

109學年度道明中學七、八年級第一學期社團校訂課程計畫

七、八年級社團課程開課總表

| 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 | 日語社 | 陳曉芬 | 學術類 |
| 2 | 象棋研究社 | 謝坤庭 | 學術類 |
| 3 | 圍棋研究社 | 蓋士洪 | 學術類 |
| 4 | 國一藝術社 | 蔡達源 | 學術類 |
| 5 | 國二美的創作社 | 施漢聲 | 學術類 |
| 6 | 國三藝術人生社 | 施漢聲 | 學術類 |
| 7 | 益智桌遊社 | 吳佳霖 | 學術類 |
| 8 | 環境糾察社 | 黃俊隆 | 服務類 |
| 9 | 社會服務社 | 潘郁芬 | 服務類 |
| 10 | 校園體能服務社 | 盧華暉 | 服務類 |
| 11 | 國三會考作文班 | 黃之貝 | 學術類 |
| 12 | 漫畫研究社 | 沈志惠 | 藝術類 |
| 13 | 手工香皂社 | 賈佳玫 | 藝術類 |
| 14 | 魔術社 | 黃建翰 | 藝術類 |
| 15 | 流行吉他社 | 陳啓仲 | 藝術類 |
| 16 | 國樂社 | 蕭曉鈴/楊宏榮 | 藝術類 |
| 17 | 西樂社 | 王冠智 | 藝術類 |
| 18 | 合唱團 | 楊惠宮/劉怡君 | 藝術類 |
| 19 | 街舞社 | 王惠鈴 | 體育運動類 |
| 20 | 熱舞社 | 廖婉婷 | 體育運動類 |
| 21 | 排球社 | 蘇靖雯 | 體育運動類 |
| 22 | 羽球社 | 楊正榮 | 體育運動類 |
| 23 | 飛盤社 | 馮德宇 | 體育運動類 |
| 24 | 趣味籃球社 | 高詠強 | 體育運動類 |
| 25 | 進階籃球社 | 蔡富山 | 體育運動類 |
| 26 | 高階籃球社 | 高銘志 | 體育運動類 |
| 27 | 運動射擊社 | 潘建志 | 體育運動類 |
| 28 | 桌球社 A | 陳孟津 | 體育運動類 |
| 29 | 桌球社 B | 陳宏雯 | 體育運動類 |
| 30 | 保齡球社 | 高海源 | 體育運動類 |
| 31 | 散打搏擊武術社 | 歐澄宇 | 體育運動類 |
| 32 | 手工藝社 | 李碧芳 | 藝術類 |
| 33 | 心理成長社 | 邱羚瑋 | 自我成長類 |

七、八年級第一學期社團(或技藝)課程進度與評量方式

| 週次 | 1日文社 | 2象棋研究社 | 3圍棋研究社 | 4國一美術樂遊社 | 5國二美的創作社 | 6國三藝術人生社 |
|---------|---------------------|-------------------|-------------------|--|--|-------------------|
| 1 | 日文文字的種類與來源、日文基本知識介紹 | 認識象棋 | 佈局，上 | 本學期課程介紹及所需材料準備，幹部選舉。 | 印象畫之點描派－賞析藝術家作品與作畫手法，構思創作主題。 | 創作專題企劃書討論與撰寫 |
| 2 | 五十音的介(一)、介紹五十音 | 各子的威力 | 佈局，中 | 素描的基本表現法：鉛筆色階練習、基本形的比例觀察及光影表現法。 | 印象畫之點描派－採用原點貼畫創作，訓練學生不同於紙筆繪畫的之配色方法。 | 創作專題企劃討論與執行 |
| 3 | 五十音的介(二)、介紹字詞 | 有根子與無根子 | 佈局，下 | 素描中的靜物表現：色彩轉換無彩色表現技法、加強鉛筆的筆觸運用。 | 印象畫之點描派－學生作品口述發表與賞析。 | 創作專題企劃討論與執行 |
| 4 | 假名的運用與練習(一)、介紹新字詞 | 簡易象棋規則 | 攻殺，上 | 素描中的植物表現：以樹木為觀察對象，依方法示範及照片完成單棵樹木的表現。 | 參觀衛武營彩繪社區－欣賞各國藝術家彩繪建築作品，思考在地文化、藝術元素與社區再造之議題。 | 創作專題企劃討論與執行 |
| 5 | 五十音的介紹(三)、練完整句子 | 簡易棋譜 | 攻殺，下 | 素描校園寫生表現(一)：風景寫生重點即方法提示示範，學生於校園中完成一幅八開校園素描風景畫。 | 拼貼藝術－說明立體派、達達藝術、普普藝術等風格間運用複合素材拚貼之特性與美感，引導學生構思。 | 創作專題進度驗收及討論 |
| 6 | 五十音的介紹(四)、認識濁音 | 合理與不合理走法 | 官子，上 | 素描校園寫生表現(二)：風景寫生重點即方法提示示範，學生於校園中完成一幅八開校園素描風景畫。 | 拼貼藝術－運用收集來之複合素材結合繪畫技法完成作品。 | 校外參訪-衛武迷迷村 |
| 7 | 假名的運用與練習、講解新句型 | 全班大pk | 官子，下 | 本學期作品成果討論及學生相互觀摩。 | 拼貼藝術－學生作品口述發表，互相賞析與觀摩評鑑，學期總檢討。 | 創作專題期末發表 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(50%)、實作(50%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(20%)、課堂討論(20%)、實作(60%) | 平時表現(20%)、參與討論(20%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 7益智桌遊社 | 8環境糾察社 | 9社會服務社 | 10校園體能服務社 | 11國三會考作文班 | 12漫畫研究社 |
|---------|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 1. 桌遊簡介。2. <羅生門>基本及進階規則。3. 同學實作 | 選幹部。2. 說明整潔評分項目。3. 其它事項說明 | 分配服務工作、選幹部 | 編排座位及巡查、靜坐體能訓練 | 寫作概說 | 工具介紹 |
| 2 | 1. <聖家堂>基本及進階規則。2. 同學實作。 | 評分項目討論。2. 評分要客觀公正。3. 扣分要寫出原因 | 聖功醫院、加大博愛協會服務 | 靜坐體能訓練、編組巡查 | 深寫事件 | 人物創作分析 |
| 3 | 1. <寧靜小鎮>基本及進階規則2. 同學實作 | 評分表定要簽名。3. 評分時間 早上: 7:35 中午: 12:40 評分要認真負責, 扣分項目要說明原因。4. 窗戶檢查要用心。5. 有腳印手印不要扣分 | 聖功醫院、加大博愛協會服務 | 靜坐體能訓練、編組巡查 | 鍊例 | 身體 手腳分析 |
| 4 | 1. <亞盟拉>基本及進階規則。2. 同學實作 | 1. 評分要客觀公正。2. 窗戶窗溝要用心檢查。3. 評分時間: 早上: 7:35 中午: 12:40。4. 有腳印手印勿扣分。5. 記得要簽名; 扣分要寫原因。 | 聖功醫院、加大博愛協會服務 | 靜坐體能訓練、編組巡查 | 歌曲中的故事 | 身體 手腳研究、衣服 |
| 5 | 1. <犯人在跳舞>基本及進階規則。2. 同學實作 | 1. 評分時間要記住 早上7:35 中午12:40。扣分要寫原因。2. 一般垃圾桶內不可有資源垃圾。3. 其他事項討論 | 聖功醫院、加大博愛協會服務 | 靜坐體能訓練、編組巡查 | 看見台灣 | 電腦繪圖 |
| 6 | 1. 陣營遊戲及<狼人>介紹。2. <一夜終極狼人>基本及進階規則 3. 同學實作 | 評分項目討論 評分要客觀公正 | 聖功醫院、加大博愛協會服務 | 靜坐體能訓練、編組巡查 | 辯論 | 動畫賞析 |
| 7 | 1. <羅生門>基本及進階規則 2. 同學實作 | 評分項目討論 綜合討論 | 期末成果分享、聚會 | 靜坐體能訓練、編組巡查 | 明信片詩 | 動畫賞析 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(30%)、實作(70%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 13手工香皂社 | 14魔術社 | 15流行吉他社 | 16國樂社 | 17西樂社 | 18合唱團 | 19街舞社 | 20熱舞社 |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 1 | 紫草膏 | 魔術三原則、魔術基本概念 | 課程介紹 幹部表演 共融活動 | 豐收鑼鼓 | 侏儸紀公園選曲 | 發聲+Gloria | 1. 幹部介紹/常規建立 2. 暖身/律動 3. 小品組合 | 課程說明，暖身 基礎訓練，律動，排舞 |
| 2 | Mp皂 | 魔術基本概念 | 分組教學(1) 分組表演(1) | 喜報 | 吉他曲:這裡那裏，處處是你 | 發聲 +Gloria+Pavane For Spring | 1. 暖身/律動 2. 小品組合 | 暖身基礎訓練， 律動，排舞 |
| 3 | 寶石皂 | 認識左右手持牌 | 分組教學(2) 分組表演(2) | 蝶颺 | 古諾:聖母頌 | 發聲 +Gloria+Pavane For Spring | 暖身+小品 | 暖身基礎訓練， 律動，排舞 |
| 4 | 椰子皂 | 認識舞台 | 分組教學(3) 分組表演(3) | 青花瓷 | 我要用心靈唱歌 | 發聲 +Gloria+Pavane For Spring | 1. 暖身/律動 2. 小品組合 | 暖身基礎訓練， 律動，排舞 |
| 5 | 薑皂 | 近景魔術 | 舞台設備使用 分組表演(4) | 天天年輕 | 有一道光 | 發聲+有一道光+ 分部 | 1. 暖身/律動 2. 小品組合 | 暖身基礎訓練， 律動，排舞 |
| 6 | 地瓜皂 | 基本牌招、三原則複習 | 舞台表演經驗 分享 分組表演(5) | 酒後心聲 | 火星 | 發聲+彌撒曲 | 1. 暖身/律動 2. 小品組合 | 暖身基礎訓練， 律動，排舞 |
| 7 | 彩色渲染皂 | 鋪克牌表演 | 社內成果展 聚餐共融 | 發燒E世代 | 木星 | 發聲+彌撒曲 | 1. 暖身/律動 2. 小品組合 | 暖身基礎訓練， 律動，排舞 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 21排球社 | 22羽球社 | 23飛盤社 | 24趣味籃球社 | 25進階籃球社 | 26高階籃球社 |
|---------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--|-------------------|
| 1 | 低手對空 | 場地，規則，球拍介紹 | 基本傳接盤 | 選幹部、講解上課注意事項、球感練習 | 1. 選幹部。2. 暖身運動。3. 場地分配、重點說明。4. 基本動作練習、分組3對3友誼賽。 | 課程介紹、規定事項 |
| 2 | 高手對空 | 正拍握拍，打法介紹示範，分組練習 | 進階傳接盤 | 運球教學、運球練習、分組比賽 | 1. 暖身運動。2. 跳接+跨步、人字踩步接入上籃。3. 分組3對3友誼賽。 | 行進間基本傳球及帶球上籃 |
| 3 | 低手發球 | 反拍握拍，打法介紹示範，分組練習 | 基本傳接正反手教學各航道練習 | 傳球練習、分組練習、小遊戲 | 1. 暖身運動。2. 罰球線左側45度傳切上籃，2人對傳全場快攻上籃。3. 分組3對3友誼賽。 | 各項運球及行進間變化運球 |
| 4 | 高手發球 | 單打示範，發球，攻擊、防守講解、練習 | 基本傳接跑位比賽 | 投籃練習、分組練習、小遊戲 | 暖身運動。2. 單邊V cut，接應45度上籃，抓籃板快速推進至前場中距離跳投。3. 跟進抓籃板快速全場推進折返。4. 分組3對3或4對4。 | 投籃訓練 |
| 5 | 攻擊步 | 雙打示範，發球，攻擊、防守講解、練習 | 基本傳接跑步熱身 | 防守教學、防守練習、分組比賽 | 1. 暖身運動。2. 45度中距離跳投follow 抓籃板，切入上籃或籃下補進。3. 分組3對3或4對4。 | 擋切戰術及綜合練習 |
| 6 | 快攻 | 小球打法講解示範，分組綜合練習 | 基本傳接跑位 | 3對3規則講解、3對3比賽練習 | 1. 暖身運動。2. 1/4、2/4、3/4快速推進即停換手，及變換動作切入，上籃及回程跳投。3. 分組3對3或4對4。 | 區域各項防守與進攻 |
| 7 | 綜合練習 | 綜合練習，分組教學練習 | 基本傳接練習賽 | 5對5規則講解、5對5分組比賽 | 1. 暖身運動。2. 快速運球1/4即停換手，運球推進至對邊全場上籃。3. 回程跳投。 | 盯人與壓迫防守與進攻 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 27運動射擊社 | 28桌球社A | 29桌球社B | 30保齡球社 | 31散打搏擊武術社 | 32手工藝社 | 33心理成長社 |
|---------|-------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 1. 實用射擊起源及歷史。2. 靶場安全守則。 | 選舉幹部、正手反攻、擺連練習、步伐運用 | 球感運動 基本動作講解 基礎發球 | 保齡球運動的規則及禮貌 | 選幹部、打掃環境 | 時光寶盒鑰匙圈 | 凝聚團體動力、認識彼此 |
| 2 | 1. 玩具槍之基本操作。2. 分解與正確組裝。 | 正手攻球、反手推動、步伐運用、對打練習 | 正、反手揮向練習 | 球與球瓶的大小 | 體能訓練、基本左拳、基本步伐講解與實作 | 三角零錢包 | 情緒探索 |
| 3 | 持槍姿勢—站姿、蹲姿、臥姿 | 發球練習、接發球練習、反手推球、切球練習 | 切球、推擋、擺短技術練習 | 擊球瓶要領 | 基本步伐、左直拳訓練、基礎體能講解與實作 | 三角零錢包 | 情緒探索 |
| 4 | 瞄準基本概念、靶場口令 | 擺連練習、正手攻球、反手推球、對打練習 | 接發球技術講解練習 | 目標箭頭及指示點的應用 記球瓶的編號 | 基本操、基本步伐、基本體能訓練、左直拳練習 | 毛毛蟲吸管 | 情緒探索 |
| 5 | 瞄準與歸零 | 反手推球、步伐運用、切球練習、對打練習 | 正手弧圈拉練習 | 球的選擇、四伐步調、擲球時的要領以各步調的注意事項 | 角力、出拳藥理、拳擊基本動作講解與實作。 | 創意小夜燈 | 情緒探索 |
| 6 | 單靶射擊 | 雙打練習、正手攻球、反手推球、實戰對打 | 正手弧圈拉練習 | 社團評分 | 熱身、基本操測驗 | 合果子吊飾 | 情緒探索 |
| 7 | 多靶射擊 | 正手攻球、發球練習、切球練習、實戰對打 | 綜合多球連續動作練習(社團會內賽) | 全倒的秘密 | 補考測驗。 | 棉花糖夾心餅 | 回顧過去團體經驗與學習 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

七、八年級第二學期社團(或技藝)課程進度與評量方式

| 週次 | 1日語社 | 2象棋研究社 | 3圍棋研究社 | 4國一美術樂遊社 | 5國二美的創作社 |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|---|---|
| 1 | 日文平假名的複習 | 殘局解析 | 開局 | 在平面中的三度空間表現(一)：三幾格紙的表現方法、基本形的三視圖表現。 | 人像速寫—以人像速寫課程，訓練學生觀察人體動態與姿勢，以及調整繪圖時間訓練學生精準描繪人體比例。 |
| 2 | 日文片假名的介紹(一) | 起馬局中炮局 | 折的構想 | 在平面中的三度空間表現(二)：運用三角格法完成一張椅子的設計圖。 | 立體人形創作—透過觀看製作過程影片講解注意事項與步驟示範，學生先描繪設計圖，利用鐵絲建構骨架、紙黏土塑造整體造型。 |
| 3 | 日文片假名的介紹(二) | 雙馬引象 | 折二與附三 | 認識色彩：說明色彩構成三要素之間的關係，色彩生活中的運用，基本的配色方法，色彩感知的討論。 | 立體人形創作—藉由人像速寫課程學習之人體比例概念修整作品細節，照著設計圖利用壓克力顏料、廣告顏料上色。 |
| 4 | 片假名的運用與練習 | 馬後炮殺法 | 迫的作戰 | 小小設計師(一)：介紹手表的設計及現代生活中手錶的配飾，發想自我的手錶設計圖。 | 立體人形創作—學生作品賞析與評鑑。 |
| 5 | 日文片假名的介紹(三) | 連將殺 | 攻殺 | 小小設計師(二)：運用swatch圖版設計三款手表設計圖，其中一只道明紀念表。 | 微觀的世界—欣賞微觀放大的花卉部位圖片，講解花卉結構與色彩分布。 |
| 6 | 日語對話練習(一) | 合理與不合理走法 | 做活 | 文化插畫大師(一)：介紹插畫家作品，共同討論高雄在地文化特色，作品發想。 | 微觀的世界—學生依據自選的花卉微觀圖片進行構圖、細部描繪、上色。本次課程重點著重於發揮選用媒材之特性。 |
| 7 | 日語對話練習(二) | 全班大PK | 官子 | 文化插畫大師(二)：完成高雄文化特色的插畫一幅，討論分享。 | 微觀的世界—學生作品賞析與評鑑。 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(50%)、實作(50%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(20%)、參與討論(20%)、實作(60%) | 平時表現(20%)、參與討論(20%)、實作(60%) |

| 週次 | 6國三藝術人生社 | 7益智桌遊社 | 8環境糾察社 | 9社會服務社 | 10校園體能服務社 | 11國三會考作文班 | 12漫畫研究社 |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 術科能力加強 | 負數牌 | 維護環境 | 規劃統籌表決本學期服務內容及項目 | 編排座位 靜坐體能訓練 編組巡查 | 片段寫作 | 人物骨架 |
| 2 | 畢冊製作指導 | 龍牙勇者 | 垃圾分類指導 | 校內服務 | 靜坐體能訓練 編組巡查 | 對話練習 | 獸人研究 |
| 3 | 畢冊製作指導 | 出包魔法師 | 回收分類指導 | 校外服務 淨灘 | 靜坐體能訓練 編組巡查 | 寫景 | Ps示範 |
| 4 | 藝術史影片欣賞 | 好鼻師 | 巡視環境 | 校內服務 | 靜坐體能訓練 編組巡查 | 議題寫作 | 光影技巧 |
| 5 | 母親節卡片設計 | 香料之路 | 環境影片欣賞 | 認識社服團體 | 靜坐體能訓練 編組巡查 | 作文攻略 | 透視 |
| 6 | 自由創作討論 | 瘟疫危機:病毒蔓延 | 欣賞愛地球影片 | 社會服務電影賞析 | 靜坐體能訓練 編組巡查 | 採訪稿寫作 | 自然背景物件 |
| 7 | 自由創作討論 | 手繪桌遊 | 維護周圍環境 | 期末成果聚會 | 靜坐體能訓練 編組巡查 | 編劇課 | 動畫賞析 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(30%)、實作(70%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 13手工香皂社 | 14魔術社 | 15流行吉他社 | 16國樂社 | 17西樂社 | 18合唱團 |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| 1 | 泡澡錠 (衣物芳香錠) | 課程項目解說 | 課程介紹 環境介紹 | 將軍令 | 侏儸紀公園選曲 | 發聲練習 及新曲 I will sing with spirits 分部 |
| 2 | 抗菌洗手凝膠 | 魔術牌用法 | 指導吉他表演 | 傜族舞曲 | 吉他曲 這裡哪裡 處處是你 | 發聲練習 及新曲 I will sing with spirits 分部卡 門 |
| 3 | 鉀皂 | 欣賞影片 “史丹 利的便當盒” | 指導吉他表演 | 蝶颯 | 古諾 聖母頌 | 發聲練習 及新曲 I will sing with spirits 分部卡 門 有一道光 |
| 4 | 左手香皂 | 撲克牌 關鍵牌 硬幣 | 指導吉他表演 討論下屆幹部 | 喜報 | 我要用心靈歌唱 | 發聲練習 及新曲 I will sing with spirits 分部、 卡門、有一道光 |
| 5 | 巧克力香皂 | 課程內容複習 | 吉他指導 表演 | 豐收鑼鼓 | 有一道光 | 發聲練習 及新曲 I will sing with spirits 卡門、 有一道光 |
| 6 | 豆漿皂 | 太陽星星月亮預 言 宏籃球預測 | 吉他指導 表演 | 傜族舞曲 | 火星 | 發聲練習 及新曲 I will sing with spirits、 卡 門、有一道光 |
| 7 | 胡蘿蔔皂 | 愛心8變大 老千 術 | 歡送國三 分組表 演 | 將軍令、 發燒e世代 | 木星 | 發聲練習 及新曲 I will sing with spirits、 卡 門、有一道光 |
| 評量 方式 及比 例 | 平時表現(40%)、實作 (60%) | 平時表現(40%)、 實作(60%) | 平時表現(40%)、 實作(60%) | 平時表現(40%)、 實作(60%) | 平時表現(40%)、 實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 19街舞社 | 20熱舞社 | 21排球社 | 22羽球社 | 23飛盤社 | 24趣味籃球社 | 25進階籃球社 |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 | 幹部推選律動小品 | 課程說明 基礎排舞 | 雙人低手對打 | 單打攻擊與防守方法及位置講解 | 熱身 基本規則講解 基本傳接 | 選幹部 講述注意事項 分組比賽 | 選幹部 暖身運動 原地左右單手 V字運球變換動作 |
| 2 | 暖身律動小品 | 基礎 排舞 | 雙人高手托球 | 雙打攻擊與防守方法及位置講解 | 熱身跑步 傳盤 跑動傳接 | 進階運球練習 分組比賽 | 暖身運動 行進間變換運球動作及變速轉承 |
| 3 | 暖身 律動小品 | 暖身 排舞 | 低手 高手發球 | 單打雙打攻擊與防守步伐移動講解 | 熱身跑步 傳盤 跑動傳接 | 進階傳球練習 分組比賽 | 暖身運動 原地2~3人轉身傳接(高低傳接) |
| 4 | 暖身 律動小品 | 暖身 排舞 | 跳躍漂浮球 | 單雙打羽球打法講解示範 | 熱身跑步 傳盤 跑動傳接 | 籃板球教學 分組比賽 分組練習 | 暖身運動 2人跑傳&3人八字傳接+上籃 |
| 5 | 暖身 MV舞蹈 | 暖身 排舞 | 攻擊步快攻 | 單雙打網前球打法講解示範 | 熱身慢跑 雙人傳接 跑動傳接 | 投籃教學與練習 分組比賽 | 暖身運動 原地籃下擦板 左右手跳投&踩步左右跨步溝籃 |
| 6 | 暖身 律動小品 | 暖身 排舞 | 2號攻擊練習 | 綜合練習 分組比賽 | 熱身 基本傳盤 小遊戲跑動比賽 | 3vs3規則說明 3vs3分組比賽 | 暖身運動 中距離左右兩側帶一步急停跳投&三分線跳投 |
| 7 | 暖身 MV舞蹈 | 暖身 排舞 | 綜合練習比賽 | 分組測驗 綜合練習 | 基本傳盤 跑動傳接 | 3vs3規則說明 3vs3分組比賽 | 暖身運動 分組3on3 5on5 對投練習 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 26高階籃球社 | 27運動射擊社 | 28桌球社A | 29桌球社B | 30保齡球社 |
|---------|-------------------|-------------------|----------------------|------------------------|-------------------|
| 1 | 課程介紹 規定事項 | 前後走射擊練習 | 選舉幹部、正手攻球、切球練習、反手推球 | 球感運動 基本動作講解 基礎發球 | 探討球之旋轉因素 |
| 2 | 運球行進間練習 | 左右走射擊練習 | 接發球練習、對打練習、步伐運用、發球練習 | 正、反手揮向練習 | 球道狀況與求質(旋轉) |
| 3 | 傳球綜合練習 | 多靶練習 | 拉球練習、切球練習、擺短練習、雙打練習 | 切球、推擋、擺短技術練習 | 球的材質及反應 |
| 4 | 投籃綜合練習 | 強弱手射擊 | 切球練習、拉球練習、反手推球、擺連練習 | 接發球技術講解練習 | 練習(1) |
| 5 | 2-2區域防守練習 | 玩具槍保養 簡易零件損壞更換 | 正手攻球、拉球練習、對打練習、雙打練習 | 正手弧圈拉練習 | 社團評分 |
| 6 | 3-2區域防守練習 | 短槍射擊競賽 | 拉球練習、切球練習、反手推打、雙打練習 | 反手弧圈拉練習 | 全倒角度 |
| 7 | 包夾戰術及綜合練習 | 長槍射擊競賽 | 正手攻球、發球練習、拉球練習、實戰對打 | 綜合多球連續動作練習 (社團會內賽) | 步調 |
| 評量方式及比例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |

| 週次 | 31散打搏擊武術社 | 32手工藝社 | 33心理成長社 |
|---------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 腿法練習、步法練習、基本功訓練 | 口罩套 | 人際關係&溝通 |
| 2 | 實戰應用練習、擒拿術 | 乾燥花筆 | 人際關係&溝通-探索人際圈 |
| 3 | 腿法練習、步法練習、基本功訓練、套路練習 | 紙鶴吊飾 | 人際關係&溝通-溝通管道 |
| 4 | 腿法練習、步法練習、基本功訓練、套路練習 | 紙鶴吊飾 | 人際關係&溝通-溝通姿態 |
| 5 | 基本功練習、期中考試 | 不織布蛋糕 | 人際關係&溝通-人際衝突 |
| 6 | 基本功練習、腿法練習 | 不織布蛋糕 | 人際關係&溝通-人際關係之變化 |
| 7 | 基本功訓練、基礎體能、技術訓練 | 櫻桃巧克力 | 人際關係&溝通-回顧團體 |
| 評量 方式 及比 例 | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) | 平時表現(40%)、實作(60%) |