



## 臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：4-2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	授課內容(各週主題)	備註
1  9/7	<p>開學相見歡，課程規則說明(安全與尊重)                      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</p> 	<p>若有需要                      老師會提                      供瑜伽墊                      和教具，                      每堂課皆                      會清潔消                      毒</p>
2  9/14	<p>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</p> 	
3  9/21	<p>專注力活動：聽覺理解記憶                      體位法：拜日式、花式                      蜂鳴呼吸、瑜伽遊戲、創意靜心</p> 	

<p>4 9/28</p>	<p>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</p> 	
<p>5 10/5</p>	<p>專注力活動：視覺辨別 體位法：拜日式、桌式、貓式 花朵呼吸、瑜伽遊戲、手作靜心</p> 	
<p>6 10/12</p>	<p>專注力活動：體覺速度/觀察 體位法：拜日式、三角式、風車式 火呼吸、瑜伽遊戲、正念靜心</p> 	
<p>7 10/19</p>	<p>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、創意靜心</p> 	

<p>8 10/26</p>	<p>專注力活動：邏輯排序 體位法：拜日式、坐角式 蜂鳴呼吸、瑜珈遊戲、正念靜心</p> 	
<p>9 11/2</p>	<p>專注力活動：邏輯對應、 體位法：拜日式、駱駝式、弓式 太陽呼吸、瑜珈遊戲、手作靜心</p> 	
<p>10 11/9</p>	<p>專注力活動：視覺觀察 體位法：拜日式、鱈魚式、橋式 獅子呼吸、瑜珈遊戲、正念靜心</p> 	
<p>11 11/16</p>	<p>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、瑜珈遊戲、創意靜心</p> 	

<p>12 11/23</p>	<p>專注力活動：視覺記憶 體位法：拜日式、分腿前彎(站/坐) 火呼吸、瑜珈遊戲、正念靜心</p> 	
<p>13 11/30</p>	<p>專注力活動：聽覺反應 體位法：站姿平衡、雙人分組 蠟燭呼吸、瑜珈遊戲、手作靜心</p> 	
<p>14 12/7</p>	<p>專注力活動：視覺認知 體位法：拜日式、扭轉(站/坐) 泡泡呼吸、瑜珈遊戲、正念靜心</p> 	
<p>15 12/14</p>	<p>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、創意靜心</p> 	

16  
12/21

專注力暖身活動：視覺辨別  
體位法：拜日式、兔式、椅子式  
氣球呼吸、瑜珈遊戲、正念靜心



17  
12/28

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、創意靜心



18  
1/4

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



19  
1/11

團體遊戲、賓果大連線、期末分享



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：4-3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	象棋基本規則介紹、棋品禮儀教悔	
2	出子的原則與單子價值	
3	象棋開局的介紹	
4	棋手的故事	
5	中局戰術思考	
6	殘局學習方法	
7	揭棋介紹	
8	揭棋趣味賽	
9	四手聯棋	
10	團體賽體驗	
11	基本象棋絕招上	
12	基本象棋絕招下	
13	分組班內賽預賽	
14	分組班內賽預賽	
15	分組班內賽決賽	
16	趣味象棋小遊戲(一)	
17	趣味象棋小遊戲(二)	
18	趣味象棋小遊戲(三)	
19	期末活動	
<b>期末社團學習成果發表規劃：(請務必填寫)</b> 海報呈現		

## 臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：4-4拼豆與串聯積木社

任課老師：李馨庭

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	安尼亞:受歡迎的安尼亞, 做平面作品先練習手指靈活度	
2	松鼠秋天掛飾 I: 做基礎打底層	
3	松鼠秋天掛飾 II: 松鼠及配件	
4	松鼠秋天掛飾 III: 組合的技巧	
5	青鳥: 平面作品熟悉不同豆子的組合方法	
6	串連積木手機架 I: 耐心組合單層	
7	串連積木手機架 II: 組合各單層	
8	串連積木手機架 III: 完成作品並加強穩固細節	
9	神奇寶貝球 I: 耐心組合單層	
10	神奇寶貝球 II: 組合各單層	
11	神奇寶貝球 III: 完成作品並加強穩固細節	
12	貓咪 I: 耐心組合單層	
13	貓咪 II: 組合各單層	
14	貓咪 III: 完成作品並加強穩固細節	
15	鬼滅之刃公仔 I: 耐心排列豆子	
16	鬼滅之刃公仔 II: 組合	
17	鬼滅之刃公仔 III: 完成大受歡迎的卡通角色	
18	置物盒 I: 簡化圖稿透過引導試著建立立體概念	
19	置物盒 II: 耐心排列豆子組合各層	
<p><b>期末社團學習成果發表規劃：</b> 以對開海報呈現社團成果</p>		

## 臺北市西園國民小學 社團課程進度表

社團名稱：4-5直排輪社 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	安全宣導，上課規則。教導新生穿護具直排輪	
2	原地站立及安全跌倒及原地踏步	
3	能力測試篩選級別	
4	踏步前進，開腳走路，平衡練習	
5	複習上周且加強平衡	
6	左右單腳推刀滑行	
7	單腳跪煞，左右推刀加上	
8	蹲下滑行增加重心及平衡	
9	前葫蘆前進滑行，及前葫蘆減速	
10	左右半葫蘆滑行及後溜葫蘆練習	
11	左右後溜半葫蘆練習，複習上周	
12	左右轉彎剪冰加速，弓箭步練習	
13	單腳滑行，平衡力訓練	
14	前溜 S 型及後溜 S 型	
15	前溜轉後溜葫蘆，前溜轉後溜 S 型	
16	加速訓練，快速平行 S 型	
17	前溜交叉	
18	前溜交叉複習	
19	小小測驗&happy time	
<p><b>期末社團學習成果發表規劃：</b> 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：4-6 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	認識球場,規則講解	
3	基本球感,基本運球	
4	行徑運球,變化運球(胯下,背後,換手,轉身)	
5	傳球、接球動作要領講解	
6	胸前、地板、單手、過頂傳球	
7	行徑傳球、行徑運球變化	
8	上籃腳步(右)	
9	右手運球上籃	
10	上籃腳步(左)	
11	左手運球上籃	
12	兩人一組對傳上籃	
13	三人一組傳球上籃	
14	防守腳步	
15	三對三戰術講解	
16	三對三比賽練習	
17	五對五戰術講解	
18	五對五比賽練習	
19	成果驗收	
<p><b>期末社團學習成果發表規劃：(請務必填寫)</b>                      上課拍照記錄學生上課過程,期末海報展現學習成果</p>		