

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | A1 直排輪社                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | 開課時段  | 每週一          |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|--------------------------------------|----|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 葉怡初                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 聯絡電話  | 0910-013-231 |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 旭日樓地下室 A 場地                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：                                                                                                                                                                                                  |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>用途說明</th> <th>規格／型號</th> <th>參考售價</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> |      |       |              |                                      | 品名 | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價         |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |              | 備註（所需材料）                             |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/ 17    | <b>直排輪必備知識：</b><br>1. 直排輪禮儀及歷史 2. 鞋具穿著及安全規範<br>3. 課程介紹總覽 能力分級 各式動作表演                                                                                                                                                                                                                  |      |       |              | 直排輪鞋及全套護具(可於課後向上課教練詢問)               |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六                                                                                                                                | 2        | 10/ 1    | 鞋具穿著及安全規範<br>基礎動作：爬、跪、蹲、站、走                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              | 套件式護具：<br>頭盔、護膝、護肘、護掌(上課中一律全程配戴安全護具) |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 七                                                                                                                                | 3        | 10/ 8    | 安全煞車法：八字走 單腳平衡 蹲步                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 八                                                                                                                                | 4        | 10/15    | 初級：一個基本動作<br>前進蛇行                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 九                                                                                                                                | 5        | 10/22    | 初級：一個基本動作<br>前進葫蘆                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十                                                                                                                                | 6        | 10/29    | 初級：一個基本動作<br>前進 A 煞                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十一                                                                                                                               | 7        | 11/ 5    | 中級訓練：後退八字、後退單腳、後退蹲步                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十二                                                                                                                               | 8        | 11/12    | 中級訓練：後退葫蘆                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十三                                                                                                                               | 9        | 11/19    | 中級訓練：後退蛇行                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十四                                                                                                                               | 10       | 11/26    | 中級訓練：後退 A 煞                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十五                                                                                                                               | 11       | 12/ 3    | 中級總複習                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十六                                                                                                                               | 12       | 12/10    | 初級練習<br>圖形練習                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七                                                                                                                               | 13       | 12/17    | 中級訓練：後退八字                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/22    | 中級訓練：後退單腳                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |       |              | 週六，補 9/24 課                          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/24    | 總複習，總測驗，晉級檢定                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |                                      |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                                                                                  |          |                                                                                              |                           |       |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|--------------|
| 社團名稱                                                                                                                             |          | A2 潮舞                                                                                        |                           | 開課時段  | 每週一          |
| 指導老師                                                                                                                             |          | 游秀華                                                                                          |                           | 聯絡電話  | 0927-760-996 |
| 活動地點                                                                                                                             |          | 韻律教室                                                                                         |                           |       |              |
| 課程簡介                                                                                                                             |          | LA Style、舞力全開快閃舞、R&B、功夫扇子                                                                    |                           |       |              |
| 上課材料                                                                                                                             |          | <input type="checkbox"/> 舊生已有扇子的不需再購買材料。<br><input checked="" type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列： |                           |       |              |
|                                                                                                                                  |          | 品名                                                                                           | 用途說明                      | 規格／型號 | 參考售價         |
|                                                                                                                                  |          | 扇子                                                                                           | 潮舞表演用                     | 紅面 黑骨 | 180          |
|                                                                                                                                  |          | 團購價,多退少補 ,若需代購扇子 可洽詢游老師。                                                                     |                           |       |              |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期                                                                                     | 活動（課程）內容                  |       | 備註（所需材料）     |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/17                                                                                         | 基本律動、能力分組、大會排舞 4 個 8 拍    |       |              |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/24                                                                                         | LA Style I 大會排舞 4 個 8 拍   |       |              |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 1                                                                                        | LA Style II 大會排舞 4 個 8 拍  |       |              |
| 七                                                                                                                                | 4        | 10/ 8                                                                                        | LA Style III 大會排舞 4 個 8 拍 |       |              |
| 八                                                                                                                                | 5        | 10/15                                                                                        | LA Style IV 大會排舞 4 個 8 拍  |       |              |
| 九                                                                                                                                | 6        | 10/22                                                                                        | 舞力全開 4 快閃舞                |       |              |
| 十                                                                                                                                | 7        | 10/29                                                                                        | 舞力全開 4 快閃舞                |       |              |
| 十一                                                                                                                               | 8        | 11/ 5                                                                                        | 舞力全開 4 快閃舞                |       |              |
| 十二                                                                                                                               | 9        | 11/12                                                                                        | 舞力全開 4 快閃舞                |       |              |
| 十三                                                                                                                               | 10       | 11/19                                                                                        | 舞力全開 4 快閃舞                |       |              |
| 十四                                                                                                                               | 11       | 11/26                                                                                        | R&B HIPHOP 功夫扇子           |       |              |
| 十五                                                                                                                               | 12       | 12/ 3                                                                                        | R&B HIPHOP 功夫扇子           |       |              |
| 十六                                                                                                                               | 13       | 12/10                                                                                        | R&B HIPHOP 功夫扇子           |       |              |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/17                                                                                        | R&B HIPHOP 功夫扇子           |       |              |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/24                                                                                        | R&B HIPHOP 功夫扇子           |       |              |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |                                                                                              |                           |       |              |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | B1 桌球                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      | 開課時段  | 每週二          |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|----------|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 吳明波                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 聯絡電話  | 0920-499-416 |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 旭日樓地下室 A 場地                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 課程簡介                                                                                                                             |          |          | 基礎桌球                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：                                                                                                                                                                                                  |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>用途說明</th> <th>規格／型號</th> <th>參考售價</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> |      |       |              | 品名       | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價         |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |              | 備註（所需材料） |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/18     | 桌球起源介紹. 握拍法介紹及練習. 反手練習                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/25     | 球感練習. 向上擊球法. 反手擊球法                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 2    | 發球法介紹. 反手擊球法                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 七                                                                                                                                | 4        | 10/ 9    | 發球練習(高拋發球. 低拋發球)                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 八                                                                                                                                | 5        | 10/16    | 反手推球. 反手擋球練習                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 九                                                                                                                                | 6        | 10/23    | 綜合練習(發球+推球)                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十                                                                                                                                | 7        | 10/30    | 正手擊球介紹. 揮空拍練習(聚餐)                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十一                                                                                                                               | 8        | 11/ 6    | 綜合練習(發球+推球). 正手擊球                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十二                                                                                                                               | 9        | 11/13    | 正手擊球練習                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十三                                                                                                                               | 10       | 11/20    | 正手殺球練習及介紹                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十四                                                                                                                               | 11       | 11/27    | 正手抽球練習及介紹. 多球練習                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十五                                                                                                                               | 12       | 12/ 4    | 綜合練習. 發球練習(切球)                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十六                                                                                                                               | 13       | 12/11    | 綜合練習. 發球練習(切球). 反手切球練習                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/18    | 發球練習(切球). 反手切球練習                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/25    | 綜合練習. 聚餐                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | B2 足球                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      | 開課時段  | 每週二          |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|----------|----|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 張兆祿                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 聯絡電話  | 0926-479-089 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 操場兩側草坪（雨天場地：活動中心 1 樓）                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：                                                                                                                                                                                                  |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>用途說明</th> <th>規格／型號</th> <th>參考售價</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> |      |       |              |          | 品名 | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價         |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |              | 備註（所需材料） |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/18     | 認識足球：由教練講解足球最基本的規則及常識                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/25     | 重心的訓練.原地傳球與停球                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 2    | 移動中傳球與停球. 兩腳球與一腳球                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 七                                                                                                                                | 4        | 10/ 9    | 腳底帶球. 內側帶球. 外側帶球                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 八                                                                                                                                | 5        | 10/16    | 射門                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 九                                                                                                                                | 6        | 10/23    | 假動作及過人                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十                                                                                                                                | 7        | 10/30    | 守門員基本訓練                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十一                                                                                                                               | 8        | 11/ 6    | 守門員基本訓練(二)                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十二                                                                                                                               | 9        | 11/13    | 守門員基本訓練(三)                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十三                                                                                                                               | 10       | 11/20    | 身體各部位挑球及球感練習                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十四                                                                                                                               | 11       | 11/27    | 組合訓練(一) 撞牆                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十五                                                                                                                               | 12       | 12/ 4    | 組合訓練(二) 一對一                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十六                                                                                                                               | 13       | 12/11    | 組合訓練(三) 二對二                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/18    | 組合訓練(四) 三對三 四對四                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/25    | 組合訓練(七) 防守                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                                                                                  |                                                                                      |          |                          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|----------|
| 社團名稱                                                                                                                             | B3 小提琴                                                                               | 開課時段     | 每週二                      |          |
| 指導老師                                                                                                                             | 林佳璇                                                                                  | 聯絡電話     | 0975-277-099             |          |
| 活動地點                                                                                                                             | 一年三班教室                                                                               |          |                          |          |
| 課程簡介                                                                                                                             | 透過耳熟能詳的兒歌，在小提琴團體班的課程中，練習看譜，培養音感；同時在運弓齊奏的彼此協調之下，學習專注、紀律與合作。                           |          |                          |          |
| 上課材料                                                                                                                             | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列： |          |                          |          |
|                                                                                                                                  | 品名                                                                                   | 用途說明     | 規格／型號                    |          |
|                                                                                                                                  |                                                                                      |          |                          |          |
|                                                                                                                                  |                                                                                      |          |                          |          |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次                                                                             | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                 | 備註（所需材料） |
| 四                                                                                                                                | 1                                                                                    | 9/18     | 學習看譜：認識五線譜、高音譜表          |          |
| 五                                                                                                                                | 2                                                                                    | 9/25     | 運弓練習：上弓與下弓、全弓與半弓         |          |
| 六                                                                                                                                | 3                                                                                    | 10/ 2    | D 絃與 A 絃：《王老先生有塊地》（看譜找音） |          |
| 七                                                                                                                                | 4                                                                                    | 10/ 9    | D 絃與 A 絃：《王老先生有塊地》（運弓分配） |          |
| 八                                                                                                                                | 5                                                                                    | 10/16    | D 絃與 A 絃：《王老先生有塊地》（分組齊奏） |          |
| 九                                                                                                                                | 6                                                                                    | 10/23    | D 絃與 A 絃：《王老先生有塊地》（團隊齊奏） |          |
| 十                                                                                                                                | 7                                                                                    | 10/30    | G 絃與 D 絃：《我有一隻小毛驢》（看譜找音） |          |
| 十一                                                                                                                               | 8                                                                                    | 11/ 6    | G 絃與 D 絃：《我有一隻小毛驢》（運弓分配） |          |
| 十二                                                                                                                               | 9                                                                                    | 11/13    | G 絃與 D 絃：《我有一隻小毛驢》（分組齊奏） |          |
| 十三                                                                                                                               | 10                                                                                   | 11/20    | G 絃與 D 絃：《我有一隻小毛驢》（團隊齊奏） |          |
| 十四                                                                                                                               | 11                                                                                   | 11/27    | G 絃與 D 絃：《哥哥爸爸真偉大》（看譜找音） |          |
| 十五                                                                                                                               | 12                                                                                   | 12/ 4    | G 絃與 D 絃：《哥哥爸爸真偉大》（運弓分配） |          |
| 十六                                                                                                                               | 13                                                                                   | 12/11    | G 絃與 D 絃：《哥哥爸爸真偉大》（分組齊奏） |          |
| 十七                                                                                                                               | 14                                                                                   | 12/18    | G 絃與 D 絃：《哥哥爸爸真偉大》（團隊齊奏） |          |
| 十八                                                                                                                               | 15                                                                                   | 12/25    | 總復習：團隊齊奏、隊形排列、臺風訓練       |          |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |                                                                                      |          |                          |          |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|
| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | B4 New Jazz                                                                          |      | 開課時段  | 每週二          |
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 游秀華                                                                                  |      | 聯絡電話  | 0927-760-996 |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 韻律教室                                                                                 |      |       |              |
| 課程簡介                                                                                                                             |          |          | 爵士律動、New jazz、Punking 舞蹈                                                             |      |       |              |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列： |      |       |              |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                   | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價         |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                             |      |       | 備註（所需材料）     |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/18     | 基本律動、能力分組、大會排舞 4 個 8 拍                                                               |      |       |              |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/25     | 爵士律動 I 大會排舞 4 個 8 拍                                                                  |      |       |              |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 2    | 爵士律動 II 大會排舞 4 個 8 拍                                                                 |      |       |              |
| 七                                                                                                                                | 4        | 10/ 9    | 爵士律動 III 大會排舞 4 個 8 拍                                                                |      |       |              |
| 八                                                                                                                                | 5        | 10/16    | 爵士律動 IV 大會排舞 4 個 8 拍                                                                 |      |       |              |
| 九                                                                                                                                | 6        | 10/23    | Kids new jazz                                                                        |      |       |              |
| 十                                                                                                                                | 7        | 10/30    | Kids new jazz                                                                        |      |       |              |
| 十一                                                                                                                               | 8        | 11/ 6    | Kids new jazz                                                                        |      |       |              |
| 十二                                                                                                                               | 9        | 11/13    | Kids new jazz                                                                        |      |       |              |
| 十三                                                                                                                               | 10       | 11/20    | Kids new jazz                                                                        |      |       |              |
| 十四                                                                                                                               | 11       | 11/27    | Punking 舞蹈                                                                           |      |       |              |
| 十五                                                                                                                               | 12       | 12/ 4    | Punking 舞蹈                                                                           |      |       |              |
| 十六                                                                                                                               | 13       | 12/11    | Punking 舞蹈                                                                           |      |       |              |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/18    | Punking 舞蹈                                                                           |      |       |              |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/25    | Punking 舞蹈                                                                           |      |       |              |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                      |      |       |              |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | B5 長泳訓練營（捷泳班）                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 開課時段  | 每週二             |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-----------------|----------|----|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 柯秋溢                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 聯絡電話  | 2891-2847 轉 230 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 游泳池                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 課程簡介                                                                                                                             |          |          | 1.培養學童捷泳長泳能力<br>2.修正學童捷泳游泳技巧                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：                                                                                                                                                                                                  |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>用途說明</th> <th>規格／型號</th> <th>參考售價</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> |      |       |                 |          | 品名 | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價            |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       |                 | 備註（所需材料） |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/18     | 捷泳長泳訓練：多樣性打水訓練                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |       |                 | 個人泳具與浴巾  |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/25     | 捷泳長泳訓練：換氣技巧練習                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 2    | 捷泳長泳訓練：划手技巧練習                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 七                                                                                                                                | 4        | 10/ 9    | 捷泳長泳訓練：聯合動作練習                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 八                                                                                                                                | 5        | 10/16    | 捷泳長泳訓練：轉身練習與出發練習                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 九                                                                                                                                | 6        | 10/23    | 捷泳長泳訓練 800M                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十                                                                                                                                | 7        | 10/30    | 捷泳長泳訓練 1600M                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十一                                                                                                                               | 8        | 11/ 6    | 輔助器材介紹與操作-划手板                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十二                                                                                                                               | 9        | 11/13    | 划手板划水訓練                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十三                                                                                                                               | 10       | 11/20    | 輔助器材介紹與操作-蛙鞋                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十四                                                                                                                               | 11       | 11/27    | 蛙鞋長距離打水訓練                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十五                                                                                                                               | 12       | 12/ 4    | 輔助器材介紹與操作-夾腳                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十六                                                                                                                               | 13       | 12/11    | 輔助器材介紹與操作-陸上拉力繩                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/18    | 輔助器材介紹與操作-水中拉力繩                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/25    | 抬頭捷泳訓練與水中接力賽                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |                 |          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

| 社團名稱                                                                                                                                            | B6 跆拳道                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 開課時段  | 每週二                    |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|----------|------|-------|------|------------|------|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 指導老師                                                                                                                                            | 侯榮華                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 聯絡電話  | 0933-141-117           |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動地點                                                                                                                                            | 旭日樓地下室 B 場地                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                        |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 課程簡介                                                                                                                                            | <p>1、推展跆拳道運動風氣增進學童正當休閒運動。</p> <p>2、培養學童擁有多一項技能證照。</p> <p>3、讓學童擁有多一項入學機會(現今運動專校比過去多，學童可依興趣入學，例如：各校資優班、體育班…等)。</p> <p>4、培養選手。(現今比賽已不是只有技擊比賽，肉體上碰觸的比賽，又新增加品勢(POOM SAE)及武藝技能比賽，屬於靜態比賽)可依學童學習狀況及意願參與比賽。</p>                                                                                                                                                                                           |       |                        |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上課材料                                                                                                                                            | <p><input type="checkbox"/> 不須購買材料。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th><th>用途說明</th><th>規格／型號</th><th>參考售價</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>跆拳道服(含短 T)</td><td>上課服裝</td><td></td><td>NT\$1000 元</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> |       |                        | 品名       | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 | 跆拳道服(含短 T) | 上課服裝 |  | NT\$1000 元 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 品名                                                                                                                                              | 用途說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 規格／型號 | 參考售價                   |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 跆拳道服(含短 T)                                                                                                                                      | 上課服裝                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | NT\$1000 元             |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                        |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                        |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 學期週次                                                                                                                                            | 上課節次                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 上課日期  | 活動（課程）內容               | 備註（所需材料） |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四                                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9/18  | 講授跆拳道概要、基本拳法：馬步正拳。     |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9/25  | 基本防禦：外腕下防、外腕內防、外腕上架。   |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10/ 2 | 基本腿法：弓步前抬腳、前踢。         |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 七                                                                                                                                               | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10/ 9 | 基本腿法：旋踢。品勢教學：太極一章。前六動。 |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 八                                                                                                                                               | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10/16 | 基本拳法與腿法之運用、目標踢擊。（原地）   |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 九                                                                                                                                               | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10/23 | 目標踢靶練習。品勢教學：太極一章。中六動。  |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10/30 | 目標踢靶練習。（移動）            |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十一                                                                                                                                              | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11/ 6 | 品勢教學：太極一章。後六動。         |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十二                                                                                                                                              | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11/13 | 基本步法：三七步、基本腿法複習：下壓、旋踢。 |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十三                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11/20 | 移位步法：前進步、後退步。          |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十四                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11/27 | 基本腿法：後踢、品勢教學：太極二章前六動。  |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十五                                                                                                                                              | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12/ 4 | 基本腿法與移位步法之運用、踢靶練習。     |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十六                                                                                                                                              | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12/11 | 踢靶練習（移動）品勢教學：太極二章中六動。  |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七                                                                                                                                              | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12/18 | 品勢教學：太極二章後六動。          |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十八                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12/25 | 總複習、測驗、同樂會。            |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。</p> <p>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。</p> <p>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                        |          |      |       |      |            |      |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |



臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|
| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | C1 醒獅隊                                                                               |      | 開課時段  | 每週三          |
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 林昌湘                                                                                  |      | 聯絡電話  | 0939-371-650 |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 活動中心 1 樓                                                                             |      |       |              |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列： |      |       |              |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                   | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價         |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |      |       |              |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                             |      |       | 備註（所需材料）     |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/19     | 醒獅源流                                                                                 |      |       |              |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/26     | 地板獅的演變介紹                                                                             |      |       |              |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 3    | 高低獅                                                                                  |      |       |              |
| 七                                                                                                                                |          | 10/ 10   | 國慶日放假，停課一次                                                                           |      |       |              |
| 八                                                                                                                                | 4        | 10/17    | 三拜獅                                                                                  |      |       |              |
| 九                                                                                                                                | 5        | 10/24    | 雙拋獅                                                                                  |      |       |              |
| 十                                                                                                                                | 6        | 10/31    | 鼓、鑼、鈸配合                                                                              |      |       |              |
| 十一                                                                                                                               | 7        | 11/ 7    | 雙獅戲獅                                                                                 |      |       |              |
| 十二                                                                                                                               | 8        | 11/14    | 獅子過橋                                                                                 |      |       |              |
| 十三                                                                                                                               | 9        | 11/21    | 翻獅                                                                                   |      |       |              |
| 十四                                                                                                                               | 10       | 11/28    | 咬青、吐青                                                                                |      |       |              |
| 十五                                                                                                                               | 11       | 12/ 5    | 咬盆青                                                                                  |      |       |              |
| 十六                                                                                                                               | 12       | 12/12    | 盆上特技                                                                                 |      |       |              |
| 十七                                                                                                                               | 13       | 12/19    | 竿上飛獅                                                                                 |      |       |              |
| 十八                                                                                                                               | 14       | 12/26    | 肚臍開花                                                                                 |      |       |              |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                      |      |       |              |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                     |      |        |                                                    |      |              |      |
|---------------------------------------------------------------------|------|--------|----------------------------------------------------|------|--------------|------|
| 社團名稱                                                                |      |        | C2 拉丁舞（初階）                                         | 開課時段 | 每週三          |      |
| 指導老師                                                                |      |        | 陳皆嘉                                                | 聯絡電話 | 0936-563-003 |      |
| 活動地點                                                                |      |        | 韻律教室                                               |      |              |      |
| 課程簡介                                                                |      |        | 課程藉由音樂節奏、拉丁和有氧舞蹈的搭配，來增加兒童學習的興趣，以期達到運動的確實效果，增進學童體能。 |      |              |      |
| 上課材料                                                                |      |        | ■不須購買材料。                                           |      |              |      |
|                                                                     |      |        | □須購買材料，如下表所列：                                      |      |              |      |
|                                                                     |      |        | 品名                                                 | 用途說明 | 規格／型號        | 參考售價 |
|                                                                     |      |        |                                                    |      |              |      |
|                                                                     |      |        |                                                    |      |              |      |
| 學期週次                                                                | 上課節次 | 上課日期   | 活動（課程）內容                                           |      | 備註（所需材料）     |      |
| 四                                                                   | 1    | 9/19   | 認識拉丁舞音樂、節拍、舞蹈種類；基本步教學-walk 前進和後退                   |      | 上課請攜帶：       |      |
| 五                                                                   | 2    | 9/26   | 前進 lock 和後退 lock 教學                                |      | 1.毛巾         |      |
| 六                                                                   | 3    | 10/ 3  | chasse 移動教學（基本舞序串連）                                |      | 2.大瓶水(壺)     |      |
| 七                                                                   |      | 10/ 10 | 國慶日放假，停課一次                                         |      |              |      |
| 八                                                                   | 4    | 10/17  | 前三周課程複習；forward turning 教學(基本舞序串連)                 |      | 上課請穿著        |      |
| 九                                                                   | 5    | 10/24  | spot turn 教學(組合舞序串連)                               |      | 輕便運動服        |      |
| 十                                                                   | 6    | 10/31  | three step turn 教學和練習(組合舞序串連)                      |      | (因會大量流汗      |      |
| 十一                                                                  | 7    | 11/ 7  | 八字腰要領教學;three step turn 和八字腰組合練習                   |      | 請帶衣服替換)      |      |
| 十二                                                                  | 8    | 11/14  | Time steps 教學和變形教學(舞序串連)                           |      |              |      |
| 十三                                                                  | 9    | 11/21  | Check 和 ronde chasse 教學;組合舞序複習                     |      |              |      |
| 十四                                                                  | 10   | 11/28  | Cross basic 教學;組合舞序複習                              |      |              |      |
| 十五                                                                  | 11   | 12/ 5  | Spot turn 複習運用並組合 cross basic、ronde                |      |              |      |
| 十六                                                                  | 12   | 12/12  | 總複習(舞序編排;複習)                                       |      |              |      |
| 十七                                                                  | 13   | 12/19  | 總複習(舞序編排;複習)                                       |      |              |      |
| 十八                                                                  | 14   | 12/26  | 總複習(成果展演複習)                                        |      |              |      |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。                                           |      |        |                                                    |      |              |      |
| 註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。                                        |      |        |                                                    |      |              |      |
| 註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |      |        |                                                    |      |              |      |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |  |      |              |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--------------|----------|------|
| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | D1 MV 街舞                                                                             |  | 開課時段 | 每週四          |          |      |
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 游秀華                                                                                  |  | 聯絡電話 | 0927-760-996 |          |      |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 韻律教室                                                                                 |  |      |              |          |      |
| 課程簡介                                                                                                                             |          |          | MUSIC VIDEO DANCE / 基礎律動 / 視覺動態藝術                                                    |  |      |              |          |      |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列： |  |      |              |          |      |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                   |  | 用途說明 |              | 規格／型號    | 參考售價 |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |  |      |              |          |      |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |  |      |              |          |      |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                      |  |      |              |          |      |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                             |  |      |              | 備註（所需材料） |      |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/20     | 基本律動、能力分組、大會排舞 4 個 8 拍                                                               |  |      |              |          |      |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/27     | 基礎律動 I 大會排舞 4 個 8 拍                                                                  |  |      |              |          |      |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 4    | 基礎律動 II 大會排舞 4 個 8 拍                                                                 |  |      |              |          |      |
| 七                                                                                                                                | 4        | 10/11    | 基礎律動 III 大會排舞 4 個 8 拍                                                                |  |      |              |          |      |
| 八                                                                                                                                | 5        | 10/18    | 基礎律動 IV 大會排舞 4 個 8 拍                                                                 |  |      |              |          |      |
| 九                                                                                                                                | 6        | 10/25    | JOLIN 大藝術家 下肢體能訓練                                                                    |  |      |              |          |      |
| 十                                                                                                                                | 7        | 11/ 1    | JOLIN 大藝術家 下肢體能訓練                                                                    |  |      |              |          |      |
| 十一                                                                                                                               | 8        | 11/ 8    | JOLIN 大藝術家 下肢體能訓練                                                                    |  |      |              |          |      |
| 十二                                                                                                                               | 9        | 11/15    | JOLIN 大藝術家 下肢體能訓練                                                                    |  |      |              |          |      |
| 十三                                                                                                                               | 10       | 11/22    | JOLIN 大藝術家 下肢體能訓練                                                                    |  |      |              |          |      |
| 十四                                                                                                                               | 11       | 11/29    | 動態視覺藝術 SUPER JUNIOR                                                                  |  |      |              |          |      |
| 十五                                                                                                                               | 12       | 12/ 6    | 動態視覺藝術 SUPER JUNIOR                                                                  |  |      |              |          |      |
| 十六                                                                                                                               | 13       | 12/13    | 動態視覺藝術 SUPER JUNIOR                                                                  |  |      |              |          |      |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/20    | 動態視覺藝術 SUPER JUNIOR                                                                  |  |      |              |          |      |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/27    | 動態視覺藝術 SUPER JUNIOR                                                                  |  |      |              |          |      |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                      |  |      |              |          |      |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

| 社團名稱                                                                                                                             |          |          | D2 足球                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      | 開課時段  | 每週四          |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|----|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 指導老師                                                                                                                             |          |          | 張兆祿                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 聯絡電話  | 0926-479-089 |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動地點                                                                                                                             |          |          | 操場兩側草坪（雨天場地：活動中心 1 樓）                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上課材料                                                                                                                             |          |          | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：                                                                                                                                                                                                  |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>用途說明</th> <th>規格／型號</th> <th>參考售價</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> |      |       |              | 品名 | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          | 品名                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價         |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                  |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |       | 備註（所需材料）     |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四                                                                                                                                | 1        | 9/20     | 認識足球：由教練講解足球最基本的規則及常識                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五                                                                                                                                | 2        | 9/27     | 重心的訓練.原地傳球與停球                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六                                                                                                                                | 3        | 10/ 4    | 移動中傳球與停球. 兩腳球與一腳球                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 七                                                                                                                                | 4        | 10/11    | 腳底帶球. 內側帶球. 外側帶球                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 八                                                                                                                                | 5        | 10/18    | 射門                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 九                                                                                                                                | 6        | 10/25    | 假動作及過人                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十                                                                                                                                | 7        | 11/ 1    | 守門員基本訓練                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十一                                                                                                                               | 8        | 11/ 8    | 守門員基本訓練(二)                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十二                                                                                                                               | 9        | 11/15    | 守門員基本訓練(三)                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十三                                                                                                                               | 10       | 11/22    | 身體各部位挑球及球感練習                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十四                                                                                                                               | 11       | 11/29    | 組合訓練(一) 撞牆                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十五                                                                                                                               | 12       | 12/ 6    | 組合訓練(二) 一對一                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十六                                                                                                                               | 13       | 12/13    | 組合訓練(三) 二對二                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七                                                                                                                               | 14       | 12/20    | 組合訓練(四) 三對三 四對四                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十八                                                                                                                               | 15       | 12/27    | 組合訓練(七) 防守                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |       |              |    |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                     |    |       |                              |  |      |                 |          |
|---------------------------------------------------------------------|----|-------|------------------------------|--|------|-----------------|----------|
| 社團名稱                                                                |    |       | D4 長泳訓練營（仰泳班）                |  | 開課時段 | 每週四             |          |
| 指導老師                                                                |    |       | 柯秋溢                          |  | 聯絡電話 | 2891-2847 轉 230 |          |
| 活動地點                                                                |    |       | 游泳池                          |  |      |                 |          |
| 課程簡介                                                                |    |       | 1.培養學童仰泳長泳能力<br>2.修正學童仰泳游泳技巧 |  |      |                 |          |
| 上課材料                                                                |    |       | ■不須購買材料。<br>□須購買材料，如下表所列：    |  |      |                 |          |
|                                                                     |    |       | 品名                           |  | 用途說明 | 規格／型號           | 參考售價     |
|                                                                     |    |       |                              |  |      |                 |          |
|                                                                     |    |       |                              |  |      |                 |          |
|                                                                     |    |       |                              |  |      |                 |          |
| 學期                                                                  | 上課 | 上課    | 活動（課程）內容                     |  |      |                 | 備註（所需材料） |
| 週次                                                                  | 節次 | 日期    |                              |  |      |                 |          |
| 四                                                                   | 1  | 9/20  | 仰泳打水訓練                       |  |      |                 | 個人泳具與浴巾  |
| 五                                                                   | 2  | 9/27  | 仰泳換氣技巧練習                     |  |      |                 |          |
| 六                                                                   | 3  | 10/ 4 | 仰泳划手技巧練習                     |  |      |                 |          |
| 七                                                                   | 4  | 10/11 | 仰泳聯合動作練習                     |  |      |                 |          |
| 八                                                                   | 5  | 10/18 | 仰泳轉身與出發練習                    |  |      |                 |          |
| 九                                                                   | 6  | 10/25 | 仰泳出發練習                       |  |      |                 |          |
| 十                                                                   | 7  | 11/ 1 | 仰泳訓練：50M 仰式                  |  |      |                 |          |
| 十一                                                                  | 8  | 11/ 8 | 輔助器材介紹與操作-划手板                |  |      |                 |          |
| 十二                                                                  | 9  | 11/15 | 划手板划水訓練                      |  |      |                 |          |
| 十三                                                                  | 10 | 11/22 | 輔助器材介紹與操作-蛙鞋                 |  |      |                 |          |
| 十四                                                                  | 11 | 11/29 | 蛙鞋長距離打水訓練                    |  |      |                 |          |
| 十五                                                                  | 12 | 12/ 6 | 輔助器材介紹與操作-夾腳                 |  |      |                 |          |
| 十六                                                                  | 13 | 12/13 | 輔助器材介紹與操作-陸上拉力繩              |  |      |                 |          |
| 十七                                                                  | 14 | 12/20 | 輔助器材介紹與操作-水中拉力繩              |  |      |                 |          |
| 十八                                                                  | 15 | 12/27 | 水中遊戲與水中接力賽                   |  |      |                 |          |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。                                           |    |       |                              |  |      |                 |          |
| 註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。                                        |    |       |                              |  |      |                 |          |
| 註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |    |       |                              |  |      |                 |          |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|                                                                                                                                  |                                                                                      |          |                                        |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|--------------|
| 社團名稱                                                                                                                             | D5 小提琴（初階）                                                                           |          | 開課時段                                   | 每週四          |
| 指導老師                                                                                                                             | 黃孟涵                                                                                  |          | 聯絡電話                                   | 0922-377-047 |
| 活動地點                                                                                                                             | 低年級教室（暫定）                                                                            |          |                                        |              |
| 課程簡介                                                                                                                             | 初級小提琴基礎                                                                              |          |                                        |              |
| 上課材料                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input checked="" type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列： |          |                                        |              |
|                                                                                                                                  | 品名                                                                                   | 用途說明     | 規格／型號                                  | 參考售價         |
|                                                                                                                                  | 樂譜                                                                                   | 上課及練習使用  | 現代小提琴教本                                | 100 元/本      |
|                                                                                                                                  |                                                                                      |          |                                        |              |
|                                                                                                                                  |                                                                                      |          |                                        |              |
| 學期<br>週次                                                                                                                         | 上課<br>節次                                                                             | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                               | 備註（所需材料）     |
| 四                                                                                                                                | 1                                                                                    | 9/20     | 1. 拿弓姿勢、夾琴姿勢。 2. 認識樂譜。 3. 基本運弓。        | 樂器:小提琴       |
| 五                                                                                                                                | 2                                                                                    | 9/27     | 1. 左手練習按弦、複習運弓。 2. 認識音符、休止符。           | 現代小提琴教本      |
| 六                                                                                                                                | 3                                                                                    | 10/ 4    | 1. no. 1~5(練習按 si、do)。 2. 弓法。          | 現代小提琴教本      |
| 七                                                                                                                                | 4                                                                                    | 10/11    | 1. no. 12-15。 2. 練習按 re 和 mi。 3. 八分音符。 | 現代小提琴教本      |
| 八                                                                                                                                | 5                                                                                    | 10/18    | 1. no. 16 -17。 2. 練習 D 弦。              | 現代小提琴教本      |
| 九                                                                                                                                | 6                                                                                    | 10/25    | 1. no. 18-22。 2. A、D 弦混和練習。            | 現代小提琴教本      |
| 十                                                                                                                                | 7                                                                                    | 11/ 1    | 1. no. 24、25。 2. 16 分音符。               | 現代小提琴教本      |
| 十一                                                                                                                               | 8                                                                                    | 11/ 8    | 1. no. 26-27。 2. 連弓練習。                 | 現代小提琴教本      |
| 十二                                                                                                                               | 9                                                                                    | 11/15    | 1. no. 28-29。 2. 認識升記號。                | 現代小提琴教本      |
| 十三                                                                                                                               | 10                                                                                   | 11/22    | 1. no. 31-33。 2. G 弦音。                 | 現代小提琴教本      |
| 十四                                                                                                                               | 11                                                                                   | 11/29    | 1. no. 34、35。 2. 附點四分音符。               | 現代小提琴教本      |
| 十五                                                                                                                               | 12                                                                                   | 12/ 6    | 1. no. 37、40。 2. 重音、變奏曲。               | 現代小提琴教本      |
| 十六                                                                                                                               | 13                                                                                   | 12/13    | 1. no. 41-43。 2. 連結線、快全弓及慢全弓。          | 現代小提琴教本      |
| 十七                                                                                                                               | 14                                                                                   | 12/20    | 1. no. 50-52。 2. E 弦音。                 | 現代小提琴教本      |
| 十八                                                                                                                               | 15                                                                                   | 12/27    | 1. no. 53-55。 2. 四條弦綜合練習。              | 現代小提琴教本      |
| 註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。<br>註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。<br>註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。 |                                                                                      |          |                                        |              |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

|          |          |          |                             |                                      |      |                            |              |  |
|----------|----------|----------|-----------------------------|--------------------------------------|------|----------------------------|--------------|--|
| 社團名稱     |          |          | E1 直排輪社                     |                                      | 開課時段 | 每週五                        |              |  |
| 指導老師     |          |          | 陳誌鎧                         |                                      | 聯絡電話 | 0989-076-945               |              |  |
| 活動地點     |          |          | 旭日樓地下室 A 場地                 |                                      |      |                            |              |  |
| 上課材料     |          |          | ■ 不須購買材料。<br>□ 須購買材料，如下表所列： |                                      |      |                            |              |  |
|          |          |          | 品名                          |                                      | 用途說明 | 規格／型號                      | 參考售價         |  |
|          |          |          |                             |                                      |      |                            |              |  |
|          |          |          |                             |                                      |      |                            |              |  |
|          |          |          |                             |                                      |      |                            |              |  |
| 學期<br>週次 | 上課<br>節次 | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容                    |                                      |      |                            | 備註<br>（所需材料） |  |
|          |          |          | 最多課次                        | 基礎班 進度規劃                             |      | 進階班 進度規劃                   |              |  |
| 四        | 1        | 9/21     | 1 堂                         | 鞋具穿著及安全規範<br>基礎動作:爬、跪、蹲、站、原地走        |      | 鞋具穿著及安全規範<br>課程介紹總覽 能力分級   |              |  |
| 五        | 2        | 9/28     | 2~3 堂                       | 安全煞車法<br>基礎 A：前三個基本動作<br>八字走 單腳平衡 蹲步 |      | 基礎 A B 總複習                 |              |  |
| 六        | 3        | 10/ 5    | 4~6 堂                       | 基礎 A：一個基本動作、前進蛇行                     |      | 中級 A B 總複習                 |              |  |
| 七        | 4        | 10/12    | 2~3 堂                       | 基礎 A:一個基本動作、前進葫蘆                     |      | 進階 A 一個動作教學<br>原地蹲跳、雙足跳躍   |              |  |
| 八        | 5        | 10/19    | 2~3 堂                       | 基礎 A：一個基本動作、前進 A 煞                   |      | 進階 A 一個動作教學<br>分足側煞、蹲步蛇行   |              |  |
| 九        | 6        | 10/26    | 2~3 堂                       | 基礎 A 總複習                             |      | 進階 A 一個動作教學<br>單腳蛇行、前葫蘆交叉  |              |  |
| 十        | 7        | 11/ 2    | 3~5 堂                       | 中級 A 訓練：後退八字、後退單腳                    |      | 進階 A 一個動作教學<br>後葫蘆交叉       |              |  |
| 十一       | 8        | 11/ 9    | 2~3 堂                       | 中級 A 訓練：後退葫蘆                         |      | 進階 A 總複習                   |              |  |
| 十二       | 9        | 11/16    | 3~5 堂                       | 中級 A 訓練：後退蹲步                         |      | 進階 B 二個動作教學<br>特技蹲步 前後 T 煞 |              |  |
| 十三       | 10       | 11/23    | 2~3 堂                       | 中級 A 訓練：後退蛇行                         |      | 進階 B 二個動作教學<br>雙輪變化 雙腳側煞   |              |  |
| 十四       | 11       | 11/30    |                             | 中級 A 訓練：前溜轉後溜<br>後退 A 煞              |      | 進階 B 二個動作教學<br>後單足蛇行 變化剪刀腳 |              |  |
| 十五       | 12       | 12/ 7    |                             | 中級 A 總複習                             |      | 進階 B 二個動作教學<br>前一字蛇 後一字蛇   |              |  |
| 十六       | 13       | 12/14    |                             | 圖形練習                                 |      | 進階 B 二個動作教學<br>公主煞 菜刀腳     |              |  |
| 十七       | 14       | 12/21    |                             | 評量檢定、下期課程預習                          |      | 評量檢定<br>下期課程預習             |              |  |
| 十八       | 15       | 12/28    |                             | 團體競賽/結訓                              |      | 團體競賽/結訓                    |              |  |

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

| 社團名稱     | E2 國術社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 開課時段     | 每週五          |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|----------|------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 指導老師     | 林昌湘                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 聯絡電話     | 0939-371-650 |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動地點     | 活動中心 1 樓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 課程簡介     | 長拳螳螂門的功夫<br>(1)拳術套路:螳螂手、鍊子錘、小虎燕、二路長拳<br>(2)兵器套路: 四路梅花刀、盤龍棍、春秋大刀、三才劍<br>(3)拳術對練:擒拿對打<br>(4)兵器對練: 空手奪匕首、盤龍棍進槍                                                                                                                                                                                                                                               |          |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上課材料     | <input checked="" type="checkbox"/> 不須購買材料。<br><input type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列： <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>品名</th><th>用途說明</th><th>規格／型號</th><th>參考售價</th></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> |          |              | 品名       | 用途說明 | 規格／型號 | 參考售價 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 品名       | 用途說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 規格／型號    | 參考售價         |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |              |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 學期<br>週次 | 上課<br>節次                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 上課<br>日期 | 活動（課程）內容     | 備註（所需材料） |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9/21     | 武德釋義、基本功     |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9/28     | 螳螂拳八大式       |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/ 5    | 腿法           |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 七        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/12    | 手法           |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 八        | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/19    | 步法           |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 九        | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/26    | 螳螂拳          |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十        | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11/ 2    | 擒拿術          |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十一       | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11/ 9    | 盤龍棍          |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十二       | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11/16    | 四路梅花刀        |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十三       | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11/23    | 鍊子錘拳         |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十四       | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11/30    | 春秋大刀         |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十五       | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12/ 7    | 基本棍對打        |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十六       | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12/14    | 洪門扇          |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十七       | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12/21    | 盤龍棍進槍        |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 十八       | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12/28    | 長拳           |          |      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。  
 註 2：請參與實際成果展演或繳交班級成果展演影片、照片。  
 註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待訓導處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。