



這學期四年級老師精心規劃了幾個社團，能幫你開拓書本以外的視野，接觸更多元的學習課程，請你依照自己的興趣上網報名，各社團有人數上的限制，先報名者為優先。步驟：1. 掃描 Qr-code 進入報名系統/2. 輸入姓名/3. 輸入班別/4. 選取社團(擇一)/5. 注意事項打V/6. 輸入驗證碼/7. 送出  
 ★2/13 (三) 報名截止，未報名者由學校安排之。選你所愛，愛你所選！！



社團名稱	1. 足球社	2. 森巴鼓	3. 太極推手	4. 跆拳道	5. 戰鼓社	6. 書法社	7. 電影賞析	8. 桌遊	9. 棋藝	
授課教師	楊朝勛教練	胡永壽教練	林炎秋教練	謝孟欣教練	謝宗哲教練	周玉琴老師	劉怡萱老師	黃馨儀老師	林英華老師	
上課地點	仁愛足球場	活動中心大門前	仁愛樓三樓	活動中心二樓舞臺	校門口	E化教室	四年一班	四年二班	四年三班	
上課時間	每週五第一節									
名額	5名/年級	5名/年級	5名/年級	5名/年級		4名/年級	15名/班	15名/班	15名/班	
週次	日期	課程內容								
二	02/22	協調熱身	課前介紹	體能訓練 腳步蹲法 腳步移動法 鬆肩法	認識跆拳道(武德規範)	基礎節奏教學(1)	認識書法	多拉A夢-大魔境	相見歡; 暖身活動	跳棋教學
三	02/23	球操	節奏認識		柔軟度訓練(拉筋、腿部肌力)	基礎節奏教學(2)	書法技法的認識與示範	多拉A夢-大魔境	觀察力: 大吃小 連環桌遊疊杯	跳棋
四	03/08	球感練習	基礎節奏教學(1)		根技訓練(認識手、腳部位攻擊位置)	基礎節奏教學(3)	筆畫: 永字八法	討論與賞析	觀察力: 大吃小 連環桌遊疊杯	跳棋
五	03/15	各部位挑球(一)腳背	基礎節奏教學(2)	體能訓練 鬆身法 聽勁攻擊 手攻擊法	基本動作訓練I(腳部動作)	整合練習(1)	楷書技法的練習(橫)	海洋奇緣	數學力: 醜娃娃. 多米諾王國	五子棋教學
六	03/22	各部位挑球(二)大腿	基礎節奏教學(3)		基本動作訓練II(步伐、手部動作)	整合練習(2)	楷書技法的練習(豎)	海洋奇緣	數學力: 醜娃娃. 多米諾王國	五子棋
九	04/12	各部位挑球(三)頭頂	整合練習(1)		速度靶練習(實際踢擊訓練)	基礎節奏教學(4)	楷書技法的練習(折)	討論與賞析	手眼協調 finger twister. 超級犀牛	五子棋
十一	04/26	地面盤球	整合練習(2)	體能訓練 一致攻擊 活步推手	體能及肌力訓練(馬克操、行進間步伐、繩梯)	基礎節奏教學(5)	楷書技法的練習(點)	大英雄天團	手眼協調 finger twister. 超級犀牛	圍棋教學
十二	05/03	傳球(一)內側	基礎節奏教學(4)		行進間動作學習(學習目標距離間的掌握)	整合練習(3)	楷書技法的練習	大英雄天團	策略應用 Ding-上菜囉	圍棋
十三	05/10	傳球(二)外側	基礎節奏教學(5)	體能訓練 活步推手發勁 活步推手自由攻擊	型場學習(「太極一章」教學)	整合練習(4)	書法技法的練習	討論與賞析	策略應用 Ding-上菜囉	圍棋
十四	05/17	傳球(三)腳背	整合練習(3)		分組練習(實際拿靶踢擊: 速度靶、防禦靶)	總複習(1)	楷書技法的練習(橫豎折點)	Baby Boss	觀察.專注.記憶反應力: 小福爾摩斯	圍棋
十五	05/24	停球(一)內側	整合練習(4)		基本防身教學(認識身體要害、學習防禦)	總複習(2)	楷書技法的綜合練習	Baby Boss	觀察.專注.記憶反應力: 小福爾摩斯	象棋教學
十六	05/31	停球(二)腳底	總複習(1)	體能訓練 走化攻擊 活步推手自由攻擊	基本動作複習(步伐、腳及手部動作)	總複習(3)	楷書技法的綜合練習	討論與賞析	闖關挑戰	象棋
十九	06/21	小組競賽	總複習(2)		學習測驗(基本動作測驗)	期末總驗收	楷書技法的綜合練習	趣味闖關活動	期末學習分享與意見交流	象棋

★社團入團結果以學校公告為主，學期中無特殊原因不得轉社。參與社團活動需服從指導教師(練)教導，做個守紀律、有禮貌的好學員。報名網址 <https://www.beclass.com/rid=22413b05c4e6b65b6110>



這學期**五**年級老師精心規劃了幾個社團，能幫你開拓書本以外的視野，接觸更多元的學習課程，請你依照自己的興趣上網報名，各社團有人數上的限制，先報名者為優先。步驟：1. 掃描 Qr-code 進入報名系統/2. 輸入姓名/3. 輸入班別/4. 選取社團(擇一)/5. 注意事項打V/6. 輸入驗證碼/7. 送出  
**★2/13 (三) 報名截止，未報名者由學校安排之。選你所愛，愛你所選！！**



社團名稱	1. 足球社	2. 森巴鼓	3. 太極推手	4. 跆拳道	5. 戰鼓社	6. 書法社	7. 樂樂棒球	8. 籃球	9. 棋藝	
授課教師	楊朝勛教練	胡永壽教練	林炎秋教練	謝孟欣教練	謝宗哲教練	周玉琴老師	賴智暉老師	吳朝民老師	田舜耕老師	
上課地點	仁愛足球場	活動中心大門前	仁愛樓三樓	活動中心二樓舞臺	校門口	E化教室	五年一班	五年二班	五年三班	
上課時間	每週五第一節									
名額	5名/年級	5名/年級	5名/年級	5名/年級		4名/年級	15名/班	15名/班	15名/班	
週次	日期	課程內容								
二	02/22	協調熱身	課前介紹	體能訓練 腳步蹲法 腳步移動法 鬆肩法	認識跆拳道 (武德規範)	基礎節奏教學(1)	認識書法	認識樂樂棒球基本規則	運球技巧 左右手單手運球 左右手交叉運球	概說棋藝 UNO牌 撲克牌
三	02/23	球操	節奏認識		柔軟度訓練 (拉筋、腿部肌力)	基礎節奏教學(2)	書法技法的認識與示範	傳接球練習	傳接球技巧 快速繞椅運球 雙手傳接球	介紹中國象棋(一)
四	03/08	球感練習	基礎節奏教學(1)		根技訓練 (認識手、腳部位 攻擊位置)	基礎節奏教學(3)	筆畫：永字八法	跑壘練習	進階傳接球 半場行進間傳接球、高遠球傳接	介紹中國象棋(二)
五	03/15	各部位挑球(一)腳背	基礎節奏教學(2)	體能訓練 鬆身法 聽勁攻擊 手攻擊法	基本動作訓練 I(腳部動作)	整合練習(1)	楷書技法的練習(橫)	揮擊練習	上籃技巧 熟練左右邊上籃	棋藝指導
六	03/22	各部位挑球(二)大腿	基礎節奏教學(3)		基本動作訓練 II(步伐、手部動作)	整合練習(2)	楷書技法的練習(豎)	擊球練習	上籃技巧 交替兩邊上籃 中間上籃	介紹跳棋
九	04/12	各部位挑球(三)頭頂	整合練習(1)		速度靶練習 (實際踢擊訓練)	基礎節奏教學(4)	楷書技法的練習(折)	守備練習	防守技巧 1對1防守練習	介紹五子棋
十一	04/26	地面盤球	整合練習(2)	體能訓練 一致攻擊 活步推手	體能及肌力訓練 (馬克操、行進間 步伐、繩梯)	基礎節奏教學(5)	楷書技法的練習(點)	"五"所不 "樂"小組 對抗賽(一)	投籃技巧 熟練兩側 擦板投球、空心球	介紹黑白棋
十二	05/03	傳球(一)內側	基礎節奏教學(4)		行進間動作學習 (學習目標距離間的 掌握)	整合練習(3)	楷書技法的練習	"五"所不 "樂"小組 對抗賽(二)	投籃技巧 熟練罰球線投 球、中距離跳投	棋藝指導
十三	05/10	傳球(二)外側	基礎節奏教學(5)	體能訓練 活步推手發 勁 活步推手自 由攻擊	型場學習(「太極一 章」教學)	整合練習(4)	書法技法的練習	"五"所不 "樂"小組 對抗賽(三)	半場練習 熟悉半場 比賽規則	介紹圍棋
十四	05/17	傳球(三)腳背	整合練習(3)		分組練習(實際 拿靶踢擊：速度 靶、防禦靶)	總複習(1)	楷書技法的練習(橫豎 折點)	勵志棒球紀錄片賞 析：魔球(一)	半場練習 1對1、2對2 半場練習	介紹撲克牌 玩法(一)
十五	05/24	停球(一)內側	整合練習(4)	體能訓練 走化攻擊 活步推手自 由攻擊	基本防身教學 (認識身體要害、 學習防禦)	總複習(2)	楷書技法的綜合練習	勵志棒球紀錄片賞 析：魔球(二)	半場練習 3對3半場練習	介紹撲克牌 玩法(二)
十六	05/31	停球(二)腳底	總複習(1)		基本動作複習 (步伐、腳及手部 動作)	總複習(3)	楷書技法的綜合練習	勵志棒球紀錄片賞 析：魔球(三)	半場練習 3對3 半場練習	介紹橋牌
十九	06/21	小組競賽	總複習(2)	學習測驗 (基本動作測驗)	期末總驗收	楷書技法的綜合練習	期末學習分享與意見 交流	成績評量 各種傳球測驗 投球準度	棋藝指導	

★社團入團結果以學校公告為主，學期中無特殊原因不得轉社。參與社團活動需服從指導教師(練)教導，做個守紀律、有禮貌的好學員。報名網址 <https://www.beclass.com/rid=22413b05c4ea5b0e1a7b>



這學期**六**年級老師精心規劃了幾個社團，能幫你開拓書本以外的視野，接觸更多元的學習課程，請你依照自己的興趣上網報名，各社團有人數上的限制，先報名者為優先。步驟：1. 掃描 Qr-code 進入報名系統/2. 輸入姓名/3. 輸入班別/4. 選取社團(擇一)/5. 注意事項打V/6. 輸入驗證碼/7. 送出  
**★2/13 (三) 報名截止，未報名者由學校安排之。選你所愛，愛你所選！！**



社團名稱	1. 足球社	2. 森巴鼓	3. 太極推手	4. 跆拳道	5. 戰鼓社	6. 書法社	7. 流行音樂	8. 英有盡有	9. 魔方	10. 桌球	
授課教師	楊朝勛 教練	胡永壽 教練	林炎秋 教練	謝孟欣 教練	謝宗哲 教練	周玉琴 老師	何雅雯 老師	馬培如 老師	楊明道 老師	趙展正 老師	
上課地點	仁愛 足球場	活動中心 大門前	仁愛樓 三樓	活動中心二 樓舞臺	校門口	E化教室	六年一班	六年二班	六年三班	六年四班	
上課時間	每週五第一節										
名額	5名/年 級	5名/年級	5名/年級	5名/年級	5名/年級	4名/年級	15名/班	15名/班	15名/班	15名/班	
週次	日期	課程內容									
二	02/22	協調熱身	課前介紹	體能訓練 腳步蹲法 腳步移動法 鬆肩法	認識跆拳道 (武德規範)	基礎節奏 教學(1)	認識書法	東洋 歌曲介紹	At the Fast Food Restaurant	社團分組 魔術方塊 介紹	認識桌球 及握拍方 式
三	02/23	球操	節奏認識		柔軟度訓練 (拉筋、腿部肌 力)	基礎節奏 教學(2)	書法技法 的認識與 示範	西洋榜 歌曲介紹	At Starbucks & At the Bubble Tea Shop	白色十字	握拍基本 練習
四	03/08	球感練習	基礎節奏 教學(1)		根基訓練 (認識手、腳部位 攻擊位置)	基礎節奏 教學(3)	筆畫：永字 八法	歌手/樂團 介紹	I want It That Way & How would you like your eggs?	白色角塊 復原	反手擊球 基本動作
五	03/15	各部位挑 球(一)腳 背	基礎節奏 教學(2)	體能訓練 鬆身法 聽勁攻擊 手攻擊法	基本動作訓 練 I (腳部動 作)	整合練習 (1)	楷書技法 的練習 (橫)	歌手/樂團 介紹	Outfit of the Day	第二層邊 塊復原	反手擊球 技術
六	03/22	各部位挑 球(二)大 腿	基礎節奏 教學(3)		基本動作訓 練 II (步伐、手 部動作)	整合練習 (2)	楷書技法 的練習 (豎)	歌手/樂團 介紹	Checking in at the Airport & At Immigrations	黃色十字	正手擊球 基本動作
九	04/12	各部位挑 球(三)頭 頂	整合練習 (1)		速度靶練習 (實際踢擊訓練)	基礎節奏 教學(4)	楷書技法 的練習 (折)	歌手/樂團 介紹	Finding a Place to Stay	黃色角塊 復原	正手擊球 技術
十一	04/26	地面盤球	整合練習 (2)	體能訓練 一致攻擊 活步推手	體能及肌力 訓練(馬克操、 行進間步伐、繩 梯)	基礎節奏 教學(5)	楷書技法 的練習 (點)	歌手/樂團 介紹	Are You Into Sports?	頂層邊塊 復原	發球動作 教學
十二	05/03	傳球(一) 內側	基礎節奏 教學(4)		行進間動作 學習(學習目標 距離間的掌握)	整合練習 (3)	楷書技法 的練習	電子舞曲 介紹	Tell Me a Joke	頂層角塊 復原	正、反手基 本接球方 法
十三	05/10	傳球(二) 外側	基礎節奏 教學(5)	體能訓練 活步推手發 勁 活步推手自 由攻擊	型場學習(「太 極一章」教學)	整合練習 (4)	書法技法 的練習	嘻哈音樂 介紹	Wanting to See a Movie	六面復原	正、反手擊 球練習
十四	05/17	傳球(三) 腳背	整合練習 (3)		分組練習(實 際拿靶踢擊：速 度靶、防禦靶)	總複習 (1)	楷書技法 的練習(橫 豎折點)	搖滾樂團 介紹	Let's See a Movie	複習	正、反手交 替訓練
十五	05/24	停球(一) 內側	整合練習 (4)		基本防身教 學(認識身體要 害、學習防禦)	總複習 (2)	楷書技法 的綜合練 習	最愛歌曲 點播	Let's See a Movie	分組比賽 綜合評量	實戰練習- 單打+雙打

★社團入團結果以學校公告為主，學期中無特殊原因不得轉社。參與社團活動需服從指導教師(練)教導，做個守紀律、有禮貌的好學員。報名網址 <https://www.beiclass.com/rid=22413b05c4ea8397c47a>