

週一

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表					
社團名稱		直排輪初階		開課時段	每週一 16：00-17：30
指導老師		葉怡初		聯絡電話	
活動地點		旭日樓地下室 A 場地			
課程簡介		直排輪初級及中級課程 基礎動作講解 初級動作講解 中級動作講解			
上課材料		☐ 不須購買材料。			
		☒ 須購買材料，如下表所列：			
		請自備，若有需求，可於上課時洽詢教練。			
		品名	用途說明	規格／型號	參考售價
		直排輪鞋全套			3800
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容		備註（所需材料）
三	1	3/04	安全規定及正確鞋具穿戴		
四	2	3/11	基礎站立 蹲步 護膝煞車		
五	3	3/18	原地踏步 單足平衡		
六	4	3/25	前進八字滑溜		
七		4/01	學校體育園遊會補假，停課一次		
八	5	4/08	關渡美展場地使用，暫停課程一次。		
九	6	4/15	前進八字滑溜 蹲步滑行		
十	7	4/22	前進單足滑行		
十一	8	4/29	前進蛇行		
十二	9	5/06	前進葫蘆 前 A 煞		
十三	10	5/13	初級總複習		
十四	11	5/20	後退八字滑溜 蹲步滑行		
十五	12	5/27	後退單足滑行		
十六	13	6/03	後退前進蛇行		
十七	14	6/10	後退前進葫蘆 前 A 煞		
十八	補課 週	6/17	補 4/08 課程		
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。					
註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			潮舞舞蹈		開課時段	每週一 16：00-17：30									
指導老師			游秀華		聯絡電話										
活動地點			韻律教室												
課程簡介			專為初學者量身打造課程，在這堂課中老師會以最輕鬆的律動方式帶動身體，加強協調性。 R&B HIP HOP 曲風及 R&B STYLE 音樂的意境動作 1.嘻哈寶典 2.基礎律動加強 3. R&B HIP-HOP 4.扇子舞功												
上課材料			☐ 不須購買材料。 ☒ 須購買材料，如下表所列： 舊生請自備，新生若有需求，可於上課時洽詢老師。 <table><tr><td>品名</td><td>用途說明</td><td>規格／型號</td><td>參考售價</td></tr><tr><td>功夫扇</td><td></td><td>金布紅骨</td><td>180</td></tr></table>					品名	用途說明	規格／型號	參考售價	功夫扇		金布紅骨	180
品名	用途說明	規格／型號	參考售價												
功夫扇		金布紅骨	180												
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容			備註（所需材料）									
三	1	3/04	個人基本技巧 1：基本上下律動(律動此為舞蹈最重要的一環，需每節課加強複習)												
四	2	3/11	個人基本技巧 1：基本左右律動(律動此為舞蹈最重要的一環，需每節課加強複習) 2：R&B STYLE 的舞曲介紹 3：R&B STYLE 重點動作												
五	3	3/18	個人基本技巧 1：基本前後律動(律動此為舞蹈最重要的一環，需每節課加強複習) 2：R&B STYLE 舞蹈意境如何延伸揣摩												
六	4	3/25	個人基本技巧 1：運用上下左右前後律動(此為舞蹈最重要的一環，需每節課加強複習) 2：R&B STYLE 舞蹈歌詞如何搭配動作												
七		4/01	學校體育園遊會補假，停課一次												
八	5	4/08	個人基本技巧 1：基本上下左右前後律動套入 R&B STYLE 曲風 2：R&B STYLE 意境舞蹈利用基礎律動延伸出的舞蹈動作												
九	6	4/15	個人基本技巧 1：聽到音樂如何迅速抓到 R&B STYLE 音樂的拍子做意境動作律動												
十	7	4/22	個人基本技巧 1：R&B STYLE 基本律動做音樂的排舞及動作的延伸 2：分解 R&B STYLE 的樂理分步												
十一	8	4/29	個人基本技巧 1：R&B STYLE 基本律動做音樂的排舞及動作的延伸 2：R&B STYLE 意境動作配合上樂理												
十二	9	5/06	扇子舞功 I												
十三	10	5/13	扇子舞功 II												
十四	11	5/20	扇子舞功 III												
十五	12	5/27	扇子舞功 V												
十六	13	6/03	扇子舞功 IV												
十七	14	6/10	期末總複習												
註1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			長泳訓練營—捷泳	開課時段	每週一 16：00-17：30
指導老師			柯秋溢	聯絡電話	
活動地點			活動中心游泳池		
課程簡介			1. 培養學童捷泳長泳能力 2. 修正學童捷泳游泳技巧		
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
學期	上課 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）
三	1		3/04	捷泳長泳訓練：打水訓練	
四	2		3/11	捷泳長泳訓練：換氣技巧練習	
五	3		3/18	捷泳長泳訓練：划手技巧練習	
六	4		3/25	捷泳長泳訓練：聯合動作練習	
七			4/01	學校體育園遊會補假，停課一次	
八	5		4/08	捷泳長泳訓練：轉身練習與出發練習	
九	6		4/15	捷泳長泳訓練 800M	
十	7		4/22	捷泳長泳訓練 1600M	
十一	8		4/29	輔助器材介紹與操作-划手板	
十二	9		5/06	輔助器材介紹與操作-蛙鞋	
十三	10		5/13	蛙鞋長距離打水訓練	
十四	11		5/20	輔助器材介紹與操作-夾腳	
十五	12		5/27	輔助器材介紹與操作-陸上拉力繩	
十六	13		6/03	輔助器材介紹與操作-水中拉力繩	
十七	14		6/10	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。 註 2： 期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		小提琴（初階 1）	開課時段	每週一 16：00-17：30
指導老師		黃孟涵	聯絡電話	
活動地點		低年級教室(暫定)		
課程簡介		提琴基礎演奏法：a. 夾琴、運弓基本姿勢 b. 第一把位：A、D、G、E 弦指法 c. 音準訓練 d. 音程概念		
上課材料		☐ 不須購買材料。 ☒ 須購買材料，如下表所列： 請自備，若有需求，可於上課時洽詢老師。		
		品名	用途說明	規格／型號
		樂譜	上課及練習使用	現代小提琴教本
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）
三	1	3/04	1. 拿弓姿勢、夾琴姿勢。 2. 認識樂譜。 3. 基本運弓。	樂器：小提琴
四	2	3/11	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
五	3	3/18	1. no. 1~5(練習按 si、do)。 2. 弓法。	現代小提琴教本
六	4	3/25	1. no. 12-15。 2. 練習按 re 和 mi。 3. 八分音符。	現代小提琴教本
七		4/01	學校體育園遊會補假，停課一次	
八	5	4/08	1. no. 16 -17。 2. 練習 D 弦。	現代小提琴教本
九	6	4/15	1. no. 18-22。 2. A、D 弦混和練習。	現代小提琴教本
十	7	4/22	1. no. 24、25。 2. 16 分音符。	現代小提琴教本
十一	8	4/29	1. no. 26-27。 2. 連弓練習。	現代小提琴教本
十二	9	5/06	1. no. 28-29。 2. 認識升記號。	現代小提琴教本
十三	10	5/13	1. no. 31-33。 2. G 弦音。	現代小提琴教本
十四	11	5/20	1. no. 34、35。 2. 附點四分音符。	現代小提琴教本
十五	12	5/27	1. no. 37、40。 2. 重音、變奏曲。	現代小提琴教本
十六	13	6/03	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	6/10	1. no. 50-52。 2. E 弦音。	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。 註 2：期末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。				

週二

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表						
社團名稱			桌球		開課時段	每週二 16：00-1730
指導老師			吳明波		聯絡電話	
活動地點			旭日樓地下室 A 場地			
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
			球拍			自備
			乒乓球			自備
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容			備註（所需材料）
三	1	3/05	桌球起源介紹. 握拍法介紹			
四	2	3/12	分組、向上擊球(初)、正手擊球(中)			
五	3	3/19	正反擊球法(初)、正手擊球腳步練習(中)			
六	4	3/26	反拍擊球概述(初)、正手練習(中) 反拍擊球練習(初)、抽球概述(中)			
七	5	4/02	關渡美展場地使用，課程取消一次，已扣除費用。			
八	6	4/09	關渡美展場地使用，暫停課程一次。			
八	6	4/09	反手拍直線練習(初)、切球概述(中)			
九	7	4/16	反手拍斜線練習(初)、切球練習法(中)			
十	8	4/23	正手擊球概述(初)、攻切球法概述(中)			
十一	9	4/30	揮空拍練習(初)、發球練習概述(中)			
十二	10	5/07	多球練習(初)、下旋上旋介紹(中)			
十三	11	5/14	正手發球介紹(初)、右旋下旋介紹(中)			
十四	12	5/21	正手發球練習(初)、發球攻擊概述(中)			
十五	13	5/28	反手發球介紹練習(初)、第三球攻擊概述(中)			
十六	14	6/04	綜合練習(初)、雙打概述(中)			
十七	15	6/11	比賽規則介紹(初)、雙打規則介紹(中)			
十八	補課 週	6/18	補 4/09 課程			
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。						
註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		五人制足球	開課時段	每週二 16：00-17：30
指導老師		張兆祿	聯絡電話	
活動地點		活動中心 6 樓綜合球場		
課程簡介		五人制足球.其特色在於場地小.速度快.注重個人技巧.小組配合.每位球員都必須能攻擊與防守.在歐洲及南美各國作為足球的基礎訓練課程已行之有年.足球運動又是特別適合孩子在各方面達到平衡的運動. 經過科學證明.在訓練專注力.平衡感.協調性.肌耐力.團隊精神.心肺功能及腦部發育等都是最受推崇的運動!!		
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
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）
三	1	3/05	足球最基本的規則及常識.球與身體重心控制	
四	2	3/12	球與身體重心控制. 帶球與控球	
五	3	3/19	帶球與控球 傳球與停球	
六	4	3/26	傳球與停球 防守技巧 體能肌耐力訓練	
七	5	4/02	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧	
八	6	4/09	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧	
九	7	4/16	傳球與停球 體能肌耐力訓練 防守技巧	
十	8	4/23	射門技巧 防守技巧 2VS2 組合訓練	
十一	9	4/30	帶球與控球 傳球與停球 2VS2 組合訓練	
十二	10	5/07	防守技巧 3VS3 組合訓練	
十三	11	5/14	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 3VS3 組合訓練	
十四	12	5/21	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 3VS3 組合訓練	
十五	13	5/28	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 體能肌耐力訓練	
十六	14	6/04	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 4VS4 組合訓練	
十七	15	6/11	傳球與停球 射門技巧 4VS4 組合訓練 完美比賽	
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		小提琴		開課時段	每週二 16:00-17:30																
指導老師		林佳璇		聯絡電話																	
活動地點		低年級教室(暫定)																			
課程簡介		本社團旨在透過提琴特有的運弓分配與音感要求，訓練學生的自制力、專注力與協調力；同時，在選曲上泛及耳熟能詳，且難易適中的世界民謠、兒歌、配樂等名曲，以激發學習的興趣。最後，在期末呈現的準備過程中，引領學生認識到團隊合作所需的各項元素——紀律、尊重與觀察，在熱情中保持冷靜，在冷靜中不失熱情。不論古今中外，音樂修養在各國文化中都居於核心地位，本課程除了教授小提琴拉奏的基本技巧之外，更期望在潛移默化之中，種下學生對藝術美感的品味與人本關懷的精神，不要讓才藝變成學生的另一項負擔，或淪為另一項競爭的工具。																			
上課材料		☒ 不須購買材料。 ☐ 須購買材料，如下表所列： <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">品名</th> <th style="width: 25%;">用途說明</th> <th style="width: 25%;">規格／型號</th> <th style="width: 25%;">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	上課週次	上課節次	上課日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）																
三	1		3/05	學習看譜：認識五線譜、高音譜表																	
四	2		3/12	運弓練習：上弓與下弓、全弓與半弓																	
五	3		3/19	法國・民謠《小星星》（運弓分配）																	
六	4		3/26	法國・民謠《小星星》（分組齊奏）																	
七	5		4/02	德國・貝多芬《快樂頌》（看譜找音）																	
八	6		4/09	德國・貝多芬《快樂頌》（運弓分配）																	
九	7		4/16	德國・貝多芬《快樂頌》（分組齊奏）																	
十	8		4/23	中國・李叔同《念故鄉》（看譜找音）																	
十一	9		4/30	中國・李叔同《念故鄉》（運弓分配）																	
十二	10		5/07	中國・李叔同《念故鄉》（分組齊奏）																	
十三	11		5/14	芬蘭・電玩配樂《Angry Bird》（看譜找音）																	
十四	12		5/21	芬蘭・電玩配樂《Angry Bird》（運弓分配）																	
十五	13		5/28	芬蘭・電玩配樂《Angry Bird》（分組齊奏）																	
十六	14		6/04	總複習：背譜抽驗、團隊齊奏																	
十七	15		6/11	總複習：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。 註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			NEW JAZZ		開課時段	每週二 16：00-17：30																	
指導老師			游秀華		聯絡電話																		
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			☒ 不須購買材料。 ☐ 須購買材料，如下表所列：																				
			<table border="1"> <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	上課週次	上課節次	上課日期	活動（課程）內容			備註（所需材料）																
三	1		3/05	基本律動、能力分組、大會排舞 4 個 8 拍																			
四	2		3/12	Balleton 基本功 I 大會排舞 4 個 8 拍																			
五	3		3/19	Balleton 基本功 大會排舞 4 個 8 拍																			
六	4		3/26	Balleton 基本功 大會排舞 4 個 8 拍																			
七	5		4/02	Balleton 基本功 IV 大會排舞 4 個 8 拍																			
八	6		4/09	Kids new jazz																			
九	7		4/16	Kids new jazz																			
十	8		4/23	Kids new jazz																			
十一	9		4/30	Kids new jazz																			
十二	10		5/07	Kids new jazz																			
十三	11		5/14	爵士基礎 Punking 舞蹈																			
十四	12		5/21	爵士基礎 Punking 舞蹈																			
十五	13		5/28	爵士基礎 Punking 舞蹈																			
十六	14		6/04	爵士基礎 Punking 舞蹈																			
十七	15		6/11	期末表演總彩																			
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		烏克力力		開課時段	每週二 16:00-17:30																				
指導老師		劉家豪		聯絡電話																					
活動地點		低年級教室(暫定)																							
課程簡介		以團體方式進行教學，除了學會基本的烏克力力彈奏技巧，還可以和大家一起合奏，音樂的學習將更有樂趣。																							
上課材料		☐ 不須購買材料。 ☒ 須購買材料，如下表所列： 請自備，若有需求，可於上課時洽詢老師。																							
		<table border="1"> <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>烏克麗麗彈奏法</td> <td>上課教學</td> <td></td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>烏克力力</td> <td>課程使用</td> <td>21 吋</td> <td>2500</td> </tr> <tr> <td>譜架</td> <td>課程使用</td> <td>折疊式</td> <td>350</td> </tr> <tr> <td>調音器</td> <td>課程使用</td> <td></td> <td>500</td> </tr> </table>				品名	用途說明	規格／型號	參考售價	烏克麗麗彈奏法	上課教學		180	烏克力力	課程使用	21 吋	2500	譜架	課程使用	折疊式	350	調音器	課程使用		500
		品名	用途說明	規格／型號	參考售價																				
		烏克麗麗彈奏法	上課教學		180																				
		烏克力力	課程使用	21 吋	2500																				
		譜架	課程使用	折疊式	350																				
調音器	課程使用		500																						
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容		備註（所需材料）																				
三	1	3/05	認識烏克力力各部位構造及教導照顧樂器																						
四	2	3/12	認識音階和讀譜																						
五	3	3/19	大調音階合弦																						
六	4	3/26	c 和弦																						
七	5	4/02	A m 和弦																						
八	6	4/09	F 和弦																						
九	7	4/16	G 和弦																						
十	8	4/23	節奏練習																						
十一	9	4/30	歌曲練習																						
十二	10	5/07	歌曲練習																						
十三	11	5/14	歌曲練習																						
十四	12	5/21	合奏練習																						
十五	13	5/28	合奏練習																						
十六	14	6/04	合奏練習																						
十七	15	6/11	成果發表																						
註 1： 活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註 2： 期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱	跆拳道	開課時段	每週二 16：00-17：30
指導老師	侯榮華	聯絡電話	
活動地點	旭日樓地下室 B 場地		

課程簡介

- 1、推展跆拳道運動風氣增進學童正當休閒運動。
- 2、培養學童擁有多一項技能證照。
- 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)。
- 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。

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
跆拳道服(含短 T)	上課服裝		NT\$1000

請自備，若有需求，可於上課時洽詢教練。

學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動(課程)內容	備註(所需材料)
三	1	3/05	基本動作複習：下壓、前踢、旋踢、後踢 踢靶練習。	
四	2	3/12	品勢複習：太極一~二章 對練步法運用、一步對練。	
五	3	3/19	品勢教學、對練步法運用、一步對練。	
六	4	3/26	品勢教學、連續踢擊訓練。(空踢)	
七	5	4/02	品勢教學、雙人對練練習。	
八	6	4/09	實戰防身與比賽兩者差異講解。	
九	7	4/16	對練課程：主動攻擊、踢靶練習。	
十	8	4/23	品勢講解及複習。防身術教學練習。	
十一	9	4/30	對練課程：被動攻擊。踢靶練習。	
十二	10	5/07	對練前、後腳運用方式、距離講解與踢靶練習。	
十三	11	5/14	驅敵及假動作運用教學。	
十四	12	5/21	品勢教學。防身術教學練習。	
十五	13	5/28	基本踢擊教學：逆旋。踢靶練習。	
十六	14	6/04	總複習、一對一攻防練習、加強敵情觀念。	
十七	15	6/11	測驗。同樂會	

註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。

註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			競技疊杯運動		開課時段	每週二 16：00-17：30																	
指導老師			黎雅苓		聯絡電話																		
活動地點			低年級教室(暫定)																				
課程簡介			競技疊杯運動課程至今以風靡全球 32 個國家,超過 32000 所學校將他列入體育課程。歷經 15 年的發展,已對全球數以百萬的老師和學生產生積極的影響！如今登入台灣，同台灣多一份創意教學之室內運動。 利用課程改善手眼協調和反應時間、左右腦的協調、雙邊協調、增進健康。 疊杯疊出不同花式，和顏色的區分，帶出速度，讓小朋友從中學習到疊杯的技巧。																				
上課材料			☐不須購買材料。 ☒須購買材料，如下表所列： 請自備，若有需求，可於上課時洽詢教練。 <table><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>競技疊杯</td><td>上課器材</td><td>Speed Stacks</td><td>648</td></tr><tr><td>疊杯保護器</td><td>上課器材</td><td>Speed Stacks</td><td>54</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	競技疊杯	上課器材	Speed Stacks	648	疊杯保護器	上課器材	Speed Stacks	54				
品名	用途說明	規格／型號	參考售價																				
競技疊杯	上課器材	Speed Stacks	648																				
疊杯保護器	上課器材	Speed Stacks	54																				
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容			備註（所需材料）																	
三	1	3/05	認識競技疊杯運動、3 杯疊法教學																				
四	2	3/12	3 杯複習、3 杯走路、花式 3-3-3 教學																				
五	3	3/19	複習花式 3-3-3、測驗花式 3-3-3																				
六	4	3/26	6 杯疊法教學																				
七	5	4/02	複習 6 杯教學、花式 3-6-3 教學																				
八	6	4/09	複習花式 3-6-3、測驗花式 3-6-3																				
九	7	4/16	雙色 3-3 疊法教學																				
十	8	4/23	雙色 6-6 疊法教學																				
十一	9	4/30	複習雙色 6-6 疊法、團隊競賽(三色大金字塔)																				
十二	10	5/07	1-10-1 疊法教學																				
十三	11	5/14	複習 1-10-1 疊法、花式 CYCLE 教學(1)																				
十四	12	5/21	花式 CYCLE 教學(2)																				
十五	13	5/28	測驗花式 CYCLE																				
十六	14	6/04	雙色 CYCLE 教學																				
十七	15	6/11	FreeStyle 花式疊杯教學(1)																				
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。																							
註 2：期末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。																							

週三

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表						
社團名稱			醒獅		開課時段	每週三 13：30-15：00
指導老師			林昌湘		聯絡電話	
活動地點			活動中心游泳池旁迴廊			
課程簡介			一、傳統醒獅 二、醒獅出洞戲橋樁 三、咬盆青 四、竿上飛獅			
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）
三	1	3/06	醒獅源流介紹			
四	2	3/13	傳統地板獅的戲碼			
五	3	3/20	醒獅出洞戲橋樁			
六	4	3/27	穿林過橋			
七	5	4/03	雙獅戲獅			
八	6	4/10	醒獅的步法			
九	7	4/17	鼓、鑼、拔的合奏			
十	8	4/24	採青的過程（採青、咬青、吐青）			
十一	9	5/01	醒獅的禮俗禁忌			
十二	10	5/08	醒獅七態（喜、怒、樂、疑、醉…）			
十三	11	5/15	特技師			
十四	12	5/22	竿上飛獅			
十五	13	5/29	咬盆青			
十六	14	6/05	※註：本次為最後一次上課 醒獅表演練習			
十七		6/12	端午節放假，停課一次。			
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。						
註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			拉丁舞(初階)	開課時段	每週三 13：30-15：00	
指導老師			陳皆嘉	聯絡電話		
活動地點			韻律教室			
課程簡介			課程藉由音樂節奏與拉丁舞蹈的搭配，來增加兒童對舞蹈和肢體動作學習的興趣，以及達到運動的確實效果，增進學童體能。希望藉由融合森巴、恰恰、捷舞等動感的拉丁舞步，搭配活潑的音樂節奏，以扭腰、擺臀、抖肩、屈膝等動作，來達到增進心肺功能、訓練肌力、增強柔軟度、反射能力、消耗體脂肪、美化曲線等效果。			
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）	
三	1	3/06	基本步講解和認識拉丁舞音樂、節拍			
四	2	3/13	基本步教學-rumba walk 前進和後退			
五	3	3/20	舞序組合:opening to fan ; basic movement			
六	4	3/27	舞序組合:opening out (cucaracha)			
七	5	4/03	前兩次舞序串連 ； backward six steps			
八	6	4/10	舞序組合: sliding doors			
九	7	4/17	舞序組合: close hip twist			
十	8	4/24	前兩次舞序串連 ； 舞序複習 ； 音樂搭配			
十一	9	5/01	舞序組合: spot turn			
十二	10	5/08	舞序組合: new york ;八字腰基礎教學			
十三	11	5/15	舞序總串連 ； 音樂搭配			
十四	12	5/22	舞序組合: hockey stick ; ending pose 編排			
十五	13	5/29	總複習 ； 表演彩排			
十六	14	6/05	表演總彩排		表演服裝	
十七		6/12	端午節放假，停課一次。			
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。						
註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			扯鈴社		開課時段	每週三 13：30-15：00	
指導老師			魯紀賢		聯絡電話		
活動地點			操場草坪				
課程簡介			襲鈴是以教學扯鈴為主之團隊，在提倡文創之社會下，本團以承襲傳統、創新扯鈴為主旨，集結來自各地之扯鈴好手，在教學方針上，以打造快樂無壓力的環境下，讓學習者開心學習，快樂成長。加上本團特有的教學系統模式，達到教學數據化，提升品質與效率。同時也希望藉由教學，讓此傳統文化得以傳承下去。				
上課材料			■不須購買材料。請自備。				
			□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）
三	1	3/06	上課規定及介紹				
四	2	3/13	基本三招				
五	3	3/20	螞蟻上樹~金雞上竿				
六	4	3/27	金蟬脫殼~狗急跳牆~提燈籠				
七	5	4/03	拋鈴收鈴~繞鈴收鈴				
八	6	4/10	拋鈴~拋鈴打棍~拋鈴打地				
九	7	4/17	疊棉被~內翻~外翻				
十	8	4/24	仰瞻星月~仙女散花				
十一	9	5/01	關渡大橋~掌金龍				
十二	10	5/08	蜘蛛結網~甩鈴~穿越				
十三	11	5/15	小腿金龍~大腿金龍				
十四	12	5/22	飛鳥~翻身				
十五	13	5/29	反勾拋鈴~控鈴				
十六	14	6/05	總複習				
十七		6/12	端午節放假，停課一次。				
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。							
註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱	跆拳道	開課時段	每週三 13：30-15：00
指導老師	侯榮華	聯絡電話	
活動地點	旭日樓地下室 B 場地		

課程簡介

- 1、推展跆拳道運動風氣增進學童正當休閒運動。
- 2、培養學童擁有多一項技能證照。
- 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)。
- 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。

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
跆拳道服(含短 T)	上課服裝		NT\$1000

請自備，若有需求，可於上課時洽詢教練。

學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動(課程)內容	備註(所需材料)
三	1	3/06	基本動作複習：下壓、前踢、旋踢、後踢 踢靶練習。	
四	2	3/13	品勢複習：太極一~二章 對練步法運用、一步對練。	
五	3	3/20	品勢教學、對練步法運用、一步對練。	
六	4	3/27	品勢教學、連續踢擊訓練。(空踢)	
七	5	4/03	品勢教學、雙人對練練習。	
八	6	4/10	實戰防身與比賽兩者差異講解。	
九	7	4/17	對練課程：主動攻擊、踢靶練習。	
十	8	4/24	品勢講解及複習。防身術教學練習。	
十一	9	5/01	對練課程：被動攻擊。踢靶練習。	
十二	10	5/08	對練前、後腳運用方式、距離講解與踢靶練習。	
十三	11	5/15	驅敵及假動作運用教學。	
十四	12	5/22	品勢教學。基本踢擊教學：逆旋。踢靶練習。	
十五	13	5/29	總複習、一對一攻防練習、加強敵情觀念。	
十六	14	6/05	※註：本次為最後一次上課 防身術教學練習。測驗。同樂會	
十七		6/12	端午節放假，停課一次。	

註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。

註 2：期末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。

週四

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表							
社團名稱			MV DANCE		開課時段	每週四 16：00-17：30	
指導老師			游秀華		聯絡電話		
活動地點			韻律教室				
課程簡介			基礎律動 韓國天王團體, 日韓人氣歌手 台灣區等超人氣歌手舞蹈 特別訓練課程： 身 段 舞台魅力 面對鏡頭				
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）	
三	1	3/07	基礎律動 I 大會排舞 4 個 8 拍				
四	2	3/14	基礎律動 II 大會排舞 4 個 8 拍				
五	3	3/21	基礎律動 III 大會排舞 4 個 8 拍				
六	4	3/28	基礎律動 IV 大會排舞 4 個 8 拍				
七		4/04	兒童節放假，停課一次				
八	5	4/11	JOLIN 新歌 MV 下肢體能訓練				
九	6	4/18	JOLIN 新歌 MV 下肢體能訓練				
十	7	4/25	JOLIN 新歌 MV 下肢體能訓練				
十一	8	5/02	JOLIN 新歌 MV 下肢體能訓練				
十二	9	5/09	JOLIN 新歌 MV 下肢體能訓練				
十三	10	5/16	動態視覺藝術 韓國明星舞蹈				
十四	11	5/23	動態視覺藝術 韓國明星舞蹈				
十五	12	5/30	動態視覺藝術 韓國明星舞蹈				
十六	13	6/06	動態視覺藝術 韓國明星舞蹈				
十七	14	6/13	期末表演總彩				
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。							
註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			五人制足球	開課時段	每週四 16:00-17:30																
指導老師			張兆祿	聯絡電話																	
活動地點			活動中心 6 樓綜合球場																		
課程簡介			五人制足球.其特色在於場地小.速度快.注重個人技巧.小組配合.每位球員都必須能攻擊與防守.在歐洲及南美各國作為足球的基礎訓練課程已行之有年.足球運動又是特別適合孩子在各方面達到平衡的運動. 經過科學證明.在訓練專注力.平衡感.協調性.肌耐力.團隊精神.心肺功能及腦部發育等都是最受推崇的運動!!																		
上課材料			■不須購買材料。 □須購買材料，如下表所列： <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:25%;">品名</th> <th style="width:25%;">用途說明</th> <th style="width:25%;">規格／型號</th> <th style="width:25%;">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	上課週次	上課節次	上課日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）																
三	1		3/07	足球最基本的規則及常識.球與身體重心控制																	
四	2		3/14	球與身體重心控制.帶球與控球																	
五	3		3/21	帶球與控球 傳球與停球																	
六	4		3/28	傳球與停球 防守技巧 體能肌耐力訓練																	
七			4/04	兒童節放假，停課一次																	
八	5		4/11	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧																	
九	6		4/18	傳球與停球 體能肌耐力訓練 防守技巧																	
十	7		4/25	射門技巧 防守技巧 2VS2 組合訓練																	
十一	8		5/02	帶球與控球 傳球與停球 2VS2 組合訓練																	
十二	9		5/09	防守技巧 3VS3 組合訓練																	
十三	10		5/16	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 3VS3 組合訓練																	
十四	11		5/23	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 3VS3 組合訓練																	
十五	12		5/30	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 體能肌耐力訓練																	
十六	13		6/06	帶球與控球 傳球與停球 射門技巧 4VS4 組合訓練																	
十七	14		6/13	傳球與停球 射門技巧 4VS4 組合訓練 完美比賽																	
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			長泳訓練營—仰泳	開課時段	每週四 16：00-17：30																
指導老師			柯秋溢	聯絡電話																	
活動地點			活動中心游泳池																		
課程簡介			1. 培養學童仰泳長泳能力 2. 修正學童仰泳游泳技巧																		
上課材料			☒ 不須購買材料。 ☐ 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 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容		備註（所需材料）																
三	1	3/07	仰泳打水訓練																		
四	2	3/14	仰泳換氣技巧練習																		
五	3	3/21	仰泳划手技巧練習																		
六	4	3/28	仰泳聯合動作練習																		
七		4/04	兒童節放假，停課一次																		
八	5	4/11	仰泳轉身與出發練習																		
九	6	4/18	仰泳出發練習																		
十	7	4/25	仰泳訓練：50M 仰式																		
十一	8	5/02	輔助器材介紹與操作-划手板																		
十二	9	5/09	划手板划水訓練																		
十三	10	5/16	輔助器材介紹與操作-蛙鞋																		
十四	11	5/23	蛙鞋長距離打水訓練																		
十五	12	5/30	輔助器材介紹與操作-夾腳																		
十六	13	6/06	輔助器材介紹與操作-陸上拉力繩																		
十七	14	6/13	輔助器材介紹與操作-水中拉力繩																		
註 1： 活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註 2： 期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			小提琴初階班 2		開課時段	每週四 16：00-17：30																	
指導老師			黃孟涵		聯絡電話																		
活動地點			低年級教室(暫定)																				
課程簡介			小提琴初級之進階演奏法： a. 第一把位指法混和練習及運用。b. 加強音準概念。 c. 弓法運用。d. 指法熟悉度。 *選擇此社團的學生，需要已會拉奏小提琴第一把位所有音的位置，並具備看譜、以及基礎樂理能力。																				
上課材料			☒ 不須購買材料。 ☐ 須購買材料，如下表所列： <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">品名</th> <th style="width: 25%;">用途說明</th> <th style="width: 25%;">規格／型號</th> <th style="width: 25%;">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 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容				備註（所需材料）																
三	1	3/07	1. 驗收寒假作業 2. 現代小提琴教本 no.52、55																				
四	2	3/14	1. 現代小提琴教本 no.56 。2.斷奏、手指保留																				
五	3	3/21	1. 現代小提琴教本 no.57、58 。2. 附點八分音符																				
六	4	3/28	1. 現代小提琴教本 no.59、62、64 。2.臨時記號																				
七		4/04	兒童節放假，停課一次																				
八	5	4/11	1. 現代小提琴教本 no.65、68 。2.附點練習																				
九	6	4/18	1. 現代小提琴教本 no.69、70 。2.弱起拍																				
十	7	4/25	1. 現代小提琴教本 no.71、72。2.同手指不同位置																				
十一	8	5/02	1. 現代小提琴教本 no.73a 、74。2.半斷奏演奏法																				
十二	9	5/09	1. 現代小提琴教本 no.73b 、75。2.portato 演奏法																				
十三	10	5/16	1. 現代小提琴教本 no.81、82、83。2.D 大調																				
十四	11	5/23	1. 現代小提琴教本 no.84、85。2.綜合練習																				
十五	12	5/30	1. 現代小提琴教本 no.86、87。三拍子練習。																				
十六	13	6/06	1. 現代小提琴教本 no.88、89。2.音量練習																				
十七	14	6/13	1. 現代小提琴教本 no.90、91。2. 斷奏+半斷奏																				
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註 2：期末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。																							

週五

臺北市北投區關渡國小 101 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表						
社團名稱		直排輪進階		開課時段	每週五 16：00-17：30	
指導老師		陳誌鎧		聯絡電話		
活動地點		旭日樓地下室 A 場地				
課程簡介		直排輪進階及高級課程				
上課材料		☐ 不須購買材料。				
		☒ 須購買材料，如下表所列：				
		請自備，若有需求，可於上課時洽詢教練。				
		品名	用途說明	規格／型號	參考售價	
		直排輪鞋全套			3800	
學期 週次	上課 節次	上課 日期	活動（課程）內容			備註（所需材料）
三	1	3/08	進階 A 一個動作教學 蹲步蛇行			
四	2	3/15	進階 A 一個動作教學 單腳蛇行			
五	3	3/22	進階 A 一個動作教學 前葫蘆交叉、後葫蘆交叉			
六	4	3/29	關渡美展場地使用，暫停課程一次。			
七		4/05	清明節放假，停課一次			
八	5	4/12	進階 A 總複習			
九	6	4/19	進階 B 二個動作教學 特技蹲步 前後 T 煞			
十	7	4/26	進階 B 二個動作教學 雙輪變化 雙腳側煞			
十一	8	5/03	進階 B 二個動作教學 後單足蛇行 變化剪刀腳			
十二	9	5/10	中級訓練:後退八字、後退單腳、後退蹲步			
十三	10	5/17	中級訓練:後退葫蘆			
十四	11	5/24	中級訓練:後退蛇行			
十五	12	5/31	中級訓練:後退 A 煞			
十六	13	6/07	中級總複習			
十七	14	6/14	初級練習:圖形練習			
十八	補課週	6/21	補 3/29 課程			
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。						
註 2：期末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 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			國術	開課時段	每週五 16：00-17：30	
指導老師			林昌湘	聯絡電話		
活動地點			活動中心游泳池旁迴廊			
課程簡介			一、長拳 二、螳螂拳 三、刀、劍、棍各式奇門兵器 四、簡易擒拿術			
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）	
三	1	3/08	國術源流介紹			
四	2	3/15	南拳北腿之說			
五	3	3/22	長拳（北少林）			
六	4	3/29	螳螂拳			
七		4/05	清明節放假，停課一次			
八	5	4/12	地功拳			
九	6	4/19	十八般兵器示範			
十	7	4/26	國術基本功			
十一	8	5/03	開胯拔筋踢腿			
十二	9	5/10	套路練習：螳螂手			
十三	10	5/17	套路練習：鍊子錘			
十四	11	5/24	套路練習：四路梅花刀			
十五	12	5/31	套路練習：春秋大刀			
十六	13	6/07	套路練習：盤龍棍			
十七	14	6/14	套路練習：雙節棍			
註 1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。 註 2：期末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。						