

高雄市立中崙國中113學年度校訂(彈性學習)課程計畫(社團、其他類課程、學校或班級自治活動)

七、八年級第一學期社團課程開課總表

編號	社團名稱	指導老師	備註 (可加註課程類型說明、議題融入或自編教材)
1	原住民編織藝術社	賴字永	
2	國際交流社	外師	
3	有氧拳擊社	蘇德恩	

(本表格請依各校狀況自行增刪)

七、八年級第一學期社團課程計畫表

社團名稱/ 課程目標 週次/課程內容	原住民編織藝術社	國際交流社	有氧拳擊社	(社團名稱)
	透過實體手作，讓學生不僅僅學習到多元文化也可以訓練學生的技能。	在國際村的時代，學生須培養宏遠的國際觀、加強學習第二語言的能力	增進學生對有氧拳擊的認識，養成對運動習慣，將身心體能發展更健全	
1	課堂規定與課程介紹	學員相見歡及課程介紹	基本拳法-揮空拳	
2	認識月桃-生長環境、特性、生活應用	如何用英文自我介紹(1)	基本拳法-步伐訓練	
3	月桃應用	如何用英文自我介紹(2)	基本拳法-徒手打靶	
4	認識植物染-歷史	英文個人履歷製作(1)	組合拳-核心訓練	
5	植物染應用-洋蔥染方巾	英文個人履歷製作(2)	組合拳-核心訓練	
6	植物染應用-福木染	成果發表	組合拳-沙袋擊打	
7	植物染活用-簡易移印染	實境英語一點餐篇	組合拳-沙袋擊打	
8 第一次定期考試	複習 考試	複習 考試	組合拳-膝蓋彎舉	

9	認識 PP 帶-製程介紹	實境英語－交通篇	組合拳-沙袋擊打	
10	認識 PP 帶-平底斜編	實境英語－娛樂篇	連續出拳-沙袋組合拳	
11	PP 帶應用-環保袋	實境英語－購物篇	連續出拳-沙袋組合拳	
12	PP 帶應用-彩虹提袋	設計情境狀況劇	連續出拳-腿部訓練	
13	認識織布	節慶教學－萬聖節	組合拳-仰臥起坐	
14 第二次定期考試	複習 考試	複習 考試	連續出拳-俯臥撐	
15	簡易織布-織帶機製作	節慶教學－感恩節	連續出拳-平板支撐	
16	簡易織布-編織手環	節慶教學－復活節	防守反擊-肩部訓練	
17	認識織布-介紹簡易織帶機	節慶教學－聖誕節	防守反擊-背部訓練	
18	作品整理	繪本教學(1)	防守反擊-沙袋對抗	
19	成品展	繪本教學(2)	實戰技巧-間歇訓練	
20	成品展	繪本教學(3)	實戰技巧-衝刺訓練	
21 第三次定期考試	總複習	總複習	實戰技巧-高強度間歇訓練 (HIIT)	

22	心得報告	心得報告	心得報告	
評量方式 及比例	出席紀錄(30%) 態度檢核(40%) 實作(30%)	出席記錄(30%) 參與情形(40%) 活動學習單及個人作品(30%)	出席記錄(30%) 參與情形(40%) 訓練成果(30%)	

(本表格請依各校狀況自行增刪)

七、八年級第二學期社團課程開課總表

編號	社團名稱	指導老師	備註 (可加註課程類型說明、議題融入或自編教材)
1	原住民編織藝術社	賴字永	
2	國際交流社	外師	
3	有氧拳擊社	蘇德恩	

(本表格請依各校狀況自行增刪)

七、八年級第二學期社團課程計畫表

社團名稱/ 課程目標 週次/課程內容	原住民編織藝術社	國際交流社	有氧拳擊社	(社團名稱)
	透過實體手作，讓學生不僅僅學習到多元文化也可以訓練學生的技能。	在國際村的時代，學生須培養宏遠的國際觀、加強學習第二語言的能力	增進學生對有氧拳擊的認識，養成對運動習慣，將身心體能發展更健全	
1	課堂規定與課程介紹	國際交友，無遠弗屆 —明信片設計(1)	課堂規定與課程介紹	

2	認識月桃-生長環境、特性、 生活應用	國際交友，無遠弗屆 —明信片設計(2)	基本拳法-揮空拳	
3	月桃應用	國際交友，無遠弗屆 —信件撰寫(1)	基本拳法-步伐訓練	
4	認識植物染-歷史	國際交友，無遠弗屆 —信件撰寫(2)	基本拳法-徒手打靶	
5	植物染應用-洋蔥染方巾	短文寫作(1)	組合拳-核心訓練	
6	植物染應用-福木染	短文寫作(2)	組合拳-沙袋擊打	
7 第一次定期考試	複習	複習	組合拳-膝蓋彎舉	
8	植物染活用-簡易移印染	唱遊英文(1)	組合拳-仰臥起坐	
9	認識 PP 帶-製程介紹	唱遊英文(2)	連續出拳-腿部訓練	
10	認識 PP 帶-平底斜編	唱遊英文(3)	連續出拳-沙袋組合拳	
11	PP 帶應用-環保袋	國際議題探究(1)	連續出拳-俯臥撐	
12	PP 帶應用-彩虹提袋	國際議題探究(2)	連續出拳-平板支撐	
13 第二次定期考試	複習	複習	防守反擊-肩部訓練	
14	認識織布	現代沙士比亞—舞台劇設計 (1)	防守反擊-背部訓練	

15	簡易織布-織帶機製作	現代沙士比亞—舞台劇設計 (2)	防守反擊-沙袋對抗	
16	簡易織布-編織手環	現代沙士比亞—舞台劇設計 (3)	實戰技巧-間歇訓練	
17 畢業典禮週	認識織布-介紹簡易織帶機	現代沙士比亞—舞台劇設計 (4)	實戰技巧-衝刺訓練	
18	作品整理	成果發表	實戰技巧-高強度間歇訓練 (HIIT)	
19	成品展	成果發表	成果演練	
20 第三次定期考試	複習	複習	複習	
21	總回顧	總回顧	總回顧	
評量方式 及比例	出席紀錄(30%) 態度檢核(40%) 實作(30%)	出席記錄(30%) 參與情形(40%) 活動學習單及個人作品(30%)	出席記錄(30%) 參與情形(40%) 訓練成果(30%)	

(本表格請依各校狀況自行增刪)

註：

- 1、課程目標請敘寫該社團課程之預期學生能習得之目標，鼓勵兼含認知、態度與技能面。
- 2、課程進度請充分描述該社團課程各週教學進行之教學活動或教學重點（可含學習內容、學習表現、學習策略……等）。
- 3、評量方式示例：態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、實測、實務操作……等。