

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 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	9/15	初階	認識器材、基本運鈴 解析與實作	
2	9/22	初階	開線亮相、左右觀星 解析與實作	
3	10/13	初階	魚躍龍門、猴子翻筋斗 解析與實作	
4	10/20	初階	金蟬脫殼、鳳凰離手 解析與實作	
5	10/27	初階	大衛魔術、貓空纜車 解析與實作	
6	11/3	初階	小小世界、提燈籠 解析與實作	
7	11/10	中階	基本拋鈴、魔術拋接 解析與實作	
8	11/17	中階	蜻蜓點水、放天燈 解析與實作	
9	11/24	中階	魔術傳鈴、單鈴互拋 解析與實作	
10	12/1	中階	金雞上架、蜘蛛結網 解析與實作	
11	12/8	中階	點水左右、點水放棍 解析與實作	
12	12/15	中階	動作總複習、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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 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	9/16	初階	認識器材、基本運鈴 解析與實作	
2	9/23	初階	開線亮相、左右觀星 解析與實作	
3	9/30	初階	魚躍龍門、猴子翻筋斗 解析與實作	
4	10/7	初階	金蟬脫殼、鳳凰離手 解析與實作	
5	10/14	初階	大衛魔術、貓空纜車 解析與實作	
6	10/21	初階	小小世界、提燈籠 解析與實作	
7	10/28	中階	基本拋鈴、魔術拋接 解析與實作	
8	11/4	中階	蜻蜓點水、放天燈 解析與實作	
9	11/11	中階	魔術傳鈴、單鈴互拋 解析與實作	
10	11/18	中階	金雞上架、蜘蛛結網 解析與實作	
11	11/25	中階	點水左右、點水放棍 解析與實作	
12	12/2	中階	動作總複習、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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 扯鈴 C 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	9/17	初階	認識器材、基本運鈴 解析與實作	
2	9/24	初階	開線亮相、左右觀星 解析與實作	
3	10/1	初階	魚躍龍門、猴子翻筋斗 解析與實作	
4	10/8	初階	金蟬脫殼、鳳凰離手 解析與實作	
5	10/15	初階	大衛魔術、貓空纜車 解析與實作	
6	10/22	初階	小小世界、提燈籠 解析與實作	
7	10/29	中階	基本拋鈴、魔術拋接 解析與實作	
8	11/5	中階	蜻蜓點水、放天燈 解析與實作	
9	11/12	中階	魔術傳鈴、單鈴互拋 解析與實作	
10	11/19	中階	金雞上架、蜘蛛結網 解析與實作	
11	11/26	中階	點水左右、點水放棍 解析與實作	
12	12/3	中階	動作總複習、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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 扯鈴 D 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	9/18	初階	認識器材、基本運鈴 解析與實作	
2	9/25	初階	開線亮相、左右觀星 解析與實作	
3	10/2	初階	魚躍龍門、猴子翻筋斗 解析與實作	
4	10/9	初階	金蟬脫殼、鳳凰離手 解析與實作	
5	10/16	初階	大衛魔術、貓空纜車 解析與實作	
6	10/23	初階	小小世界、提燈籠 解析與實作	
7	10/30	中階	基本拋鈴、魔術拋接 解析與實作	
8	11/6	中階	蜻蜓點水、放天燈 解析與實作	
9	11/13	中階	魔術傳鈴、單鈴互拋 解析與實作	
10	11/20	中階	金雞上架、蜘蛛結網 解析與實作	
11	11/27	中階	點水左右、點水放棍 解析與實作	
12	12/4	中階	動作總複習、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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 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	9/15	第一、二章(第1,2,3冊)、接續課程	數氣、叫吃與雙叫吃之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導	
2	9/22	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	
3	9/29	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	
4	10/06	第五章(第1,2,3冊)	劫、追殺之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
5	10/13	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	
6	10//20	第七、八章(第1,2,3冊)	做活、攻殺之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
7	10/27	第九章(第1,2,3冊)、接續課程	破眼、攻殺之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
8	11/03	第十章(第1,2,3冊)、接續課程	基本接應、地域之計算、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
9	11/10	第十章(第1,2,3冊)、接續課程	基本接應、地域之計算、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
10	11/17	第十一章(第1,2,3冊)	大小、吃那一邊、地域計算、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
11	11/24	第十一章(第1,2,3冊)	大小、吃那一邊、地域計算、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	
12	12/01	第十二章(第1,2,3冊)、接續課程	攻殺、接近戰之戰略戰術講解、實戰對奕練習與指導、輸贏計算	

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 綜合美術 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	9/15	我的菜園（一）	* 菜園觀察與描繪。	
2	9/22	我的菜園（二）	* 菜園美勞 DIY。	
3	9/29	萬聖節嘉年華（一）	* 輕質土捏塑。	
4	10/13	萬聖節嘉年華（二）	* 輕質土捏塑。	
5	10/20	鯨鯊（一）	* 水彩重疊技法運用。	
6	10/27	鯨鯊（二）	* 繽紛海底大冒險。	
7	11/3	想吃魚的熊（一）	* 遠近構圖解說。	
8	11/10	想吃魚的熊（二）	* 冷暖色的學習。	
9	11/17	薑餅人好忙（一）	* 溫馨小故事引導。	
10	11/24	薑餅人好忙（二）	* 想像力延伸。	
11	12/1	招財貓（一）	* 輕質土捏塑。	
12	12/8	招財貓（二）	* 輕質土捏塑。	
13				

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【美勞手創工藝多媒材】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/15	泡泡浴球	六公分泡泡浴球製作完成	
2	9/22	泡泡浴球	八公分泡泡浴球製作完成	
3	9/28	聖誕節 UV	雪人、聖誕樹製作	
4	10/6	聖誕節 UV	糖果包製作	
5	10/13	聖誕節 UV	聖誕熊製作	
6	10/20	聖誕節 UV	2 作品組合完成	
7	10/27	娃娃吊飾	娃娃臉鞋子製作	
8	11/3	娃娃吊飾	娃娃衣服製作	
9	11/10	娃娃吊飾	組合娃娃完成護膝	
10	11/17	寶貝球捲紙	神奇寶貝球卷子	
11	11/24	寶貝球捲紙	塑膠球加 LED 完成	
12	12/1	同樂會	同樂會抽獎	
13				

註：

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【多元奶油黏土創作】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/16	中秋月兔 LED	月球製作	
2	9/23	中秋月兔 LED	玉兔製作完成作品	
3	9/30	萬聖節信箱	南瓜小鬼墳墓製作	
4	10/7	萬聖節信箱	木乃伊、枯樹、蜘蛛網	
5	10/14	萬聖節信箱	組合完成	
6	10/21	莓果夏洛特	手指餅乾製作	
7	10/28	莓果夏洛特	藍莓、覆盆子、脆笛酥	
8	11/4	莓果夏洛特	組合完成	
9	11/11	香氛甜品奶油 土	甜品製作	
10	11/18	香氛甜品奶油 土	蕾絲、奶油土	
11	11/25	香氛甜品奶油 土	甜品組合完	
12	12/2	同樂會	同樂會抽獎	
13				

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 跆拳道 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	9/15	手部防禦動作	外腕下防、內腕外防、外腕上架	
2	9/22	手部防禦動作、 手部攻擊動作	練習：正拳攻擊 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架	
3	10/13	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：前踢腳 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊	9/29 補假 10/6 中秋節
4	10/20	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：前踢 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳	
5	10/27	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：位移閃躲 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢	
6	11/3	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：位移閃躲 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢	
7	11/10	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：位移閃躲 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢	
8	11/17	一步對練、足技、	練習：一步對練、旋踢、下壓 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	
9	11/24	一步對練、足技、	練習：一步對練、旋踢、下壓 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	
10	12/1	一步對練、足技、	練習：一步對練、旋踢、下壓 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	
11	12/8	一步對練、足技、	練習：一步對練、旋踢、下壓 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	

12	12/15	一步對練、足技、	練習：一步對練、旋踢、下壓 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	最後一次上課
----	-------	----------	---	--------

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。

南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/15	攻城投石器	是中古世紀重要武器. 利用阿基米德的槓桿原理	機構原理介紹.彩繪.分類組裝
2	9/22	攻城投石器	了解施力點.抗力點.支點等原理	
3	9/29	攻城投石器	玩樂中了解重量/大小/發射角/彈力等所形成不同的力道及距離	
4	10/13	跑跑跑~鸞	活化石”鸞”4 億多年前一直沒改變存活至今又稱夫妻鸞	機構原理介紹.彩繪.分類組裝
5	10/20	跑跑跑~鸞	發條機是拉動機器的一種裝置帶動內部齒輪結構.經由運轉將彈力轉換動力跑跑跑...	
6	10/27	電動吃錢幣機器人	利用雙迴路控制電機的原理是有趣的存錢機器人	機構原理介紹.彩繪.分類組裝
7	11/3	電動吃錢幣機器人	將一枚錢幣放在機器人的雙手上感應雙迴路	
8	11/10	電動吃錢幣機器人	就會抬起胳膊張開嘴巴將錢幣吃入身體放回雙臂等待下一個錢幣	
9	11/17	電動自動選幣機	利用斜面原理設計設計不同錢幣的高度	機構原理介紹.彩繪.分類組裝
10	11/24	電動自動選幣機	將各式不同錢幣放入電動轉盤內.錢幣一一落下分類出 1.5.10.50 元錢幣	
11	12/1	平衡拉線彈珠台	設計直立式各式有趣的洞孔	機構原理介紹.彩繪.分類組裝
12	12/8	平衡拉線彈珠台	透由左右雙線至中心點放入彈珠再控制線的帶動學習平衡一一將彈珠投入洞孔	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【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	9/15	1. 課程簡介 2. 規劃與邏輯思考桌遊	1. 社團課程以及規範說明 2. 課程主題：四則運算、多邊形、邏輯思考、規劃桌遊為主 3. 空間規劃與邏輯排列桌遊：Skippity	
2	9/22	1. 分組與遴選組長 2. 規劃與邏輯思考桌遊	1. 分組並遴選小組組長 2. 說明小組組長的任務 3. 空間規劃與邏輯排列桌遊：角力棋 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
3	9/29	加法運算與多邊形排列桌遊	加法運算與多邊形排列桌遊： CODE-X:基礎加法 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
4	10/06	加減運算與多邊形排列桌遊	加減運算與多邊形排列桌遊： CODE-X: 加減運算 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
5	10/13	加減運算與排列組合桌遊	加減運算與排列組合桌遊： 機智小學堂數學課 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
6	10/20	認識多邊形與排列組合桌遊	認識多邊形與排列組合桌遊： 機智新星 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
7	10/27	圖型排序與邏輯組織桌遊	圖型排序與邏輯組織桌遊： 形色棋 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
8	11/03	圖像辨別與排列組合桌遊	圖像辨別與排列組合桌遊： 智謀棋 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
9	11/10	數字排列與邏輯規劃桌遊	數字排列與邏輯規劃桌遊： mobi 小小鯨算師 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
10	11/17	排列與邏輯規劃桌遊	排列與邏輯規劃桌遊： 棋蹟連連 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	

11	11/24	數字排列與邏輯規劃桌遊	數字排列與邏輯規劃桌遊： Velonimo (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
12	12/1	數字排列與邏輯規劃桌遊	數字排列與邏輯規劃桌遊： 香蕉保衛戰 (課程內容會依學員狀況做適當調整)	
13				

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

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 AI 樂高程式機器人 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	9/16	認識 WEDO2.0	程式介面	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
2	9/23	閃電霹靂車	颯風高手	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
3	9/30	自動門	齒條的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
4	10/7	變速賽車	加速齒輪的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
5	10/14	拖拉機	扭力齒輪比的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
6	10/21	創意課程	組裝獨一無二的機器人	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
7	10/28	自動電梯	變速箱的自鎖功能	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
8	11/4	小海豚	軸連接器的變化	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
9	11/11	大金剛	減速齒輪比的進階使用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
10	11/18	大吊車	馬達與齒輪的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
11	11/25	地震模擬器	認識重心和表面積	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
12	12/2	垃圾車	製作升降貨斗	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 圍棋 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/16	吃、氣、逃	規則介紹、提吃、數氣與逃跑	
2	9/23	叫吃	吃棋的基礎，叫吃的方向	
3	9/30	雙叫吃	同時攻擊兩塊兩氣的棋子	
4	10/7	門封	吃棋的技巧-門封	
5	10/14	征子	吃棋的技巧-征子	
6	10/21	劫	進階規則，打劫與熱子	
7	10/28	兩眼活棋	棋子的死活與活棋的基本型	
8	11/4	做活	被包圍攻擊時的保命方法	
9	11/11	破眼	包圍之後殲滅敵軍的方法	
10	11/18	真假眼	真眼與假眼的判斷與運用	
11	11/25	大眼睛	大眼的類型與死活的關聯	
12	12/2	圍地	計算勝負的方式	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期【Scratch 程式設計】
課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/16	貓咪家族	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識 Scratch ● 單元腳本規劃 ● 流程圖設計 	
2	9/23	貓咪家族	<ul style="list-style-type: none"> ● 程式編寫 	
3	9/30	昆蟲覓食記	<ul style="list-style-type: none"> ● 腳本規劃 ● 舞台、角色繪製 ● 流程圖設計 	
4	10/7	昆蟲覓食記	<ul style="list-style-type: none"> ● 流程圖設計 ● 程式編寫 	
5	10/14	打地鼠	<ul style="list-style-type: none"> ● 腳本規劃 ● 舞台、角色繪製 ● 流程圖設計 	
6	10/21	打地鼠	<ul style="list-style-type: none"> ● 流程圖設計 ● 程式編寫 	
7	10/28	打地鼠	<ul style="list-style-type: none"> ● 程式編寫 	
8	11/4	音樂饗宴	<ul style="list-style-type: none"> ● 腳本規劃 ● 舞台、角色繪製 ● 流程圖設計 	
9	11/11	音樂饗宴	<ul style="list-style-type: none"> ● 腳本規劃 ● 舞台、角色繪製 ● 流程圖設計 	
10	11/18	迷宮遊戲	<ul style="list-style-type: none"> ● 腳本規劃 ● 舞台、角色繪製 ● 流程圖設計 ● 程式編寫 	
11	11/25	迷宮遊戲	<ul style="list-style-type: none"> ● 流程圖設計 ● 程式編寫 	
12	12/2	迷宮遊戲	<ul style="list-style-type: none"> ● 程式編寫 ● 作品分享 	
1				

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 Scratch 暨 AI 程式設計 A 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/17	認識程式	了解 Scratch 程式與操作	
2	9/24	控制器介紹	Scratch 與控制器連結	
3	10/1	基礎程式設計	Scratch 動作與控制功能	
4	10/8	基礎程式設計	Scratch 分身與偵測功能	
5	10/15	基礎程式設計	射擊遊戲	
6	10/22	進階程式設計	射擊遊戲結合控制器 1	
7	10/29	進階程式設計	射擊遊戲結合控制器 2	
8	11/5	認識程式	了解 PAIA 程式與操作	
9	11/12	基礎程式設計	PAIA 程式 輸入與輸出	
10	11/19	基礎程式設計	PAIA 程式 迴圈與遊戲介紹	
11	11/26	基礎程式設計	PAIA 程式 收集資料	
12	12/3	基礎程式設計	PAIA 程式 模型訓練與驗證	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 Scratch 暨 AI 程式設計 B 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/17	認識程式	了解 Scratch 程式與操作	
2	9/24	控制器介紹	Scratch 與控制器連結	
3	10/1	基礎程式設計	Scratch 動作與控制功能	
4	10/8	基礎程式設計	Scratch 分身與偵測功能	
5	10/15	基礎程式設計	射擊遊戲	
6	10/22	進階程式設計	射擊遊戲結合控制器 1	
7	10/29	進階程式設計	射擊遊戲結合控制器 2	
8	11/5	認識程式	了解 PAIA 程式與操作	
9	11/12	基礎程式設計	PAIA 程式 輸入與輸出	
10	11/19	基礎程式設計	PAIA 程式 迴圈與遊戲介紹	
11	11/26	基礎程式設計	PAIA 程式 收集資料	
12	12/3	基礎程式設計	PAIA 程式 模型訓練與驗證	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 大大科學小麥克 】 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/17	發抖的馬達	網路有抖音我們有發抖的馬達!馬達轉速高達 10000 轉/分鐘，如果軸心歪了就會發抖!	
2	9/24	洗衣刷震動車	洗衣刷除了刷衣服之外還可以做成不用輪子就可以前進的戰鬥洗衣刷震動車!	
3	10/1	彩色光劍	每逢節慶漂亮的燈串到底怎麼做出來，讓我們一起動手解密閃亮 LED 燈。	
4	10/8	中秋提燈籠	明月、提燈、月餅是中秋節最重要的活動，讓我們 DIY 中秋燈籠上街酷酷炫。	
5	10/15	CD 坦克車	橡皮筋扭力 CD 坦克車，續航力可以到達 30 公尺，重點是車上警長竟然穩穩地站立揮手。	
6	10/22	下坡動物	農場裡的動物們被關的太久了!阿貓、小鳥和牛牛利用黑夜，偷偷摸摸的溜出去...	
7	10/29	人力漂浮球	輕輕的、小小的保麗龍球如何穩定的飄浮在空中，甚至還可以玩接球遊戲呢!	
8	11/5	會隱身的香草植物卡	植物想要保存得久，除了乾燥之外還可以覆膜。但神奇的是，放入水中，植物竟然不見了。	
9	11/12	湯姆士火車頭	利用減速馬達與 LED 燈製作閃亮亮的阿爾卑斯觀光火車頭，上山下海任遨遊。	
10	11/19	閃亮亮小火車	製作一節節的車廂利用強力鐵銜接，轉彎的靈活度 100 分	
11	11/26	安全風扇	風扇旋轉會產生風，關鍵就在傾斜的葉片，讓我們一起調整葉片的角度，製作電風扇。	
12	12/3	風力火箭車	當風向後吹會產生一股向前推進的力量【反作用力】。所以電風扇也能做成賽車喔!	

★本課程實施為整學期規劃，將依學童學習狀況，適時調整單元進度

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【足球社 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	09/17	基礎動作	約法三章 介紹足球先備知識、身體協調活動	
2	09/24	基礎動作	足球巴西操、球感訓練	
3	10/01	基礎動作	足球巴西操 基本動作練習、球感趣味競賽	
4	10/08	基礎動作	足球巴西操、基礎帶球訓練花樣帶球競賽、比賽規則講解、小組競賽	
5	10/15	個人控球	足球巴西操、基礎停球訓練、比賽規則講解	
6	10/22	個人控球	足球巴西操、進階停球訓練、比賽規則講解	
7	10/29	個人控球	足球巴西操、基礎/進階傳球訓練、比賽規則講解	
8	11/05	2 人小組	足球巴西操、進階傳球練習、分組傳球競賽、比賽規則講解、小組競賽	
9	11/12	3 人小組	足球巴西操、進階盤球訓練、花樣盤球競賽、比賽規則講解、小組競賽	
10	11/19	小組對抗	足球巴西操、複習動作、 隨堂測驗：帶球	
11	11/26	小組對抗	足球巴西操、複習動作、 隨堂測驗：傳球	
12	12/03	小組對抗	足球巴西操、複習動作、 隨堂測驗：停球	
13	12/10	小組對抗	足球巴西操、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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【足球社 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	09/17	基礎動作	約法三章 介紹足球先備知識、身體協調活動	
2	09/24	基礎動作	足球巴西操、球感訓練	
3	10/01	基礎動作	足球巴西操 基本動作練習、球感趣味競賽	
4	10/08	基礎動作	足球巴西操、基礎帶球訓練花樣帶球競賽、比賽規則講解、小組競賽	
5	10/15	個人控球	足球巴西操、基礎停球訓練、比賽規則講解	
6	10/22	個人控球	足球巴西操、進階停球訓練、比賽規則講解	
7	10/29	個人控球	足球巴西操、基礎/進階傳球訓練、比賽規則講解	
8	11/05	2 人小組	足球巴西操、進階傳球練習、分組傳球競賽、比賽規則講解、小組競賽	
9	11/12	3 人小組	足球巴西操、進階盤球訓練、花樣盤球競賽、比賽規則講解、小組競賽	
10	11/19	小組對抗	足球巴西操、複習動作、隨堂測驗：帶球	
11	11/26	小組對抗	足球巴西操、複習動作、隨堂測驗：傳球	
12	12/03	小組對抗	足球巴西操、複習動作、隨堂測驗：停球	
13	12/10	小組對抗	足球巴西操、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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 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	9/17	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	9/24	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	10/1	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	10/8	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	10/15	動作教學	原地葫蘆型葫蘆型前滑、遊戲(例:檢 腳標)	可代購直排輪 鞋
6	10/22	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	10/29	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	11/5	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	11/12	動作教學	原地抬單腳、單腳溜直線、遊戲	可代購直排輪 鞋
10	11/19	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	11/26	動作教學	學習原地前剪冰練習	可代購直排輪 鞋
12	12/3	期末測驗	暖身活動、測驗學習所有學習動作、 遊戲、發放獎勵品	可代購直排輪 鞋
13				

註：每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。

1. 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 114 學年第一學期【 花式溜冰 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	9/17	器材介紹與使用	裝備介紹與操作	
2	9/24	基本步伐	雙腳前進步伐	
3	10/1	雙腳直溜	雙腳葫蘆型	
4	10/8	剎車	前進剎車停止練習	
5	10/15	雙腳 S 型	運用膝蓋的力量操作 S 型	
6	10/22	單腳直溜	藉由推刀產生續滑舉起單腳	
7	10/29	雙腳蹲溜	運用推刀前進雙腳蹲溜	
8	11/5	蹲溜舉腳	前進單腳蹲溜	
9	11/12	剪冰	前進反時鐘方向剪冰	
10	11/19	剪冰	前進順時鐘方向剪冰	
11	11/26	前分腿	推刀前進兩腳前後拉開滑行	
12	12/3	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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期【 花式溜冰 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	9/17	器材介紹與使用	裝備介紹與操作	
2	9/24	跳躍	空跳、雙腳半圈跳	
3	10/1	基本型	前進第 1 圖型	
4	10/8	A 字轉彎	前進外刃進圓	
5	10/15	基本型	前進第 2 圖型	
6	10/22	點盤旋	藉由剎車輔助定點轉圓	
7	10/29	基本型	後退第 3 圖型	
8	11/5	旋轉	雙腳旋轉	
9	11/12	基本型	後退第 4 圖型	
10	11/19	蟹步	後跟一字型滑行	
11	11/26	基本型	前進第 5 圖型	
12	12/3	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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 跆拳道 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	9/17	手部防禦動作	外腕下防、內腕外防、外腕上架	
2	9/24	手部防禦動作、 手部攻擊動作	練習：正拳攻擊 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架	
3	10/1	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：前踢腳 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊	
4	10/8	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：前踢 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳	
5	10/15	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：位移閃躲 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢	
6	10/22	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：位移閃躲 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢	
7	10/29	手部防禦動作、 攻擊動作、足技	練習：位移閃躲 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢	
8	11/5	一步對練、足技、 雙截棍	練習：一步對練、旋踢、下壓、雙截棍 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	
9	11/12	一步對練、足技、 雙截棍	練習：一步對練、旋踢、下壓、雙截棍 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	
10	11/19	一步對練、足技、 雙截棍	練習：一步對練、旋踢、下壓、雙截棍 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	
11	11/26	一步對練、足技、 雙截棍	練習：一步對練、旋踢、下壓、雙截棍 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	

12	12/3	一步對練、足技、 雙截棍	練習：一步對練、旋踢、下壓、雙截棍 複習：外腕下防、內腕外防、外腕上架、正拳攻 擊、前踢腳、前踢、位移閃躲	最後一次上課
13				

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 魔術社 】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/17	第一堂	自我介紹、分組、魔術三原則、老師 magic show、本次課程說明	
2	9/24	第二堂	蟑螂棒	
3	10/01	第三堂	介紹撲克牌	
4	10/08	第四堂	爆笑長牌	
5	10/15	第五堂	爆炸骰	
6	10/22	第六堂	木乃伊	
7	10/29	第七堂	長短貓	
8	11/05	第八堂	精靈小手	
9	11/12	第九堂	消失牌盒	
10	11/19	第十堂	ESP 剪裁	
11	11/26	第十一堂	魔棒一變二	
12	12/03	第十二堂	期末課程 Q&A、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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 MV 熱舞 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	9/17	HANDS UP	韓國女團 MEOVV	水
2	9/24	HANDS UP	韓國女團 MEOVV	水
3	10/1	HANDS UP	韓國女團 MEOVV	水
4	10/8	HANDS UP	韓國女團 MEOVV	水
5	10/15	HANDS UP	韓國女團 MEOVV	水
6	10/22	HANDS UP	韓國女團 MEOVV	水
7	10/29	Supernova	韓國女團 aespa	水
8	11/5	Supernova	韓國女團 aespa	水
9	11/12	Supernova	韓國女團 aespa	水
10	11/19	Supernova	韓國女團 aespa	水
11	11/26	Supernova	韓國女團 aespa	水
12	12/3	Supernova	韓國女團 aespa	水

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 MV 熱舞 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	9/17	Do the Dance	韓國女團 ILLIT	水
2	9/24	Do the Dance	韓國女團 ILLIT	水
3	10/1	Do the Dance	韓國女團 ILLIT	水
4	10/8	Do the Dance	韓國女團 ILLIT	水
5	10/15	Do the Dance	韓國女團 ILLIT	水
6	10/22	Do the Dance	韓國女團 ILLIT	水
7	10/29	I DO ME	韓國女團 KiiiKiii	水
8	11/5	I DO ME	韓國女團 KiiiKiii	水
9	11/12	I DO ME	韓國女團 KiiiKiii	水
10	11/19	I DO ME	韓國女團 KiiiKiii	水
11	11/26	I DO ME	韓國女團 KiiiKiii	水
12	12/3	I DO ME	韓國女團 KiiiKiii	水

註：

- 每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。
- 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114學年第一學期【機械魔法師—打造自己的夾娃娃機】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/17	學習情境—生活中的夾娃娃機	1.日常中的夾娃娃機 2.器材拆卸大法	
2	9/24	學習情境—生活中的夾娃娃機	1.神秘的取貨神器 2.基本電學認識與應用	
3	10/1	Fun Maker 神秘的取貨神器	1.基本電學認識與應用 2.馬達狀態測試	
4	10/8	Fun Maker 神秘的取貨神器	1.迷你夾娃娃機製作-瓜子組裝 2.Fun Maker除錯與反思	
5	10/15	Fun Maker 縱向橫向你和我	1.認識X軸與Y軸 2.迷你夾娃娃機製作-Y軸動力機構	
6	10/22	Fun Maker 縱向橫向你和我	1.迷你夾娃娃機製作-X軸動力機構 2.Fun Maker除錯與反思	
7	10/29	Fun Maker 控制升降的機械	1.迷你夾娃娃機製作-升降台 2.迷你夾娃娃機製作-電池欄&晶片欄	
8	11/5	Fun Maker 控制升降的機械	1.迷你夾娃娃機製作-控制器 2.Fun Maker除錯與反思	
9	11/12	Fun Maker 機械大腦的保護傘	1.迷你夾娃娃機製作-馬達線材製作 2.迷你夾娃娃機製作-機構結合	
10	11/19	Fun Maker 機械大腦的保護傘	1.線材整線、馬達配置及狀況排除 2.齒輪與齒條原理教學	
11	11/26	競賽與分享 探囊取物大作戰	1.觀察洞悉家—電子晶片的位置 2.趣味活動-地心引力抓不住我	
12	12/3	Fun Maker 設計與成果分享	1.國際的創意商品設計與發想 2.成果發表與反思討論	

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。

臺南市永康區永康國民小學_114學年度第一學期

【 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	9/18	第一週	球和手的基本練習	
2	9/25	第二週	球拍和手的基本練習	
3	10/2	第三週	球拍和手的基本練習	
4	10/9	第四週	兩人互動對打練習 (如何學會跟別人玩球)	
5	10/16	第五週	兩人互動對打練習	
6	10/23	第六週	正手著地擊球練習	
7	10/30	第七週	正手著地擊球練習 (如何比賽)	
8	11/6	第八週	反手著地擊球練習 (網球遊戲規則)	
9	11/13	第九週	反手著地擊球練習	
10	11/20	第十週	截擊球練習	
11	11/27	第十一週	截擊球練習	
12	12/4	第十二週	發球練習(下手放球) (如何算網球分數)	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 綜合美術 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	9/18	我的菜園（一）	* 菜園觀察與描繪。	
2	9/25	我的菜園（二）	* 菜園美勞 DIY。	
3	10/2	萬聖節嘉年華（一）	* 輕質土捏塑。	
4	10/9	萬聖節嘉年華（二）	* 輕質土捏塑。	
5	10/16	鯨鯊（一）	* 水彩重疊技法運用。	
6	10/23	鯨鯊（二）	* 繽紛海底大冒險。	
7	10/30	想吃魚的熊（一）	* 遠近構圖解說。	
8	11/6	想吃魚的熊（二）	* 冷暖色的學習。	
9	11/13	薑餅人好忙（一）	* 溫馨小故事引導。	
10	11/20	薑餅人好忙（二）	* 想像力延伸。	
11	11/27	招財貓（一）	* 輕質土捏塑。	
12	12/4	招財貓（二）	* 輕質土捏塑。	
13				

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 AI 樂高程式機器人 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	9/18	認識 WEDO2.0	程式介面	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
2	9/25	閃電霹靂車	颯風高手	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
3	10/2	自動門	齒條的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
4	10/9	變速賽車	加速齒輪的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
5	10/16	拖拉機	扭力齒輪比的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
6	10/23	創意課程	組裝獨一無二的機器人	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
7	10/30	自動電梯	變速箱的自鎖功能	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
8	11/6	小海豚	軸連接器的變化	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
9	11/13	大金剛	減速齒輪比的進階使用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
10	11/20	大吊車	馬達與齒輪的應用	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
11	11/27	地震模擬器	認識重心和表面積	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用
12	12/4	垃圾車	製作升降貨斗	2 人共用 1 組平板電腦 、設備僅供課堂使用

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期【競技疊杯動】

課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/18	認識疊杯器材 -小山	說明疊杯器材名稱、使用方法、 小山疊法	
2	9/25	3-3-3	測驗 3-3-3	
3	10/2	兩人 3-3-3	兩人各出左右手疊成 3-3-3	
4	10/9	單暖身、雙暖 身	12 個疊杯洗杯、各 6 個兩種顏 色洗杯	
5	10/16	訓練團體 3-3- 3	組成兩隊比賽 3-3-3	
6	10/23	6-6 疊法	利用 3-2-1 完成疊法	
7	10/30	測驗 6-6	利用計時器比賽完成	
8	11/6	3-3-3+6-6	疊 3-3-3 在疊 6-6	
9	11/13	小橋疊法	各 3 個兩種不同的顏色完成洗杯	
10	11/20	大橋疊法	各 6 個兩種不同的顏色完成洗杯	
11	11/27	小橋+大橋	比賽小橋+大橋	
12	12/4	總複習	複習這學期所學的課程	
13				

註：每次上課為 2 節課，每節課為 40 分鐘。

1. 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 114 學年第一學期

【未來科學-百變昆蟲機器人】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/19	生物分派別	歡迎來到蟲蟲的世界！在這座巨蟲森林裡面，人類不是最強的生物，只是複雜生態裡的小小一環。想要在這裡生存就必須要先認識這個世界的運作方式。	
2	9/26	完全變態超厲害	整個地球的生物有一半都是蟲蟲呢！為什麼蟲蟲這麼厲害？那是因為他們依靠完全變態的機制完美適應了地球上的生存標準喔！	
3	10/3	生存守則	在我們正式進入這個世界探險以前，先來接觸一下森林裡生物的幼蟲吧~雖說是幼蟲，但也是能在這個世界生存下來的生物呢~來看看他們都有什麼樣的技能吧！	
4	10/17	搖滾毛毛蟲	為了保護自己，毛毛蟲發展出防衛的高強本領，一起來認識不同時期的毛毛蟲，並運用積木與機械零件，讓毛毛蟲大變身！	
5	10/24	精靈蝴蝶	課程中以「台灣寬尾鳳蝶」的一生來介紹蝴蝶成長的各個時期，最後再用機械結構來模擬蝴蝶飛舞的樣子吧！	
6	10/31	木材分解者	前面有一顆流著汁液的樹！我們停在這邊休息吧~哇！是巨大鍬形蟲！快藏起來！各位見習獵人，這就是你們的第一個任務：跟蹤鍬形蟲來了解他的生活吧！	
7	11/7	甲蟲戰士	近年來的甲蟲風潮，尤其是鍬形蟲與獨角仙首當其衝，不論是被捕捉回去飼養或是販賣，牠們都遭受極大的人為捕捉壓，讓我們用機械裝置來替代活體呈現鍬形蟲的樣子吧！	
8	11/14	隱形拳擊手	快來試試看用機械結構來呈現螳螂的樣子吧！	
9	11/21	變異蚱蜢	前面這片密密麻麻的是什麼呀?!等等，這不是我們前幾天看到的那隻溫馴蚱蜢嗎?它怎麼變成這樣了?好恐怖喔!到底發生了什麼!?	

10	11/28	陷阱蜘蛛俠	快來試試看用機械結構來呈現蜘蛛的樣子吧！	
11	12/5	蟲蟲的禮物	恭喜你！通過最後一項考試就可以成為專業的蟲蟲獵人了！這一次的考試要求是從蟲蟲那邊獲得「禮物」喔！快來想一想蟲蟲能夠給你什麼吧~	
12	12/12	溫柔抓蟲神器	蟲蟲對人類的貢獻這麼大，下次看到他們的時候不要再趕盡殺絕了啦！實在害怕的話，就把他們趕出你的生活空間就好啦！	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【 羽球 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/19	安全講解	安全規定解說	
2	9/26	基本動作	正反拍握拍教學	
3	10/3	基本動作	上手下手揮拍教學	
4	10/17	基本動作	長球訓練	
5	10/24	協調訓練	正反手挑球	
6	10/31	協調訓練	持球趣味競賽	
7	11/7	步法訓練	半場前後步法	
8	11/14	步法訓練	全場左右步法	
9	11/21	步法訓練	全場米字步法	
10	11/28	模擬競賽	規則規範解說	
11	12/5	模擬競賽	半場單打模擬對戰	
12	12/12	模擬競賽	全場單打模擬對戰	
13	12/19	模擬競賽	正式比賽	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期
【 羽球 課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/19	安全講解	安全規定解說	
2	9/26	基本動作	正反拍握拍教學	
3	10/3	基本動作	上手下手揮拍教學	
4	10/17	基本動作	長球訓練	
5	10/24	協調訓練	正反手挑球	
6	10/31	協調訓練	持球趣味競賽	
7	11/7	步法訓練	半場前後步法	
8	11/14	步法訓練	全場左右步法	
9	11/21	步法訓練	全場米字步法	
10	11/28	模擬競賽	規則規範解說	
11	12/5	模擬競賽	半場單打模擬對戰	
12	12/12	模擬競賽	全場單打模擬對戰	
13	12/19	模擬競賽	正式比賽	

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。

臺南市永康區永康國民小學 114 學年第一學期

【防身術】課後社團課程計畫表

序號	日期	課程單元	教學內容	備註
1	9/19	基礎技術練習	防身術介紹、暖身操動作練習	
2	9/26	拳腿技術練習	拳腿技術練習-馬步正拳、前踢	
3	10/3	拳腿技術練習	拳腿技術練習-直拳、旋背踢	
4	10/17	防禦技術練習	防禦技術練習-拍擊防禦	
5	10/24	拳法技術練習	拳法技術練習-勾拳	
6	10/31	技術複習	期中複習	
7	10/3	腿法技術練習	腿法技術練習-側踢	
8	11/7	閃躲技術練習	閃躲技術練習-後撤閃躲、側閃	
9	11/14	防禦技術練習	防禦技術練習-抬腿禦踢	
10	11/21	拳法技術練習	拳法技術練習-轉身鞭拳	
11	11/28	腿法技術練習	腿法技術練習-滑步側踢	
12	12/5	技術複習	期末複習	

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。