

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣東石國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程_社團活動~品德勵志社團__教學計畫表 設計者：劉佳維
(表十二之一)

一、課程名稱：品德勵志

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性課程 (☐主題 ☐專題 ☐議題探究)

2. ☒社團活動與技藝課程 (☒社團活動 ☐技藝課程)

3. ☐其他類課程

☐本土語文/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導

☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數：2 節

四、課程設計理念：

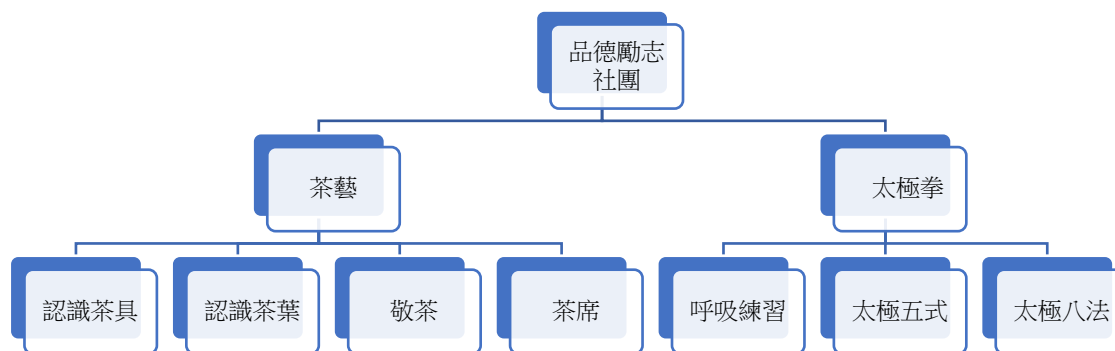
(一) 藉由一系列課程與教學活動，首重穩定學生情緒、陶冶良好品格，並於潛移默化中有效培育其倫理道德觀念與感恩、惜福等慈善之心，期能營造一個知書達理、善良、和諧與健康的優質社會。

(二) 提供學生多元彈性活動或適性教育課程，以提升學生的學習興趣與動機、學習的自信及有效的學習方法，並促進學生心理健康，使其樂在學習。

(三) 藉教育活動之多元探索，透過彈性教學方法，增進學生的學習興趣及自信，並促進學生心理健康，協助學生適應現行學制課程，增強學生對學校學習情境之向心力，開發學生多元潛能。

(四) 課程活動設計原則以提高學生學習動機為前提，提升其自我效能為依歸，且不以正式課程取向為限制。

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例)



六、課程目標：讓學生達到品格素養的自我表現。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引	☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☒ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
---	--

八、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週	茶藝課-- 茶文化概論	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	1. 探究茶的起源。 2. 探究台灣茶的起源。	1. 茶的起源 2. 台灣茶的起源	實作	自編學習單
3-4 週	茶藝課-- 敬茶	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意	1. 察覺茶與人類活動的關係。 2. 察覺由不同自然環境，而產出的台灣常見茶的種類	1. 茶與人類活動的關係 2. 台灣常見茶的種類	實作	自編學習單

			運用。				
5-6 週	茶藝課-- 茶席的基本概念	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 學會泡出好喝的茶葉 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係。	茶席的基本概念 泡茶流程及方式	實作	自編學習單
第 7 週	茶藝課-- 課程複習 (段考週)	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	培養學生自我管理與學習效能的提升。	1. 重點整理 2. 課程複習討論	學習態度 (50%) 參與討論 (30%) 學習單 (20%)	自編
第 8 週	茶藝課-- 茶藝練習	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 學會泡出好喝的茶葉 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成為健康幸福的樂活飲食生活達人。	茶藝練習	實作	自編學習單
9-10 週	茶藝課-- 選茶泡茶 品茗	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人	1. 學會泡出好喝的茶葉 2. 可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係，讓每一位學生都能成	選茶、泡茶、品茗	實作	自編學習單

			成長 家 Ab-IV-2 飲食 的製備與創意 運用。	為健康幸福的樂活飲食生 活達人。			
11-12 週	太極拳	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	體 3c-IV-1 表 現局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項運 動技能。 表 1-IV-1 能運 用特定元素、形 式、技巧與肢體 語彙發展多元能 力。 生 J1 思考生 活、學校與 社 區的公共議題， 培養與他人理性 溝通的素養。	學會太極拳基本步法與手 型。	1、肌耐力與柔軟度訓 練。 2、太極基礎動作練 習。 3、腹式呼吸練習。	隨機抽考動 作招式名稱	自選教材
13-14 週	太極拳 (段考週)	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	體 3c-IV-1 表 現局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項運 動技能。 表 1-IV-1 能運 用特定元素、形 式、技巧與肢體 語彙發展多元能	1、能馬步蹲維持 50 秒、 弓步蹲維持 50 秒。 2、了解太極原理，及腹 式呼吸訓練。	1、肌耐力與柔軟度訓 練。 2、太極基礎動作練 習。 3、腹式呼吸練習。	隨機抽考動 作招式名稱	自選教材

			力。				
15-16 週	太極拳	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	太極五步：左顧、右盼、前進、後退和中定。	1、肌耐力與柔軟度訓練。 2、太極基礎動作練習。 3、腹式呼吸練習。	隨機抽考動作招式名稱	自選教材
17-18 週	太極拳	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	太極八法：棚、捋、擠、按、采、捩、肘、靠。	1、肌耐力與柔軟度訓練。 2、太極基礎動作練習。 3、腹式呼吸練習。	隨機抽考動作招式名稱	自選教材
19-21 週	太極拳 (段考週)	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形	基本手型： (1)拳-順纏拳、逆纏拳。 (2)掌-順纏掌、逆纏掌。 (3)鉤-旁鉤手	1、肌耐力與柔軟度訓練。 2、太極基礎動作練習。 3、腹式呼吸練習。	隨機抽考動作招式名稱	自選教材

			式、技巧與肢體 語彙發展多元能 力。				
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

※身心障礙類學生：
☐有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)
 ※資賦優異學生：■無
 ※課程調整建議(特教老師填寫)：
 1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
 2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。

特教老師簽名：陳奕宗
 普教老師簽名：劉佳維

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編 自選教材或學習單
1-2 週	茶藝課-- 製作茶葉	A1 身心素質 與自我精進	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元	1. 了解茶葉的製作歷程與 改變情形。	1. 茶葉的製作歷程 2. 製茶各項步驟的方	實作	自編學 習單

	的過程	B3 藝術涵養與美感素養	能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	2. 了解製茶各項步驟的方法與目的。	法與目的		
3-4 週	茶藝課--認識茶具	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 觀察茶具的樣貌。 2. 了解各種茶具的名稱與使用方式。	1. 茶具的樣貌 2. 茶具名稱與使用方式	實作	自編學習單
5-6 週	茶藝課--茶席的基本概念	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 了解茶席的定義與規劃。 2. 利用物件美化個人茶席的布置。	1. 茶席的定義與規畫 2. 茶席的布置	實作	自編學習單
第 7 週	茶藝課—課程複習	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝	綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態	培養學生自我管理與學習效能的提升。	1. 重點整理 2. 課程複習討論	學習態度 (50%) 參與討論 (30%)	自編

	(段考週)	通表達	度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。			學習單 (20%)	
第 8 週	茶藝課--奉茶禮儀	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 探究泡茶技巧。 2. 探究品茶技巧。 3. 體驗奉茶禮儀。	1. 泡茶技巧 2. 品茶技巧 3. 奉茶禮儀	實作	自編學習單
9-10 週	茶藝課—認識不同的茶葉	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	1. 體驗紅茶、綠茶、烏龍茶、鐵觀音、包種茶，不同茶類帶來的色、香、味感受。 2. 體會茶為生活帶來的心靈舒適(紅茶、綠茶、烏龍茶、鐵觀音、包種茶)	1. 紅茶 2. 綠茶 3. 烏龍茶 4. 鐵觀音 5. 包種茶	實作	自編學習單
11-12 週	太極拳	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體	1、了解呼吸律動在太極拳裡的重要性。 2、了解太極拳五步中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領，並記住動作名稱。	1. 複習：太極五步 2、太極基礎動作練習。 3、腹式呼吸練習。	隨機抽考動作招式名稱	自選教材

			語彙發展多元能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。				
13-14 週	太極拳 (段考週)	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與美感素養	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	1、了解呼吸律動在太極拳裡的重要性。 2、了解太極拳八法中的意涵。 3、熟記每一招式動作要領，並記住動作名稱。	1. 複習：太極八法 2、太極基礎動作練習。 3、腹式呼吸練習。	隨機抽考動作招式名稱	自選教材
15-16 週	太極拳	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與美感素養	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	1、學習太極八式第 1~2 式動作。 2、了解太極拳動作中的要領。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動	1、太極八式第 1~2 式動作練習。 2、腹式呼吸練習。	隨機抽考動作招式名稱	自選教材
17-18 週	太極拳	A1 身心素質	體 3c-IV-1 表	1、學習太極八式第 3~4	1、太極八式第 3~4	隨機抽考動	自選教

		與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	式動作。 2、了解太極拳動作中的要領。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動	式動作練習。 2、腹式呼吸練習。	作招式名稱	材
19-20 週	太極拳 (段考週)	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙發展多元能力。	1、學習太極八式第 5~6 式動作。 2、了解太極拳動作中的要領。 3、熟記每一招式動作要領、確實做出分段動	1、太極八式第 5~6 式動作練習。 2、腹式呼吸練習。	隨機抽考動作招式名稱	自選教材

※身心障礙類學生：

☐有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：■無

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。

2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：劉佳維

