

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(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. 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	反手推撥(定點. 兩點)	
5	反手推撥(定點. 兩點)	
6	左推右攻(反手. 正手)	
7	左推右攻(反手. 正手)	
8	反手側身撲攻(反手. 正手. 正手. 正手)	
9	反手側身撲攻(反手. 正手. 正手. 正手)	
10	發球練習(反手. 正手)	
11	切球練習(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：兒童靜心瑜伽

任課老師：Jenny 老師

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)靜心+呼吸法練習（氣球呼吸法） (2)暖身+體位法練習(站立山式、下犬式、高弓箭步式、半三角式、站姿前彎式、幻椅式、抱膝式、蝴蝶式) (3)瑜伽遊戲（單人水管遊戲） (4)瑜伽故事【我是青花菜，我也想被愛】 (5)藝術創作（折色紙）	海底輪
2	(1)靜心+呼吸法練習(吹蠟燭呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、下犬式、骨盆律動、針眼式、雙腿兩刷式、膝蓋繞圈式、腹部扭轉式、張開雙腿旋轉式、祛風式、雙腿鎖腿式) (3)瑜伽遊戲（荷花荷花幾月開） (4)瑜伽故事【這不是我的帽子】 (5)藝術創作（畫畫：Mandala Drawing）	生殖輪
3	(1)靜心+呼吸法練習(火山呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、戰士式 I、戰士式 II、戰士式 III、反轉戰士式、三角式、三角伸展式、站姿側邊伸展式) (3)瑜伽遊戲（The hungry Monster Yoga Game） (4)瑜伽故事【Frederic】 (5)藝術創作（毛根）	臍輪
4	(1)靜心+呼吸法練習(爆米花呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、貓牛式、下犬式、站姿前彎式、戰士 I、低弓箭步、平板式、站姿瑜伽身印式) (3)瑜伽遊戲（大風吹） (4)瑜伽故事【大喇嘛和小老鼠】 (5)藝術創作（折色紙）	心輪
5	(1)靜心+呼吸法練習(吹高爾夫球呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、下犬式、戰士 I、II、III、三角式、扭轉側三角式、駱駝式) (3)瑜伽遊戲（雙人水管遊戲）	喉輪

	(4)瑜伽故事【Theodore and the Talking Mushroom】 (5)藝術創作（黏土）	
6	(1)靜心+呼吸法練習(心的呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、瑜伽眼睛放鬆練習、山式 畫線、樹式、鷹式、戰士 III、強力側邊伸展式) (3)瑜伽遊戲（一二三木頭人） (4)瑜伽故事【不管怎樣，你都會愛我嗎？】 (5)藝術創作（畫畫：）	眉心輪
7	(1)靜心+呼吸法練習(獅子呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、眼鏡蛇式、下犬式、貓伸 展式、抱膝式、橋式、針眼式、快樂嬰兒式) (3)瑜伽遊戲（Yoga Freeze Dance） (4)瑜伽故事【不是你想要的都可以得到】 (5)藝術創作（折色紙）	頂輪
8	(1)靜心+呼吸法練習（氣球呼吸法） (2)暖身+體位法練習(站立山式、下犬式、高弓箭步式、 半三角式、站姿前彎式、幻椅式、抱膝式、蝴蝶式) (3)瑜伽遊戲（單人水管遊戲） (4)瑜伽故事【家有生氣小恐龍】 (5)藝術創作（折色紙）	海底輪
9	(1)靜心+呼吸法練習(吹蠟燭呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、下犬式、骨盆律動、針眼 式、雙腿雨刷式、膝蓋繞圈式、腹部扭轉式、張開雙腿旋 轉式、、祛風式、雙腿鎖腿式) (3)瑜伽遊戲（荷花荷花幾月開） (4)瑜伽故事【A color of his own】 (5)藝術創作（畫畫：Mandala Drawing）	生殖輪
10	(1)靜心+呼吸法練習(火山呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、戰士式 I、戰士式 II、戰 士式 III、反轉戰士式、三角式、三角伸展式、站姿側邊 伸展式) (3)瑜伽遊戲（一反常態） (4)瑜伽故事【北極熊與鯨魚】 (5)藝術創作（毛根）	臍輪
11	(1)靜心+呼吸法練習(爆米花呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、貓牛式、下犬式、站姿前	心輪

	彎式、戰士 I、低弓箭步、平板式、站姿瑜伽身印式) (3)瑜伽遊戲（大風吹） (4)瑜伽故事【卡爾的本事】 (5)藝術創作（折色紙）	
12	(1)靜心+呼吸法練習(吹高爾夫球呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、下犬式、戰士 I、II、III、三角式、扭轉側三角式、駱駝式) (3)瑜伽遊戲（雙人水管遊戲） (4)瑜伽故事【餅乾公主】 (5)藝術創作（黏土）	喉輪
13	(1)靜心+呼吸法練習(心的呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、瑜伽眼睛練習、山式畫線、樹式、鷹式、戰士 III、強力側邊伸展式) (3)瑜伽遊戲（一二三木頭人） (4)瑜伽故事【愛吃青菜的鱸魚】 (5)藝術創作（畫畫）	眉心輪
14	(1)靜心+呼吸法練習(獅子呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、眼鏡蛇式、下犬式、貓伸展式、抱膝式、橋式、針眼式、快樂嬰兒式) (3)瑜伽遊戲（Yoga Freeze Dance） (4)瑜伽故事【漢娜和甜心】 (5)藝術創作（折色紙）	頂輪
15	(1)靜心+呼吸法練習(鯨魚呼吸法) (2)暖身+體位法練習(雙人瑜伽、團體瑜伽) (3)瑜伽遊戲（大爆炸遊戲） (4)瑜伽故事【安的種子】 (5)藝術創作（折色紙）	
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：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	分組班內賽決賽	
15	期末活動	
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：理財小老闆桌遊

任課老師：嚴云健

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	故事相見歡 理財小故事、認識錢	錢的起源
2	貨幣小辭典	什麼是貨幣？
3	理財桌遊體驗	森活日記
4	理財團康小遊戲	付出與回報
5	存錢的意義	購物三法則
6	存錢筒 DIY	製作一款屬於自己的存錢筒
7	理財桌遊體驗	燒錢計畫
8	關於理財	儲蓄觀念建立
9	理財桌遊體驗	史錢時代
10	理財團康小遊戲	全民估價王
11	理財桌遊體驗	魔法交易所
12	關於理財	存錢的意義/存錢的意義
13	理財團康小遊戲	需要/想要
14	理財桌遊體驗	股票大亨
15	關於理財	資產與負債
課程照片參考		
*以上為本學期預計課程內容，實際教學內容會依照學生程度及實際上課天數做調整。		
期末社團學習成果發表規劃： 做海報及上課照片展示		

社團材料費

品名	規格	單位	數量	單價	預計金額	用途說明
理財桌上遊戲耗材租借費 理財學習手冊 存錢筒材料包	套	1	1	800	800	上課使用之耗材
合計新台幣：800元/人						

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(四)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：籃球社 C 班

任課老師：黃竣瑋

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	球感練習	
2	基礎體能	
3	基礎運球	
4	傳球訓練	
5	投籃、上籃訓練	
6	基礎反應及規則講解	
7	防守規則及防守方法	
8	基礎敏捷及進攻站位	
9	進階運球	
10	進階上籃	
11	基礎體能	
12	三打三基本打法及規則	
13	全場基本打法及規則	
14	全場防守及盯人防守	
15	驗收訓練成果	
期末社團學習成果發表規劃： 製作海報		

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(四)16:00~17:30

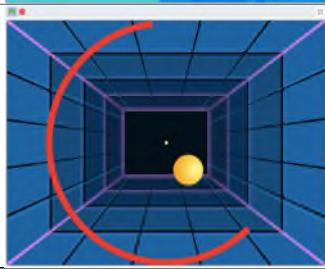
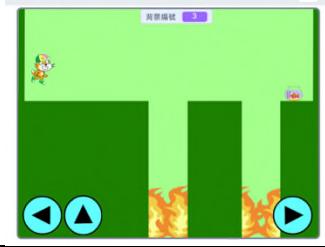
次數	授課內容(各週主題)	備註
1	柔道歷史與規則介紹	
2	柔道護身倒法(坐姿、蹲姿、站姿)	
3	柔道護身倒法(應用倒法、前滾翻)	
4	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)	
5	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)進階	
6	柔道護身倒法(龍蝦運動、反龍蝦)	
7	實戰摔倒護身倒法	
8	實戰摔倒護身倒法進階	
9	柔道大外割動作教學	
10	柔道大外割動作對練	
11	壓制動作規則講解以及袈裟壓制動作教學	
12	袈裟壓制動作對練	
13	柔道扶腰動作教學	
14	柔道扶腰動作對練	
15	柔道對摔練習以及動作檢討・柔道動作測驗及驗收	
期末社團學習成果發表規劃：海報發表或是學生現場演出		

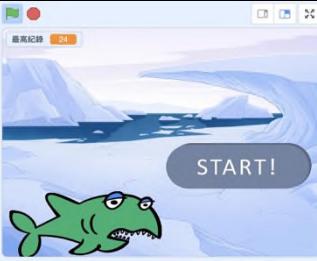
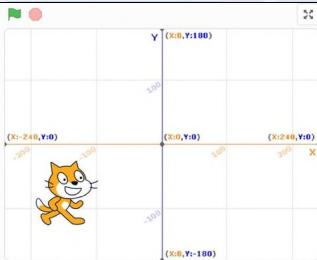
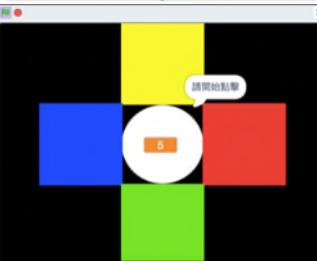
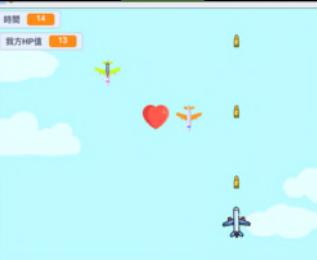
臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：Scratch 小小遊戲設計師

任課老師：許軍勝

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	<p>Scratch：入門與應用 在互動式的課堂練習中介紹 scratch 介面，並帶小朋友認識座標、迴圈、廣播與分身。</p>	
2	<p>遊戲製作：轉轉彈跳球1 熟悉角度與顏色偵測的觀念，並試著用弧型線條接住速度越來越快的球來獲取最高分！</p>	
3	<p>遊戲製作：極速賽車 選擇喜歡的車型、顏色，並透過認識座標來在大馬路上奔馳、躲避障礙物。</p>	
4	<p>遊戲製作：轉轉彈跳球2 在熟悉基本觀念之後，運用分身、造型及變數的變化，來讓遊戲中的每一顆球都有不同的顏色及分數，增加整體遊戲的難度！</p>	
5	<p>遊戲製作：小猴子接水果 小猴子除了要躲過炸彈，也要自行設定水果的外觀、並運用分身、廣播製作更多水果！</p>	
6	<p>遊戲製作：小貓貓吃魚1 熟悉按鍵與角色之間的關聯，並控制貓咪在不同的關卡中成功走到魚缸位置。</p>	

7	<p>遊戲製作：太空躲避球 在無重力的太空中，隨時都會有隕石飛過來，利用程式積木控制你的太空船，試著躲避所有的衝擊吧！</p>	
8	<p>遊戲製作：眼明手快 在精熟分身與廣播訊息的功能之後，製做出多款可愛角色的點擊遊戲，在限時之內點擊提示的目標以獲取最高分數！</p>	
9	<p>遊戲製作：熊熊向前衝 理解動畫製作的概念，搭配迴圈、座標等等，在雪地中帶領熊熊勇敢地衝下去吧！</p>	
10	<p>遊戲製作：鯊魚剋星 海中突然多了好多鯊魚，利用座標軸、設定音效、造型等觀念，製作可以擊敗鯊魚的武器吧！</p>	
11	<p>期中課程：Scratch 進階應用 在有趣的互動式課堂練習中，複習目前所學的程式相關觀念，以簡單的方式來學習變數及其他進階概念。</p>	
12	<p>遊戲製作：顏色記憶大師 融合清單、變數、音階等元素，讓四個方塊隨機排列出不同的音效組合，並記住聲音的順序來破關，考驗你的記憶力～</p>	
13	<p>遊戲製作：飛機總動員（一） 結合課堂所學程式觀念，做出自己喜歡的飛機造型，並且在空中盡情的飛行，小心不要被子彈攻擊囉。</p>	
14	<p>遊戲製作：飛機總動員（二） 結合課堂所學程式觀念，增加更多角色、敵人及補給包、讓遊戲內容更豐富、有趣。</p>	

	期末總複習	
15	將整學期以來所學的程式觀念再次透過 Kahoot!及遊戲熟悉一遍、並將內含遊戲程式檔案的 USB 禮物帶回家！	
16	期末社團學習成果發表規劃： 社團可以配合以海報方式或是成果影片方式呈現期末成果發表	

照片說明



課堂照片，每人一台平板，講師講解完遊戲運作方式及架構之後，逐步引導小朋友做出一個個完整的遊戲專案。

課堂照片，製作完遊戲後，讓小朋友們發揮創意改編，激盪出更多可能性！



期末 USB 禮物（內含隨機款式遊戲製作包）

項目	物品名稱	規格或廠牌	單位	數量	單價	金額	備註
1	平板設備維護費	Apple	台	15	60/堂	900	依實際學生人數提供，以15堂課計算
2	遊戲製作材料費	想像力實驗室	堂	10	40/堂	400	每堂課程40元，期初、末課程不含教材費，另部分兩堂遊戲課程只含一堂材料費，以10堂計算
3	USB（內含遊戲製作包）	想像力實驗室	個	1	200	200	內含2~3款本期課程製作遊戲（含教學PPT及完整版檔案），可於家中電腦開啟製作，期末發下並帶回家
每位學生收費總金額						1500元	