

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	西學作市不		開課時段	每週三 13:30-15:00																
指導老師	林高洋		聯絡電話	0939371650																
活動地點	游泳池前之迴廊																			
課程簡介	1. 西學作市之鼓、鑼、鈸 (後場音樂) 打法 = 傳統高地板作市 > 創新西學作市高橋																			
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%;"> <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> 【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	3/05	西學作市之台灣作市之要同																	
四	2	3/12	西學作市之鼓、鑼、鈸之作用																	
五	3	3/19	西學作市基本功 (3 步 步)																	
六	4	3/26	西學作市基本手法																	
七	5	4/02	高橋、低橋、雙拍作市、三拍作市																	
八	6	4/09	吐青																	
九	7	4/16	含青、菜頭青、吐青																	
十	8	4/23	上腰、上肩、水腰喝水																	
十一	9	4/30	中廟之禮儀																	
十二	10	5/07	表演應注意事項																	
十三	11	5/14	西學作市與國術之搭配																	
十四	12	5/21	竿上飛作市																	
十五	13	5/28	肚上開花																	
十六	14	6/04	韻律表演之禮俗禁忌																	
十七	15	6/11	器材維護與保養																	
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	每週三 13：30-15：00																	
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 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	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			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	0935-914-493																
活動地點			操場																		
課程簡介			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。 ☐ 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 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	上課規則講解、扯鈴介紹、起鈴、調鈴、套鈴運鈴																		
四	2	3/12	螞蟻上樹、金雞上竿																		
五	3	3/19	金蟬脫殼、狗急跳牆																		
六	4	3/26	提燈籠、拋鈴收鈴、繞鈴收鈴																		
七	5	4/02	拋鈴、拋鈴打棍																		
八	6	4/09	內翻、外翻																		
九	7	4/16	側旁運鈴、拋鈴打地																		
十	8	4/23	疊棉被、仙女散花																		
十一	9	4/30	關渡大橋、仰瞻星月																		
十二	10	5/07	掌金龍、甩鈴																		
十三	11	5/14	蜘蛛結網、蜘蛛結網解鈴																		
十四	12	5/21	穿越、時鐘搖擺																		
十五	13	5/28	飛鳥、小腿金龍、大腿金龍																		
十六	14	6/04	圓形運鈴、上下運鈴																		
十七	15	6/11	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 102 學年度 第 2 學期 學生社團活動課程計畫表

社團名稱	跆拳道防身術	開課時段	每週三 13:30-15:00																
指導老師	侯榮華 教練	聯絡電話	0933-141-117																
活動地點																			
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： <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <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</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	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																
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	上學期課程複習、新生武德教育、基本動作																
四	2	3/12	品勢複習：太極一章、太極二章教學(前六動)																
五	3	3/19	踢靶練習：組合動作 防身術教學~分指、壓指																
六	4	3/26	對練腳步練習、品勢複習及教學太極二章(中六動)																
七	5	4/02	對 練 課 程																
八	6	4/09	踢靶練習、品勢複習及教學太極二章(後六動)																
九	7	4/16	近 身 攻 防 練 習																
十	8	4/23	基本動作練習、連續動作練習																
十一	9	4/30	踢靶練習：組合動作 防身術複習~分指、壓指																
十二	10	5/07	跆拳道對打手眼協調、手腳並用講解教學																
十三	11	5/14	對 練 課 程																
十四	12	5/21	防身術教學~握手壓腕、拿腕頂肘																
十五	13	5/28	總 複 習																
十六	14	6/04	晉 級 測 驗																
十七	15	6/11	學期檢討、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 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	每週三 13：30-15：00																
指導老師	王聖文	聯絡電話	0939918270																
活動地點	操場																		
課程簡介	以淺顯易懂的方式，讓初次接觸直排輪的小朋友，能在最短的時間中，學習到正確且安全的方式溜直排輪，並從課程及遊戲中，增進小朋友的技術及興趣。																		
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-left: 20px;"> <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>直排輪</td> <td>課程使用</td> <td>13J~12</td> <td>3000</td> </tr> <tr> <td>鋁合金直排輪 A</td> <td>課程使用</td> <td>13J~12</td> <td>3500</td> </tr> <tr> <td>鋁合金直排輪 B</td> <td>課程使用</td> <td>13J~12</td> <td>4000</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	直排輪	課程使用	13J~12	3000	鋁合金直排輪 A	課程使用	13J~12	3500	鋁合金直排輪 B	課程使用	13J~12	4000
品名	用途說明	規格／型號	參考售價																
直排輪	課程使用	13J~12	3000																
鋁合金直排輪 A	課程使用	13J~12	3500																
鋁合金直排輪 B	課程使用	13J~12	4000																
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	講解直排輪和護具的使用方式以及上課方式。	直排輪，可自備或向教練訂購。															
四	2	3/12	站立、蹲姿、坐姿、基礎踏步。																
五	3	3/19	基礎踏步、基礎前溜、安全跌倒。																
六	4	3/26	基礎踏步、基礎前溜、安全跌倒。																
七	5	4/02	基礎踏步、基礎前溜、踏步轉彎、小遊戲。																
八	6	4/09	基礎踏步、基礎前溜、踏步轉彎、小遊戲。																
九	7	4/16	基礎前溜、踏步轉彎、前溜葫蘆型、小遊戲。																
十	8	4/23	基礎前溜、踏步轉彎、前溜葫蘆型、小遊戲。																
十一	9	4/30	基礎前溜、A 字轉彎、前溜葫蘆型、葫蘆煞車、小遊戲。																
十二	10	5/07	基礎前溜、A 字轉彎、前溜葫蘆型、葫蘆煞車、小遊戲。																
十三	11	5/14	基礎前溜、A 字轉彎、前溜葫蘆型、葫蘆煞車、小遊戲。																
十四	12	5/21	基礎前溜、前溜葫蘆型、葫蘆煞車、平行轉彎、小遊戲。																
十五	13	5/28	基礎前溜、前溜葫蘆型、葫蘆煞車、平行轉彎、小遊戲。																
十六	14	6/04	基礎前溜、前溜葫蘆型、葫蘆煞車、平行轉彎、小遊戲。																
十七	15	6/11	總複習測驗。																
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			烏克力力初階班	開課時段	每週三 13：30-15：00																
指導老師			黃韋寧	聯絡電話	29536619																
活動地點			一般教室																		
課程簡介			烏克麗麗外型類似吉他，卻小巧容易學習，曲風輕快而活潑，是男女老少都愛不釋手的可愛樂器。成立烏克麗麗社團希望讓學習音樂的困難度降低，讓大家都可以輕鬆學會彈彈唱唱。																		
上課材料			☐ 不須購買材料。 ☒ 須購買材料，如下表所列：																		
			<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>烏克力力教本</td> <td>課堂教材</td> <td>第一冊/岱樂加藝術</td> <td>180</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	烏克力力教本	課堂教材	第一冊/岱樂加藝術	180								
			品名	用途說明	規格／型號	參考售價															
			烏克力力教本	課堂教材	第一冊/岱樂加藝術	180															
【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	3/04	認識樂器																		
四	2	3/11	基本樂理																		
五	3	3/18	合聲																		
六	4	3/25	基本和弦																		
七	5	4/01	基礎節奏 S O U I																		
八	6	4/08	基礎節奏 S O U I																		
九	7	4/15	民謠搖滾刷法																		
十	8	4/22	民謠搖滾刷法																		
十一	9	4/29	華爾滋刷法																		
十二	10	5/06	華爾滋刷法																		
十三	11	5/13	合奏練習																		
十四	12	5/20	合奏練習																		
十五	13	5/27	合奏練習																		
十六	14	6/03	合奏練習																		
十七	15	6/10	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。																					