

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第一學期高年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	跳繩社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
2	舞獅社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
3	手藝社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
4	口語表達社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
5			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
6			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
7			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
8			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第一學期高年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		跳繩社	實施年級	高年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	1
彈性學習課程規範		2. ■ 社團活動與技藝課程(■ 社團活動 □ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康						
課程目標		1. 跳繩是簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力。 2. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險 3. 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	4	跳繩好處	1. 跳繩是簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力。 2. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險 3. 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康	1. 跳繩是簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力。 2. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險 3. 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康	口頭評量			
第 5-10 週	6	跳繩安全事項	1. 在室內跳繩時，需留意天花板高度，要遠離掛牆風扇、吊扇、家具等物件； 2. 多人跳繩時需留意	1. 在室內跳繩時，需留意天花板高度，要遠離掛牆風扇、吊扇、家具等物件； 2. 多人跳繩時需留意彼	實作評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			彼此的距離，避免被揮動的繩子弄傷； 3. 運動時緊記補充身體的水分； 4. 若感到太累，便不要做劇烈運動，避免肌肉和關節受傷	此的距離，避免被揮動的繩子弄傷； 3. 運動時緊記補充身體的水分； 4. 若感到太累，便不要做劇烈運動，避免肌肉和關節受傷		
第 11-14 週	4	跳繩五步驟	1. 眼望前方，腰背挺直 2. 沉肘：手肘屈曲成 90 度角 3. 手腕發力擺動繩子 4. 跳躍時雙腳合攏，前腳掌有節奏著地再跳起（腳跟大部分時間不著地） 5. 著地時膝部微曲，以吸收跳躍時的震盪力	1. 眼望前方，腰背挺直 2. 沉肘：手肘屈曲成 90 度角 3. 手腕發力擺動繩子 4. 跳躍時雙腳合攏，前腳掌有節奏著地再跳起（腳跟大部分時間不著地） 5. 著地時膝部微曲，以吸收跳躍時的震盪力	實作評量	
第 15-16 週	2	跳繩緩和運動	盡量放鬆身體及深呼吸，或可重複先前的熱身運動，亦可散步，讓體溫、呼吸和心跳率回復正常。	盡量放鬆身體及深呼吸，或可重複先前的熱身運動，亦可散步，讓體溫、呼吸和心跳率回復正常。	實作評量	
第 17-20 週	4	跳繩訓練	跳繩訓練	跳繩訓練	實作評量	

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第一學期中年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		舞獅社	實施年級	中年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	2
彈性學習課程規範		2. ☒ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標		在舞獅團隊不同項目的學習中，發現適合自己的位置，並在練習過程中，培養思考並解決練習時發生的疑惑與困難及在舞獅團隊相處中，理解團隊合作的重要性，同時建立與他人互動的能力。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	4	認識舞獅	1. 介紹舞獅的源起及觀賞舞獅比賽及演出影片。 2. 介紹舞獅團隊各種項目。	1. 瞭解本校舞獅隊的歷史。 2. 明白舞獅運動的合作方式。	口頭評量： 1. 口述舞獅的起源 2. 說出團隊中項目名稱			
第 5-10 週	6	學習鈸的基本打法	1. 練習拿鈸的正確方式與姿勢。 2. 基本鈸的打法(三三七七)	1. 學會鈸的拿法和打擊姿勢。 2. 學會舞獅鈸點的基本打法。	實作評量： 操作鈸的基本打法			
第 11-14 週	4	學習鼓的基本打法	1. 練習打鼓的正確方式與姿勢。 2. 基本鼓的打法(三三七七)	1. 學會鼓棒的拿法和打擊姿勢。 2. 學會舞獅鼓的基本打法。	實作評量： 操作鼓的基本打法			
第 15-16 週	2	鼓與鈸的初步配合	1. 輪流當鼓手與鈸手，互相配合。	1. 理解鼓與鈸的合作需要互相配合與調整。	實作評量： 1. 輪流操作鼓和鈸打法			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

					2. 互相配合操作	
第 17-20 週	4	基本步練習	1. 熟練基本步 2. 正確配合鑼鼓的節奏	1. 配合之前學習的鼓點、鈸點，練習舞獅的步法。	實作評量： 瞭解基本步伐及口訣 紙筆評量： 自身擔任的項目操作時 有哪些技巧與注意事項？	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第一學期高年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		手藝社	實施年級	高年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	3
彈性學習課程規範		2. ☐ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		藝 1-II-3 能試探媒材特性與技法，進 行創作。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。						
課程目標		1. 認識摺紙技巧，並能做出作品。 2. 讓學生運用摺紙、剪紙方法搭配彩繪，創作作品。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-6 週	6	摺紙—小動物	1. 認識摺紙技巧 2. 練習對摺(十字對折) 3. 摺紙青蛙 4. 摺紙與彩繪	1. 能依摺紙步驟，用色紙摺出青蛙。 2. 能運用摺出來的青蛙，創作一幅畫(池塘裡的小青蛙)	實作評量			
第 7-10 週	4	雨中散步	1. 運用剪紙，剪一雙雨鞋。 2. 運用噴刷技巧來表現雨滴。	1. 能依剪紙步驟剪出剪一雙雨鞋。 2. 能運用彩繪技巧—噴點來創作雨中散步。	實作評量			
第 11-16 週	6	歡樂的聖誕節	1. 認識聖誕節飾品。 2. 運用摺紙做出聖誕節裝飾品。 3. 集體創作一棵聖誕樹。	1. 能依摺紙步 驟，用色紙摺出不同的萬聖節裝飾。 2. 將摺紙小物件，組合在小聖誕樹上。	實作評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 17-20 週	4	美麗的花園	1. 認識花朵摺紙技巧 2. 認識花朵剪紙技巧 3. 運用剪紙花朵、摺紙花朵兩種技巧，完成一件作品。	1. 能依摺紙步驟摺出 3 朵花。 2. 能運用剪紙技巧，拼貼 3 朵花。 3. 能將剪紙、摺紙的物件，創作出一件立體作品。	實作評量	
-----------	---	-------	--	--	------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第一學期高年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		口語表達社	實施年級	高年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	4
彈性學習課程規範		2. ☒ 社團活動與技藝課程 (☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標		透過口語表達增強學生的傳達及自信表現，並學習運用在生活中。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	4	認識主持	1. 學習聲音控制 2. 情緒表達 3. 肢體表達	了解口語表達是由不同層面的控制及表達所組成。	口頭提問			
第 5-8 週	4	舞台訓練 & 成果展訓練	1. 台風建立 2. 站姿訓練 3. 學習舞台注意事項	提升學生膽量及學習基礎美姿美儀。	實際演練			
第 9-12 週	4	雙搭及單人主持實作	1. 主持各式風格欣賞 2. 實際演練	了解並實作不同類型的主持方式。	實際演練			
第 13-16 週	4	主持稿撰寫訓練	學習如何寫出自己的主持內容。	學習如何透過關鍵字提示，表達出自己的主持內容。	實際演練			
第 17-20 週	4	成果展現	1. 錄製成果展現影片 2. 透過成果展現，每位學生相互給予反饋。	學習獨立完成主持內容，也成為好觀眾。	實際演練			

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第二學期高年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	跳繩社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
2	舞獅社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
3	手藝社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
4	口語表達社	20	是 ☒ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☒ 隔週【 2 】節
5			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
6			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
7			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
8			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第二學期高年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		跳繩社	實施年級	高年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	1
彈性學習課程規範		2. ☒ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康						
課程目標		1. 跳繩是簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力。 2. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險 3. 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	4	跳繩好處	1. 跳繩是簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力。 2. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險 3. 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康	1. 跳繩是簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力。 2. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險 3. 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康	口頭評量			
第 5-8 週	4	跳繩安全事項	1. 在室內跳繩時，需留意天花板高度，要遠離掛牆風扇、吊扇、家具等物件； 2. 多人跳繩時需留意	1. 在室內跳繩時，需留意天花板高度，要遠離掛牆風扇、吊扇、家具等物件； 2. 多人跳繩時需留意彼	實作評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			彼此的距離，避免被揮動的繩子弄傷； 3. 運動時緊記補充身體的水分； 4. 若感到太累，便不要做劇烈運動，避免肌肉和關節受傷	此的距離，避免被揮動的繩子弄傷； 3. 運動時緊記補充身體的水分； 4. 若感到太累，便不要做劇烈運動，避免肌肉和關節受傷		
第 9-14 週	6	跳繩五步驟	1. 眼望前方，腰背挺直 2. 沉肘：手肘屈曲成 90 度角 3. 手腕發力擺動繩子 4. 跳躍時雙腳合攏，前腳掌有節奏著地再跳起（腳跟大部分時間不著地） 5. 著地時膝部微曲，以吸收跳躍時的震盪力	1. 眼望前方，腰背挺直 2. 沉肘：手肘屈曲成 90 度角 3. 手腕發力擺動繩子 4. 跳躍時雙腳合攏，前腳掌有節奏著地再跳起（腳跟大部分時間不著地） 5. 著地時膝部微曲，以吸收跳躍時的震盪力	實作評量	
第 15-16 週	2	跳繩緩和運動	盡量放鬆身體及深呼吸，或可重複先前的熱身運動，亦可散步，讓體溫、呼吸和心跳率回復正常。	盡量放鬆身體及深呼吸，或可重複先前的熱身運動，亦可散步，讓體溫、呼吸和心跳率回復正常。	實作評量	
第 17-20 週	4	跳繩訓練	跳繩訓練	跳繩訓練	實作評量	

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第二學期高年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		舞獅社	實施年級	高年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	2
彈性學習課程規範		2. ☒ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標		在舞獅團隊不同項目的學習中，發現適合自己的位置，並在練習過程中，培養思考並解決練習時發生的疑惑與困難及在舞獅團隊相處中，理解團隊合作的重要性，同時建立與他人互動的能力。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-6 週	6	單獅舞法練習	1. 單獅舞法 2. 大刀舞法	1. 踩左右邊，坐姿舔腳，洗耳朵。 2. 教練示範大刀舞法前段，大刀手練習。 3. 老隊員指導新生進行練習 4. 旗手練習。	實作評量： 瞭解單獅、大刀舞步動作，實際操作後調整。			
第 7-12 週	6	雙獅舞法練習	1. 單獅舞法 2. 雙組兵器舞法	1. 踩左右邊，坐姿舔腳，洗耳朵、洗背、站姿舔腳等動作，無論單、雙皆相同，所有人均需練習。 2. 七星步、採青。 3. 雙獅練習。 4. 單獅練習	實作評量： 1. 熟悉舞獅、兵器舞步 2. 各項目人員操作演練			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				5. 大刀和旗手練習。		
第 13-20 週	8	多獅舞法練習	1. 多獅舞法 2. 旗隊、兵器混合隊形	1. 踩左右邊，坐姿舔腳，洗耳朵、洗背、站姿舔腳等動作，無論單、雙、多獅皆相同，所有人均需練習。 2. 七星步、採青、三敬禮。 3. 雙獅練習。 4. 單獅練習 5. 大刀和旗手練習。	實作評量 1. 熟悉舞獅、兵器舞步 2. 各項目人員操作演練	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第二學期高年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		手藝社	實施年級	高年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	3
彈性學習課程規範		2. ☐ 社團活動與技藝課程(☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		藝 1-II-3 能試探媒材特性與技法，進 行創作。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。						
課程目標		1. 認識摺紙技巧，並能做出作品。 2. 讓學生運用摺紙、剪紙方法搭配彩繪，創作作品。 3. 認識紙條編織技巧，並創作作品。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	4	紙飛機飛呀非	1. 認識摺紙飛機技巧 2. 創作自己的紙飛機 3. 紙飛機試飛	1. 能依摺紙步驟，用色紙摺出紙飛機。 2. 能改造自己的紙飛機，並讓紙飛機飛得遠。	實作評量			
第 5-10 週	6	海底世界	1. 運用摺紙技巧，摺出幾種海中生物。 2. 將海中生物黏貼在畫紙上，並進行彩繪。	1. 能依摺紙步驟摺出三種海中生物。 2. 能運用摺出來的，海中生物，創作一幅畫	實作評量			
第 11-14 週	4	紙編織	1. 認識同寬度長方形紙條編織的技巧。 2. 認識不同寬度長方形紙條編織的技巧。 3. 創作一件編織作品，並黏貼在四開畫紙上面。	1. 能依編織的步驟，一上一下交錯編織。 2. 能運用不同顏色紙條、不同寬度紙條，創作出一件紙編織品。	實作評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 15-20 週	6	端午節划龍舟	1. 認識摺紙船技巧 2. 認識人物剪紙技巧 3. 運用人物剪紙、摺紙船兩種技巧，完成划龍舟作品。	1. 能依摺紙步驟摺出 2 艘船。 2. 能運用剪紙技巧，剪出 4-6 個划船的人物。 3. 能將剪紙、摺紙的物件，創作出一件立體作品。	實作評量	
-----------	---	--------	---	--	------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立鹽水區月津國民小學 114 學年度第二學期高年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		口語表達社	實施年級	高年級	教學節數	本學期共(20)節	社團編號	4
彈性學習課程規範		2. ☒ 社團活動與技藝課程 (☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。						
課程目標		透過口語表達增強學生的傳達及自信表現，並學習運用在生活中。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 1-4 週	4	認識主持	1. 學習聲音控制 2. 情緒表達 3. 肢體表達	了解口語表達是由不同層面的控制及表達所組成。	口頭提問			
第 5-8 週	4	舞台訓練 & 成果展訓練	1. 台風建立 2. 站姿訓練 3. 學習舞台注意事項	提升學生膽量及學習基礎美姿美儀。	實際演練			
第 9-12 週	4	雙搭及單人主持實作	1. 主持各式風格欣賞 2. 實際演練	了解並實作不同類型的主持方式。	實際演練			
第 13-16 週	4	主持稿撰寫訓練	學習如何寫出自己的主持內容。	學習如何透過關鍵字提示，表達出自己的主持內容。	實際演練			
第 17-20 週	4	成果展現	1. 錄製成果展現影片 2. 透過成果展現，每位學生相互給予反饋。	學習獨立完成主持內容，也成為好觀眾。	實際演練			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。