

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：洪曉萍
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：手作社
- 4、參與對象：全校學童，並以中高年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0914-0918 (09/15)	相見歡與線材初體驗 社團常規建立、工具使用安全宣導；認識基礎線材與簡易編結（平結、繩結練習）。
5	0928-1002 (09/29)	同心圓項鍊：幾何色彩搭配 認識同心圓的幾何美感；學習圖形基底的繞線技法與色彩搭配理論，完成第一層色彩。
7	1012-1016 (10/13)	同心圓項鍊：複合媒材創作 學習多層次繞線與異材質（如小珠子或亮片）的點綴結合；進行項鍊收尾與掛繩編織，完成作品。
9	1026-1030 (10/27)	鑰匙圈串珠：基礎串珠技法 認識不同材質的珠子（木珠、米珠、水晶珠）；學習單線串珠、直線排列與對稱設計美學。
11	1109-1113 (11/10)	鑰匙圈串珠：立體幾何與吊飾 挑戰雙線交叉串珠或立體造型（如小動物或水果）編織；結合金屬扣環與織帶，製作出實用的鑰匙圈。
13	1123-1127 (11/24)	艾草香包(上)：認識植物與布藝 介紹艾草的傳統文化與防蚊功用；認識布料材質，學習基礎手縫針法（平針縫、回針縫），剪裁香包外型。
15	1207-1211 (12/08)	艾草香包(上)：香氣封存與裝飾 將乾燥艾草與香草填入布包；進行最後的縫合，並加上流蘇、中國結或簡易刺繡作為裝飾。
17	1221-1225 (12/22)	結合前三次學到的「繞線、串珠、布藝」，讓學生自由選擇媒材，創作一個綜合小飾品（如串珠書籤或繞線吊飾）。
19	0104-0108 (01/05)	針對未完成的作品進行細修與美化，並學習如何為自己的作品撰寫「設計小卡（作品理念）」。
21	0118-0120 (01/19)	佈置個人微型作品展台；進行互評與心得分享，選出最佳創意與最佳技巧獎，拍照留念。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 2 學期 全校性彈性學習課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：洪曉萍
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：手作社
- 4、參與對象：全校學童，並以中高年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0222-0226 (02/23)	舊生收心與新材料認識 下學期課程介紹；認識泥作、塑形材料與頭飾結構，進行基礎塑形手感練習。
5	0308-0312 (03/09)	艾草香包(下)：幾何造型升級 複習手縫技法；挑戰不同形狀的香包結構（如粽形、立體多面體），練習立體縫合。
7	0322-0326 (03/23)	艾草香包(下)：創意香包與應用 加入現代流行元素（如電繡貼片或不織布拼貼造型）；完成香包並設計成可掛於包包上的時尚配件。
9	0405-0409 (04/06)	圓形小花盆：盆器塑形與捏塑 認識盆器結構與排水觀念；使用捏塑材料（如陶土或輕水泥）進行圓形花盆基礎塑形與表面平整處理。
11	0419-0423 (04/20)	圓形小花盆：表面裝飾與風乾 進行花盆表面刻紋、壓印或彩繪裝飾；待盆器乾燥後，進行防水保護層塗裝，完成花盆。
13	0503-0507 (05/04)	纏繞頭飾：骨架與基礎纏繞 認識頭飾（髮箍、髮帶）的結構設計；學習使用編織線、緞帶在金屬或塑膠骨架上進行規則、平整的纏繞。
15	0517-0521 (05/18)	纏繞頭飾：疊加裝飾與層次 學習在頭飾上疊加裝飾物（如不織布花朵、仿真花、珠飾或羽毛），利用熱膠槍或細鐵絲進行固定，完成作品。
17	0531-0604 (06/01)	將第 4、5 次完成的「圓形小花盆」結合植物栽種；學習多肉植物或小綠植的移盆技巧與照顧知識。
19	0614-0618 (06/15)	讓學生戴上自己製作的「纏繞頭飾」，並為自己的植物盆栽設計一塊專屬的插牌，進行整體視覺搭配。
21	0628-0630 (06/29)	舉辦「手作生活節」成果展；學生化身導覽員介紹自己的五大主題作品，邀請師長或同學參觀參展。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：溫雅琴
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：包手社
- 4、參與對象：全校學童，並以中高年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0914-0918 (09/15)	廚房安全與小小麵點師 常規建立、廚房器具（刀具、爐具）安全使用宣導；衛生習慣建立（洗手、圍裙、網帽）。基礎秤重與量具使用練習。
5	0928-1002 (09/29)	餛飩：調餡基礎 識餛飩皮的特性；學習豬肉餡的黃金調味比例（鹽、醬油、香油）；練習最經典的「元寶形」包法。
7	1012-1016 (10/13)	餛飩：花式包法 挑戰「溫州大餛飩」的抄手包法（長形褶子）；學習煮水技巧與高湯調配（紫菜、蛋皮絲、芹菜末），現煮現嚐。
9	1026-1030 (10/27)	水餃：蔬菜脫水與餡料融合 認識水餃與餛飩皮的分別；學習蔬菜（如高麗菜）切碎、殺青（去水）的技巧，與肉餡完美結合。
11	1109-1113 (11/10)	水餃：傳統捏褶 學習傳統水餃的「雙手合掌擠餃子」或「單邊壓褶法」，確保下水不破皮；學習水餃安全下鍋與「三滾三加水」的煮法。
13	1123-1127 (11/24)	水餃：造型水餃 利用天然蔬菜汁（如菠菜汁、紅蘿蔔汁）或現成彩色皮，挑戰花朵水餃、三角水餃、玫瑰花煎餃等創意造型。
15	1207-1211 (12/08)	利用前幾週剩餘或多備的餛飩皮，進行創意甜點製作（如：餛飩皮蘋果派、起司年糕酥），學習烤箱或氣炸鍋應用。
17	1221-1225 (12/22)	調醬大賽（調配蒜蓉醬、果醋醬等）；學習將煮好的水餃進行「創意擺盤」，並練習撰寫今日菜單。
19	0104-0108 (01/05)	模擬經營「包手小餐館」，學生分工（點餐、包水餃、煮水餃、擺盤），邀請學校師長來試吃。
21	0118-0120 (01/19)	期末心得分享，選出「金牌水餃王」；進行廚房、餐具的大掃除與歸位，培養善後的好習慣。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 2 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

1.授課教師：溫雅琴

2.課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。

3.社團名稱：包手社

4.參與對象：全校學童，並以中、高年級學生優先。

5.各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0222-0226 (02/23)	認識筋度 認識低筋、中筋、高筋麵粉的分別；進行「洗麵筋」趣味小實驗，了解麵粉與水的神奇關係。
5	0308-0312 (03/09)	黑糖糕：蒸糕基礎 認識膨大劑（泡打粉、小蘇打）或酵母的作用；學習黑糖蜜的熬製與麵糊過篩技巧，掌握濃稠度。
7	0322-0326 (03/23)	黑糖糕：蒸焙傳統 學習電鍋或蒸籠的安全操作；將發酵/靜置好的麵糊入鍋蒸焙，出爐後撒上香濃白芝麻，學習切塊與盛盤。
9	0405-0409 (04/06)	韭菜盒子：經典內餡 韭菜盒子的內餡靈魂：學習炒雞蛋碎、泡軟切碎冬粉、蝦皮爆香，並與韭菜花均勻拌鬆的技巧。
11	0419-0423 (04/20)	韭菜盒子：燙麵與揉麵 學習「燙麵法」（用熱水破壞麵筋，讓口感柔軟）；練習揉麵、醒麵，並學習用擀麵棍將麵糰擀成圓形薄片。
13	0503-0507 (05/04)	韭菜盒子：小麥穗鎖邊 學習將內餡包入大圓皮，對折成半月形；重頭戲：練習「傳統麥穗紋（絞邊）」的鎖邊技巧，防止內餡漏出。
15	0517-0521 (05/18)	韭菜盒子：乾煎烙餅 學習平底鍋「乾烙」與「微油煎」的火候控制（中小火），煎到兩面金黃、餅皮鼓起，完成外酥內軟的韭菜盒子。
17	0531-0604 (06/01)	運用下學期學到的燙麵與鎖邊技巧，將內餡換成甜食（如：紅豆麻糬、芋泥起司），製作創意甜派盒子。
19	0614-0618 (06/15)	點心外盒包裝設計 點心不僅要好吃，還要好看。結合美勞，讓學生親手設計並折出一個「中式點心外帶包裝盒」，寫上成分與祝福。
21	0628-0630 (06/29)	舉辦「小小廚神辦桌會」，學生製作黑糖糕與韭菜盒子餐點，裝入自製包裝盒，贈送給家人或師長，溫馨結業。

6.成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：戴欣微
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：烘焙社
- 4、參與對象：全校學童，並以中年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0914-0918 (09/15)	烘焙教室常規與安全宣導 認識烘焙設備（專業烤箱、攪拌機、電子秤）；建立衛生常規（圍裙、網帽、洗手消毒）。練習電子秤「扣重」與精準秤量。
5	0928-1002 (09/29)	燕麥堅果脆餅 認識燕麥與堅果的營養；學習「油脂與糖的拌合技巧」；練習用湯匙整形與壓平，掌握厚薄度以利均勻烘烤。
7	1012-1016 (10/13)	椰香酥餅 學習「奶油打發（抱氣）」觀念，了解餅乾酥脆的秘密；認識椰蓉材料，練習手捏塑形（小圓餅）與間距擺放。
9	1026-1030 (10/27)	地瓜塔 (上) 學習甜塔皮的製作（粉牆法或切拌法）；將麵糰冷藏醒麵後，練習擀開、入模、利用手指推壓出厚薄一致的塔皮。
11	1109-1113 (11/10)	地瓜塔 (下) 選用地優質地瓜，學習蒸熟、壓泥、調配滑順地瓜餡；學習擠花袋的使用，將餡料填入塔皮，掌握烘烤色澤。
13	1123-1127 (11/24)	芋泥蛋塔 (上) 複習塔皮製作與入模技巧；學習過篩布丁蛋塔液（牛奶、雞蛋、糖），掌握蒸烤出滑嫩無氣孔蛋塔的訣竅。
15	1207-1211 (12/08)	芋泥蛋塔 (下) 製作細緻大甲芋泥陷；在塔底鋪上芋泥後倒入蛋塔液，挑戰「雙層夾心」的層次口感，學習脫模與裝盤。
17	1221-1225 (12/22)	運用剩餘的地瓜餡與芋泥，學習利用棉馬鈴薯、裝飾糖珠或巧克力筆，在烘烤好的塔上做創意造型裝飾。
19	0104-0108 (01/05)	學習將本學期完成的四款點心進行午茶擺盤；分組設計一份「社團限定午茶菜單」，包含繪圖與產品命名。
21	0118-0120 (01/19)	舉辦微型午茶分享會，邀請師長品嚐；落實烘焙器具（烤盤、打蛋器、模具）的清洗、風乾與歸位。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 2 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：戴欣微
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：烘焙社
- 4、參與對象：全校學童，並以中年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0222-0226 (02/23)	下學期進階材料與原理介紹 介紹下學期的特殊材料（麻糬預拌粉、麥芽糖等）；講解「麵粉糊化」與「點心膨脹」的科學原理，進行基礎手法複習。
5	0308-0312 (03/09)	黃金小泡芙(上) 烘焙大魔王：學習將水、奶油煮沸後一口氣加入麵粉「燙麵糊化」的技巧；分次加入蛋液調整麵糰濃稠度。
7	0322-0326 (03/23)	黃金小泡芙(中) 練習定點擠出大小一致的泡芙造型；學習烤箱「高溫膨脹、定型」的火候控制（中途絕不可開烤箱門）。
9	0405-0409 (04/06)	黃金小泡芙(下) 學習調製經典卡士達醬或香草鮮奶油；使用專用泡芙擠花嘴，練習從泡芙底部灌注內餡，體驗爆漿口感。
11	0419-0423 (04/20)	脆皮韓國麻糬麵包(上) 認識麻糬麵包的 Q 彈原理；學習黑芝麻與麵糰的揉合；練習分割、滾圓技巧，使每個麵包表面光滑。
13	0503-0507 (05/04)	脆皮韓國麻糬麵包(下) 學習在進烤箱前噴灑水霧以形成「脆皮」的技巧；觀察麻糬麵包在烤箱中龜裂、膨脹的療癒過程。
15	0517-0521 (05/18)	花生米果(上) 認識台灣在地花生；學習熬製麥芽糖漿（掌握溫度與濃稠度），將香脆花生與米果粒均勻裹上糖漿。
17	0531-0604 (06/01)	花生米果(下) 將裹好糖的米果趁熱倒入模具，學習用壓筒或平盤「用力壓實」防止鬆散；等待冷卻後練習精準切塊。
19	0614-0618 (06/15)	結合美勞，讓學生為下週的成果展親手折出、並彩繪一個「烘焙名店風點心禮盒」，練習貼上自製標籤。
21	0628-0630 (06/29)	舉辦「小小烘焙師發表會」，學生將下學期的三款自信之作裝入自製禮盒，親手送給想感謝的師長或家人。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【課程六：文化社團】

- 1、授課教師：Kuliw Validi 洪懷生
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：部落風
- 4、參與對象：全校學童，並以 高年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0914-0918 (09/15)	【工寮的生活】 我們先在工寮的芒果樹下搭鞦韆。
5	0928-1002 (09/29)	之前學長姊的樹屋第二層還沒有樓梯、圍欄，我們逐步完成它，讓部落風的樹屋基地也有你們的養份澆灌。
7	1012-1016 (10/13)	雞舍消化菌床的製作與鋪設。認識大自然中消化菌的分解作用，怎麼讓雞舍無臭、乾淨，雞隻更健康。
9	1026-1030 (10/27)	刺竹筍的時節，體驗、學習部落人採筍、剝殼、切片、滾煮等過程。
11	1109-1113 (11/10)	羅漢松修剪，讓 2-3 公尺高的樹變成你想要的模樣。 學習樹木基本修剪技巧及樹勢規畫與枝葉佈局。
13	1123-1127 (11/24)	之前學長姐有嘗試竹筒飯但沒成功，我們再試一次。學習採竹、器皿製作及米飯烹煮技巧。
15	1207-1211 (12/08)	雞又會跑又會跳，反應又快，甚至還會咬人，如何用最快又省力的方法智取牠呢？學習長勾及誘捕陷阱的製作。
17	1221-1225 (12/22)	工寮或野地最常見、簡易、美味的烹調：罐頭麵。 學習煮麵及野菜採集。
19	0104-0108 (01/05)	樹藤製作頭環及同心圓。學習樹藤的採集及繞編。
21	0118-0120 (01/19)	結業式。學習雞湯烹煮及學期回顧。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 2 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：
- 4、參與對象：全校學童，並以高年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0222-0226 (02/23)	下學期課程介紹與安全宣導（認識山林活動的基本裝備與有毒動植物防範）。認識傳統部落對竹子的利用與生活智慧。
5	0308-0312 (03/09)	竹子存錢筒 認識在地竹子品種（如孟宗竹、桂竹）與竹節結構。學習鋸子安全操作、固定竹子的技巧，親自鋸出適當長度的竹筒。
7	0322-0326 (03/23)	竹子存錢筒 學習利用銼刀或簡易鑿刀，在竹筒頂端安全地開出「投幣口」（結合數學測量硬幣大小）。進行竹筒表面的砂紙粗細打磨。
9	0405-0409 (04/06)	竹子存錢筒 認識在地部落的傳統幾何圖形與色彩意涵；使用壓克力顏料或雕刻筆在竹子存錢筒上創作專屬的圖騰，完成作品。
11	0419-0423 (04/20)	紅外線攝影機觀察動物 學習獵人的「閱讀大地」能力，認識後山常見的野生動物（如台灣獼猴、山羌、白鼻心）及其足跡、排遺特徵與夜行習性。
13	0503-0507 (05/04)	紅外線攝影機觀察動物 認識紅外線自動相機的運作原理與功能設定（縮時、動態偵測）；由老師帶領前往校園周邊山林或林道，尋找動物獸徑並進行安全架設。
15	0517-0521 (05/18)	紅外線攝影機觀察動物 回收紅外線相機的記憶卡。學生分工解讀影像、記錄動物出沒時間與行為，撰寫「校園野生動物出沒地圖與生態報告」。
17	0531-0604 (06/01)	攀樹體驗 認識攀樹運動的專業裝備（吊帶、頭盔、主繩、安全扣環）；學習攀樹核心繩結（如普魯士結、布雷克結）的打法與安全檢查機制。
19	0614-0618 (06/15)	攀樹體驗 在專業安全確保下，於校園大樹進行攀樹實作。練習手腳協調、核心施力與繩索推進技巧，挑戰自我，並在樹梢上以全新視角觀察樹冠層生態。
21	0628-0630 (06/29)	結業式。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：孫維
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：舞蹈社
- 4、參與對象：全校學童，並以低年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0914-0918 (09/15)	教導學生對於街舞文化的內涵與元素。
5	0928-1002 (09/29)	利用音樂與動作讓學生學習怎麼跳舞(相對性的)。
7	1012-1016 (10/13)	講解舞蹈表演與比賽的不同，並示範其中差異。
9	1026-1030 (10/27)	練習聽取音樂的節奏，搭配舞蹈的動作呈現(節拍掌握)。
11	1109-1113 (11/10)	基本身體的律動與慣性動作操作。
13	1123-1127 (11/24)	單個及數個身體部位加強運作，學會如何控制身體。
15	1207-1211 (12/08)	街舞風格講解(Hip-hop.Popping.Locking.Freestyle)。
17	1221-1225 (12/22)	Hip-hop 練習。
19	0104-0108 (01/05)	Popping 練習。
21	0118-0120 (01/19)	Locking 練習。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 2 學期全校性彈性學習課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：孫維
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：舞蹈社
- 4、參與對象：全校學童，並以低年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0222-0226 (02/23)	Freestyle 練習。
5	0308-0312 (03/09)	教學相長，讓學生練習指導教舞，也同時提出意見與想法。
7	0322-0326 (03/23)	Solo 練習，讓學生學著在無法事先得知音樂的前提下即興表演。
9	0405-0409 (04/06)	Battle 演練，透過尬舞，表達自己的態度及強項。
11	0419-0423 (04/20)	分組練習，由老師指定音樂，再由各組學生合力呈現。
13	0503-0507 (05/04)	主題練習，透過特定方向，編排最合適的舞碼。
15	0517-0521 (05/18)	排舞練習，由老師指導，並混合多種舞風。
17	0531-0604 (06/01)	核心鍛鍊，透過某些街舞的風格和動作，學會掌握身體的重心和平衡。
19	0614-0618 (06/15)	Party 模擬，藉由派對的形式，讓學生感受跳舞的快樂和開心。
21	0628-0630 (06/29)	結業式

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 全校性彈性學習 課程計畫

【彈性課程八：文化社團】

- 1、授課教師：李聖龍
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：樂動社
- 4、參與對象：全校學童，並以中高年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0914-0918 (09/15)	社團常規建立、運動安全宣導(熱身運動的重要性)。桌球器材介紹(認識球拍、球感養成)；進行基礎控球(拍球、顛球練習)。
5	0928-1002 (09/29)	桌球 認識直拍與橫拍的握法；練習正確的擊球站姿與準備動作；學習「正手平擊球」的基本軌跡，與教練/隊友進行單點對托練習。
7	1012-1016 (10/13)	桌球 學習「反手推擋」防守技巧；引入基礎步法(並步、滑步移動)，練習左右兩點的移動擊球，提升手眼協調性。
9	1026-1030 (10/27)	桌球 學習發球基本規則；練習「基礎下旋/上旋發球」的摩擦手感；進行接發球判斷練習，強化動態視力。
11	1109-1113 (11/10)	桌球 講解單打比賽規則與計分方式；舉辦班級內部的「六人循環挑戰賽」，讓學生在實戰中應用戰術，體驗比賽張力。
13	1123-1127 (11/24)	射箭 射箭安全三大鐵則宣導(絕對不可將弓箭對人、聽指令才能拔箭) 。認識弓與箭的構造；學習「執弓、站姿、搭箭」的定型動作。
15	1207-1211 (12/08)	射箭 學習正確的背部肌群施力(非單純用手臂拉弦)；掌握「引弦、靠弦(固定錨點)」；學習利用主導眼進行靶心瞄準。
17	1221-1225 (12/22)	射箭 結合呼吸法(吸氣舉弓、屏氣瞄準、呼氣釋放)；練習穩定的「撒放(Release)」動作，減少箭矢左右晃動，進行中距離打靶。
19	0104-0108 (01/05)	射箭 舉辦「神射手積分賽」，設計不同分值圈與趣味靶紙(如水果靶、怪獸靶)，考驗學生在壓力下的專注力與心理素質。
21	0118-0120 (01/19)	進行「趣味鐵人兩項」(桌球接力+射箭決賽)；頒發「最佳精神獎」與「神射手獎」；器材清點、保養與安全歸位。

- 6、成效檢核：依本校課程評鑑計畫辦理。

屏東縣丹路國小 115 學年度第 2 學期全校性彈性學習課程計畫

【課程六：文化社團】

- 1、授課教師：李聖龍
- 2、課程時間：第 3 週起至第 21 週之單數週授課，每次 2 節，共 10 次 20 節。
- 3、社團名稱：樂動社
- 4、參與對象：全校學童，並以中高年級學生優先。
- 5、各週進度規劃：

週次	日期	課程主題與進度規劃
3	0222-0226 (02/23)	社團常規建立、安全宣導。學習正確的動態熱身與運動後拉伸；進行趣味敏捷度與反應力小遊戲（如：聽指令快速移動）。
5	0308-0312 (03/09)	桌球 認識桌球器材，學習「直拍」與「橫拍」的基本握法；練習原地掂球（正反面）、行進間控球，培養基本的眼手協調。
7	0322-0326 (03/23)	桌球 練習正確的擊球站姿、重心轉換與揮拍軌跡；由老師進行徒手餵球，學生練習「正手平擊球」，掌握擊球點與發力時機。
9	0405-0409 (04/06)	桌球 學習最基礎的平鋪發球（不帶旋轉）；與隊友嘗試進行「正手單點雙人對托（連續擊球挑戰）」，練習控制擊球的力量與高低。
11	0419-0423 (04/20)	桌球 設計趣味競賽（如：桌球接力賽、九宮格擊球杯）；讓學生在趣味遊戲中複習前四週的控球技巧，結算桌球階段成果。
13	0503-0507 (05/04)	射箭 宣導安全規範：1. 弓箭絕不對人 2. 拔箭口令服從 3. 空放（不搭箭拉弦）禁止。認識弓與箭的構造、練習「左/右主導眼」測試。
15	0517-0521 (05/18)	射箭 學習「執弓與站姿（開弓前的身體對齊）」；練習「搭箭（扣弦）」；使用徒手或輕量練習帶，練習引弦與背部肌群施力。
17	0531-0604 (06/01)	射箭 學習開弓後手部的「靠弦（尋找臉部固定錨點）」；在老師一對一嚴格安全監督下，進行「超近距離（1-2 公尺）」的大靶面開弓射擊體驗。
19	0614-0618 (06/15)	射箭 認識靶紙的分數區塊；學習如何用弓瞄準箭靶；嚴格訓練「拔箭安全常規」（注意身後無人、一手按靶一手拔箭）。
21	0628-0630 (06/29)	射箭 進行 3-5 公尺定點打靶體驗；利用大氣球或彩色靶紙，進行趣味計分挑戰，讓孩子體會箭箭入靶的成就感。

6、**成效檢核：**依本校課程評鑑計畫辦理。