

南投縣立中興國民中學 112 學年度七年級彈性學習課程總表

學期	週次	彈性學習課程 (社團活動) 每週 1 節				備註
		羽球社(1)	自走車競速社(1)	防疫自煮社(1)	美好生活社(1)	
第一學期	1	簡介(1)	簡介(1)	油品知識小高手	甜點裡的重要角色「消化餅」	
	2	簡介(2)	簡介(2)	生菜辨認我最行	牛奶加工大變身「奶粉」	
	3	基礎訓練(1)	簡介(3)	我是水煮蛋小達人	千變萬化「棉花糖」	
	4	基礎訓練(2)	簡介(4)	彩色胡椒世界	我是「奶油」知識王	
	5	基本練習(1)	設計(1)	番茄紅不讓	水果大變身「果乾」	
	6	基本練習(2)	設計(2)	油醋沙拉 DIY	雪 Q 餅 DIY	
	7	基本練習(2) 【段考週】	設計(3) 【段考週】	油醋沙拉 DIY 【段考週】	雪 Q 餅 DIY 【段考週】	
	8	基本練習(3)	設計(4)	寒食節的由來	抗鬱水果「香蕉」	
	9	基本練習(4)	競速訓練(1)	一起來做潤餅皮	低、中、高筋麵粉大解析	
	10	進階練習(1)	競速訓練(2)	潤餅 DIY	各類「堅果」大集合	
	11	進階練習(2)	競速訓練(3)	「米家族」粒粒皆辛苦	神秘的「可可果實」	
	12	進階練習(3)	競速訓練(4)	來自海的餽贈「海苔」	冰淇淋的由來與製程	
	13	進階練習(4)	競速訓練(5)	海苔壽司 DIY	香蕉巧克力法式薄餅佐 香草冰淇淋 DIY	
	14	進階練習(5) 【段考週】	競速訓練(6) 【段考週】	海苔壽司 DIY 【段考週】	香蕉巧克力法式薄餅佐 香草冰淇淋 DIY 【段考週】	
	15	練習賽(1)	競速訓練(7)	麵包種類大集合	森林裡的藍色寶石「藍	

					莓」	
16	練習賽(2)	選拔賽	肉的大變身「火腿」	麵包種類大集合		
17	練習賽(3)	競賽(1)	我是芝士知識王	樹頂上的蜜糖「蜂蜜」		
18	練習賽(4)	競賽(2)	美乃滋成分大考驗	膳食纖維之王「燕麥」		
19	練習賽(5)	競賽(3)	芝士火腿熱壓三明治 DIY	藍莓燕麥奶法式吐司 DIY		
20	練習賽(5)	競賽(4)	芝士火腿熱壓三明治 DIY	藍莓燕麥奶法式吐司 DIY		
21	期末表現檢討與評量 【段考週】	期末表現檢討與評量 【段考週】	期末表現檢討與評量 【段考週】	期末表現檢討與評量 【段考週】		

南投縣立中興國民中學 112 學年度七年級彈性學習課程總表

學期	週次	彈性學習課程（社團活動）每週 1 節				
		羽球社(1)	自走車競速社(1)	防疫自煮社(1)	美好生活社(1)	備註
第二學期	1	認識社團	簡介(1)	低、中、高筋麵粉大解析	好處多多的黑金「黑糖」	
	2	基礎練習(1)	簡介(2)	天才蔥蔥蔥!!!	脾胃聖藥-薑!薑! 薑!薑!	
	3	基礎練習(2)	簡介(3)	醬油種類點點名	防癌抗癌澱粉「地瓜」	
	4	基礎練習(3)	簡介(4)	香煎雞蛋來挑戰	綿軟香濃「芋頭」	
	5	基礎練習(4)	設計(1)	濃郁厚香九層塔	製作Q圓就靠你-「樹薯粉」	
	6	比賽規則(1)	設計(2)	濃郁厚香九層塔	黑糖薑汁芋圓地瓜圓 DIY	

7	比賽規則(2) 【段考週】	設計(3) 【段考週】	九層塔粉漿蛋餅 DIY 【段考週】	黑糖薑汁芋圓地瓜圓 DIY【段考週】	
8	比賽規則(3)	設計(4)	抗老神器「味噌」	異國飲食文化來探討	
9	比賽規則(4)	競速訓練(1)	黃豆大變身「豆腐」	日、台、韓「煎餅」文 化來對決	
10	認識羽球路線(1)	競速訓練(2)	來自大海的植物「海帶 芽」	「韓式醬汁」大解密	
11	認識羽球路線(2)	競速訓練(3)	營養豐富的鮭先生	韓式、台式「泡菜」大 對決	
12	練習球路(1)	競速訓練(4)	柴魚到底是柴還是魚	「海鮮」的神秘力量	
13	練習球路(2)	競速訓練(5)	柴魚到底是柴還是魚	「海鮮」的神秘力量	
14	練習球路(3) 【段考週】	競速訓練(6) 【段考週】	鮭魚味噌湯 DIY 【段考週】	韓式泡菜海鮮煎餅 DIY 【段考週】	
15	練習球路(4)	競速訓練(7)	可愛蘑菇來造訪	韓式泡菜海鮮煎餅 DIY	
16	網前球練習(1)	選拔賽	可愛蘑菇來造訪	森林裡的紅寶石「草莓」	
17	網前球練習(2)	競賽(1)	百變馬鈴薯	粘 Q「糯米」來報到	
18	網前球練習(3)	競賽(2)	蘑菇馬鈴薯歐姆蛋 DIY	相思豆來造訪「紅豆」	
19	練習對打	競賽(3)	如何吃得更健康	相思豆來造訪「紅豆」	
20	練習對打 【段考週】	期末表現檢討與評量 【段考週】	如何吃得更健康 【段考週】	草莓大福 DIY 【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。