

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：創意繪館

任課老師：許婷雅

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	自我探索，平面創作	
2	人像創作，綜合平面創作	
3	益智七巧動物，拼貼創作	
4	國慶煙火秀，平面創作	
5	拓印反轉(1)，綜合平面創作	
6	拓印反轉(2)，綜合平面創作	
7	萬聖謎團，粉彩創作	
8	星空渲染(1)，水彩創作	
9	星空渲染(2)，水彩創作	
10	藝術家鑑賞，綜合平面創作	
11	流體藝術創作，壓克力創作	
12	街頭塗鴉創作(1)，壓克力創作	
13	街頭塗鴉創作(2)，壓克力創作	
14	聖誕狂歡，綜合平面創作	
15	團團圓圓，紙藝創作	
16	隨心所欲，暈染創作	
17	紅包袋設計，綜合平面創作	
期末社團學習成果發表規劃： 雲端相簿紀錄、海報展現學習成果		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：象棋社

任課老師：蕭欽元

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	象棋基本知識與禮儀	
2	象棋讀譜	
3	子力價值與分析得失	
4	開局佈陣的協調合作	
5	中局的戰術思維	
6	象棋絕招一	
7	象棋絕招二	
8	象棋絕招三	
9	象棋絕招四	
10	象棋絕招五	
11	分組班內賽(一)	
12	分組班內賽(二)	
13	分組班內賽(三)	
14	全局賞析	
15	趣味象棋小遊戲(一)	
16	趣味象棋小遊戲(二)	
17	期末總結	
期末社團學習成果發表規劃：		
海報呈現		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：科學實驗家

任課老師：陳昕或優達師資

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)		備註
1	人體五感 Go	1. 認識人體五感	
2	味道的誕生	1. 認識擴散作用 2. 大腦與味道	
3	香氛濾紙花	1. 認識毛細現象 2. 色彩三原色	
4	聞聞花香	1. 認識花的構造 2. 植物與香味	
5	紓壓小幫手	1. 認識壓力 2. 精油的運用	
6	天然溼度計	1. 雲的形成 2. 認識濕度	
7	打雷與閃電	1. 認識靜電 2. 雷聲與閃電的形成	
8	熱漲冷縮	1. 溫度與體積的關係 2. 攝氏與華氏	
9	日晷與磁極	1. 測量時間的方法 2. 日晷的科學原理	
10	馬德堡半球	1. 氣壓與天氣 2. 生活中的大氣壓力	
11	變身浴缸	1. 純物質與混合物 2. 粗鹽與礦物質	
12	神秘添加物	1. 食品添加物 2. 生活中的小幫手	
13	嗅覺欺騙術	1. 加工食品真面目 2. 嗅覺科學	
14	五花八門香	1. 認識動物性香料	
15	小小調香師	1. 科學桌遊 2. 綜合應用	
16	全球暖化	1. 溫室效應的成因 2. 溫室效應的影響	
17	風向與風速	1. 觀察風向帶	
<p>期末社團學習成果發表規劃：</p> <p>對開海報展現學習成果</p>			

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：花栗鼠手作烘焙社

任課老師：范容綺

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	火腿起司馬芬	
2	口袋麵包	
3	起司奶油塔	
4	焦糖奶茶凍	
5	香蕉瓦片蛋糕	
6	拉花乳酪塔	
7	西班牙烘蛋	
8	多肉小盆栽	
9	檸檬餅乾	
10	芋泥派	
11	聖誕小餅乾	
12	紅豆湯圓	
13	巧克力馬芬	
14	覆盆莓起酥派	
15	海苔和風披薩	
16	蔓越莓司康	
17	紅豆煎餅	
期末社團學習成果發表規劃：		
對開海報展現學習成果		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：兒童專注力瑜伽

任課老師：邱秀芳

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	日期	授課內容(各週主題)	備註
1	9/15	開學相見歡，流程和規則建立 專注力活動：體覺大肌肉 基礎拜日式、氣球呼吸、瑜伽遊戲、創意靜心	自行攜帶瑜伽墊 下課後放學校 期末再帶回即可
2	9/22	專注力活動：視覺認知 體位法：拜日式、山式、樹式、蝴蝶式 氣球呼吸、瑜伽遊戲、正念靜心	
3	9/29	專注力活動：聽覺理解記憶 體位法：拜日式、花式、兩刷式 蜂鳴呼吸、瑜伽遊戲、手作靜心	
4	10/6	專注力活動：視覺觀察 體位法：拜日式、高低弓箭步 獅子呼吸、瑜伽遊戲、正念靜心	
5	10/13	專注力活動：視覺辨別 體位法：拜日式、桌式、貓式、影片欣賞 花朵呼吸、瑜伽遊戲	
6	10/20	專注力活動：體覺速度 體位法：拜日式、三角式、風車式 火呼吸、瑜伽遊戲、創意靜心	
7	10/27	專注力活動：體覺反應變化 體位法：拜日式、船式、龜式 氣球呼吸、瑜伽遊戲、手作靜心	
8	11/3	專注力活動：邏輯排序 體位法：拜日式、肩立式、魚式 蜂鳴呼吸、瑜伽遊戲、正念靜心	
9	11/10	專注力活動：邏輯對應、 體位法：拜日式、駱駝式、弓式 太陽呼吸、瑜伽遊戲、創意靜心	
10	11/17	專注力活動：視覺觀察 體位法：拜日式、鱷魚式、橋式、影片欣賞 獅子呼吸、瑜伽遊戲	
11	11/24	專注力活動：邏輯分類比序 體位法：拜日式、犁鋤式、魚式 蛇式呼吸、瑜伽遊戲、手作靜心	
12	12/1	專注力活動：視覺記憶 體位法：拜日式、分腿前彎(站/坐) 火呼吸、瑜伽遊戲、正念靜心	
13	12/8	專注力活動：聽覺反應 體位法：站姿平衡、雙人分組 蠟燭呼吸、瑜伽遊戲、創意靜心	

14	12/15	專注力活動：視覺認知 體位法：拜日式、扭轉(站/坐)、英雄式一二三 ∞字呼吸、瑜珈遊戲、手作靜心	
15	12/22	專注力活動：視覺觀察 體位法：拜日式、老鷹式、烏鴉式 蜂鳴呼吸、瑜珈遊戲、手作靜心	
16	12/29	專注力暖身活動：視覺辨別 體位法：拜日式、兔式、椅子式、影片欣賞 氣球呼吸、瑜珈遊戲	
17	1/5	專注力活動：體覺速度 體位法：拜日式、下犬式、進階變化 火呼吸、瑜珈遊戲、手作靜心	
期末社團學習成果發表規劃： 對開海報展現學習成果			

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：直排輪 B 班

任課老師：許書瑋

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	上課前安全宣導及注意事項，教導新生穿護具及直排輪	
2	站立及跌倒姿勢，原地踏步及企鵝走路	
3	走路繞圈及 S 型企鵝走路練習	
4	站立往前走 S 型及安全跌倒練習	
5	企鵝開合走路前葫蘆型及單膝跪剎車法	
6	單腳拆線單腳推刀滑行練習	
7	左右單腳推刀練習及平衡滑行	
8	前葫蘆滑行及 S 型滑行	
9	連續前葫蘆滑行及左右半葫蘆滑行	
10	左右半葫蘆加強及快速 S 型滑行	
11	加速練習及加速後單腳直線滑行	
12	衝刺練習及過彎加速練習	
13	大葫蘆煞車及基本後溜踏步	
14	後溜葫蘆及後溜 S 型轉彎	
15	連續後溜葫蘆及後溜半葫蘆練習	
16	後溜半葫蘆加強及快速後溜 S 型	
17	總複習加遊戲時間	
<p>期末社團學習成果發表規劃：</p> <p>影片上傳</p>		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：籃球社 A 班

任課老師：楊長恩

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	籃球運動簡介、運動傷害預防,上課規定事項與分組	
2	基本球感,基本運球	
3	行徑運球,變化運球(胯下,背後,換手,轉身)	
4	傳球、接球動作要領講解	
5	胸前、地板、單手、過頂傳球	
6	行徑傳球、行徑運球變化	
7	上籃腳步(右)	
8	右手運球上籃	
9	上籃腳步(左)	
10	左手運球上籃	
11	兩人一組對傳上籃	
12	三人一組傳球上籃	
13	防守腳步	
14	三對三戰術講解	
15	五對五戰術講解	
16	五對五比賽練習	
17	成果驗收	
期末社團學習成果發表規劃：		
上課拍照記錄學生上課過程, 期末海報展現學習成果		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：桌球社 C 班

任課老師：呂宇芳

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	1. 安全注意事項說明. 2. 介紹握拍. 3. 球感平衡訓練-托球. 向上擊球. L 桌練習.	
2	基本技術訓練-正手攻球 (定點自我練習. 多球練習)	
3	正手攻球 (定點自我練習. 多球練習)	
4	正手攻球 (左右兩點多球練習)	
5	反手推撥 (定點自我練習. 多球練習)	
6	反手推撥 (定點自我練習. 多球練習)	
7	反手推撥 (左右兩點多球練習)	
8	左推右攻 (反手推撥、正手攻球)	
9	左推右攻 (反手推撥、正手攻球)	
10	左推右攻 (反手推撥、正手攻球)	
11	發球練習 (正手直球發球練習)	
12	發球練習 (反手直球發球練習)	
13	反手側身撲攻(反手正手正手正手四點)	
14	反手側身撲攻(反手正手正手正手四點)	
15	桌球基本規則簡介	
16	分組比賽、綜合練習	
17	分組比賽、綜合練習	
<p>期末社團學習成果發表規劃：</p> <p>以對開海報展現學習成果。</p> <p>分組比賽, 讓同學參與實戰經驗, 將學習成果靈活運用, 發揮所學。</p>		