

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七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	烘焙社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【】節
2	藝術設計社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【】節
3	日本文化社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【】節
4	管弦樂社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【】節
5	流行熱舞社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【】節
6	武術社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【】節
7	全能運動王社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【】節
8	童軍社	40	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】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。

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	烘焙社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)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	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識常見烘焙材料、工具與製作步驟，並具備基礎的秤量、攪拌、成型與烘烤技巧。 2. 能遵守烘焙過程中的清潔衛生規範，正確使用廚房設備並注意操作安全。 3. 能依據食譜或主題設計出富有創意與美感的點心作品，發展美感與創造力。 4. 能透過不同文化與節慶主題點心的製作，認識飲食文化背景並尊重多元文化。 5. 能在團隊中分工協作，互相支持與溝通，共同完成烘焙任務並反思改進。 						
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	
第一週	2	巧克力豆餅乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 烘焙技巧與流程操作 2. 製作食品的責任與成就感 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依照食譜步驟正確操作，製作出巧克力豆餅乾。 2. 能正確測量與配比材料份量。 	實作評量		
第二週	2	烙印米杯子蛋糕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識「烙印米」的來源與特性 2. 杯子蛋糕的製作流程與烘焙原理 3. 食材在加熱中的變化 4. 廚房器具的正確使用方式 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出烙印米的特色及其在地來源。 2. 能依照食譜步驟與時間，正確製作烙印米杯子蛋糕。 3. 能運用數學知識測量、計算材料比例與時間。 	實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第三週	2	中秋節造型壓模餅乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識餅乾製作所需食材及其功能 2. 壓模工具的使用方式與操作技巧 3. 烘焙過程中食材的變化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用壓模工具與食譜步驟，製作造型餅乾並完成烘焙。 2. 能創作具中秋意象的造型設計，展現個人美感與創意。 	實作評量	
第四週	2	中秋節造型糖霜餅乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識餅乾與糖霜的主要材料與製作方法 2. 烘焙工具與糖霜裝飾工具使用技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依照食譜與步驟完成餅乾與糖霜的製作與裝飾。 2. 能運用糖霜技巧創作具節慶意象的餅乾裝飾圖案。 	實作評量	
第五週	2	菠蘿蛋黃酥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識菠蘿蛋黃酥的主要材料與製作過程 2. 烘焙基本技巧：包餡、塑形、塗蛋液、烘烤時間與溫度控制 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出菠蘿蛋黃酥的主要材料及其功能與來源。 2. 能依食譜步驟製作出具有外型與口感的菠蘿蛋黃酥。 	實作評量	
第六週 第一次段考	2	菠蘿蛋黃酥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識菠蘿蛋黃酥的主要材料與製作過程 2. 烘焙基本技巧：包餡、塑形、塗蛋液、烘烤時間與溫度控制 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出菠蘿蛋黃酥的主要材料及其功能與來源。 2. 能依食譜步驟製作出具有外型與口感的菠蘿蛋黃酥。 	實作評量	10/8 (三)、10/9 (四) 第一次段考
第七週	2	魷魚遊戲極糖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識極糖的成分及其反應原理 2. 實作技巧：融糖、加蘇打、壓模造型、冷 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出極糖的主要材料與加熱反應過程中的變化。 2. 能掌握極糖製作的步驟 	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			卻成形	與技巧,製作出成型的壓模極糖。		
第八週	2	萬聖節壓模餅乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識餅乾的基本食材及其功能 2. 食材加熱時的變化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確使用壓模工具與烘焙步驟,製作出造型餅乾。 2. 能設計並裝飾具萬聖節特色的壓模餅乾,展現創意與美感。 	實作評量	
第九週	2	萬聖節造型糖霜餅乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識餅乾與糖霜的基本材料 2. 理解糖霜的調製與應用技巧 3. 烘焙與裝飾所需的工具使用方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依照食譜與步驟製作出糖霜餅乾並完成裝飾。 2. 能創作出具萬聖節特色的糖霜餅乾,展現個人風格與創意。 	實作評量	
第十週	2	外交官奶油小泡芙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識泡芙皮的製作原理 2. 理解外交官奶油的組成與打發技巧 3. 烘焙所需的工具使用與操作安全 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出外交官奶油小泡芙的主要材料與製作原理。 2. 能依據食譜與步驟正確製作出泡芙與外交官奶油。 	實作評量	
第十一週	2	可可黑熊掌麵包	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識麵包製作過程 2. 理解可可與其他材料的性質與用途 3. 操作麵糰塑形與「熊掌」造型技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出熊掌麵包的主要食材與基本製作步驟。 2. 能正確操作麵糰,製作出具黑熊特色的造型麵包。 	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十二週	2	杏仁瓦片	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識杏仁瓦片的主要材料 2. 食材在加熱過程中的變化 3. 操作烘焙基本流程：混拌、鋪平、烘烤、冷卻 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出杏仁瓦片的基本食材與製作流程。 2. 能正確操作烘焙工具並完成杏仁瓦片的製作。 	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	金銀財寶瑪德蓮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識瑪德蓮的主要食材 2. 金銀裝飾的製作技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出瑪德蓮的製作材料與操作步驟。 2. 能製作出結構完整、造型美觀的金銀財寶主題瑪德蓮。 	實作評量	11/25(二)、11/26(三) 第二次段考
第十四週	2	耶誕造型湯圓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識湯圓的基本食材與製作流程 2. 食材揉合與加熱過程的變化 3. 著色技巧與造型塑形技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出湯圓的製作材料與基本操作步驟。 2. 能正確操作食材與工具，完成耶誕主題造型湯圓。 	實作評量	
第十五週	2	聖誕樹造型馬林糖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識馬林糖主要成分與製作原理 2. 學習打發蛋白的物理變化與烘烤脫水的效果 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出馬林糖的主要材料與製作原理。 2. 能正確操作打蛋器與擠花袋，完成聖誕樹造型的馬林糖。 	實作評量	
第十六週	2	耶誕薑餅屋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識薑餅的基本材料與香料特性 2. 學習餅乾麵糰的製 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出薑餅屋的基本材料與製作流程，並正確操作餅乾製作與組裝技巧。 	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			<p>作、桿平、切模、烘焙技巧</p> <p>3. 糖霜黏合與組裝技巧</p>	<p>2. 能以創意與結構思維設計出造型穩定且富有美感的聖誕薑餅屋。</p>		
第十七週	2	耶誕造型杯子蛋糕	<p>1. 認識杯子蛋糕基本食材及其功能</p> <p>2. 學習烘焙基本流程</p>	<p>1. 能說出杯子蛋糕主要材料與製作流程。</p> <p>2. 能依照食譜完成杯子蛋糕烘焙並進行聖誕主題裝飾。</p>	實作評量	
第十八週	2	棉花糖雪 Q 餅	<p>1. 認識雪 Q 餅的主要材料及其功能</p> <p>2. 學習食材加熱融化、混拌均勻、冷卻成型的基本原理</p>	<p>1. 能說出雪 Q 餅的主要食材與製作步驟。</p> <p>2. 能正確操作加熱與混拌流程，完成雪 Q 餅並切片裝盒。</p>	實作評量	
第十九週	2	元寶造型鳳梨酥	<p>1. 認識鳳梨酥基本材料與製作步驟</p> <p>2. 了解「元寶」造型的成型方式與酥皮操作技巧</p>	<p>1. 能說出鳳梨酥的主要材料與製作流程。</p> <p>2. 能熟練操作餅皮與餡料，完成元寶造型鳳梨酥製作與烘焙。</p>	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	英語烘焙--奶酥抹醬	<p>1. 認識奶酥抹醬常用材料與功能</p> <p>2. 製作流程：食材比例、室溫處理、混合技巧、抹醬保存與應用</p>	<p>1. 能說出奶酥抹醬的基本材料及其英文名稱與用途。</p> <p>2. 能依照英文指令操作步驟完成抹醬製作並能進行簡易口語表達。</p>	實作評量	1/15(四)、1/16(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	藝術設計社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)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	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並瞭解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。						
課程目標	從故事架構、繪製內容到手工縫製完成一本自己的繪本故事。						
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	
第一週	2	繪本故事創作	繪本故事基礎結構教學與故事架構發想、繪製草圖	學會如何設計繪本的基本架構	故事結構與草圖的表現能力		
第二週	2	繪本故事創作	繪本故事基礎結構教學與故事架構發想、繪製草圖	學會如何設計繪本的基本架構	故事結構與草圖的表現能力		
第三週	2	繪本故事創作	繪本故事基礎結構教學與故事架構發想、繪製草圖	學會如何設計繪本的基本架構	故事結構與草圖的表現能力		
第四週	2	繪本故事創作	觀摩各式畫風以及會畫媒材的表現。	了解各式畫風以及繪製媒材的使用	學生是否有用心繪製以及遭遇困難是否勇於提問	繪製媒材不限，原則上建議使用色鉛筆。	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第五週	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 16 頁)。	完成底稿並逐步上色	學生是否有用心繪製以及遭遇困難是否勇於提問	
第六週 第一次段考	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 16 頁)。	完成底稿並逐步上色	學生是否有用心繪製以及遭遇困難是否勇於提問	10/8(三)、10/9(四) 第一次段考
第七週	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 12 頁)。	逐步上色(1~6 頁)	每次上課學生是否用心於達成基本進度。	
第八週	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 12 頁)。	逐步上色(3~8 頁)	每次上課學生是否用心於達成基本進度。	
第九週	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 12 頁)。	逐步上色(5~10 頁)	每次上課學生是否用心於達成基本進度。	
第十週	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 12 頁)。	逐步上色(7~12 頁)	每次上課學生是否用心於達成基本進度。	
第十一週	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 12 頁)。	逐步上色(9~14 頁)	每次上課學生是否用心於達成基本進度。	
第十二週	2	繪本故事創作	正式繪製原稿(至少 12 頁)。	逐步上色(11~16 頁)	每次上課學生是否用心於達成基本進度。	
第十三週 第二次段考	2	繪本故事創作	學習標題與擷取繪本關鍵畫面設計成封面以及封底	封面、封底草圖設計	封面、封底的美感表現	11/25(二)、11/26(三) 第二次段考
第十四週	2	繪本故事創作	學習標題與擷取繪本關鍵畫面設計成封面以及	封面、封底草圖設計	封面、封底的美感表現	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			封底。			
第十五週	2	繪本故事創作	學習標題與擷取繪本關鍵畫面設計成封面以及封底。	定稿並上色	封面、封底的美感表現	
第十六週	2	繪本故事創作	學習標題與擷取繪本關鍵畫面設計成封面以及封底。	定稿並上色	封面、封底的美感表現	
第十七週	2	繪本手工書	學習將繪本縫製成手工書	縫製內頁	整體作品完整度	
第十八週	2	繪本手工書	學習將繪本縫製成手工書	縫製內頁	整體作品完整度	
第十九週	2	繪本手工書	學習將繪本縫製成手工書	黏貼封面封底	整體作品完整度	
第二十週 第三次段考	2	繪本手工書	作品展示分享	作品展示	整體作品完整度	1/15 (四)、1/16 (五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		日本文化社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)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		J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。						
課程目標		1. 能了解日本的地理環境、節慶習俗、飲食風貌、校園生活與傳統藝術，拓展國際視野。 2. 學習平假名、片假名與基礎詞彙，並能運用於簡單的日語自我介紹與生活會話中。 3. 透過動畫、歌曲、書法、折紙、點心與服飾等活動，感受日本文化的創意與美感。 4. 在設計便當、規劃活動、繪畫角色與展示成果過程中，培養美感、創造力與合作精神。 5. 透過比較台灣與日本的文化差異，增進學生對異文化的理解、尊重與欣賞。 6. 於期末成果展中，能以口語、作品或行動，表達學習成果與文化理解。						
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		
第一週	2	開學與自我介紹	認識社團、日語寒暄語 (こんにちは、はじめまして)	能以簡單日語進行自我介紹與打招呼	實作評量			
第二週	2	日本地理大揭密	認識日本地圖與主要地區 (北海道~九州)	能說出日本的主要區域與特色城市	實作評量			
第三週	2	日本學校生活	制服、社團、上下課制度	能比較日本與台灣的校園文化差異	實作評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	2	平假名入門①	練習五十音前 20 個平假名	能正確書寫與認讀平假名基本音	實作評量	
第五週	2	平假名入門②	完成五十音表平假名學習	能讀出簡單詞彙如「あい」「うみ」	實作評量	
第六週 第一次段考	2	日本飲食文化①	定食、便當、筷子禮儀	能認識日常飲食文化與基本餐桌禮儀	實作評量	10/8 (三)、10/9 (四) 第一次段考
第七週	2	日本飲食文化②	壽司、拉麵、抹茶等代表性食物	能介紹一種喜歡的日本料理	實作評量	
第八週	2	節慶文化：夏日祭	認識浴衣、煙火大會、盆踊り舞	能說出夏日祭典的重要特色與氣氛	實作評量	
第九週	2	日本動漫入門	認識經典動漫與角色(如哆啦 A 夢)	能用簡單語句介紹喜歡的動畫角色	實作評量	
第十週	2	日語簡單會話①	問候、感謝、道別語(ありがとう、さようなら)	能正確使用基本生活用語表達情感	實作評量	
第十一週	2	日本家屋與傳統建築	榻榻米、拉門、神社、寺廟	能分辨日本傳統建築與其用途	實作評量	
第十二週	2	季節文化：秋與紅葉	賞楓、秋季食物(栗子、南瓜)	能描述秋天的代表景物與習俗	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	日本傳統服飾	和服、浴衣、腰帶(帶結)等	能認識和服種類與穿著時機	實作評量	11/25 (二)、11/26 (三) 第二次段考

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十四週	2	平假名應用①	平假名簡易單詞練習與配圖	能正確拼讀並理解常用單詞	實作評量	
第十五週	2	日本童謠與歌謠	學唱簡單童謠(如《さくらさくら》)	能跟唱簡單旋律並理解歌詞內容	實作評量	
第十六週	2	日式點心體驗	大福、團子、鯛魚燒等介紹與品嚐	能說出3種以上日式點心名稱與特色	實作評量	
第十七週	2	傳統遊戲體驗	介紹劍玉、福笑、紙風船等遊戲	能參與並說明1種傳統遊戲規則	實作評量	
第十八週	2	平假名應用②	簡易問答遊戲(你叫什麼名字?)	能以平假名書寫姓名與進行問答	實作評量	
第十九週	2	學期回顧與成果練習	自我介紹演練與文化小問答比賽	能口頭介紹自己並回答文化相關問題	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	展示與分享會	展示作品：卡片、手抄平假名、遊戲記錄	能與同學互相介紹自己喜歡的單元與學習成果	實作評量	1/15(四)、1/16(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		管弦樂社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)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		J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。						
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能理解樂譜、節奏、音階與常見音樂記號，具備閱讀樂譜與音樂分析的基本能力。 2. 學生能熟悉所選擇之樂器操作，具備穩定音準與節奏掌握，並能逐步挑戰複雜段落。 3. 學生能在合奏中與他人配合，體認個人聲部對整體的影響，學習傾聽與協調的重要性。 4. 學生能透過演奏展現樂曲的情感與風格，並培養欣賞不同音樂作品的美感與評析能力。 5. 學生能參與校內外成果發表，勇於上台展現學習成果，提升表達能力與自信。 6. 學生能自我檢視學習進度，訂定練習目標，並持續改進演奏技巧與表現品質。 						
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		
第一週	2	社團介紹與樂器認識	介紹社團運作規則與常見管弦樂器種類	了解社團內容與各項樂器基本構造與音色	實作評量			
第二週	2	樂器分組與初步操作	依學生選擇樂器分組練習基本持法與發聲	能正確持握樂器並嘗試發出基本音階	實作評量			
第三週	2	樂理基礎 I	認識五線譜、音符、拍號與常用記號	能閱讀簡單樂譜與理解節奏概念	實作評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	2	節奏練習與節拍感建立	使用節奏打擊遊戲建立穩定拍感	能穩定掌握基本節拍與節奏型態	實作評量	
第五週	2	音階與指法訓練	練習 C 大調音階與相對指法	能熟悉所選樂器的基本音階與指法對應	實作評量	
第六週 第一次段考	2	簡易旋律演奏 I	演奏簡單單音旋律(如兒歌、旋律片段)	能正確吹奏或拉奏簡單旋律	實作評量	10/8 (三)、10/9 (四) 第一次段考
第七週	2	合奏基礎訓練	分部合奏練習節奏與進退拍協調	能與他人同步演奏基本樂段	實作評量	
第八週	2	音樂欣賞與風格認識	欣賞古典與現代管弦樂作品	能分辨不同風格的音樂並描述感受	實作評量	
第九週	2	合奏練習 I	整合前段內容進行簡單段落合奏	能參與合奏並保持音準與節奏穩定	實作評量	
第十週	2	期中演練與回饋	小組合奏展示並接受師生回饋	能上台演奏短段並聆聽改進意見	實作評量	
第十一週	2	樂曲分析與段落練習	選定期末演出曲目並分析結構	能了解樂曲架構並分段練習演奏	實作評量	
第十二週	2	技巧強化週	針對常見演奏問題進行指法與音準訓練	能修正演奏姿勢並提升演奏穩定度	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	合奏練習 II	練習中段與複合節奏片段	能與團員協同完成更進階的段落	實作評量	11/25 (二)、11/26 (三) 第二次段考

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十四週	2	音樂表情與動態	學習強弱、漸強漸弱等音樂表現技巧	能應用表情記號增進音樂詮釋能力	實作評量	
第十五週	2	期末曲目統整	進行完整曲目排練與調整	能獨立演奏個人部份並與合奏對齊	實作評量	
第十六週	2	場地適應與模擬演出	進行模擬演出流程排練	能熟悉演出流程並穩定表現	實作評量	
第十七週	2	成果發表彩排	進行正式彩排並試著進入表演狀態	能展現自信並協助團隊演出順利	實作評量	
第十八週	2	成果發表 I	班級/校內公開演出	能於觀眾前完整演出並展現團隊精神	實作評量	
第十九週	2	成果分享與檢討	檢視演出回饋、分享學習心得	能說出個人進步與成長之處	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	音樂遊戲與休閒週	透過輕鬆活動結束學期，促進同儕情誼	能以正向態度回顧學習歷程	實作評量	1/15 (四)、1/16 (五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	流行熱舞社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)節	社團編號	5
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	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識街舞的基本元素與風格。 2. 增進身體協調性與節奏掌握能力。 3. 培養正確的熱身觀念與身體控制技巧。 4. 透過團體課程練習，培養自信與合作精神。 						
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	
第一週	2	開學日/課程說明	開學日/認識社團	瞭解社團內容與規範	上課態度 課程參與 期末成績		
第二週	2	基礎律動訓練 1	基本身體使用認識 身體律動練習	認識身體並靈活運用 訓練協調性與音樂性	上課態度 課程參與 期末成績		
第三週	2	基礎律動訓練 2	基本身體使用認識 身體律動練習	認識身體並靈活運用 訓練協調性與音樂性	上課態度 課程參與 期末成績		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	2	Street Jazz 基礎動作練習	暖身、柔軟度 增強身體線條與控制	可靈活使用上胸、腰部、臀部，提升線條感	上課態度 課程參與 期末成績	
第五週	2	Street Jazz 基礎動作編排組合	暖身、基礎律動 4個8排舞運用	練習排舞組合並運用所學基礎動作與音樂結合	上課態度 課程參與 期末成績	
第六週 第一次段考	2	Kpop MV 舞碼 1 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	10/8 (三)、10/9 (四) 第一次段考
第七週	2	Kpop MV 舞碼 2 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	
第八週	2	空間感練習與變化 1	基礎隊形認識 空間感養成與運用	適度的收放自己舞蹈力度與空間感運用以增加舞蹈的立體度	上課態度 課程參與 期末成績	利用 MV 舞碼 1 做練習
第九週	2	空間感練習與變化 2	基礎隊形變化 空間感養成與運用	適度的收放自己舞蹈力度與空間感運用以增加舞蹈的立體度	上課態度 課程參與 期末成績	利用 MV 舞碼 2 做練習
第十週	2	Street Jazz 編舞小品 1	暖身、學習排舞動作	熟練排舞動作並靈活運用全身	上課態度 課程參與 期末成績	
第十一週	2	Street Jazz 編舞小品 2	暖身、學習排舞動作	熟練排舞動作並靈活運用全身	上課態度 課程參與	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

					期末成績	
第十二週	2	隊形講解與運用	基礎隊形排列 講解與運用	認識隊形以達到排舞上的豐富性	上課態度 課程參與 期末成績	利用編舞小品做介紹練習
第十三週 第二次段考	2	排舞隊形運用	基礎隊形運用	認識隊形以達到排舞上的豐富性	上課態度 課程參與 期末成績	11/25 (二)、11/26 (三) 第二次段考
第十四週	2	Kpop MV 舞碼 3 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	
第十五週	2	Kpop MV 舞碼 4 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	
第十六週	2	Kpop MV 舞碼 總複習 (1-4 首)	暖身、練習四首舞碼	練習舞碼動作 熟悉四首舞碼音樂	上課態度 課程參與 期末成績	進行期末呈現分組
第十七週	2	分組練習 MV 舞碼 並設計簡單隊形	學生分組練習 設計簡單隊形	鼓勵學生自主學習 加強團隊合作與默契	上課態度 課程參與 期末成績	
第十八週	2	分組練習與隊形走位	學生分組練習 設計簡單隊形	鼓勵學生自主學習 加強團隊合作與默契	上課態度 課程參與 期末成績	提供細節指導

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十九週	2	分組練習與隊形走位	學生分組練習 設計簡單隊形	鼓勵學生自主學習 加強團隊合作與默契	上課態度 課程參與 期末成績	提供細節指導 互相觀摩
第二十週 第三次段考	2	期末呈現及錄製影片 期末心得分享 與拍攝 Reels	分組進行呈現 互相觀摩各組	使學生展現自我表達與團隊 成果	上課態度 課程參與 期末成績	1/15(四)、1/16(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		武術社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)節	社團編號	6
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		J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。						
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能掌握基本步伐、手型、腿法與身法，提升身體控制、柔軟度與動作協調性。 2. 能練習並記憶傳統國術套路與現代規定套路，了解其動作邏輯與內在節奏。 3. 能在安全指導下學習基本騰空動作（如騰空飛腳、側滾翻等），強化爆發力與空間感。 4. 能在訓練中增強耐力、肌力與敏捷性，並勇於突破自我限制。 5. 能在期末活動中展示學習成果，進行套路演練或團體編排表演，展現自信與成果。 						
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		
第一週	2	認識武術	對於武術運動項目認知(派別、兵器、比賽項目)	能清楚理解武術這項文化以及學習這項運動的益處	參與課程並可以吸收基本武術知識回答老師的提問			
第二週	2	基本掌法、腿法	武術掌法與步法	學習如何正確的握拳、推掌以及其他掌法，弓馬步以及其他步法	參與課程並實際演練			
第三週	2	基本掌法複習、腿法	武術掌法複習、腿法	掌法複習，學習正踢腿、內擺腿	參與課程並實際演練			
第四週	2	基本掌法複習、腿法	武術掌法複習、腿法	掌法複習，學習外擺腿、單拍腳	參與課程並實際演練			
第五週	2	基本掌法複習、腿法	武術掌法複習、腿法	掌法複習，學習彈腿沖拳、側端腿	參與課程並實際演練			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第六週 第一次段考	2	素質週	身體核心、跳躍力、 爆發力訓練	左右協調運動、原地起 跳落馬步、左右旋轉起 跳落馬步、棒式衝刺、 平板支撐	參與課程並實際演練	10/8(三)、10/9(四) 第一次段考
第七週	2	素質週	身體核心、跳躍力、 爆發力訓練	左右協調運動、原地起 跳落馬步、左右旋轉起 跳落馬步、棒式衝刺、 平板支撐	參與課程並實際演練	
第八週	2	基本長拳	套路學習	基本長拳第一段	參與課程並實際演練	
第九週	2	基本長拳	套路學習	基本長拳第二段	參與課程並實際演練	
第十週	2	基本長拳	套路學習	基本長拳第三段	參與課程並實際演練	
第十一週	2	基本長拳	套路學習	基本長拳第四段	參與課程並實際演練	
第十二週	2	基本長拳	套路整套演練	基本長拳整套驗收	參與課程並實際演練	
第十三週 第二次段考	2	素質週	身體核心、跳躍力、 爆發力訓練	左右協調運動、腿法原 地十下加衝刺、腹部核 心運動、背部核心訓練	參與課程並實際演練	11/25(二)、11/26(三) 第二次段考
第十四週	2	騰空動作	騰空飛腳、旋風腳	騰空飛腳與旋風腳起跳 技巧與加入腿法的運用	參與課程並實際演練	
第十五週	2	騰空動作	騰空外擺蓮、原地外 擺蓮	騰空外擺蓮原地外擺蓮 起跳技巧與加入腿法的 運用	參與課程並實際演練	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十六週	2	騰空動作	旋子、側手翻	旋子與側手翻基本起跳練習	參與課程並實際演練	
第十七週	2	套路模擬比賽練習	介紹武術比賽規程	基本長拳實際模擬比賽、調整套路規格	參與課程並實際演練	
第十八週	2	套路模擬比賽練習	風格訓練	調整套路風格(眼神、擺頭、套路速度快慢與停頓點)	參與課程並實際演練	
第十九週	2	騰空動作考試	騰空飛腳、旋風腳、騰空外擺蓮、原地外擺蓮、旋子、側手翻	騰空動作檢視完成度並調整姿勢	參與課程並實際演練	
第二十週 第三次段考	2	南北派分組及兵器分組	根據個人條件學習進度進行分組	北拳:甲組長拳第一套 南拳:甲組南拳第一套 兵器:齊眉棍、大刀	參與課程並實際分配組別	1/15(四)、1/16(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	全能運動王社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)節	社團編號	7
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	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。						
課程目標	1. 培養飛盤與跳繩的基本動作技巧與運動協調能力。 2. 增進心肺耐力、敏捷性與肌耐力等體能素質。 3. 促進對運動規則與安全知識的理解與實踐。 4. 鼓勵展現運動精神，發展良好的合作態度與競爭觀念。 5. 提升自我挑戰與持續練習的意願，養成運動習慣。						
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	
第一週	2	社團介紹與暖身遊戲	介紹課程內容、安全規範與團體遊戲	了解社團運作並培養運動參與興趣	實作評量		
第二週	2	跳繩基本技巧 I	學習正確持繩、起跳與落地姿勢	能正確進行基本單跳動作	實作評量		
第三週	2	跳繩基本技巧 II	練習雙腳跳、單腳跳與連續跳	能熟練 2 種以上基本跳繩方式	實作評量		
第四週	2	節奏與耐力練習	進行分段式跳繩與節奏感訓練	能掌握節奏並持續跳繩 30 秒以上	實作評量		
第五週	2	個人挑戰任務 I	設計個人挑戰卡與計數練習	能完成個人跳繩任務並記錄進步	實作評量		
第六週 第一次段考	2	花式跳繩入門	練習交叉跳、開合跳等花式動作	能嘗試 1~2 種簡單花式跳繩	實作評量	10/8 (三)、10/9 (四) 第一次段考	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第七週	2	小組合作跳繩	雙人跳、團體接力跳挑戰	能與同伴協調完成團隊任務	實作評量	
第八週	2	跳繩體能競賽 I	趣味接力賽與團體記錄挑戰	能參與競賽並遵守遊戲規則	實作評量	
第九週	2	運動與健康知識	認識跳繩對心肺與肌肉的益處	能說出運動對健康的的基本好處	實作評量	
第十週	2	期中成果評量	測驗個人跳繩次數與花式掌握度	能自我評估技巧與設定改進目標	實作評量	
第十一週	2	跳繩進階練習	挑戰速度跳與動作連貫性	能提升跳繩速度與持續力	實作評量	
第十二週	2	團隊合作訓練	共同設計團體跳繩表演內容	能規劃動作並合作完成跳繩演出	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	跳繩花式創作	設計個人或小組花式組合	能創造獨特動作並練習表演流暢性	實作評量	11/25(二)、11/26(三) 第二次段考
第十四週	2	公開表演準備 I	演出排練與場地模擬	能上台演練跳繩內容並培養自信	實作評量	
第十五週	2	公開表演準備 II	細部修正與流程總整理	能掌握演出流程並準備成果展	實作評量	
第十六週	2	成果發表彩排	進行完整演練並記錄影片	能完整呈現跳繩學習成果	實作評量	
第十七週	2	成果發表日	進行校內展示或班級成果分享	能展現學習歷程與進步成果	實作評量	
第十八週	2	成果回顧與反思	影片觀摩、自我回饋與同儕鼓勵	能說出自我成長與學習收穫	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十九週	2	團體跳繩挑戰賽	完成班級跳繩合作任務	能增進團隊默契與應變能力	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	體能趣味活動日	結合跳繩與綜合體能遊戲	能在輕鬆氛圍中持續運動參與	實作評量	1/15(四)、1/16(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	童軍社	實施年級	七	教學節數	本學期共(40)節	社團編號	8
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	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養自立自助、關懷服務與負責任的態度。 2. 學習童軍基本技能，如繩結、打火、露營與戶外活動安全知識。 3. 建立團隊合作精神與良好的人際互動能力。 4. 透過戶外探索與實作任務，增進學生觀察力與解決問題的能力。 5. 培養對自然環境的尊重與保護意識。 						
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	
第一週	2	社團介紹與童軍精神	介紹童軍歷史、理念、活動內容	能了解童軍的基本精神與行動準則	實作評量		
第二週	2	童軍禮儀與制服認識	學習童軍禮儀、童軍制服及晉級標準介紹	能正確示範基本童軍禮儀	實作評量		
第三週	2	童軍基本結繩法 I	學習初級童軍繩結	能正確完成基本繩結技巧	實作評量		
第四週	2	童軍基本結繩法 II	進階應用如稱人結用於逃生及救難等	能應用繩結於簡單結構中	實作評量		
第五週	2	野外求生常識 I	認識生火原理與安全用火	能說出用火安全與基本方法	實作評量		
第六週 第一次段考	2	野外求生常識 II	製作簡易過濾器與野炊模擬	能完成簡單求生技能操作	實作評量	10/8 (三)、10/9 (四) 第一次段考	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第七週	2	童軍技能競賽 I	結繩、用火、安全知識闖關	能應用所學完成任務挑戰	實作評量	
第八週	2	童軍歌曲與遊戲	學習營火歌、團隊合作遊戲	能參與活動並展現合作精神	實作評量	
第九週	2	地圖與方位認識	認識地圖圖例、八方位、羅盤	能使用簡易羅盤辨識方位	實作評量	
第十週	2	期中成果小展示	設計小組成果呈現與心得分享	能整理所學並進行表達與反思	實作評量	
第十一週	2	戶外定向越野 I	定向越野實地操作	能依地圖完成定點任務	實作評量	
第十二週	2	戶外定向越野 II	定向越野接力賽	能增進耐力與團隊協調	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	童軍小露營預備 I	帳篷認識與搭建練習	能說出基本搭帳原則與結構	實作評量	11/25(二)、11/26(三) 第二次段考
第十四週	2	童軍小露營預備 II	小隊露營計畫設計	能進行露營分工與任務安排	實作評量	
第十五週	2	童軍小隊職位分工	學習紀錄管理與任務分工	能擔任小隊個職位角色並實踐責任	實作評量	
第十六週	2	小組任務設計挑戰	設計任務與帶領同儕挑戰	能運用童軍技能進行任務設計	實作評量	
第十七週	2	期末營火晚會預備	規劃節目與歌曲練習	能完成成果表演與節目設計	實作評量	
第十八週	2	期末營火晚會	進行小型營火表演活動	能展現成果並分享學習歷程	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十九週	2	成果回顧與自我反思	撰寫反思單與互評分 享	能回顧所學並提出自我 精進建議	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	趣味戶外大地遊戲	童軍式任務闖關活動	能運用綜合能力完成遊 戲挑戰	實作評量	1/15(四)、1/16(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	1/20(二)結業式			1/20(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七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	烘焙社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【 】節
2	藝術設計社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【 】節
3	日本文化社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【 】節
4	管弦樂社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【 】節
5	流行熱舞社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【 】節
6	武術社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【 】節
7	全能運動王社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】節 □隔週【 】節
8	童軍社	38	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>	■每週【2】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。

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		烘焙社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)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		J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。						
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識常見烘焙材料、工具與製作步驟，並具備基礎的秤量、攪拌、成型與烘烤技巧。 2. 能遵守烘焙過程中的清潔衛生規範，正確使用廚房設備並注意操作安全。 3. 能依據食譜或主題設計出富有創意與美感的點心作品，發展美感與創造力。 4. 能透過不同文化與節慶主題點心的製作，認識飲食文化背景並尊重多元文化。 5. 能在團隊中分工協作，互相支持與溝通，共同完成烘焙任務並反思改進。 						
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		
第一週	2	原味生乳捲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識原味生乳捲的主要材料與製作步驟 2. 學習海綿蛋糕的打發技巧與烘烤控制 3. 鮮奶油打發與塗抹技巧，捲製與成形方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出原味生乳捲的基本材料與製作步驟。 2. 能操作蛋糕打發與鮮奶油塗抹技巧，完成捲製並保持完整外型。 	實作評量			
第二週	0		<ol style="list-style-type: none"> 1. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 				
第三週	2	動物積木餅乾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識餅乾基本材料與烘焙步驟 2. 學習麵團的塑形與烘焙過程的變化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出餅乾的基本材料與製作流程。 2. 能設計並製作具動物造型的積木餅乾。 	實作評量			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	2	手機美食攝影	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識基本攝影構圖 2. 色彩搭配與光線運用 3. 食物擺盤與道具選擇 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能掌握基本的手機美食攝影技巧。 2. 能運用手機與修圖工具拍攝並優化自己的作品。 	實作評量	
第五週	2	英語烘焙-水果氣泡飲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識氣泡水的製成與口感原理 2. 食材搭配與風味創作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出製作水果氣泡飲的基本材料與英語名稱。 2. 能依照英文指示步驟完成飲品製作，並理解各步驟的意義。 	實作評量	
第六週	2	台式迷你蛋撻	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識台式蛋撻的主要材料與製作流程 2. 探討液態蛋奶餡加熱成型的原理 3. 塔皮製作或使用冷凍派皮的整形技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出台式迷你蛋撻的製作材料與步驟。 2. 能操作塔皮整形與蛋奶餡調製技巧，完成迷你蛋撻的烘焙。 	實作評量	
第七週 第一次段考	2	迷你珍珠泡芙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識泡芙的基本材料與製作流程 2. 學習泡芙皮的加熱膨脹原理 3. 調製卡士達內餡或鮮奶油餡的技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出泡芙與珍珠的製作材料與基本步驟。 2. 能正確操作泡芙皮製作與內餡填充，完成迷你珍珠泡芙。 	實作評量	3/24 (二)、3/25 (三) 第一次段考"
第八週	2	貓爪棉花糖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識棉花糖的基本材料與加熱發泡原理 2. 學習棉花糖的打發、成型與著色技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出棉花糖的基本材料與製作流程，並正確操作製作步驟。 2. 能運用模具與著色技巧，完成造型精緻的貓爪 	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				棉花糖。		
第九週	2	天然水果口味馬林糖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識馬林糖的基本成分)與物理變化原理 2. 烘焙技巧：打發、擠花、低溫長時間烘烤與成型控制 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出馬林糖的基本材料與製作原理,並理解天然果粉的應用。 2. 能正確操作打發、擠花與烘烤步驟,完成水果風味馬林糖。 	實作評量	
第十週	2	乳酪布丁燒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識乳酪布丁燒的主要材料與其作用 2. 學習乳酪糊的打發、蛋奶液融合、烘烤凝固的原理 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出乳酪布丁燒的基本材料與製作流程,並理解各食材的功能。 2. 能正確操作打發、混拌與烘烤技巧,完成外酥內滑的布丁燒作品。 	實作評量	
第十一週	2	熊熊布雪蛋糕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識布雪蛋糕的基本材料與烘焙流程 2. 學習蛋糕體打發、抹平、烘烤與捲製技巧 	能說出布雪蛋糕的基本材料與製作流程,並正確操作蛋糕體與奶油裝飾。	實作評量	
第十二週	2	奶油曲奇(擠花餅乾)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識奶油曲奇的基本材料與製作原理 2. 學習奶油打發、麵糰混合、擠花整形與烘烤控制技巧 3. 分析材料與口感的關聯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出奶油曲奇的基本材料與製作流程,並正確完成打發、擠花與烘焙操作。 2. 能運用不同擠花技巧與裝飾方式,創作具視覺美感的餅乾作品。 	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十三週 第二次段考	2	奶油曲奇(擠花餅乾)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識奶油曲奇的基本材料與製作原理 2. 學習奶油打發、麵糰混合、擠花整形與烘烤控制技巧 3. 分析材料與口感的關聯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出奶油曲奇的基本材料與製作流程,並正確完成打發、擠花與烘焙操作。 2. 能運用不同擠花技巧與裝飾方式,創作出具視覺美感的餅乾作品。 	實作評量	5/6 (三)、5/7 (四) 第二次段考
第十四週	2	銅鑼燒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識銅鑼燒的基本材料與內餡 2. 學習麵糊製作、煎烤技巧與夾餡技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出銅鑼燒的主要材料與製作流程,並正確完成煎皮與夾餡操作。 2. 能設計個人風格的內餡與裝飾,製作出具創意的銅鑼燒作品。 	實作評量	
第十五週	2	玫瑰檸檬塔 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識檸檬塔的基本構成 		實作評量	
第十六週	2	玫瑰檸檬塔 2	<ol style="list-style-type: none"> 2. 學習塔皮的混合、整形、預烘烤技巧 3. 製作檸檬餡:檸檬汁、蛋、糖加熱凝結的化學變化 4. 玫瑰裝飾技巧:以奶油霜擠花或切片水果排花、使用可食用玫瑰瓣等 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出玫瑰檸檬塔的主要材料與製作步驟,並正確操作塔皮與檸檬餡製作。 2. 能運用擠花或裝飾技巧創作出具視覺美感的花藝風塔面設計。 	實作評量	
第十七週	2	木瓜鮮奶酪	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識鮮奶酪的基本材料與凝固原理 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出木瓜鮮奶酪的主要材料與製作步驟,並理 	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			2. 學習正確的食材比例、加熱與冷卻技巧	解凝固的原理。 2. 能正確操作食材處理、加熱與冷藏程序,完成甜點製作。		
第十八週	2	迷你可頌	1. 認識可頌的基本材料與麵糰性質 2. 學習摺疊奶油、發酵與烘烤技巧	1. 能說出迷你可頌的基本材料與製作流程,並理解分層與發酵原理。 2. 能正確完成摺疊、整形與烘烤。	實作評量	
第十九週	2	粽子造型鳳梨酥	1. 認識鳳梨酥的基本材料與製作步驟 2. 特殊造型操作:將鳳梨酥整形成「粽子」造型	能說出鳳梨酥的基本材料與製作流程,並能正確完成粽子造型設計。	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	義式馬卡龍	1. 認識義式馬卡龍的基本材料 2. 學習義式蛋白霜的打發技巧	能理解義式馬卡龍的製作原理與材料特性,並能正確操作糖漿與蛋白霜製作流程。	實作評量	6/25(四)、6/26(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	藝術設計社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)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	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並瞭解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。						
課程目標	從角色設定、三視圖繪製、黏土基礎塑形到立體雕塑，完成一隻自己的公仔雕塑作品。						
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	
第一週	2	公仔設計	觀摩各類公仔設計範本，並繪製草圖	完成公仔草圖	公仔設計完整度		
第二週	0						
第三週	2	公仔設計	為自己的公仔進行角色設定，並繪制定稿與基礎細節規劃	完成公仔定稿	公仔設計完整度		
第四週	2	公仔設計	使用輕黏土大致的將公仔捏塑成形。並觀察其形態繪製出三視圖	完成輕黏土基礎塑形與三視圖	公仔設計完整度		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第五週	2	公仔設計	使用輕黏土大致的將公仔捏塑成形。並觀察其形體繪製出三視圖	完成輕黏土基礎塑形與三視圖	公仔設計完整度	
第六週	2	公仔設計	使用輕黏土大致的將公仔捏塑成形。並觀察其形體繪製出三視圖	完成輕黏土基礎塑形與三視圖	公仔設計完整度	
第七週 第一次段考	2	公仔設計	使用輕黏土大致的將公仔捏塑成形。並觀察其形體繪製出三視圖	完成輕黏土基礎塑形與三視圖	公仔設計完整度	3/24 (二)、3/25 (三) 第一次段考"
第八週	2	公仔設計	將三視圖「放樣」到泡綿塊，並開始切割	完成公仔基礎造型雕刻	學生是否遵守雕刻的安全守則以及在作品的專注度	
第九週	2	公仔設計	雕塑公仔	完成公仔基礎造型雕刻	學生是否遵守雕刻的安全守則以及在作品的專注度	
第十週	2	公仔設計	雕塑公仔	完成公仔基礎造型雕刻	學生是否遵守雕刻的安全守則以及在作品的專注度	
第十一週	2	公仔設計	雕塑公仔	完成公仔基礎造型雕刻	學生是否遵守雕刻的安全守則以及在作品的專注度	
第十二週	2	公仔設計	雕塑公仔	完成公仔基礎造型雕刻	學生是否遵守雕刻的安全守則以及在作品的專注度	
第十三週 第二次段考	2	公仔設計	雕塑公仔	完成公仔基礎造型雕刻	學生是否遵守雕刻的安全守則以及在作品的專注度	5/6 (三)、5/7 (四) 第二次段考

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十四週	2	公仔設計	細修公仔細節。	完成一隻公仔雕塑作品。	公仔的表現程度與完成度	
第十五週	2	公仔設計	使用批土做表面處理。	完成一隻公仔雕塑作品。	公仔的表現程度與完成度	
第十六週	2	公仔設計	使用砂紙細修批土。	完成一隻公仔雕塑作品。	公仔的表現程度與完成度	
第十七週	2	公仔設計		完成一隻公仔雕塑作品。	公仔的表現程度與完成度	
第十八週	2	公仔設計	使用壓克力顏料上色。	完成一隻公仔雕塑作品。	公仔的表現程度與完成度	
第十九週	2	公仔設計		完成一隻公仔雕塑作品。	公仔的表現程度與完成度	
第二十週 第三次段考	2	公仔設計	作品展示分享	作品展示	公仔的表現程度與完成度	6/25 (四)、6/26 (五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	日本文化社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)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	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解日本的地理環境、節慶習俗、飲食風貌、校園生活與傳統藝術，拓展國際視野。 2. 學習平假名、片假名與基礎詞彙，並能運用於簡單的日語自我介紹與生活會話中。 3. 透過動畫、歌曲、書法、折紙、點心與服飾等活動，感受日本文化的創意與美感。 4. 在設計便當、規劃活動、繪畫角色與展示成果過程中，培養美感、創造力與合作精神。 5. 透過比較台灣與日本的文化差異，增進學生對異文化的理解、尊重與欣賞。 6. 於期末成果展中，能以口語、作品或行動，表達學習成果與文化理解。 						
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	
第一週	2	寒假回顧與暖身活動	分享假期趣事，日語遊戲活動	能用簡單日語單詞描述假期活動	實作評量		
第二週	0						
第三週	2	片假名入門① 片假名入門②	開始片假名學習(前 20 個)	能書寫片假名並辨認與平假名差異 能讀出簡單外來語(如:アイヌ)	實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	2	日本節慶：新年文化	おせち料理、年賀狀、初詣	能說出新年三大習俗與其意涵	實作評量	
第五週	2	書法體驗	書寫日文字與漢字(如夢、心、友)	能欣賞並書寫一個具意義的漢字	實作評量	
第六週	2	日語簡單會話②	打電話、詢問時間、買東西用語	能應用簡單句型進行生活對話練習	實作評量	
第七週 第一次段考	2	日本傳統藝術：折紙	折紙歷史與折出代表作品(鶴、花)	能完成2種以上基本折紙作品並說明	實作評量	3/24(二)、3/25(三) 第一次段考"
第八週	2	文化延伸：日本武道	柔道、劍道、空手道等介紹	能認識日本武道精神與種類差異	實作評量	
第九週	2	日本文具與書包文化	筆袋、原子筆、書包種類與用途	能比較台日學用品的特色	實作評量	
第十週	2	動漫人物繪畫初體驗	學習繪製簡單Q版人物	能畫出動漫風角色並搭配自創名字	實作評量	
第十一週	2	季節文化：春之櫻花	花見習俗、櫻花相關美食與詩句	能描述日本人春天賞櫻的意涵與習慣	實作評量	
第十二週	2	料理觀察：便當設計	日式便當擺盤與角色便當文化	能設計1份創意角色便當草圖	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	日本流行語與表情	常見語彙如かわいい、すごい	能運用日常會話中常見感嘆語	實作評量	5/6(三)、5/7(四) 第二次段考

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十四週	2	日本流行音樂與偶像	介紹 J-POP、AKB48、YOASOBI 等	能分享自己喜歡的一首日文歌曲或歌手	實作評量	
第十五週	2	日語簡易閱讀入門	讀小短句、小故事或標語	能閱讀簡單句子並嘗試翻譯意思	實作評量	
第十六週	2	社團原創活動企劃	小組規劃1項日本主題活動	能與夥伴共同完成企劃發表與展示	實作評量	
第十七週	2	動畫欣賞與文化思辨	觀看動畫片段與角色討論	能描述角色特性與文化觀點差異	實作評量	
第十八週	2	學期總複習	平假名、片假名、會話與文化回顧	能整合運用日語與文化知識進行表達	實作評量	
第十九週	2	成果準備與練習	準備展示與小發表活動	能準備個人或小組的口語簡報與作品呈現	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	學期成果展演	舉辦「日本文化小展」：擺設、介紹、互動	能自信地分享學習歷程與成果給他人	實作評量	6/25(四)、6/26(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	管弦樂社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)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	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。						
課程目標	1. 學生能理解樂譜、節奏、音階與常見音樂記號，具備閱讀樂譜與音樂分析的基本能力。 2. 學生能熟悉所選擇之樂器操作，具備穩定音準與節奏掌握，並能逐步挑戰複雜段落。 3. 學生能在合奏中與他人配合，體認個人聲部對整體的影響，學習傾聽與協調的重要性。 4. 學生能透過演奏展現樂曲的情感與風格，並培養欣賞不同音樂作品的美感與評析能力。 5. 學生能參與校內外成果發表，勇於上台展現學習成果，提升表達能力與自信。 6. 學生能自我檢視學習進度，訂定練習目標，並持續改進演奏技巧與表現品質。						
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	
第一週	2	寒假回顧與技巧複習 節奏與速度掌握	透過遊戲與演奏回顧上學期內容 進行不同拍速練習與合奏同步訓練	能回憶所學內容並重新適應演奏節奏 進行不同拍速練習與合奏同步訓練	實作評量		
第二週	0						
第三週	2	音準與和聲建立	練習二重奏與音準校對技巧	能分辨合奏中的音準偏差並調整	實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	2	新曲目導入與練習 I	選擇新曲目並進行開頭段落練習	能熟悉新樂曲旋律與節奏設計	實作評量	
第五週	2	技巧強化週	強化手指靈活度、音階準確性訓練	能提升快速段落或轉調段落的表現力	實作評量	
第六週	2	樂理延伸學習	簡介和弦、調式與樂曲分析	能說出曲子的調性與段落變化	實作評量	
第七週 第一次段考	2	分部練習與協調	各聲部獨立練習並解決技術困難	能獨立完成個人聲部段落並銜接整體演出	實作評量	3/24 (二)、3/25 (三) 第一次段考"
第八週	2	期中合奏展示 I	進行段落合奏與小組成果展示	能穩定表現並與組員協同演出	實作評量	
第九週	2	音樂風格與情感詮釋	比較不同版本詮釋方式並練習表情處理	能表達音樂情緒並加入個人風格	實作評量	
第十週	2	期中回饋與調整	觀察期中表現,訂定改進目標	能反思自己的演奏並設定進步策略	實作評量	
第十一週	2	新曲目進階練習 II	進行中後段合奏與難點練習	能演奏完整曲目並處理技術重點	實作評量	
第十二週	2	小組合作練習	小組組曲演練與合作指揮訓練	能共同協作完成多段式合奏練習	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	成果展籌備與分工	規劃展演內容、服裝、海報等分工	能參與成果展準備並展現責任感	實作評量	5/6 (三)、5/7 (四) 第二次段考

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十四週	2	展演舞台動線與準備	模擬上台、謝幕與換場動線	能熟悉舞台流程並維持演出秩序	實作評量	
第十五週	2	展演曲目總排 I	進行完整流程排練與錄影檢視	能掌握整體節奏與演出流暢度	實作評量	
第十六週	2	展演曲目總排 II	加入觀眾模擬環境演練	能維持穩定演出並建立自信心	實作評量	
第十七週	2	成果發表彩排	依正式流程進行展演彩排	能在正式場地準確完成演出流程	實作評量	
第十八週	2	成果發表演出	校內或對外公開演出	能完整展現音樂學習成果並與人分享	實作評量	
第十九週	2	演出回顧與反思	播放影片與口語分享學習心得	能整理學習收穫並表達個人感受	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	音樂小遊戲與學期總結	音樂拼圖、節奏競賽、社團回顧	能輕鬆收尾並與團員建立情感連結	實作評量	6/25(四)、6/26(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		流行熱舞社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	5
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		J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。						
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識街舞的基本元素與風格。 2. 增進身體協調性與節奏掌握能力。 3. 培養正確的熱身觀念與身體控制技巧。 4. 透過團體課程練習，培養自信與合作精神。 						
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		
第一週	2	暖身回顧與動作複習 Hiphop 基本步伐 與律動組合	回顧上學習基礎律動、動作、隊形練習 暖身、身體律動、練習 Step 組合運用	複習與重新建立舞感 增強手腳協調性及技巧穩定度	上課態度 課程參與 期末成績			
第二週	0							
第三週	2	Hiphop 基礎動作編排組合	暖身、基礎律動 4 個 8 排舞運用	練習排舞組合並運用所學 Step 動作與音樂結合	上課態度 課程參與 期末成績			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週	2	Street Jazz 進階動作練習	暖身、柔軟度 增強身體線條與控制	可靈活使用上胸、腰部、臀部，提升線條感	上課態度 課程參與 期末成績	
第五週	2	Street Jazz 進階動作編排組合	暖身、基礎律動 4個8排舞運用	練習排舞組合並運用所學動作與音樂結合	上課態度 課程參與 期末成績	
第六週	2	Waacking 手部基礎教學	暖身、認識 Waacking 手的分解組合	認識新的舞風元素 增強手部線條及肌力	上課態度 課程參與 期末成績	
第七週 第一次段考	2	Waacking 基礎動作編排組合	暖身、練習手部軌道 4個8排舞運用	靈活使用手腕、手肘、肩關節、甩手轉手	上課態度 課程參與 期末成績	3/24(二)、3/25(三) 第一次段考"
第八週	2	編舞小品 1	暖身、學習排舞動作	熟練排舞動作並靈活運用全身	上課態度 課程參與 期末成績	Choreo/Hiphop
第九週	2	編舞小品 2	暖身、學習排舞動作	熟練排舞動作並靈活運用全身	上課態度 課程參與 期末成績	Street Jazz
第十週	2	編舞小品 3	暖身、學習排舞動作	熟練排舞動作並靈活運用全身	上課態度 課程參與 期末成績	Street Jazz/Waacking
第十一週	2	編舞小品 4	暖身、學習排舞動作	熟練排舞動作並靈活運用全身	上課態度 課程參與	Choreo/Street Jazz

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

					期末成績	
第十二週	2	隊形講解與運用	多層次隊形排列 講解與運用	認識隊形以達到排舞上的豐富性	上課態度 課程參與 期末成績	運用編舞小品做練習
第十三週 第二次段考	2	排舞隊形運用	多層次隊形運用	認識隊形以達到排舞上的豐富性	上課態度 課程參與 期末成績	5/6 (三)、5/7 (四) 第二次段考
第十四週	2	Kpop MV 舞碼 1 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	
第十五週	2	Kpop MV 舞碼 2 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	
第十六週	2	Kpop MV 舞碼 3 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	
第十七週	2	Kpop MV 舞碼 4 教學與練習	暖身、律動練習 學習 MV 的分解動作	熟練舞碼動作與練習	上課態度 課程參與 期末成績	
第十八週	2	Kpop MV 舞碼 總複習 (1-4 首)	暖身、練習四首舞碼	練習舞碼動作 熟悉四首舞碼音樂	上課態度 課程參與 期末成績	進行期末呈現分組

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十九週	2	分組練習 MV 舞碼 並設計簡單隊形、隊形走位	學生分組練習 設計簡單隊形	鼓勵學生自主學習 加強團隊合作與默契	上課態度 課程參與 期末成績	提供細節指導
第二十週 第三次段考	2	期末心得分享 與拍攝 Reels	期末心得分享 學習一段流行排舞並拍攝 Reels	展現自我表達	上課態度 課程參與 期末成績	6/25 (四)、6/26 (五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	武術社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	6
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	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能掌握基本步伐、手型、腿法與身法，提升身體控制、柔軟度與動作協調性。 2. 能練習並記憶傳統國術套路與現代規定套路，了解其動作邏輯與內在節奏。 3. 能在安全指導下學習基本騰空動作（如騰空飛腳、側滾翻等），強化爆發力與空間感。 4. 能在訓練中增強耐力、肌力與敏捷性，並勇於突破自我限制。 5. 能在期末活動中展示學習成果，進行套路演練或團體編排表演，展現自信與成果。 						
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	
第一週	2	套路與兵器訓練	套路分組訓練	甲組長拳、南拳第一段 棍術、大刀第一段	參與課程並實際演練		
第二週	0						
第三週	2	套路與兵器訓練	套路分組訓練	甲組長拳、南拳第三段 棍術、大刀第三段	參與課程並實際演練		
第四週	2	套路與兵器訓練	套路分組訓練	甲組長拳、南拳第四段 棍術、大刀第四段	參與課程並實際演練		
第五週	2	兵器素質週	基本功訓練、兵器基本功訓練	長、南拳基本功組合訓練，棍術大刀基本功訓練	參與課程並實際演練		
第六週	2	騰空動作複習	騰空飛腳、旋風腳、騰空外擺蓮、原地外	騰空動作起跳姿勢調整、落地穩定度訓練	參與課程並實際演練		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			擺蓮、旋子、側手翻			
第七週 第一次段考	2	翻滾與空翻	前、後滾翻、側空翻	完成前滾翻站立後滾翻 倒立站立、側空翻起跳 技巧	參與課程並實際演練	3/24 (二)、3/25 (三) 第一次段考"
第八週	2	體能素質週	身體核心、跳躍力、 爆發力訓練	蛙跳、仰式腳踏車、原 地衝刺加波比跳、腹部 核心訓練	參與課程並實際演練	
第九週	2	表演	旗陣基本功訓練	大旗與雙旗的基本操作	參與課程並實際演練	
第十週	2	表演	陣形	旗陣的陣型編排	參與課程並實際演練	
第十一週	2	表演	騰空動作	騰空動作演出陣形展示	參與課程並實際演練	
第十二週	2	表演	團練	套路團練練習	參與課程並實際演練	
第十三週 第二次段考	2	體能素質週	身體核心、跳躍力、 爆發力訓練	原地高抬腿、蜥蜴爬、 連續垂直跳、高拉跳 躍、平板支撐	參與課程並實際演練	5/6 (三)、5/7 (四) 第二次段考
第十四週	2	體能素質週	身體核心、跳躍力、 爆發力訓練	原地高抬腿、蜥蜴爬、 連續垂直跳、高拉跳 躍、平板支撐	參與課程並實際演練	
第十五週	2	個人套路複習	套路的規格與風格調 整	針對個人套路演練做調 整	參與課程並實際演練	
第十六週	2	表演	表演順序分配	安排表演流程、旗陣、 團練、騰空動作演示、	參與課程並實際演練	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				個人套路演練		
第十七週	2	表演	實際表演演練	搭配配樂演練	參與課程並實際演練	
第十八週	2	表演	實際表演演練	搭配配樂演練	參與課程並實際演練	
第十九週	2	表演	實際表演演練	搭配配樂演練	參與課程並實際演練	
第二十週 第三次段考	2	表演	實際表演演練	搭配配樂演練	參與課程並實際演練	6/25(四)、6/26(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	全能運動王社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	7
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	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。						
課程目標	1. 培養飛盤與跳繩的基本動作技巧與運動協調能力。 2. 增進心肺耐力、敏捷性與肌耐力等體能素質。 3. 促進對運動規則與安全知識的理解與實踐。 4. 鼓勵展現運動精神，發展良好的合作態度與競爭觀念。 5. 提升自我挑戰與持續練習的意願，養成運動習慣。						
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	
第一週	2	寒假回顧與飛盤介紹 飛盤基本技巧 I	認識飛盤運動、規則與基本動作 學習正確握盤、短距離正手與反手擲法	能說出飛盤活動的特點與玩法 能完成穩定的短距離擲接盤	實作評量		
第二週	0						
第三週	2	飛盤基本技巧 II	練習飛盤接盤、跑動接盤與安全動作	能接住來盤並維持身體平衡	實作評量		
第四週	2	傳接配合訓練	雙人或小組傳接練習與移動配合	能與夥伴合作完成連續傳接任務	實作評量		
第五週	2	飛盤進階擲法與曲線投擲	學習內彎、外彎飛盤擲法	能嘗試控制飛盤飛行方向	實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第六週	2	飛盤接力遊戲	團隊接力傳盤、目標擲盤挑戰	能在遊戲中發揮技巧並參與合作	實作評量	
第七週 第一次段考	2	基本戰術與場上走位	簡介飛盤比賽中攻防與走位	能理解進攻與防守的基本位置與原則	實作評量	3/24 (二)、3/25 (三) 第一次段考"
第八週	2	飛盤分組競賽 I	小組對抗賽模擬與規則實踐	能參與比賽並遵守競賽禮儀	實作評量	
第九週	2	體能與敏捷訓練	進行敏捷梯、折返跑與盤下反應訓練	能提升場上移動效率與反應力	實作評量	
第十週	2	期中檢核與技術統整	回顧各項擲接技術與小挑戰	能整合技巧進行自我挑戰	實作評量	
第十一週	2	飛盤花式技巧	學習旋轉接盤、假動作等趣味技巧	能挑戰花式動作並活用於活動中	實作評量	
第十二週	2	設計自創飛盤遊戲	小組設計簡易規則並帶領同儕遊戲	能設計並執行創意飛盤活動	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	飛盤合作挑戰任務	多關卡團體協作任務與接力賽	能發揮團隊默契完成目標	實作評量	5/6 (三)、5/7 (四) 第二次段考
第十四週	2	公開表演與成果設計 I	規劃成果展項目、練習表演內容	能規劃分組演出並進行初步排練	實作評量	
第十五週	2	公開表演與成果設計 II	正式彩排與表現力練習	能熟悉演出流程與發揮表現力	實作評量	
第十六週	2	成果發表彩排	模擬成果展示流程	能完成分組成果展演或對抗活動	實作評量	
第十七週	2	成果發表日	班級或校內飛盤成果呈現與對抗交流	能自信分享飛盤技巧與學習歷程	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十八週	2	成果回顧與自我評量	觀摩回饋、學習歷程紀錄與心得書寫	能反思學習成效與提出自我提升方向	實作評量	
第十九週	2	全班團體競技挑戰	綜合遊戲競技賽與默契比賽	能在遊戲中展現合作與競爭精神	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	趣味飛盤活動日	飛盤高塔、九宮格擲盤、躲避盤等趣味競賽	能在活動中享受運動樂趣並維持運動習慣	實作評量	6/25(四)、6/26(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式

臺南市立蓮潭國民中小學 114 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	童軍社	實施年級	七	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	8
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	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養自立自助、關懷服務與負責任的態度。 2. 學習童軍基本技能，如繩結、打火、露營與戶外活動安全知識。 3. 建立團隊合作精神與良好的人際互動能力。 4. 透過戶外探索與實作任務，增進學生觀察力與解決問題的能力。 5. 培養對自然環境的尊重與保護意識。 						
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	
第一週	2	寒假回顧與童軍精神 複習 戶外活動安全與裝備 認識	回顧童軍核心價值與 隊形隊呼 介紹戶外活動裝備與 安全守則	能複述童軍精神並參與 活動熱身 能列舉基本戶外裝備與 安全原則	實作評量		
第二週	0						
第三週	2	繩結應用與實作 I	應用結繩製作工具、 生活道具	能製作實用繩結作品如 杯架等	實作評量		
第四週	2	繩結應用與實作 II	進階挑戰結構性結繩 (如三腳架)	能完成小型結構模型	實作評量		
第五週	2	急救常識與包紮練習	學習簡易止血、包紮 與緊急應對	能模擬基本急救操作	實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第六週	2	自然觀察與記錄	戶外觀察植物與自然生態紀錄	能完成一份自然觀察記錄單	實作評量	
第七週 第一次段考	2	童軍挑戰任務設計	設計關卡任務並規劃活動流程	能小組合作完成任務企劃	實作評量	3/24 (二)、3/25 (三) 第一次段考"
第八週	2	任務實地演練	實際進行所設計任務闖關活動	能檢視設計任務的執行效果	實作評量	
第九週	2	童軍技能競賽 II	複合技能應用挑戰賽	能整合技能完成闖關任務	實作評量	
第十週	2	期中技能檢核	結繩、定向、觀察與應變測驗	能自評技能熟練度並設定目標	實作評量	
第十一週	2	營地規劃模擬	畫出理想營地佈局與功能分配	能設計合理的營地配置圖	實作評量	
第十二週	2	帳棚搭設挑戰	限時分組搭建帳篷任務	能依流程完成帳篷搭建	實作評量	
第十三週 第二次段考	2	團隊溝通與合作訓練	合作遊戲與問題解決任務	能提升協調與合作能力	實作評量	5/6 (三)、5/7 (四) 第二次段考
第十四週	2	戶外生火與炊事預備	介紹火種種類與安全烹飪	能安全點火並了解基本炊事工具	實作評量	
第十五週	2	野炊體驗與食材準備	實地進行簡易野炊體驗	能分工完成炊事並注意衛生	實作評量	
第十六週	2	期末任務整合設計	整合學期技能設計成果任務	能構思完整的活動方案	實作評量	
第十七週	2	成果展彩排與布置	練習任務執行與場地佈置	能模擬演練並修正流程	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第十八週	2	期末成果發表會	執行成果活動並接受回饋	能呈現童軍學習歷程與成果	實作評量	
第十九週	2	反思與回饋時間	書寫學習單與口頭心得分享	能反思個人成長與未來目標	實作評量	
第二十週 第三次段考	2	戶外同樂大地活動	綜合性趣味挑戰與歡樂結業	能享受活動並肯定自我努力	實作評量	6/25(四)、6/26(五) 第三次段考
第二十一週	0	結業式	6/30(二)結業式			6/30(二)結業式