

臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：2-1桌球社 B 班

任課老師：丁睿宸

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	手眼協調測驗與訓練	
2	手眼協調測驗與訓練	
3	反手定點推球	
4	反手定點推球	
5	正手定點攻球	
6	正手定點攻球	
7	發球規則講解與實作練習	
8	發球規則講解與實作練習	
9	期中複習	
10	期中複習	
11	基礎腳步教學與實作	
12	基礎腳步教學與實作	
13	步法結合正反手練習	
14	步法結合正反手練習	
15	期末複習	
16	期末複習	
17	期末技術測驗	
18	期末測驗與頒獎	
期末社團學習成果發表規劃： 對開海報展示		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：2-2 MV 熱舞 A 班

任課老師：陳榕

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	暖身動作分析. 舞碼選定	
2	暖身動作分析. 舞碼教學	
3	舞碼教學	
4	舞碼教學	
5	舞碼教學	
6	舞碼教學	
7	舞碼教學	
8	舞碼教學。選第二首舞碼	
9	舞碼教學與複習	
10	舞碼教學與複習	
11	舞碼教學與複習	
12	舞碼教學與複習	
13	舞碼教學與複習	
14	舞碼教學與複習	
15	舞碼教學與複習	
16	舞碼教學與複習	
17	舞碼教學與複習	
18	由學生現場演出	
<p>期末社團學習成果發表規劃： 學生現場演出</p>		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：2-3 烏克麗麗

任課老師：張元瑜

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	認識烏克麗麗，基礎音階介紹及練習	
2	C大調基本音階認識及指板位置	
3	基本音階訓練及基礎拍點練習，基礎童謠演奏	
4	基礎童謠曲演奏，手指運指及視譜練習	
5	基礎4拍、2拍、1拍拍點訓練，基本律動及重音認知	
6	C大調高音部位置說明，及高音部運指訓練	
7	童謠曲C大調音階完整運用練習	
8	特殊拍點附點音符認識，基本拍點反拍練習及運用	
9	五線譜介紹，基本譜號拍號及視譜練習	
10	音符、休止符介紹，休止符左右手悶音訓練	
11	基礎五線譜視奏練習	
12	C調基礎和弦認識及演奏，各式節奏律動練習	
13	三拍子基本認識，基本演奏拍點及律動練習	
14	全半音升降符號介紹及運用，童謠曲練習半音位置	
15	進階F大調認識，高低音符號介紹及應用練習	
16	分部演奏及進階演奏曲練習基礎概念	
17	十六分音符拍點運用，八分十六分節拍變化	
18	流行曲演奏	
<p>期末社團學習成果發表規劃：</p> <p>學生現場演出</p>		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：2-4西洋棋社

任課老師：李慶彥

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	西洋棋初步：對弈禮貌，走子規則	
2	走子遊戲：騎士、國王、皇后、城堡、主教走子遊戲	
3	單子攻擊練習：基本抓王殘局	
4	子力價值：西洋棋個子價值概念	
5	開局原則：出子快，佔中心，兵形好，協同作戰	
6	雙馬防禦欣賞：介紹馬在開局作用	
7	殺局練習1：習題本一步殺觀察	
8	殺局練習2：習題本抓王練習	
9	殺局練習3：習題本抓王練習	
10	開局介紹1：義大利開局	
11	開局介紹2：西西里防禦	
12	西洋棋故事：豬牛大戰(第1集)	
13	西洋棋故事：豬牛大戰(第2集)	
14	西洋棋故事：豬牛大戰(第3集)	
15	西洋棋故事：豬牛大戰(第4集)	
16	聯棋競賽：兩人一組聯棋合作	
17	棋王爭霸：分組預賽	
18	棋王爭霸：決賽；頒獎與同樂會	
<p>期末社團學習成果發表規劃： 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

社團名稱：2-5創意 DIY 手作班

任課老師：楊雅智&雅緻創遊手作屋教學團隊師資

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	可愛小烏龜 (紙工環保創作)	
2	彩繪玉兔扇 (彩繪創作)	
3	和風娃娃吊飾 (國家文化簡介&紙藝創作)	
4		
5	跳舞的點點蟲 (藝術家簡介賞析&多元媒材創作)	
6		
7	扭扭娃娃 (編織創作)	
8	迷你豬 (布工創作)	
9	玩彩石樂 (馬賽克拼貼創作)	
10		
11	雪克羊毛玩偶 (多元媒材創作)	
12	奇妙轉轉盒 (壓花拼貼多元媒材創作)	
13		
14	手染巾 (多元媒材創作)	
15	耶誕雪人&麋鹿 (趣味食材創作)	
16	一起來盪鞦韆 (捏塑創作)	
17		
18	好運旺旺來 (多元媒材創作)	
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

社團名稱：2-6 跆拳道

任課老師：劉恩昕

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	基本步法、踢擊練習	
2	體能訓練、基本步法修正	
3	手部動作教學、新足技教學	
4	動作複習修正、新足技教學	
5	動作複習修正、分組踢靶	
6	手部防守動作、新品勢教學	
7	新品勢教學、動作修正複習	
8	基本攻防教學、分組踢靶	
9	品勢動作教學、足技練習	
10	基本防禦動作、分組踢靶	
11	協調性練習、動作複習	
12	防禦閃躲教學、分組踢靶	
13	動作複習、動作標準性加強	
14	動作複習、動作標準性加強	
15	動作複習、模擬測驗	
16	動作複習、模擬測驗	
17	動作複習、模擬測驗	
18	動作複習、模擬測驗	
期末社團學習成果發表規劃： 學生現場演出		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：2-7羽球社

任課老師：陳效哲

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	球拍的認識+基本握拍	
2	認識基礎腳步(橫向+左右平球揮拍)	
3	認識基礎腳步(直向+左右短球)	
4	認識基礎腳步(米字步+後場擊球)	
5	腳步訓練+短球+上網壓球	
6	腳步訓練+長球(固定直線)+挑球	
7	腳步訓練+長球(斜線+直線)+短球(球種運用)	
8	腳步訓練+切球+長球+短球+挑球	
9	腳步訓練+防守訓練	
10	腳步訓練+平球+殺球	
11	配球訓練+單打比賽	
12	防守訓練+攻擊訓練+單打比賽	
13	防守訓練+攻擊訓練+單打比賽	
14	單打車輪賽+體能訓練	
15	單打車輪賽+體能訓練	
16	單打比賽	
17	雙打觀念教學	
18	雙打車輪戰+雙打比賽	
<p>期末社團學習成果發表規劃：(請務必填寫)</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

社團名稱：2-8足球社

任課老師：郭桐霖

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	盤帶練習	
2	傳球訓練	
3	協調練習	
4	搶球訓練	
5	分組競賽	
6	1v1、2v2訓練	
7	小組傳球訓練	
8	協調練習	
9	2搶4訓練	
10	分組競賽	
11	2v2、3v3訓練	
12	小組短傳訓練	
13	射門練習	
14	2搶4、2搶5練習	
15	分組競賽	
16	盤帶練習	
17	導傳訓練	
18	分組競賽	
<p>期末社團學習成果發表規劃：(請務必填寫)</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

社團名稱：2-9扯鈴社

任課老師：楊仁志

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	課程介紹、規則講解、介紹扯鈴基本構造	
2	起鈴、運鈴、前後調鈴	
3	左右觀星、開線亮相	
4	魚躍龍門、大衛魔術	
5	猴子翻跟斗、金蟬脫殼	
6	鳳凰離手、三招串聯	
7	貓空纜車	
8	拋鈴一下、拋鈴打地	
9	蜻蜓點水、點水兩下	
10	放天燈、左右點水	
11	螞蟻下樹	
12	金雞上架	
13	仰觀星斗	
14	甩竿半圈	
15	小小世界	
16	東京鐵塔	
17	總複習	
18	期末測驗	
期末社團學習成果發表規劃：(請務必填寫) 學生現場演出		