

111學年度7、8年級

- 說明：1. 社團活動與技藝課程、其他類課程，請從學校整體規劃角度敘寫。
2. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育特殊類型教育課程實施規範、體育班課程綱要等相關辦法辦理。
3. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
4. []處為可選填之項目。

臺北市立西松高級中學國中部 111學年度彈性學習課程計畫

課程名稱		空手道社	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週 一 節 <u>第 1 學期</u> 共 20 節 每週一節 <u>第2學期</u> 共 20 節
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1-1 週	禮儀	認識空手道		紙本測驗
	第 2-2 週	基本動作	基本握拳與出拳		教練目測檢視
	第 3-3 週	基本動作	基本擋法		教練目測檢視
	第 4-4 週	基本動作	基本站立		教練目測檢視
	第 5-5 週	基本動作	腳部踢擊		教練目測檢視
	第 6-6 週	基本動作	前進(後退)攻擊與防守		教練目測檢視
	第 7-7 週	運用動作	防身術		教練目測檢視
	第 8-8 週	基本型	基本型(平安初段)		教練目測檢視
	第 9-9 週	基本型	複習平安初段		教練目測檢視

第 1 學期	第 10-10 週	基本對打	基本三招對打	教練目測檢視
	第 11-11 週	基本對打	複習三招對打	教練目測檢視
	第 12-12 週	綜合手部應用動作	手部打靶練習	教練目測檢視
	第 13-13 週	綜合腳部應用動作	腳部踢靶練習	教練目測檢視
	第 14-14 週	裁判規則	比賽規則講解	紙本測驗
	第 15-15 週	基本測驗	模擬比賽(型)	教練目測檢視
	第 16-16 週	基本測驗	模擬比賽(對打)	教練目測檢視
	第 17-17 週	教學觀摩	影片欣賞	紙本測驗
	第 18-18 週	模擬測驗	課程總複習	教練目測檢視
	第 19-19 週	模擬測驗	考試動作複習	教練目測檢視
	第 20-20 週	模擬測驗	審段考試	教練目測檢視
第 2 學期	第 1-1 週	禮儀	認識空手道	紙本測驗
	第 2-2 週	基本動作	基本握拳與出拳	教練目測檢視
	第 3-3 週	基本動作	基本擋法	教練目測檢視
	第 4-4 週	基本動作	基本站立	教練目測檢視

第 2 學 期	第 5-5 週	基本動作	腳部踢擊	教練目測檢視
	第 6-6 週	基本動作	前進(後退)攻擊與防守	教練目測檢視
	第 7-7 週	運用動作	防身術	教練目測檢視
	第 8-8 週	基本型	基本型(平安初段)	教練目測檢視
	第 9-9 週	基本型	複習平安初段	教練目測檢視
	第 10-10 週	基本對打	基本三招對打	教練目測檢視
	第 11-11 週	基本對打	複習三招對打	教練目測檢視
	第 12-12 週	綜合手部應用 動作	手部打靶練習	教練目測檢視
	第 13-13 週	綜合腳部應用 動作	腳部踢靶練習	教練目測檢視
	第 14-14 週	裁判規則	比賽規則講解	紙本測驗
	第 15-15 週	基本測驗	模擬比賽(型)	教練目測檢視
	第 16-16 週	基本測驗	模擬比賽(對打)	教練目測檢視
	第 17-17 週	教學觀摩	影片欣賞	紙本測驗
	第 18-18 週	模擬測驗	課程總複習	教練目測檢視

第2學期	第19-19週	模擬測驗	考試動作複習	教練目測檢視
	第20-20週	模擬測驗	審段考試	教練目測檢視

臺北市立西松高級中學國中部 111學年度彈性學習課程計畫

課程名稱		日文社	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 一 節 <u>第 1 學期</u> 共 20 節 每週一節 <u>第2學期</u> 共 20 節
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動 [檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1-6週	五十音	1. 日文文字表記及發音介紹。 2. 介紹日文的平假名及片假名。 3. 介紹打招呼用語及課堂用語。 *第4週為中秋連假。	
	第7週	日本文化介紹	1. 介紹日本唱歌文化及相關網路資源。	
	第8-9週	名詞句	1. 介紹日文名詞句之表現：【～は～です。】	
	第9-10週	數字	1. 介紹日文數字表現。 2. 介紹日文時間表現。 3. 介紹日文數量詞表現。	
	第11-12週	形容詞	1. 介紹日文形容詞。 2. 介紹形容詞搭配過去學過的名詞句、數字及數量詞的表現。	
	第13週	造句練習	1. 使用目前為止學過的內容練習造句及確認發音。	
	第14-15週	存在句	1. 介紹日文名詞句之表現：【～にいます/あります。】	
	第16週	日文自我介紹	1. 協助同學完成自我介紹並向同學發表。	
	第17-18週	日本文化介紹	1. 介紹日本的聖誕節及新年。 2. 帶領學生製作及書寫日文賀年卡。	
	第19-20週	動詞	1. 介紹日文動詞基本概念。 2. 介紹日文裡有方向性的動詞。【行	

			きます/来ます】	
第2學期	第1-2週	複習	1. 確認上學期社團學習內容。 2. 複習動詞概念及【行きます/来ます】。	
	第3-6週	動詞	1. 介紹動詞【ます形】。 2. 確認助詞使用後提供造句及會話練習。 3. 介紹日本的女兒節。	1. 課堂同儕互相確認，課後回收學習單。
	第7週	日本文化介紹	1. 日本交換學生經驗談。	
	第8-9週	交通工具	1. 配合已經學過的【行きます/来ます】加上交通工具/手段。 2. 介紹助詞【で】。	
	第9-10週	動詞	1. 介紹基本動詞及搭配的助詞。 2. 介紹動詞句內加上時間跟地點。	
	第11-12週	動詞	1. 介紹及練習動詞的時態。 *與前面兩週課程搭配及視情況前後調整。 2. 介紹日本的端午節。	
	第13週	會話練習	1. 利用講義與同學進行會話練習，並讓學生代換部分會話內容。	
	第14-15週	週行事曆	1. 介紹自己的一週行事曆並練習詢問同學的行事曆。	1. 課堂同儕互相確認，課後回收學習單。
	第16-17週	日本文化介紹	1. 由同學介紹日本著名觀光景點，開頭結尾的打招呼用語需使用日文。	1. 課後回收學習單。
	第18-19週	日本文化介紹	1. 介紹日本夏日祭典文化。	
	第20週	統整	1. 統整這一年來已學習的部分。 2. 介紹自學資源及書籍。	

臺北市立西松高級中學國中部 111學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	拳擊社	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 一 節 第 1 學期 共 20 節 每週一節 第2學期 共 20 節
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]

第1學期	第1-5週	認識拳擊與基本動作教學	選社長、紀錄、說明上課方式 基本動作練習、步伐練習 基本動作練習、步伐練習、直拳練習	
	第5-10週	組合拳教學	步伐練習、直拳練習、組合拳練習 直拳練習、組合拳練習 擺拳練習、組合拳練習 勾拳練習、組合拳練習	
	第10-15週	步伐與防守	閃避練習、步伐練習、防守練習	
	第15-20週	總複習	基本動作練習、直拳練習、擺拳練習、勾拳練習、步伐移動練習、防守練習、閃躲練習、組合拳練習	
第2學期	第1-5週	認識拳擊與基本動作教學	選社長、紀錄、說明上課方式 基本動作練習、步伐練習 基本動作練習、步伐練習、直拳練習	
	第5-10週	組合拳教學	步伐練習、直拳練習、組合拳練習 直拳練習、組合拳練習 擺拳練習、組合拳練習 勾拳練習、組合拳練習	
	第10-15週	步伐與防守	閃避練習、步伐練習、防守練習	
	第15-20週	總複習	基本動作練習、直拳練習、擺拳練習、勾拳練習、步伐移動練習、防守練習、閃躲練習、組合拳練習	

臺北市立西松高級中學國中部 111學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	排球社	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週一節 第1學期 共 19 節 每週一節 第2學期 共 19 節
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-12週	基本動作練習	1、排球發球(高低手)教學及練習 2、高低手接球教學及練習 3、排球規則、場地介紹講解說明 4、殺球攻擊、組織進攻
	第13-18週	比賽解講分析	1、比賽規則講解、裁判動作教學 2、分組模擬比賽練習

	週			
	第18-19週	回饋	1、檢討反饋、技術講解 2、影片欣賞	
第2學期	第1-4週	複習基本功	1、基本動作分組練習 2、小組默契搭配練習	
	第5-17週	分組競賽	1、比賽規則講解、裁判動作教學 2、異質性分組 3、分組循環賽	
	第18-19週	賽後檢討 技術加強	1、檢討反饋、技術講解 2、影片欣賞	

臺北市立西松高級中學國中部 111學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	桌遊列國社	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 一 節 第 1 學期 共 20 節 每週 一 節 第 2 學期 共 20 節
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-7週	分組活動	拉密、卡卡頌
	第8-14週	分組活動	機密代號、眨眨眼
	第15-20週	分組活動	矮人礦坑、花磚物語
第2學期	第1-7週	分組活動	格格不入、企鵝敲冰塊
	第8-14週	分組活動	德國心臟病、UNO 遊戲卡
	第15-20週	分組活動	閃靈快手、狼人殺

臺北市立西松高級中學國中部 111學年度彈性學習課程計畫

課程名稱		空手道社		課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週 一 節 <u>第 1 學期</u> 共 20 節 每週一節 <u>第2學期</u> 共 20 節
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1-1 週	禮儀	認識空手道		紙本測驗
	第 2-2 週	基本動作	基本握拳與出拳		教練目測檢視
	第 3-3 週	基本動作	基本擋法		教練目測檢視
	第 4-4 週	基本動作	基本站立		教練目測檢視
	第 5-5 週	基本動作	腳部踢擊		教練目測檢視
	第 6-6 週	基本動作	前進(後退)攻擊與防守		教練目測檢視
	第 7-7 週	運用動作	防身術		教練目測檢視
	第 8-8 週	基本型	基本型(平安初段)		教練目測檢視
	第 9-9 週	基本型	複習平安初段		教練目測檢視
第 1 學期	第 10-10 週	基本對打	基本三招對打		教練目測檢視
	第 11-11 週	基本對打	複習三招對打		教練目測檢視
	第 12-12 週	綜合手部應用動作	手部打靶練習		教練目測檢視

	第13-13週	綜合腳部應用動作	腳部踢靶練習	教練目測檢視
	第14-14週	裁判規則	比賽規則講解	紙本測驗
	第15-15週	基本測驗	模擬比賽(型)	教練目測檢視
	第16-16週	基本測驗	模擬比賽(對打)	教練目測檢視
	第17-17週	教學觀摩	影片欣賞	紙本測驗
	第18-18週	模擬測驗	課程總複習	教練目測檢視
	第19-19週	模擬測驗	考試動作複習	教練目測檢視
	第20-20週	模擬測驗	審段考試	教練目測檢視
第2學期	第1-1週	禮儀	認識空手道	紙本測驗
	第2-2週	基本動作	基本握拳與出拳	教練目測檢視
	第3-3週	基本動作	基本擋法	教練目測檢視
	第4-4週	基本動作	基本站立	教練目測檢視
第2學期	第5-5週	基本動作	腳部踢擊	教練目測檢視
	第6-6週	基本動作	前進(後退)攻擊與防守	教練目測檢視
	第7-7週	運用動作	防身術	教練目測檢視

	第 8-8 週	基本型	基本型(平安初段)	教練目測檢視
	第 9-9 週	基本型	複習平安初段	教練目測檢視
	第 10-10 週	基本對打	基本三招對打	教練目測檢視
	第 11-11 週	基本對打	複習三招對打	教練目測檢視
	第 12-12 週	綜合手部應用 動作	手部打靶練習	教練目測檢視
	第 13-13 週	綜合腳部應用 動作	腳部踢靶練習	教練目測檢視
	第 14-14 週	裁判規則	比賽規則講解	紙本測驗
	第 15-15 週	基本測驗	模擬比賽(型)	教練目測檢視
	第 16-16 週	基本測驗	模擬比賽(對打)	教練目測檢視
	第 17-17 週	教學觀摩	影片欣賞	紙本測驗
	第 18-18 週	模擬測驗	課程總複習	教練目測檢視
	第 19-19 週	模擬測驗	考試動作複習	教練目測檢視
第 2 學 期	第 20-20 週	模擬測驗	審段考試	教練目測檢視