

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	MV 街舞		開課時段	每週四 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> 【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	3/06	基礎 HIP HOP 街舞技巧及律動_ 入門律動																		
四	2	3/13	基礎 HIP HOP 街舞技巧及律動_ Hip hop 上下律動																		
五	3	3/20	基礎 HIP HOP 街舞技巧及律動_肢體運用																		
六	4	3/27	基礎 HIP HOP 街舞混和運用及編舞																		
七	5	4/03	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																		
八	6	4/10	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																		
九	7	4/17	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																		
十	8	4/24	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																		
十一	9	5/01	進階技巧舞蹈 - 國外歌手 4 個 8 拍																		
十二	10	5/08	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 1																		
十三	11	5/15	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 2																		
十四	12	5/22	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 3																		
十五	13	5/29	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 4																		
十六	14	6/05	超夯歌手 MV 舞蹈 _ 超級旋風 5																		
十七	15	6/12	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	五人制足球		開課時段	每週四 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 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			烏克力力社團-進階班		開課時段		每週四 16：00-17：30																	
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唱。																					
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>烏克力力教本</td> <td>課堂教材</td> <td>第二冊/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> </tbody> </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	第二冊/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	第二冊/岱樂加藝術	180																		
【訓導處審核結果】 ☐ 通過 ☐ 不通過																								
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	3/06	基本技巧 左、右手彈奏技巧介紹與練習																					
四	2	3/13	Slow Rock 新不了情																					
五	3	3/20	Folk Rock 小手拉大手																					
六	4	3/27	Folk Rock 小手拉大手																					
七	5	4/03	Slow soul 分散和弦的指法彈奏技巧-你不知道的事																					
八	6	4/10	Slow soul 刷奏技巧-你是我的眼																					
九	7	4/17	打板 海洋																					
十	8	4/24	槌、勾、滑音 左手技巧練習																					
十一	9	5/01	演奏歌曲練習 天空之城																					
十二	10	5/08	演奏歌曲練習 天空之城																					
十三	11	5/15	樂團排練課																					
十四	12	5/22	樂團排練課																					
十五	13	5/29	樂團排練課																					
十六	14	6/05	基本技巧 左、右手彈奏技巧介紹與練習																					
十七	15	6/12	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	籃球 b 班	開課時段	每週四 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：

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	3/06	基本體能	
四	2	3/13	雙手傳接球	
五	3	3/20	右手傳接球 右手運球	
六	4	3/27	假動作左右手運球	
七	5	4/03	右手右手上籃	
八	6	4/10	左右手加動作上籃	
九	7	4/17	籃下投籃	
十	8	4/24	定點投籃	

十一	9	5/01	左右邊防守腳步	
十二	10	5/08	兩人快攻練習 跑位	
十三	11	5/15	急停跳投	
十四	12	5/22	運球過角錐 加動作練習	
十五	13	5/29	8 字快攻練習	
十六	14	6/05	趣味 3 對 3	
十七	15	6/12	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		直排輪進階		開課時段	每週四 16:00-17:30																
指導老師		王聖文		聯絡電話	0939918270																
活動地點		操場																			
課程簡介		以有基礎直排輪技術的小朋友為對象，學習更進階的直排輪動作及技巧，增進小朋友的體能及平衡感。																			
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</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> </tbody> </table>				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																		
【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	3/06	講解直排輪和護具的使用方式、上課方式與程度分級。		直排輪，自備或向教練訂購。																
四	2	3/13	前溜推刀、平行轉彎、大字煞車、小遊戲。																		
五	3	3/20	前溜推刀、平行轉彎、大字煞車、小遊戲。																		
六	4	3/27	前溜推刀、雙腳 S 形、T 字煞車、小遊戲。																		
七	5	4/03	前溜推刀、雙腳 S 形、T 字煞車、小遊戲。																		
八	6	4/10	加速起跑、單腳平衡、雙腳 S 形、T 字煞車、小遊戲。																		
九	7	4/17	加速起跑、單腳平衡、雙腳 S 形、T 字煞車、小遊戲。																		
十	8	4/24	加速起跑、單腳平衡、雙腳 S 形、T 字煞車、小遊戲。																		
十一	9	5/01	後溜葫蘆形、單腳 S 形、前溜繞 8、小遊戲。																		
十二	10	5/08	後溜葫蘆形、單腳 S 形、前溜繞 8、小遊戲。																		
十三	11	5/15	後溜葫蘆形、單腳 S 形、前溜繞 8、小遊戲。																		
十四	12	5/22	後溜推刀、前溜交叉、前溜剪冰、後溜 T 字煞車、小遊戲。																		
十五	13	5/29	後溜推刀、前溜交叉、前溜剪冰、後溜 T 字煞車、小遊戲。																		
十六	14	6/05	後溜推刀、前溜交叉、前溜剪冰、後溜 T 字煞車、小遊戲。																		
十七	15	6/12	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。																					