

臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【足球社】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	03/09	基礎動作	約法三章、介紹足球先備知識身體協調活動	請自備 水壺、 毛巾、 運動鞋、 更換衣物。
2	03/16	基礎動作	足球動態操、基本動作練習 趣味競賽	
3	03/23	基礎動作	足球動態操、球感訓練、球感競賽	
4	03/30	基礎動作	足球動態操、帶球訓練、 花樣帶球競賽	
5	04/06	個人控球	足球巴西操、盤球訓練、分組競賽	
6	04/13	個人控球	足球巴西操、綜合球感訓練、 趣味遊戲	
7	04/20	個人控球	足球巴西操、基本停球訓練 比賽規則講解	
8	04/27	個人控球	熱身運動、傳球練習 分組傳球競賽	
9	05/04	2 人小組	熱身運動、組合動作練習 分組比賽	
10	05/11	2 人小組	熱身運動、控球練習、足球比賽	
11	05/18	小組對抗	足球巴西操、複習動作 隨堂測驗-綜合控球	
12	05/25	小組對抗	足球比賽、總體講評、頒獎	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

臺南市永康區永康國民小學 110 年度下學期

【 多元藝術班 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/9	禪繞畫	禪繞畫(Zentangle)就是重複畫簡單的圖案。所謂簡單的圖案，是一種有結構性的圖樣；而重複。	黑色簽字筆(雙頭)+彩色筆
2	3/16	未來世界-(1)	使用金、銀特殊紙材設計出機器人的造型再使用色筆畫出未來想像中的城市	金、銀特殊紙材+彩色筆
3	3/23	未來世界-(2)	使用金、銀特殊紙材設計出機器人的造型再使用色筆畫出未來想像中的城市	金、銀特殊紙材+彩色筆
4	3/30	四季風情畫	粉彩畫。乾的特製的彩色粉筆畫在紙上直接在畫面上調配色彩，利用色粉筆的覆蓋及筆觸的交插變化而產生豐富的色調。	粉彩筆
5	4/6	潑墨山水	利用水墨渲染之技法繪出山水之美	墨汁+毛筆
6	4/13	乘風破浪 -(製版)	版畫的製作-利用珍珠板的特殊材質用竹籤刺出凹槽來製版	珍珠板+水彩+底紙
7	4/20	乘風破浪 -(印版)	版畫印板技法練習-在紙上使用水彩繪出水紋在使用滾筒+印墨來印版	滾筒+印墨
8	4/27	太陽花海	用剪刀剪紙再折出立體的花朵.再運用水彩繪出葉子的輪廓和深淺色系	水彩+彩色筆
9	5/4	星夜	以砂紙作為繪畫媒材，用蠟筆在上面大膽做色彩的堆疊。	砂紙+蠟筆
10	5/11	夢境	仿「叢林畫家」亨利·朱利安·費利克斯·盧梭(Henri Julien Félix Rousseau)叢林畫系列	墨汁+蠟筆+牛皮紙
11	5/18	離島風光(一)	手繪木製手機架(仿磚牆壁)	木製手機架+壓克顏料
12	5/25	離島風光(二)	利用石頭土製作石敢當。「石敢當」的文字記載最早見於西漢史游的《急就章》:「師猛虎，石敢當，所不侵，龍未央」。	石頭土+輕質土

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 高年級籃球 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/11	運球	課程講解、自我介紹、分組活動、球感練習 1、綜合活動	
2	3/18	運球	體能遊戲、球感練習 2、左、右手原地運球變化、綜合活動	
3	3/25	運球	體能遊戲、球感練習 3、左、右手原地運球變化、綜合活動	
4	4/1	傳接球	體能遊戲、移動傳接球練習(胸前、彈地)、綜合活動 簡易籃球規則講解 1	
5	4/8	傳接球	體能遊戲、移動傳接球練習(胸前、彈地)、傳球遊戲、 簡易籃球規則講解 2	
6	4/15	傳接球	體能遊戲、移動傳接球練習(兩人變化)、傳球遊戲、 綜合活動、簡易籃球規則講解 3	
7	4/22	投籃	體能遊戲、投籃姿勢講解、運球 投籃、綜合活動 簡易籃球規則講解 4	
8	4/29	投籃	體能遊戲、投籃姿勢講解、運球 投籃、綜合活動 簡易籃球規則講解 5	
9	5/6	投籃	體能遊戲、投籃姿勢講解、運球 投籃、綜合活動 簡易籃球規則講解 6	
10	5/13	防守	體能遊戲、滑步防守半場 1vs1、 你追我跑、綜合活動	
11	5/20	綜合練習.分組 比賽	體能遊戲、半場 3vs3、全場 5vs5、綜合活動	
12	5/27	綜合練習.分組 比賽	體能遊戲、全場 5vs5、綜合活動	



## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 中年級籃球 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/8	運球	課程講解、自我介紹、分組活動、球感練習 1、綜合活動	
2	3/15	運球	體能遊戲、球感練習 2、左、右手原地運球變化、綜合活動	
3	3/22	運球	體能遊戲、球感練習 3、左、右手原地運球變化、綜合活動	
4	3/29	傳接球	體能遊戲、移動傳接球練習(胸前、彈地)、綜合活動 簡易籃球規則講解 1	
5	4/5	傳接球	體能遊戲、移動傳接球練習(胸前、彈地)、傳球遊戲、 簡易籃球規則講解 2	
6	4/12	傳接球	體能遊戲、移動傳接球練習(兩人變化)、傳球遊戲、 綜合活動、簡易籃球規則講解 3	
7	4/19	投籃	體能遊戲、投籃姿勢講解、運球 投籃、綜合活動 簡易籃球規則講解 4	
8	4/26	投籃	體能遊戲、投籃姿勢講解、運球 投籃、綜合活動 簡易籃球規則講解 5	
9	5/3	投籃	體能遊戲、投籃姿勢講解、運球 投籃、綜合活動 簡易籃球規則講解 6	
10	5/10	防守	體能遊戲、滑步防守半場 1vs1、 你追我跑、綜合活動	
11	5/17	綜合練習.分組 比賽	體能遊戲、半場 3vs3、全場 5vs5、綜合活動	
12	5/24	綜合練習.分組 比賽	體能遊戲、全場 5vs5、綜合活動	



## 臺南市永康區永康國民小學\_110學年度下學期

## 【未來科學-音樂實驗室】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/11	聲音的本質	日常生活中常常能夠聽到各式各樣的聲音，到底聲音是怎麼來的，為什麼又能傳到我們的耳朵裡呢？一起跟著老師認識聲音的傳播原理吧！	
2	3/18	冰棒棍口琴	理解了聲帶的構造之後讓我們用簡單的材料模仿聲帶，做出有趣的冰棒棍口琴，來一場震動音樂會吧！	
3	3/25	頻率與赫茲	聲音說到底是一種震動，其震動的速度影響聽起來的感覺，這些震動速度我們稱之為赫茲，使用科學儀器就能夠找出聲音的特性喔！	
4	4/1	分貝與音量	聲音越大音量就越大，音量越大分貝就越大，這是因為聲音的壓強與音量成比例，使用分貝計，我們也能很快地找出哪裡聲音太大，也才能夠避免不必要的聽覺傷害！	
5	4/8	試管笛樂團	當我們知悉聲音的基本物理原理後，就可以利用這些特性製造有趣的科學樂器囉！用試管代替排笛的笛管，找出它們正確的音階位置吧！	
6	4/15	壓縮小氣笛	除了用嘴巴發出哨音，也有很多輔助道具能夠讓物品發出尖銳的哨音，而不需要人類費心地去吸氣吐氣囉，一起來手工製作自己的壓縮小汽笛吧～	
7	4/22	音色與音質	不同的樂器有不同的音色和音質，在我們的耳朵裡聽起來也會有不同的感覺連結，一起來敲敲打打身邊的物件，看看它們都發出了怎樣的聲音吧！	
8	4/29	共鳴與共振	聲音其實是一種物理現象，因此也符合物理力學，當兩種物理震動達到一定的頻率時就會互相影響，我們稱之為共振，找出聲音的共振機制，看看它們怎麼在聲音之間起作用。	
9	5/6	音叉的魔法	音叉是聲音教學中常見的教具，也是樂團用來校正樂器的重要工具，它能發出穩定的音高和有力的震動，透過敲打音叉，一起來深入認識聲音的震動原理吧。	
10	5/13	樂器製造師	樂器的製造也需要科學的細緻與計算，讓我們用科學家的精神來打造一個自己的樂器，同時用它來發表演奏吧！	

11	5/20	電波馬拉松	音樂之所以能夠傳播到世界各地，廣播電台絕對是最大的工程，一起分析電波與收音機之間的關係，深入理解電波傳遞的原理。	
12	5/27	電子收音機	沒有什麼比自己動手做來得更有效學習了！用電子積木盒打造自己的電子收音機，看看你能在看不見的電波世界中聽到什麼？	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【 珠心算社 課後社團課程計畫表】

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/8		介紹算盤各部份名稱及基本撥珠。	
2	3/15		下珠加減法撥珠。	
3	3/22		上下加減法撥珠及唸珠。	
4	3/29		無口訣加強及指法練習。	
5	4/12		10 的組合+9,+8	
6	4/19		10 的組合+7,+6	
7	4/26		綜合複習、測驗	
8	5/3		10 的組合+5,+4	
9	5/10		10 的組合+3,+2,+1	
10	5/17		無口訣練習心算入門	
11	5/24		心算 10 的組合撥珠	
12	5/31		心算 10 的組合撥珠複習	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。



## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 書法班 課後社團課程計畫表】

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/9	用具介紹	書法用具介紹與保養	
2	3/16	基本筆畫	基本橫畫、豎畫練習	
3	3/23	橫豎	練習字體二、三、土	
4	3/30	橫豎	練習字體王、止、正	
5	4/6	橫豎綜合	練習字體口、古、吉	
6	4/13	橫豎綜合	練習字體日、目、且	
7	4/20	短撇、懸針	書寫千、牛、午	
8	4/27	左長撇	書寫右、左、在	
9	5/4	右捺	書寫人、大、天	
10	5/11	撇捺綜合	書寫又、尺、丈	
11	5/18	點畫	書寫六、文、主	
12	5/25	豎鈎	書寫才、丁、小	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【跆拳道星期二】課後社團課程計畫表

A342

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/8	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踏腳、前踢、雙節棍	
2	3/15	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踏腳、前踢、雙節棍	
3	3/22	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踏腳、前踢、雙節棍	
4	3/29	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踢、移位閃躲、雙節棍	
5	4/6	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踢、移位閃躲、雙節棍	
6	4/13	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踢、移位閃躲、雙節棍	
7	4/20	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋踢 一步對練：第一招、第二招	雙節棍
8	5/3	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋踢 一步對練：第三招、第四招	雙節棍
9	5/10	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋踢 一步對練：第五招、第六招	雙節棍
10	5/17	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋踢 一步對練：第七招、第八招	雙節棍
11	5/24	足技、木板擊破 一步對練	前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋踢 一步對練：第九招、第十招	雙節棍 前踢木板擊破
12	5/31	足技、木板擊破 一步對練	前踢、旋踢、下壓、後踢、後旋踢 一步對練復習：一至十招	雙節棍 前踢木板擊破

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。



臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【跆拳道星期三】課後社團課程計畫表  
 22班

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/9	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踏腳、前踢、雙節棍	
2	3/16	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踏腳、前踢、雙節棍	
3	3/23	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊 前踏腳、前踢、雙節棍	
4	3/30	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊前踢 移位閃躲、雙節棍	
5	4/6	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊前踢 移位閃躲、雙節棍	
6	4/13	基本動作	外腕下防、內防上防、正拳攻擊前 踢、移位閃躲、雙節棍	
7	4/20	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓後踢後旋 踢、一步對練=第一招、第二招	雙節棍
8	4/27	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓後踢後旋踢 一步對練=第三招、第四招	雙節棍
9	5/4	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓後踢後旋踢 一步對練=第五招、第六招	雙節棍
10	5/11	足技 一步對練	前踢、旋踢、下壓後踢後旋踢 一步對練=第七招、第八招	雙節棍
11	5/18	足技木板擊破 一步對練	前踢、旋踢、下壓後踢後旋踢 一步對練第九招、第十招	雙節棍 前踢木板擊破
12	5/25	足技木板擊破 一步對練	前踢、旋踢、下壓後踢後旋踢 一步對練復習一至十招	雙節棍 前踢木板擊破

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。



臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【 競技疊杯運動 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/8		疊杯運動簡介、3 杯技巧練習	
2	3/15		基礎上疊下收	
3	3/22		3-3-3 技巧練習	
4	3/29		3-3-3 計時活動	
5	4/12		6 杯疊法教學	
6	4/19		雙塔 建構、下收法	
7	4/26		3-6-3 技巧練習	
8	5/3		3-6-3 計時活動	
9	5/10		大三柱 建構、下收法	
10	5/17		花式 Cycle 練習	
11	5/24		指定三項計時演練	
12	5/31		大玩家	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 跆拳道體適能 】【 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/10	基本步伐教學	基本跆拳道手部動作教學(正拳、手刀正確動作握法)、基本跆拳道步伐(前行步、馬步、弓箭步)。	
2	3/17	基本動作教學	複習手部動作動作，基本手部防禦動作教學(上端防禦、中端防禦、下端防禦)、腳部踢擊教學(前踢)。	
3	3/24	品勢教學	品勢動作(1-6 分解動作)，動作(前踢)踢靶練習。	
4	3/31	一步對練教學	基本手部腳部動作綜合練習與複習，基本一步對練動作教學與練習。	
5	4/7	品勢教學	複習品勢動作(1-6 分解動作)，基本一步對練動作練習與指導。	
6	4/14	動作複習	趣味跆拳道遊戲競賽，基本手部腳動作綜合練習複習，動作分組練習及指導。	
7	4/21	品勢教學	品勢動作(7-12 分解動作)教學練習，跆拳道動作踢靶分組練習。	
8	4/28	基本動作教學	腳部踢擊教學(下壓)，動作分組練習及指導。	
9	5/5	動作複習	複習品勢動作(1-12 分解動作)，動作分組練習及指導。	
10	5/12	反應訓練	趣味跆拳道反應競賽，基本跆拳道防身動作練習與指導。	
11	5/19	動作複習	基本手部腳步動作綜合練習與複習，一步對練基本教學與練習	
12	5/26	品勢教學	複習品勢動作(1-12 分解動作)，腳部、手部動作綜合反應踢靶練習。	

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 迷你網球 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/10	迷你網球	球和手的基本練習	
2	3/17	迷你網球	球拍和手的基本練習	
3	3/24	迷你網球	球拍和手的基本練習	
4	3/31	迷你網球	兩人互動對打練習 (如何學會跟別人玩球)	
5	4/7	迷你網球	兩人互動對打練習	
6	4/14	迷你網球	正手著地擊球練習	
7	4/21	迷你網球	正手著地擊球練習 (如何比賽)	
8	4/28	迷你網球	反手著地擊球練習 (網球遊戲規則)	
9	5/5	迷你網球	反手著地擊球練習	
10	5/12	迷你網球	兩人互動對打練習	
11	5/19	迷你網球	截擊球練習	
12	5/26	迷你網球	發球練習(下手放球)(如何算網球分數)	
13				
14				

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日



## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 扯鈴 A 班 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/8	基礎一	扯鈴介紹、繞線運鈴	分組
2	3/15	基礎一	左右觀星、魚躍龍門	
3	3/22	基礎一	開線亮相、猴子翻筋斗	
4	3/29	基礎一	金蟬脫殼、鳳凰離手	
5	4/12	基礎一	大衛魔術、貓空纜車	
6	4/19	基礎一	金雞上架、海盜船	
7	4/26	基礎一	基本拋鈴、魔術拋接	
8	5/3	基礎一	小小世界、蜘蛛結網	
9	5/10	基礎二	蜻蜓點水、點水左右	
10	5/17	基礎二	放天燈、點水放棍	
11	5/24	基礎二	甩竿半圈、東京鐵塔	
12	5/31	基礎二	總複習、小表演	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 扯鈴 B 班 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/9	基礎一	扯鈴介紹、繞線運鈴	分組
2	3/16	基礎一	左右觀星、魚躍龍門	
3	3/23	基礎一	開線亮相、猴子翻筋斗	
4	3/30	基礎一	金蟬脫殼、鳳凰離手	
5	4/6	基礎一	大衛魔術、貓空纜車	
6	4/13	基礎一	金雞上架、海盜船	
7	4/20	基礎一	基本拋鈴、魔術拋接	
8	4/27	基礎一	小小世界、蜘蛛結網	
9	5/4	基礎二	蜻蜓點水、點水左右	
10	5/11	基礎二	放天燈、點水放棍	
11	5/18	基礎二	甩竿半圈、東京鐵塔	
12	5/25	基礎二	總複習、小表演	

註：

4. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
5. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
6. 日期填寫請避開假期日。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 圍棋班 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/07	第一章(第 1,2,3 冊)、接續課程	數氣、圍棋術語、圍棋規則與下法介紹	自備鉛筆、橡皮擦
2	3/14	第二章(第 1,2,3 冊)、接續課程	叫吃與雙叫吃之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導	
3	3/21	第三章(第 1,2,3 冊)、接續課程	門封之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
4	3/28	第四章(第 1,2,3 冊)、接續課程	征子、撲與反提講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
5	4/11	第五章(第 1,2,3 冊)、接續課程	劫、追殺之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	4/4 兒童節放假
6	4/18	第六章(第 1,2,3 冊)、接續課程	連接與切斷之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
7	5/02	第七章(第 1,2,3 冊)、接續課程	做活之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
8	5/09	第八章(第 1,2,3 冊)、接續課程	做活、攻殺之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
9	5/16	第九章(第 1,2,3 冊)、接續課程	破眼、攻殺、定石之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
10	5/23	第十章(第 1,2,3 冊)、接續課程	本接應、地域之計算、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
11	5/30	第第十一章(第 1,2,3 冊)、接續課程	大小、吃那一邊、地域計算、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
12	6/06	第十二章(第 1,2,3 冊)、接續課程	攻殺、接進戰之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	

註： 1.每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。

2.請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。

3.日期填寫請避開假期日

臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【 數學邏輯 v.s.益智桌上遊戲 】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/7	1. 課程簡介 2. 專注力與數學應用桌遊	1. 社團課程以及規範說明 2. 課程主題：四則運算、邏輯思考、專注力桌遊為主 3. 專注力及四則運算桌遊：LOBO77	
2	3/14	1. 分組與選組長 2. 專注力桌遊	1. 分組並選小組組長 2. 說明小組組長的任務 3. 專注力桌遊：外星怪 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
3	3/21	專注力與數學應用桌遊	專注力及四則運算桌遊：欲罷不能 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
4	3/28	專注力與數學應用桌遊	專注力及四則運算桌遊：撞桶王 3D (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
5	4/11	專注力與數學應用桌遊	專注力及四則運算桌遊：擊倒小惡魔 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
6	4/18	規劃與數學應用桌遊	規劃及四則運算桌遊：波札那之旅 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
7	4/25	規劃與邏輯思考桌遊	探索與規劃桌遊：卡魯巴兒童版 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
8	5/2	規劃與邏輯思考桌遊	規劃決策桌遊：跑跑龜 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
9	5/9	規劃與邏輯思考桌遊	推理與邏輯思考桌遊：出包魔法師 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
10	5/16	規劃與邏輯思考桌遊	邏輯思考與規劃決策桌遊：絕頂聰明 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
11	5/23	規劃與邏輯思考桌遊	邏輯思考與規劃決策桌遊：雙倍聰明 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
12	5/30	規劃與邏輯思考桌遊	規劃決策桌遊：推倒堤基 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。



## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 直排輪 課後社團課程計畫表】

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/9	上課規範	講解上課注意事項及上課內容、學習 跌倒起立、原地踏步	可代購直排 輪鞋
2	3/16	動作教學	複習前一節所學技巧、V 字型前進	可代購直排 輪鞋
3	3/23	動作教學	前進 V 字型收腳練習、腳跟煞車、遊 戲(例:紅綠燈)	可代購直排 輪鞋
4	3/30	動作教學	通過腳標十字推刃、雙手扶膝前滑、 遊戲(例:接龍)	可代購直排 輪鞋
5	4/6	動作教學	原地葫蘆型葫蘆型前滑、遊戲(例:撿 腳標)	可代購直排 輪鞋
6	4/13	動作教學	前滑繞大 S 型、通過無規律之障礙 物、小比賽	可代購直排 輪鞋
7	4/20	動作教學	前滑葫蘆型前滑葫蘆型過腳標、遊戲 (例:漁夫抓魚)	可代購直排 輪鞋
8	4/27	動作教學	原地墊腳尖轉身、溜冰行進時墊腳尖 轉身、遊戲(例:木頭人)	可代購直排 輪鞋
9	5/4	動作教學	原地抬單腳、單腳溜直線、遊戲	可代購直排 輪鞋
10	5/11	動作教學	行進直線單腳推及繞圓圈單腳推	可代購直排 輪鞋
11	5/18	動作教學	行進前剪冰練習	可代購直排 輪鞋
12	5/25	動作教學	測驗學習所有學習動作、遊戲、 發放獎勵品	可代購直排 輪鞋

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 羽球 A.B班. 】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	<sup>3/8</sup> 3/11	規則講解	安全規定說明	
2	<sup>3/15</sup> 3/18	基本動作	正確的握拍方式	
3	<sup>3/22</sup> 3/25	基本動作	上手揮拍擊球訓練	
4	<sup>3/29</sup> 4/1	基本動作	下手揮拍擊球訓練	
5	<sup>4/2</sup> 4/8	基本動作	發球練習	
6	<sup>4/9</sup> 4/15	協調訓練	左右來回墊步跳	
7	<sup>4/20</sup> 4/22	協調訓練	前後交叉步訓練	
8	<sup>4/29</sup> 4/29	步法訓練	前後步法練習	
9	<sup>5/3</sup> 5/6	步法訓練	左右步法練習	
10	<sup>5/7</sup> 5/13	綜合訓練	前後擊球訓練	
11	<sup>5/14</sup> 5/20	綜合訓練	左右擊球訓練	
12	<sup>5/21</sup> 5/27	綜合訓練	全場擊球練習	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【 酷炫街舞

】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/11	基本舞蹈認知	舞蹈介紹，音樂節拍教學	
2	3/18	基礎 top rock	Two steps	
3	3/24	基礎 footwork	一到三步排腿	
4	4/1	基礎旋轉教學	身體認知，旋轉概念	
5	4/8	綜合進階練習	各單項元素連接	
6	4/15	綜合進階練習	各單項元素連接	
7	4/22	小段排舞教學	綜合排舞練習	
8	4/29	綜合進階練習	綜合排舞練習	
9	5/6	進階 top rock	Cross over	
10	5/13	進階 footwork	一到六步排腿、cc	
11	5/20	綜合練習	學期末綜合練習	
12	5/27	綜合驗收測驗	期末綜合驗收	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【木製科學工藝】課後社團課程計畫表(每週三) 下午 14:30~16:00

手轉足球台. 電動爆走章魚. 磁力推推車. 鯊魚雙陀螺. 三發乒乓球槍. 木風車

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/9	鯊魚雙陀螺	機構原理介紹. 彩繪. 組裝	
2	3/16	鯊魚雙陀螺	組裝課程完成. Pk 趣	
3	3/23	三發乒乓球槍	機構原理介紹. 彩繪. 組裝	
4	3/30	三發乒乓球槍	組裝課程完成. Pk 趣	
5	4/13	電動爆走章魚	機構原理介紹. 彩繪. 組裝	
6	4/20	電動爆走章魚	組裝課程完成. Pk 趣	
7	4/27	木風車	機構原理介紹. 彩繪. 組裝	
8	5/4	木風車	組裝課程完成. 追風趣	
9	5/11	手轉足球台	機構原理介紹. 彩繪. 組裝	
10	5/18	手轉足球台	彩繪. 組裝課程	
11	5/25	手轉足球台	組裝課程完成. Pk 趣	
12	6/1	歡樂分享會	pk 競賽. 啟發孩童創新思考. 分享創意的樂趣...	
13				
14				



臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

【 MV 熱舞班 】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/8	舞蹈系列	Money (歌手 LISA)	
2	3/15	舞蹈系列 1-1	Money (歌手 LISA)	
3	3/22	舞蹈系列 1-2	Money (歌手 LISA)	
4	3/29	舞蹈系列 1-3	Money (歌手 LISA)	
5	4/5	舞蹈系列 2-1	Money (歌手 LISA)	
6	4/12	舞蹈系列 2-2	Money (歌手 LISA)	
7	4/19	舞蹈系列 2-3	Money (歌手 LISA)	
8	4/26	舞蹈系列 3-1	Money (歌手 LISA)	
9	5/3	舞蹈系列 3-2	Low (團體 FLO RIDA)	
10	5/10	舞蹈系列 4-1	LOW (團體 FLO RIDA)	
11	5/17	舞蹈系列 4-2	LOW (團體 FLO RIDA)	
12	5/24	舞蹈系列 4-3	LOW (團體 FLO RIDA)	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。

## 臺南市永康區永康國民小學 110 學年度下學期

## 【 花式溜冰 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	3/9	認識器材	介紹裝備與使用	
2	3/16	前進滑行	前進雙腳葫蘆型	
3	3/23	前進滑行	前進雙腳、單腳滑行	
4	3/30	前進煞車	運用溜冰鞋滑行中減速煞停	
5	4/6	後溜	後退葫蘆型	
6	4/13	後溜	後退雙腳、單腳滑行	
7	4/20	轉三	前進雙腳轉後退	
8	4/27	轉三	後退雙腳轉前進	
9	5/4	分腿	前溜分腿	
10	5/11	分腿	後溜分腿	
11	5/18	跳躍	前進雙腳空跳	
12	5/25	總複習	總複習	

註：

1. 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
2. 請確實填寫，開班資料將附上此表以便招生。
3. 日期填寫請避開假期日。