

臺北市中山區長春國小 114-2 建築 STEAM-創藝小屋 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
2/23	房屋結構介紹 1	房屋結構介紹及認識器材	 <p>示意圖 微型建築屋 1 -咖啡時光屋</p>
3/2	房屋結構介紹 2	房屋木件外觀搭建組裝	
3/9	房屋結構介紹 3	地板搭建組裝	
3/16	門窗、圍欄建置	門窗木件搭建組裝	
3/23	門窗、圍欄建置	圍欄搭建組裝	
3/30	電路接線設計	燈具製作	
4/13	電路接線設計	LED 燈泡線路安裝	
4/20	內部陳設建置 1	傢俱、設備、擺設品製作	
4/27	內部陳設建置 2	二樓臥房建置	
5/4	外部陳設建置 1	庭院花園建置	
5/11	外部陳設建置 2	庭院花園建置	 <p>示意圖 微型建築屋 2 -時光小閣樓</p>
5/18	房屋結構介紹 1	房屋木件外觀搭建組裝	
5/25	房屋結構介紹 2	地板搭建組裝	
6/1	門窗、圍欄建置	牆板木件、告示板搭建組裝	
6/8	電路接線設計	燈具、LED 燈泡線路安裝製作	
6/15	內部陳設建置 1	傢俱、設備製作	
6/22	內部陳設建置 2	擺設品製作	
6/29	總整理	作品發表	

臺北市中山區長春國小 114-2 象棋 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
2/23	認識象棋(一)	了解正確的坐姿與禮貌、認識棋盤棋子	
3/02	認識象棋(二)	認識所有棋子的走子方法與吃子方法	
3/09	讀譜與記譜	學習紀錄走子的方法及如何看懂棋譜	
3/16	子力價值	認識棋子的價值	
3/23	開局的走法	認識開局的方法	
3/30	單子殘局(一)單車擒王	熟悉單子基本攻殺技巧	
4/13	單子殘局(二)單兵擒王	熟悉單子基本攻殺技巧	
4/20	殘局勝法馬後炮	學習及認識基本勝法	
4/27	殘局勝法鐵門栓	學習及認識基本勝法	
5/04	殘局勝法空頭炮	學習及認識基本勝法	
5/11	殘局勝法掛角馬	學習及認識基本勝法	
5/18	殘局勝法八角馬	學習及認識基本勝法	
5/25	殘局勝法炮仕勝雙士	學習及認識實用殘局	
6/01	殘局勝法炮仕例勝單士 單象	學習及認識實用殘局	
6/08	實用殘局單兵例和單士	學習及認識實用殘局	
6/15	實用殘局單兵巧勝單士	學習及認識實用殘局	
6/22	總複習	複習本學期學習的主題	
6/29	象棋比賽棋規	學習正式比賽規定	

臺北市中山區長春國小 114-2 樂活足球初階週一 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
2/23	球感練習	趣味球感練習	
3/2	球感練習	運用內外側及腳背傳球	
3/9	球感練習	配合傳球用身體各部位控球	
3/16	球感練習	內外側盤球練習 1vs.1	
3/23	球感練習	內外側盤球練習 2vs.2	
3/30	球感+射門練習	練習腳背及內外側 加射門練習	
4/6	清明節	停課一次	
4/13	戰術練習	練習進攻的戰術及跑位	
4/20	戰術練習	練習防守時的站位及搶球	
4/27	戰術練習	利用身體及站位保護腳下的球	
5/4	戰術練習	假動作練習、分組比賽	
5/11	控球/小組練習	腳背練習射門、空中腳背停球、小場比賽	
5/18	控球/小組練習	二人一組一拋一控、空中挑球、小場比賽	
5/25	戰術/小組練習	戰術講解、二對二隊型攻守、小場比賽	
6/1	跑位/分組對抗	二人交叉走位、二對一進攻、小場比賽	
6/8	跑位/分組對抗	三人一組跑位傳球、射門練習，分組對抗	
6/15	跑位/分組對抗	三人交叉走位、三對二進攻，分組對抗	
6/22	跑位/分組對抗	戰術講解、三對三隊型攻守、小場比賽	
6/29	成果驗收	分組比賽成果驗收	

週次/日期	單元名稱	課程內容	教具
第一週 2/23	熱力全開	通過本節課的學習讓學生瞭解到熱其實是一種能量，利用簡單的熱力實驗，與熱分子寶寶一起熱力全開！	VR 眼鏡 空氣壓縮引火儀
	溫度溜滑梯	飲料要冰的才好喝，開水怎麼這麼燙？透過製作溫度計的實驗，來感受一下，冷與熱的溫度溜滑梯。	酒精溫度計、紅外線溫度計、電子數顯溫度計 簡易溫度計
第二週 3/2	物質百變怪	想想看，驚喜箱中的物質到底是什麼？會不會咬人阿？透過觀察假設的實驗，猜出這些千奇百變的物質是那些？又可以分成那哪些種類。	捏不破的水球
	傷心的蠟燭	蠟燭居然會變身？利用簡單的科學實驗來體驗蠟燭百變秀。	電子蠟燭 整人蠟燭
第三週 3/9	綠色奇跡	嗚嗚～種子寶寶找不到媽媽了，快來幫他們找到自己的家！	伐木達人桌遊組、植物大戰僵屍、泡水仙人掌
	動物方程式	小狗長大變成帥氣的大狗了！利用不同的動物拼圖，來研究動物成長的方程式吧！	青蛙食珠盤、動物疊疊樂、動物背影圖
第四週 3/16	黑白對決	黑夜跟白天是如此的不同，原來都是因為太陽公公的移動！進行黑白對決，比較出黑夜與白天，對生物的影響吧！	白天黑夜動物、地球儀 手電筒
	冰水奇緣	水對我們非常重要，透過實驗來進行一場神奇的水之旅，來認識萬物之源吧！	溫室效應展示器、企鵝桌遊、螢光冰塊
第五週 3/23	小雨滴嘩啦啦	觀察小雨滴，瞭解水在地球中的迴圈，快來跟雨滴寶寶來一場水迴圈之旅。	晴天娃娃
	神奇筋斗雲	老師居然在寶特瓶裡製造出了雲？好神奇！利用科學實驗來認識天空中可愛的小雲朵。	雲的種類、火折子、線香、雙向打氣筒
第六週 3/30	氣象小小兵	「明天晴時多雲有陣雨，出門要記得攜帶雨傘。」利用迷你氣象儀，來當個專業的氣象主播吧！	氣象觀測組
	天氣變變變	下雪了！起霧了！打雷閃電了！透過神奇的科學實驗，來認識這些奇妙的天氣現象！	造雪實驗組、雷電卡、電漿球
第七週 4/13	玩轉四季	居然有一張圖，可以橫看豎看，看出不同的季節！？觀察季節的變化，區分季節的月份，一起動手製作四季的樂園！	季節風景立體拼圖、顛倒四季、南極的四季、24 節氣
	季節物語	季節好好吃，每個季節都有不同的蔬菜水果，動物也會因為四季的變化而有不同的生活習性喔！來研究看看吧！	動物過冬 四季蔬菜水果組合
第八週 4/20	陸地上的霸主	利用托托的小故事，介紹幾種代表性恐龍的特徵以及他們保護自己的方法，例如甲龍的尾巴上有一個硬化的槌子、劍龍的背上有著凸起的背板、三角龍有著堅	偷蛋龍遊戲組 恐龍蛋

		硬及尖銳的犄角。	
	恐龍的生活	通過觀察恐龍的外部特徵，明白恐龍外觀與其食性間的關聯，並認識現今世界上最像恐龍的生物－柯摩多龍，最後可以帶回恐龍拚圖跟爸爸、媽媽一起進行挑戰。	禽龍、柯摩多龍構造、草食 v.s 肉食表格、3D 立體恐龍書、恐龍拼圖
第九週 4/27	地質的奧秘	在老師的引導下，讓小朋友認識地層與年代，明白兩者間的關係，藉由圖卡瞭解地層、年代及生物、化石間的關聯，最後親自動手完成一個美麗的地層瓶。	地質奧秘、分層地層組、地層瓶
	恐龍的滅絕	曾經稱霸地球的恐龍們去哪兒了？為什麼會在一夕之間滅絕了？讓我們藉由模擬火山爆發的實驗，來瞭解科學家們是如何推測出恐龍滅絕的原因並探討其可能性以及是否還有其他的原因。	火山爆發模擬實驗組 恐龍模型
第十週 5/4	化石與神話	什麼是化石？化石又是如何形成的？化石與恐龍的滅絕有何關係呢？這堂課將藉由遠古的神話故事，帶領幼兒們穿越時空，來到古希臘時代，借著故事情境，認識化石的形成，並自己動手完成一個化石模型。	化石圖卡 岩石的化石順序圖卡 恐龍骨架模型 化石模型
	恐龍博物館	利用外觀特徵與食性的關係，將恐龍進行分類，並且認識各式的恐龍之最，激發學生對學習的興趣，最後在老師的引導下明白考古學的重要性以及化石是如何被挖掘與修復的。	草食肉食恐龍圖卡 恐龍分類小卡 化石採集說明圖卡 3D 恐龍拼裝模型 恐龍圖鑒
第十一週 5/11	力力皆辛苦	什麼是力？力的三要素又是什麼？就讓實驗來告訴我們力與運動之間的關聯吧。	握力計、三方拔河繩、同心鼓
	牛頓運動定律	偉大的科學家－牛頓，曾經發表過許多重大的科學定律，今天就讓我們來學習牛頓第一運動定律－”靜者恒靜，動者恒動”，跟著老師一起動手製作。	慣性滑翔機
第十二週 5/18	重力平衡	神奇的海盜船到底是如何保持平衡的？裡面又藏了什麼樣的科學原理呢？讓我們實際動手製作一個來瞭解它的奧秘吧。	平衡海盜船
	摩力無邊	摩擦、摩擦～到底摩擦會帶來什麼樣的影響？而無所不在的摩擦力又是如何影響我們的呢？就讓我們一起來解密，認識這無邊的摩力吧。	摩擦塊(含拉環)、1N 彈簧計、鉛錘、加特林發球機
第十三週 5/25	在壓力下	你有壓力嗎？各式各樣的壓力充斥著我們周遭，但你可曾感受過大氣壓力？什麼是氣壓？它又是如何影響著我們？就讓我們一同感受在壓力下吧。	隔空吸奶杯
	流體力學	伯努利？白努力？到底是什麼呢？它跟流體又有著什麼密不可分的關聯呢？讓我們利用簡單有趣的實驗，一起來玩轉流體力學吧。	加壓式噴霧器 爬牆車
第十四週 6/1	迷你液壓系統	液體壓力是怎麼來的？什麼是液壓系統？它又是應用了什麼樣的科學原理，而液壓系統又是如何應用在我們的生活中呢？跟著老師一起來學習。	液壓挖掘車

	帕斯卡原理	在密閉容器中流體任一部分的壓強，必定依照原來大小由流體向各個方向傳遞，這到底是什麼？讓我們利用實驗來說明吧。	綠能小水母
第十五週 6/8	校園的生態	萬紫千紅、花花綠綠，世界看起來多麼美麗，你是否留心觀察過自己的生活周圍、學校環境到處充滿了生意盎然的植物呢？大家趕快來分享一下吧。	模擬樹皮、植物拓印範本、拓印手絹 DIY
	水生植物	植物類型千百種，高大的樹木、低矮的小草、長在路上的、適合水中的，那植物到底是怎麼分類的呢？讓我們來好好認識一下吧。	狗尾草、三葉草、年輪片鑰匙圈
第十六週 6/15	植物的葉	嫩芽、綠葉、枯黃、落下，同一片葉子為什麼會不斷的變化？楓樹的葉子、菩提樹的葉子，會不會不同？小小的葉子，大大的奧秘，今天讓我們來好好探討一下。	葉子模型、葉脈標本
	植物生長密碼	一年四個季節共 365 天到處都可以看的到植物，它們的生長過程都是一樣的嗎？每個地方都適合它們生長嗎？今天就讓我們來瞭解植物的一生。	茄子頭飾、太陽頭飾、綠樹頭飾、魔蛋植物栽培觀察組
第十七週 6/22	尋訪小動物、蝸牛（一）、蝸牛（二）	慢慢的蝸牛爬啊爬，小小的蝸牛吃啊吃，這些不起眼的小生物平常的生活到底是如何呢？今天就讓我們來一探究竟吧。	蝸牛構造圖卡、電動蝸牛、蝸牛紙模蝸牛解剖模型
	螞蟻雄兵	辛勤的螞蟻排排走，小小的身體卻可以十分團結搬起大大的東西，那哪裡可以看到牠們的身影？牠們又是如何溝通的呢？讓我們抓緊時間來好好的認識一下厲害的螞蟻雄兵。	螞蟻地穴、螞蟻構造螞蟻分工、大螞蟻模型、螞蟻標本、螞蟻生命模型組
第十八週 6/29	悠遊的魚	認識完了陸地上的朋友，接著我們來瞭解一下水中的新朋友，金魚牠們身上有哪些特殊的構造？是如何悠游于水中？又是如何在水中呼吸的？今天就跟著老師一起來認識吧。	魚構造字卡 鯉魚模型 鯉魚旗
	材料特性的應用	食衣住行娛樂生活，周遭隨處可見的物品各式各樣，大家是否有想過它們是用何材料製成的？如果用不同的材料製作是否也可以有同樣的效果？現在叫讓我們來好好比較一番吧。	資源回收說明圖卡、塑膠容器回收標誌圖卡、垃圾分類遊戲組

臺北市中山區長春國小 114-2 體育舞蹈標準舞社團 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
第 1 週		認識國標舞 國標舞的起源、種類 (拉丁 vs. 標準)、影片欣賞、課程說明	
第 2 週		身體暖身與基本律動 肢體協調、舞蹈暖身、節奏練習	
第 3~4 週		恰恰 (Cha Cha) 初階 學習基本舞步 (Basic Step, New Yorker, Time Step)、節奏 4/4	
第 5~6 週		恰恰進階練習 結合前面學習內容，進行簡單組合編排	
第 7~8 週		牛仔舞 (Jive) 入門 學習基礎舞步 (Basic Jive, Fallaway Rock, Change of Place)	
第 9 週		上半學期總複習與成果呈現 練習演出動作，進行小組表演或影片錄製	
第 10~11 週		華爾滋 (Waltz) 入門 基本步伐 (Box Step, Natural Turn, Reverse Turn)，認識 3/4 節奏	
第 12~13 週		華爾滋進階組合 結合舞步，進行對舞練習	
第 14~15 週		森巴 (Samba) 體驗 學習節奏律動與基礎步伐，感受拉丁風格	
第 16 週		森巴進階練習 結合前面學習內容，進行簡單組合編排	
第 17~18		探戈 (Tango) 入門 基本步伐	
第 19 週		成果排練與統整練習 整合學習內容，安排成果展示順序	
		成果展演 現場表演或錄影發表	
第 20 週		成果排練與統整練習 整合學習內容，安排成果展示順序	
		成果展演 現場表演或錄影發表	

臺北市中山區長春國小 114-2 EBL 籃球技術進化社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
2/23	籃球運動潛能開發	透過遊戲化體能訓練（折返跑、跳躍反應），測試學員基礎體能並分組，搭配基礎運球熟悉球感。	
3/2	籃球運動基本協調	雙人傳接球練習、腳步變換訓練，結合音樂節奏提升肢體協調性。	
3/9	籃球得分手培訓	定點投籃、跑動接球射籃訓練，分析投籃角度與力道控制。	
3/16	分組競賽時間	3v3 迷你比賽，教練即時講解戰術漏洞，強調「傳球優先」原則。	
3/23	籃球技巧挑戰	設置運球繞錐、限時投籃等關卡，個人積分賽制激發競爭力。	
3/30	籃球技巧挑戰	進階版跨步上籃、背後運球過關，強化動作連貫性。	
4/13	障礙挑戰賽	結合敏捷梯、障礙物設計綜合賽道，考驗運球穩定度與反應速度。	
4/20	誰是控球王	單手運球對抗賽、矇眼運球挑戰，培養球感與專注力。	
4/27	技術挑戰賽	模擬 NBA 技巧賽（傳球入框、繞場計時），學習高效動作路徑。	
5/4	籃球連環技訓練	組合技練習（假動作+變向運球+跳投），分解動作再串聯。	
5/11	跑籃小王子	全場快速跑籃接力賽，訓練耐力與攻防轉換意識。	
5/18	分組競賽時間	4v4 半場攻防戰，導入「擋拆戰術」教學與應用。	
5/25	傳運大默契	雙人長傳快攻模擬、三角傳球陣型演練，強調視野與預判能力。	
6/1	人球一體運轉	高強度運球同時進行指令反應遊戲（如聽口令變向），提升人球合一控制力。	
6/8	無界上籃技術	左右手交替上籃、反手擦板練習，突破慣用手限制。	
6/15	分組攻防戰	5v5 全場比賽，教練導入區域聯防與快攻策略分析。	
6/22	籃球綜合技巧挑戰（一）	融合運球、投籃、防守的綜合關卡，個人與小組雙軌評分。	
6/29	籃球綜合技巧挑戰（二）	進階情境模擬（最後一擊、讀秒進攻），強化關鍵時刻決策力。	
2/23	EBL 超級籃球對抗賽	學期總決賽，分紅藍兩隊進行正規賽，家長參與觀賽並頒發 MVP 獎項。	

臺北市中山區長春國小 114-2 週二 神奇心算班 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/0224		數量觀念與教具操作之結合	
2/0303		基礎運算(1)	
3/0310		基礎運算(2)	
4/0317		$+4=+5-1$ $+3=+5-2$ $+2=+5-3$ 綜合運算	
5/0324		$+1=+5-4$ $-4=-5+1$ 綜合運算	
6/0331		$-3=-5+2$ $-2=-5+3$ $-1=-5+4$ 綜合運算	
7/0407		$+9=-1+10$ $+8=-2+10$ 綜合運算	
8/0414		$+7=-3+10$ $+6=-4+10$ $+5=-5+10$ 綜合運算	
9/0421		$+4=-6+10$ $+3=-7+10$ 綜合運算	
10/0428		$+2=-8+10$ $+1=-9+10$ 綜合運算	
11/0505		$+6=-5+1+10$ $+7=-5+2+10$ 綜合運算	
12/0512		$+8=-5+3+10$ $+9=-5+4+10$ 綜合運算	
13/0519		$-9=-10+1$ $-8=-10+2$ 綜合運算	
14/0526		$-7=-10+3$ $-6=-10+4$ $-5=-10+5$ 綜合運算	
15/0602		$-4=-10+6$ $-3=-10+7$ 綜合運算	
16/0609		$-2=-10+8$ $-1=-10+9$ 綜合運算	
17/0616		$-6=-10+5-1$ $-7=-10+5-2$ 綜合運算	
18/0623		$-8=-10+5-3$ $-9=-10+5-4$ 綜合運算	
19/0630		總複習	

臺北市中山區長春國小 114-2 跆拳道班 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
2/24	跆拳道介紹	學習跆拳道基本觀念及規範 了解跆拳道熱身動作	
3/3	基本手部及步法篇	手部(正拳、內防) 步法(平行步、馬步)	
3/10	進階手部及步法篇	手部(下防、上防) 步法(弓箭步、三七步)	
3/17	高階手部及步法篇	手部(單手刀、雙手刀) 步法(交叉步、虎足步)	
3/24	體適能篇	肌耐力 心肺耐力	
3/31	基本足技篇	基本足技(前踢、旋踢) 基礎體能(伏地挺身、仰臥起坐)	
4/7	進階足技篇(一)	基本足技(旋踢、下壓踢) 基礎體能(伏地挺身、仰臥起坐)	
4/14	進階足技篇(二)	基本足技(下壓踢、側踢) 基礎體能(伏地挺身、仰臥起坐)	
4/21	高階足技篇(一)	進階足技(後踢、後踢旋) 基礎體能(折返跑、衝刺跑)	
4/28	高階足技篇(二)	進階足技(後踢旋、前腳掌踢) 基礎體能(折返跑、衝刺跑)	
5/5	體適能篇	肌力 柔軟度	
5/12	品勢篇	品勢基本講解 品勢第一～六動作	
5/19	品勢篇	複習第一～六動作 增加第七～十二動作	
5/26	品勢篇	複習第一～十二動作 增加第十三～最後動作	
6/2	品勢篇	複習品勢所有動作 加強動作標準及力量	
6/9	競賽規則篇	品勢競賽規則解說 對練競賽規則解說	
6/16	模擬比賽篇(品勢組)	透過雙人競賽模擬品勢比賽	
6/23	模擬比賽篇(對練組)	透過步法移動模擬對練比賽	
6/30	總複習及動作測驗	本學期所教授之所有動作	

臺北市中山區長春國小 114-2 自然探索體驗社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
WK1 – 2/24	課程說明、破冰	了解課程內容，認識新夥伴。	
WK2 – 3/3	團隊建立活動	透過遊戲培養合作與默契。	
WK3 – 3/10	我是自然小小偵探	五感尋寶遊戲。讓孩子在校園或指定區域內，用「看、聽、聞、摸」來記錄自然中的發現。	
WK4 – 3/17	葉子變變變	葉脈觀察與自然拼貼畫。利用放大鏡觀察葉脈，並用不同形狀和顏色的落葉進行藝術創作。	
WK5 – 3/24	昆蟲：六隻腳的朋友	昆蟲特徵配對卡。認識常見昆蟲（蜜蜂、蝴蝶、甲蟲）的身體結構和生活習性。	
WK6 – 3/31	蜜蜂與花的舞蹈	蜜蜂採蜜傳花粉。模擬蜜蜂如何採蜜及傳播花粉，認識動植物間的互利關係。	
WK7 – 4/7	鳥類的築巢大師	野外鳥巢材料收集，嘗試徒手搭建一個能容納一顆雞蛋大小的「鳥巢」。	
WK8 – 4/14	方位大富翁&校園地圖製作	透過遊戲鞏固方向判斷能力，學習動手標記校園圖示。	
WK9 – 4/21	校園尋寶定向	學習定向技能，在校園尋寶。	
WK10 – 4/28	LNT 無痕山林	學習山林守則，友善自然環境。	
WK11 – 5/5	LNT 探索遊戲	透過遊戲實踐無痕行動精神。	
WK12 – 5/12	求生手環 DIY	動手編織，運用傘繩製作求生手環，學習戶外求生技能。	
WK13 – 5/19	求生小隊-失落的山林	獨創求生主題桌遊，透過桌遊學習野外求生的知識和技能	
WK14 – 5/26	自然體驗探索活動	親近自然，感受四季與萬物。	
WK15 – 6/2	自然體驗探索活動	用身體與感官探索野外世界。	
WK16 – 6/9	小小自然科學家	進行有趣實驗，學習自然原理。	
WK17 – 6/16	小小自然科學家	觀察現象，動手驗證自然變化。	
WK18 – 6/23	尋找大地的秘密	探索土地的故事與生命痕跡。	
WK19 – 6/30	經驗分享會	回顧學習旅程，分享探索收穫。	

臺北市中山區長春國小 114-2 熱舞社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/2/24	IVE-XOXZ	舞蹈動作(一)	
2/3/3	IVE-XOXZ	舞蹈動作(二)	
3/3/10	IVE-XOXZ	舞蹈動作熟練度+隊形變化	
4/3/17	IVE-XOXZ	舞蹈動作熟練度+隊形變化	
5/3/24	SAY MY NAME-ILY	舞蹈動作(一)	
6/3/31	SAY MY NAME-ILY	舞蹈動作(二)	
7/4/7	SAY MY NAME-ILY	隊形變化+層次動作的配合	
8/4/14	SAY MY NAME-ILY	舞蹈動作熟練度+隊形變化	
9/4/21	IVE-XOXZ +SAY MY NAME-ILY	第一首+第二 首組合變化	
10/4/28	KOYOTE-CALL ME	舞蹈動作(一)	
11/5/5	KOYOTE-CALL ME	舞蹈動作(二)	
12/5/12	KOYOTE-CALL ME	舞蹈動作熟練度+隊形變化	
13/5/19	KOYOTE-CALL ME	隊形變化	
14/5/26	AESPA-RICH MAN	舞蹈動作	
15/6/2	第一+第二+第三首	成果展現錄影	
16/6/9	第一+第二+第三首	成果展現錄影	
17/6/16	AESPA-RICH MAN	舞蹈動作	
18/6/23	AESPA-RICH MAN	舞蹈動作熟練度	
19/6/30	AESPA-RICH MAN	舞蹈動作隊形熟練度	

臺北市中山區長春國小 114-2 花式跳繩課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/2 月 24 日	認識跳繩	介紹授課內容、認識不同類型繩子(節拍繩、膠繩、鋼絲繩)、了解跳繩時的正確姿勢、理解跳繩的方向性	舊生會視情況教授新的花式跳繩動作
2/3 月 3 日	基礎纏繞、前跳、團體大繩教學	理解功夫繩及單腳纏繩的做法，分辨打點跳與一迴旋的差異、並能自由切換兩種節奏 團體大繩：在大繩中正跳與反跳	
3/3 月 10 日	基礎花式動作教學(手部變化) 團體大繩教學	左右擺繩、側擺開跳、全轉跳、開叉跳 團體大繩：大繩正向進繩與反向進繩	
4/3 月 17 日	基礎花式動作教學 (腳步變化) 團體大繩教學	提膝跳、開合跳、弓箭步跳、滑雪跳 團體大繩：十人八字	
5/3 月 24 日	基礎花式動作串連 (四個八拍) 團體大繩教學	將基礎動作串聯成四個八拍套路 團體大繩：十人八字	
6/3 月 31 日	基礎花式動作串連 (四個八拍) 團體大繩教學	將基礎動作串聯成四個八拍套路 團體大繩：逆繩穿繩、十人八字	
7/4 月 7 日	基礎花式串連(全) 團體大繩教學	將全部基礎動作串聯成一個套路 團體大繩：逆繩進繩跳、十人八字	
8/4 月 14 日	基礎花式套路 團體大繩教學	搭配音樂練習基礎花式套路 團體大繩：逆繩進繩跳、十人八字	
9/4 月 21 日	基礎花式套路串連 團體大繩教學	搭配音樂練習基礎花式套路 分小組：逆繩進繩跳+移位、十人八字	
10/4 月 28 日	期中驗收 團體大繩教學	基礎花式套路驗收 分小組：逆繩進繩跳+移位、十人八字競賽	
11/5 月 5 日	初級花式動作教學 交互繩教學	前轉後跳、後轉前跳、木乃伊纏繩 交互繩繞繩、十人八字	
12/5 月 12 日	初級花式動作教學 交互繩教學	交叉轉換、側擺叉跳 交互繩繞繩、十人八字	
13/5 月 19 日	初級花式動作教學 交互繩教學	肯肯跳、跑步跳、提膝交叉跳 交互繩穿繩、十人八字	
14/5 月 26 日	初級花式動作教學 交互繩教學	假掌上壓、盪繩、後跳一迴旋 交互繩穿繩、十人八字	
15/6 月 2 日	初級花式動作教學 交互繩教學	後打點跳、後交叉跳、功夫繩 交互繩進出繩腳步、十人八字	
16/6 月 9 日	初級花式動作串連 交互繩教學	初級套路五個八拍動作串聯 交互繩進出繩腳步、十人八字	
17/6 月 16 日	初級花式動作教學 交互繩教學	初級套路四個八拍動作串聯 交互繩跑步跳、十人八字	
18/6 月 23 日	初級花式動作教學 交互繩教學	初級套路動作全部串聯 交互繩跑步跳、十人八字	
19/6 月 30 日	期末總驗收	初級花式套路與交互繩及十人八字驗收	

臺北市中山區長春國小 114-2 創意立體樂高拼豆社-寶可夢 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
2/24	鑰匙圈	邏輯思考.創造力	
3/3	皮卡丘小夜燈(一)	邏輯思考.創造力	
3/10	皮卡丘小夜燈(二)	邏輯思考.創造力	
3/17	皮卡丘小夜燈(三)	邏輯思考.創造力	
3/24	角落生物收納盒(一)	邏輯思考.創造力	
3/31	角落生物收納盒(二)	邏輯思考.創造力	
4/7	角落生物收納盒(三)	邏輯思考.創造力	
4/14	快樂農場(一)	邏輯思考.創造力	
4/21	快樂農場(二)	邏輯思考.創造力	
4/28	春天(一)	邏輯思考.創造力	
5/5	春天(二)	邏輯思考.創造力	
5/12	立體書籤	邏輯思考.創造力	
5/19	愛的禮物(一)	邏輯思考.創造力	
5/26	愛的禮物(二)	邏輯思考.創造力	
6/2	創意筆記本(一)	邏輯思考.創造力	
6/9	創意筆記本(二)	邏輯思考.創造力	
6/16	立體寶可夢公仔(一)	邏輯思考.創造力	
6/23	立體寶可夢公仔(二)	邏輯思考.創造力	
6/30	立體寶可夢公仔(三)	邏輯思考.創造力	

臺北市中山區長春國小 114-2 魔奇炫氣球社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
01/21	基礎氣球手法	(打結法, 單泡結) 造型寶劍	
02/25	基礎造型及組合應用	海盜刀, 三環劍	
03/04	連續泡結的組合應用	小烏龜, 項鍊	
03/11	基礎氣球結法造型的特殊玩法	(環結應用) 鬱金香, 百合花	特殊球應用
03/18	造型的細節變化應用	貴賓狗與臘腸狗	
03/25	不同造型的組合應用 (I)	使用長條氣球做排球	
04/01	不同造型的組合應用 (II)	愛心與魔棒花	
04/08	初階動物造型 (I)	黃色小鴨	特殊球應用
04/15	初階動物造型 (II)	卡娜赫拉兔子	特殊球應用
04/22	氣球配件	帽子, 花朵手環	
04/29	吉卜力	可愛大龍貓	
05/06	樂器造型篇	吉他, 烏克蘭麗	
05/13	零食造型篇	棒棒糖, 冰淇淋	
05/20	昆蟲造型	蜻蜓, 蜜蜂	
05/27	角落生物	白熊, 企鵝, 蜥蜴, 貓咪	
06/03	寶可夢	精靈球, 皮卡丘	特殊球應用
06/10	迪士尼	米奇, 米妮	
06/17	超級英雄造型	鋼鐵人	
06/24	期末複習	美人魚公主	

臺北市中山區長春國小 114-2 桌球趣 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
第一週 1/21	<p>一、認識身體活動的動作技能。</p> <p>二、了解桌球運動的起源。</p> <p>三、做出觸球體驗的動作。</p>	<p>一、暖身運動：緩慢跑步約 3 分鐘後，全身從頭到腳步暖身操，含徒手體操 8 節。</p> <p>二、桌球遊戲－擲球前進</p> <p>（一）將桌球至於地面，以球拍當作扇子，擲球前進，以扇子搨風有不同方式的搨風法，如：上下、左右、前後等）</p> <p>（二）嘗試練習：學童每人均有球拍和球，依說明示範作各種擲球。</p> <p>（三）反覆練習：學童作適當分組約 2 人一組。每組排成一路縱隊。每組輪流以擲球前進的方式，將球擲至目標區距離約 6~8 公尺後取球跑回，以接力式進行。全組最先完成者優勝。</p> <p>（四）衛生指導，收拾器材。</p>	
第二週 2/25	<p>一、知道桌球的基本規則。</p> <p>二、做出觸球體驗的動作。</p>	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、桌球遊戲－擲球前進</p> <p>（一）說明示範：將桌球至於地面，以球拍當作扇子，擲球前進，以扇子搨風有不同方式的搨風法，如：上下、左右、前後...等）</p> <p>（二）嘗試練習：學童每人均有球拍和球，依說明示範作各種擲球。</p> <p>（三）反覆練習：依較佳之擲球方式反覆練習，學童作適當分組約人一組。每組排成一路縱隊。每組輪流以擲球前進的方式，將球擲至目標區距離約 6~8 公尺後取球跑回，以接力式進行。全組最先完成者優勝。</p> <p>（四）衛生指導，整理器材。</p>	
第三週 3/4	<p>一、知道桌球的基本規則。</p> <p>做出觸球體驗的動作。</p>	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、桌球遊戲－擲球前進</p> <p>（一）說明示範：將桌球至於地面，以球拍當作扇子，擲球前進，以扇子搨風有不同方式的搨風法，如：上下、左右、前後...等）</p> <p>（二）嘗試練習：學童每人均有球拍和球，依說明示範作各種擲球。</p> <p>（三）反覆練習：依較佳之擲球方式反覆練習，學童作適當分組約人一組。每組排成一路縱隊。每組輪流以擲球前進的方式，將球擲至目標區距離約 6~8 公尺後取球跑回，以接力式進行。全組最先完成者優勝。</p> <p>（四）衛生指導，整理器材。</p>	
第四週 3/11	<p>一、了解桌球拍的種類和握法</p> <p>二、步法練習。</p>	<p>一、基本握拍法介紹，說明示範分直拍握法跟橫拍握法。</p> <p>（一）直拍握法：動作有如握筆，又稱「握筆式握拍法」。由大拇指即食指扣住拍柄，其餘三指置於球拍背面。</p> <p>（二）橫拍握法：動作有如手握菜刀，又稱〈刀板握法〉。大拇指位在球拍反面，其餘三指握住拍柄。</p> <p>（三）嘗試練習：學童依說明示範，分別嘗試直拍與橫拍之握法，並作動作嘗試。</p> <p>（四）反覆練習：教導學童握拍動作，並作補充指導後，由</p>	

		<p>學童握拍拍擊等各種隨意動作嘗試。</p> <p>二、步法練習：地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>三、衛生指導，整理想器材。</p>	
<p>第五週</p> <p>3/18</p>	<p>一、步法練習。</p> <p>二、基本控球</p>	<p>一、地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>二、控球遊戲</p> <p>(一) 將學童分成若干組〈每組人數 2 人〉。</p> <p>(二) 學童以直拍握法或橫拍握法執拍，將桌球至於拍面，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。端球前進約 8~10 公尺。</p> <p>(三) 本遊戲以接力方式進行，以最先完成者為優勝。</p> <p>(四) 遊戲過程中，如果球掉入地面，應在原地撿起後繼續進行。</p> <p>三、拍遠球練習：以慣用手擊拍，另一手在腰際間將球向上輕拋〈高度 10~15 公分〉，然後以拍向前法。</p> <p>四、嘗試練習：學童兩人一組，面對面互相將球拍向對方〈球落地後，才撿起求重新拍擊〉。</p> <p>五、反覆練習：學童動作熟練後，教師鼓勵學童加大力量，盡量將球擊向遠方。</p> <p>六、討論問題：控球遊戲時，怎麼做才能讓球不輕易掉落地面？</p> <p>七、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第六週</p> <p>3/25</p>	<p>一、步法練習。</p> <p>二、基本控球。</p>	<p>一、地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>二、控球遊戲</p> <p>(一) 將學童分成若干組〈每組人數 2 人〉。</p> <p>(二) 學童以直拍握法或橫拍握法執拍，將桌球至於拍面，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。端球前進約 8~10 公尺。</p> <p>(三) 本遊戲以接力方式進行，以最先完成者為優勝。</p> <p>(四) 遊戲過程中，如果球掉入地面，應在原地撿起後繼續進行。</p> <p>三、拍遠球練習：以慣用手擊拍，另一手在腰際間將球向上輕拋〈高度 10~15 公分〉，然後以拍向前法。</p> <p>四、嘗試練習：學童兩人一組，面對面互相將球拍向對方〈球落地後，才撿起求重新拍擊〉。</p> <p>五、反覆練習：學童動作熟練後，教師鼓勵學童加大力量，盡量將球擊向遠方。</p> <p>六、討論問題：控球遊戲時，怎麼做才能讓球不輕易掉落地面？</p> <p>七、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第七週</p> <p>4/1</p>	<p>一、步法練習。</p> <p>二、基本控球</p>	<p>一、地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>二、控球遊戲</p> <p>(一) 將學童分成若干組〈每組人數 2 人〉。</p> <p>(二) 學童以直拍握法或橫拍握法執拍，將桌球至於拍面，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。端球前進約 8~10 公尺。</p> <p>(三) 本遊戲以接力方式進行，以最先完成者為優勝。</p> <p>(四) 遊戲過程中，如果球掉入地面，應在原地撿起後繼續進行。</p> <p>三、拍遠球練習：以慣用手擊拍，另一手在腰際間將球向上</p>	

		<p>輕拋〈高度 10~15 公分〉，然後以拍向前法。</p> <p>四、嘗試練習：學童兩人一組，面對面互相將球拍向對方〈球落地後，才撿起求重新拍擊〉。</p> <p>五、反覆練習：學童動作熟練後，教師鼓勵學童加大力量，盡量將球擊向遠方。</p> <p>六、討論問題：控球遊戲時，怎麼做才能讓球不輕易掉落地面？</p> <p>七、收拾器材，衛生指導。</p>	
第八週 4/8	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、單人對牆擊球</p> <p>三、雙人互相拍落地反彈球。</p> <p>四、單人連續向上擊球遊戲。</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁（距離約 3~5 公尺），待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。</p> <p>二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別練習。</p> <p>三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後（如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊……），由學童繼續練習。</p> <p>四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。</p> <p>五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。</p> <p>（一）個人原地以球拍將球連續向上擊拍。</p> <p>（二）球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。</p> <p>（三）球不甚落地時，撿起重擊（拍）。</p> <p>（四）擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。</p> <p>六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。</p> <p>七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。</p> <p>八、收拾器材，衛生指導。</p>	
第九週 4/15	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、單人對牆擊球</p> <p>三、雙人互相拍落地反彈球。</p> <p>單人連續向上擊球遊戲。</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁（距離約 3~5 公尺），待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。</p> <p>二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別練習。</p> <p>三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後（如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊……），由學童繼續練習。</p> <p>四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。</p> <p>五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。</p> <p>（一）個人原地以球拍將球連續向上擊拍。</p> <p>（二）球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。</p> <p>（三）球不甚落地時，撿起重擊（拍）。</p> <p>（四）擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。</p> <p>六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。</p> <p>七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。</p> <p>八、收拾器材，衛生指導。</p>	

<p>第十週 4/22</p>	<p>一、徒手體操 8 節 二、單人對牆 擊球 三、雙人互相 拍落地反 彈球。 單人連續向上 擊球遊戲。</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁（距離約 3~5 公尺），待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。 二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別練習。 三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後（如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊……），由學童繼續練習。 四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。 五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。 （一）個人原地以球拍將球連續向上擊拍。 （二）球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。 （三）球不甚落地時，撿起重擊（拍）。 （四）擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。 六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。 七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。 八、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第十一週 4/29</p>	<p>一、徒手體操 8 節 二、單人對牆 擊球 三、雙人互相 拍落地反 彈球。 單人連續向上 擊球遊戲。</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁（距離約 3~5 公尺），待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。 二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別練習。 三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後（如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊……），由學童繼續練習。 四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。 五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。 （一）個人原地以球拍將球連續向上擊拍。 （二）球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。 （三）球不甚落地時，撿起重擊（拍）。 （四）擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。 六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。 七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。 八、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第十二週 5/6</p>	<p>一、徒手體操 8 節 二、發球練習 三、接球練習 四、目標擊球 練習</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。 二、接發球要點： （一）根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不</p>	


		<p>宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
第十三週 5/13	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、發球練習</p> <p>三、接球練習</p> <p>四、目標擊球練習</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>(一) 根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
第十四週 5/20	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、發球練習</p> <p>三、接球練習</p> <p>四、目標擊球練習</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>(一) 根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。</p>	

		<p>同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
第十五週 5/27	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、發球練習</p> <p>三、接球練習</p> <p>四、目標擊球練習</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>(一) 根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
第十六週 6/3	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、發球練習</p> <p>三、接球練習</p> <p>四、目標擊球</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>(一) 根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應</p>	

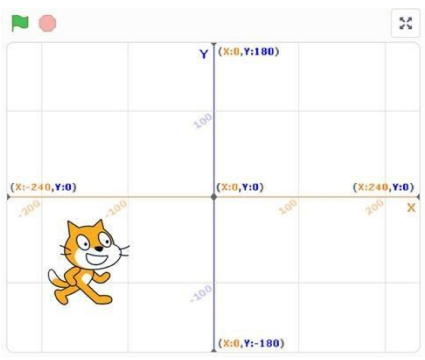
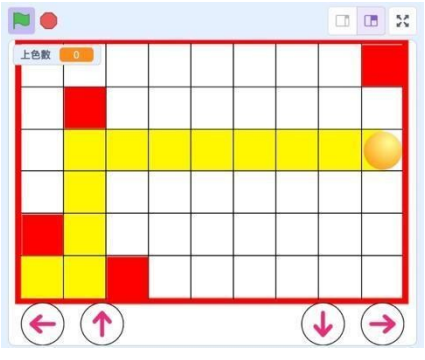


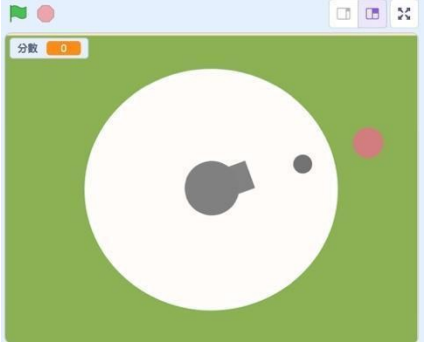
	練習	<p>在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
第十七週 6/10	<p>綜合活動：</p> <p>一、桌球雙人對打賽事體驗與規則說明</p> <p>二、分組比賽</p>	<p>一、專案設定男子單人、女子單人。</p> <p>二、比賽規則抽號進行，有記錄員統計分數。</p> <p>(一) 比賽開始前雙方猜發球權，獲勝者選擇發選擇場地權。</p> <p>(二) 每局 11 分制，三局兩勝，勝出者直接進入複賽，複賽完後進入決賽。</p> <p>(三) 發球為兩球換髮制，當比分達到 10：10 時採用一球換髮制，直至拉開兩分差距決出勝負。</p> <p>(四) 發球時，乒乓球出手即有效。</p> <p>(五) 發球時不得遮擋，並要求將球拋起。</p> <p>(六) 發球時，乒乓球觸網並落在接發球方桌面，發球無效，雙方不得分，重新發球。</p> <p>(七) 比賽過程中，乒乓球觸網為好球，此球有效。</p> <p>(八) 當比賽雙方達到 2：2 進行決勝局時，任何一方比分達到 5 分雙方交換場地。</p> <p>(九) 每局比賽結束之後休息時間為一分鐘。</p> <p>(十) 下一局比賽開始時，雙方交換場地與發球權。</p> <p>(十一) 比賽規則最終解釋權歸比賽裁判委員會。</p> <p>三、比賽名次成績最高者為第一名</p>	
第十八週 6/17	<p>綜合活動：</p> <p>一、桌球雙人對打賽事體驗與規則說明</p> <p>二、分組比賽</p>	<p>一、專案設定男子單人、女子單人。</p> <p>二、比賽規則抽號進行，有記錄員統計分數。</p> <p>(一) 比賽開始前雙方猜發球權，獲勝者選擇發選擇場地權。</p> <p>(二) 每局 11 分制，三局兩勝，勝出者直接進入複賽，複賽完後進入決賽。</p> <p>(三) 發球為兩球換髮制，當比分達到 10：10 時採用一球換髮制，直至拉開兩分差距決出勝負。</p> <p>(四) 發球時，乒乓球出手即有效。</p> <p>(五) 發球時不得遮擋，並要求將球拋起。</p> <p>(六) 發球時，乒乓球觸網並落在接發球方桌面，發球無效，雙方不得分，重新發球。</p>	

		<p>(七) 比賽過程中，乒乓球觸網為好球，此球有效。</p> <p>(八) 當比賽雙方達到 2：2 進行決勝局時，任何一方比分達到 5 分雙方交換場地。</p> <p>(九) 每局比賽結束之後休息時間為一分鐘。</p> <p>(十) 下一局比賽開始時，雙方交換場地與發球權。</p> <p>(十一) 比賽規則最終解釋權歸比賽裁判委員會。</p> <p>三、比賽名次成績最高者為第一名</p>	
<p>第十九週 6/24</p>	<p>綜合活動：</p> <p>一、桌球雙人對打賽事體驗與規則說明</p> <p>二、分組比賽</p>	<p>一、專案設定男子單人、女子單人。</p> <p>二、比賽規則抽號進行，有記錄員統計分數。</p> <p>(一) 比賽開始前雙方猜發球權，獲勝者選擇發球權。</p> <p>(二) 每局 11 分制，三局兩勝，勝出者直接進入複賽，複賽完後進入決賽。</p> <p>(三) 發球為兩球換髮制，當比分達到 10：10 時採用一球換髮制，直至拉開兩分差距決出勝負。</p> <p>(四) 發球時，乒乓球出手即有效。</p> <p>(五) 發球時不得遮擋，並要求將球拋起。</p> <p>(六) 發球時，乒乓球觸網並落在接發球方桌面，發球無效，雙方不得分，重新發球。</p> <p>(七) 比賽過程中，乒乓球觸網為好球，此球有效。</p> <p>(八) 當比賽雙方達到 2：2 進行決勝局時，任何一方比分達到 5 分雙方交換場地。</p> <p>(九) 每局比賽結束之後休息時間為一分鐘。</p> <p>(十) 下一局比賽開始時，雙方交換場地與發球權。</p> <p>(十一) 比賽規則最終解釋權歸比賽裁判委員會。</p> <p>三、比賽名次成績最高者為第一名</p>	

臺北市中山區長春國小 114-2 Scratch 小小遊戲設計師 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
第 1 週 1/21	Scratch 入門與應用	在互動式的課堂練習中介紹 scratch 介面，並帶小朋友認識座標、迴圈、廣播與分身。	
第 2 週 2/25	遊戲製作： 小小太空人	隕石即將降落！趕快運用座標、分身、偵測等觀念幫助小小太空人躲避從天而降的隕石	
第 3 週 3/4	遊戲製作： 星星相連 (一)	全新迷宮遊戲，利用偵測、迴圈、座標等觀念找到唯一可以讓你通關的星星！	
第 4 週 3/11	遊戲製作： 小猴子接水果 (一)	運用廣播、迴圈等知識來讓小猴子在接水果時可以輕鬆躲過炸彈避免被炸到。	

第 5 週 3/18	遊戲製作： 馬力歐（一）	運用遊戲中的按鈕發出廣播來控制主角座標的變化，並穿越重重障礙來完成闖關。	
第 6 週 3/25	遊戲製作： 貪食蛇	夜晚有一種毛毛蟲會出來吃七彩飼料，不斷變長的彩色毛蟲最後會化成五彩繽紛的蝴蝶，誰可以養出最多漂亮的蝴蝶呢？	
第 7 週 4/1	遊戲製作： 正義狙擊手	突然有許多犯人正潛伏於四周，快用程式製作出你的準心，擊倒所有犯人來保護這個城市吧！	
第 8 週 4/8	遊戲製作： 小貓貓吃魚 2	在熟悉關卡的建置模式後，在原本完成的遊戲中延伸出更多元以及難度更高的關卡。	
第 9 週 4/15	遊戲製作： 冰天雪地 下樓梯	在冰天雪地之中，不斷的判斷座標向下移動獲取最高分，來加深對於變數概念的認識，要小心不要踩到尖刺或高速木箱喔！	

第 10 週 4/22	期中課程： Scratch 進階應用	在有趣的互動式課堂練習中，複習目前所學的程序相關觀念，以簡單的方式來學習變數及其他進階概念。	
第 11 週 4/29	遊戲製作： 機智油漆工	面對坑坑洞洞的牆面，機智的油漆工如何才能以最有效率的方式將牆面的空白處刷滿油漆呢？運用「畫筆」並制定出最有效率的路徑將油漆塗滿吧！	
第 12 週 5/6	遊戲製作： 賽道工程師	製作完方向鍵並學習操控賽車，就可以在自製的賽道上奔馳，挑戰成為最強賽車手！	
第 13 週 5/13	遊戲製作： 黃金守門員 (一)	利用廣播與隨機取數等功能，讓足球員踢出更多元的球路吧，並試著用守門員守住球門！	
第 14 週 5/20	遊戲製作： 砲塔防衛戰 1	完成防禦砲塔的製作，並運分身、廣播以及變數等功能發射砲彈擊落敵方。	

<p>第 15 週 5/27</p>	<p>遊戲製作： 貓狗大戰 (一)</p>	<p>對於變數有了初步的認識以後，搭配貓咪的運動軌跡再次熟悉座標、並透過畫筆的運用來飛過高牆擊中另一側的小狗</p>	
<p>第 16 週 6/3</p>	<p>遊戲製作： 「球」你不要 砸到我 (一)</p>	<p>可憐的貓貓被關在密閉空間中，還有不斷彈跳的球球，被球砸中就會死掉。快用廣播跟畫筆設計按鍵來解救貓貓吧！</p>	
<p>第 17 週 6/10</p>	<p>遊戲製作： 砲塔防衛戰 2</p>	<p>運用函式、變數等進階的功能製作更多不同的道具來強化自己的防禦砲塔，並準備好迎接更強大得敵人</p>	
<p>第 18 週 6/17</p>	<p>遊戲製作： 「球」你不要 砸到我 (二)</p>	<p>貓貓會移動也會發射繩索了。這堂課用變數設計來回彈跳的球，並讓球還可以分裂！貓貓處境更加危險了，誰可以順利過關呢？</p>	
<p>第 19 週 6/24</p>	<p>期末總複習</p>	<p>將整學期以來所學的程式觀念再次透過 Kahoot!及遊戲熟悉一遍、並將內含遊戲程式檔案的 USB 禮物帶回家！</p>	

臺北市中山區長春國小 114-2 扯鈴社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
一 1/21	課程介紹、上課默契訂定	課程介紹、上課默契訂定 如何起鈴、開鈴、關鈴	
二 2/25	基本六招教學	招式教學:狗急跳牆、金蟬脫殼	
三 3/4	基本六招教學	招式複習:狗急跳牆、金蟬脫殼 招式教學:大衛魔術、龍騰虎躍	
四 3/11	基本六招教學	招式複習:大衛魔術、龍騰虎躍 招式教學:金雞上竿、蜘蛛結網	
五 3/18	招式教學	測驗六招學習進度 招式教學:開線亮相、手轉起鈴	
六 3/25	招式教學	招式教學:地球自轉、提燈籠	
七 4/1	招式教學	招式教學:仰觀星斗、螞蟻定點	
八 4/8	招式教學	招式教學: 魚躍龍門、天女散花、環遊世界	
九 4/15	招式教學	招式教學: 蜻蜓點水、疊棉被、蜻蜓甩尾	
十 4/22	招式教學	招式教學:蜘蛛結網系列變化動作	
十一 4/29	招式教學	招式教學: 直上青雲(拋鈴)變化動作	
十二 5/6	招式教學	招式教學: 望月 5 秒、望月鐘擺變化動作	
十三 5/13	招式教學	招式教學: 金雞飛渡、關渡大橋、貓空纜車	
十四 5/20	招式教學	招式教學:揹書包變化動作	
十五 5/27	招式教學	招式教學:金手指系列變化動作	
十六 6/3	招式教學	招式複習:揹書包變化動作 招式複習:金手指系列變化動作	
十七 6/10	招式教學	招式教學:繞腳及繞腳變化動作	
十八 6/17	招式教學	招式教學:繞腳及繞腳變化動作	
十九 6/24	招式複習	總複習所學招式	

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1	認識 K-POP	介紹 K-POP 文化與社團規則、暖身與節奏遊戲	
2	律動訓練	基本律動與節拍感練習、身體協調訓練	
3	律動訓練	基本律動與節拍感練習、身體協調訓練	
4	短舞段教學	第一首歌上半段舞步練習	
5	短舞段教學	第一首歌下半段舞步＋連貫練習	
6	團體協作	分組練習與動作統一、節奏默契訓練	
7	舞蹈遊戲課	律動挑戰遊戲、創意舞蹈比賽	
8	新舞曲教學	K-POP 歌曲	
9	舞蹈教學	K-POP 歌曲	
10	舞蹈教學	K-POP 歌曲	
11	舞蹈整合	動作連貫	
12	編排隊形	隊形變化	
13	舞蹈整合②	動作修正、動作一致性訓練	
14	舞蹈整體排練	完整舞曲複習與細節修正	
15	創意挑戰	分組創作舞蹈，提升創造力	
16	團隊默契課	練習編排隊形與走位	
17	新歌曲延伸	嘗試不同風格舞蹈	
18	節奏變化練習	練習快慢拍切換與舞蹈層次感	
19	表演技巧提升	專注力、穩定度與舞台表現練習	
20	結業回顧	複習學期舞蹈內容、同學互評與心得交流	

臺北市中山區長春國小 114-2 歡樂桌遊社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/22		快手疊杯、侏儸紀冒險	
2/26		動物園大亨、驚爆倫敦	
3/5		傻傻玩、方格都市	
3/12		米寶戰爭、矮人王國	
3/19		殭屍貓的試膽大會、小吃大胃王	
3/26		宇宙怪獸、我是香蕉	
4/2		龍宮盜寶、瑪雅	
4/9		密室逃脫、討拍小怪獸	
4/16		魚樂無窮、繽紛花火	
4/23		獨家暗語、起司大盜	
4/30		龍龍公園、遺跡刮刮樂	
5/7		媽媽咪呀、皇宮密語	
5/14		電波畫家、手指奧運會	
5/21		狼人真言、小小工廠	
5/28		拉密、國王與我	
6/4		畫外之意、瘋狂建築師	
6/11		幽靈大冒險、outfoxed	
6/18		瘋狂建築師、畫外之意	
6/25		小巫見大巫、平衡天使	

臺北市中山區長春國小 114-2 創意黏土社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1. 1/22	熱狗堡名片座	講師自我介紹、說明上課規範、認識黏土種類、特性，學習基本技法、特殊技法應用	
2. 2/26	角落生物-白熊	學習包球技法、人物五官比例位置	
3. 3/5	角落生物-貓咪	學習包球技法、人物五官比例位置、調色	
4. 3/12	角落生物-恐龍	學習包球技法、人物五官比例位置、調特殊色	
5. 3/19	大耳狗雲朵	學習包球技法、人物身形比例位置、調色、不同土質的應用	
6. 3/26	龍貓	學習包球技法、人物五官比例位置、特殊質感的應用	
7. 4/2	獵魔女團-Rumi 磁鐵	學習包球技法、進階技法、細節刻畫、人物五官比例位置	
8. 4/9	吉伊卡哇-小桃鼠 1	學習包球技法、人物五官比例位置、調特殊色	
9. 4/16	吉伊卡哇-小桃鼠 2	學習包球技法、人物身形比例位置、細節刻畫	
10. 4/23	母親節蛋糕 1	學習鋪土技法、特殊質感的應用、調特殊色	
11. 4/30	母親節蛋糕 2	學習鋪土技法、細節刻畫、創意設計	
12. 5/7	寶可夢筆筒 1	學習鋪土技法、調色	
13. 5/14	寶可夢筆筒 2	學習包球技法、人物五官比例位置、調色	
14. 5/21	寶可夢筆筒 3	學習包球技法、人物五官比例位置、調特殊色	
15. 5/28	寶可夢筆筒 4	學習細節刻畫、創意設計	
16. 6/4	三角龍 1	學習包球技法、人物五官比例位置、調色	
17. 6/11	三角龍 2	學習人物身形比例位置、不同土質的應用	
18. 6/18	蠟筆小新-小白	學習包球技法、人物五官比例位置、特殊質感的應用	
19. 6/25	壽司	學習不同土質的應用、調特殊色、特殊質感的應用	

臺北市中山區長春國小 114-2 思丁(STEAM)创客好小子 課外社團課程計畫

週次	日期	單元名稱	課程內容	備註
1	1/22	天燈飛飛飛	1.知道空氣有重量。 2.知道熱空氣會往上飄。	
2	2/26	紙開花了	1.知道毛細現象。 2.瞭解纖維吸水後會產生膨壓現象。	
3	3/5	硬度比一比	1.認識岩石的特性。 2.知道如何分辨岩石的硬度。	
4	3/12	樹林裡彈跳高手	1.認識青蛙的種類。 2.知道青蛙的身體構造與生活習性。	
5	3/19	靜電魔術	1.知道靜電現象。 2.知道摩擦會產生靜電。	
6	3/26	雞蛋軟骨功	1.觀察大氣壓力。 2.知道燃燒後空氣分子會減少。	
7	4/2	風中奇緣	1.學習摺紙飛機的技巧。 2.知道如何調整紙飛機。	
8	4/9	魔術存錢筒	1.觀察反射現象。 2.知道凹、凸面鏡會產生扭曲的影像	
9	4/16	蟲蟲水上飄	1.知道水的表面張力現象。 2.知道昆蟲靠水的表面張力在水面行走。	
10	4/23	七彩旋轉輪	1.觀察慣性現象。 2.知道動者恆動、靜者恆靜。	
11	4/30	不小心電到你	1.能夠構成一個簡單電路。 2.瞭解電路中通路與斷路的意義。	
12	5/7	油、水不溶	1.知道蠟是一種油脂。 2.瞭解油不溶於水的特性。	
13	5/14	小鳥在哪裡	1.知道視覺暫留的現象。 2.知道電影利用視覺暫留現象製成的。	
14	5/21	氧氣火山爆發	1.觀察酵素會讓雙氧水反應加速進行。 2.知道氧氣有助燃的特性。	
15	5/28	噴射快艇	1.知道作用力與反作用力的關係。 2.牛頓第三運動定律的應用。	
16	6/4	小小黑石力量大	1.認識磁力線。 2.知道磁鐵的排斥吸引現象。	
17	6/11	無影手	1.知道磁力是一種超距力。 2.瞭解磁力的分佈。	
18	6/18	你不知的碘液	1.知道碘液可以用來檢驗澱粉。 2.利用碘液變色的原理來檢驗假鈔。	
19	6/25	牛奶大變身	1.知道食物腐敗的現象。 2.知道豆漿、牛奶遇酸會凝固。	

臺北市中山區長春國小 114-2 桌球趣 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
第一週 1/22	<p>一、認識身體活動的動作技能。</p> <p>二、了解桌球運動的起源。</p> <p>三、做出觸球體驗的動作。</p>	<p>一、暖身運動：緩慢跑步約 3 分鐘後，全身從頭到腳步暖身操，含徒手體操 8 節。</p> <p>二、桌球遊戲－擲球前進</p> <p>（一）將桌球至於地面，以球拍當作扇子，擲球前進，以扇子搨風有不同方式的搨風法，如：上下、左右、前後等〉</p> <p>（二）嘗試練習：學童每人均有球拍和球，依說明示範作各種擲球。</p> <p>（三）反覆練習：學童作適當分組約 2 人一組。每組排成一路縱隊。每組輪流以擲球前進的方式，將球擲至目標區距離約 6~8 公尺〉後取球跑回，以接力式進行。全組最先完成者優勝。</p> <p>（四）衛生指導，收拾器材。</p>	
第二週 2/26	<p>三、知道桌球的基本規則。</p> <p>四、做出觸球體驗的動作。</p>	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、桌球遊戲－擲球前進</p> <p>（一）說明示範：將桌球至於地面，以球拍當作扇子，擲球前進，以扇子搨風有不同方式的搨風法，如：上下、左右、前後...等〉</p> <p>（二）嘗試練習：學童每人均有球拍和球，依說明示範作各種擲球。</p> <p>（三）反覆練習：依較佳之擲球方式反覆練習，學童作適當分組約人一組。每組排成一路縱隊。每組輪流以擲球前進的方式，將球擲至目標區距離約 6~8 公尺〉後取球跑回，以接力式進行。全組最先完成者優勝。</p> <p>（四）衛生指導，整理器材。</p>	
第三週 3/5	<p>二、知道桌球的基本規則。</p> <p>做出觸球體驗的動作。</p>	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、桌球遊戲－擲球前進</p> <p>（一）說明示範：將桌球至於地面，以球拍當作扇子，擲球前進，以扇子搨風有不同方式的搨風法，如：上下、左右、前後...等〉</p> <p>（二）嘗試練習：學童每人均有球拍和球，依說明示範作各種擲球。</p> <p>（三）反覆練習：依較佳之擲球方式反覆練習，學童作適</p>	

		<p>當分組約人一組。每組排成一路縱隊。每組輪流以擲球前進的方式，將球擲至目標區距離約 6~8 公尺〉後取球跑回，以接力式進行。全組最先完成者優勝。</p> <p>(四) 衛生指導，整理器材。</p>	
<p>第四週 3/12</p>	<p>一、了解桌球拍的種類和握法 二、步法練習。</p>	<p>一、基本握拍法介紹，說明示範分直拍握法跟橫拍握法。</p> <p>(一) 直拍握法：動作有如握筆，又稱「握筆式握拍法」。由大拇指即食指扣住拍柄，其餘三指置於球拍背面。</p> <p>(二) 橫拍握法：動作有如手握菜刀，又稱〈刀板握法〉。大拇指位在球拍反面，其餘三指握住拍柄。</p> <p>(三) 嘗試練習：學童依說明示範，分別嘗試直拍與橫拍之握法，並作動作嘗試。</p> <p>(四) 反覆練習：教導學童握拍動作，並作補充指導後，由學童握拍拍擊等各種隨意動作嘗試。</p> <p>二、步法練習：地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>三、衛生指導，整理器材。</p>	
<p>第五週 3/19</p>	<p>一、步法練習。 二、基本控球</p>	<p>一、地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>二、控球遊戲</p> <p>(一) 將學童分成若干組〈每組人數 2 人〉。</p> <p>(二) 學童以直拍握法或橫拍握法執拍，將桌球至於拍面，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。端球前進約 8~10 公尺。</p> <p>(三) 本遊戲以接力方式進行，以最先完成者為優勝。</p> <p>(四) 遊戲過程中，如果球掉入地面，應在原地撿起後繼續進行。</p> <p>三、拍遠球練習：以慣用手擊拍，另一手在腰際間將球向上輕拋〈高度 10~15 公分〉，然後以拍向前法。</p> <p>四、嘗試練習：學童兩人一組，面對面互相將球拍向對方〈球落地後，才撿起求重新拍擊〉。</p> <p>五、反覆練習：學童動作熟練後，教師鼓勵學童加大力量，盡量將球擊向遠方。</p> <p>六、討論問題：控球遊戲時，怎麼做才能讓球不輕易掉落地面？</p> <p>七、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第六週 3/26</p>	<p>一、步法練習。</p>	<p>一、地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>二、控球遊戲</p> <p>(一) 將學童分成若干組〈每組人數 2 人〉。</p>	

	二、基本控球。	<p>(二) 學童以直拍握法或橫拍握法執拍，將桌球至於拍面，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。端球前進約 8~10 公尺。</p> <p>(三) 本遊戲以接力方式進行，以最先完成者為優勝。</p> <p>(四) 遊戲過程中，如果球掉入地面，應在原地撿起後繼續進行。</p> <p>三、拍遠球練習：以慣用手擊拍，另一手在腰際間將球向上輕拋〈高度 10~15 公分〉，然後以拍向前法。</p> <p>四、嘗試練習：學童兩人一組，面對面互相將球拍向對方〈球落地後，才撿起求重新拍擊〉。</p> <p>五、反覆練習：學童動作熟練後，教師鼓勵學童加大力量，盡量將球擊向遠方。</p> <p>六、討論問題：控球遊戲時，怎麼做才能讓球不輕易掉落地面？</p> <p>七、收拾器材，衛生指導。</p>	
第七週 4/2	<p>一、步法練習。</p> <p>二、基本控球</p>	<p>一、地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。</p> <p>二、控球遊戲</p> <p>(一) 將學童分成若干組〈每組人數 2 人〉。</p> <p>(二) 學童以直拍握法或橫拍握法執拍，將桌球至於拍面，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。端球前進約 8~10 公尺。</p> <p>(三) 本遊戲以接力方式進行，以最先完成者為優勝。</p> <p>(四) 遊戲過程中，如果球掉入地面，應在原地撿起後繼續進行。</p> <p>三、拍遠球練習：以慣用手擊拍，另一手在腰際間將球向上輕拋〈高度 10~15 公分〉，然後以拍向前法。</p> <p>四、嘗試練習：學童兩人一組，面對面互相將球拍向對方〈球落地後，才撿起求重新拍擊〉。</p> <p>五、反覆練習：學童動作熟練後，教師鼓勵學童加大力量，盡量將球擊向遠方。</p> <p>六、討論問題：控球遊戲時，怎麼做才能讓球不輕易掉落地面？</p> <p>七、收拾器材，衛生指導。</p>	
第八週 4/9	<p>五、徒手體操 8 節</p> <p>六、單人對牆擊球</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁（距離約 3~5 公尺），待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。</p> <p>二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別練習。</p> <p>三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後</p>	

	<p>七、雙人互相拍落地反彈球。</p> <p>八、單人連續向上擊球遊戲。</p>	<p>(如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊.....)，由學童繼續練習。</p> <p>四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。</p> <p>五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。</p> <p>(一) 個人原地以球拍將球連續向上擊拍。</p> <p>(二) 球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。</p> <p>(三) 球不甚落地時，撿起重擊(拍)。</p> <p>(四) 擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。</p> <p>六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。</p> <p>七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。</p> <p>八、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第九週 4/16</p>	<p>四、徒手體操 8 節</p> <p>五、單人對牆擊球</p> <p>六、雙人互相拍落地反彈球。</p> <p>單人連續向上擊球遊戲。</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁(距離約 3~5 公尺)，待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。</p> <p>二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別練習。</p> <p>三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後(如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊.....)，由學童繼續練習。</p> <p>四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。</p> <p>五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。</p> <p>(一) 個人原地以球拍將球連續向上擊拍。</p> <p>(二) 球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。</p> <p>(三) 球不甚落地時，撿起重擊(拍)。</p> <p>(四) 擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。</p> <p>六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。</p> <p>七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。</p> <p>八、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第十週 4/23</p>	<p>四、徒手體操 8 節</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁(距離約 3~5 公尺)，待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。</p> <p>二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別</p>	

	<p>五、單人對牆擊球</p> <p>六、雙人互相拍落地反彈球。</p> <p>單人連續向上擊球遊戲。</p>	<p>練習。</p> <p>三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後（如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊……），由學童繼續練習。</p> <p>四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。</p> <p>五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。</p> <p>（一）個人原地以球拍將球連續向上擊拍。</p> <p>（二）球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。</p> <p>（三）球不甚落地時，撿起重擊（拍）。</p> <p>（四）擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。</p> <p>六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。</p> <p>七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。</p> <p>八、收拾器材，衛生指導。</p>	
<p>第十一週</p> <p>4/30</p>	<p>四、徒手體操 8 節</p> <p>五、單人對牆擊球</p> <p>六、雙人互相拍落地反彈球。</p> <p>單人連續向上擊球遊戲。</p>	<p>一、一人將球擊向牆壁（距離約 3~5 公尺），待球落地反彈後，在將球拍向牆壁，如此反覆進行練習。</p> <p>二、嘗試練習：分配好拍球位置後，學童依說明示範個別練習。</p> <p>三、反覆練習：觀察學童個別練習中之缺乏，補充指導後（如球拍握法、拍球時應待球落地反彈於最高點在拍擊……），由學童繼續練習。</p> <p>四、雙人互相拍落地反彈球：雙人面對面相距約 6~8 公尺，由一方先將球拍擊至對方之面前落地，對方待球落地後以同樣之方式將球拍擊回，如此反覆進行。</p> <p>五、單人連續向上擊球遊戲：以分組方式輪流進行，其餘學童在旁觀摩。</p> <p>（一）個人原地以球拍將球連續向上擊拍。</p> <p>（二）球距離球拍之高度以 1 公尺內為宜。</p> <p>（三）球不甚落地時，撿起重擊（拍）。</p> <p>（四）擊球時機為一分鐘，比比看誰擊球的次數最多。</p> <p>六、嘗試練習：學童兩人一組，依說明示範練習。</p> <p>七、反覆練習：依學童嘗試練習情況，補充指導後繼續練習。</p> <p>八、收拾器材，衛生指導。</p>	

<p>第十二週 5/7</p>	<p>一、徒手體操 8 節 二、發球練習 三、接球練習 四、目標擊球練習</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>(一) 根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
<p>第十三週 5/14</p>	<p>一、徒手體操 8 節 二、發球練習 三、接球練習 四、目標擊球練習</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>(一) 根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型</p>	

		<p>了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
第十四週 5/21	<p>一、徒手體操 8 節</p> <p>二、發球練習</p> <p>三、接球練習</p> <p>四、目標擊球練習</p>	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>(一) 根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p>	

		三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。	
第十五週 5/28	一、徒手體操 8 節 二、發球練習 三、接球練習 四、目標擊球練習	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>（一）根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在 40~50 公分。</p> <p>（二）準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>（三）要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>（四）接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
第十六週 6/4	一、徒手體操 8 節 二、發球練習 三、接球練習 四、目標擊球練習	<p>一、每人在桌球桌上練習接發球五次，隊友幫忙撿球練習發球，其餘隊員協助接球。接球方的桌面放四個球，發球者讓球能彈入網內。</p> <p>二、接發球要點：</p> <p>（一）根據發球者的位置來調整自己準備接發球時的位置。發球時若採左側發球，此時我們在接發球時可以在球桌偏左側位置準備；如果對方準備在右側發球，則應在中間偏右的位置準備接球。一般位置在中間即可。同時為了能兼顧各個角落的來球，準備接球的站位不宜太遠或太近，離球台距離應在</p>	

		<p>40~50 公分。</p> <p>(二) 準備動作沒問題後再來便是判斷對方發球的類型了。一般來說對方發對角球時，手臂通常會向斜前方發力；如果發直線球時，手臂通常自後方引拍向前方發力；發短球時，手臂動作的幅度自然較小，需注意手腕的側或上、下旋變化，果斷、迅速的移位腳步去接球即可。</p> <p>(三) 要根據對方發球的動作大小及手腕發力的情況去判斷來球的落點、長短之距離和旋轉的強弱。凡是發球動作較大時，通常為長球；反之，發球動作較小而手腕抖動的較有力時，則通常是發短球較多。</p> <p>(四) 接發球訓練時，應從簡單的固定旋轉與落點的發、接球開始訓練，然後在進行較複雜、不規則(不定點)的發球和接發球訓練。</p> <p>三、目標擊球：在球檯某個點放置一桌球，讓學生練習擊中目標。</p>	
<p>第十七週 6/11</p>	<p>綜合活動：</p> <p>二、桌球雙人對打賽事體驗與規則說明</p> <p>二、分組比賽</p>	<p>一、專案設定男子單人、女子單人。</p> <p>二、比賽規則抽號進行，有記錄員統計分數。</p> <p>(一) 比賽開始前雙方猜發球權，獲勝者選擇發選擇場地權。</p> <p>(二) 每局 11 分制，三局兩勝，勝出者直接進入複賽，複賽完後進入決賽。</p> <p>(三) 發球為兩球換髮制，當比分達到 10：10 時採用一球換髮制，直至拉開兩分差距決出勝負。</p> <p>(四) 發球時，乒乓球出手即有效。</p> <p>(五) 發球時不得遮擋，並要求將球拋起。</p> <p>(六) 發球時，乒乓球觸網並落在接發球方桌面，發球無效，雙方不得分，重新發球。</p> <p>(七) 比賽過程中，乒乓球觸網為好球，此球有效。</p> <p>(八) 當比賽雙方達到 2：2 進行決勝局時，任何一方比分達到 5 分雙方交換場地。</p> <p>(九) 每局比賽結束之後休息時間為一分鐘。</p> <p>(十) 下一局比賽開始時，雙方交換場地與發球權。</p> <p>(十一) 比賽規則最終解釋權歸比賽裁判委員會。</p> <p>三、比賽名次成績最高者為第一名</p>	
<p>第十八週 6/18</p>	<p>綜合活動：</p> <p>二、桌球雙人對打賽事</p>	<p>一、專案設定男子單人、女子單人。</p> <p>二、比賽規則抽號進行，有記錄員統計分數。</p> <p>(一) 比賽開始前雙方猜發球權，獲勝者選擇發選擇場地</p>	

	<p>體驗與規則說明</p> <p>二、分組比賽</p>	<p>權。</p> <p>(二) 每局 11 分制，三局兩勝，勝出者直接進入複賽，複賽完後進入決賽。</p> <p>(三) 發球為兩球換髮制，當比分達到 10：10 時採用一球換髮制，直至拉開兩分差距決出勝負。</p> <p>(四) 發球時，乒乓球出手即有效。</p> <p>(五) 發球時不得遮擋，並要求將球拋起。</p> <p>(六) 發球時，乒乓球觸網並落在接發球方桌面，發球無效，雙方不得分，重新發球。</p> <p>(七) 比賽過程中，乒乓球觸網為好球，此球有效。</p> <p>(八) 當比賽雙方達到 2：2 進行決勝局時，任何一方比分達到 5 分雙方交換場地。</p> <p>(九) 每局比賽結束之後休息時間為一分鐘。</p> <p>(十) 下一局比賽開始時，雙方交換場地與發球權。</p> <p>(十一) 比賽規則最終解釋權歸比賽裁判委員會。</p> <p>三、比賽名次成績最高者為第一名</p>	
<p>第十九週</p> <p>6/25</p>	<p>綜合活動：</p> <p>二、桌球雙人對打賽事</p> <p>體驗與規則說明</p> <p>二、分組比賽</p>	<p>一、專案設定男子單人、女子單人。</p> <p>二、比賽規則抽號進行，有記錄員統計分數。</p> <p>(一) 比賽開始前雙方猜發球權，獲勝者選擇發球權。</p> <p>(二) 每局 11 分制，三局兩勝，勝出者直接進入複賽，複賽完後進入決賽。</p> <p>(三) 發球為兩球換髮制，當比分達到 10：10 時採用一球換髮制，直至拉開兩分差距決出勝負。</p> <p>(四) 發球時，乒乓球出手即有效。</p> <p>(五) 發球時不得遮擋，並要求將球拋起。</p> <p>(六) 發球時，乒乓球觸網並落在接發球方桌面，發球無效，雙方不得分，重新發球。</p> <p>(七) 比賽過程中，乒乓球觸網為好球，此球有效。</p> <p>(八) 當比賽雙方達到 2：2 進行決勝局時，任何一方比分達到 5 分雙方交換場地。</p> <p>(九) 每局比賽結束之後休息時間為一分鐘。</p> <p>(十) 下一局比賽開始時，雙方交換場地與發球權。</p> <p>(十一) 比賽規則最終解釋權歸比賽裁判委員會。</p> <p>三、比賽名次成績最高者為第一名</p>	

臺北市中山區長春國小 114-2 週四 MV 綜合舞蹈班 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/22	相見歡(小遊戲帶動)	MV 第一首舞碼 舞蹈編排 (第一段)	
2/26	運動小能手	倒立前滾翻 基本 MV 律動腳步練習	
3/5	節奏練習曲	MV 第一首舞碼 舞蹈編排 (第二段)	
3/12	凌波漫步	民族芭蕾基本腳步練習	
3/19	武林高手	MV 第一首舞碼 舞蹈編排 (第三段)	
3/26	優雅舞者	MV 綜合舞基本動作+小品 體適能側翻	
4/2	魅力四射	MV 第一首舞碼 舞蹈編排 (第四段)	
4/9	身體律動組合	隊形運用變化及分組訓練	
4/16	綜合課程	芭蕾 民族 MV 舞蹈 團體分組練習	
4/23	與眾不同	MV 第二首舞碼 舞蹈編排 (第一段)	
4/30	翩翩起舞	芭蕾基本 plies tendu(法國術語)	
5/7	生生不息	MV 第二首舞碼 舞蹈編排 (第二段)	
5/14	翻滾吧	小品道具練習 體適能側翻訓練	
5/21	舞姿飛揚	MV 第二首舞碼 舞蹈編排 (第三段)	
5/28	飛舞的精靈	體適能 大跳 小跳練習 側翻 倒立	
6/4	小小創作家	MV 第二首舞碼 舞蹈編排 (第四段)	
6/11	我是小能手	隊形變化編排及分組訓練	
6/18	成果展現分享	MV 第一首和第二首(總復習) 芭蕾 民族小品小組分組觀摩	
6/25	結業同樂會	學期總和複習 大家分享學習心得	

臺北市中山區長春國小 114-2 兒童國標舞社 課外社團課程計畫

週次/日期		單元名稱	課程內容	備註
1	1/22	捷舞花步組合第一段	熱身、組合舞步第 1-2 個 4 拍	
2	2/26	捷舞花步組合第一段	熱身、復習、組合舞步第 3-4 個 4 拍	
3	3/5	捷舞花步組合第二段	熱身、復習、組合舞步第 5-6 個 4 拍	
4	3/12	捷舞花步組合第二段	熱身、復習、組合舞步第 7-8 個 4 拍	
5	3/19	捷舞花步組合第三段	熱身、復習、組合舞步第 9-10 個 4 拍	
6	3/26	捷舞花步組合第三段	熱身、復習、組合舞步第 11-12 個 4 拍	
7	4/2	捷舞花步組合第四段	熱身、復習、組合舞步第 13-14 個 4 拍	
8	4/9	捷舞花步組合第四段	熱身、復習、組合舞步第 15-16 個 4 拍	
9	4/16	捷舞花步組合第五段	熱身、復習、組合舞步第 17-18 個 4 拍	
10	4/23	捷舞花步組合第五段	熱身、復習、組合舞步第 19-20 個 4 拍	
11	4/30	捷舞花步組合第六段	熱身、復習、組合舞步第 21-22 個 4 拍	
12	5/7	捷舞花步組合第六段	熱身、復習、組合舞步第 23-24 個 4 拍	
13	5/14	捷舞花步組合第七段	熱身、復習、組合舞步第 25-26 個 4 拍	
14	5/21	捷舞花步組合第七段	熱身、復習、組合舞步第 27-28 個 4 拍	
15	5/28	捷舞花步組合第八段	熱身、復習、組合舞步第 29-30 個 4 拍	
16	6/4	捷舞花步組合總復習	熱身、串連全部舞步完成捷舞舞序	
17	6/11	捷舞花步組合總復習	熱身、修正動作重覆練習	
18	6/18	捷舞花步組合總復習	熱身、修正動作重覆練習	
19	6/25	捷舞花步組合總復習	熱身、修正動作重覆練習	

臺北市中山區長春國小 114-2 排球社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/22	認識排球與基本規則	認識排球種類與規則、安全宣導、場地認識、球感遊戲「拍球接力」	
2/26	球感訓練與手眼協調	拋接球、拍球、原地控制球；練習雙手協調與反應遊戲「球球過山洞」	
3/5	正確上手姿勢建立	示範上手托球姿勢與要領，牆壁托球練習、雙人托球合作	
3/12	托球穩定度挑戰	進行原地與移動托球、托球接力比賽，強調重心與出力控制	
3/19	認識下手墊球	示範墊球姿勢、手型與腳步；練習墊大球、墊氣球遊戲	
3/26	墊球控制與方向感	練習對牆墊球、雙人墊球、指定方向墊球比賽	
4/2	發球動作分解	認識下手發球動作要領、模擬揮臂與擊球時機	
4/9	發球準度練習	個人與分組命中目標挑戰（標圈、區域），建立穩定出手動作	
4/16	傳球與接球配合	雙人一組進行接發球練習、上手傳球至指定區域	
4/23	小組攻防合作	三人一組接發練習，模擬簡易「接-傳-發」連續動作	
4/30	判斷球落點與移位訓練	練習移動接球與蹲低重心、反應速度遊戲「誰來接第一球」	
5/7	過網練習初體驗	練習低球過網傳球、2 對 2 控球過網遊戲	
5/14	排球簡易比賽規則與輪轉介紹	認識前排、後排位置；模擬輪轉與接發球站位練習	
5/21	迷你比賽前的準備	模擬比賽流程、強化接發球與溝通口令（如「我來！」）	
5/28	迷你排球友誼賽 I	分組進行 3 對 3 比賽，觀察站位與團隊合作	
6/4	迷你排球友誼賽 II	進階賽事練習，增加回合數與發球連續性訓練	
6/11	技術複習與個人挑戰	托球、墊球、發球綜合練習，進行個人技能測驗	
6/18	校隊基礎挑戰賽	以小組對抗賽形式進行實戰測驗，觀察控球與配合能力	
6/25	社團成果發表	展示練習成果、小型比賽、技術回顧	

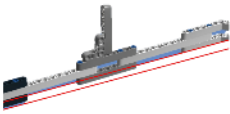
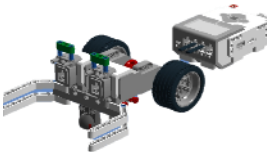
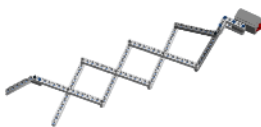
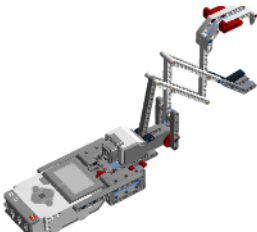

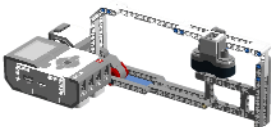

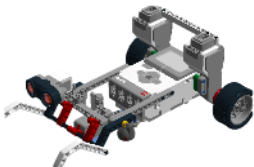
臺北市中山區長春國小 114-2 魔奇炫魔術社 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
01/23	神奇杯球	生活魔術: 吸管魔術 道具魔術: 神奇杯球	
03/06	123 木頭人	生活魔術: 衛生紙魔術 道具魔術: 123 木頭人	
03/13	OREO 餅乾還原	生活魔術: 基礎橡皮筋魔術 道具魔術: OREO 餅乾還原	
03/20	透視套牌	生活魔術: 牙籤魔術 道具魔術: 透視套牌	
03/27	鍊與環	生活魔術: 硬幣魔術 道具魔術: 鍊與環	
04/10	魔力緊箍咒	生活魔術: 筷子魔術 道具魔術: 魔力緊箍咒	
04/17	食幣怪獸	生活魔術: 鈔票魔術 道具魔術: 食幣怪獸	
04/24	萬用魔術盒	生活魔術: 進階橡皮筋魔術 道具魔術: 萬用魔術盒	
05/08	軟硬繩	生活魔術: 白紙魔術 道具魔術: 軟硬繩	
05/15	長短牌	生活魔術: 計算機魔術 道具魔術: 長短牌	
05/22	隱線管	生活魔術: 基礎撲克牌魔術 道具魔術: 隱線管	
05/29	透明寶盒	生活魔術: 基礎撲克牌手法與應用 道具魔術: 透明寶盒	
06/05	牛奶杯	生活魔術: 進階撲克牌手法與應用 道具魔術: 牛奶杯	
06/12	神奇逃脫	生活魔術: 預言魔術 道具魔術: 神奇逃脫	
06/26	感應情緒	生活魔術: 學期魔術回顧 道具魔術: 感應情緒	

臺北市中山區長春國小 114-2 樂活足球進階週五 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/23	球感練習	移動中傳球與停球 (此為足球運動最重要的一環，需每節課加強複習)	
2/27	228	停課一次	清明節
3/6	球感練習	重心的訓練(防止踩球跌倒)、 原地傳球與停球	
3/13	球感、控球練習	身體各部位挑球及球感練習	
3/20	控球練習	滾地球接法、空中平飛球接法	
3/27	球感+射門練習	傳接球加射門練習	
4/3	清明節	停課一次	
4/10	戰術練習	練習進攻的戰術及跑位	
4/17	戰術練習	練習防守時的站位及搶球	
4/24	戰術練習	利用身體及站位保護腳下的球	
5/1	勞動節	停課一次	
5/8	控球/小組練習	足球配合動作(撞牆訓練)	
5/15	控球/小組練習	一對一對抗、足球規則解說	
5/22	戰術/小組練習	二對二對抗、足球規則解說	
5/29	跑位/分組對抗	三對三對抗、足球規則解說	
6/5	跑位/分組對抗	四對四對抗、足球規則解說	
6/12	跑位/分組對抗	五對五對抗、足球規則解說	
6/19	端午節	停課一次	
6/26	成果驗收	分組比賽成果驗收	

臺北市中山區長春國小 114-2 樂高 EV3 戰隊 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/23	樂高弓箭	<p>弓箭的彈力，其實就是一種能量轉換的概念!</p> <p>之所以可以把弓箭射出來，是因為弓的彈力，將彈力位能轉變成動能你弓拉的越緊，射出來越遠~~</p>	
3/6	足球小將	<p>今天要來 PK 足球賽囉~</p> <p>製作出球員機器人來一場精采的球賽吧!</p>	
3/13	伸縮拳套	<p>有看過伸縮連桿嗎??</p> <p>利用伸縮連桿可以幫我們拿到高處的東西喔!</p>	
3/20	蛇之手	<p>這次讓我們利用伸縮連桿的原理，來製作超炫的蛇之手吧!</p>	
3/27	手煞車	<p>什麼是摩擦力??</p> <p>今天要用車子上都會有的手煞車來教大家認識摩擦力喔!</p>	
4/10	自動門	<p>在生活中很常看到自動門，但是你們知道自動門是怎麼可以自動開啟的嗎??</p>	
4/17	投石車	<p>投石機或稱拋石機，是遠古時代與中古時代出現的攻城武器喔!</p> <p>今天就來製作投石機來看誰投的遠吧!</p>	
4/24	探索機器人	<p>我們今天要利用兩顆感測器來找目標物</p> <p>超音波用來感測有沒有物體</p> <p>按鈕用來觸碰那個物體</p>	

5/8	齒輪迴力車	<p>有玩過迴力車嗎!?</p> <p>今天我們要透過橡皮筋利用按的方式，將能量轉移成動力來源，來製作一台迴力車喔！</p>	
5/15	掃地機器人	<p>我們今天也要利用”捲入”這個特點製作出一台掃地機器人</p> <p>並讓他變成一個全自動型的掃地機器人</p>	
5/22	紙飛機槍	<p>有玩過紙飛機嗎??知道怎麼做飛機才會飛的遠嗎?</p> <p>今天我們用樂高做一個紙飛機發射裝置囉~</p>	
5/29	十二生肖-鼠	<p>這一期我們會以十二生肖的主題來製作一系列的仿生獸，並且會利用機構原理或是感測器來配合完成~</p>	
6/5	天平	<p>天秤是用來測量重量，當天秤平衡時，代表天秤兩側的力矩相等，今天就來做一台樂高天平吧！</p>	
6/12	自動門(按鈕)	<p>有沒有看過要自己按按鈕才會開門的自動門呀！</p> <p>今天我們要用觸碰感測器來製作按壓自動門喔！</p>	
6/26	益智積木組	<p>美好時光總是過得非常快，又到了最後一堂課。這堂課需要訓練小朋友看圖組裝能力。興奮的是組裝好的成品可以直接帶回家擺設</p>	

臺北市中山區長春國小 114-2 MV 街舞舞蹈課 課外社團課程計畫

週次/日期	單元名稱	課程內容	備註
1/23(五)	街舞律動養成	運用韓風音樂來習慣四肢分開做動作 分解動作	
2/27(五)	228 和平紀念日		
3/6(五)	街舞律動養成	運用韓風音樂來習慣四肢分開做動作 分解動作	
3/13(五)	街舞律動養成	增加柔軟度及肌力訓練 4 個 8 拍的分 解動作	
3/20(五)	身體的韌性	增加柔軟度及肌力訓練 4 個 8 拍的分解動作 2	
3/27(五)	身體的韌性	增加柔軟度及肌力訓練 4 個 8 拍的分解動作 2	
4/3(五)	清明節		
4/10(五)	身體的韌性	增加柔軟度及肌力訓練 舞蹈分解動作 2	
4/17(五)	身體的韌性	增加柔軟度及肌力訓練 舞蹈分解動作 2	
4/24(五)	律動及韌性的結合	與身體音樂小品舞蹈的結合順暢 1-2 的動作	
5/1(五)	勞動節		
5/8(五)	律動及韌性的結合小品 舞蹈	增加小品音樂及動作的連貫性 4 個 8 拍的分解動作 3	
5/15(五)	律動及韌性的結合小品 舞蹈	增加小品音樂及動作的連貫性 4 個 8 拍的分解動作 3	
5/22(五)	MV 舞蹈音樂	小品音樂及動作的連貫性	
5/29(五)	MV 舞蹈音樂	小品音樂及動作的練習延續	
6/5(五)	MV 舞蹈音樂	韓風舞蹈動作、其他 k-pop 的舞蹈動 加隊形	
6/12(五)	MV 舞蹈音樂	韓風舞蹈動作、其他 k-pop 的舞蹈動 加隊形	
6/19(五)	端午節		
6/26(五)	學生小小舞蹈呈現	增加舞蹈的經驗	

臺北市中山區長春國小 114-2 週五桌球社 課外社團課程計畫

週次	日期	單元名稱	課程內容	備註
1	1/23	規則與安全須知、前測	體驗上課流程、社課前測	
休	2/27	228		
2	3/6	預備姿勢	利用口訣加強對身體各部位的操控和支撐、並打好基礎	
3	3/13	反手推擋	以平面和立體空間來感受速度快慢和弧線差異、提高專注	
4	3/20	反手變線和放高球	體驗拍面方向和拍面角度的調整、並力道和揮拍方向	
5	3/27	反手 2 點移位	練習移動中身體的安定度和拍面在移動中的調整	
休	4/3	清明節		
6	4/10	發球:反手	藉由的拋球來學習腰腿的發力，並認識合法發球規則	
7	4/17	發球:正手	從簡單的發球方式導引到正手拍基本要領，預備正手學習	
8	4/24	正手作多球	由簡入繁的學習餵球的方法，讓同學們習慣互助互幫	
休	5/1	勞動節		
9	5/8	正手控球:前後左右	思考如何利用各種方式去達成想要的目標位置	
10	5/15	正手 2 點移位	移動中感受腰與腿的使用次序和各部位的功用和配搭	
11	5/22	步法練習:跔步	感受重心的高低左右、並在跔步中感受肌肉舒張與收縮	
12	5/29	步法練習:併步	認識移動中個關節和肌肉的使用次序，並在遊戲中成長	
13	6/5	左推右攻斜線	認識拍面的轉換技巧和要領，同時練習控球能力	
14	6/12	左推右攻直線	認識拍面的轉換技巧和要領，同時練習控球能力	
休	6/19	端午節		
15	6/26	期末後測、期末大賽	期末後測、期末大賽	