

二、社團活動/技藝課程計畫

七年級每週學習節數（1）節，上學期(21)週共（21）節、下學期（21)週(21)節，合計(42)節

(一)社團活動課程規劃（備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入、教材設計說明）

編號	社團名稱	核心素養	學習目標	備註
01	益智桌遊社	核心素養 J-A2 系統思考與解決問題	本課程以桌上遊戲，培養學生對事物的耐心及專注力。透過小組合作的方式，學習表達以及團隊合作及邏輯思考，透過課程提升人際互動。從中培養藝術與生活的結合，並學習合作、懂得分享、發揮創意、培養人際、互相尊重包容、教學相長。	三個年級跨年級選修/【閱讀素養】【國際教育】； 自編教材
02	魔法拼豆膠珠社	核心素養 J-B3 藝術涵養與美感素養	能瞭解點、線、面的創作原理與構圖設計邏輯，並能學習製作拼豆作品的技巧，發揮創意設計圖案。	三個年級跨年級選修/【家庭教育】【性別平等】； 自編教材
03	熱活美食餐飲社	核心素養 J-A1 身心素質與自我精進	藉由分組實際操作，學習實用的餐點製作技巧，以及體驗餐飲的樂趣。給予學生未來生涯規劃的試探機會。	三個年級跨年級選修/【家庭教育】【生涯規劃】； 自編教材
04	潮流熱舞社	核心素養 J-B3 藝術涵養與美感素養	學生從舞蹈中訓練身體的協調度與平衡感，透過舞蹈的表現找到自信心，發現另一個不一樣的自己，並且享受有趣且富含活力的舞蹈課程。	三個年級跨年級選修/【性別平等】【多元文化】； 自編教材
05	袖珍黏土手作社	核心素養 J-B3 藝術涵養與美感素養	利用黏土學習簡單的袖珍捏塑手法，結合藝術欣賞與立體造型設計的創作，來發揮學生的想像力，並訓練協調與觀察，培養專注與耐性，增進色彩概略。	三個年級跨年級選修/【家庭教育】【性別平等】； 自編教材
06	手工香皂社	核心素養 J-B3 藝術涵養與美感素養	學生能認識不同油脂，製作出不同特性與效用的手工皂，並樂於積極參與教室活動，學習手工皂製作，體驗作手工皂的樂趣。	三個年級跨年級選修/【家庭教育】【環境教育】； 自編教材
07	跟著歐巴學韓語	核心素養 J-A1 身心素質與自我精進	了解「韓文的由來」，再從學習母音、子音、韓文的音節、母音與子音的結合。從句子結構認識韓語語順。	三個年級跨年級選修/【國際教育】【多元文化】； 自編教材

08	一起瘋日本	核心素養 J-B3 符號運用語溝通表達	是以日語會話教學和日本文化教學兩者並重。文化面透過同學生活中的一些常見的跟日本文化有關的事物做教學；而會話教學則是教同學一些生活中能使用到的會話，由簡單的問候到更生活化的會話，內容由淺而深，搭配不同教具做教學，而給予不同的學習情境，讓學生對日本的認識並增加其學習的樂趣。	三個年級跨年級選修/【國際教育】【多元文化】； 自編教材
09	創意造型氣球社	核心素養 J-B3 藝術涵養與美感素養	認識氣球藝術的多變，學習基本技法並實作自己的作品。從基礎到進階，讓學生們在氣球世界裡激發無限的想像。將色彩繽紛、形狀多樣化的氣球，藉由不同的搭配組合，創造出各種造型作品，一步步的學習，每堂課都能有可愛的作品帶回家。	三個年級跨年級選修/【家庭教育】【生涯規劃】； 自編教材
10	Zumba 有氧社	核心素養 J-C2 人際關係與團隊合作	運用最流行的 Zumba 間歇有氧運動方式，以簡單動作為主，用示範教學及練習，增強體適能力。結合流行音樂，用團體運動模式，增加運動的有趣性及持續性。讓自己的身體跟著音樂，增進心肺能力、高低強度的交叉，燃燒卡路里。	三個年級跨年級選修/【戶外教育】【品德教育】； 自編教材
11	創意機器人社	核心素養 J-A3 規劃執行與創新應變	透過圖型化程式編輯與機器人動作任務設計的實作操作課程，提供學生程式邏輯與機電整合的體驗學習。	三個年級跨年級選修/【科技教育】【資訊教育】； 自編教材
12	歡樂童軍社	核心素養 J-C2 人際關係與團隊合作	透過實作體驗，學生能夠學習童軍知識、技能和精神，並發展人際互動、溝通合作的能力。將課程所學習的童軍諾言、規律、銘言，實踐於生活之中，藉由真實的學習情境學習解決問題以及應變的能力，並發展出關懷他人、自然以及社會的情懷。	三個年級跨年級選修/【品德教育】【戶外教育】； 自編教材
13	柔道社	核心素養 J-C2 人際關係與團隊合作	瞭解柔道運動規則，並學習基本的翻滾動作及護身倒法，在緊急危險中能夠反應保護自己。在身體活動的過程中融入體能的鍛鍊，以強化身體素質，進而再學習柔道基本摔法及地面攻擊技術並與防身技巧結合，以達到自我防衛的能力。	三個年級跨年級選修/【安全教育】【性侵防治】； 自編教材
14	保齡球社	核心素養 J-C2 人際關係與團隊合作	學習保齡球運動新知，鍛鍊強健體魄，促進身心健康，並進而培養終身運動的習性，透過社團的參與，提升國中學生對保齡球的認知，培養正當休閒娛樂活動。	三個年級跨年級選修/【品德教育】【生涯規劃】； 自編教材

15	樂樂棒社	核心素養 J-C2 人際關係與團隊合作	1.認識樂樂棒球規則與學習傳接球技巧，做為運動技能學習之重要基礎。 2.培養遵守常規，表現出積極合作，懂得尊重他人，表現出運動精神。	
16	拳擊社	核心素養 J-C2 人際關係與團隊合作	經由拳擊運動的上課，培養學生具備基本的防身技巧，進而增加健康體適能。同儕間的配合、互動，是攻、防技巧訓練過程中不可或缺的一環，藉由強化互助合作的團隊意識。	三個年級跨年級選修/【民族教育】【性別平等】； 自編教材
17	游泳社	核心素養 J-C2 人際關係與團隊合作	增進水域活動的能力，且能參與正當的戶外活動，促進身心的健康兼顧個別與群性的發展，設計多元有趣的教學活動，期望學生習得基礎游泳能力、水中自救能力。	三個年級跨年級選修/【品德教育】【戶外教育】； 自編教材

參考議題融入如下：

法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】；其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【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】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

(二)7 年級上學期社團活動課程實施內涵-（請依進度填列社團式課程教學重點、評量方式，可跨多週填列）

社團名稱 教學進度與重點	益智桌遊社	魔法拼豆膠珠社	熱活美食餐飲社	潮流熱舞社	袖珍黏土手作社	手工香皂社
第一週	「妙語說書人」 介紹及試玩	認識拼豆材料及工具。拼豆技巧教學。	分組、課程說明 家政教室介紹 安全教育	1. 柔軟度訓練－開 啟肢體靈活度的開 關 2. 肌力訓練－運用 遊戲鍛煉肌耐力，幫 助延長跳舞的體力 和四肢力量 3. 入門律動－認識 身體不同的律動方 式	1. 基本工具與材料 介紹 2. 捏塑技法與上色 教學	1. 肥皂的誕生與手 工皂的類別 2. 分組並介紹材料 與工具
第二週	「妙語說書人」 分組練習及比賽	企鵝杯墊 製作	戚風杯子蛋糕	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 拍子遊戲－透過 簡單的遊戲學習數 拍子，加強舞蹈中 的節奏感	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	橘油家事皂
第三週	「卡卡頌」 介紹及試玩	企鵝杯墊 燙黏與完成	熱帶水果茶	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	橘油家事皂
第四週	「卡卡頌」 分組練習及比賽	角落小夥伴 製作	奶油曲奇餅	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	艾草平安皂
第五週	「矮人礦坑」 介紹及試玩	角落小夥伴 燙黏與完成	香醇紅茶拿鐵	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	艾草平安皂
第六週	「矮人礦坑」 分組練習及比賽	TSUM TSUM 米奇 製作	葡式蛋塔	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	清涼薄荷皂
第七週	「阿瓦隆」 介紹及試玩	TSUM TSUM 米奇 燙黏與完成	檸檬冬瓜凍飲	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	清涼薄荷皂

第八週	「阿瓦隆」 分組練習及比賽	鬼滅之刃鑰匙圈製 作	爆炸蔥油餅	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈驗收	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	橘油家事皂、艾草 平安皂、清涼薄荷 皂---切皂與修皂
第九週	「璀璨寶石」 介紹及試玩	鬼滅之刃鑰匙圈 燙黏與完成	蘋果蘇打	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	橘油家事皂、艾草 平安皂、清涼薄荷 皂包裝教學
第十週	「璀璨寶石」 分組練習及比賽	立體聖誕樹 製作	法國吐司總匯	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	泰迪熊造型皂
第十一週	「狼人」 介紹及試玩	立體聖誕樹 製作	阿華田脆冰沙	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	泰迪熊造型皂
第十二週	「狼人」 分組練習及比賽	立體聖誕樹 製作	義式小披薩	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	聖誕樹造型皂
第十三週	「農家樂」 介紹及試玩	立體聖誕樹 燙黏	黑糖鮮奶茶	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	聖誕樹造型皂
第十四週	「農家樂」 分組練習及比賽	立體聖誕樹 燙黏與完成	脆脆奶酥條	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈驗收	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	天使漸層皂
第十五週	「卡坦島」 介紹及試玩	卡通筆筒 製作	多多綠茶	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	天使漸層皂
第十六週	「卡坦島」 分組練習及比賽	卡通筆筒 製作	水果奶油派	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	泰迪熊造型皂、聖 誕樹造型皂、天使 漸層皂一切皂與修 皂

第十七週	「三國殺」 介紹及試玩	卡通筆筒 製作	南瓜濃湯	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	泰迪熊造型皂、聖誕樹造型皂、天使漸層皂—裝飾與包裝
第十八週	「三國殺」 分組練習及比賽	卡通筆筒 燙黏	迷你小漢堡	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	檸檬洗潔精製作
第十九週	「富饒之城」 介紹及試玩	卡通筆筒 燙黏與完成	綜合流沙甜湯圓	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	檸檬洗潔精製作與包裝
第二十週	「富饒之城」 分組練習及比賽	自由創作	台式鮮炒麵	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈驗收	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	紫藥膏製作
第二十一週	自我成長 心得發表	作品分享與欣賞	檸檬話梅熱金桔茶	期末成果發表 一起來尬舞	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	期末作品成果發表
評量方式	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量

社團名稱 教學進度與重點	跟著歐巴學韓語	一起瘋日本	創意造型氣球社	Zumba 有氧社	創意機器人社	歡樂童軍社
第一週	韓文字母認識 子音、母音發音	認識日本	基礎知識篇	熱身+主運動+訓練 下肢肌力+緩和運動	認識機器人	認識活動、社團介紹、分小隊
第二週	韓文字母認識 子音、母音發音	日本 50 音 1	單炮結、雙結、環結練習	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體設備介紹	童軍禮節 小隊精神
第三週	韓文母音及雙尾音	日本 50 音 2	寶刀和雙節棍	熱身+主運動+訓練 全身性肌耐力+緩和運動	學玩程式	結繩 1
第四週	韓文母音及雙尾音	日本 50 音 3	長頸鹿	熱身+主運動+訓練 手腳協調+緩和運動	學玩程式	結繩 2
第五週	子音及母音結合發音	日本 50 音 4	貴賓狗	熱身+主運動+訓練 靜態平衡+緩和運動	學玩程式	簡易繩棍應用
第六週	子音及母音結合發音	日本 50 音 5	玫瑰花	熱身+主運動+雕塑 下肢曲線+緩和運動	認識 Scratch	野外急救與包紮
第七週	韓文會話:問候與禮節	自我介紹篇	兔子	熱身+主運動+訓練 下肢肌力+緩和運動	認識 mblock	搬運法
第八週	韓文會話:問候與禮節	日本星期/天氣篇	章魚	熱身+主運動+下肢 動態平衡+緩和運動	Mbot 組裝(1)	鞦韆結與實作
第九週	韓文會話:時間及日期	日本問候篇	青蛙	熱身+主運動+訓練 全身性肌耐力+緩和運動	Mbot 組裝(2)	有毒生物的辨識
第十週	韓文會話:時間及日期	日本購物篇	向日葵	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 測試	方位
第十一週	韓文會話:數字與購物	日本交通篇	粉紅豬	熱身+主運動+雕塑 下肢曲線+緩和運動	Mbot 硬體介紹馬達(1)	氣象觀察
第十二週	韓文會話:數字與購物	日本文化篇	猴子	熱身+主運動+訓練 下肢肌力+緩和運動	Mbot 硬體介紹馬達(2)	野外求生要領
第十三週	韓國歌曲教唱	日本節慶篇	蜘蛛人	熱身+主運動+下肢 動態平衡+緩和運動	Mbot 硬體介紹蜂鳴器	生火教學、火種製作
第十四週	韓國歌曲教唱	日本食物篇	弓箭	熱身+主運動+訓練 全身性肌耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹 RGB LED	無具炊事
第十五週	韓國流行歌欣賞	日本景點篇 1	小丑帽	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹光線感應器	水源的尋找
第十六週	韓國的節日風俗	日本景點篇 2	天鵝	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹紅外線接收器	濾水方法與實作

第十七週	韓國的節日風俗	日本兒歌教唱	簡單氣球柱(個人)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹超音 波感應器 (1)	庇護所的尋找與搭 建
第十八週	韓國的飲食與用餐 禮儀	日本兒歌教唱發表	簡單氣球柱(分組)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹超音 波感應器 (2)	地圖的使用與繪製
第十九週	韓國的飲食與用餐 禮儀	日本動漫篇	五花朵氣球(個人)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹循線 感應器(1)	帳篷搭建
第二十週	韓國旅遊與美食	日本動漫篇分享	五朵花布置(分組)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹循線 感應器(2)	營火歌曲教唱
第二十一週	韓國旅遊與美食	日本美食體驗	歡迎門(全部)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹循線 感應器(3)	營火舞教學
評量方式	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量

教學 進度與重點	社團名稱	柔道社	保齡球社	樂樂棒社	拳擊社	游泳社	
第一週		柔道課程介紹及地板運動練習	基本觀念說明 計分方式介紹 保齡球設備介紹	基礎體能訓練 器材介紹 規則解說	介紹拳擊發展法	自由式踢腳	
第二週		護身倒法之仰臥倒法練習	基本動作說明：持球、助走推球、手臂擺盪及送球	基礎體能訓練 傳接球指導	介紹拳擊發展法	自由式踢腳	
第三週		護身倒法之仰臥倒法複習及臥姿、蹲姿、立姿練習	步法及球路介紹	基礎體能訓練 傳接球練習	基本動作 分解說明	自由式滑手練習	
第四週		應用倒法練習及臥姿、蹲姿、立姿法複習	直球練習	接高飛球與綜合守備練習	基本動作 分解說明	自由式滑手練習	
第五週		前迴轉倒法練習	飛碟球練習	接高飛球與綜合守備練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第六週		前迴轉倒法複習	勾球練習	握棒、揮棒指導	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第七週		護身應用倒法練習	步法及擲球練習	握棒、揮棒練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第八週		大腰摔法練習及護身複習	步法及擲球練習	跑壘練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第九週		大腰摔法複習及單臂過肩摔練習	步法及擲球練習	綜合守備練習、 跑壘練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第十週		大腰、單臂過肩摔複習及大外割練習	殘瓶擲法說明及練習	打擊練習	腳步移動 單拳分解	自由式滑手練習	
第十一週		大外割複習	殘瓶擲法說明及練習	打擊練習	腳步移動 單拳分解	自由式滑手練習	

第十二週	摔法綜合複習	殘瓶擲法說明及練習	投球練習	單拳組合 腳步+移動+如何出拳	蛙式踢腳	
第十三週	摔法綜合測驗	保齡球比賽方式介紹	投球練習	單拳組合 腳步+移動+如何出拳	蛙式踢腳	
第十四週	壓制介紹	保齡球常用術語介紹	分組投球、打擊練習	單拳組合 腳步+移動+如何出拳	蛙式踢腳	
第十五週	壓制介紹	分組練習	分組傳球、跑壘練習	短拳分解說明 4 拳組合 閃躲	蛙式換氣練習	
第十六週	柔道規則介紹及自由對練	分組練習	分組練習	短拳分解說明 4 拳組合 閃躲	蛙式換氣練習	
第十七週	簡易防身術介紹	分組練習	分組練習	短拳分解說明 4 拳組合 閃躲	蛙式換氣練習	
第十八週	簡易防身術介紹	個人賽	打擊王比賽	短拳組合 對打	分組競賽	
第十九週	簡易防身術練習	個人賽	分組比賽 1	短拳組合 對打	分組競賽	
第二十週	自由對練	團體賽	分組比賽 2	短拳組合 對打	分組競賽	
第二十一週	綜合複習	成績公布、頒獎	分組比賽 3	短拳組合 對打	分組競賽	
評量方式	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	

(三)7 年級下學期社團活動課程實施內涵-（請依進度填列社團式課程教學重點、評量方式，可跨多週填列）

社團名稱 教學進度與重點	益智桌遊社	魔法拼豆膠珠社	熱活美食餐飲社	潮流熱舞社	袖珍黏土手作社	手工香皂社
第一週	「妙語說書人」 介紹及試玩	認識拼豆材料及工具。拼豆技巧教學。	分組、課程說明 家政教室介紹 安全教育	1. 柔軟度訓練－開 啟肢體靈活度的開 關 2. 肌力訓練－運用 遊戲鍛煉肌耐力，幫 助延長跳舞的體力 和四肢力量 3. 入門律動－認識 身體不同的律動方 式	1. 基本工具與材料 介紹 2. 捏塑技法與上色 教學	1. 肥皂的誕生與手 工皂的類別 2. 分組並介紹材料 與工具
第二週	「妙語說書人」 分組練習及比賽	企鵝杯墊 製作	戚風杯子蛋糕	1. 柔軟度訓練 2. 肌力訓練 3. 拍子遊戲－透過 簡單的遊戲學習數 拍子，加強舞蹈中 的節奏感	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	橘油家事皂
第三週	「卡卡頌」 介紹及試玩	企鵝杯墊 燙黏與完成	熱帶水果茶	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	橘油家事皂
第四週	「卡卡頌」 分組練習及比賽	角落小夥伴 製作	奶油曲奇餅	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	艾草平安皂
第五週	「矮人礦坑」 介紹及試玩	角落小夥伴 燙黏與完成	香醇紅茶拿鐵	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 中秋節月餅、文旦	艾草平安皂
第六週	「矮人礦坑」 分組練習及比賽	TSUM TSUM 米奇 製作	葡式蛋塔	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	清涼薄荷皂
第七週	「阿瓦隆」 介紹及試玩	TSUM TSUM 米奇 燙黏與完成	檸檬冬瓜凍飲	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	清涼薄荷皂

第八週	「阿瓦隆」 分組練習及比賽	鬼滅之刃鑰匙圈製 作	爆炸蔥油餅	1. 熱身 2. MV 歌曲 BTS Fire 舞蹈驗收	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	橘油家事皂、艾草 平安皂、清涼薄荷 皂---切皂與修皂
第九週	「璀璨寶石」 介紹及試玩	鬼滅之刃鑰匙圈 燙黏與完成	蘋果蘇打	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	橘油家事皂、艾草 平安皂、清涼薄荷 皂包裝教學
第十週	「璀璨寶石」 分組練習及比賽	立體聖誕樹 製作	法國吐司總匯	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【節慶篇】 萬聖節南瓜、 ghost、蝙蝠	泰迪熊造型皂
第十一週	「狼人」 介紹及試玩	立體聖誕樹 製作	阿華田脆冰沙	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	泰迪熊造型皂
第十二週	「狼人」 分組練習及比賽	立體聖誕樹 製作	義式小披薩	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	聖誕樹造型皂
第十三週	「農家樂」 介紹及試玩	立體聖誕樹 燙黏	黑糖鮮奶茶	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	聖誕樹造型皂
第十四週	「農家樂」 分組練習及比賽	立體聖誕樹 燙黏與完成	脆脆奶酥條	1. 熱身 2. MV 歌曲 BANANA CHACHA 舞蹈驗收	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	天使漸層皂
第十五週	「卡坦島」 介紹及試玩	卡通筆筒 製作	多多綠茶	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	天使漸層皂
第十六週	「卡坦島」 分組練習及比賽	卡通筆筒 製作	水果奶油派	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【餐點篇】 牛排、蔬菜沙拉、 濃湯	泰迪熊造型皂、聖 誕樹造型皂、天使 漸層皂一切皂與修 皂

第十七週	「三國殺」 介紹及試玩	卡通筆筒 製作	南瓜濃湯	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	泰迪熊造型皂、聖誕樹造型皂、天使漸層皂—裝飾與包裝
第十八週	「三國殺」 分組練習及比賽	卡通筆筒 燙黏	迷你小漢堡	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	檸檬洗潔精製作
第十九週	「富饒之城」 介紹及試玩	卡通筆筒 燙黏與完成	綜合流沙甜湯圓	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈教學	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	檸檬洗潔精製作與包裝
第二十週	「富饒之城」 分組練習及比賽	自由創作	台式鮮炒麵	1. 熱身 2. MV 歌曲 Satisfied feat 舞蹈驗收	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	紫藥膏製作
第二十一週	自我成長 心得發表	作品分享與欣賞	檸檬話梅熱金桔茶	期末成果發表 一起來尬舞	作品教學與製作 【麵包篇】 波蘿麵包、蔥麵包	期末作品成果發表
評量方式	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量

社團名稱 教學進度與重點	跟著歐巴學韓語	一起瘋日本	創意造型氣球社	Zumba 有氧社	創意機器人社	歡樂童軍社
第一週	韓文字母認識 子音、母音發音	認識日本	基礎知識篇	熱身+主運動+訓練 下肢肌力+緩和運動	認識機器人	認識活動、社團介紹、分小隊
第二週	韓文字母認識 子音、母音發音	日本 50 音 1	單炮結、雙結、環結練習	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體設備介紹	童軍禮節 小隊精神
第三週	韓文母音及雙尾音	日本 50 音 2	寶刀和雙節棍	熱身+主運動+訓練 全身性肌耐力+緩和運動	學玩程式	結繩 1
第四週	韓文母音及雙尾音	日本 50 音 3	長頸鹿	熱身+主運動+訓練 手腳協調+緩和運動	學玩程式	結繩 2
第五週	子音及母音結合發音	日本 50 音 4	貴賓狗	熱身+主運動+訓練 靜態平衡+緩和運動	學玩程式	簡易繩棍應用
第六週	子音及母音結合發音	日本 50 音 5	玫瑰花	熱身+主運動+雕塑 下肢曲線+緩和運動	認識 Scratch	野外急救與包紮
第七週	韓文會話:問候與禮節	自我介紹篇	兔子	熱身+主運動+訓練 下肢肌力+緩和運動	認識 mblock	搬運法
第八週	韓文會話:問候與禮節	日本星期/天氣篇	章魚	熱身+主運動+下肢 動態平衡+緩和運動	Mbot 組裝(1)	鞦韆結與實作
第九週	韓文會話:時間及日期	日本問候篇	青蛙	熱身+主運動+訓練 全身性肌耐力+緩和運動	Mbot 組裝(2)	有毒生物的辨識
第十週	韓文會話:時間及日期	日本購物篇	向日葵	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 測試	方位
第十一週	韓文會話:數字與購物	日本交通篇	粉紅豬	熱身+主運動+雕塑 下肢曲線+緩和運動	Mbot 硬體介紹馬達(1)	氣象觀察
第十二週	韓文會話:數字與購物	日本文化篇	猴子	熱身+主運動+訓練 下肢肌力+緩和運動	Mbot 硬體介紹馬達(2)	野外求生要領
第十三週	韓國歌曲教唱	日本節慶篇	蜘蛛人	熱身+主運動+下肢 動態平衡+緩和運動	Mbot 硬體介紹蜂鳴器	生火教學、火種製作
第十四週	韓國歌曲教唱	日本食物篇	弓箭	熱身+主運動+訓練 全身性肌耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹 RGB LED	無具炊事
第十五週	韓國流行歌欣賞	日本景點篇 1	小丑帽	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹光線感應器	水源的尋找
第十六週	韓國的節日風俗	日本景點篇 2	天鵝	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹紅外線接收器	濾水方法與實作

第十七週	韓國的節日風俗	日本兒歌教唱	簡單氣球柱(個人)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹超音 波感應器 (1)	庇護所的尋找與搭 建
第十八週	韓國的飲食與用餐 禮儀	日本兒歌教唱發表	簡單氣球柱(分組)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹超音 波感應器 (2)	地圖的使用與繪製
第十九週	韓國的飲食與用餐 禮儀	日本動漫篇	五花朵氣球(個人)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹循線 感應器(1)	帳篷搭建
第二十週	韓國旅遊與美食	日本動漫篇分享	五朵花布置(分組)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹循線 感應器(2)	營火歌曲教唱
第二十一週	韓國旅遊與美食	日本美食體驗	歡迎門(全部)	熱身+主運動+訓練 心肺耐力+緩和運動	Mbot 硬體介紹循線 感應器(3)	營火舞教學
評量方式	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量

教學 進度與重點	社團名稱	柔道社	保齡球社	樂樂棒社	拳擊社	游泳社	
第一週		柔道課程介紹及地板運動練習	基本觀念說明 計分方式介紹 保齡球設備介紹	基礎體能訓練 器材介紹 規則解說	介紹拳擊發展法	自由式踢腳	
第二週		護身倒法之仰臥倒法練習	基本動作說明：持球、助走推球、手臂擺盪及送球	基礎體能訓練 傳接球指導	介紹拳擊發展法	自由式踢腳	
第三週		護身倒法之仰臥倒法複習及臥姿、蹲姿、立姿練習	步法及球路介紹	基礎體能訓練 傳接球練習	基本動作 分解說明	自由式滑手練習	
第四週		應用倒法練習及臥姿、蹲姿、立姿法複習	直球練習	接高飛球與綜合守備練習	基本動作 分解說明	自由式滑手練習	
第五週		前迴轉倒法練習	飛碟球練習	接高飛球與綜合守備練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第六週		前迴轉倒法複習	勾球練習	握棒、揮棒指導	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第七週		護身應用倒法練習	步法及擲球練習	握棒、揮棒練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第八週		大腰摔法練習及護身複習	步法及擲球練習	跑壘練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第九週		大腰摔法複習及單臂過肩摔練習	步法及擲球練習	綜合守備練習、跑壘練習	組合全說明 腳步移動	自由式踢腳	
第十週		大腰、單臂過肩摔複習及大外割練習	殘瓶擲法說明及練習	打擊練習	腳步移動 單拳分解	自由式滑手練習	
第十一週		大外割複習	殘瓶擲法說明及練習	打擊練習	腳步移動 單拳分解	自由式滑手練習	

第十二週	摔法綜合複習	殘瓶擲法說明及練習	投球練習	單拳組合 腳步+移動+如何出拳	蛙式踢腳	
第十三週	摔法綜合測驗	保齡球比賽方式介紹	投球練習	單拳組合 腳步+移動+如何出拳	蛙式踢腳	
第十四週	壓制介紹	保齡球常用術語介紹	分組投球、打擊練習	單拳組合 腳步+移動+如何出拳	蛙式踢腳	
第十五週	壓制介紹	分組練習	分組傳球、跑壘練習	短拳分解說明 4 拳組合 閃躲	蛙式換氣練習	
第十六週	柔道規則介紹及自由對練	分組練習	分組練習	短拳分解說明 4 拳組合 閃躲	蛙式換氣練習	
第十七週	簡易防身術介紹	分組練習	分組練習	短拳分解說明 4 拳組合 閃躲	蛙式換氣練習	
第十八週	簡易防身術介紹	個人賽	打擊王比賽	短拳組合 對打	分組競賽	
第十九週	簡易防身術練習	個人賽	分組比賽 1	短拳組合 對打	分組競賽	
第二十週	自由對練	團體賽	分組比賽 2	短拳組合 對打	分組競賽	
第二十一週	綜合複習	成績公布、頒獎	分組比賽 3	短拳組合 對打	分組競賽	
評量方式	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	態度評量 實作評量	

