軸心。		實作評量	
第 17-18 週	2	密碼箱(2)	認識密碼箱原理並製作	密碼輸入系統：使用按鈕、觸控或其他形式的輸入方式設定密碼。		實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第一學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		運動科學與防護社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度, 並展現自我潛能, 創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		學習運動科學的基礎理論，掌握運動生理學、運動心理學、運動營養等基本概念，並學習如何進行體能訓練。						
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 1-2 週	2	運動生理學基礎	認識運動生理學基礎	1. 認識人體運動過程中的生理變化、心肺功能、肌肉運作 2. 了解如何提升體能表現：有氧與無氧運動的區別 3. 了解運動中的熱量消耗與代謝			實作評量	
第 3-4 週	2	人體肌肉與骨骼(1)	認識肌肉與骨骼系統	1. 認識人體的肌肉結構與運動機制 2. 了解骨骼系統與關節的運作原理			實作評量	
第 5-6 週	2	人體肌肉與骨骼(2)	認識肌肉與骨骼系統	知道如何增強肌肉力量與靈活性			實作評量	
第 7-8 週	2	運動心理學(1)	認識運動心理學	心理因素對運動表現的影響：焦慮、壓力、動機			實作評量	
第 9-10 週	2	運動心理學(2)	認識運動心理學	放鬆訓練與專注訓練			實作評量	
第 11-12 週	2	運動營養與補充(1)	認識運動營養與補充	1. 基本營養素：蛋白質、碳水化合物、脂肪與維生素 2. 運動前後的飲食建議：補充能量、補水與恢復			實作評量	
第 13-14 週	2	運動營養與補充(2)	認識運動營養與補充	常見的運動營養補充品與使用注意			實作評量	
第 15-16 週	2	運動傷害與預防(1)	認識運動傷害	1. 認識運動傷害的常見原因 2. 預防運動傷害的方法			實作評量	
第 17-18 週	2	運動傷害與預防(2)	學習預防運動傷害	1. 認識如何熱身與伸展，降低受傷風險 2. 認識運動過程中的保護措施與注意事項			實作評量	
第 19-21 週	2	體能訓練：力量與耐力	學習體能訓練	1. 基本的體能訓練：重訓與有氧運動的結合 2. 訓練方法與技巧：循序漸進與適度挑戰			實作評量	

臺南市立土城高級中學國中部 115 學年度第二學期【九年級】彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		運動科學與防護社	實施年級	九年級	教學節數	每兩週上 2 節，本學期共 18 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，創造自我價值以及了解生命意義積極實踐。 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		學習運動傷害的防護與急救處理技巧，了解常見運動傷害的類型，並學會基礎的復健與恢復方法。						
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	運動傷害概論(1)	認識運動傷害與分類	認識運動傷害的種類：扭傷、拉傷、骨折、脫臼			實作評量	
第 3-4 週	2	運動傷害概論(2)	認識運動傷害與分類	1. 了解每種傷害的發生原因、症狀與後果 2. 判斷運動傷害的嚴重程			實作評量	
第 5-6 週	2	熱身與伸展學(1)	學習熱身與伸展學	認識熱身的重要性與正確的熱身方式			實作評量	
第 7-8 週	2	熱身與伸展學(2)	學習熱身與伸展學	認識伸展運動的原則：靜態與動態伸展			實作評量	
第 9-10 週	2	熱身與伸展學(3)	學習熱身與伸展學	如何選擇適合的熱身與伸展方法			實作評量	
第 11-12 週	2	急救技能(1)	R. I. C. E. 原則	認識 R. I. C. E. 急救原則：休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、壓迫 (Compression)、抬高 (Elevation)			實作評量	
第 13-14 週	2	急救技能(2)	R. I. C. E. 原則	1. 學習如何處理扭傷、拉傷等常見運動傷害 2. 模擬急救情境，練習急救技巧			實作評量	
第 15-16 週	2	運動防護器材的使用(1)	學習運動防護器材的使用	1. 介紹運動防護器材：護膝、護腕、護肘 2. 如何選擇和正確使用防護器材			實作評量	
第 17-18 週	2	運動防護器材的使用(2)	學習運動防護器材的使用	1. 學習正確使用防護器材 2. 運動防護器材的維護與清潔			實作評量	