

南投縣私立三育高級中學附設國民中學 115 學年度彈性學習課程（社團活動）計畫總表

【第一學期】 彈性學習課程類別：社團活動；社團活動每週 1 節；如採隔週上課，則每次 2 節，平均每週 1 節							
週次	烏克蘭麗麗快樂彈唱社	山野教育	來!哩共!辯論社	英文詩歌社	Fitness(健身)	『鉤』起你的回憶社	排球社
一	認識伴我歌唱的好朋友- 烏克蘭麗麗	. 認識何謂山野 教育	來!哩共!辯論社/何 謂辯論?/1	尋找自己的聲 音	課程簡介體重管理 經驗分享	基本鉤織概念	基本動作 &發球
二	認識伴我歌唱的好朋友- 烏克蘭麗麗	學習山野活動 的民生問題	來!哩共!辯論社/何 謂辯論?/2	尋找自己的聲 音	體圍測量、體型評 估;身體適能評估	基本鉤織概念 針法技巧 工具 線材	基本動作 &發球
三	認識伴我歌唱的好朋友- 烏克蘭麗麗	山野活動的穿 著	來!哩共!辯論社/何 謂辯論?/3	尋找自己的聲 音	運動實務 1 有氧運 動	起針教學	防 守 & 攻 擊
四	認識伴我歌唱的好朋友- 烏克蘭麗麗	山野活動的穿 著	來!哩共!辯論社/動 腦遊戲/1	尋找自己的聲 音	運動實務 1 有氧運 動	起針教學	防 守 & 攻 擊
五	認識伴我歌唱的好朋友- 烏克蘭麗麗	. 學習手機山野 求救、手機 APP 綠野遊蹤、 oruxmap 軟體學 習	來!哩共!辯論社/動 腦遊戲/2	尋找自己的聲 音	運動實務 1 有氧運 動	基本鉤針圖介紹	進 攻 與 防 守
六	C 和弦與彈唱歌曲、節奏 型 1	初級救護技術 員訓練課程	來!哩共!辯論社/動 腦遊戲/3	Peace Has Come 歌曲背 景介紹	健身房使用禮儀說 明	基本鉤針圖介紹	進 攻 與 防 守
七	C 和弦與彈唱歌曲、節奏 型 1	初級救護技術 員訓練課程	來!哩共!辯論社/分 析社會或國際事件/1	Peace Has Come 歌曲背 景介紹	運動實務 2 健身房 運動	長針	進 攻 技 術 連 結

八	C 和弦與彈唱歌曲、節奏型 1	初級救護技術員訓練課程	來!哩共!辯論社/分析社會或國際事件/2	Peace Has Come 歌詞分析	運動實務 2 健身房運動	長針	進攻技術連結
九	Am 和弦與彈唱歌曲、節奏型 2	登山行止學問深、行道山林知調節(調整呼吸)，登山鞋的鞋裡乾坤	來!哩共!辯論社/分析社會或國際事件/3	Peace Has Come 歌詞分析	運動實務 2 健身房運動	短針	攔網 & 攻擊
十	Am 和弦與彈唱歌曲、節奏型 2	穩持重心保平衡(背包挑選)	來!哩共!辯論社/如何運用資訊媒體整合議題資料/1	Peace Has Come 歌詞分析	飲食與體重管理~一日飲食紀錄	短針	攔網 & 攻擊
十一	Am 和弦與彈唱歌曲、節奏型 2	下山技巧學習(登山杖學習)	來!哩共!辯論社/如何運用資訊媒體整合議題資料/2	Peace Has Come 歌詞分析	運動實務 3 健走運動	中長針	攻防訓練
十二	Am 和弦與彈唱歌曲、節奏型 2	判圖定位學習(定向定位)	來!哩共!辯論社/如何運用資訊媒體整合議題資料/3	Peace Has Come 歌詞分析	運動實務 3 健走運動	中長針	攻防訓練
十三	F 和弦與彈唱歌曲、節奏型 3	判圖定位學習(定向定位)	來!哩共!辯論社/第一屆三育辯論賽/1	Peace Has Come 讀譜	運動實務 4 跑步運動	玉米針	接發球&隊型
十四	F 和弦與彈唱歌曲、節奏型 3	判圖定位學習(定向定位)	來!哩共!辯論社/第一屆三育辯論賽/2	Peace Has Come 讀譜	運動實務 4 跑步運動	玉米針	接發球&隊型

十五	F 和弦與彈唱歌曲、節奏型 3	登山糧食	來!哩共!辯論社/第一屆三育辯論賽/3	Peace Has Come 讀譜	運動實務 5 徒手運動	加針	機會球反攻
十六	F 和弦與彈唱歌曲、節奏型 3	登山糧食	來!哩共!辯論社/賽後檢討/1	Peace Has Come 讀譜	運動實務 5 徒手運動	加針	機會球反攻
十七	F 和弦與彈唱歌曲、節奏型 3	山野戶外課程 安全控管	來!哩共!辯論社/賽後檢討/2	Peace Has Come 讀譜	運動實務 6 彈力帶運動	減針	隊型&攻擊
十八	G ₇ 和弦與彈唱歌曲、節奏型 4、節奏型 5、 演唱會曲目練習	山野戶外課程 安全控管	來!哩共!辯論社/賽後檢討/3	Peace Has Come 分部練習	運動實務 6 彈力帶運動	減針	隊型&攻擊
十九	G ₇ 和弦與彈唱歌曲、節奏型 4、節奏型 5、 演唱會曲目練習	山野戶外課程 安全控管	來!哩共!辯論社/尊重與理解/1	Peace Has Come 分部練習	運動實務 7 戰鬥有氧運動	引拔針	接發球&攔網
二十	期末成果發表會展演	山野活動行動設計	來!哩共!辯論社/尊重與理解/3	聖誕晚會表演	個人訓練成果分享	總複習	接發球&攔網

二十一	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週
-----	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

南投縣私立三育高級中學附設國民中學 115 學年度彈性學習課程（社團活動）計畫總表

【第二學期】 彈性學習課程類別：社團活動；社團活動每週 1 節；如採隔週上課，則每次 2 節，平均每週 1 節							
週次	烏克蘭麗快樂彈唱社	山野教育	來！哩共！辯論社	英文詩歌社	Fitness(健身)	『鉤』起你的回憶社	排球社
一	進階認識伴我歌唱的好朋友-烏克蘭麗	山野住宿安全與舒適 1/1	來！哩共！辯論社/奇葩說/1	複習課程	課程介紹 上課環境說明	圍巾作品鉤織/三節	防守 & 攻擊
二	進階認識伴我歌唱的好朋友-烏克蘭麗	用火管理 1/2	來！哩共！辯論社/奇葩說/2	複習課程	運動對身體部位的認識與確認	圍巾作品鉤織	防守 & 攻擊
三	進階認識伴我歌唱的好朋友-烏克蘭麗	考量水源的營地選擇 1/3	來！哩共！辯論社/奇葩說/3	複習課程	熱身運動介紹	圍巾作品鉤織	進攻與防守
四	進階認識伴我歌唱的好朋友-烏克蘭麗	高山氣象 1/4	來！哩共！辯論社/動動腦遊戲 /1	複習課程	上半身徒手訓練：手臂訓練	杯墊作品鉤織/三節	進攻與防守
五	進階認識伴我歌唱的好朋友-烏克蘭麗	緊急避難 1/5	來！哩共！辯論社/動動腦遊戲 /2	複習課程	上半身徒手訓練：手臂訓練	杯墊作品鉤織	進攻技術連結
六	G 和弦與彈唱歌曲、C 調音階及歌曲彈奏	學習了解山野環境因子的潛	來！哩共！辯論社/動動腦遊戲 /3	Hallelujah 歌曲背景介紹	上半身徒手訓練：美背訓練	杯墊作品鉤織	進攻技術連結

		在風險 1/6					
七	G 和弦與彈唱歌曲、C 調音階及歌曲彈奏	高山病認識 1/7	來！哩共！辯論社/ 台灣議題和全球議題 (時事)/1	Hallelujah 歌曲背景介紹	上半身徒手訓練： 美背訓練	杯墊拼接技巧/三節	攔網&攻擊
八	G 和弦與彈唱歌曲、C 調音階及歌曲彈奏	從山難分析正視山野風險 1/8	來！哩共！辯論社/ 台灣議題和全球議題 (時事)/2	Hallelujah 歌曲背景介紹	上半身徒手訓練： 健胸訓練	杯墊拼接技巧	攔網&攻擊
九	Dm 和弦與彈唱歌曲、 F 調音階及歌曲彈奏	學習山野帶隊 10 要件 1/9	來！哩共！辯論社/ 台灣議題和全球議題 (時事)/3	Hallelujah 歌詞分析	上半身徒手訓練： 健胸訓練	杯墊拼接技巧	攻防訓練
十	Dm 和弦與彈唱歌曲、 F 調音階及歌曲彈奏	學習山野帶隊 10 要件 2/10	來！哩共！辯論社/ 讓數據說話/1	Hallelujah 歌詞分析	下半身徒手訓練： 提臀訓練	環保杯套鉤織/三節	攻防訓練
十一	Dm 和弦與彈唱歌曲、 F 調音階及歌曲彈奏	學習山野帶隊 10 要件 3/11	來！哩共！辯論社/ 讓數據說話/2	Hallelujah 歌詞分析	下半身徒手訓練： 提臀訓練	環保杯套鉤織	接發球&隊型
十二	Dm 和弦與彈唱歌曲、 F 調音階及歌曲彈奏	山野活動的體能訓練 1/12	來！哩共！辯論社/ 讓數據說話/3	Hallelujah 歌詞分析	下半身徒手訓練： 深蹲訓練	環保杯套鉤織	接發球&隊型
十三	Em 和弦與彈唱歌曲、 G 調音階及歌曲彈奏	學習充實登山知能的先備課程 1/13	來！哩共！辯論社/ 第二屆三育辯論賽/1	Hallelujah 讀譜	下半身徒手訓練： 深蹲訓練	毛帽鉤織/四節	機會球反攻
十四	Em 和弦與彈唱歌曲、 G 調音階及歌曲彈奏	學習充實登山知能的先備課程 2/14	來！哩共！辯論社/ 第二屆三育辯論賽/2	Hallelujah 讀譜	下半身徒手訓練： 腹肌訓練	毛帽鉤織	機會球反攻

十五	Em 和弦與彈唱歌曲、 G 調音階及歌曲彈奏	登山會前會(行 前會議的重要 性)1/15	來！哩共！辯論社/ 第二屆三育辯論賽/3	Hallelujah 讀譜	下半身徒手訓 練：腹肌訓練	毛帽鉤織	隊型&攻 擊
十六	Em 和弦與彈唱歌曲、 G 調音階及歌曲彈奏	山野活動裝備 概念學習 1/16	來！哩共！辯論社/ 賽後檢討/1	Hallelujah 讀譜	全身徒手訓練： TABATA 訓練	作品分享與探討/一節	隊型&攻 擊
十七	Em 和弦與彈唱歌曲、 G 調音階及歌曲彈奏	登山裝備整體 分類課程 1/17	來！哩共！辯論社/ 賽後檢討/2	Hallelujah 讀譜	全身徒手訓練： TABATA 訓練	開設成果展覽會/一節	接發球& 攔網
十八	演唱會曲目練習	個人登山裝備 的分類思考 1/18	來！哩共！辯論社/ 賽後檢討/3	Hallelujah 分部練習	全身徒手訓練：平 板支撐訓練	圍巾作品鉤織/三節	接發球& 攔網
十九	演唱會曲目練習	了解健行登山 的難度分級課 程學習 1/19	來！哩共！辯論社/ 討論與思考/1	Hallelujah 分部練習	全身徒手訓練：平 板支撐訓練	圍巾作品鉤織	接發球& 攔網
二十	期末成果發表會展演	預備天與留守 計畫 1/20	來！哩共！辯論社/ 討論與思考/2	Hallelujah 分部練習	全身徒手訓練：瑜 珈運動訓練	圍巾作品鉤織	基本動作 &發球

二十一	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週	課程成果整理／彈性調整週
-----	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------