

臺南市 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 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	國中流行舞蹈社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
2	合唱團	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
3	吉他社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
4	國中樂活足球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
5	信望愛研習社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
6	桌球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
7	圖書館研習社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
8	童軍社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
9	國中籃球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
10	國中創意科學社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
11	匹克球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
12	管弦樂社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		國中流行舞蹈社	實施年級	七	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		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。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。						
課程目標		1. 提升學生的舞蹈技巧與身體協調能力 2. 培養舞蹈創意與表演能力 3. 增強自信與團隊合作精神。 4. 激發學生對舞蹈的興趣與熱情						
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	2	舞蹈入門與熱身	舞蹈基本概念、熱身運動	掌握正確熱身，了解舞蹈基礎	動作正確性			
第三週	2	運動週主題活動	身體協調感開發與節奏訓練	提升動態穩定性	參與度			
第五週	2	街舞風格介紹	街舞歷史與各風格概念	了解文化背景與律動差異	口頭問答			
第七週	2	街舞基本動作(一)	基本律動 (Bounce/Rock)	掌握基本律動節奏感	動作流暢性			
第九週	2	街舞基本動作(二)	基礎步法練習	掌握腳步精確度	動作準確度			
第十一週	2	音樂節奏理解	舞蹈與音樂重拍關聯	提升聽音與動作配合度	節奏配合度			
第十三週	2	身體控制訓練	動作連貫與停頓技巧	提高身體肌肉控制力	動作連貫性			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	團隊隊形基礎	隊形變換與群體同步感	學習在群體中維持節拍	協作效果	
第十七週	2	舞台表演基礎	表演自信與眼神運用	提升肢體感染力	表演力	
第十九週	2	期末成果發表	綜合舞蹈呈現	完成全曲成果展現	成果展現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		合唱團	實施年級	七	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		B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		藉由合唱團平常的練習活動提升藝術感知、鑑賞能力、個人美感。以期學生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	2	聲部測試與介紹	認識成員與音域分配	確立聲部角色	參與度			
第三週	2	運動週活動	呼吸訓練與戶外共鳴練習	強化氣息支撐	實作表現			
第五週	2	發聲基礎(一)	初階發聲與共鳴位置	掌握正確發聲點	聽力評分			
第七週	2	識譜基礎	音程與節奏識譜	提升視唱能力	識譜測驗			
第九週	2	經典名曲導聆	經典歌曲結構與風格	了解合唱曲式	口頭分享			
第十一週	2	聲部練習(一)	分部旋律精確度	掌握個人聲部旋律	分部抽測			
第十三週	2	聲部練習(二)	聲部間的諧和度	學習傾聽他部音量	諧和度評分			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	換氣與力度控制	進階發聲及樂句換氣	提升樂句表達完整性	實作表現	
第十七週	2	總排演練習	全曲速度與動態掌握	強化整曲連貫性	團體評價	
第十九週	2	期末成果發表	定點成果演唱	完成期末合唱展演	成果發表	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		吉他社	實施年級	七	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		B3 藝術涵養與美感素養						
課程目標		藉由吉他的練習活動提升藝術感知、鑑賞能力、個人美感。						
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	2	器材構造與調音	吉他構造與電子調音器使用	掌握自主調音能力	實作評量			
第三週	2	運動週活動	戶外演奏體驗與節奏遊戲	強化節拍穩定度	參與度			
第五週	2	左手按弦與旋律	基本爬格子與單音旋律	提升手指靈活度	動作正確性			
第七週	2	基礎和弦(一)	C、G、Am、F 大三和弦	掌握基本和弦按法	和弦轉換			
第九週	2	右手撥弦技術	基本四分、八分音符撥弦	提升右手控制力	撥弦流暢度			
第十一週	2	和弦轉換實作	常用四和弦順序練習	提升轉換速度與精確度	實作評量			
第十三週	2	基本刷奏練習	民謠常用刷奏節奏型	掌握輕重音強弱	節奏感			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	旋律與和弦初探	單音旋律搭配根音練習	理解樂理結構	聽力測試	
第十七週	2	期末曲目排練	選定曲目整合練習	完成單曲彈唱基礎	排練表現	
第十九週	2	期末成果發表	個人或小組彈奏	完整呈現練習成果	成果表現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		國中樂活足球社	實施年級	七	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		A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		藉由足球社的訓練加強身心素質，且在比賽中培養良好的人際互動關係與和諧的團隊合作。						
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	2	場地規則與球感	場地標誌與基本球感開發	熟悉球感與環境	實作表現			
第三週	2	運動週活動	趣味控球接力賽	提升動態控球力	參與度			
第五週	2	基礎傳接球	腳內側傳球與停球	掌握傳球精確度	動作精確度			
第七週	2	帶球突破基礎	直線與 S 型盤球	提升帶球穩定度	計時測驗			
第九週	2	射門技術初步	腳背與內腳側射門	掌握射門力道與方向	命中率			
第十一週	2	陣形與戰術導論	基本進攻與防守位置	了解足球戰術概念	口頭問答			
第十三週	2	協防與盯人	個人防守技巧與站位	提升防禦判斷力	實踐表現			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	半場對抗練習	小規模攻防轉換	應用所學基本功	比賽態度	
第十七週	2	期末驗收(一)	基礎能力(傳、帶、射)測試	檢視本學期成長	技能評分	
第十九週	2	期末驗收(二)	全場模擬對抗賽	展現團隊協作能力	實戰表現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		信望愛研習社	實施年級	七	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		A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		藉由小組活動去認識自我，在反思中提升靈性，真正去實踐道德而非被約束，有正確清楚的公民意識，在活動中增進人際關係與學習團隊合作。						
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	2	相見歡與小組公約	建立連結、訂定互信守則	營造共好氛圍	參與度			
第三週	2	運動週活動	自我挑戰歷程分享	覺察個人身心發展	心得分享			
第五週	2	社團宗旨與生命教育	認識愛與盼望的意義	建立正向價值觀	小組分享			
第七週	2	城市探索-文化之美	參觀府城歷史場景	提升人文素養	口頭報告			
第九週	2	情緒管理與自我覺察	認識內在感受、壓力排解	學習情緒穩定的技巧	實作表現			
第十一週	2	品格與道德實踐	誠信與關懷的主題探討	強化公民意識	案例分析			
第十三週	2	團隊動能遊戲	溝通與協調訓練活動	提升溝通流暢度	團隊表現			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	生命價值影片賞析	逆境奮鬥故事研討	培養抗壓與包容	討論表現	
第十七週	2	感恩與反思活動	寫下感謝信與成長回顧	實踐感恩文化	文字作品	
第十九週	2	期末成果分享	生命地圖整理與發表	展示學期成長歷程	綜合評價	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		桌球社	實施年級	七	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		A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		藉由桌球社的訓練加強身心素質，且在比賽中培養良好的人際互動關係與和諧互助的團隊合作。						
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	2	握拍與球感訓練	正反手握拍、托球練習	熟悉拍球感與環境	實作表現			
第三週	2	運動週活動	桌球九宮格趣味挑戰	提升控球精準度	參與度			
第五週	2	反手推擋基礎	反手推擋動作要領	可穩定推擋 5 球	動作準度			
第七週	2	正手平擊球	正手揮拍姿勢與擊點	完成對拉練習	實作評量			
第九週	2	發球規則與實作	合法發球技術與旋律初步	掌握基本發球能力	發球成功率			
第十一週	2	步法移動基礎	並步與側跳步練習	掌握擊球位移技巧	步法流暢性			
第十三週	2	搓球技術入門	認識下旋球處理	學會基礎防守搓球	擊球成功率			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	規則講解與裁判	常用比賽規則與計分法	了解正式比賽流程	規則問答	
第十七週	2	單打對抗賽	個人技巧整合應用	建立實戰信心	實戰態度	
第十九週	2	期末成果發表	組內排名友誼賽	展現本學期進步	綜合表現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		圖書館研習社	實施年級	七	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		A2 系統思考與解決問題						
課程目標		藉由圖書館研習社的訓練，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。						
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	2	相見歡：認識閱讀環境	圖書館館藏區塊導覽	熟悉資源配置	實作觀察			
第三週	2	運動週活動	運動文學與紀錄片選讀	拓展閱讀視點	分享心得			
第五週	2	圖書分類大綱	十進位分類法實作應用	掌握尋書技巧	尋書測驗			
第七週	2	數位資源探索	電子書與資料庫使用法	學會運用雲端資源	實作評分			
第九週	2	主題閱讀引導	選定特定領域深度探索	培養系統性思考	選題質量			
第十一週	2	資訊識讀與查核	認識假訊息與來源驗證	提升問題解決力	討論表現			
第十三週	2	閱讀與寫作實務	讀書心得寫作架構引導	掌握摘要與論點	心得寫作			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	閱讀平台分享	青春博客來等線上分享	強化同儕互動學習	推薦文質量	
第十七週	2	閱讀理解挑戰	各類文本閱讀測驗練習	提升理解與推論力	測驗成績	
第十九週	2	期末成果發表	個人閱讀歷程檔案展示	檢視自主學習成果	成果報告	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		童軍社	實施年級	七	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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養與環境意識。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養。						
課程目標		1. 培養學生的自理能力與團隊合作精神 2. 提升戶外活動技能與生存能力 3. 增強學生的責任感與領導能力 4. 激發學生對自然的熱愛與環保意識						
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	2	童軍精神與歷史	誓詞、規律、禮儀與起源	了解核心價值	誓詞背誦			
第三週	2	運動週活動	童軍旗舞與團隊默契賽	強化向心力	參與度			
第五週	2	基礎繩結(一)	平結、八字結、稱人結	掌握基本繩結技巧	熟練度			
第七週	2	基礎繩結(二)	營繩結、接繩結實務	能應用於場景連結	實作表現			
第九週	2	戶外安全與急救初步	傷口處理與包紮法	提升應急能力	實作評分			
第十一週	2	地圖與指南針入門	方位判定與比例尺讀取	掌握方向感	測驗成績			
第十三週	2	野外烹飪概念	爐具安全與食材處理	了解野外炊事規範	口頭發表			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	帳篷搭建練習	四人帳與六人帳組裝	提升團隊營地建設力	搭建穩定度	
第十七週	2	旗語與通訊初步	數位通訊與手旗符號	掌握多元訊息傳遞	實作評分	
第十九週	2	期末成果發表	小組技能競賽(繩結/包紮)	檢核技能綜合應用	成果展現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		國中籃球社	實施年級	七	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		A1 身心素質與自我精進						
課程目標		藉由籃球社的訓練加強身心素質及穩定，進而自我精進。						
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	2	幹部傳承與體能測驗	傳承社團文化、各項體能基準	建立年度訓練目標	體能基準值			
第三週	2	運動會競賽	三對三對抗賽實踐	展現籃球技巧	競賽精神			
第五週	2	進階運球突破	變向、跨下及轉身運球組合	提升單兵進攻力	動作精確度			
第七週	2	外圍投籃深化	三分線投籃姿勢與穩定度	提高投籃命中率	命中率			
第九週	2	進攻戰術(一)	Give and Go(給給走)配合	理解團隊進攻邏輯	戰術執行度			
第十一週	2	進攻戰術(二)	Pick and Roll(擋拆)基礎	強化兩人小組配合	默契表現			
第十三週	2	防守體系建立	半場盯人與全場壓迫概念	提升防禦判斷力	防守站位			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	裁判法規實務	場上吹判規則與信號應用	了解比賽公正性	規則認知	
第十七週	2	實戰友誼賽(一)	全場五對五實戰演練	運用整合技戰術	實戰反應	
第十九週	2	期末成果總結	綜合驗收、講評與傳承	檢討並回顧進進展	綜合評價	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱	國中創意科學社	實施年級	七	教學節數	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、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 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-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。						
課程目標	1.學生能隔雙週完成不同專題之獨立研究前言(動機、目的及文獻回顧)撰寫與發表。 2.學生能針對有興趣之專題進行真實的探究實作，並設計研究方法，紀錄研究過程與進行結果與討論及未來展望。 3.學生能具備英語科學文本之閱讀理解素養並能做簡單的發表。 4.學生能融入 AI 科技製作簡報、海報等電腦繪圖並發表個人學習心得與觀點。						
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	2	探究實作素養新式評量單元一基礎研究法	人體計時器(一)			實作評量 歷程評量	
第三週	2	探究實作素養新式評量單元一基礎研究法	人體計時器(二)			實作評量 歷程評量	
第五週	2	探究實作素養新式評量單元一基礎研究法	手指點擊次數(一)			實作評量 歷程評量	
第七週	2	探究實作素養新式評量單元一基礎研究法	手指點擊次數(二)			實作評量 歷程評量	
第九週	2	雙語科學閱讀理解與表達	Biodiversity is the key to managing environment	能理解運動定律與慣性現象		實作評量 歷程評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

		單元一生物多樣性 單元二慣性			口頭報告 海報設計與實作	
第十一週	2	雙語科學閱讀理解與 表達 單元一生物多樣性 單元二慣性	Buses	能理解運動定律與慣性現象	實作評量 歷程評量 口頭報告 海報設計與實作	
第十三週	2	探究實作素養新式評 量 單元二居家生活中的 科學、單元三趣味科 學(一)	太陽的味道(一)		實作評量 歷程評量	
第十五週	2	雙語科學閱讀理解與 表達 單元三複製生物新科 技(一)	太陽的味道(二)		實作評量 歷程評量	
第十七週	2	雙語科學閱讀理解與 表達 單元三複製生物新科 技(一)	Q 彈麵條(一)		實作評量 歷程評量	
第十九週	2	雙語科學閱讀理解與 表達 單元三複製生物新科 技(一)	Q 彈麵條(二)		實作評量 歷程評量	

◎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。

臺南市 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		匹克球社	實施年級	七	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		A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		結合網球與桌球特性，加強手眼協調，培養運動家精神與團隊合作						
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	2	器材介紹與握拍	匹克球拍、球體特性介紹	掌握正確握拍與球感	實作表現			
第三週	2	運動週活動	匹克球對牆挑戰賽	提升動態反應力	參與度			
第五週	2	正手擊球基礎	揮拍動作與力道控制	能穩定回擊拋球	動作準確性			
第七週	2	反手推擋技術	反手防守姿勢與發力	掌握反手擊球要領	成功率			
第九週	2	發球與接發球規則	低手發球規則與界線判定	了解發球程序	實作評量			
第十一週	2	非截擊區(廚房區)規則	廚房區站位與擊球禁忌	掌握匹克球特色規則	規則應用			
第十三週	2	截擊與挑球	網前截擊動作與挑高球	豐富擊球手段	動作流暢性			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	雙打站位基礎	雙打防守位置與補位	學習同儕合作	默契表現	
第十七週	2	模擬賽事與裁判法	分組模擬賽與手勢練習	熟悉完整比賽流程	比賽表現	
第十九週	2	期末成果展現	社團內成果錦標賽	展現全期技術成長	綜合評比	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		管弦樂社	實施年級	七	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		J-B1 表情達意素養 J-B3 藝術展演知能 J-C2 相互合作素養						
課程目標		培養音樂素養與表演能力、增強舞台經驗與團隊合作。						
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	2	樂理基礎與器材維護	基本讀譜法與樂器清潔	建立專業保養觀念	理論測驗			
第三週	2	運動週活動	戶外聲波共鳴實驗與表演力	拓展音樂呈現視野	參與度			
第五週	2	基礎演奏技巧(一)	基本指法與口型/運弓	建立正確演奏姿勢	姿勢評分			
第七週	2	音階與節奏訓練	大調音階與四/八分音符	掌握音準與節拍	實作評分			
第九週	2	視奏與樂句練習	短小樂句之視譜演奏	提升識譜反應速度	視奏表現			
第十一週	2	音色與強弱控制	動態符號理解與應用	豐富音樂表達力	聽力評鑑			
第十三週	2	分部齊奏練習	各聲部同步感訓練	強化同類樂器默契	聲部協調度			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	樂隊平衡與層次	理解主旋律與伴奏關係	提升聽覺敏感度	團體評價	
第十七週	2	舞台禮儀與排練	上台儀態、調音與安靜	建立專業表演素養	禮儀評分	
第十九週	2	期末成果發表	選定小品合奏呈現	完成學期練習展演	成果表現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 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	國中流行舞蹈社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
2	合唱團	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
3	吉他社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
4	國中樂活足球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
5	信望愛研習社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
6	桌球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
7	圖書館研習社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
8	童軍社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
9	國中籃球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
10	國中創意科學社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
11	匹克球社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
12	管弦樂社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

13	環保志工社	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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		國中流行舞蹈社	實施年級	七	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		J-A1 身心素質、J-B3 藝術展演知能、J-C2 團隊合作						
課程目標		1. 延續上學期基礎，提升進階舞蹈技巧與身體協調能力。 2. 培養舞蹈編排與舞台走位能力。 3. 增強自信與團隊表演合作精神。						
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		
第一週	2	舞蹈入門與熱身	舞蹈基本概念、熱身運動	了解舞蹈基本知識，掌握正確的熱身方法	學生參與度與熱身動作的正確性			
第三週	2	街舞風格介紹	街舞的基本概念與歷史	了解街舞的風格與背景	學生對街舞風格的理解			
第五週	2	街舞基本動作	街舞基本動作練習	掌握街舞基本動作	動作的精確度與流暢性			
第七週	2	節奏感與音樂理解	舞蹈與音樂的關聯	提升對音樂節奏的理解與掌握	動作與音樂的配合度			
第九週	2	身體控制與動作連貫	提高身體控制力與動作連貫性	掌握身體控制技巧，提高動作連貫性	動作的流暢度與控制力			
第十一週	2	編舞基礎	編舞的基本原則與技巧	了解編舞的基本原則，掌握簡單的編舞技巧	編舞作品的創意與完整性			
第十三週	2	團隊合作練習	團隊合作的重要性與技巧	提升團隊合作能力，學會與隊友協作	團隊合作的效果與表現			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	舞台表演技巧	舞台表演的基本技巧與要點	提升舞台表演能力，自信地進行舞蹈表演	舞台表演的效果與表現力	
第十七週	2	舞台表演演練	舞台表演的實踐與演練	提升舞台表演的熟練度與默契	舞台表現力與走位協調度	
第十九週	2	期末動態成果發表	舞台表演的實踐	自信地進行舞蹈表演	表演工作的完成度與效果	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		合唱團	實施年級	七	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-B3 藝術涵養、J-C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		藉由合唱團平常的練習活動提升藝術感知、鑑賞能力、個人美感。以期學生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	2	新生介紹	新生介紹	認識新生	無			
第三週	2	發聲	初階發聲練習	對發聲的初階認識	上台老師打分數			
第五週	2	發聲	初階發聲練習	對發聲的初階認識	上台老師打分數			
第七週	2	認識新歌	經典名曲 1	對此歌的歌譜認識	整體分部成績			
第九週	2	認識新歌	經典名曲 2	對此歌的歌譜認識	整體分部成績			
第十一週	2	排演隊型	經典名曲 1	排演	整體分部成績			
第十三週	2	排演練習	經典名曲 2	排演	整體分部成績			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	發聲	進階發聲及換氣	對發聲的入門認識	個人演練	
第十七週	2	排演練習	經典名曲 1、2	舞台表演的排演與結合	整體分部成績	
第十九週	2	期末成果	舞台表演的實踐	提升舞台表演能力	舞台表演完成度	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		吉他社	實施年級	七	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		J-B3 藝術涵養與美感素養						
課程目標		1. 熟練吉他基礎指法與和弦轉換。 2. 培養律動節拍掌控能力。 3. 提升自彈自唱的綜合音樂素養。						
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		
第一週	2	旋律練習 1	手指練習	認識音樂	要素分辨			
第三週	2	旋律練習 2	三指法 (歌曲:倒帶)	旋律感培養	旋律培養			
第五週	2	旋律練習 3	三指法 (歌曲:任意門)	旋律感培養	旋律培養			
第七週	2	三和弦與調性	歌曲:愛很簡單、怎麼了、靈魂舞	和弦認識	認識和弦			
第九週	2	和弦運用	歌曲:slow rock、可惜沒如果、新不了情	自彈自唱素養	自彈自唱			
第十一週	2	律動與節拍 1	歌曲:面具、勢在必行、天空之城	節奏感培養	節奏感			
第十三週	2	律動與節拍 2	歌曲:天空之城	風格認識	風格介紹			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	律動與節拍 3	歌曲:面具、勢在必行	風格認識	風格介紹	
第十七週	2	綜合練習	歌曲綜合演練	熟悉指法與自彈自唱	歌曲流暢度	
第十九週	2	期末表演準備	期末表演走位與彩排	熟悉表演舞台	舞台表現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		國中樂活足球社	實施年級	七	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		J-A1 身心素質與自我精進、J-C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		1. 熟練各項球類專項動作基礎。 2. 了解並運用比賽戰術規律。 3. 培養運動家精神與團隊合作能力。						
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		
第一週	2	新生介紹及場地探勘	新生介紹及場地探勘	熟悉環境	無			
第三週	2	戰術講解	戰術	瞭解足球陣形	學習態度			
第五週	2	分組對抗	比賽	增加熟鍊度	帶球射門			
第七週	2	戰術講解	戰術	瞭解足球陣形	學習態度			
第九週	2	戰術講解	戰術	瞭解足球陣形	學習態度			
第十一週	2	戰術講解	戰術	瞭解足球陣形	學習態度、簡易對話			
第十三週	2	分組對抗	比賽	增加熟鍊度	學習態度			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	分組對抗	比賽	增加熟鍊度	學習態度	
第十七週	2	期末驗收準備	找出弱點、加強精進	基本能力要求達標	射門臨場反應	
第十九週	2	期末驗收	找出弱點、加強精進	基本能力要求達標	射門臨場反應	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		信望愛研習社	實施年級	七	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		J-A1 身心素質、J-C1 道德實踐、J-C2 團隊合作						
課程目標		1. 認識自我價值，提升靈性美學。 2. 實踐利他精神。 3. 探索台南在地文化與信仰美學。						
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	2	小組公約	認識同學	認識同學	無			
第三週	2	活動介紹	社團宗旨	社團宗旨	小組分享			
第五週	2	節慶與主題活動	主題活動(如彩蛋製作)	認識愛與生命價值	作品分享			
第七週	2	節慶與主題活動	主題活動(如彩蛋製作)	認識愛與生命價值	作品分享			
第九週	2	太平境教會及公報社	教會及報社	了解台灣最古老教會	小組分享			
第十一週	2	台南聖教會	信息、遊戲、影片	團隊合作	小組分享			
第十三週	2	台南聖教會	信息、遊戲、影片	發現生命之美	團隊合作			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	感恩活動	信望愛學習	生命之美好	口頭分享	
第十七週	2	靈性反思	回顧與分享	覺察自我成長	小組分享	
第十九週	2	期末成果	總結反思	檢視一學期所學	成果發表與回饋	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		桌球社	實施年級	七	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		A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		藉由桌球社的訓練加強身心素質，且在比賽中培養良好的人際互動關係與和諧互助的團隊合作。						
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	2	反手推球講解	反手推球	可對推 5 球以上	2 人對打計算			
第三週	2	反手推球講解	反手推球	可對推 5 球以上	2 人對打計算			
第五週	2	正手推球講解	正手推球	連續擊球 3 次	多球測驗			
第七週	2	左推右攻講解及腳步移位	左推右攻	連續 3 組以上	多球測驗			
第九週	2	搓球講解	搓球	對搓 5 球以上	2 人對打計算			
第十一週	2	雙打比賽	介紹規則並分組比賽	培養默契	分組循環比賽			
第十三週	2	單打比賽	個人賽	自信建立	比賽			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	雙打比賽	分組比賽	團隊合作	分組循環比賽	
第十七週	2	戰術與實戰	綜合實戰演練	提升實戰反應	比賽表現	
第十九週	2	期末成果	總驗收與期末賽	展現實力	期末排名	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		圖書館研習社	實施年級	七	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		A2 系統思考與解決問題						
課程目標		1. 建立多元閱讀策略。 2. 掌握雲端與圖書館資源應用。 3. 培養閱讀心得書寫與分享能力。						
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		
第一週	2	相見歡	培養閱讀習慣	認識閱讀	借閱紀錄			
第三週	2	認識圖書館	培養閱讀習慣	認識閱讀	借閱紀錄			
第五週	2	圖書分類大綱	學習主題閱讀	主題閱讀	借閱紀錄			
第七週	2	書的歷史與結構	認識書的歷史與結構	認識書的歷史與結構	借閱紀錄			
第九週	2	電子書與電子期刊	認識雲端資源	認識雲端資源	借閱紀錄			
第十一週	2	快樂悅讀活動	閱讀與書寫	閱讀與書寫	閱讀心得			
第十三週	2	青春博客來閱讀平台	推薦圖書與書寫	分享閱讀	推薦文			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	國文學科中心寫作學習網站之課外閱讀測驗	閱讀理解	閱讀理解	閱讀測驗	
第十七週	2	心得交流與分享	發表閱讀收穫	訓練口語表達	口頭報告	
第十九週	2	期末成果	總結一學期學習	檢視自主學習成效	書面成果	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		童軍社	實施年級	七	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		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備環境意識。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養。						
課程目標		1. 培養學生的領導能力與團隊合作精神 2. 提升野外求生技能與環境保護意識 3. 增強自律與責任感 4. 激發學生對自然與戶外活動的興趣						
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		
第一週	2	童軍精神與歷史介紹	童軍誓詞與規範	了解童軍運動的背景與核心價值	誓詞的背誦與理解			
第三週	2	繩結與結繩技巧	基本繩結與結繩技巧	學會常用繩結，提升動手能力	繩結的正確性與熟練度			
第五週	2	地圖與指南針使用	地圖閱讀與指南針使用方法	掌握地圖閱讀與指南針使用技巧	地圖與指南針的使用正確性			
第七週	2	緊急救護與安全知識	基本急救知識與技能(如CPR、傷口處理)	掌握基本急救技能，提高應急能力	急救操作的正確性與熟練度			
第九週	2	帳篷搭建技巧	帳篷的搭建方法與技巧	掌握帳篷搭建技巧，能獨立完成搭建	帳篷搭建的速度與穩固性			
第十一週	2	野外烹飪基本技巧	野外生火與烹飪基本技巧	掌握野外生火與簡單烹飪技能	生火與烹飪的成功率與安全性			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十三週	2	野外求生與生活技能	如水源尋找、淨水等	掌握基本的野外求生技能， 提高應變能力	技能的掌握度與實際操作 效果	
第十五週	2	自然觀察與環保意識	自然觀察的方法與技巧	掌握自然觀察技能，增強對 自然的熱愛	觀察報告的詳細度與準確 性	
第十七週	2	綜合技能演練	戶外體能訓練或複習各 項戶外技能	統整所學技能	實地演練表現	
第十九週	2	期末成果-小組競賽	綜合運用所學童軍技能	童軍技能綜合訓練	依小組競賽排名	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		國中籃球社	實施年級	七	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		A1 身心素質與自我精進						
課程目標		藉由籃球社的訓練加強身心素質及穩定，進而自我精進。						
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	2	社團介紹、選舉幹部、講解規定	課程介紹、上課規定事項、基本體能、球操	使社員盡快進入狀況	參與度與態度			
第三週	2	基本動作(一)	傳球、運球、投籃、傳接球技巧、運球上籃	熟悉基本動作	動作精確度			
第五週	2	基本動作(二)	各種運球練習、停球要領、籃下球、變換運球上籃	熟悉基本動作	動作流暢度			
第七週	2	投籃練習	介紹各種投籃、跳投、罰球	熟悉基本動作	投籃命中率			
第九週	2	上籃練習	全場運球上籃練習、兩人全場傳球上籃練習	熟悉基本動作	上籃穩定度			
第十一週	2	規則講解(一)	籃球規則介紹、講解場上五人的稱呼及價值、進攻防守觀念、一對一	熟悉規則	觀念理解測驗			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十三週	2	規則講解(二)	三對三鬥牛規則介紹與實作	熟悉規則	三對三實戰	
第十五週	2	團隊戰術演練	進攻跑位與防守補位半場演練	增強團隊配合能力	教練指導與修正	
第十七週	2	友誼賽	全場五對五	實戰演練	比賽臨場反應	
第十九週	2	期末成果	成果驗收與綜合競賽	檢視訓練成果	實戰綜合評分	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		國中創意科學社	實施年級	七	教學節數	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、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 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-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。						
課程目標		1.學生能隔雙週完成不同專題之獨立研究前言(動機、目的及文獻回顧)撰寫與發表。 2.學生能針對有興趣之專題進行真實的探究實作，並設計研究方法，紀錄研究過程與進行結果與討論及未來展望。 3.學生能具備英語科學文本之閱讀理解素養並能做簡單的發表。 4.學生能融入 AI 科技製作簡報、海報等電腦繪圖並發表個人學習心得與觀點。						
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	2	探究實作素養新式評量 單元七甜蜜點 單元八昆蟲行為 單元九趣味科學(三)	玻璃啤酒瓶挑戰(一)	能做出科學解釋、舉證與形成可研究的議題	實作評量 歷程評量			
第三週	2	探究實作素養新式評量 單元七甜蜜點 單元八昆蟲行為 單元九趣味科學(三)	玻璃啤酒瓶挑戰(二)	能做出科學解釋、舉證與形成可研究的議題	實作評量 歷程評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第五週	2	探究實作素養新式評量 單元七甜蜜點 單元八昆蟲行為 單元九趣味科學(三)	米蟲(一)	能做出科學解釋、舉證 與形成可研究的議題	實作評量 歷程評量	
第七週	2	探究實作素養新式評量 單元七甜蜜點 單元八昆蟲行為 單元九趣味科學(三)	米蟲(二)	能做出科學解釋、舉證 與形成可研究的議題	實作評量 歷程評量	
第九週	2	探究實作素養新式評量 單元七甜蜜點 單元八昆蟲行為 單元九趣味科學(三)	飛行的科學(一)	能理解農業科技與複製 生物技術並探討科學倫 理問題	實作評量 歷程評量	
第十一週	2	探究實作素養新式評量 單元七甜蜜點 單元八昆蟲行為 單元九趣味科學(三)	飛行的科學(二)	能理解農業科技與複製 生物技術並探討科學倫 理問題	實作評量 歷程評量	
第十三週	2	探究實作素養新式評量 單元十養分的輸送 單元十一生命的作用 單元十二趣味科學(四)	芹菜(一)	能理解農業科技與複製 生物技術並探討科學倫 理問題	實作評量 歷程評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	探究實作素養新式評量 單元十養分的輸送 單元十一生命的作用 單元十二趣味科學(四)	芹菜(二)	能理解農業科技與複製 生物技術並探討科學倫 理問題	實作評量 歷程評量	
第十七週	2	探究實作素養新式評量 單元十養分的輸送 單元十一生命的作用 單元十二趣味科學(四)	光合作用(一)	能理解農業科技與複製 生物技術並探討科學倫 理問題	實作評量 歷程評量	
第十九週	2	探究實作素養新式評量 單元十養分的輸送 單元十一生命的作用 單元十二趣味科學(四)	光合作用(二)	能理解農業科技與複製 生物技術並探討科學倫 理問題	實作評量 歷程評量	

◎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。

臺南市 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		匹克球社	實施年級	七	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-A1 身心素質、J-C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		1. 規則與戰術理解：深入理解雙跳規則（Two-Bounce Rule）與計分方式，並學習單/雙邊的進攻與防守走位、接發球策略，培養場上的球商。 社交互動與團隊精神：匹克球是一項極具社交屬性的運動。課程旨在讓學員在輕鬆愉快的氛圍中「以球會友」，學習雙打中的團隊溝通、信任與默契配合。						
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	2	匹克球相見歡與基本球感	認識球拍與用球、原地托球與擊球練習	熟悉匹克球拍與球的彈性	學生參與度與托球次數			
第三週	2	規則介紹與發球技巧	基本規則、下手發球動作	了解基本規則並順利發球	規則問答與發球成功率			
第五週	2	正反手底線抽球	正手拍與反手拍握拍轉換、底線擊球要領	掌握正反手擊球姿勢	動作準確度與對抽球數			
第七週	2	網前技術：丁克球(Dink)	非截擊區規則應用、網前輕球練習	熟悉網前力道控制	網前擊球的穩定度與落點			
第九週	2	網前技術：截擊(Volley)	正反手截擊動作與反應訓練	提升網前反應速度	截擊動作準確性			
第十一週	2	步法移動與綜合擊球	左右平移、前後步法結合擊球練習	提升移動中擊球流暢度	腳步靈活性與擊球連貫性			
第十三週	2	雙打規則與跑位默契	雙打計分方式、發球順序與場上走位	培養同伴間的跑位默契	雙打跑位觀念測驗			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	雙打分組對抗演練	小組雙打實戰與戰術運用	將技術運用於實戰	實戰態度與配合度	
第十七週	2	單打對抗與弱點補強	單打實戰演練與修正	提升個人應變能力	單打臨場反應	
第十九週	2	期末成果：社內錦標賽	舉辦社內雙打或單打錦標賽	展現一學期所學技術	綜合比賽表現	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		管弦樂社	實施年級	七	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		J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養 J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力 J-C2 具備利他與合群的知能與態度						
課程目標		1. 培養學生的音樂素養與表演能力。 2. 提升樂器演奏技巧與音樂理解。 3. 增強團隊合作精神與舞台表演經驗。 4. 激發學生對音樂的興趣與熱情						
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	2	基礎音樂理論與樂器介紹	基本音樂理論(音符、節奏、音階等)	了解基本音樂理論，為演奏奠定基礎	理論知識問答與小測驗			
第三週	2	樂器基礎演奏技巧(上)	基本指法與吹奏技巧	掌握基本指法與吹奏技巧	指法與吹奏的正確性			
第五週	2	樂器基礎演奏技巧(下)	延續上節內容，進一步練習基本技巧	鞏固基本指法與吹奏技巧	指法與吹奏的熟練度			
第七週	2	樂曲演奏(上)	學習與練習樂曲	能夠演奏樂曲	樂曲演奏的正確性與流暢度			
第九週	2	樂曲演奏(下)	延續上節內容，進一步練習樂曲	熟練演奏樂曲	樂曲演奏的熟練度與表現力			
第十一週	2	音樂表現技巧	音樂表現與情感表達技巧	提升音樂表現力與情感表達能力	音樂表現的情感投入與表現力			
第十三週	2	舞台表演技巧	舞台表演的基本技巧與要點	提升舞台表演能力，自信地進行表演	舞台表演的效果與表現力			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十五週	2	合奏基礎	合奏的基本原則與方法	了解合奏的基本原則，初步進行合奏	合奏的協調性與表現力	
第十七週	2	總彩排	準備表演曲目與排練	掌握排練技巧，提升樂隊的整體表現	模擬演出與團隊默契	
第十九週	2	期末成果	正式表演與成果發表	展現一學期合奏心血	樂曲演奏的熟練度與表現力	

◎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 私立東區長榮高級中學附屬國中部學年度第 115 學期七年級彈性學習課程計畫-團體活動時間-社團

社團活動或技藝課程名稱		環保志工社	實施年級	七	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		A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作						
課程目標		1.深化減碳實踐：從日常資源回收進階到源頭減量與綠色消費，建立永續生活型態。 2.培養領導與企劃力：學習設計環保推廣活動，具備帶動他人參與環保行動的能力。 3.關懷社區與在地環境：走出教室，透過實際踏查與服務，解決在地環境問題。						
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		
第一週	2	從覺知到行動：進階志工的使命	當代重大環境議題（如氣候變遷、減塑政策）與環境志工的進階角色。	反思自身環保習慣，並能說出進階志工對校園與社區的影響力。	課堂參與、完成個人「10週減碳自我承諾卡」。			
第三週	2	校園垃圾與資源的「深度解密」	校園垃圾桶內容物抽樣分析（垃圾審計）、認識現代廢棄物處理的困境。	找出校園垃圾分類的盲點，並提出具體的改善方案。	小組完成「校園垃圾結構分析報告」與口頭發表。			
第五週	2	零廢棄美學：海廢與舊物再生	Upcycling（升級再造）概念、利用校園落葉、廢紙或海廢進行文創改造。	學會將廢棄物轉化為具美感或實用價值的物品，體會物質循環。	實作評量(完成一件「零廢棄生活美學」再生作品)。			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第七週	2	綠色消費與黑心包裝	解讀商品碳標籤、認識過度包裝與「漂綠 (Greenwashing)」現象。	具備聰明消費的辨識能力，能在購物時做出低碳、環保的選擇。	情境模擬檢測（挑選出真正環保的商品並說明理由）。	
第九週	2	走入社區：在地環境生態踏查	學校周邊社區或公園的環境衛生、綠化程度與減塑現況調查。	運用觀察與訪談工具，發掘社區面臨的具體環境問題。	繪製或撰寫「社區環境問題地圖」。	
第十一週	2	環保活動企劃：點子大激盪	活動企劃五 W 一 H 原則、如何設計吸引人的校園環保推廣活動。	小組能合作構思一項適合在校園或社區推動的環保倡議活動。	同儕互評、提交「環保行動企劃書初稿」。	
第十三週	2	宣導媒材設計與創意發聲	環保懶人包、海報設計核心技巧，或短影音腳本編寫。	將複雜的環保知識轉化為具吸引力的視覺或數位倡導媒材。	作品評量（完成精緻的環保宣導海報或短影音成果）。	
第十五週	2	校園實踐：環保快閃與倡議行動	進行校園環保宣導實踐(如減塑快閃、分類宣導)。	克服群眾宣導的緊張感，並能清晰傳達環保訴求、影響師生。	現場實踐觀察、宣導對象回饋人數統計。	
第十七週	2	社區綠色服務與實際實踐	走出校園執行社區服務(如淨灘、社區淨街或協助社區長輩進行資源分類)。	展現志工服務精神，用實際行動改善在地社區的環境風貌。	服務學習態度評量、社區居民認同度（或服務成果量化）。	
第十九週	2	永續影響力：成果發表與反思	各組展示 10 週來的實踐成果、心得分享與個人未來的永續行動承諾。	總結學習歷程，內化環保素養，並承諾在課程結束後持續實踐。	多元發表評量（簡報或展演）、撰寫「環保志工反思日誌」。	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

◎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。