

*6-2-2彈性學習課程—社團活動與技藝課程

桃園市大崗國民中學 111 學年度第一學期 七、八年級 彈性學習課程【社團】課程計畫				
每週節數	每週 2 節(隔週上課，特殊情況將互換上課週)		設計者	各社團教師
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
融入議題	家庭教育、性別平等、品德教育、環境教育			
學習目標	<p>【武術社】</p> <p>1. 提升肢體協調能力</p> <p>2. 了解中華武術套路</p> <p>3. 團隊合作互相配合</p> <p>4. 空翻技巧訓練</p> <p>【小太陽康輔社】</p> <p>康樂活動與技巧、團康主持技巧、創新自主企劃能力、學習同理心以及人際關係處理</p> <p>【烏克蘭麗麗】</p> <p>培養學生利用樂器學習彈奏技巧及音樂藝術涵養，彈奏中培養團隊合作精神及人際關係。</p> <p>【原住民舞蹈社】</p> <p>傳承自己的文化，從認識自己 認同自己 尊重自己。也藉由比賽的成果，建立自信心，發展自己的興趣找到自己的天空。</p> <p>【吉他社】</p> <p>讓學生能夠永展大方站在舞台，不忘青春。繁重的課業中，一處有自信的地方</p> <p>【跆拳道】</p> <p>掌握學生的能力、興趣及好奇心，透過趣味化教學等變化課程，使學生快樂學習，並將跆拳道能力運用於平日生活，使學生正向發展。</p> <p>【種菜社】</p> <p>讓學生從觀察與實作中體驗農作物的照顧，認識和親近自然環境，讓學生懂得愛惜食物、保護環境。</p> <p>【獨輪車社】</p> <p>透過騎乘獨輪車能夠幫助孩子培養毅力、挫折容忍度以及有助於小腦的開發；而在獨輪車的花式表演中則需要團隊合作，學生可從中培養默契、凝聚向心力，進而激發榮譽心。</p>			
評量方式	<p>【武術社】</p> <p>觀看學生動作、力量及氣勢給予指導</p> <p>【小太陽康輔社】</p> <p>學生課堂表現</p> <p>【烏克蘭麗麗】</p> <p>課堂上實作並觀察學生於烏克蘭麗麗指板上操作</p>			

<p>【原住民舞蹈社】 學生課堂表現</p> <p>【吉他社】 學生課堂表現</p> <p>【跆拳道】 觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋</p> <p>【種菜社】 學生課堂表現</p> <p>【獨輪車社】 觀看學生動作操作、保持正確姿勢</p>					
社團名稱	週次	學習目標 (素養導向)	學習活動 重點	總結性表現 任務	學習 評量
武術社	第 1 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 選擇社團 2. 介紹課程 3. 基本動作	1. 力量 2. 氣勢 3. 動作表現	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 基本動作 2. 基本腿法	1. 力量 2. 氣勢 3. 動作表現	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 5 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 基本手法 2. 基本步伐	1. 力量 2. 氣勢 3. 動作表現	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 7 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 基本功訓練 2. 身體素質	1. 力量 2. 氣勢 3. 素質提升	觀看學生動作、腿法給予指導
	第 9 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 基本功訓練 2. 學習五步拳	1. 力量 2. 氣勢 3. 動作標準	觀看學生動作、腿法給予指導
	第 11 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 基本功訓練 2. 學習五步拳	1. 力量 2. 氣勢 3. 動作標準	觀看學生動作、腿法給予指導

	第 13 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 基本功訓練 2. 學習基礎拳	1. 力量 2. 氣勢 3. 動作標準	觀看學生動作、腿法給予指導
	第 15 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 學習單旗 2. 學習雙旗	1. 力量 2. 氣勢 3. 學習進度	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 17 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 學習單旗 2. 學習雙旗	1. 力量 2. 氣勢 3. 學習進度	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 19 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 學習單旗 2. 學習雙旗	1. 力量 2. 氣勢 3. 學習進度	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
小太陽康輔社	第 1 週	期初大會 分組以及組內活動	介紹課程與認識社團成員 分組並進行組內設計活動和破冰遊戲	人際關係處理	學生課堂表現
	第 3 週	康樂活動團體技巧	如何展現康輔熱情以及團結	人際關係處理	學生課堂表現
	第 5 週	默契遊戲	團員增進感情	人際關係處理	學生課堂表現
	第 7 週	早操舞曲選擇以及編舞技巧	表演規劃及技巧(以早操為例)	創新自主企劃能力	學生課堂表現
	第 9 週	早操編舞投票大會	學生分組編舞後，進行投票	創新自主企劃能力	學生課堂表現
	第 11 週	練早操	開始練習當選的早操舞曲	康樂活動與技巧	學生課堂表現
	第 13 週	幼兒園	表演早操給小朋友看	學習同理心	學生課堂表現
	第 15 週	團康主持技巧	康樂遊戲主持技巧介紹	團康主持技巧	學生課堂表現
	第 17 週	設計團康遊戲	團康分組進行企劃與設計	創新自主企劃能力	學生課堂表現

	第 19 週	期末大會	歡樂的結業式		學生課堂表現
烏克麗麗	第 1 週	認識烏克麗麗及基本音符	1. 選擇社團 2. 介紹課程與認識社團成員認識烏克麗麗及音符	能夠講出烏克麗麗各部位及基本音符	課堂上問答及實作
	第 3 週	認識音樂基本音階及運用	基本 C 大調音階	能瞭解 C 大調音階是由甚麼音組成	課堂上實作並觀察學生於烏克麗麗指板上操作
	第 5 週	一個小節最多有幾個四分和八分音符	四分音符及八分音符	能正確彈奏出四下及八下的節奏	課堂上實作並觀察學生彈奏是否正確
	第 7 週	認識不同的刷法及曲風	民謠搖滾(FOLK ROCK) 刷法	能瞭解且彈奏烏克麗麗常用的刷法	課堂上實作並觀察學生彈奏是否正確
	第 9 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(主歌)	小手拉大手歌曲 主歌示範教學	可以正確彈奏出小手拉大手主歌及和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 11 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(整首)	小手拉大手歌曲 整首示範教學	整首歌可以自彈自唱及拍子穩定	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 13 週	認識不同的刷法及曲風	慢搖滾(Slow Rock) 刷法	能瞭解且彈奏烏克麗麗常用的刷法	課堂上實作並觀察學生彈奏是否正確

	第 15 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(主歌)	煙火裡的塵埃歌曲 主歌示範教學	可以正確彈奏出煙火裡的塵埃主歌及和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 17 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(整首)	煙火裡的塵埃歌曲 整首示範教學	整首歌可以自彈自唱及拍子穩定	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 19 週	歌曲中穩定拍子及節奏	歌曲節奏解析	正確的串聯歌曲且在正常不中斷的速度下演奏歌曲	由學生串接歌曲且彈奏，觀察是否拍子穩定及是否中斷歌曲
原住民舞蹈社	第 1 週	新社員加入基本舞步	1. 選擇社團 2. 介紹課程與認識社團成員 3. 舞蹈動作介紹	學習基本舞步	學生課堂表現
	第 3 週	基本舞步	舞蹈動作介紹	學習基本舞步	學生課堂表現
	第 5 週	歌謠練唱	歌謠技巧複習	學習歌謠	學生課堂表現
	第 7 週	歌與舞的連結	歌謠與舞蹈動作的融合性	歌謠與舞蹈的連結	學生課堂表現
	第 9 週	教學影片欣賞	部落尋根與文化傳承、尊重祖先智慧	了解原住民族文化	學生課堂表現
	第 11 週	隊形編排與歌舞整合	隊形的編排意涵解析	學習隊形編排	學生課堂表現
	第 13 週	桃園市舞蹈比賽訓練	舞蹈動作練習	舞蹈動作	學生課堂表現
	第 15 週	桃園市舞蹈比賽訓練	舞蹈動作練習	舞蹈動作	學生課堂表現

	第 17 週	族群服飾介紹	認識不同族群服飾及象徵意義	了解原住民族文化	學生課堂表現
	第 19 週	部落故事分享	歌舞文化是原住民存在根源，且具深遠意義、代代相傳。	了解原住民族文化	學生課堂表現
吉他社	第 1 週	認識學生及樂器 認識和弦	認識學生及樂器 認識和弦	了解和弦	學生課堂表現
	第 3 週	練習和弦	練習和弦	了解和弦	學生課堂表現
	第 5 週	選歌練習	選歌練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 7 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 9 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 11 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 13 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 15 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 17 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 19 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
跆拳道	第 1 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動 所需營養素知識。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 選擇社團 2. 課程規則 3. 跆拳道介紹	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 3 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、	1. 品勢:下防、中防、上防 2. 腿法:前抬腿、外掛、內掛、前踢	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度	觀看學生動作、力量及氣

		運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		5. 動作標準	勢、參與度給予評量和回饋
	第 5 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:馬步正拳、綜合基本動作 2. 腿法:前抬腿、外掛、內掛、前踢、旋踢	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 7 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:太極一章(1~6 動) 2. 腿法:前踢、下壓、旋踢	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 9 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:太極一章(1~18 動)、步伐練習 2. 腿法:走步旋踢、走步下壓滑步旋踢、滑步下壓	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 11 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。	1. 品勢:太極一章、太極二章	1. 力量 2. 精神	觀看學生動

		素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	(1~12 動)、步伐練習 2. 腿法：基本腿法、前踢、下壓、旋踢、滑步旋踢、滑步下壓、跳前踢	3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 13 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢：太極一章、太極二章、太極三章(1~6 動)、步伐練習 2. 腿法：轉身旋踢、轉身下壓	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 15 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢：太極一章、太極二章、太極三章(1~20 動)、步伐練習 2. 腿法：轉身旋踢、轉身下壓	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 17 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢：太極三章 2. 腿法：基本腿法、前踢、下壓、旋踢、側踢、走步側踢	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋

	第 19 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:太極一章、太極二章、太極三章 2. 腿法:基本腿法、前踢、下壓、旋踢、滑步旋踢、滑步下壓、跳前踢、側踢、走步側踢	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
種菜社	第 1 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	基本培育方法 說明育苗、播種	整理盆栽、澆水、除草	能自己育苗、鬆土、播種、除草
	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	基本培育方法操作: 育苗、播種、移植、間拔、鬆土、培土、澆水、施肥等	整理盆栽、澆水、除草、培土、移植菜苗	能自己鬆土、播種、除草、能分辨自己的作物
	第 5 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	如何由玉米變成玉米芽的過程講解並實作	實作孵玉米苗	單子葉植物的認識
	第 7 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	無性生殖介紹 草莓介紹	草莓匍匐莖的繁殖	草莓學習單
	第 9 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	吃剩的蔥根和胡蘿蔔也可以種 蔥與胡蘿蔔的介紹	實作扦插法	單子葉和雙子葉植物鬚根和軸根的差異觀察
	第 11 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	冬季蔬菜認識 A 菜、茼蒿的栽培	育苗練習	能使用種子直播法和穴盤育苗法
	第 13 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	洛神花的介紹. 保存食物方法的介紹	認識洛神花及簡單加工洛神	洛神花學習單
	第 15 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	廚餘的利用-堆肥及蚯蚓的介紹	自己做環保酵素	能自己做環保酵素
	第 17 週	1. 認真參與課程	地瓜介紹	能認識地瓜的	能挑選

		2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	地瓜圓製作	不同品種	優質地瓜
	第 19 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	產銷履歷介紹	了解產銷履歷 代表的意義 草莓醋實作	產銷履歷學習單
獨輪車社	第 1 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	認識獨輪車 選擇獨輪車	1. 以輔助的方式或獨立手扶欄杆、牆壁上車，在車上保持平衡，並求標準動作。 2. 練習從車子前、後方向下車	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	平衡練習	1. 平衡拍手 2. 單手扶牆前後踩踏搖車	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 5 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	平衡練習 扶牆前進	1. 平衡拍手 2. 單手扶牆前後踩踏搖車 3. 向前踩半圈 4. 向前踩一圈	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 7 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	扶牆前進 放手前進	1. 向前踩半圈 2. 向前踩一圈 3. 向連續踩踏 4. 扶牆後放手前進	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 9 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	扶牆前進 放手前進	1. 向前踩半圈 2. 向前踩一圈 3. 向連續踩踏 4. 扶牆後放手前進	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 11 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	獨立騎乘 直行前進	1. 扶牆後放手獨立前進	觀看學生動作操作、保

			直行轉彎	2. 直線前進 3. 左、右轉	持 正 確 姿 勢，並 給 予 評 量
	第 13 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	直行前進 直行轉彎 S 形前進	1. 直線前進 2. 左、右轉 3. S 行前進	觀 看 學 生 動 作 操 作、保 持 正 確 姿 勢，並 給 予 評 量
	第 15 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	S 形前進 繞圈練習 自由上車 定車練習	1. S 行前進 2. 左繞圈、右 繞圈練習 2. 扶牆自由上 車練習 3. 扶牆定車練 習	觀 看 學 生 動 作 操 作、保 持 正 確 姿 勢，並 給 予 評 量
	第 17 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	S 形前進 自由上車 定車	1. S 形前進 2. 自由上車後 前行 3. 原地定車	觀 看 學 生 動 作 操 作、保 持 正 確 姿 勢，並 給 予 評 量
	第 19 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	定車練習 單腳定車 單腳前進	1. 原地定車 2. 扶牆單腳定 車 3. 定車後單腳 定車 4. 扶牆單腳前 進	觀 看 學 生 動 作 操 作、保 持 正 確 姿 勢，並 給 予 評 量

桃園市大崗國民中學 111 學年度第一學期 七、八年級 彈性學習課程【社團】課程計畫				
每週節數	每週 2 節(隔週上課，特殊情況將互換上課週)		設計者	各社團教師
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
融入議題	家庭教育、性別平等、品德教育、環境教育			
學習目標	<p>【武術社】</p> <p>2. 提升肢體協調能力</p> <p>2. 了解中華武術套路</p> <p>3. 團隊合作互相配合</p> <p>4. 空翻技巧訓練</p> <p>【小太陽康輔社】</p> <p>康樂活動與技巧、團康主持技巧、創新自主企劃能力、學習同理心以及人際關係處理</p> <p>【烏克蘭麗麗】</p> <p>培養學生利用樂器學習彈奏技巧及音樂藝術涵養，彈奏中培養團隊合作精神及人際關係。</p> <p>【原住民舞蹈社】</p> <p>傳承自己的文化，從認識自己 認同自己 尊重自己。也藉由比賽的成果，建立自信心，發展自己的興趣找到自己的天空。</p> <p>【吉他社】</p> <p>讓學生能夠永展大方站在舞台，不忘青春。繁重的課業中，一處有自信的地方</p> <p>【跆拳道】</p> <p>掌握學生的能力、興趣及好奇心，透過趣味化教學等變化課程，使學生快樂學習，並將跆拳道能力運用於平日生活，使學生正向發展。</p> <p>【種菜社】</p> <p>讓學生從觀察與實作中體驗農作物的照顧，認識和親近自然環境，讓學生懂得愛惜食物、保護環境。</p> <p>【獨輪車社】</p> <p>透過騎乘獨輪車能夠幫助孩子培養毅力、挫折容忍度以及有助於小腦的開發；而在獨輪車的花式表演中則需要團隊合作，學生可從中培養默契、凝聚向心力，進而激發榮譽心。</p>			
評量方式	<p>【武術社】</p> <p>觀看學生動作、力量及氣勢給予指導</p> <p>【小太陽康輔社】</p> <p>學生課堂表現</p> <p>【烏克蘭麗麗】</p> <p>課堂上實作並觀察學生於烏克蘭麗麗指板上操作</p> <p>【原住民舞蹈社】</p>			

	學生課堂表現 【吉他社】 學生課堂表現 【跆拳道】 觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋 【種菜社】 學生課堂表現 【獨輪車社】 觀看學生動作操作、保持正確姿勢				
社團名稱	週次	學習目標 (素養導向)	學習活動 重點	總結性表現 任務	學習 評量
武術社	第 1 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 空翻技巧說明 2. 前滾翻 3. 後滾翻	1. 參與程度 2. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 空翻技巧說明 2. 前滾翻 3. 後滾翻	1. 參與程度 2. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 5 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 空翻技巧說明 2. 前空翻 3. 後空翻	1. 參與程度 2. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢給予指導
	第 7 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 空翻技巧說明 2. 側手翻 3. 旋子	1. 參與程度 2. 動作標準	觀看學生動作、腿法給予指導
	第 9 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 柔軟度 2. 下腰	1. 參與程度 2. 動作標準	觀看學生動作、腿法給予指導
	第 11 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 套路演示 2. 空翻測驗 3. 柔軟度檢查	1. 力量 2. 氣勢 3. 參與程度 4. 動作標準	觀看學生動作、腿法給予指導
	第 13 週	1. 認真參與課程	1. 安排表演	1. 力量	觀看學

		2. 了解動作細節 3. 自我練習	2. 動作複習	2. 氣勢 3. 參與程度 4. 動作標準	生動作、腿法 給予指導
	第 15 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	社團發表	1. 力量 2. 氣勢 3. 參與程度 4. 動作標準	觀看學生動作、力量 及氣勢給予指導
	第 17 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 空翻技巧說明 2. 側空翻	1. 參與程度 2. 動作標準	觀看學生動作、力量 及氣勢給予指導
	第 19 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 自我練習	1. 統一驗收成果	1. 力量 2. 氣勢 3. 參與程度 4. 動作標準	觀看學生動作、力量 及氣勢給予指導
小太陽康 輔社	第 1 週	課程介紹	扶少團所準備的 活動-交換生分享會	人際關係處理	學生課堂表現
	第 3 週	表演節目企劃-熱力 曲線	節目企劃技巧介紹	康樂活動與技巧	學生課堂表現
	第 5 週	討論表演準備項目	表演項目討論及 分組	創新自主企劃 能力	學生課堂表現
	第 7 週	表演練習	表演練習	創新自主企劃 能力	學生課堂表現
	第 9 週	陪伴爺爺奶奶的注 意事項	養護中心介紹及 注意事項	學習同理心	學生課堂表現
	第 11 週	養老院(大慶護理之 家)	陪伴爺爺奶奶及 表演	學習同理心	學生課堂表現
	第 13 週	康樂活動	桌遊教學時間	人際關係處理	學生課堂表現
	第 15 週	表演練習	表演練習	創新自主企劃 能力	學生課堂表現
	第 17 週	社團成果展	表演練習	創新自主企劃 能力	學生課堂表現
	第 19 週	期末大會	頒發結業證書 心得分享		學生課堂表現
烏克蘭麗	第 1 週	烏克蘭麗打板方式	認識烏克蘭麗打	能瞭解烏克蘭麗	課堂上

		及擊打位置	板	麗打板及和弦中運用	實作並觀察學生於烏克麗麗指板上操作
	第 3 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(分段練習)	情非得已歌曲主歌示範教學	可以正確彈奏出情非得已主歌且和弦正確	課堂上實作並觀察學生於烏克麗麗指板上操作
	第 5 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(整首)	情非得已歌曲整首示範教學	可以正確彈奏出情非得已副歌且和弦正確	課堂上實作並觀察學生彈奏是否正確
	第 7 週	烏克麗麗切音及技巧	認識烏克麗麗切音	可以正確彈奏出切音技巧及運用	課堂上實作並觀察學生彈奏是否正確
	第 9 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(分段練習)	告白氣球歌曲主歌示範教學	可以正確彈奏出告白氣球主歌且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 11 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(整首)	告白氣球歌曲整首示範教學	整首歌曲可以自唱自唱且和弦拍子穩定	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 13 週	彈奏烏克麗麗單音及演奏曲	主奏及節奏的配合	搭配和弦可以正確彈奏單音及調性正確	課堂上實作並觀察學生彈奏是否正確

	第 15 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(分段練習)	光年之外歌曲示範教學	可以正確彈奏出光年之外前奏且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 17 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(分段練習)	光年之外歌曲示範教學(副歌)	可以正確彈奏出光年之外前奏且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 19 週	能把不同調性和弦的歌曲銜接在一起	串接不同調性的歌曲	可以將不同調性的歌曲組合且正確彈奏且演唱	由學生串接歌曲且彈奏，觀察是否拍子穩定及是否中斷歌曲
原住民舞蹈社	第 1 週	熟悉舞蹈動作	舞蹈動作練習	學習基本舞步	學生課堂表現
	第 3 週	熟悉舞蹈動作	舞蹈動作練習	學習基本舞步	學生課堂表現
	第 5 週	熟悉舞蹈動作	舞蹈動作練習	學習基本舞步	學生課堂表現
	第 7 週	歌謠教唱	慢板古調介紹：	了解原住民族歌謠意義	學生課堂表現
	第 9 週	歌謠教唱	快板歡樂歌	了解原住民族歌謠意義	學生課堂表現
	第 11 週	歌謠唱腔訓練	吟唱古調技巧分析	了解原住民族歌謠意義	學生課堂表現
	第 13 週	歌謠唱腔訓練	歡樂舞節奏示範及內容意涵分析	了解原住民族歌謠意義	學生課堂表現
	第 15 週	歌謠唱腔訓練	歡樂舞的地區性分析	了解原住民族歌謠意義	學生課堂表現
	第 17 週	校內社團成果發表	社團年度成果發表	歌謠與舞蹈的搭配	學生課堂表現

	第 19 週	社團回顧	社團回顧	了解原住民族文化	學生課堂表現
吉他社	第 1 週	選歌練習	選歌練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 3 週	選歌練習	選歌練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 5 週	選歌練習	選歌練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 7 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 9 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 11 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 13 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 15 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 17 週	社團成果展	社團成果展	能彈出樂曲	學生課堂表現
	第 19 週	表演練習	表演練習	能彈出樂曲	學生課堂表現
跆拳道	第 1 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	品勢：基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 3 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1. 品勢：基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章、太極四章(1~8 動)	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋

		2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。			
	第 5 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章、太極四章、太極五章(1~7) 2. 腿法:側踢、後踢、反旋	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 7 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章、太極四章、太極五章 2. 腿法:側踢、後踢、反旋	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 9 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	踢靶練習: 1. 旋踢+旋踢 2. 旋踢+下壓 3. 中端旋踢+上端旋踢	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 11 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識	1. 步伐練習 2. 踢靶練習 (1)側踢 (2)滑步旋踢+旋踢 3. 擊破練習	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予

		識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。			評量和回饋
	第 13 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章、太極四章、太極五章	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 15 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章、太極四章、太極五章	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 17 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	1. 品勢:基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章、太極四章、太極五章	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度 5. 動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
	第 19 週	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。	1. 品勢:基本動作、步伐、太極一章、太極二章、太極三章、太極四	1. 力量 2. 精神 3. 熟練度 4. 參與程度	觀看學生動作、力量及氣

		Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	章、太極五章	5. 動作標準	勢、參與度給予評量和回饋
種菜社	第 1 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	春季作物認識	能選擇當季食材做料理	能選擇適合的作物配合季節進行栽種
	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	如何扦插地瓜葉的過程講解並實作	實作扦插法	扦插法
	第 5 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	薑的介紹	無性生殖	薑學習單
	第 7 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	如何由花生變成花生芽苗的過程講解並實作	花生育苗練習	能使用直播法或穴盤法培育花生苗
	第 9 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	桑葚介紹	認識桑葚的生長型態及簡易的桑葚料理	認識雌雄異株的植物
	第 11 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	空心菜的種子繁殖和扦插法	認識空心菜的生長	能使用吃剩食材的根莖葉進行無性生殖
	第 13 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	芒果的介紹 情人果製作	認識芒果品種及建議的芒果加工食品	能自己處理水果進行醃漬
	第 15 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	水果拼盤練習	學習如何處理水果	能自己做出美麗的水果拼盤
	第 17 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	鳳梨頭的繁殖	練習削鳳梨及鳳梨拼盤	能使用吃剩食材的根莖葉進

					行無性 生殖
	第 19 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	夏季作物認識 挑選適當食材均 衡飲食	能挑選當季食 材做食物	一天五 蔬果
獨輪車社	第 1 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	單腳定車 單腳前進 倒退前進	1. 定車後單腳 定車 2. 單腳前進 3. 扶牆倒退練 習	觀看學 生動作 操作、保 持正確 姿勢，並 給予評 量
	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	倒退前進 倒退轉彎	1. 倒退前進練 習 2. 倒退左、右 轉	觀看學 生動作 操作、保 持正確 姿勢，並 給予評 量
	第 5 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	倒退轉彎 倒退繞圈 拉跳練習	1. 倒退左、右 轉 2. 倒退左、右 繞圈 3. 拉跳練習	觀看學 生動作 操作、保 持正確 姿勢，並 給予評 量
	第 7 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	拉跳練習 夾跳練習 前、後推座前進	1. 拉跳練習 2. 夾跳練習 3. 前推座練習 4. 後推座練習	觀看學 生動作 操作、保 持正確 姿勢，並 給予評 量
	第 9 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	前、後推座前進 獨輪車比賽 競速教學講解 獨輪車比賽 個人花式教學講 解	1. 前推座練習 2. 後推座練習 3. 競速動作要 領講解 4. 競速動作要 領講解 5. 個人花式動 作講解 6. 個人花式動 作練習	觀看學 生動作 操作、保 持正確 姿勢，並 給予評 量
	第 11 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作	前、後推座前進 獨輪車比賽	1. 前推座練習 2. 後推座練習	觀看學 生動作

		3. 課後自我練習	競速教學講解 獨輪車比賽 個人花式教學講解	3. 競速動作要領講解 4. 競速動作要領講解 5. 個人花式動作講解 6. 個人花式動作練習	操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 13 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	獨輪車比賽 團體花式教學	1. 團體花式動作講解 2. 團體花式動作練習	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 15 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	旋轉練習 撥輪練習（壓／踩輪）	1. 左、右繞圈練習 2. 扶牆前進練習	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 17 週	1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 課後自我練習	旋轉練習 撥輪練習（壓／踩輪）	1. 左、右轉圈練習 2. 扶牆前進練習	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
	第 19 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	旋轉+自轉練習 撥輪練習（壓／踩輪）	1. 左、右轉圈練習 2. 旋轉後自轉練習 2. 放手前進練習	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量