

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		直排輪初階			
指導老師		葉怡初、李惠君		活動地點	空曠場地
開課時段		☒ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00			
課程簡介		1. 直排輪禮儀及歷史 2. 鞋具穿著及安全規範 3. 課程介紹總覽 能力分級 4. 學期表演呈現			
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。			
		品名	用途說明	規格/型號	參考售價
		直排輪全套護具 含頭盔,護膝,護掌, 護肘	上課用		教練可於課前協助代訂購 李教練 0917871547
節次	學期週次	上課日期	活動(課程)內容		備註
1	四	9/16-9/20	直排輪必備知識: 1. 直排輪禮儀及歷史 2. 鞋具穿著及安全規範 3. 課程介紹總覽 能力分級		週四、週五班因中秋節假期，停課1次
2	五	9/23-9/27	鞋具穿著及安全規範 基礎動作：爬、跪、蹲、站、原地走		
3	六	9/30-10/4	安全煞車法：八字走 單腳平衡 蹲步		
4	七	10/7-10/11	初級：一個基本動作 前進蛇行		週四班因國慶日放假，停課1次
5	八	10/14-10/18	初級：一個基本動作 前進葫蘆		
6	九	10/21-10/25	初級：一個基本動作 前進A煞		
7	十	10/28-11/1	初級測驗 進階測驗		
8	十一	11/4-11/8	中級訓練：後退八字、後退單腳、後退蹲步		
9	十二	11/11-11/15	中級訓練：後退葫蘆		
10	十三	11/18-11/22	中級訓練 後退蛇行		
11	十四	11/25-11/29	中級訓練 後退A煞		
12	十五	12/2-12/6	中級總複習		
13	十六	12/9-12/13	初級練習 圖形練習		
14	十七	12/16-12/20	中級訓練：後退八字、後退單腳、後退蹲步		
15	十八	12/23-12/27	期末成果發表		

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			潮舞舞蹈班															
指導老師			游秀華		活動地點	韻律教室												
開課時段			☒ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00															
課程簡介			A. 啟發孩子天生的明星光彩 (每個人都是主角) B. 著重團隊生活 (沒有特例, 每個人都一樣) C. 獨立、有自信 (自信來自於實力) 週一 潮舞舞蹈班 1. 每週 (一) 潮舞 LA STYLE 班 (entertainment) 初級班 1. 超越跳舞的靈魂, 學習如何對歌詞、對音樂、對節奏的靈魂舞者, 讓孩子了解什麼是跳舞 2. 扇子舞 結合街頭流行元素 將中國傳統與 HIP-HOP 作為創新結合															
上課用品 (學生自備)			1. 用品以學生可自備為主, 授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由, 要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求, 可於開課後逕向授課老師諮詢。 <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>金色黑骨 功夫扇</td> <td>上課表演道具</td> <td>金色布 黑骨</td> <td>180(多退少補) 學生自備, 若需要 可協助訂購</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	金色黑骨 功夫扇	上課表演道具	金色布 黑骨	180(多退少補) 學生自備, 若需要 可協助訂購				
品名	用途說明	規格/型號	參考售價															
金色黑骨 功夫扇	上課表演道具	金色布 黑骨	180(多退少補) 學生自備, 若需要 可協助訂購															
節次	學期 週次	上課日期	活動 (課程) 內容		備註													
1	四	9/16- 9/20	POP DANCE - Hip hop 上下律動		週四、週五班因中秋節假期, 停課 1 次													
2	五	9/23- 9/27	POP DANCE - Hip hop 左右律動															
3	六	9/30-10/ 4	POP DANCE - Hip hop 律動混合															
4	七	10/ 7-10/11	POP DANCE - Hip hop 肢體運用		週四班因國慶日放假, 停課 1 次													
5	八	10/14-10/18	POP DANCE - 單元綜合複習															
6	九	10/21-10/25	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP															
7	十	10/28-11/ 1	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP															
8	十一	11/ 4-11/ 8	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP															
9	十二	11/11-11/15	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP															
10	十三	11/18-11/22	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP															
11	十四	11/25-11/29	LA STYLE															
12	十五	12/ 2-12/6	LA STYLE															
13	十六	12/ 9-12/ 13	LA STYLE															
14	十七	12/16-12/20	LA STYLE															
15	十八	12/23-12/27	學期成果發表															

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			跆拳道															
指導老師			黃教豪		活動地點													
開課時段			☒ 每週一 16：00-17：30 ☐ 每週二 16：00-17：30 ☐ 每週三 13：30-15：00		☐ 每週四 16：00-17：30 ☐ 每週五 16：00-17：30													
課程簡介			體適能訓練 改善體質 提升身體機能 促進生長發育 武德教育 重規矩 守禮節 有毅力 耐挫折 跆拳道術 防暴 自衛 遠離危險 學生行動體能重要因素，其中平衡性、敏捷性、協調性及柔軟性四項，主要由神經機能、感覺器官、關節機能所支配，而有控制調整行動的作用。 針對學員生成長發育，藉由實施跆拳道踢擊動作的「平衡性」訓練，步法移位的「敏捷性」訓練、手腳配合的「協調性」訓練、身體各部份「柔軟性」訓練、持續踢擊「耐力」訓練、單一踢擊「瞬發力」訓練及連續踢擊的「速度」訓練。改善調整兒童的體能及感覺統合能力。 健身、強身、防身三階段學習目標 配合體適能運動訓練強化心肺能力、肌耐力、肌力功能提升身體健康狀態。加強武德思想，行為教育養成明是非、重規矩、守禮節、有毅力、耐挫折的人格修養。強化跆拳道術訓練，冷靜、思考、反應快，人身安全保平安。															
上課用品 (學生自備)			1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。 <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>跆拳道服</td><td>上課制服</td><td>印製關渡國小字樣</td><td>1000</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	跆拳道服	上課制服	印製關渡國小字樣	1000				
品名	用途說明	規格／型號	參考售價															
跆拳道服	上課制服	印製關渡國小字樣	1000															
節次	學期週次	上課日期	活動（課程）內容			備註												
1	四	9/16- 9/20	跆拳道道義解說、前踢腳練習			週四、週五班因中秋節假期，停課1次												
2	五	9/23- 9/27	前踢腳練習、馬步正拳攻擊															
3	六	9/30-10/ 4	腳背前踢練習、下防、上防、內防練習															
4	七	10/ 7-10/11	太極一場前 10 動			週四班因國慶日放假，停課1次												
5	八	10/14-10/18	太極一場															
6	九	10/21-10/25	前踢腳練習、馬步正拳攻擊、太極一場															

7	+	10/28-11/1	弓箭步下防、側防、上防、內防、腳背前踢練習	
8	十一	11/4-11/8	趣味體適能競賽	
9	十二	11/11-11/15	前踮腳練習、馬步正拳攻擊、弓箭步下防、側防、上防、內防	
10	十三	11/18-11/22	太極一場、旋踢、內側下壓、外側下壓	
11	十四	11/25-11/29	太極一場、旋踢、內側下壓、外側下壓	
12	十五	12/2-12/6	前踮腳練習、馬步正拳攻擊、弓箭步下防、側防、上防、內防太極一場、旋踢、內側、外側下壓	
13	十六	12/9-12/13	前踮腳練習、馬步正拳攻擊、弓箭步下防、側防、上防、內防太極一場、旋踢、內側、外側下壓	
14	十七	12/16-12/20	總複習、趣味體適能競賽	
15	十八	12/23-12/27	總複習、模擬晉級測驗	

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱	籃球社																			
指導老師	詹又新		活動地點	關渡國小籃球場																
開課時段	☒ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00		☒ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週五 16:00-17:30																	
課程簡介	一、基本體能 - 心肺耐力：趣味折返跑、追逐遊戲、曲折跑 - 肌力：螃蟹走路、波比跳躍 - 爆發力：波比跳躍、連續跳、曲折跑 - 綜合練習：體力挑戰遊戲 二、雙手傳接球 - 雙手傳接反彈球 - 雙手傳接空中拋接 - 雙手短距離傳接球 - 雙手長距離傳接球 - 綜合練習：端區球賽 三、左右手運球 - 左手前向運球 - 右手前向運球 - 左手後向運球 - 右手後向運球 - 綜合練習：守護搶球大作戰 四、左右手上籃 - 左手順向上籃 - 右手順向上籃 - 左手反向上籃 - 右手反向上籃 - 綜合練習：上籃高手接力賽 五、籃下投籃 左、中、右處定點投籃 - 罰球線前投籃 - 罰球線兩側投籃 六、左右邊防守腳步 七、趣味 3 對 3 期末有意願者，老師帶領參加清流盃 3 對 3 籃球賽，展現學習成果。																			
上課用品 (學生自備)	- 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 - 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 - 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。 <table border="1" style="width: 100%;"> <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																	
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容	備註																
1	四	9/16- 9/20	基本體能	週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次																
2	五	9/23- 9/27	雙手傳接球																	
3	六	9/30-10/ 4	右手傳接球 右手運球																	
4	七	10/ 7-10/11	左手傳接球 左手運球	週四班因國慶日放假，停課 1 次																
5	八	10/14-10/18	右手運球																	
6	九	10/21-10/25	左手運球																	

7	+	10/28-11/1	假動作左右手運球	
8	十一	11/4-11/8	右手上籃	
9	十二	11/11-11/15	左手上籃	
10	十三	11/18-11/22	左右手加動作上籃	
11	十四	11/25-11/29	籃下投籃	
12	十五	12/2-12/6	定點投籃	
13	十六	12/9-12/13	左右邊防守腳步	
14	十七	12/16-12/20	趣味3對3	
15	十八	12/23-12/27	趣味3對3	
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。				

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		桌球 初中級		
指導老師		吳明波	活動地點	B1
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00		
課程簡介		① 初級桌球教學，以興趣為前提，著重球感練習及反手拍教學為主 ② 中級教學，延續上學期進度，加強穩定度，以增進球感		
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。		
		品名	用途說明	規格/型號
節次	學期週次	上課日期	活動(課程)內容	備註
1	四	9/16-9/20	① 桌球起源介紹 ② 分組教學	週四、週五班因中秋節假期，停課1次
2	五	9/23-9/27	① 初級：握拍法 ② 中級：反手切球(發球)	
3	六	9/30-10/4	① 初級：反手推球 ② 中：反手接切球	
4	七	10/7-10/11	① 初級：反手多球練習 ② 中：切球 10下	週四班因國慶日放假，停課1次
5	八	10/14-10/18	① 初級：正手發球 ② 中：切球 20下	
6	九	10/21-10/25	① 初級：正手發球 ② 中：切球 30下	
7	十	10/28-11/1	① 初級：正手發球+反手接球 10下 ② 正手抽球介紹	
8	十一	11/4-11/8	① 初：正手發球+反手推球 20下 ② 中：抽球練習	
9	十二	11/11-11/15	① 初：正手發球+反手推球 30下 ② 中：正手抽切球攻擊	
10	十三	11/18-11/22	① 初：規則介紹 ② 中：正手抽切球 10顆(進)	
11	十四	11/25-11/29	① 初：分組比賽 ② 中：正手抽切球 20顆(進)	
12	十五	12/2-12/6	① 初：正手擊球 ② 中：分組比賽	
13	十六	12/9-12/13	① 初：揮空拍練習 ② 中：雙打介紹	
14	十七	12/16-12/20	① 初：正手多球練習 ② 中：跑位練習	
15	十八	12/23-12/27	① 初：正手多球練習 ② 中：比賽(雙打)	

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		五人制足球															
指導老師		高偉桀		活動地點	活動中心 6 樓.操場												
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☒ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週二 16:00-17:30 ☒ 每週五 16:00-17:30 ☒ 每週三 13:30-15:00															
課程簡介		認識足球 個人基本技巧 守門員基本訓練 身體各部位挑球及球感練習 組合訓練															
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。															
		<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>低彈跳足球</td> <td></td> <td>4</td> <td>900</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	低彈跳足球		4	900				
品名	用途說明	規格/型號	參考售價														
低彈跳足球		4	900														
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容		備註												
1	四	9/16- 9/20	認識足球.暖身操、收身操及拉筋		週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次												
2	五	9/23- 9/27	個人基本技巧. 重心的訓練														
3	六	9/30-10/ 4	個人基本技巧. 原地傳球與停球														
4	七	10/ 7-10/11	個人基本技巧.移動中傳球與停球		週四班因國慶日放假，停課 1 次												
5	八	10/14-10/18	個人基本技巧. 外側帶球														
6	九	10/21-10/25	個人基本技巧. 內側帶球														
7	十	10/28-11/ 1	個人基本技巧. 腳底帶球														
8	十一	11/ 4-11/ 8	個人基本技巧.射門														
9	十二	11/11-11/15	個人基本技巧.假動作及過人														
10	十三	11/18-11/22	守門員基本訓練. 身體各部位挑球及球感練習														
11	十四	11/25-11/29	組合訓練. 撞牆														
12	十五	12/ 2-12/6	組合訓練. 一對一														
13	十六	12/ 9-12/ 13	組合訓練. 二對二														
14	十七	12/16-12/20	組合訓練. 三對三														
15	十八	12/23-12/27	組合訓練. 四對四														
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。																	

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		NEW JAZZ 班		
指導老師		游秀華	活動地點	韻律教室
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00		
課程簡介		A. 啟發孩子天生的明星光彩 (每個人都是主角) B. 著重團隊生活 (沒有特例, 每個人都一樣) C. 獨立、有自信 (自信來自於實力) 週二 NEW JAZZ 班 每週 (二) 爵士班 (甜心芭比) 初階班 1. 比較適合女孩子 2. 展現豐富的優雅氣質 3. 展現優美身段 NEW JAZZ 風格		
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主, 授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由, 要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求, 可於開課後逕向授課老師諮詢。		
		品名	用途說明	規格/型號
節次	學期 週次	上課日期	活動 (課程) 內容	備註
1	四	9/16- 9/20	基礎爵士__爵士律動	週四、週五班因中秋節假期, 停課 1 次
2	五	9/23- 9/27	基礎爵士__爵士律動	
3	六	9/30-10/ 4	基礎爵士__肢體運用及開發	
4	七	10/ 7-10/11	基礎爵士__流動	週四班因國慶日放假, 停課 1 次
5	八	10/14-10/18	基礎爵士_單元綜合複習	
6	九	10/21-10/25	基礎 NEW JAZZ 舞蹈_ 1 4 個 8 拍	
7	十	10/28-11/ 1	基礎 NEW JAZZ 舞蹈_ 2 4 個 8 拍	
8	十一	11/ 4-11/ 8	基礎 NEW JAZZ 舞蹈_ 3 4 個 8 拍	
9	十二	11/11-11/15	基礎 NEW JAZZ 舞蹈_ 4 4 個 8 拍	
10	十三	11/18-11/22	基礎 NEW JAZZ 舞蹈_ 5 4 個 8 拍	
11	十四	11/25-11/29	舞蹈驗收_分組彩排	
12	十五	12/ 2-12/6	進階 JAZZ _ 1 4 個 8 拍	
13	十六	12/ 9-12/ 13	進階 JAZZ _ 2 4 個 8 拍	
14	十七	12/16-12/20	進階 JAZZ _ 3 4 個 8 拍	
15	十八	12/23-12/27	進階 JAZZ _ 4 4 個 8 拍	
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。				

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		小提琴班														
指導老師		林佳璇	活動地點	教室												
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00														
課程簡介		小提琴是西洋古典音樂中，歷史最悠久、曲目最豐富的樂器之一，兼具知性與感性、音樂性與技術性。 因此，即使是耳熟能詳、琅琅上口的曲子，要在小提琴上達到基本的音準與節奏，都必須在識譜、按絃、運弓、站姿、指法各方面的配合下，才能完成。 這個「找音」的過程，對於學齡兒童的理解力、組織力、意志力、協調力，都是不可多得的訓練管道。 本課程歡迎所有對音樂、對小提琴有興趣的同學們前來參加，不論以往有沒有音樂背景，或者學過小提琴與否。 期末的總呈現，將在師生討論選曲的民主程序中，配合每人學習程度的不同，分配若干曲目，學習團隊精神，共同合奏演出。														
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後還向授課老師諮詢。 <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>小提琴練習琴</td> <td>授課教具</td> <td>1/2 或 1/4</td> <td>3500~6000 元</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	小提琴練習琴	授課教具	1/2 或 1/4	3500~6000 元				
品名	用途說明	規格/型號	參考售價													
小提琴練習琴	授課教具	1/2 或 1/4	3500~6000 元													
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容	備註												
1	四	9/16- 9/20	學生程度測驗：五線譜識讀、夾琴、運弓、按絃	週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次												
2	五	9/23- 9/27	《小星星》：一拍與兩拍、上弓與下弓、全弓與半弓													
3	六	9/30-10/ 4	《小星星》：認識運弓分配與節奏的關係													
4	七	10/ 7-10/11	《小星星》：移調練習；在不同絃上試奏同一旋律	週四班因國慶日放假，停課 1 次												
5	八	10/14-10/18	《握別》：抄譜、視唱、找音													
6	九	10/21-10/25	《握別》：認識高音絃的特質													
7	十	10/28-11/ 1	《握別》：連弓與分弓													
8	十一	11/ 4-11/ 8	《握別》：換絃時如何避免雜音													
9	十二	11/11-11/15	《聖誕鈴聲》：抄譜、視唱、找音													
10	十三	11/18-11/22	《聖誕鈴聲》：半拍與一拍，1/4 弓的運用													

11	十四	11/25-11/29	《聖誕鈴聲》：附點八分音符與十六分音符	
12	十五	12/ 2-12/6	《聖誕鈴聲》：練習在快速中不趕拍子	
13	十六	12/ 9-12/ 13	分組合奏：兩人一組，以同樣的速度拉奏	
14	十七	12/16-12/20	分組合奏：全班分為兩組，加強團隊的默契	
15	十八	12/23-12/27	全班合奏：編排隊形，從組長中選出隊長	
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。				

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		烏克力力社																						
指導老師		劉家豪	活動地點	一般教室																				
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00																						
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。																						
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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>烏克力力教材</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> </tbody> </table>			品名	用途說明	規格／型號	參考售價	烏克力力教材	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																					
烏克力力教材	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																					
節次	學期 週次	上課日期	活動（課程）內容	備註																				
1	四	9/16- 9/20	自我介紹、調音、認識 ukulele	週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次																				
2	五	9/23- 9/27	認識 C 大調音階																					
3	六	9/30-10/ 4	小蜜蜂、小星星等歌曲練習																					
4	七	10/ 7-10/11	認識和弦、歌曲練習	週四班因國慶日放假，停課 1 次																				
5	八	10/14-10/18	介紹靈魂樂及歌曲練習																					
6	九	10/21-10/25	華爾滋及歌曲練習																					
7	十	10/28-11/ 1	Folk Rock 及歌曲練習																					
8	十一	11/ 4-11/ 8	槌音、勾音、滑音及歌曲練習																					
9	十二	11/11-11/15	期中成果表演																					
10	十三	11/18-11/22	和奏曲目練習-天空之城																					
11	十四	11/25-11/29	和奏曲目練習-天空之城																					
12	十五	12/ 2-12/6	和奏曲目練習-天空之城																					
13	十六	12/ 9-12/ 13	自彈自唱練習																					
14	十七	12/16-12/20	自彈自唱練習																					
15	十八	12/23-12/27	簡單的演奏曲練習/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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		排球（進階）																		
指導老師		林金松	活動地點	活動中心 6 樓																
開課時段		☐ 每週一 16：00-17：30 ☒ 每週四 16：00-17：30 ☒ 每週二 16：00-17：30 ☐ 每週五 16：00-17：30 ☐ 每週三 13：30-15：00																		
課程簡介		一、排球基本擊球技術練習： 1. 下手球：個人、兩人、多人 2. 上手球：個人、兩人 3. 扣球：扣球、腳步、跳躍扣球 4. 發球：下手發球、上手發球、接發球 5. 封網：一步封網、兩步封網、單人封網、雙人封網 6. 防守：防守腳步、單人防守、雙人防守、多人防守 二、六人制排球 1. 基本隊型 2. 攻擊隊型 3. 防守隊型 三、隊型戰術（視課程進度加入上課內容） 四、模擬比賽（視課程進度加入上課內容）																		
上課用品 （學生自備）		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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																	
節次	學期 週次	上課日期	活動（課程）內容	備註																
1	四	9/16- 9/20	下手球：個人、兩人、多人	週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次																
2	五	9/23- 9/27	下手球：個人、兩人、多人																	
3	六	9/30-10/ 4	上手球：個人、兩人																	
4	七	10/ 7-10/11	扣球：扣球、腳步	週四班因國慶日放假，停課 1 次																
5	八	10/14-10/18	扣球：扣球、腳步、跳躍扣球																	
6	九	10/21-10/25	扣球：扣球、腳步、跳躍扣球																	
7	十	10/28-11/ 1	發球：下手發球、接發球																	
8	十一	11/ 4-11/ 8	發球：上手發球、接發球																	
9	十二	11/11-11/15	發球：上手發球、接發球																	
10	十三	11/18-11/22	封網：一步封網、兩步封網																	
11	十四	11/25-11/29	封網：單人封網、雙人封網																	
12	十五	12/ 2-12/6	防守：防守腳步、單人防守																	
13	十六	12/ 9-12/ 13	防守：雙人防守、多人防守																	
14	十七	12/16-12/20	六人制排球：攻擊隊型																	
15	十八	12/23-12/27	六人制排球：防守隊型																	
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。																				

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		運動樂活（球類）			
指導老師		楊信益		活動地點	活動中心 6 樓及操場
開課時段		☐ 每週一 16：00-17：30 ☐ 每週四 16：00-17：30 ☒ 每週二 16：00-17：30 ☐ 每週五 16：00-17：30 ☐ 每週三 13：30-15：00			
課程簡介		1、培養學童喜歡運動的精神 2、以增加活動取代技能學習 3、以多元活動參與取代單一活動學習			
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。			
		品名	用途說明	規格/型號	參考售價
節次	學期 週次	上課日期	活動（課程）內容		備註
1	四	9/16- 9/20	趣味籃球-運球與傳接		週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次
2	五	9/23- 9/27	趣味籃球-投籃與傳接		
3	六	9/30-10/ 4	趣味籃球-綜合活動		
4	七	10/ 7-10/11	趣味籃球-綜合活動		週四班因國慶日放假，停課 1 次
5	八	10/14-10/18	趣味籃球-綜合活動		
6	九	10/21-10/25	樂樂棒球-傳接與打擊		
7	十	10/28-11/ 1	樂樂棒球-規則與比賽		
8	十一	11/ 4-11/ 8	樂樂棒球-綜合活動		
9	十二	11/11-11/15	樂樂棒球-綜合活動		
10	十三	11/18-11/22	樂樂棒球-綜合活動		
11	十四	11/25-11/29	樂樂高爾夫-揮杆與推杆		
12	十五	12/ 2-12/6	樂樂高爾夫-規則與比賽		
13	十六	12/ 9-12/ 13	樂樂高爾夫-綜合活動		
14	十七	12/16-12/20	樂樂高爾夫-綜合活動		
15	十八	12/23-12/27	樂樂高爾夫-綜合活動		

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			跆拳道防身術															
指導老師			侯榮華		活動地點													
開課時段			☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☒ 每週三 13:30-15:00															
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。															
上課用品 (學生自備)			1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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>跆拳道服(含短 T)</td> <td>上課服裝</td> <td></td> <td>NT\$1000</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	跆拳道服(含短 T)	上課服裝		NT\$1000				
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															
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容			備註												
1	四	9/16- 9/20	基本動作教學及複習：下壓、前踢、旋踢、後踢 踢靶練習。			週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次												
2	五	9/23- 9/27	品勢教學及複習：太極一~二章 對練步法運用、一步對練。															
3	六	9/30-10/ 4	品勢教學及複習、對練步法運用、一步對練。															
4	七	10/ 7-10/11	品勢教學及複習、連續踢擊訓練。(空踢)			週四班因國慶日放假，停課 1 次												
5	八	10/14-10/18	實戰防身與比賽兩者差異講解、防身術練習。															
6	九	10/21-10/25	對練課程：主動攻擊、踢靶練習。															
7	十	10/28-11/ 1	品勢教學及複習、雙人對練教學。															
8	十一	11/ 4-11/ 8	品勢講解及複習。防身術教學練習。															
9	十二	11/11-11/15	對練課程：被動攻擊。踢靶練習。															
10	十三	11/18-11/22	對練前、後腳運用方式、距離講解與踢靶練習。															
11	十四	11/25-11/29	驅敵及假動作步法運用教學。															
12	十五	12/ 2-12/6	品勢教學及複習。防身術教學練習。															
13	十六	12/ 9-12/ 13	基本踢擊教學：逆旋。踢靶練習。															
14	十七	12/16-12/20	總複習、測驗。一對一攻防練習、加強敵情觀念。															
15	十八	12/23-12/27	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。																		

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			象棋班																			
指導老師			洪富汝 陳河碩		活動地點																	
開課時段			☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00																			
課程簡介			象棋故事、棋規及禮儀 模擬賽、象棋小遊戲 棋力評鑑																			
上課用品 (學生自備)			1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。 <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <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																			
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容			備註																
1	四	9/16-9/20	象棋故事-象棋的歷史			週四、週五班因中秋節假期，停課1次																
2	五	9/23-9/27	棋子走法-各子走法練習																			
3	六	9/30-10/4	棋子走法-各子走法複習																			
4	七	10/7-10/11	對弈-下棋			週四班因國慶日放假，停課1次																
5	八	10/14-10/18	對弈-下棋																			
6	九	10/21-10/25	象棋規則-目前棋規介紹																			
7	十	10/28-11/1	象棋規則-加強																			
8	十一	11/4-11/8	象棋禮儀-培養良好的下棋態度																			
9	十二	11/11-11/15	對弈-下棋																			
10	十三	11/18-11/22	段級位區分介紹																			
11	十四	11/25-11/29	對弈-下棋																			
12	十五	12/2-12/6	模擬賽-了解象棋比賽																			
13	十六	12/9-12/13	模擬賽-了解象棋比賽																			
14	十七	12/16-12/20	棋力評鑑-讓孩子了解這學期的學習情形，並																			
15	十八	12/23-12/27	了解自己的棋力																			

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		醒獅市文士		
指導老師		林木昌 沐白	活動地點	活動中心一樓
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☒ 每週三 13:30-15:00		
課程簡介		1. 地板獅 2. 盆上特技 3. 竿上飛獅		
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。		
		品名	用途說明	規格/型號
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容	備註
1	四	9/16-9/20	醒獅市源流	週四、週五班因中秋節假期，停課1次
2	五	9/23-9/27	傳統與創新	
3	六	9/30-10/4	醒獅市出洞戲橋樑	
4	七	10/7-10/11	穿林過橋	週四班因國慶日放假，停課1次
5	八	10/14-10/18	大頭佛的角色	
6	九	10/21-10/25	後場(鼓、鑼、鈸)的角色	
7	十	10/28-11/1	醒獅的好形態	
8	十一	11/4-11/8	醒獅的腰馬講求	
9	十二	11/11-11/15	交青好藝術	
10	十三	11/18-11/22	竹葉青	
11	十四	11/25-11/29	盆青	
12	十五	12/2-12/6	盆上特技	
13	十六	12/9-12/13	鑼鑼漢	
14	十七	12/16-12/20	獅陣表演	
15	十八	12/23-12/27	獅子上竿逞威風	

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		扯鈴社										
指導老師		魯紀賢	活動地點	由學校安排								
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☒ 每週三 13:30-15:00										
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。										
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。										
		<table border="1"> <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>扯鈴</td> <td>必備用具</td> <td>定軸</td> <td>530</td> </tr> </table>			品名	用途說明	規格/型號	參考售價	扯鈴	必備用具	定軸	530
品名	用途說明	規格/型號	參考售價									
扯鈴	必備用具	定軸	530									
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容	備註								
1	四	9/16-9/20	上課規定、基本三招	週四、週五班因中秋節假期，停課1次								
2	五	9/23-9/27	螞蟻上數、金雞上竿									
3	六	9/30-10/4	金蟬脫殼、狗急跳牆									
4	七	10/7-10/11	提燈籠、拋鈴收鈴、繞鈴收鈴	週四班因國慶日放假，停課1次								
5	八	10/14-10/18	拋鈴、拋鈴打棍、拋鈴打地									
6	九	10/21-10/25	疊棉被、內翻、外翻									
7	十	10/28-11/1	仙女散花、關渡大橋									
8	十一	11/4-11/8	仰瞻星月、掌金龍									
9	十二	11/11-11/15	甩鈴、蜘蛛結網									
10	十三	11/18-11/22	穿越、平沙落雁									
11	十四	11/25-11/29	小腿金龍、大腿金龍									
12	十五	12/2-12/6	大鵬展翅、蜘蛛結網解鈴									
13	十六	12/9-12/13	飛鳥、時鐘搖擺									
14	十七	12/16-12/20	翻身、反勾拋鈴									
15	十八	12/23-12/27	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。												

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		兒童戲劇		
指導老師		楊宇政	活動地點	
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☒ 每週三 13:30-15:00		
課程簡介		以進階的表演訓練，創造文本與故事，從劇場戲劇與生活當中找到角色與本我之間的關係。促使學生發想、表達進而創造，將創作的表演生活體現在個人身上。從身體與聲音出發，帶領到角色的塑造與文本的分析，讓學生獨立的完成戲劇小品的演出，並發展討論，從中學習表演與自我的探討。		
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。		
		品名	用途說明	規格/型號
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容	備註
1	四	9/16-9/20	、認識戲劇、課程介紹、「我」的呈現(一)	週四、週五班因中秋節假期，停課1次
2	五	9/23-9/27	「我」的呈現(二)、身體開發暖身、身體訓練(一)	
3	六	9/30-10/4	身體訓練(二)、身體空間敘事、身體與角色關係	
4	七	10/7-10/11	文本分析、文本創作、情感記憶—昨天今天明天(一)	週四班因國慶日放假，停課1次
5	八	10/14-10/18	文本創作發展(一)、情感記憶練習	
6	九	10/21-10/25	身體與情感記憶使用	
7	十	10/28-11/1	呈現一：感官記憶、舞蹈馬拉松	
8	十一	11/4-11/8	聲音使用、文字與書寫、聲音訓練(一)	
9	十二	11/11-11/15	聲音訓練(二)、舞台語言、一個關於…的事故	
10	十三	11/18-11/22	文本分解、角色與語言的關係、語言節奏	
11	十四	11/25-11/29	呈現二：文本創作發展演出、小品與我的片刻記憶	
12	十五	12/2-12/6	多人角色發展、雙人表演	
13	十六	12/9-12/13	演員與角色文本工作(一)	
14	十七	12/16-12/20	多人演員與角色工作(二)	
15	十八	12/23-12/27	呈現三：「我」的呈現、多人角色對白演出	

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			MV 街舞班																			
指導老師			游秀華		活動地點	韻律教室																
開課時段			☐ 每週一 16:00-17:30 ☒ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00																			
課程簡介			A. 啟發孩子天生的明星光彩 (每個人都是主角) B. 著重團隊生活 (沒有特例, 每個人都一樣) C. 獨立、有自信 (自信來自於實力) 週四 MV 街舞班 每週 (四) MV 舞蹈班 (明星舞蹈) 初級班 1. 適合各種程度 2. 時下流行舞蹈 3. 明星級舞蹈 4. MV 舞蹈(不限國內外明星)																			
上課用品 (學生自備)			1. 用品以學生可自備為主, 授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由, 要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求, 可於開課後逕向授課老師諮詢。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">品名</th> <th style="width: 33%;">用途說明</th> <th style="width: 17%;">規格/型號</th> <th style="width: 17%;">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																			
節次	學期 週次	上課日期	活動 (課程) 內容		備註																	
1	四	9/16- 9/20	蓄勢待發 自行體能訓練		週四、週五班因中秋節假期, 停課 1 次																	
2	五	9/23- 9/27	基礎 HIP HOP 街舞技巧及律動_Hip hop 上下律動																			
3	六	9/30-10/ 4	基礎 HIP HOP 街舞技巧及律動_肢體運用																			
4	七	10/ 7-10/11	自行練習,體能訓練		週四班因國慶日放假, 停課 1 次																	
5	八	10/14-10/18	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																			
6	九	10/21-10/25	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																			
7	十	10/28-11/ 1	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																			
8	十一	11/ 4-11/ 8	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																			
9	十二	11/11-11/15	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																			
10	十三	11/18-11/22	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 1																			
11	十四	11/25-11/29	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 2																			
12	十五	12/ 2-12/6	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 3																			
13	十六	12/ 9-12/ 13	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 4																			
14	十七	12/16-12/20	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 5																			
15	十八	12/23-12/27	期末成果發表																			
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。																						

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		烏克力力社																						
指導老師		黃韋寧	活動地點	一般教室																				
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☒ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00																						
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。																						
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。																						
		<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>烏克力力教材</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> </tbody> </table>			品名	用途說明	規格/型號	參考售價	烏克力力教材	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																					
烏克力力教材	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																					
節次	學期週次	上課日期	活動(課程)內容	備註																				
1	四	9/16-9/20		週四、週五班因中秋節假期，停課 1 次																				
2	五	9/23-9/27	自我介紹、調音、認識 ukulele																					
3	六	9/30-10/4	認識 C 大調音階																					
4	七	10/7-10/11		週四班因國慶日放假，停課 1 次																				
5	八	10/14-10/18	小蜜蜂、小星星等歌曲練習																					
6	九	10/21-10/25	認識和弦、歌曲練習																					
7	十	10/28-11/1	介紹靈魂樂及歌曲練習																					
8	十一	11/4-11/8	華爾滋及歌曲練習																					
9	十二	11/11-11/15	Folk Rock 及歌曲練習																					
10	十三	11/18-11/22	槌音、勾音、滑音及歌曲練習																					
11	十四	11/25-11/29	和奏曲目練習-天空之城																					
12	十五	12/2-12/6	和奏曲目練習-天空之城																					
13	十六	12/9-12/13	和奏曲目練習-天空之城																					
14	十七	12/16-12/20	自彈自唱練習																					
15	十八	12/23-12/27	簡單的演奏曲練習/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。																								

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱		直排輪進階		
指導老師		陳誌鏜	活動地點	空曠場地
開課時段		☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☒ 每週五 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00		
課程簡介		1. 直排輪禮儀及歷史 2. 鞋具穿著及安全規範 3. 課程介紹總覽 能力分級 4. 學期表演呈現		
上課用品 (學生自備)		1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。		
		品名	用途說明	規格/型號
		直排輪全套護具 含頭盔,護膝,護掌, 護肘	上課用	
				參考售價 教練可於課前協助代訂購 陳教練 0989076945
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容	備註
1	四	9/16- 9/20	直排輪必備知識 1. 直排輪禮儀及歷史 2. 鞋具穿著及安全規範 3. 課程介紹總覽 能力分級	週四、週五班因中秋節假期，停課1次
2	五	9/23- 9/27	初級 總複習	
3	六	9/30-10/ 4	中級總複習	
4	七	10/ 7-10/11	進階 A 一個動作教學 原地蹲跳 雙足跳躍	週四班因國慶日放假，停課1次
5	八	10/14-10/18	進階 A 一個動作教學 分足側煞	
6	九	10/21-10/25	初級測驗	
7	十	10/28-11/ 1	進階 A 一個動作教學 蹲步蛇行	
8	十一	11/ 4-11/ 8	進階 A 一個動作教學 單腳蛇行	
9	十二	11/11-11/15	進階 A 一個動作教學 前葫蘆交叉 隨堂測驗	
10	十三	11/18-11/22	進階 A 一個動作教學 後葫蘆交叉	
11	十四	11/25-11/29	進階 B 二個動作教學 特技蹲步 前後 T 煞	
12	十五	12/ 2-12/6	進階 B 二個動作教學 雙輪變化 雙腳側煞	
13	十六	12/ 9-12/ 13	進階 B 二個動作教學 後單足蛇行 變化剪刀腳	
14	十七	12/16-12/20	進階 A B 測驗	
15	十八	12/23-12/27	期末成果發表	

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。

臺北市北投區關渡國小 102 學年度 第 1 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱			國術社														
指導老師			林富沐														
活動地點			活動中心一樓														
開課時段			☐ 每週一 16:00-17:30 ☐ 每週二 16:00-17:30 ☐ 每週三 13:30-15:00 ☐ 每週四 16:00-17:30 ☒ 每週五 16:00-17:30														
課程簡介			1. 長拳 2. 螳螂拳 3. 各式長短軟硬兵器 4. 拳械對練與兵器對練														
上課用品 (學生自備)			1. 用品以學生可自備為主，授課教師請於下方表格中註明品名、規格、用途。 2. 授課教師不得以上課需要為由，要求學生統一購買或進行任何推銷等商業行為。 3. 家長若有購買上之問題及需求，可於開課後逕向授課老師諮詢。														
			<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> </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														
節次	學期 週次	上課日期	活動(課程)內容		備註												
1	四	9/16-9/20	武術		週四、週五班因中秋節假期，停課1次												
2	五	9/23-9/27	長拳基本功														
3	六	9/30-10/4	螳螂拳步法														
4	七	10/7-10/11	國術鬆柔法		週四班因國慶日放假，停課1次												
5	八	10/14-10/18	「踢、打、拿、摔」介紹														
6	九	10/21-10/25	武藝與防身														
7	十	10/28-11/1	擒拿五大式														
8	十一	11/4-11/8	摔跌五大式														
9	十二	11/11-11/15	金釧子金步拳														
10	十三	11/18-11/22	螳螂拳														
11	十四	11/25-11/29	臨危保命法														
12	十五	12/2-12/6	護手鑽金勾														
13	十六	12/9-12/13	白手入刀(空手奪匕首)														
14	十七	12/16-12/20	盤龍棍														
15	十八	12/23-12/27	盤龍棍進槍														

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。