

臺南市立永仁高級中學(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	壘球社	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
2	電影欣賞社	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
3	日本文化社	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
4	體適能社	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
5	閱讀素養社	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
6	玩轉程式與機器人社	21	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
7			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
8			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】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。

臺南市立永仁高級中學(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	壘球社	18	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
2	電影欣賞社	18	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
3	日本文化社	18	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
4	體適能社	18	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
5	閱讀素養社	18	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
6	玩轉程式與機器人社	18	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【1】節 ☐ 隔週【 】節
7			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
8			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】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。

臺南市立永仁高級中學(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		壘球社	實施年級	九	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		核心素養；人際關係與團隊合作						
課程目標		培養學生運動能力的表現、思考及判斷的能力以及團隊精神						
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		
一 9/01-9/05	1	社團選社						
二 9/08-9/12	1	社團介紹及基本動作教學	介紹壘球棒球的差異及運動前熱身伸展拉筋	了解慢壘運動	實際操作			
三 9/15-9/19	1	傳接球	握法、投法	如何運用正確姿勢投球	實際操作			
四 9/22-9/26	1	傳接球	手套的正確接球點	能確實將球投進手套中	實際操作			
七 10/13-10/17	1	守備講解	內野守備講解	內野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			
八 10/20-10/24	1	守備練習	內野守備練習	內野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			
九 10/27-10/31	1	守備講解	外野守備講解	外野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			
十 11/03-11/07	1	守備練習	外野守備練習	外野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

十一 11/10-11/14	1	混合守備練習	內外野守備練習	模擬守備	實際操作	
十二 11/17-11/21	1	打擊動作	打擊動作介紹	打擊的流暢度與協調性	實際操作	
十三 11/24-11/28	1	打擊動作	打擊動作練習	打擊的流暢度與協調性	實際操作	
十四 12/01-12/05	1	打擊練習	運用 Tee 座	如何能確實集中球心	圖示、操作	
十五 12/08-12/12	1	打擊練習	自由打擊	3~4 人分組打擊練習	圖示、操作	
十六 12/15-12/19	1	打擊練習	運用 Tee 座+自由打擊	3~4 人分組打擊練習	實際操作	
十七 12/22-12/26	1	打擊練習	運用 Tee 座+自由打擊	3~4 人分組打擊練習	實際操作	
十八 12/29-1/02	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
十九 1/05-1/09	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
廿 1/12-1/16	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
廿一 1/19-1/23	1	填寫國中社團回饋表				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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		壘球社	實施年級	九	教學節數	本學期共(18)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		核心素養；人際關係與團隊合作						
課程目標		培養學生運動能力的表現、思考及判斷的能力以及團隊精神						
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		
一 2/09-2/13	1	傳接球	手套的正確接球點	能確實將球投進手套中	實際操作			
二 2/16-2/20	1	守備講解	內野守備講解	內野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			
三 2/23-2/27	1	守備練習	內野守備練習	內野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			
四 3/02-3/06	1	守備講解	外野守備講解	外野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			
五 3/09-3/13	1	守備練習	外野守備練習	外野各守備位置如何進行守備及傳接球	實際操作			
六 3/16-3/20	1	混合守備練習	內外野守備練習	模擬守備	實際操作			
七 3/23-3/27	1	打擊動作	打擊動作介紹	打擊的流暢度與協調性	實際操作			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

八 3/30-4/03	1	打擊動作	打擊動作練習	打擊的流暢度與協調性	實際操作	
九 4/06-4/10	1	打擊練習	運用 Tee 座	如何能確實集中球心	圖示、操作	
十 4/13-4/17	1	打擊練習	自由打擊	3~4 人分組打擊練習	圖示、操作	
十一 4/20-4/24	1	打擊練習	運用 Tee 座+自由打擊	3~4 人分組打擊練習	實際操作	
十二 4/27-5/01	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
十三 5/04-5/08	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
十四 5/11-5/15	1	分組比賽	師生對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
十五 5/18-5/22	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
十六 5/25-5/29	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
十七 6/01-6/05	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	
十八 6/08-6/12	1	分組比賽	分組對抗賽	學習打擊、跑壘與守備	實際操作	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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		電影欣賞社	實施年級	九	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		A-3-1/能反思知識概念進行思考，提出自我見解 C-1-1/能養成時時學習、時時思考的習慣						
課程目標		1. 學生能透過電影欣賞與相關議題的討論，增進學生批判思考的能力 2. 學生能熱魚餐與小組活動，表達意見想法，上台分享						
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		
一 9/01-9/05	1	國中社團選社						
二 9/08-9/12	1	電影欣賞	高年級實習生	學習人生哲學	1 學習態度 2 活動參與			
三 9/15-9/19	1	電影欣賞	高年級實習生	學習人生哲學	1 學習態度 2 活動參與			
四 9/22-9/26	1	電影欣賞	高年級實習生	學習人生哲學	1 學習態度 2 活動參與			
七 10/13-10/17	1	電影欣賞	高年級實習生	學習人生哲學	1 學習態度 2 活動參與			
八 10/20-10/24	1	電影欣賞	可可夜總會	學習對於死亡的正確態度	1 學習態度 2 活動參與			
九 10/27-10/31	1	電影欣賞	可可夜總會	學習對於死亡的正確態度	1 學習態度 2 活動參與			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

十 11/03-11/07	1	電影欣賞	可可夜總會	學習對於死亡的正確態度	1 學習態度 2 活動參與	
十一 11/10-11/14	1	電影欣賞	可可夜總會	學習對於死亡的正確態度	1 學習態度 2 活動參與	
十二 11/17-11/21	1	電影欣賞	地球上的星星	學習尊重個人的獨特性	1 學習態度 2 活動參與	
十三 11/24-11/28	1	電影欣賞	地球上的星星	學習尊重個人的獨特性	1 學習態度 2 活動參與	
十四 12/01-12/05	1	電影欣賞	地球上的星星	學習尊重個人的獨特性	1 學習態度 2 活動參與	
十五 12/08-12/12	1	電影欣賞	地球上的星星	學習尊重個人的獨特性	1 學習態度 2 活動參與	
十六 12/15-12/19	1	電影欣賞	地球上的星星	學習尊重個人的獨特性	1 學習態度 2 活動參與	
十七 12/22-12/26	1	電影欣賞	奔跑的少年	學習克服困難成就夢想	1 學習態度 2 活動參與	
十八 12/29-1/02	1	電影欣賞	奔跑的少年	學習克服困難成就夢想	1 學習態度 2 活動參與	
十九 1/05-1/09	1	電影欣賞	奔跑的少年	學習克服困難成就夢想	1 學習態度 2 活動參與	
廿 1/12-1/16	1	電影欣賞	奔跑的少年	學習克服困難成就夢想	1 學習態度 2 活動參與	
廿一 1/19-1/23	1	填寫國中社團回饋表				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

臺南市立永仁高級中學(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		電影欣賞社	實施年級	九	教學節數	本學期共(18)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		A-3-1/能反思知識概念進行思考，提出自我見解 C-1-1/能養成時時學習、時時思考的習慣						
課程目標		1. 學生能透過電影欣賞與相關議題的討論，增進學生批判思考的能力 2. 學生能熱魚餐與小組活動，表達意見想法，上台分享						
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		
一 2/09-2/13	1	電影欣賞	天外奇蹟	學習人生任何時候都可以是夢想的起點	1 學習態度 2 活動參與			
二 2/16-2/20	1	電影欣賞	天外奇蹟	學習人生任何時候都可以是夢想的起點	1 學習態度 2 活動參與			
三 2/23-2/27	1	電影欣賞	天外奇蹟	學習人生任何時候都可以是夢想的起點	1 學習態度 2 活動參與			
四 3/02-3/06	1	電影欣賞	天外奇蹟	學習人生任何時候都可以是夢想的起點	1 學習態度 2 活動參與			
五 3/09-3/13	1	電影欣賞	阿甘正傳	學習透過人生奮鬥展現生命的力量	1 學習態度 2 活動參與			
六 3/16-3/20	1	電影欣賞	阿甘正傳	學習透過人生奮鬥展現生命的力量	1 學習態度 2 活動參與			
七 3/23-3/27	1	電影欣賞	阿甘正傳	學習透過人生奮鬥展現生命的力量	1 學習態度 2 活動參與			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

八 3/30-4/03	1	電影欣賞	阿甘正傳	學習透過人生奮鬥展現生命的力量	1 學習態度 2 活動參與	
九 4/06-4/10	1	電影欣賞	阿甘正傳	學習透過人生奮鬥展現生命的力量	1 學習態度 2 活動參與	
十 4/13-4/17	1	電影欣賞	當幸福來敲門	學習了解幸福真正的涵義與重要性	1 學習態度 2 活動參與	
十一 4/20-4/24	1	電影欣賞	當幸福來敲門	學習了解幸福真正的涵義與重要性	1 學習態度 2 活動參與	
十二 4/27-5/01	1	電影欣賞	當幸福來敲門	學習了解幸福真正的涵義與重要性	1 學習態度 2 活動參與	
十三 5/04-5/08	1	電影欣賞	當幸福來敲門	學習了解幸福真正的涵義與重要性	1 學習態度 2 活動參與	
十四 5/11-5/15	1	電影欣賞	當幸福來敲門	學習了解幸福真正的涵義與重要性	1 學習態度 2 活動參與	
十五 5/18-5/22	1	電影欣賞	風雨哈佛路	學習相信自己，只要願意，有一雙改變命運的手	1 學習態度 2 活動參與	
十六 5/25-5/29	1	電影欣賞	風雨哈佛路	學習相信自己，只要願意，有一雙改變命運的手	1 學習態度 2 活動參與	
十七 6/01-6/05	1	電影欣賞	風雨哈佛路	學習相信自己，只要願意，有一雙改變命運的手	1 學習態度 2 活動參與	
十八 6/08-6/12	1	電影欣賞	風雨哈佛路	學習相信自己，只要願意，有一雙改變命運的手	1 學習態度 2 活動參與	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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		日本文化社	實施年級	九	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-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。 社-J-B1 運用文字、語言、表格與圖像等表徵符號，表達人類生活的豐富面貌，並能促進相互溝通與理解。 社-J-C3 尊重並欣賞各族群文化的多樣性，了解文化間的相互關聯，以及臺灣與國際社會的互動關係。 國-J-B3 具備欣賞文學與相關藝術的能力，並培養創作的興趣，透過對文本的反思與分享，印證生活經驗，提升審美判斷力。						
課程目標		1. 認識日文五十字基礎發音 2. 分辨平假名與片假名 3. 日本文化學習						
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	
一 9/01-9/05	1	國中社團選社						
二 9/08-9/12	1	課程介紹/破冰	課程簡介與座位安排	學生能了解本學期課程大綱	口說練習		介紹上課地點及方式	
三 9/15-9/19	1	日文基礎發音	平假名 1	學習平假名發音與寫字(あ行)(か行)	口說練習		習字本	
四 9/22-9/26	1	日文基礎發音	平假名 2	學習平假名發音與寫字(さ行)(た行)	口說練習		習字本	
七 10/13-10/17	1	日文基礎發音	平假名 3	學習平假名發音與寫字(な行)(は行)	口說練習		習字本	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

八 10/20-10/24	1	日文基礎發音	平假名 4	學習平假名發音與寫字(ま行)(や行)	口說練習	習字本
九 10/27-10/31	1	日文基礎發音	平假名 5	學習平假名發音與寫字(ら行)(わ行)	口說練習	習字本
十 11/03-11/07	1	日文基礎發音	平假名 6	學習平假名發音與寫字(ん)	紙筆測驗	習字本
十一 11/10-11/14	1	日文基礎發音	片假名 1	學習片假名發音與寫字(ア行)(カ行)	口說練習	習字本
十二 11/17-11/21	1	日文基礎發音	片假名 2	學習片假名發音與寫字(サ行)(タ行)	口說練習	習字本
十三 11/24-11/28	1	日文基礎發音	片假名 3	學習片假名發音與寫字(ナ行)(ハ行)	口說練習	習字本
十四 12/01-12/05	1	日文基礎發音	片假名 4	學習片假名發音與寫字(マ行)(ヤ行)	口說練習	習字本
十五 12/08-12/12	1	日文基礎發音	片假名 5	學習片假名發音與寫字(ラ行)(ワ行)	口說練習	習字本
十六 12/15-12/19	1	日文基礎發音	片假名 6	學習片假名發音與寫字(ン)	口說練習	習字本
十七 12/22-12/26	1	基礎對話	聖誕節文化 1	聖誕卡製作	口說練習	講義
十八 12/29-1/02	1	基礎對話	聖誕節文化 2	聖誕祝賀	寫作練習	講義
十九 1/05-1/09	1	基礎對話	新年快樂 1	年賀狀製作 1	口說練習	講義
廿 1/12-1/16	1	基礎對話	新年快樂 2	年賀狀製作 2	口說練習	講義

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

廿一 1/19-1/23	1	填寫國中社團回饋表				
-----------------	---	-----------	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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	日本文化社	實施年級	九	教學節數	本學期共(18)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-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。 社-J-B1 運用文字、語言、表格與圖像等表徵符號，表達人類生活的豐富面貌，並能促進相互溝通與理解。 社-J-C3 尊重並欣賞各族群文化的多樣性，了解文化間的相互關聯，以及臺灣與國際社會的互動關係。 國-J-B3 具備欣賞文學與相關藝術的能力，並培養創作的興趣，透過對文本的反思與分享，印證生活經驗，提升審美判斷力。						
課程目標	1. 認識日文五十字基礎發音 2. 分辨平假名與片假名 3. 日本文化學習						
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	
一 2/09-2/13	1	日本文化	情人節	日本巧克力文化	口說練習	P P T	
二 2/16-2/20	1	日本文化	筷子禮儀	製作筷袋	口說練習	講義	
三 2/23-2/27	1	日本文化	女兒節 1	文化習俗、飾品介紹	口說練習	P P T	
四 3/02-3/06	1	日本文化	女兒節 2	製作吊飾	口說練習		
五 3/09-3/13	1	基礎對話	打招呼	打招呼禮儀	口說練習	講義	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

六 3/16-3/20	1	基礎對話	自我介紹 1	自我介紹	口說練習	P P T
七 3/23-3/27	1	基礎對話	自我介紹 2	名片製作	口說練習	P P T
八 3/30-4/03	1	基礎對話	今天星期幾	星期說法	口說練習	講義
九 4/06-4/10	1	日本文化	吉卜力卡通	歌曲教唱	口說練習	講義
十 4/13-4/17	1	日本文化	寺廟與佛寺	繪馬製作	口說練習	P P T
十一 4/20-4/24	1	日本文化	兒童節	鯉魚旗熱縮片	口說練習	P P T
十二 4/27-5/01	1	日本文化	日本飲食文化 1	抹茶與御飯糰	口說練習	P P T
十三 5/04-5/08	1	日本文化	日本飲食文化 2	你喜歡的日本食物	口說練習	P P T
十四 5/11-5/15	1	日本文化	日本飲食文化 3	對話練習（點餐）	口說練習	講義
十五 5/18-5/22	1	日本文化	日本特有文化簡介 4	不思議的日本文化特色	口說練習	P P T
十六 5/25-5/29	1	日本文化	日本特有文化簡介 5	交通規則	口說練習	P P T
十七 6/01-6/05	1	日本文化	日本特有文化簡介 6	劍玉	操作	劍玉
十八 6/08-6/12	1	日本文化	日本特有文化簡介 7	浴衣介紹	口說練習	P P T

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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		體適能社	實施年級	九	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		培養學生運動習慣						
課程目標		培養學生基本體適能，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		
一 9/01-9/05	1	國中社團選社						
二 9/08-9/12	1	體適能檢測前測	心肺耐力、肌力、柔軟度等測驗	了解自身體能基礎	體適能檢測紀錄			
三 9/15-9/19	1	暖身與伸展	動態暖身、靜態伸展	學會預防運動傷害的方法	實際操作			
四 9/22-9/26	1	核心訓練	平板支撐、仰臥起坐、橋式	增強核心穩定性	實際操作			
七 10/13-10/17	1	心肺耐力訓練	慢跑、間歇跑	增強心肺功能	實際操作			
八 10/20-10/24	1	肌力訓練	自體重量：深蹲、伏地挺身	學習正確動作	實際操作			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

九 10/27-10/31	1	敏捷與反應力	繩梯訓練、折返跑	提升敏捷與反應速度	實際操作	
十 11/03-11/07	1	平衡與協調性	單腳平衡睜眼閉眼	增加身體控制能力	實際操作	
十一 11/10-11/14	1	體能循環	設站訓練：核心、敏捷、跑步	增強體能	實際操作	
十二 11/17-11/21	1	團體遊戲	大隊接力	增強團隊合	實際操作	
十三 11/24-11/28	1	彈力帶訓練	彈力帶深蹲、肩部推舉	學會使用簡易器材運動	實際操作	
十四 12/01-12/05	1	健康飲食	了解均衡飲食	建立均衡飲食觀念	問答	
十五 12/08-12/12	1	籃球體能遊戲	運球接力	增強實際操作速度與協調	實際操作	
十六 12/15-12/19	1	跳繩	跑步跳、單迴旋	增強心肺耐力	實際操作	
十七 12/22-12/26	1	柔軟度	伸展、放鬆	學會舒緩肌肉痠痛	實際操作	
十八 12/29-1/02	1	體能挑戰賽	分組競賽	挑戰自我	實際操作	
十九 1/05-1/09	1	運動傷害預防	常見運動傷害與預防策略	學會保護自己	問答	
廿 1/12-1/16	1	體能檢測後測	與前測比較	進步幅度	體適能檢測紀錄	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

廿一 1/19-1/23	1	填寫國中社團回饋表				
-----------------	---	-----------	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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		體適能社	實施年級	九	教學節數	本學期共(18)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		培養學生運動習慣						
課程目標		培養學生基本體適能，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		
一 2/09-2/13	1	體適能檢測前測	心肺耐力、肌力、柔軟度等測驗	了解自身體能基礎	體適能檢測紀錄			
二 2/16-2/20	1	暖身與伸展	動態暖身、靜態伸展	學會預防運動傷害的方法	實際操作			
三 2/23-2/27	1	心肺耐力訓練	間歇跑、變速跑	增強心肺耐力	實際操作			
四 3/02-3/06	1	肌力訓練	自體重量：深蹲、伏地挺身	學習正確動作	實際操作			
五 3/09-3/13	1	肌力訓練	彈力帶、基礎重量	學習器材使用	實際操作			
六 3/16-3/20	1	肌耐力訓練	循環訓練	增加肌耐力與持續性	實際操作			
七 3/23-3/27	1	柔軟度	動態伸展	提升關節靈活度	實際操作			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

八 3/30-4/03	1	核心訓練	核心肌群：棒式、仰臥起坐	強化核心肌群	實際操作	
九 4/06-4/10	1	跳繩	跑步跳、單迴旋	增強心肺耐力	實際操作	
十 4/13-4/17	1	敏捷	繩梯訓練	提升敏捷與反應速度	實際操作	
十一 4/20-4/24	1	平衡	單腳站立	增加身體控制能力	實際操作	
十二 4/27-5/01	1	協調性	手眼協調	增加身體控制能力	實際操作	
十三 5/04-5/08	1	爆發力	立定跳遠	增強下肢爆發力	實際操作	
十四 5/11-5/15	1	速度訓練	短距離衝刺	提升移動速度與反應能力	實際操作	
十五 5/18-5/22	1	柔軟度與放鬆	伸展、放鬆	學會舒緩肌肉痠痛	實際操作	
十六 5/25-5/29	1	團體遊戲	大隊接力	增強團隊合	實際操作	
十七 6/01-6/05	1	健康飲食	了解均衡飲食	建立均衡飲食觀念	問答	
十八 6/08-6/12	1	運動傷害預防	常見運動傷害與預防策	學會保護自己	問答	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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		閱讀素養社	實施年級	九年級	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)						
		覺察人類生活相關議題，進而分析判斷及反思，並嘗試改善或解決問題。						
		1. 學生藉由文本閱讀，了解生活周遭大小事所隱含意義。 2. 培養學生閱讀興趣及正當休閒娛樂。						
	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		
一 9/01-9/05	1	社團志願選填						
二 9/08-9/12	1	圖書館導覽	1. 圖書館簡介。	認識台南總圖。	學習單、口頭評量			
三 9/15-9/19	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
四 9/22-9/26	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
七 10/13-10/17 第二次評量	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
八 10/20-10/24	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
九 10/27-10/31	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

十 11/03-11/07	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後能掌握核心。	學習單、口頭評量	
十一 11/10-11/14	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後能掌握核心。	學習單、口頭評量	
十二 11/17-11/21	1	專題研讀	1. 時事文章選讀。 2. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後能掌握核心。	學習單、口頭評量	
十三 11/24-11/28 第二次評量	1	跨閱.展讀	1. 學生自己選讀一篇文章。 2. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十四 12/01-12/05	1	跨閱.展讀	1. 學生自己選讀一篇文章。 2. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十五 12/08-12/12	1	跨閱.展讀	1. 學生自己選讀一篇文章。 2. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十六 12/15-12/19	1	跨閱.展讀	1. 學生自己選讀一篇文章。 2. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十七 12/22-12/26	1	跨閱.展讀	1. 學生自己選讀一篇文章。 2. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十八 12/29-1/02	1	跨閱.展讀	1. 學生自己選讀一篇文章。 2. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十九 1/05-1/09	1	跨閱.展讀	1. 學生自己選讀一篇文章。	學生探索不同類型文章。	學習單	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			2. 完成學習單。			
廿 1/12-1/16 第二次評量	1	好書推薦	1. 學生訪問老師並請老師推薦一本好書。 2. 完成學習單。	學生有機會接觸各式書籍，增廣廣見聞。	學習單	
廿一 1/19-1/23	1	好書推薦	1. 學生上台分享訪問心得。	學生有機會接觸各式書籍，增廣廣見聞。	學習單	

臺南市立永仁高級中學(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		閱讀素養社	實施年級	九年級	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	20
彈性學習課程規範		2. ☒ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
		覺察人類生活相關議題，進而分析判斷及反思，並嘗試改善或解決問題。						
		1. 學生藉由文本閱讀，了解生活周遭大小事所隱含意義。 2. 培養學生閱讀興趣及正當休閒娛樂。						
	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		
一 2/09-2/13	1	社團志願選填						
二 2/16-2/20	1	圖書館導覽	1. 圖書館簡介。	認識台南總圖。	學習單、口頭評量			
三 2/23-2/27	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
四 3/02-3/06	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
五 3/09-3/13	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
六 3/16-3/20 第一次評量	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			
七 3/23-3/27	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後街能掌握核心。	學習單、口頭評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

八 3/30-4/03	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後能掌握核心。	學習單、口頭評量	
九 4/06-4/10	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後能掌握核心。	學習單、口頭評量	
十 4/13-4/17	1	專題研讀	3. 時事文章選讀。 4. 學生分享並討論。	透過重點引導，讓學生在閱讀前、中、後能掌握核心。	學習單、口頭評量	
十一 4/20-4/24	1	跨閱.展讀	3. 學生自己選讀一篇文章。 4. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十二 4/27-5/01 第二次評量	1	跨閱.展讀	3. 學生自己選讀一篇文章。 4. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十三 5/04-5/08	1	跨閱.展讀	3. 學生自己選讀一篇文章。 3. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十四 5/11-5/15	1	跨閱.展讀	3. 學生自己選讀一篇文章。 3. 完成學習單。	學生探索不同類型文章。	學習單	
十五 5/18-5/22	1	好書推薦	3. 學生訪問老師並請老師推薦一本好書。 4. 完成學習單。	學生有機會接觸各式書籍，增廣廣見聞。	學習單	
十六 5/25-5/29	1	好書推薦	4. 學生訪問老師並請老師推薦一本好書。	學生有機會接觸各式書籍，增廣廣見聞。	學習單	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			4. 完成學習單。			
十七 6/01-6/05	1	好書推薦	5. 學生訪問老師並請老師推薦一本好書。 3. 完成學習單。	學生有機會接觸各式書籍，增廣廣見聞。	學習單	
十八 6/08-6/12	1	好書推薦	6. 學生上台分享訪問心得。	學生有機會接觸各式書籍，增廣廣見聞。	學習單	

臺南市立永仁高級中學(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	玩轉程式與機器人	實施年級	九	教學節數	本學期共(21)節	社團編號	21
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	資 P-IV-3 陣列程式設計實作。 資 P-IV-4 模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5 模組化程式設計與問題解決實作。 生 P-IV-1 創意思考的方法						
課程目標	過實作、使用、思考的歷程，協助學生統整知識與技能，以解決生活的問題。						
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	
一 9/01-9/05	1	國中社團選社					
二 9/08-9/12	1	社團概要介紹	臺南市競賽介紹	瞭解 Scratch 競賽 瞭解機器人競賽	找出隊員		
三 9/15-9/19	1	Scratch 競賽要訣	Scratch 競賽要訣	瞭解 Scratch 競賽	能做出轉場效果		
四 9/22-9/26	1	Scratch 競賽要訣	Scratch 競賽要訣	瞭解 Scratch 競賽	能做出燈影效果		
七 10/13-10/17	1	Scratch 競賽要訣	Scratch 競賽要訣	瞭解 Scratch 競賽	能做出倒數效果		
八 10/20-10/24	1	AI 程式競賽要訣	AI 程式競賽要訣	瞭解 AI 程式競賽	能瞭解使用程式		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

九 10/27-10/31	1	AI 程式競賽要訣	AI 程式競賽要訣	瞭解 AI 基本架構	能訓練模型	
十 11/03-11/07	1	AI 程式競賽要訣	AI 程式競賽要訣	能實作修改程式	能正確繳交檔案	
十一 11/10-11/14	1	AI 程式競賽要訣	AI 程式競賽要訣	能實作修改程式	能用訓練模型競賽	
十二 11/17-11/21	1	AI 程式競賽要訣	AI 程式競賽要訣	能實作修改程式	能用訓練模型競賽	
十三 11/24-11/28	1	AI 程式競賽要訣	AI 程式競賽要訣	能實作修改程式	能用訓練模型競賽	
十四 12/01-12/05	1	介紹樂高機器人設備 及其應用	機器人程式開發工具 的使用方法	激發持續學習科技及科 技設計的興趣；培養科技 知識與產品使用的技能。	能應用程式讓機器人主 機運作	
十五 12/08-12/12	1	車子組裝	零件器具組裝方式介 紹	激發持續學習科技及科 技設計的興趣；培養科技 知識與產品使用的技能。	能應用零件組裝車體	
十六 12/15-12/19	1	車子結構分析	車子組裝結構探討	激發持續學習科技及科 技設計的興趣；培養科技 知識與產品使用的技能	能組裝出的車子並且可 以運轉	
十七 12/22-12/26	1	車子轉彎探討	轉彎重心探討及使用 時機點探討	激發持續學習科技及科 技設計的興趣；培養科技 知識與產品使用的技能	車子能走正方形回到原 點	
十八 12/29-1/02	1	木板迷宮賽	介紹比賽內容及技巧	激發持續學習科技及科 技設計的興趣；培養科技 知識與產品使用的技能	機器人能走過三彎四直	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

十九 1/05-1/09	1	蜂鳴器介紹	蜂鳴器原理探討	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能實作歌曲小蜜蜂	
廿 1/12-1/16	1	超音波感應器介紹及應用	倒車雷達	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能實作倒車雷達	
廿一 1/19-1/23	1	填寫國中社團回饋表				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

◎各社團務必寫一份。

臺南市立永仁高級中學(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	玩轉程式與機器人	實施年級	九	教學節數	本學期共(18)節	社團編號	21
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	資 P-IV-3 陣列程式設計實作。 資 P-IV-4 模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5 模組化程式設計與問題解決實作。 生 P-IV-1 創意思考的方法						
課程目標	過實作、使用、思考的歷程，協助學生統整知識與技能，以解決生活的問題。						
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	
一 2/09-2/13	1	超音波感應器介紹及應用	倒車雷達	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能實作倒車雷達		
二 2/16-2/20	1	超音波感應器介紹及應用	避障機器人	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能實作避障機器人		
三 2/23-2/27	1	聲音感測器介紹及應用	聲控機器人	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能實作聲控機器人		
四 3/02-3/06	1	觸碰感測器應用及介紹	觸碰連動運作機器人	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能利用觸碰感應器使機器人運轉		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

五 3/09-3/13	1	迷宮機器人競賽	迷宮競賽探究	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能利用避障及觸碰感測器實作迷宮機器人	
六 3/16-3/20	1	迷宮機器人競賽	迷宮競賽探究	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能利用避障及觸碰感測器實作迷宮機器人	
七 3/23-3/27	1	顏色感應器應用及介紹	循線原理介紹	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能利用顏色感應器測出顏色	
八 3/30-4/03	1	循線機器人競賽	循線機器人探討	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能利用機器人循線	
九 4/06-4/10	1	循線機器人競賽	循線機器人探討	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能利用機器人循線	
十 4/13-4/17	1	迷宮機器人競賽	迷宮競賽探究	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	說出教學機器人種類及應用	
十一 4/20-4/24	1	相撲機器人	比賽介紹及機構說明	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能讓機器人在場中運行	
十二 4/27-5/01	1	相撲機器人	機構組裝	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能讓機器人在場中運行	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

十三 5/04-5/08	1	相撲機器人	機構組裝	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能讓機器人在場中運行	
十四 5/11-5/15	1	相撲機器人	機構組裝	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能讓機器人在場中運行	
十五 5/18-5/22	1	相撲機器人	正式比賽	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能讓機器人在場中運行	
十六 5/25-5/29	1	投籃機器人	比賽介紹及規則說明	能讓機器人將球投進指定位置	能讓機器人將球投進指定位置	
十七 6/01-6/05	1	投籃機器人	機構設計	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能讓機器人將球投進指定位置	
十八 6/08-6/12	1	投籃機器人	機構設計	激發持續學習科技及科技設計的興趣；培養科技知識與產品使用的技能	能讓機器人將球投進指定位置	

◎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。