

【直排輪社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	上課安全須知、直排輪裝備介紹、正確的溜冰禮儀	教練可協助代購直排輪裝備，全套 3700 元。
2	安全跌倒、安全剎車、程度分班	
3	初級前溜動作、小 11 滑行、跪煞練習	
4	前進蹲溜練習、踏步剎車練習	
5	左右弓箭步滑行、平行轉彎	
6	碰腳踏步溜、原地前葫蘆	
7	滑行前葫蘆、前溜 S 型	
8	連續前葫蘆、左右弓箭步轉彎	
9	左右弓箭步轉彎、單腳直線滑行 3 秒	
10	點單輪練習、A 字踏步練習	
11	後溜練習、原地後葫蘆	
12	點單輪轉彎、前交叉練習	
13	前交叉、後溜 S 型、馬力步練習	
14	總複習	

【龍騰 E 扯鈴社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	基本介紹+起鈴+魚躍龍門	自備扯鈴(安全扯鈴),也可請教練代購培鈴 800 元。
2	開線亮相+猴子翻跟斗+蜻蜓點水	
3	大衛魔術+金蟬脫殼+蜘蛛結網	
4	基礎拋鈴+抬頭望月+小拋鈴	
5	甩棍半圓+左右加速+地球自轉	
6	蜻蜓雙點水+十字架+提燈籠	
7	棍調鈴+東京鐵塔+金雞上架	
8	金雞飛渡+反點水+背書包 1	
9	繞手左右彈跳+牛轉乾坤+背書包 2	
10	圓型拋鈴+八仙過海	
11	仰星觀斗+關渡大橋	
12	大迴旋+小迴旋+迴旋	
13	繞腳+繞腳小迴旋	
14	綜合練習+小表演	

【足球社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	足球動態操、踩停球訓練、折返帶球訓練、趣味遊戲	
2	足球動態操、踩停球訓練、折返帶球訓練、停球射門訓練、趣味遊戲	
3	足球動態操、帶球訓練、帶球射門練習、趣味遊戲	
4	花樣帶球訓練、傳球練習、比賽規則講解、分組對抗比賽	
5	花樣帶球訓練、傳球接力遊戲、比賽規則講解、分組對抗比賽	
6	綜合球感訓練、傳球練習、1vs1 對抗、分組對抗比賽	
7	綜合球感訓練、1vs1 對抗、分組對抗比賽	
8	組合技術練習、2 人傳球練習、2vs2 對抗、分組對抗比賽	
9	組合技術練習、3 人傳球練習、2vs2 對抗、分組對抗比賽	
10	複習所有控球和傳球技巧、4 人傳球練習、分組對抗比賽	
11	複習所有控球、3 人傳球練習、1 搶 4 傳球練習、分組對抗比賽	
12	複習所有控球、4 人傳球練習、1 搶 3 傳球練習、分組對抗比賽	
13	複習所有控球和傳球技巧、2 搶 5 傳球練習、練習分組對抗比賽	
14	複習所有控球和傳球技巧、2 搶 5 傳球練習、練習分組對抗比賽	

【籃球社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	籃球基本變化-基礎所有動作，以小遊戲帶動	
2	籃球基本動作-進攻、防守	
3	籃球高階變化	
4	籃球基本動作-進攻、防守	
5	籃球高階變化	
6	籃球突破技巧進攻變向	
7	籃球遊戲、實戰演練	
8	攀爬自我-以籃球投籃(各定點角度)	
9	籃依據籃球基本動作運用遊戲訓練	
10	實戰演練-分組競賽	
11	戰術演練與技巧展現	
12	實戰演練-分組競賽	
13	實戰演練-分組競賽	
14	教學回饋-學期總整理	

【勁爆韓風嘻哈舞蹈社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	學習 K-POP 的綜合元素，其中將會學習到音感再加上一些綜合的元素舞風，因此，先學習台風與基礎律動練習。	
2	練習身體基礎的前後律動加上麻花交叉腳步與方塊步的綜合律動練習，熟練之後開始帶入排舞。	
3	複習上週的律動與排舞之後，學習街舞的基礎技巧律動，手部熟練後，緊接著加上身體與腳步的律動。	
4	複習上週的律動與排舞之後，學習胸口的左右律動(為新生著想，會先複習胸口前後律動)。	
5	複習上週的律動與排舞之後，學習做對歌詞與拍子的動作，學習全體學生前後左右一同移位。	
6	複習上週的律動與排舞之後，學習分組插拍並且對著節奏走位。	
7	複習上週的律動與排舞，開始雕琢動作並且要求動作到位，老師帶著每一組別進行演練，然後選出各組組長，宣布組長負責領舞，最後宣布下週驗收。	
8	複習上週的律動與排舞之後，進行各組驗收，老師講評各組同學優點之處與需加強之處。	
9	複習上週的律動與排舞之後，學習走位與表情演練的綜合學習，必須加上身體由下往上的 WAVE，將其學習帶入排舞。	
10	複習上週的律動與排舞之後，學習在 WAVE 律動之中，留意音樂的歌詞，必須及時以手部動作對上歌詞，且分組依序對上歌詞。預告下週分組驗收。	
11	複習上週的律動與排舞，分組驗收之後，學習分辨音樂中的重拍是對身體的律動，輕拍或是歌詞的部分是手部動作與身體定點 POSE。	
12	複習上週的律動與排舞之後，學習舞步動作的收與放、剛與柔。	
13	復習最後隊形走位、舞步、Ending Pose，並且調整對型位置。	
14	總複習演練，加強所有動作訓練，並且移至室外演練。	

【古箏社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	「勾、托、抹」指法練習	
2	台灣民謠：一隻鳥仔	
3	台灣民謠：一隻鳥仔	
4	台灣民謠：一隻鳥仔	
5	大撮指法練習	
6	小撮指法練習	
7	金蛇狂舞	
8	金蛇狂舞	
9	青花瓷	
10	青花瓷	
11	青花瓷	
12	青花瓷	
13	感恩的心	
14	感恩的心	

【烏克麗麗社社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	節奏練習/四分音符介紹	
2	G、C、E、A 音介紹	
3	倫敦鐵橋垮下來 單音彈奏	
4	小蜜蜂、小星星 教唱	
5	歡樂年華 演奏	
6	二分音符/全音符介紹	
7	小手拉大手 合奏	
8	寶貝 演奏	
9	不為誰而作的歌 演奏	
10	對面的女孩看過來 教唱	
11	天使 自彈自唱	
12	小情歌 自彈自唱	
13	合奏練習	
14	總複習	

【STEM 創意科研社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註 (教具及教材)
1	<p>機械跌跌樂：骨牌效應真驚人，連鎖反應跌跌樂。利用積木動手製作一個連鎖機關”機械跌跌樂”。</p> <p>之字型軌道機關：地心吸力真偉大，牛頓蘋果一家親。讓我們運用巧思、動手製作一個之字軌道吧！</p>	<p>機關王積木套組 重力小車</p>
2	<p>機械投石機：槓桿原理真神氣，阿基米德搬地球。讓我們仿效古人動手完成一個攻城利器—”機械投石機”。</p> <p>電流急急棒：電路迷宮真有趣，步步為營要慎行。利用簡易的材料自己動手製作一個電路迷宮，挑戰電流急急棒。</p>	<p>達文西投石器模型 機關王積木套組 電流急急棒</p>
3	<p>振動儀應用：利用加裝偏心塊的方式，讓馬達運轉時產生振動，並且自己動手完成專屬個人的毛刷機器人。</p> <p>振動音叉：振動與音波本一家，透過振動原理，將其應用於生活中，完成個人的音波麥霸。</p>	<p>旋轉木馬積木組 斯特林引擎 曲柄應用圖卡 毛刷機器人 音波麥霸</p>
4	<p>千奇百怪：有些聲音聽起來心情愉悅，有些聲音聽起來毛骨悚然，有些聲音聽的到，有些則不然，同樣都是聲音，怎麼會有這麼大的差別呢？讓我們趕快去探索聲音的奧秘吧！</p> <p>自由落體：“看！是科寶！”抬頭一看，帥氣的科寶從天而降；“哇！機器人在畫畫！”再低頭一觀，靈活的振動機器人在紙上翩翩起舞，準備好跟我一起探索好玩的科學了嗎？LET’ S GO！</p>	<p>金屬彩虹圈 雨聲器 馬桶疏通器(不含握柄) 吉他模型 繪圖機器人</p>
5	<p>體感機器人：利用無線射頻技術，讓我們直接與機器人連線，一起來挑戰鋼鐵擂臺吧。</p> <p>賽格威機器人：兩輪平衡賽格威，透過實際組裝及操作，瞭解賽格威機器人平衡的原理。</p>	<p>體感對打機器人 賽格威機器人 仿生機器人圖卡 風力仿生獸 仿生動物圖卡 機器人系統圖卡 機器人 V. S. 人類比較圖卡</p>
6	<p>振振有詞：平凡的一顆普通馬達，經過巧手一番加工，哇！一隻會振動的小怪獸就完成了，但是其中的緣由是甚麼呢？不要急，一起看了就知道。</p> <p>角動量陀螺儀：利用神奇的單手大車輪讓學生對角動量守恆產生興趣，利用機械陀螺儀來親自體會角動量的魅力。</p>	<p>繪圖機器人 大車輪 太空陀螺</p>
7	<p>足球大賽：認識編碼的概念，瞭解如何編定程式、操控 MBOT 機器人。認識編碼軟體、機器人，體驗日新月異的勞動方式。</p> <p>緊急救護：瞭解工具車種類，用途，學習重複執行、聲光效果等程式設計操作。認識員警、消防員、醫護人員這些偉大的勞動者，認識說明勞動過程的工具。</p>	<p>足球機器人 mBot 機器人 編碼圖卡-足球大戰 平板 mBot 機器人</p>
8	<p>紅色警戒：學習程式設計中的條件判斷語句，學習安裝拆卸機器人的擴充組件。體驗各種新型感測器的應用方式，提升學生勞動技術。</p> <p>機械衛兵：認識超聲波的原理與運用，並利用 mBot 設計出一個以超聲波為感測器的衛兵，當衛兵偵查到入侵者後啟動武器系統進行攻擊。操作超聲波感測器，學習程式設計做為勞動中的有益工具，該如何有效應用。</p>	<p>mBot 機器人 平板 表情面板 紅外線防盜警報器 門阻防盜警報器 電子門鈴</p>

9	<p>迷走森林：認識生活中的感測器，並利用 mBot 循線感測器的偵測功能讓 mBot 在沒有黑線的迷宮中尋找線索自主逃出迷宮。操作循線感測器，學習程式設計做為勞動中的有益工具，該如何有效應用</p> <p>極限救援：認識伺服馬達，瞭解伺服馬達的原理，並利用 mBot 的伺服馬達結合單向機械設計出一個可以快速執行救援任務的救援車。改裝機器人、製作單向馬達，知曉勞動方法勞動技術能有效提高勞動效率和勞動成果。</p>	<p>mBot 機器人 平板 傳感器圖卡 編碼圖卡-迷走森林 地圖圖卡-森林 迷宮地圖-森林 伺服馬達圖卡 伺服馬達</p>
10	<p>飛機總動員：用各式航模飛行器引起學生主動學習動機，並帶著小朋友認識飛機的四個基本構造及功能，並製作紙飛機實踐科學的原理。</p> <p>足球飛機：觀察伯努利浮球，藉由探究漂浮的原因，進而瞭解空氣流體力學，親手製作與眾不同的足球飛機，瞭解足球飛機的飛行原理，並比較不同的材質對飛行的影響。</p>	<p>足球飛機 飛環發射器 易開罐足球飛機</p>
11	<p>僵屍氣球：利用橡皮動力飛鷹引起動機，透過僵屍氣球的實驗讓學生實踐伯努利定律並瞭解機翼的秘密，最後動手製作紙片竹蜻蜓繼續好好玩科學。</p> <p>特技迴旋機：觀察迴旋機的飛行，思考其迴旋之原因，探究空氣與升降舵、方向舵之間的交互作用，並實際動手完成迴旋機，驗證今日所學。</p>	<p>橡皮動力飛鷹 手拋特技迴旋飛機</p>
12	<p>達文西飛行器：認識歷史上偉大的西方科學家—達芬奇，將他所構想的飛行器與現今已知的進行對比，透過竹蜻蜓的實驗，瞭解牛頓第三運動定律—作用力與反作用力的科學原理。</p> <p>牛頓 v.s 達文西：利用幽浮飛碟引起動機，介紹偉大的科學家牛頓與達芬奇在科學上的重大事蹟，瞭解螺旋槳的應用，最後實際動手進行空氣螺旋槳的試飛。</p>	<p>電動螺旋槳 達文西手稿圖 達文西直升機模型 幽浮飛碟 地球儀 阿基米德抽水泵</p>
13	<p>直升機製作：利用遙控直升機引起動機，介紹直升機的構造與飛行原理，瞭解螺旋槳對於直升機的影響，最後實際動手製作橡皮動力直升機，到戶外實踐所學。</p> <p>吸管飛機：利用隨手可得的簡易材料-吸管，發揮創意，應用所學，製作專屬個人的吸管飛機，探究機翼造型、重心與飛行之間的關係。</p>	<p>遙控直昇機 武裝直昇機模型 魔術吸管</p>
14	<p>滑翔機製作：讓學生親自動手完成一架專屬自己的滑翔機，研究其機翼的相對位置對於飛行效果及飛行路徑的影響，並且在老師的帶領下，安全、有序的在戶外進行活動。</p> <p>魔法飛杯：利用杯子製成簡易的飛行器，觀察其飛行現象，探究流體力學的基本知識，並瞭解這些現象如何應用在生活中。</p>	<p>手拋特技迴旋機 風箏 大沙灘球 魔法飛杯</p>

【創意樂高機器人社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	樂高積木的結構體與卡榫的應用教學	
2	炫風陀螺	
3	瞄準目標-十字弩	
4	公正的天秤	
5	懶人乒乓球撿拾器	
6	我是神槍手	
7	陀螺發射器	
8	機器人組裝(一)	
9	機器人組裝(二)	
10	Arduino 程式編寫-自動測速器	
11	Arduino 程式編寫-交通號誌燈	
12	Arduino 程式編寫-智能風扇	
13	Arduino 程式編寫-鬧鐘	
14	Arduino 程式編寫-遙控警車	

【手作社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	台灣黑熊	黑、灰、白色階及筆觸
2	炭筆和色彩的旋律	創意素描
3	行走機器人雙人組	黏土捏塑
4	招財貓	貼圖設計
5	魔法摺摺屋	摺紙畫
6	酷爸爸	黏土立體造型
7	母親卡	紙藝創作
8	禮物盒	黏土捏塑
9	古怪的臉孔	多媒材拼貼
10	真是超現實	撕貼黏剪
11	水果拼盤	插畫
12	香包	貼布繡縫法
13	美麗杯墊	馬賽克拼貼
14	熊貓樂園	黏土捏塑

【小小名畫家社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	色彩訓練+藝術家介+紹向日葵	6寸油畫
2	向日葵作品完成	6寸油畫
3	鳶尾花 1/4 幅	6寸油畫
4	鳶尾花 1/4 幅	6寸油畫
5	鳶尾花 1/4 幅	6寸油畫
6	鳶尾花 1/4 幅	6寸油畫
7	隆河上的星空 1/4 幅	6寸油畫
8	隆河上的星空 1/4 幅	6寸油畫
9	隆河上的星空 1/4 幅	6寸油畫
10	隆河上的星空 1/4 幅	6寸油畫
11	星夜 1/4 幅	20x20 油畫
12	星夜 1/4 幅	20x20 油畫
13	星夜 1/4 幅	20x20 油畫
14	星夜 1/4 幅	20x20 油畫

【創意黏土社社團】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	飛龍在天 part1	
2	飛龍在天 part2	
3	迪士尼書籤	
4	甜夢綿羊 part1	
5	甜夢綿羊 part2	
6	雲朵熊熊 part1	
7	雲朵熊熊 part2	
8	康乃馨甜甜圈 part1	
9	康乃馨甜甜圈 part2	
10	美味壽司	
11	多肉盆栽 part1	
12	多肉盆栽 part2	
13	美麗獨角獸	
14	水果世界	

【創創幻象藝術師】課程計劃簡表

堂次	授課內容	備註
1	【設計自己的簡報名片】	新學期除了來認識其他同學外，也來設計跟同學老師介紹自己的小簡報和名片吧！
2	【認識十二色相環】	踏入色彩世界前，一起來認識 <u>約翰·伊登</u> 這位瑞士設計師所發明的《十二色相環》。
3	【骰出抽象世界】	利用各種交錯的線條，填上不同的幾何色塊，與同學一起交換接上線條，隨著層層堆疊後，顯現完成有趣的抽象畫！
4	【神奈川大波浪】	【神奈川沖浪裡】 是日本浮世繪 <u>葛飾北齋</u> 的作品；試著觀察這幅畫，找出其中有哪些元素呢？再用手邊的材料做出你的立體大波浪吧！
5	【立體繪石膏-航太宇宙】	浩瀚的外太空中有著許多神秘星球和先進的航太科技，一起來畫出你印象中的太空人和衛星科技。
6	【一起斜著畫！】	有看過《錯視畫》嗎？利用錯視角度來畫出有趣的錯視畫，讓所有人猜一猜，你/妳畫了什麼呢？
7	【安迪沃荷的普普宇宙】	<u>安迪·沃荷</u> 最著名的作品《 <u>沃荷式夢露</u> 》，分別以五色和鮮亮色彩刻畫女星瑪麗蓮夢露，學習他的畫風，畫出格中屬於你的普普畫！
8	【我的手作標誌】	生活中總是可以看見許多不同的店家 LOGO，你印象最深刻的 LOGO 是哪個呢？或是你最喜歡哪個？最後也設計看看自己的 LOGO，並跟大家分享你的設計想法和理念。
9	【繞出對媽媽的愛♥】	一年一度的母親節快到囉！用溫暖毛線纏繞出對媽媽的愛吧！
10	【圓圈圓舞曲】	人稱「圓點女王」的日本藝術家 <u>草間彌生</u> ，擅長用圓點呈現各式各樣的作品，試著用不同大小的圓來完成有趣的畫面。
11	【多樣經典臉譜】	中國戲劇獨創的化妝藝術，豐富了京劇角色的 【眾生相】 。臉譜中代表人性的善良邪惡，試著用鮮豔色彩配上流暢線條，揭開臉譜的奧妙！
12	【啊姆啊姆 So Yammy!】	你喜歡吃什麼口味的披薩呢？來用軟軟的彩色黏土，做出全場最好吃的披薩。
13	【先剪一剪！再比一比！最後貼一貼】	藝術家 <u>亨利·馬蒂斯</u> 擅長使用剪貼藝術作畫，風趣結構和鮮明色彩就是他畫作的一大特點！來感受剪紙拼貼的樂趣！
14	【繽紛蠶寶寶】	有看過蠶寶寶嗎？蠶寶寶們其實也希望擁有彩色的衣服，快來用彩色筆幫幫他們！