

南投縣立中興國民中學 111 學年度七年級彈性學習課程總表									
第一學期									
學期	月份	週次	彈性學習課程 (社團活動) 每週__1__節						
			美好生活社(1)	巧固球社(1)	羽球社(1)	自走車競速社(1)	防疫自煮社(1)	備註	
第一學期	八	1	甜點裡的重要角色「消化餅」	簡介(1)	簡介(1)	簡介(1)	簡介(1)	油品知識小高手	
	九	2	牛奶加工大變身「奶粉」	簡介(2)	簡介(2)	簡介(2)	簡介(2)	生菜辨認我最行	
		3	千變萬化「棉花糖」	基礎訓練(1)	基礎訓練(1)	簡介(3)	簡介(3)	我是水煮蛋小達人	
		4	我是「奶油」知識王	基礎訓練(2)	基礎訓練(2)	簡介(4)	簡介(4)	彩色胡椒世界	
		5	水果大變身「果乾」	基本練習(1)	基本練習(1)	設計(1)	設計(1)	番茄紅不讓	
		6	雪Q餅DIY	基本練習(2)	基本練習(2)	設計(2)	設計(2)	油醋沙拉DIY	
	十	7	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	
		8	抗鬱水果「香蕉」	基本練習(3)	基本練習(3)	設計(3)	設計(3)	寒食節的由來	
		9	低、中、高筋麵粉大解析	基本練習(4)	基本練習(4)	競速訓練(1)	競速訓練(1)	一起來做潤餅皮	

十一	10	各類「堅果」大集合	進階練習(1)	進階練習(1)	競速訓練(2)	潤餅 DIY		
	11	神秘的「可可果實」	進階練習(2)	進階練習(2)	競速訓練(3)	「米家族」粒粒皆辛苦		
	12	冰淇淋的由來與製程	進階練習(3)	進階練習(3)	競速訓練(4)	來自海的餽贈「海苔」		
	13	香蕉巧克力法式薄餅佐香草冰淇淋 DIY	進階練習(4)	進階練習(4)	競速訓練(5)	海苔壽司 DIY		
	14	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週		
	十二	15	森林裡的藍色寶石「藍莓」	練習賽(1)	練習賽(1)	競速訓練(6)	麵包種類大集合	
		16	麵包種類大集合	練習賽(2)	練習賽(2)	選拔賽	肉的大變身「火腿」	
		17	樹頂上的蜜糖「蜂蜜」	練習賽(3)	練習賽(3)	競賽(1)	我是芝士知識王	
		18	膳食纖維之王「燕麥」	練習賽(4)	練習賽(4)	競賽(2)	美乃滋成分大考驗	
	一	19	藍莓燕麥奶法式吐司 DIY	練習賽(5)	練習賽(5)	競賽(3)	芝士火腿熱壓三明治 DIY	
		20	期末表現檢討與評量	期末表現檢討與評量	期末表現檢討與評量	期末表現檢討與評量	期末表現檢討與評量	
21		段考週	段考週	段考週	段考週	段考週		

南投縣立中興國民中學 111 學年度七年級彈性學習課程總表
第二學期

學期	月份	週次	彈性學習課程（社團活動）每週__1__節					備註
			美好生活社(1)	巧固球社(1)	羽球社(1)	自走車競速社(1)	防疫自煮社(1)	
第二學期	二	1	好處多多的黑金「黑糖」	簡介(1)	認識社團	簡介(1)	低、中、高筋麵粉大解析	
		2	脾胃聖藥-薑！薑！薑！薑！	簡介(2)	基礎練習(1)	簡介(2)	天才蔥蔥蔥！！	
		3	防癌抗癌澱粉「地瓜」	基礎訓練(1)	基礎練習(2)	簡介(3)	醬油種類點點名	
	三	4	綿軟香濃「芋頭」	基礎訓練(2)	基礎練習(3)	簡介(4)	香煎雞蛋來挑戰	
		5	製作 Q 圓就靠你-「樹薯粉」	基本練習(1)	基礎練習(4)	設計(1)	濃郁厚香九層塔	
		6	黑糖薑汁芋圓地瓜圓 DIY	基本練習(2)	比賽規則(1)	設計(2)	九層塔粉漿蛋餅 DIY	
		7	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	
	四	8	異國飲食文化來探討	基本練習(3)	比賽規則(2)	設計(3)	抗老神器「味噌」	
		9	日、台、韓「煎餅」文化來對決	基本練習(4)	比賽規則(3)	競速訓練(1)	黃豆大變身「豆腐」	

		10	「韓式醬汁」大解密	進階練習(1)	認識羽球路線(1)	競速訓練(2)	來自大海的植物「海帶芽」	
		11	韓式、台式「泡菜」大對決	進階練習(2)	認識羽球路線(2)	競速訓練(3)	營養豐富的鮭先生	
	五	12	「海鮮」的神秘力量	進階練習(3)	練習球路(1)	競速訓練(4)	柴魚到底是柴還是魚	
		13	韓式泡菜海鮮煎餅DIY	進階練習(4)	練習球路(2)	競速訓練(5)	鮭魚味噌湯DIY	
		14	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	
		15	健康促進園遊會	健康促進園遊會	健康促進園遊會	健康促進園遊會	健康促進園遊會	
		16	森林裡的紅寶石「草莓」	練習賽(1)	網前球練習(1)	競速訓練(6)	可愛蘑菇來造訪	
	六	17	粘Q「糯米」來報到	練習賽(2)	網前球練習(2)	選拔賽	百變馬鈴薯	
		18	相思豆來造訪「紅豆」	練習賽(3)	網前球練習(3)	競賽(1)	蘑菇馬鈴薯歐姆蛋DIY	
		19	草莓大福DIY	練習賽(4)	練習對打	競賽(2)	如何吃得更健康	
20		段考週	段考週	段考週	段考週	段考週		

填寫說明及注意事項：

一、實施十二年國民基本教育課程的年級，均需製作此一總課表，一個年級一張。

二、請逐項說明彈性學習課程規劃內容。

三、請各校須依『十二年國民基本教育課程各學習領域學習節數一覽表』之節數進行課程規劃。

四、彈性學習課程分四類：

(一)統整性主題/專題/議題探究課程：必須至少 2 以上領域，強化知能整合與生活運用能力。

(二)社團活動：可開設跨領域/科目相關的學習活動，讓學生依興趣及能力分組選修，與其他班級學生共同上課。

(三)技藝課程：促進手眼身心等感官統合、習得生活所需實用技能、培養勞動神聖精神、探索人與科技及工作世界的關係之課程為主，讓學生依照興趣與性向自由選修。

(四)特殊需求領域課程：指依照特殊教育及特殊類型班級學生的學習需求所安排之課程。

(五)其他類課程：包括本土語文/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習等各式課程，以及領域補救教學課程。