

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：晨光跆拳道

任課老師：黃俊凱

上課時間：每週(一)早自習8:00~8:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	跆拳道運動介紹、跆拳道武道精神解說	
2	跆拳道趣味體能 基本動作(正拳、下防)、平行預備動作	
3	跆拳道趣味踢擊小遊戲 基本動作(中防、上防)、步法(馬步)	
4	跆拳道品勢:太極二章〈一至六個動作〉動作解說、分解訓練跆拳道	
5	跆拳道趣味反應訓練 基本步法(前行步、弓步、三七步)	
6	跆拳道品勢:太極二章〈七至十二個動作〉動作解說、分解訓練	
7	跆拳道趣味反應小遊戲 基本足技(下壓、旋踢)、踢靶組合練習	
8	跆拳道品勢:太極二章〈十三至十八個動作〉動作解說、分解訓練	
9	跆拳道趣味體能 基本足技(前抬腳、前踢)、踢靶組合練習	
10	跆拳道品勢:太極二章分解動作、連續動作	
11	道具趣味體能 基本動作(馬步正拳)、退後腳預備動作	
12	跆拳道踢擊動作練習、步伐移動訓練	
13	跆拳道踢擊動作組合、足技踢靶	
14	單一前進與後退踢擊、攻擊與反擊訓練	
15	期末測驗 給予學生評語回饋	
16		
期末社團學習成果發表規劃：無		

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

任課老師：呂宇芳

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	1. 安全注意事項. 上課規則說明 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. 兩點)	
3	正手攻球(定點. 兩點)	
4	正手攻球(定點. 兩點)	
5	反手推撥(定點. 兩點)	
6	反手推撥(定點. 兩點)	
7	左推右攻(反手. 正手)	
8	左推右攻(反手. 正手)	
9	反手側身撲攻(反手. 正手. 正手. 正手)	
10	反手側身撲攻(反手. 正手. 正手. 正手)	
11	發球練習(反手. 正手)	
12	桌球比賽規則簡介	
13	實戰練習-個人單打賽. 綜合練習	
14	個人單打賽. 綜合練習	
15	個人單打賽. 綜合練習	
期末社團學習成果發表規劃： 對開海報(橫式)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：神奇魔術社

任課老師：羅名威

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	道具一 自升魔術棒	
2	道具二 魔棒變花	
3	道具三 穿鈔筆	
4	道具四 魔法卡通書	
5	道具五 千里眼	
6	道具六 硬幣入杯	
7	道具七 聽風骰	
8	道具八 彩虹預言磚	
9	道具九 色眼透視	
10	道具十 紅球入盒	
11	陰魂不散的撲克牌	
12	消失的牌	
13	力爭上游的橡皮筋	
14	懸浮鈔票	
15	硬幣穿透術	
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【公告參閱】

社團名稱：圍棋社

任課老師：林京虎

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	星位一間跳定石-定石 潛入 夾攻	
2	木谷定石-實利 外勢 飛碰	
3	扳殺點殺-扳殺 點殺 先手	
4	棄子與眼位-撲殺 棄子	
5	不進子-緊貼 金雞獨立	
6	攻殺手筋-滾打 烏龜不出頭	
7	聚殺-大眼聚殺	
8	基本官子-單官 雙官 扳擋粘	
9	雙活--(無)眼雙活 官子雙活	
10	名局欣賞-本因坊對局	
11	破眼手法-緊貼 先手 老鼠偷油 撲緊氣	
12	做眼手法-半眼 俗手 立活	
13	攻殺手筋-公氣 外氣 頂鼻子 挖 內氣 有眼殺瞎	
14	劫材-劫材 做眼劫 破空劫 本身劫	
15	渡的手筋-飛渡 拖碰 扳度	
期末社團學習成果發表規劃： 成果發表採用海報方式呈現		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：直排輪

任課老師：許書瑋

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	課開課程及安全宣導，新生：（教穿護具及站立走路）。	
2	複習走路及高抬腿跨步走 S 型。	
3	路走繞圈及 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	
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【公告參閱】

社團名稱：字由字在

任課老師：陳羿文

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
2	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
3	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
4	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
5	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
6	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
7	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
8	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
9	筆畫介紹.臨帖練習及運用。	
10	書體書家介紹.臨帖練習及運用。	
11	書體書家介紹.臨帖練習及運用。	
12	書體書家介紹.臨帖練習及運用。	
13	書體書家介紹.臨帖練習及運用。	
14	書體書家介紹.臨帖練習及運用。	
15	書體書家介紹.臨帖練習及運用。	
16		

期末社團學習成果發表規劃：作品展覽

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：大大生活科學社

任課老師：蔡碧如

上課時間：每週(一)16:00~17:30 (共15週)

次數	授課內容(各週主題) ★本課程為一學期規劃；實施將視學童學習狀況適時調整順序。		備註
1	彈力跳跳蛙	住在古井裡的小青蛙想要跳出去，但至少跳高60公分以上，你要幫他達到目標！	
2	聽話的跳舞蛇	聲音是一種震動，讓我們製作一支跳舞蛇，你唱歌，蛇伴舞。	
3	螃蟹夾夾趣	槓桿原理製作機械手臂，可以做成拳頭寶寶，還可以用來夾娃娃。	
4	電動兩輪車	認識1:45減速齒輪變速箱、加裝車輪組裝車身，立刻變成電動車。	兩週課程
5			
6	四輪翻滾車	四輪驅動越野車，可以越障，可以跨溝，甚至可以360度翻滾喔！	兩週課程
7			
8	漂浮的蝴蝶	懸空漂浮在瓶中的蝴蝶，一打開便掉下來，蓋上盒子又活起來。	
9	平衡小雞	小雞有隻長長的嘴，頂在罐子上，身體保持平衡，完美的一柱擎天。	
10	旋轉貓頭鷹	磁鐵同極相斥、異極相吸大家都知道，但如果是傾斜的接近，到底會如何？	
11	毛毛蟲往上爬	毛毛蟲努力往上爬到枝頭就是為了要變成蝴蝶，但這隻蟲是沒有生命的呀！耐安捏	
12	磁力史萊姆	黏糊糊軟趴趴的鼻涕蟲史萊姆，加上鐵粉就可以隨著磁鐵搖滾搖擺喔！	
13	搖滾小丸子	死氣沉沉的蟲蛹，一接到主人命令立刻搖滾熱舞，一翻一翻的滾下來。	
14	自轉木馬	電流磁效應產生排斥力，造成木馬不斷旋轉喔！	
15	燈籠魚點燈	燈籠魚在幽暗的深海中，靠著發光的誘餌吸引獵物靠近捕殺，我們利用 LED 電路也來造一隻燈籠魚	
期末社團學習成果發表規劃： 將以對開海報呈現靜態成果展示並製作1分鐘左右成果影片呈現。			

113-2 國小課後社團課程材料費明細表(大大生活科學社)

課程單元	No.	單元名稱	數量	單位	單價	小計	備註
	1	彈力跳跳蛙	1	組	120	120	
	2	聽話的跳舞蛇	1	組	120	120	
	3	螃蟹夾夾趣	1	組	150	150	
	4	電動兩輪車	1	組	120	120	兩週課程
	5	四輪翻滾車	1	組	200	200	兩週課程
	6	漂浮的蝴蝶	1	組	120	120	
	7	平衡小雞	1	組	100	100	
	8	旋轉貓頭鷹	1	組	120	120	
	9	毛毛蟲往上爬	1	組	150	150	
	10	磁力史萊姆	1	組	80	80	
	11	搖滾小丸子	1	組	100	100	
	12	自轉木馬	1	組	100	100	
	13	燈籠魚點燈	1	組	120	120	
	14	學習手冊	1	本	150	150	
合計(包含課程作品材料、學習手冊、工具耗材)					每生1750元/人(含稅)		

課程作品示意圖



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 A 班

任課老師：鄭茂宏

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	上課規定事項與分組、籃球運動簡介	
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	三對三比賽練習	
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【公告參閱】

社團名稱：柔道社

任課老師：劉沅蓉

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	柔道歷史與規則介紹	
2	柔道護身倒法(坐姿、蹲姿、站姿)	
3	柔道護身倒法(應用倒法、前滾翻)	
4	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)	
5	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)進階	
6	柔道護身倒法(龍蝦運動、反龍蝦)	
7	實戰摔倒護身倒法	
8	實戰摔倒護身倒法進階	
9	柔道大外割動作教學	
10	柔道大外割動作對練	
11	壓制動作規則講解以及袈裟壓制動作教學	
12	袈裟壓制動作對練	
13	柔道扶腰動作教學	
14	柔道扶腰動作對練	
15	柔道對摔練習以及動作檢討・柔道動作測驗及驗收	
期末社團學習成果發表規劃：海報發表或是學生現場演出		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：3D 創思設計班

任課老師：曾耀瑩

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	3D 列印小試身手：與3D 列印筆的初次相遇	
2	3D 列印筆進階應用：3D 冰箱磁鐵貼(一)	
3	3D 列印筆進階應用：3D 冰箱磁鐵貼(二)	
4	3D 列印與認識繪圖：認識 InkScape 軟體與繪製簡易圖案	
5	魚兒魚兒水中游：用 InkScape 簡易圖形組繪製向量圖	
6	莫內花園真美麗：用 InkScape 圖形組合拼貼畫	
7	TinkerCad 初見面：將 InkScape 向量圖2D 轉3D 製作小吊飾	
8	TinkerCad 立體設計(一)：穿透、旋轉、升降、尺寸調整	
9	※TinkerCad 立體設計(二)：六面骰設計	
10	認識雷射雕刻與雷射切割：繪製雷雕設計圖	
11	※雷雕 Logo 小吊飾設計	
12	認識3D 模型庫：Thingiverse 模型庫介紹與應用	
13	※3D 模型庫應用：雷雕切割與組裝	
14	立體作品修整與作品欣賞、拍照	
15	社團線上藝廊作品照片上傳與美化設計	

期末社團學習成果發表規劃：

作品成果海報與線上藝廊。

※部分為會實體列印的課程內容，因列印/切割需要時間，不會當周發下成品。

註：課程進度可能因學生學習狀況進行微調。