

## 10-2-2 十二年國教彈性學習課程-社團活動與技藝課程

### 彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	武術社團		節數	每週 2 節 隔週上課，特 殊情況將互換 上課週。	設計者	馬丹彬
總綱 核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進                      ☑A2. 系統思考與問題解決 ☑A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達                      ☑B2. 科技資訊與媒體素養 ☑B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	☑C1. 道德實踐與公民意識                      ☑C2. 人際關係與團隊合作 ☐C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	1. 提升肢體協調能力    4. 空翻技巧訓練 2. 了解中華武術套路 3. 團隊合作互相配合					

### 第一學期進度表

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	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	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
		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
武術	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
		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

武術	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
		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
武術	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
		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
武術	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
		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
武術	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
		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
武術	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
		1. 認真參與課程	1. 基本功訓練 2. 學習基礎拳	1. 力量 2. 氣勢	觀看學生動作、腿法給予指導

		2. 了解動作細節 3. 自我練習		3. 動作標準	指導
武術	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
		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
武術	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
		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
武術	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
		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

第二學期進度表

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	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、給予指導

		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、給予指導
武術	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、給予指導
		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、給予指導
武術	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、給予指導
		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、給予指導
武術	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、給予指導
		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、給予指導
武術	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	觀看動作、給予指導學生

		習			
		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、給予指導
武術	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、力量及氣勢給予評量和回饋
		1.認真參與課程 2.了解動作細節 3.課後自我練習	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、力量及氣勢給予評量和回饋
武術	第 13 週	1.認真參與課程 2.了解動作細節 3.自我練習	1.安排表演 2.動作複習	1.力量 2.氣勢 3.參與程度 4.動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢給予評量和回饋
		1.認真參與課程 2.了解動作細節 3.自我練習	1.安排表演 2.動作複習	1.力量 2.氣勢 3.參與程度 4.動作標準	觀看學生動作、力量及氣勢給予評量和回饋
武術	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		觀看學生表演，給予鼓勵
		1.認真參與課程 2.了解動作細節 3.自我練習	社團發表		觀看學生表演，給予鼓勵
武術	第 17 週	1.認真參與課程 2.了解動作	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、給予鼓勵

		作細節 3. 自我練習			
		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、給予鼓勵
武術	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、力量及氣勢給予評量和回饋
		1. 認真參與課程 2. 了解動作細節 3. 課後練習	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、力量及氣勢給予評量和回饋

表格二：彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	小太陽康輔社		節數	每週 2 節 隔週上課，特殊 情況將互換上 課週。	設計者	吳宜蓁
總綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input 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 type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	<input 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 type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	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					

第一學期進度表

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
	第 1 週	期初大會	1. 選擇社團 2. 介紹課程與認識 社團成員	人際關係處 理	
		分組以及組 內活動	分組並進行組內設計 活動和破冰遊戲	人際關係處 理	
	第 3 週	團康分組破 冰遊戲時間	社團成員熟悉彼此	人際關係處 理	
		康樂活動團 體技巧	如何展現康輔熱情以 及團結	康樂活動與 技巧	
	第 5 週	默契遊戲	團員增進感情	人際關係處 理	
		月例會	扶少團所準備的活動- 授證		
	第 8 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	
		選歌大賽、編 舞時間	早操舞曲投票，為下次 表演舞曲	創新自主企 劃能力	
	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	



		月例會	扶少團所準備的活動-交換生分享會		
	第 11 週	練早操	開始練習當選的早操舞曲	康樂活動與技巧	
		練早操	練習當選的早操舞曲	康樂活動與技巧	
	第 13 週	幼兒園	表演早操給小朋友看	學習同理心	
		康樂遊戲種類	康樂遊戲種類介紹	團康主持技巧	
	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	
		月例會	扶少團所準備的活動-交換生分享會		
	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	
		團康遊戲主持驗收	分組主持並讓同學參與	團康主持技巧	
	第 19 週	期末大會	歡樂的結業式		

## 第二學期進度表

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
小太陽康輔社	第 1 週	期初大會	康樂活動		
		月例會	扶少團所準備的活動-交換生分享會		
	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	
		戲劇表演技巧	戲劇表演技巧介紹	康樂活動與技巧	
	第 5 週	月例會	扶少團所準備的活動-交換生分享會		
		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	
	第 7 週	表演練習	表演練習		



		表演練習	表演練習		
第 9 週		表演練習	表演練習		
		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	
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	
		表演練習	表演練習		
第 13 週		康樂活動	桌遊教學時間	人際關係處理	
		月例會	扶少團所準備的活動-交換生分享會		
第 15 週		表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
第 17 週		月例會	扶少團所準備的活動-結業證書		
		電影欣賞會	電影欣賞	學習同理心以及人際關係處理	
第 19 週		電影欣賞會	電影欣賞	學習同理心以及人際關係處理	
		期末大會	頒發結業證書		

表格二：彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	烏克蘭麗		節數	每週 2 節 隔週上課，特殊 情況將互換上 課週。	設計者	陳韋翰
總綱 核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input 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 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 type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	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。					

第一學期進度表

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
	第 1 週	認識烏克蘭麗及基本音符	1. 選擇社團 2. 介紹課程與認識社團成員認識烏克蘭麗及音符	能夠講出烏克蘭麗各部位及基本音符	課堂上問答及實作
		瞭解烏克蘭麗四條絃的音及自己調音	烏克蘭麗調音及保養	能自己幫烏克蘭麗調音及換弦保養	課堂上實作且督促確保正確操作
	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蘭麗指板上操作
		學習基本常用和弦(C、Am、F、G)	常用的烏克蘭麗和弦	可以使用基本的和絃彈奏出聲音	課堂上實作並觀察學生彈奏是否正確
	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
		烏克蘭麗右手節奏類型(四下、八下)	右手基本刷法介紹	能知道右手有幾種不同的刷法	課堂上講解及觀察學生彈奏
	第 7 週	認識不同的刷法及曲風	民謠搖滾(FOLK ROCK)刷法	能瞭解且彈奏烏克蘭麗常用的刷	課堂上實作並觀察學生彈奏是否

				法	正確
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(前奏)	小手拉大手歌曲前奏示範教學	可以正確彈奏出小手拉大手前奏及和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 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
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(副歌)	小手拉大手歌曲副歌示範教學	可以正確彈奏出小手拉大手副歌及和弦正確	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
		加入節奏樂器配合歌曲	木箱鼓節奏教學	能正確擊打出木箱鼓且瞭解基本打擊法	學生輪流使用木箱鼓及觀察是否節奏正確
	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
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(前奏)	煙火裡的塵埃歌曲前奏示範教學	可以正確彈奏出煙火裡的塵埃前奏及和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 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
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(副歌)	煙火裡的塵埃歌曲副歌示範教學	可以正確彈奏出煙火裡的塵埃副歌及和弦正確	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
		學習串接不同歌曲(小手拉大手及煙火裡的塵埃)	歌曲的組合及運作	可以正確地把兩首歌串聯在一起且不中斷演奏過程	由學生串接歌曲且彈奏，觀察是否正確
	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	由學生串接歌曲且彈奏，觀察是否拍子穩定及是

				曲	否中斷歌曲

## 第二學期進度表

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
	第 1 週	烏克麗麗打板方式及擊打位置	認識烏克麗麗打板	能瞭解烏克麗麗打板及和弦中運用	課堂上實作且觀察學生是否能正確敲擊出聲音
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(前奏)	情非得已歌曲前奏示範教學	可以正確彈奏出情非得已前奏且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 3 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(主歌)	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	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(副歌)	情非得已歌曲副歌示範教學	可以正確彈奏出情非得已副歌且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 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	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
		認識不同類型音樂曲風	流行歌解析及曲風認識	可以分辨歌曲的曲風及常用的和弦	口頭上詢問且觀察學生是否理解
	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	實作且觀察是否能正確彈奏
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(前奏)	告白氣球歌曲前奏示範教學	可以正確彈奏出告白氣球前奏且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 9 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(主歌)	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

		學習彈奏歌曲及自彈自唱(副歌)	告白氣球歌曲副歌示範教學	可以正確彈奏出告白氣球副歌且和弦正確	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
		瞭解如何使用單音配合和弦	烏克麗麗的單音主奏	能正確彈奏出歌曲中單音部分及拍子穩定	實作且觀察拍子及是否發出正確的聲音
	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	課堂上觀察是否正確彈奏及配合
		能不使用移調夾為歌曲轉調	烏克麗麗和弦轉調	可不依靠移調夾正確轉調及彈奏	口頭詢問及實作上觀察學生彈奏
	第 15 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(前奏)	光年之外歌曲示範教學(前奏)	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
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(主歌)	光年之外歌曲示範教學(主歌)	可以正確彈奏出光年之外主歌且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
	第 17 週	學習彈奏歌曲及自彈自唱(副歌)	光年之外歌曲示範教學(副歌)	可以正確彈奏出光年之外副歌且和弦正確	藉由老師彈奏讓學生學習模仿及觀察是否彈奏無誤
		學習彈奏歌曲及自彈自唱(整首)	光年之外歌曲示範教學(整首)	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 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	由學生將兩首不同調性歌曲結合演奏，且觀察是否不合
		瞭解烏克麗麗右手切分技巧	烏克麗麗切分運用	可以正確使用切分技巧及運用在不同和弦	實作且觀察學生是否正確使用該技巧

表格二：彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	原住民舞蹈社		節數	每週 2 節 隔週上課，特 殊情況將互換 上課週。	設計者	吳家錦
總綱 核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進                      □A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達                      □B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識                      ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	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。					

第一學期進度表

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
	第 1 週	新社員加入	1. 選擇社團 2. 介紹課程與認識社 團成員		
		基本舞步	舞蹈動作介紹		
	第 3 週	基本舞步	舞蹈動作介紹		
		歌謠練唱	歌謠技巧複習		
	第 5 週	領唱技巧	領唱人員訓練		
		歌謠相對應	合聲技巧及對唱訓練		
	第 8 週	歌與舞的連 結	歌謠與舞蹈動作的融 合性		
		歌與舞的連 結	全體舞蹈走位排練		
	第 9 週	教學影片欣 賞	部落尋根與文化傳 承、尊重祖先智慧		
		評量週	挑選參加桃園市學生 舞蹈比賽的選手		

	第 11 週	隊形編排與 歌舞整合	隊形的編排意涵解析		
		隊形編排與 歌舞整合	隊形跑位訓練，完整舞 碼呈現		
	第 13 週	桃園市舞蹈 比賽特訓週 (夜間集訓 2 小時*5 日)	舞蹈動作練習		
		桃園市舞蹈 比賽特訓週 (夜間集訓 2 小時*5 日)	舞蹈動作練習		
	第 15 週	桃園市舞蹈 比賽週	參加全市學生舞蹈比 賽		
		影片欣賞	年度比賽影片欣賞與 探討經驗分享		
	第 17 週	族群服飾介 紹	認識不同族群服飾及 象徵意義		
		校內社團成 果發表	社團年度成果發表		
	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。		

第二學期進度表

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
	第 1 週	全國舞蹈比 賽特訓週 (夜間集訓 2 小時*5 日)	舞蹈動作練習		
		全國舞蹈比 賽特訓週	舞蹈動作練習		
	第 3 週	全國舞蹈比 賽特訓週	舞蹈動作練習		
		比賽週	參加全國學生舞蹈比 賽		



	第 5 週	影片欣賞	年度比賽影片欣賞與 探討經驗分享		
		歌謠教唱	慢板古調介紹：		
	第 7 週	歌謠教唱	快板歡樂歌謠：花蓮豐 年舞曲		
		歌謠教唱	快板歡樂歌謠：台東豐 年舞曲		
	第 9 週	舞蹈技巧訓練	舞蹈細節解說、標準動 作示範		
		舞蹈技巧訓練	標準動作示範、複習		
	第 11 週	學期中評量	個人舞蹈動作、分組舞 蹈動作		
		歌謠唱腔訓練	吟唱古調技巧分析		
	第 13 週	歌謠唱腔訓練	吟唱古調技巧示範		
		歌謠唱腔訓練	歡樂舞節奏示範及內 容意涵分析		
	第 15 週	歌謠唱腔訓練	歡樂舞的地區性分析		
		舞蹈分組訓練	舞蹈複習及動作驗收		
	第 17 週	歌謠分組訓練	歌謠複習及驗收		
		校內社團成 果發表	社團年度成果發表		
	第 19 週	基本舞步	舞蹈動作介紹		
		基本舞步	舞蹈動作介紹		

表格二：彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	吉他社		節數	每週 2 節 隔週上課，特殊 情況將互換上 課週。	設計者	王聖富
總綱 核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進                      ☑A2. 系統思考與問題解決 ☐A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達                      ☑B2. 科技資訊與媒體素養 ☑B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	☐C1. 道德實踐與公民意識                      ☑C2. 人際關係與團隊合作 ☑C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	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					

第一學期進度表

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
	第 1 週	認識學生及 樂器	認識學生及樂器		
		認識和弦	認識和弦		
	第 3 週	練習和弦	練習和弦		
		練習和弦	練習和弦		
	第 5 週	選歌練習	選歌練習		
		表演練習	表演練習		
	第 7 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 9 週	表演練習	表演練習		

		表演練習	表演練習		
	第 11 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 13 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 15 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 17 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 19 週	同樂會	珍重再見		

第二學期進度表

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
	第 1 週	熟悉吉他	熟悉吉他		
		熟悉吉他	熟悉吉他		
	第 3 週	選歌練習	選歌練習		
		選歌練習	選歌練習		
	第 5 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		

	第 7 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 9 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 11 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 13 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 15 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 17 週	表演練習	表演練習		
		表演練習	表演練習		
	第 19 週	表演練習	表演練習		
		同樂會	珍重再見		

表格二：彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	汽球造型社		節數	每週 2 節 隔週上課，特 殊情況將互換 上課週。	設計者	林沛豪
總綱 核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進                      ☑A2. 系統思考與問題解決 ☐A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達                      ☑B2. 科技資訊與媒體素養 ☑B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	☐C1. 道德實踐與公民意識                      ☑C2. 人際關係與團隊合作 ☑C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	學生拿到氣球. 可以變化出不同的氣球造型					

第一學期進度表

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
	第 1 週	認識氣球，教 會打氣打結	1. 選擇社團 介紹課程與認識社團 成員 2. 認識氣球，教會打氣 打結		
		寶劍 X2	寶劍 X2		
	第 3 週	槍	槍		
		貴賓狗 X2	貴賓狗 X2		
	第 5 週	貴賓狗 X2	貴賓狗 X2		
		小花	小花		
	第 7 週	小花	小花		
		青蛙	青蛙		
	第 9 週	蜻蜓	蜻蜓		

		章魚	章魚		
	第 11 週	愛心+麻花	愛心+麻花		
		熊耳結	熊耳結		
	第 13 週	熊 X2	熊 X2		
		熊 X2	熊 X2		
	第 15 週	棒棒糖	棒棒糖		
		鸚鵡	鸚鵡		
	第 17 週	馬	馬		
		獨角獸	獨角獸		
	第 19 週	米菲兔	米菲兔		

## 第二學期進度表

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
	第 1 週	蛋黃哥	蛋黃哥		
		神劍	神劍		
	第 3 週	大刀	大刀		
		螃蟹	螃蟹		
	第 5 週	猴子	猴子		
		便便	便便		

	第 7 週	釣魚	釣魚		
		南瓜	南瓜		
	第 9 週	皮卡丘	皮卡丘		
		弓箭	弓箭		
	第 11 週	牙刷	牙刷		
		皇冠	皇冠		
	第 13 週	香蕉	香蕉		
		兔子	兔子		
	第 15 週	玫瑰花	玫瑰花		
		飛機	飛機		
	第 17 週	閃電麥坤	閃電麥坤		
		猴子吃香蕉	猴子吃香蕉		
	第 19 週	衝鋒槍	衝鋒槍		
		機車	機車		



彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	跆拳道社團		節數	每週 2 節 隔週上課，特 殊情況將互換 上課週。	設計者	吳昱達
總綱 核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進                      ☑A2. 系統思考與問題解決 ☑A3. 規劃執行與創新應變				
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達                      ☑B2. 科技資訊與媒體素養 ☑B3. 藝術涵養與美感素養				
	C 社會參與	☑C1. 道德實踐與公民意識                      ☑C2. 人際關係與團隊合作 ☐C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	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。					

第一學期進度表

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
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
		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: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 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
跆拳道	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: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 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。			
		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
跆拳道	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
		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
跆拳道	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
		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(1~12 動)、步伐練習 2. 腿法:走步旋踢、走步下壓	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
跆拳道	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。	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	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

		<p>識。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>步旋踢、滑步下壓</p>		
		<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1. 品勢:太極一章、太極二章(1~6 動)、步伐練習</p> <p>2. 腿法: 走步旋踢、走步下壓滑步旋踢、滑步下壓、跳下壓、跳前踢</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	<p>觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋</p>
跆拳道	第 11 週	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1. 品勢:太極一章、太極二章(1~12 動)、步伐練習</p> <p>2. 腿法: 基本腿法、前踢、下壓、旋踢、滑步旋踢、滑步下壓、跳前踢</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	<p>觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋</p>
		<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1. 品勢:太極一章、太極二章、步伐練習</p> <p>2. 腿法: 基本腿法、下壓、旋踢、滑步旋踢、滑步下壓、跳前踢、旋踢空中兩腳</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	<p>觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋</p>
跆拳道	第 13 週	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1. 品勢:太極一章、太極二章、太極三章(1~6 動)、步伐練習</p> <p>2. 腿法:轉身旋踢、轉身下壓</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	<p>觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋</p>
		<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1. 品勢:太極一章、太極二章、太極三章(1~12 動)、步伐練習</p> <p>2. 腿法:轉身旋踢、轉身下壓</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	<p>觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋</p>

跆拳道	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
		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、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
跆拳道	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
		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
跆拳道	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

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
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
		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 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
跆拳道	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。 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(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
		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 2. 腿法: 基本腿法、下壓、旋踢、滑步旋踢、滑步下壓、跳前踢、轉身旋踢、轉身下壓、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
跆拳道	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

		<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>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(1~17)</p> <p>2. 腿法:側踢、後踢、反旋</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
跆拳道	第 7 週	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>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</p> <p>2. 腿法:側踢、後踢、反旋</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
		<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>踢靶練習:</p> <p>1. 旋踢+旋踢</p> <p>2. 旋踢+下壓</p> <p>3. 中端旋踢+上端旋踢</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
跆拳道	第 9 週	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>踢靶練習:</p> <p>1. 旋踢+旋踢</p> <p>2. 旋踢+下壓</p> <p>3. 中端旋踢+上端旋踢</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
		<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1. 步伐練習</p> <p>2. 踢靶練習</p> <p>(1)側踢</p> <p>(2)反擊旋踢</p> <p>3. 擊破練習(表演動作)</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋
跆拳道	第 11 週	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>1. 步伐練習</p> <p>2. 踢靶練習</p> <p>(1)側踢</p> <p>(2)滑步旋踢+旋踢</p> <p>3. 擊破練習</p>	<p>1. 力量</p> <p>2. 精神</p> <p>3. 熟練度</p> <p>4. 參與程度</p> <p>5. 動作標準</p>	觀看學生動作、力量及氣勢、參與度給予評量和回饋

		與他人理性溝通與和諧互動。			
		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. 步伐練習 2. 踢靶練習 (1)滑步下壓+旋踢 (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、參與度給予評量和回饋
跆拳道	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
		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. 步伐練習 2. 踢靶練習 (1)空中兩腳 (2)旋踢+旋踢+反擊旋踢 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、參與度給予評量和回饋
跆拳道	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
		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. 步伐練習 2. 踢靶練習 滑步側踢 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、參與度給予評量和回饋
跆拳道	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	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



		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。			量和回饋
		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. 步伐練習 2. 踢靶練習 滑步側踢 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 度給予評 量和回饋
跆拳道	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: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
		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. 步伐練習 2. 踢靶練習 滑步側踢 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 度給予評 量和回饋

彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	種菜社	節數	每週 2 節 隔週上課，特 殊情況將互換 上課週。	設計者	李佩蓉
總綱 核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進                      ☑A2. 系統思考與問題解決 ☑A3. 規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達                      ☑B2. 科技資訊與媒體素養 ☑B3. 藝術涵養與美感素養			
	C 社會參與	☑C1. 道德實踐與公民意識                      ☑C2. 人際關係與團隊合作 ☐C3. 多元文化與國際理解			
課程目標	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。				

第一學期進度表

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
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	3. 選擇社團 4. 介紹課程、分組	如何由綠豆變成綠豆芽的過程講解並實作	實作孵綠豆芽
		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
種菜社	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	綠豆芽檢收 秋季作物認識	認識當季作物，能挑選當季食材食用	雙子葉植物的認識
		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

		練習			
種菜社	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
		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： 間拔、鬆土、培土、澆水、施肥	整理盆栽、澆水、除草、施肥	能自己鬆土、播種、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		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： 鬆土、培土、澆水、採收	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能使用吃剩食材的根莖葉進行無性生殖
種菜社	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
		1. 認真參與課程 2. 了解種植	基本培育方法操作： 育苗、播種、移植、	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和

		細節 3. 課後自我練習	間拔、鬆土、培土、澆水		雜草
種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		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： 移植、間拔、鬆土、培土、澆水、施肥	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己施肥
種菜社	第 17 週	1. 認真參與課程 2. 了解種植細節 3. 課後自我練習	地瓜介紹 地瓜圓製作	能認識地瓜的不同品種	能挑選優質地瓜
		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： 移植、間拔、鬆土、培土、澆水、施肥	整理盆栽、澆水、除草、採收、施肥	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
			基本培育方法操作：	整理盆栽、澆水、除	能自己鬆土、除草、能分辨

			育苗、播種、移植、 間拔、鬆土、培土、 澆	草、採收	自己的作物和 雜草
--	--	--	-----------------------------	------	--------------

第二學期進度表

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
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
		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	整理盆栽、 澆水、除 草、採收	能自己鬆 土、除草、 能分辨自己 的作物和雜 草
種菜社	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
		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	整理盆栽、 澆水、除 草、採收	能自己鬆 土、除草、 能分辨自己 的作物和雜 草
種菜社	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
		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	整理盆栽、 澆水、除 草、採收	能自己鬆 土、除草、 能分辨自己 的作物和雜 草

種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		1.認真參與課程 2.了解種植細節 3.課後自	基本培育方法操作：育苗、播種、移植、間拔、鬆土、培土、澆	洛神花的栽培、整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草



		我練習			
種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草
種菜社	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
		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	整理盆栽、澆水、除草、採收	能自己鬆土、除草、能分辨自己的作物和雜草



彈性學習課程素養導向課程規劃表（社團）

課程 (方案)名稱	獨輪車社團		節數	每週 2 節 隔週上課，特 殊情況將互換 上課週。	設計者	廖哲岡
總綱 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 type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解				
課程目標	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。					

第一學期進度表

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
獨輪車	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
		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
獨輪車	第 3 週	1. 認真參與課程 2. 團隊合作	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

		3. 課後自我練習			
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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 直行轉彎	1. 扶牆後放手獨立前進 2. 直線前進 3. 左、右轉	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量

		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 直行轉彎	1. 扶牆後放手 獨立前進 2. 直線前進 3. 左、右轉	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量

				4. 扶牆單腳前進	
		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

第二學期進度表

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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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

		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	第 11 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 個人花式教學講解 獨輪車比賽 雙人花式教學講解	1. 個人花式動作講解 2. 個人花式動作練習 3. 雙人花式動作講解 4. 雙人花式動作練習	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量

		1. 認真參與課程 2. 團隊合作 3. 課後自我練習	獨輪車比賽 個人花式教學講解 獨輪車比賽 雙人花式教學講解	1. 個人花式動作講解 2. 個人花式動作練習 3. 雙人花式動作講解 4. 雙人花式動作練習	觀看學生動作操作、保持正確姿勢，並給予評量
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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
		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
獨輪車	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

		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
--	--	--------------------------------	-----------------------	------------------------------------	-----------------------