## C15各年級自編課程計畫

臺南市立官田國民中學107學年度第1學期

七、八 年級 **社團活動** 自編課程計畫

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱 | 單元學習目標 | 節數 | 評量方式 | 教材來源 | 備註 |
| 武術社：武術介紹、暖身  戶外探索社：認識戶外活動  健康社：健康生活概念介紹  直笛社：音階練習 PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：熱身活動、規則介紹 | 武術社：武術介紹、暖身  戶外探索社：認識戶外活動  健康社：健康生活概念介紹  直笛社：音階練習 PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：熱身活動、規則介紹 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：延展拉筋  戶外探索社：大地遊戲  健康社：飲食教育(1)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：運球（左右手、交換手、轉身、背後、跨下） | 武術社：延展拉筋  戶外探索社：大地遊戲  健康社：飲食教育(1)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：運球（左右手、交換手、轉身、背後、跨下） | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基本動作練習(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走接力  直笛社：一二部合奏  籃球社：籃下擦板投籃練習 | 武術社：基本動作練習(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走接力  直笛社：一二部合奏  籃球社：籃下擦板投籃練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基本動作練習(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走  直笛社：二三部合奏  籃球社：傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) | 武術社：基本動作練習(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走  直笛社：二三部合奏  籃球社：傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級長拳(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+慢跑  直笛社：三四部合奏  籃球社：兩人推傳 | 武術社：初級長拳(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+慢跑  直笛社：三四部合奏  籃球社：兩人推傳 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級長拳(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+跳繩  直笛社：二四部合奏  籃球社：跑動傳球 | 武術社：初級長拳(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+跳繩  直笛社：二四部合奏  籃球社：跑動傳球 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：簡化太極拳(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：飲食教育(2)  直笛社：一三部合奏  籃球社：左右手上籃練習 | 武術社：簡化太極拳(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：飲食教育(2)  直笛社：一三部合奏  籃球社：左右手上籃練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：簡化太極拳(2)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：蝸牛與黃鸝鳥  籃球社：兩人推傳上籃 | 武術社：簡化太極拳(2)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：蝸牛與黃鸝鳥  籃球社：兩人推傳上籃 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級棍術(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：德州玫瑰  籃球社：中距離投籃練習 | 武術社：初級棍術(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：德州玫瑰  籃球社：中距離投籃練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級棍術(2)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：期中成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) | 武術社：初級棍術(2)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：期中成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：期中驗收  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：音階練習PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：三對三比賽 | 武術社：期中驗收  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：音階練習PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：三對三比賽 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：擒拿防身技巧(1)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：防守基本觀念與練習 | 武術社：擒拿防身技巧(1)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：防守基本觀念與練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：擒拿防身技巧(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：一二部合奏  籃球社：五對五全場進攻 | 武術社：擒拿防身技巧(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：一二部合奏  籃球社：五對五全場進攻 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基礎南拳(1)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：二三部合奏  籃球社：防守位置介紹與分配 | 武術社：基礎南拳(1)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：二三部合奏  籃球社：防守位置介紹與分配 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基礎南拳(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：飲食教育+籃球  直笛社：三四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（一） | 武術社：基礎南拳(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：飲食教育+籃球  直笛社：三四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（一） | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：拳法交流  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：跑步比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（二） | 武術社：拳法交流  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：跑步比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（二） | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：武術對練(1)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：登階比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：期末紙筆驗收 | 武術社：武術對練(1)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：登階比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：期末紙筆驗收 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：武術對練(2)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跳繩比賽  直笛社：鍋牛與黃鸝鳥  籃球社：期末術科驗收(1) | 武術社：武術對練(2)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跳繩比賽  直笛社：鍋牛與黃鸝鳥  籃球社：期末術科驗收(1) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：期末驗收練習  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跑步+跳繩+登階=鐵人三項比賽  直笛社：德州玫瑰  籃球社：期末術科驗收(2) | 武術社：期末驗收練習  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跑步+跳繩+登階=鐵人三項比賽  直笛社：德州玫瑰  籃球社：期末術科驗收(2) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：期末成果檢討  戶外探索社：期末檢討  健康社：期末成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：期末檢討 | 武術社：期末成果檢討  戶外探索社：期末檢討  健康社：期末成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：期末檢討 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |

臺南市立官田國民中學107學年度第2學期

七、八 年級 **社團活動** 自編課程計畫

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱 | 單元學習目標 | 節數 | 評量方式 | 教材來源 | 備註 |
| 武術社：武術介紹、暖身  戶外探索社：認識戶外活動  健康社：健康生活概念介紹  直笛社：音階練習 PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：熱身活動、規則介紹 | 武術社：武術介紹、暖身  戶外探索社：認識戶外活動  健康社：健康生活概念介紹  直笛社：音階練習 PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：熱身活動、規則介紹 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：延展拉筋  戶外探索社：大地遊戲  健康社：飲食教育(1)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：運球（左右手、交換手、轉身、背後、跨下） | 武術社：延展拉筋  戶外探索社：大地遊戲  健康社：飲食教育(1)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：運球（左右手、交換手、轉身、背後、跨下） | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基本動作練習(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走接力  直笛社：一二部合奏  籃球社：籃下擦板投籃練習 | 武術社：基本動作練習(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走接力  直笛社：一二部合奏  籃球社：籃下擦板投籃練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基本動作練習(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走  直笛社：二三部合奏  籃球社：傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) | 武術社：基本動作練習(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走  直笛社：二三部合奏  籃球社：傳球(胸前傳球、地板傳球、過頂傳球) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級長拳(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+慢跑  直笛社：三四部合奏  籃球社：兩人推傳 | 武術社：初級長拳(1)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+慢跑  直笛社：三四部合奏  籃球社：兩人推傳 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級長拳(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+跳繩  直笛社：二四部合奏  籃球社：跑動傳球 | 武術社：初級長拳(2)  戶外探索社：大地遊戲  健康社：快走+跳繩  直笛社：二四部合奏  籃球社：跑動傳球 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：簡化太極拳(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：飲食教育(2)  直笛社：一三部合奏  籃球社：左右手上籃練習 | 武術社：簡化太極拳(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：飲食教育(2)  直笛社：一三部合奏  籃球社：左右手上籃練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：簡化太極拳(2)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：蝸牛與黃鸝鳥  籃球社：兩人推傳上籃 | 武術社：簡化太極拳(2)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：蝸牛與黃鸝鳥  籃球社：兩人推傳上籃 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級棍術(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：德州玫瑰  籃球社：中距離投籃練習 | 武術社：初級棍術(1)  戶外探索社：認識登山活動  健康社：跑步+跳繩  直笛社：德州玫瑰  籃球社：中距離投籃練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：初級棍術(2)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：期中成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) | 武術社：初級棍術(2)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：期中成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：三人小組配合(切傳、傳切、互擋、反擋) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：期中驗收  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：音階練習PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：三對三比賽 | 武術社：期中驗收  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：音階練習PORA OF THE TIN SOLDIERS  籃球社：三對三比賽 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：擒拿防身技巧(1)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：防守基本觀念與練習 | 武術社：擒拿防身技巧(1)  戶外探索社：認識攀岩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：各聲部分部練習  籃球社：防守基本觀念與練習 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：擒拿防身技巧(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：一二部合奏  籃球社：五對五全場進攻 | 武術社：擒拿防身技巧(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(1)  直笛社：一二部合奏  籃球社：五對五全場進攻 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基礎南拳(1)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：二三部合奏  籃球社：防守位置介紹與分配 | 武術社：基礎南拳(1)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：健康操(2)  直笛社：二三部合奏  籃球社：防守位置介紹與分配 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：基礎南拳(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：飲食教育+籃球  直笛社：三四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（一） | 武術社：基礎南拳(2)  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：飲食教育+籃球  直笛社：三四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（一） | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：拳法交流  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：跑步比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（二） | 武術社：拳法交流  戶外探索社：認識走繩活動  健康社：跑步比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：實際全場分組對打與Q＆A（二） | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：武術對練(1)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：登階比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：期末紙筆驗收 | 武術社：武術對練(1)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：登階比賽  直笛社：二四部合奏  籃球社：期末紙筆驗收 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：武術對練(2)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跳繩比賽  直笛社：鍋牛與黃鸝鳥  籃球社：期末術科驗收(1) | 武術社：武術對練(2)  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跳繩比賽  直笛社：鍋牛與黃鸝鳥  籃球社：期末術科驗收(1) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：期末驗收練習  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跑步+跳繩+登階=鐵人三項比賽  直笛社：德州玫瑰  籃球社：期末術科驗收(2) | 武術社：期末驗收練習  戶外探索社：認識露營活動  健康社：跑步+跳繩+登階=鐵人三項比賽  直笛社：德州玫瑰  籃球社：期末術科驗收(2) | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |
| 武術社：期末成果檢討  戶外探索社：期末檢討  健康社：期末成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：期末檢討 | 武術社：期末成果檢討  戶外探索社：期末檢討  健康社：期末成果檢討  直笛社：總合奏練習  籃球社：期末檢討 | 1 | 講解、說明 | 自編與申請教材 |  |