

南投縣中興國民中學 109 學年度彈性學習時間/課程計畫

(此表與附件 3-4-2 擇一撰寫)

【第一學期】

課程名稱 /類別	巧固球社	年級/班級	七年級
教師	詹梗楠	上課節數/時段	每週 1 節，21 週，共 21 節

設計理念：提昇本校學生參與運動興趣，提高各項體適能技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康。

核心素養(一、二、七、八年級必填，三~六、九年級選填)：

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。

課程目標：規則、技術練習、體能訓練、為校爭光。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨 領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				

附件 3-4-1 (九年一貫/十二年國教並用)

一	8月28日 至 8月29日		開學前			
二	8月30日 至 9月5日		1.認識社團與社團招生 2.選社團			
三	9月6日 至 9月12日	基礎訓練(1)	一、準備活動：點名 二、發展活動： 1 認識所選的社團 2 知道社團行事計畫 3 社團教師要求 三、課程內容： 1.項目簡介。	實作評量		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

四	9月13日 至 9月19日		1.轉社申請作業 2.行政作業			
五	9月20日至 9月26日	基礎訓練(2)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.規則講解。	實作評量		
六	9月27日至 10月03日		中秋假期			

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

七	10月04日 至 10月10日	基本練習(1)	<p>一、準備活動：點名</p> <p>二、課程內容：</p> <p>1.傳球練習。</p>	實作評量		
八	10月11日 至 10月17日		段考週			
九	10月18日 至 10月24日	基本練習(2)	<p>一、準備活動：點名</p> <p>二、課程內容：</p> <p>1.傳球練習。</p>	實作評量		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十	10月25日 至 10月31日		模範生選舉暫停社團			
十一	11月01日 至 11月07日	基本練習(3)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.接球練習	實作評量		
十二	11月08日 至 11月14日		校歌比賽社團暫停			

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十三</p>	<p>11月15日 至 11月21日</p>	<p>基本練習(4)</p>	<p>一、準備活動：點名 二、課程內容： 1. 接球練習。</p>	<p>實作評量</p>		
<p>十四</p>	<p>11月22日 至 11月28日</p>		<p>實施段考社團暫停</p>			
<p>十五</p>	<p>11月29日 至 12月05日</p>	<p>進階練習(1)</p>	<p>一、準備活動：點名 二、課程內容： 1. 攻擊練習</p>	<p>實作評量</p>		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十六	12月06日 至 12月12日	進階練習(2)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1. 攻擊練習	實作評量		
十七	12月13日 至 12月19日	進階練習(3)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1. 防守練習	實作評量		
十八	12月20日 至 12月26日		校慶運動會預演			

附件 3-4-1 (九年一貫/十二年國教並用)

十九	12月27日 至 1月2日	進階練習(4)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.防守練習	實作評量		
二十	1月3日 至 1月9日	期末表現檢討與評量(1)	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量 三、半場練習賽	期末表現檢討與評量		
二十一	1月10日至 1月16日	期末表現檢討與評量(2)	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量 三、全場練習賽	期末表現檢討與評量		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

二十 二	1月17日至 1月23日		期末考週社團結束			
---------	-----------------	--	----------	--	--	--

【第二學期】

課程類別	巧固球社	年級/班級	七年級
教師	詹梗楠	上課節數/時段	每週 1 節，19 週，共 19 節

設計理念：提昇本校學生參與運動興趣，提高各項體適能技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康。

核心素養(一、二、七、八年級必填，三~六、九年級選填)：

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。

課程目標：規則、技術練習、體能訓練、為校爭光。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

一	2月17日 至 2月20日		1.認識社團與社團招生 2.選社團			
二	2月21日 至 2月27日	基礎訓練(1)	一、準備活動：點名 二、發展活動： 1 認識所選的社團 2 知道社團行事計畫 3 社團教師要求 三、課程內容： 1.項目簡介。	實作評量		
三	2月28日 至 3月6日		1.轉社申請作業 2.行政作業			

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

四	3月7日 至 3月13日	基礎訓練(2)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.規則講解。	實作評量		
五	3月14日 至 3月20日	基本練習(1)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.傳球練習。	實作評量		
六	3月21日 至 3月27日	基本練習(2)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.傳球練習。	實作評量		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

七	3月28日 至 4月3日		校外教學活動暫停社團			
八	4月4日 至 4月10日	基本練習(3)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.接球練習	實作評量		
九	4月11日 至 4月17日	基本練習(4)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.接球練習。	實作評量		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十	4月18日 至 4月24日	進階練習(1)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1. 攻擊練習	實作評量		
十一	4月25日 至 5月1日	進階練習(2)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1. 攻擊練習	實作評量		
十二	5月2日 至 5月8日	進階練習(3)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1. 防守練習	實作評量		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十三</p>	<p>5月9日 至 5月15日</p>	<p>進階練習(4)</p>	<p>一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.防守練習</p>	<p>實作評量</p>		
<p>十四</p>	<p>5月16日 至 5月22日</p>		<p>實施段考社團暫停</p>			
<p>十五</p>	<p>5月23日 至 5月29日</p>		<p>健康促進學校園遊會</p>			

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十六	5月30日 至 6月5日	練習賽(1)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.半場練習賽	實作評量		
十七	6月6日 至 6月12日	練習賽(2)	一、準備活動：點名 二、課程內容： 1.全場練習賽	實作評量		
十八	6月13日 至 6月19日	期末表現檢討與評量(1)	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量	實作評量		

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十九	6月20日 至 6月26日	期末表現檢討與評量(2)	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量	實作評量		
二十	6月27日 至 7月3日		期末考週社團結束			
二十一						

註:

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成，僅供學校參考利用。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格灰底部分皆以一二年級為舉例，倘三至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。