

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	直排輪進階		開課時段	每週五 16：00-17：30									
指導老師	陳誌鎧		聯絡電話	0989076945									
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 陳教練 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 陳教練 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 陳教練 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	3/07	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										
四	2	3/14	初級 總複習										
五	3	3/21	中級總複習										
六	4	3/28	進階 A 一個動作教學 原地蹲跳 雙足跳躍										
七		4/04	兒童節放假，停課一次										
八	5	4/11	初級測驗										
九	6	4/18	進階 A 一個動作教學 蹲步蛇行										
十	7	4/25	進階 A 一個動作教學 單腳蛇行										
十一	8	5/02	進階 A 一個動作教學 前葫蘆交叉 隨堂測驗										
十二	9	5/09	進階 A 一個動作教學 後葫蘆交叉										
十三	10	5/16	進階 B 二個動作教學 特技蹲步 前後 T 煞										
十四	11	5/23	進階 B 二個動作教學 雙輪變化 雙腳側煞										
十五	12	5/30	進階 B 二個動作教學 後單足蛇行 變化剪刀腳										
十六	13	6/06	進階 A B 測驗										
十七	14	6/13	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		國術社		開課時段	每週五 16:00-17:30																
指導老師		林昌月		聯絡電話	0939371650																
活動地點		游泳池前之迴廊																			
課程簡介		1. 長拳、螳螂拳、地功拳武藝 > 長、尖、奇、門、雜、兵器 > 兵器對打 = 空手奪匕首、空手奪單刀、盤龍棍進槍																			
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> ☐ 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	3/07	北少林長拳介紹																		
四	2	3/14	螳螂拳的源流																		
五	3	3/21	地功拳的源流																		
六	4	3/28	螳螂拳八大式																		
七		4/04	兒童節放假，停課一次																		
八	5	4/11	手法																		
九	6	4/18	腿法																		
十	7	4/25	拳法																		
十一	8	5/02	螳螂拳																		
十二	9	5/09	空手奪金槍																		
十三	10	5/16	小六合槍																		
十四	11	5/23	春秋大刀																		
十五	12	5/30	盤龍棍進槍																		
十六	13	6/06	空手奪白刃																		
十七	14	6/13	兵器對打與應有的認識																		
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 c 班		開課時段	每週五 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	上課	上課	活動（課程）內容		備註（所需材料）																
週次	節次	日期																			
三	1	3/07	基本體能																		
四	2	3/14	雙手傳接球																		
五	3	3/21	右手傳接球 右手運球																		
六	4	3/28	假動作左右手運球																		
七		4/04	兒童節放假，停課一次																		
八	5	4/11	右手右手上籃																		
九	6	4/18	左右手加動作上籃																		
十	7	4/25	籃下投籃																		
十一	8	5/02	定點投籃																		

十二	9	5/09	左右邊防守腳步	
十三	10	5/16	兩人快攻練習 跑位	
十四	11	5/23	急停跳投	
十五	12	5/30	運球過角錐 加動作練習	
十六	13	6/06	趣味 3 對 3	
十七	14	6/13	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	每週五 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" 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> 【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	3/04	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。																					