

臺北市北投區關渡國小 102 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	0910013231									
活動地點	空曠場地												
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>直排輪全套護具 含頭盔,護膝,護掌, 護肘</td> <td>上課用</td> <td></td> <td>教練可於課前協助代訂購 葉怡初教練 0910013231 陳誌鎧教練 0989076945</td> </tr> </tbody> </table>					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 葉怡初教練 0910013231 陳誌鎧教練 0989076945
	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 葉怡初教練 0910013231 陳誌鎧教練 0989076945									
【訓導處審核結果】													
☐ 通過 ☐ 不通過													
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	3/03	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								
四	2	3/10	鞋具穿著及安全規範 基礎動作：爬、跪、蹲、站、原地走										
五	3	3/17	安全煞車法：八字走 單腳平衡 蹲步										
六	4	3/24	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								
七	5	3/31	初級：一個基本動作 前進葫蘆										
八	6	4/07	初級：一個基本動作 前進 A 煞										
九	7	4/14	初級測驗 進階測驗										
十	8	4/22	中級訓練：後退八字、後退單腳、後退蹲步										
十一	9	4/28	中級訓練：後退葫蘆										
十二	10	5/05	中級訓練 後退蛇行										
十三	11	5/12	中級訓練 後退 A 煞										
十四	12	5/19	中級總複習										
十五	13	5/26	初級練習 圖形練習										
十六	14	6/02	端午節放假，停課一次										
十七	15	6/09	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。 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 102 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱	潮舞舞蹈班		開課時段	每週一 16:00-17:30									
指導老師	游秀華		聯絡電話	0927760996									
活動地點	韻律教室												
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>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> </table> 【訓導處審核結果】 ☐通過 ☐不通過					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										
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	3/03	POP DANCE - Hip hop 上下律動		週四、週五班因中秋節假期，停課1次								
四	2	3/10	POP DANCE - Hip hop 左右律動										
五	3	3/17	POP DANCE - Hip hop 律動混合										
六	4	3/24	POP DANCE - Hip hop 肢體運用		週四班因國慶日放假，停課1次								
七	5	3/31	POP DANCE - 單元綜合複習										
八	6	4/07	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP										
九	7	4/14	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP										
十	8	4/22	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP										
十一	9	4/28	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP										
十二	10	5/05	進階技巧舞蹈 - 扇子 HIP HOP										
十三	11	5/12	團體大會舞 第一階段										
十四	12	5/19	團體大會舞 第二階段										
十五	13	5/26	團體大會舞 第三階段										
十六	14	6/02	端午節放假，停課一次										
十七	15	6/09	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。 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 102 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	每週一 16:00-17:30																
指導老師		黃教豪		聯絡電話	0912-591-668																
活動地點		關山樓地下室																			
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 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。強化跆拳道訓練，冷靜、思考、反應快，人身安全保平安。																			
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%; text-align:center;"> <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</td> <td>上課制服</td> <td></td> <td>1000</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> 【訓導處審核結果】 ☐通過 ☐不通過				品名	用途說明	規格／型號	參考售價	跆拳道服	上課制服		1000								
品名	用途說明	規格／型號	參考售價																		
跆拳道服	上課制服		1000																		
學期	上課節次	上課日期	活動（課程）內容	備註（所需材料）																	
三	1	3/03	跆拳道道義解說、前踢腳練習																		
四	2	3/10	前踢腳練習、馬步正拳攻擊																		
五	3	3/17	腳背前踢練習、下防、上防、內防練習																		
六	4	3/24	太極一場前 10 動																		
七	5	3/31	太極一場																		
八	6	4/07	前踢腳練習、馬步正拳攻擊、太極一場																		
九	7	4/14	弓箭步下防、側防、上防、內防、腳背前踢練習																		
十	8	4/22	趣味體適能競賽																		
十一	9	4/28	前踢腳練習、馬步正拳攻擊、弓箭步下防、側防、上防、內防																		
十二	10	5/05	太極一場、旋踢、內側下壓、外側下壓																		
十三	11	5/12	太極一場、旋踢、內側下壓、外側下壓																		

十四	12	5/19	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	
十五	13	5/26	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	
十六	14	6/02	端午節放假，停課一次	
十七	15	6/09	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。
 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 102 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表																			
社團名稱	籃球 a 班	開課時段	每週一 16：00-17：30																
指導老師	詹又新	聯絡電話	0987932097																
活動地點	關渡國小籃球場																		
課程簡介	一、基本體能 1. 心肺耐力：趣味折返跑、追逐遊戲、曲折跑 2. 肌力：螃蟹走路、波比跳躍 3. 爆發力：波比跳躍、連續跳、曲折跑 4. 綜合練習：體力挑戰遊戲 二、雙手傳接球 1. 雙手傳接反彈球 2. 雙手傳接空中拋接 3. 雙手短距離傳接球 4. 雙手長距離傳接球 5. 綜合練習：端區球賽 三、左右手運球 1. 左手前向運球 2. 右手前向運球 3. 左手後向運球 4. 右手後向運球 5. 綜合練習：守護搶球大作戰 四、左右手上籃 1. 左手順向上籃 2. 右手順向上籃 3. 左手反向上籃 4. 右手反向上籃 5. 綜合練習：上籃高手接力賽 五、籃下投籃 1. 左、中、右處定點投籃 2. 罰球線前投籃 3. 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。																		
上課材料	☐不須購買材料。 ☐須購買材料，如下表所列： <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></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> 【訓導處審核結果】 ☐通過 ☐不通過			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	3/03	基本體能	
四	2	3/10	雙手傳接球	
五	3	3/17	右手傳接球 右手運球	
六	4	3/24	假動作左右手運球	
七	5	3/31	右手右手上籃	
八	6	4/07	左右手加動作上籃	
九	7	4/14	籃下投籃	
十	8	4/22	定點投籃	
十一	9	4/28	左右邊防守腳步	
十二	10	5/05	兩人快攻 跑位	
十三	11	5/12	急停跳投	
十四	12	5/19	運球過角錐 加動作練習	
十五	13	5/26	趣味 3 對 3	
十六	14	6/02	端午節放假，停課一次	
十七	15	6/09	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。

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 102 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	每週一 16:00-17:30																
指導老師	高偉桀	聯絡電話																	
活動地點	活動中心 6 樓																		
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															
【訓導處審核結果】 ☐ 通過 ☐ 不通過																			
學期	上課節次	上課日期	活動（課程）內容																
週次			備註（所需材料）																
三	1	3/04	認識足球. 暖身操、收身操及拉筋																
四	2	3/11	個人基本技巧. 重心的訓練																
五	3	3/18	個人基本技巧. 原地傳球與停球																
六	4	3/25	個人基本技巧. 移動中傳球與停球																
七	5	4/01	個人基本技巧. 外側帶球																
八	6	4/08	個人基本技巧. 內側帶球																
九	7	4/15	個人基本技巧. 腳底帶球																
十	8	4/22	個人基本技巧. 射門																
十一	9	4/29	個人基本技巧. 假動作及過人																
十二	10	5/06	守門員基本訓練. 身體各部位挑球及球感練習																
十三	11	5/13	組合訓練. 撞牆																
十四	12	5/20	組合訓練. 一對一																
十五	13	5/27	組合訓練. 二對二																
十六	14	6/03	組合訓練. 三對三																
十七	15	6/10	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。 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 102 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱	戲劇表演班	開課時段	每週一 16:00-17:30																
指導老師	陳惠美	聯絡電話	0936300926																
活動地點	韻律教室																		
課程簡介	一、 透過各種戲劇活動引導學生放開肢體、樂於表達自己。 二、 利用生活中的各樣情境，讓學生自然而然的表演。 三、 練習簡單的口語表達、聲音表情、肢體、情緒的表演。 四、 在戲劇排練中，學會與人合作，並和同學有良好互動。 五、 學期末所有學員需呈現一齣完整的戲劇表演。																		
上課材料	☐ 不須購買材料。 ☒ 須購買材料，如下表所列： <table border="1" style="margin-top: 10px;"> <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>道具、戲服租借 (視情況使用)</td> <td>期末呈現表演用</td> <td>未定</td> <td>未定 (確認後由學員平均分攤)</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> 【訓導處審核結果】 ☐ 通過 ☐ 不通過			品名	用途說明	規格／型號	參考售價	道具、戲服租借 (視情況使用)	期末呈現表演用	未定	未定 (確認後由學員平均分攤)								
品名	用途說明	規格／型號	參考售價																
道具、戲服租借 (視情況使用)	期末呈現表演用	未定	未定 (確認後由學員平均分攤)																
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	3/03	相見歡、暖身活動																
四	2	3/10	肢體開發																
五	3	3/17	眼神與聲音																
六	4	3/24	生活中的即興表演																
七	5	3/31	廣告時間																
八	6	4/07	相聲欣賞、腳本練習																
九	7	4/14	我倆也來說相聲(分組練習)																
十	8	4/22	我倆也來說相聲(相聲小呈現)																
十一	9	4/28	選定期末呈現題材、讀劇、腳色分配																
十二	10	5/05	童話故事屋(排練)																
十三	11	5/12	童話故事屋(排練)																
十四	12	5/19	童話故事屋(排練)																
十五	13	5/26	童話故事屋(排練)																
十六	14	6/02	端午節放假，停課一次																
十七	15	6/09	童話故事屋(彩排)	正式演出配合學校訂定時間															
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。																			