

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：書法社

指導老師簽名：張學如

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	課程介紹.書法用具說明。	
三	09/14	橫線條穩定練習。	繳交教學計畫
四	09/21	勒(橫)筆劃要領與結字。	
五	09/28	直線條穩定練習。	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	垂露(直)筆劃要領與結字。	
八	10/19	橫盤格線條穩定練習。	
九	10/26	撇筆劃要領與結字。	
十	11/02	曲線條穩定練習。	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	捺基本筆劃要領與結字。	
十三	11/23	橫折基本筆劃要領與結字。	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	豎鈎基本筆劃與結字。	
十六	12/14	斜彎鈎基本筆劃與結字。	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	豎曲鈎基本筆劃與結字。	
十九	01/04	臥彎鈎基本筆劃與結字。	
二十	01/11	結構基本法則。	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14(三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：桌球

指導老師簽名：盧小美

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	推選幹部、上課規定說明與分組	
三	09/14	桌球平衡感訓練、持拍介紹	繳交教學計畫
四	09/21	正手擊球	!
五	09/28	反手擊球 → 推球	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	發球練習 (正手平球發球)	
八	10/19	左推右攻練習	
九	10/26	測驗 (推擋 50 次)	
十	11/02	單打規則介紹	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	模擬比賽(抽籤)	
十三	11/23	模擬比賽	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	正手切球、要領	
十六	12/14	反手切球、要領	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	正手平球 → 對攻	
十九	01/04	雙打規則說明 (分組、抽籤)	
二十	01/11	雙打模擬比賽	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：合球

指導老師簽名：陳蓓萱

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	合球社團介紹,選社長	
三	09/14	基本動作教學,模擬比賽(K4)	繳交教學計畫
四	09/21	單打教學,模擬比賽(K4)	
五	09/28	做球位子教學,模擬比賽(K4)	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	二打一教學,模擬比賽(K4)	
八	10/19	三打一教學,模擬比賽(K4)	
九	10/26	正式比賽規則講解,四打四	
十	11/02	4-0陣型講解,半場模擬比賽	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	3-1陣型講解,半場模擬比賽	
十三	11/23	2-1-1陣型講解,半場模擬比賽	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	2-2陣型講解,半場模擬比賽	
十六	12/14	全場比賽講解,正式比賽	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	正式積分賽	
十九	01/04	正式積分賽	
二十	01/11	正式積分賽	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：排球

指導老師簽名：邱子良

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	介紹排球的打法	
三	09/14	上手低球的練習	繳交教學計畫
四	09/21	下手低球的練習	
五	09/28	二人一組 下手低球練習	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	二人一組 上手低球練習	
八	10/19	接球練習	
九	10/26	發球練習	
十	11/02	擊球練習	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	扣球練習	
十三	11/23	攻擊二步練習	
十四	11/30	攻擊二步練習 二段	
十五	12/07	攻擊三步練習	
十六	12/14	攻擊二步練習	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	二對三的西面團隊練習	
十九	01/04	三對西的團隊練習	
二十	01/11	6對6的團隊對打	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：游泳

指導老師簽名：吳曼倩

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	四式介紹	
三	09/14	捷式教學(手部)	繳交教學計畫
四	09/21	捷式教學(腹部)	
五	09/28	蛙式教學(腹部)	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	蛙式教學(手部)	
八	10/19	仰式教學(手部)	
九	10/26	仰式教學(腹部)	
十	11/02	蝶式教學(手部)	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	蝶式教學(腹部)	
十三	11/23	救生四式	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	抽筋自解	
十六	12/14	自由潛水介紹	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	水肺介紹	
十九	01/04	SUP訓練	
二十	01/11	SUP訓練	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次 國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：籃球 指導老師簽名：陳文宏

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	課程說明	
三	09/14	球操、基本手球、運球練習	繳交教學計畫
四	09/21	左右控球運球練習	
五	09/28	跨下運球練習	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	背後運球練習	
八	10/19	轉身運球練習	
九	10/26	一對一進攻防守	
十	11/02	一對一進攻防守	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	二對二進攻防守	
十三	11/23	二對二進攻防守	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	二人相傳上籃	
十六	12/14	三人八字傳球上籃	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	三對三戰術演練、三分球技巧	
十九	01/04	三對三戰術演練、三分球技巧	
二十	01/11	三對三分組比賽	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：____田園社____ 指導老師簽名：____游秋玲____

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	相見歡	
三	09/14	分組討論	繳交教學計整理劃
四	09/21	整理花臺(分區一)	花臺
五	09/28	鬆土種植/觀察土裡的生物	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	整理花臺(分區二)	
八	10/19	鬆土種植/觀察土裡的生物	
九	10/26	育苗一	
十	11/02	自製肥料	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	鬆土種植	
十三	11/23	收成分享一	
十四	11/30	第二次段考	
十五	12/07	整理花臺(分區三)/施肥	
十六	12/14	鬆土種植/整理	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	收成分享二	
十九	01/04	整理花臺/施肥	
二十	01/11	期末分享	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國中預計 15 次，請各位指導老師完成本表於 9/14（三）前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：桌遊社

指導老師簽名：鍾永光

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	桌遊教學：牛頭王、分組體驗桌遊	
三	09/14	桌遊教學：鐵道任務歐洲版、分組體驗桌遊	繳交教學計畫
四	09/21	桌遊教學：駱駝大賽、分組體驗桌遊	
五	09/28	桌遊教學：還試好遊戲、分組體驗桌遊	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	桌遊教學：瘟疫危機、分組體驗桌遊	
八	10/19	桌遊教學：化裝舞會、分組體驗桌遊	
九	10/26	桌遊教學：馬尼拉、分組體驗桌遊	
十	11/02	桌遊教學：Bang!、分組體驗桌遊	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	桌遊教學：三國殺、分組體驗桌遊	
十三	11/23	桌遊教學：CSI 犯罪現場、分組體驗桌遊	
十四	11/30	第二次段考	
十五	12/07	桌遊教學：矮人礦坑(一)、分組體驗桌遊	
十六	12/14	桌遊教學：矮人礦坑(二)、分組體驗桌遊	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	桌遊教學：偉人的猜拳戰略、分組體驗桌遊	
十九	01/04	桌遊教學：牧場、分組體驗桌遊	
二十	01/11	桌遊教學：卡卡頌、分組體驗桌遊	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國中預計 15 次，請各位指導老師完成本表於 9/14（三）前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：健身社

指導老師簽名：陳怡慈

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	社團達社長並講解課程	
三	09/14	協調·下肢練習	繳交教學計畫
四	09/21	上肢軀幹練習	
五	09/28	核心訓練	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	抓舉練習	
八	10/19	小肌群活動	
九	10/26	深蹲介紹及練習	
十	11/02	硬舉練習	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	挺舉練習	
十三	11/23	寬硬舉綜合練習	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	後背肌+弓背練習	
十六	12/14	跳躍·協調練習	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	進階深蹲練習	
十九	01/04	抓舉·挺舉綜合練習	
二十	01/11	綜合測驗	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14(三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：閱讀社

指導老師簽名：邱瑞銀

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	安排座位 & 介紹閱讀社 & 轉社方法	
三	09/14	安排座位 & 說明閱讀社上課內容	繳交教學計畫
四	09/21	閱讀古今中外優良讀物 (至圖書館借閱書籍)	
五	09/28	〃 無書者須	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	〃	
八	10/19	〃	
九	10/26	9-10月〃	
十	11/02	每人介紹選讀的書籍發表讀後心得與喜愛之因	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	閱讀優良書籍	
十三	11/23	〃	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	〃	
十六	12/14	〃	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	〃	
十九	01/04	〃 11-12月	
二十	01/11	每人介紹自己喜愛的選讀之書, 發表讀後心得與喜愛之因	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：_____ 吉他社_____ 指導老師簽名：_____ 卓昱帆_____

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	吉他相關介紹	
三	09/14	基本樂理知識	繳交教學計畫
四	09/21	認識吉他及視譜	
五	09/28	彈奏 C 調基本音階	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	拍子節奏介紹	
八	10/19	簡單歌曲旋律彈奏	
九	10/26	基本和弦彈奏	
十	11/02	簡單流行歌曲運用	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	流行歌曲 soul 8 beat 指法節奏	
十三	11/23	流行歌曲 soul 8 beat 刷法節奏	
十四	11/30	第二次段考	
十五	12/07	流行歌曲 soul 16 beat picking 刷法運用	
十六	12/14	流行歌曲 soul 16 beat picking 分解運用	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	流行歌曲切音技巧運用	
十九	01/04	流行歌曲悶音技巧運用	
二十	01/11	流行歌曲滑音技巧運用	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國中預計 15 次，請各位指導老師完成本表於 9/14（三）前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：射擊社

指導老師簽名：高語呈

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	空氣操縱	
三	09/14	跑步射擊介紹	繳交教學計畫
四	09/21	舉水瓶	
五	09/28	舉水瓶	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	舉水瓶	
八	10/19	實彈訓練	
九	10/26	舉水瓶	
十	11/02	舉水瓶	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	舉水瓶	
十三	11/23	實彈訓練	
十四	11/30	二段	
十五	12/07	舉水瓶	
十六	12/14	舉水瓶	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	舉水瓶	
十九	01/04	實彈訓練	
二十	01/11	實彈訓練	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：技職探索社

指導老師簽名：李奇燁

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	課程說明	加退選週
三	09/14	街屋紙模型:尺規工具製圖方法與比例介紹	繳交教學計畫
四	09/21	街屋紙模型:街屋模型外觀設計	
五	09/28	街屋紙模型:模型展開圖草稿	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	街屋紙模型:模型比例展開圖繪製 1	
八	10/19	街屋紙模型:模型比例展開圖繪製 2	
九	10/26	街屋紙模型:模型比例展開圖繪製 3	
十	11/02	街屋紙模型:展開圖裁切與黏貼	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	街屋紙模型:模型外觀彩繪 1	
十三	11/23	街屋紙模型:模型外觀彩繪 2	
十四	11/30	第二次段考	
十五	12/07	桌椅立體模型:物件比例繪製 1	
十六	12/14	桌椅立體模型:物件比例繪製 2	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	桌椅立體模型:物件裁切與上膠組合	
十九	01/04	桌椅立體模型:模型上補土與打磨	
二十	01/11	桌椅立體模型:模型外觀上色	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國中預計 15 次，請各位指導老師完成本表於 9/14（三）前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：和諧粉彩社

指導老師簽名：



週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	認識社員、推派社長、簡介日本和諧粉彩	
三	09/14	介紹日本和諧粉彩工具、基本技法練習：簡單畫書籤	繳交教學計畫
四	09/21	繪畫技法—色相環介紹、基本技法練習：生命之樹	
五	09/28	繪畫技法—漸層色、基本技法練習：調色盤	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	繪畫技法—運用型板消去、基本技法練習：城市倒影	
八	10/19	繪畫技法—運用型板製造山水、基本技法練習：森	
九	10/26	繪畫技法—型版與配色練習 1、基本技法練習：星球	
十	11/02	繪畫技法—型版與配色練習 2、基本技法練習：花園	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	繪畫技法—化妝棉運用、基本技法練習：天空	
十三	11/23	繪畫技法—紙軸棉花棒運用、基本技法練習：樹林	
十四	11/30	第二次段考	
十五	12/07	繪畫技法—水樣筆裝飾運用、基本技法練習：冬	
十六	12/14	繪畫技法—型版與配色練習 3、基本技法練習：聖誕樹	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	繪畫技法—型版與配色練習 4、基本技法練習：光芒	
十九	01/04	繪畫技法—型版與配色練習 5、基本技法練習：流星	
二十	01/11	成果發表與分享	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國中預計 15 次，請各位指導老師完成本表於 9/14（三）前繳交教學計畫表至學務處訓育組。

臺北市立萬芳高級中學 111 學年度第 1 學國中部社團活動教學計畫

社團名稱：流行英文歌曲 指導老師簽名：陳易沆

週次	日期	教學內容	備註
一	08/31	第一周不上課	
二	09/07	Dance Monkey	
三	09/14	All of Me	繳交教學計畫
四	09/21	Ordinary People	
五	09/28	Tomorrow	
六	10/05	生命教育專題(社團不上課)	
七	10/12	Yesterday	
八	10/19	You & I	
九	10/26	Hold on longer	
十	11/02	Save the Night	
十一	11/09	生涯發展專題(社團不上課)	
十二	11/16	Dreams	
十三	11/23	Wanna be loved	
十四	11/30	= 段	
十五	12/07	Angel	
十六	12/14	Aim High	
十七	12/21	輔導室專題(社團不上課)	
十八	12/28	For the First Time	
十九	01/04	We Loved It	
二十	01/11	What If I Told You	
二一	01/18	第三次段考	

◆ 注意事項：

111 年第 1 學期社團活動國七預計 15 次、國八預計 15 次，請各位指導老師完成本表並簽名後轉交社

團負責人於 9/14 (三) 前繳交教學計畫表至學務處訓育組。