

臺北市西園國民小學 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：桌球B

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	基礎腳步教學與實作	
10	基礎腳步教學與實作	
11	步法結合正反手練習	
12	步法結合正反手練習	
13	反手定點切球	
14	反手定點切球	
15	正手定點切球	
16	正手定點切球	
17	期末技術測驗	
18	期末技術測驗	
19	期末測驗與頒獎	禮拜二開 課需填寫
期末社團學習成果發表規劃：		
對開海報		

臺北市西園國民小學 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：MV 流行舞 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	暖身動作分解. 舞碼選定	
2	暖身. 舞碼教學	
3	暖身. 舞碼教學	
4	暖身. 舞碼教學	
5	暖身. 舞碼教學	
6	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
7	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
8	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
9	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
10	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
11	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
12	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
13	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
14	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
15	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
16	暖身. 舞碼教學. 分組練習. 互相欣賞	
17	舞碼呈現	
18	舞碼呈現	
19	舞碼呈現	
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：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，搭配基礎童謡	
4	手指運指及視譜練習，指板位置記憶	
5	基礎拍點訓練，右手輕重音訓練	
6	C大調高音部位置說明，高音部運指訓練	
7	童謡曲C大調音階完整運用練習	
8	半拍節奏說明及練習，一拍半拍變化訓練，半拍視譜練習	
9	歌曲綜合訓練，音階位置、節拍、運指練習	
10	特殊升降音介紹及指版位置說明	
11	五線譜介紹，基本譜號拍號及視譜練習	
12	音符、休止符介紹，休止符左右手悶音訓練	
13	基礎五線譜視奏練習	
14	特殊拍點附點音符認識，基本拍點反拍練習及運用	
15	全半音介紹及基本調號認識及運用	
16	F大調譜號介紹，首調概念運用	
17	C調基礎和弦認識及演奏，各式節奏律動練習	
18	F調和弦介紹及進行訓練	
19	分部演奏及進階演奏曲練習基礎概念	
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 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：時空偵探魔術社

任課老師：陳鵬旭

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	時空偵探的第一個魔術 介紹魔術基本原理與誤導技巧，帶學生體驗簡單撲克牌魔術。 實作：製作魔術撲克牌	
2	消失的硬幣 學習手法與誤導原則，練習消失物品的技巧。 實作：魔術硬幣盒製作	
3	會變色的魔術紙 利用化學變色原理製作「魔術變色紙」。 實作：變色紙製作與應用	
4	會穿透的神秘戒指 學習戒指穿透桌布的原理，設計出隱藏的機關。 實作：穿透戒指機關製作	
5	時空轉移的魔術杯 讓紙杯「穿越」到另一個地方。 實作：設計隱藏開口的魔術杯	
6	自動移動的魔法鉛筆 學習隱藏機關，讓鉛筆在桌上自動移動。 實作：磁力魔術鉛筆製作	
7	瞬間消失的水 利用化學吸水粉，製作「倒水消失」的魔術。 實作：消失水杯設計	
8	時空交換的撲克牌 學習紙牌魔術，讓兩張牌互換位置。 實作：雙面牌製作	
9	自動浮起的魔術紙 利用靜電或隱形線讓紙張漂浮。 實作：設計浮空紙道具	
10	魔法盒中的神秘物品 讓觀眾猜不出盒子裡的物品是如何出現的。 實作：雙層魔術盒製作	
11	會自己打開的魔法書 學習書本翻頁機關，設計「自動翻頁魔術書」。 實作：機關書設計	
12	消失的手帕 讓手帕瞬間消失的技術。 實作：手帕隱藏裝置製作	
13	會變形的魔術繩 讓繩子變長變短的魔術效果。 實作：變長繩機關設計	
14	魔法帽的秘密 讓物品從帽子中消失或出現。 實作：雙底帽製作	
15	神奇的魔術水瓶 讓水瓶「倒著放卻不會漏水」的物理現象。 實作：氣壓魔術水瓶製作	
16	魔術師的瞬間換位 設計一款利用雙胞胎或機關的瞬間換位魔術。 實作：換位機關設計	

17	魔術師的最後挑戰 綜合學習的所有魔術，設計個人表演。 實作：個人魔術設計與排練	
18	魔術表演彩排 讓學生測試與練習自己的魔術秀。 實作：表演預演與調整	
19	時空偵探魔術大賽 讓學生公開表演自己設計的魔術。 實作：正式魔術秀表演	禮拜二開課 需填寫
期末社團學習成果發表規劃： 學生現場表演		

臺北市西園國民小學 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：創意 DIY 手作班

任課老師：楊雅智&雅緻創遊手作教學團隊師資

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	火箭起飛（紙工環保創作）	
2	變色魔術卡（多元媒材創作）	
3	好玩的溜溜球（童玩彩繪創作）	
4	中秋月兔（多元媒材創作）	
5	扭扭馬（編織創作）	
6	驚喜小禮物（紙藝創作）	
7		
8	傑克梅第異想世界（藝術家簡介賞析&多元媒材創作）	
9	美麗瓶花（紙藝創作）	
10		
11	彩繪石（彩繪創作）	
12	壓花巧飾（壓花拼貼創作）	
13	豆豆貼（馬賽克拼貼創作）	
14		
15	可愛麋鹿（布工創作）	
16	耶誕樹（趣味食材創作）	
17	小怪獸環保袋（多元媒材創作）	
18	高高富士山（世界文化簡介&捏塑創作）	
19		
期末社團學習成果發表規劃： 海報展現		

臺北市西園國民小學 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：跆拳道社

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	課程綜合運用、踢靶練習	
14	動作複習、動作標準性加強	
15	動作複習、動作標準性加強	
16	動作修正複習、分組踢靶	
17	動作複習、模擬測驗	
18	動作複習、期末檢定	
19	動作複習、期末檢定	禮拜二開 課需填寫
期末社團學習成果發表規劃：		
透過遊戲學習方式下練習，以照片方式呈現靜態成過發表，也會適時參與動態成過發表讓孩子們展現力與美的能力		

臺北市西園國民小學 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：籃球社

任課老師：黃竣瑋

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	進階傳球跑位	
13	個人運球技巧加強	
14	雙人小組配合	
15	三打三基本打法及規則	
16	三打三防守及跑位	
17	全場基本打法及規則	
18	全場防守及盯人防守	
19	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 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：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	課程介紹、規則介紹	
2	基礎練習、盤帶球訓練	
3	基礎訓練、停、控、傳、射	
4	1v1訓練、帶球練習	
5	協調訓練、控球練習	
6	傳球練習、2v2對抗	
7	跑動傳球訓練、無球跑動練習	
8	基礎訓練、停控傳、射門訓練	
9	1v1、2v1對抗	
10	協調訓練、小組對抗	
11	基礎訓練、盤帶球練習、傳球訓練	
12	基礎訓練、停、控、傳、射	
13	1v1訓練、帶球練習	
14	協調訓練、控球練習	
15	傳球練習、2v2對抗	
16	跑動傳球訓練、無球跑動練習	
17	基礎訓練、停控傳、射門訓練	
18	1v1、2v1對抗	
19	協調訓練、小組對抗	禮拜二開 課需填寫
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 114-1 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：扯鈴

任課老師：翁梓雲

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	課程說明	
2	繞線運鈴、調鈴	
3	龍騰虎躍、龍騰半轉	
4	魚躍龍門、狗急跳牆	
5	金蟬脫殼、鳳凰離手	
6	金雞上架、一柱擎天	
7	蜻蜓點水、蜘蛛結網	
8	左右望月、望月鐘擺	
9	拋鈴上手、小圓拋	
10	內翻、外翻、挖鈴	
11	關渡大橋、過河拆橋	
12	抬腳繞腳、點步繞腳	
13	繞手正勾、反勾	
14	拋鈴跳繩、拋鈴轉身	
15	繞腳半轉	
16	繞腳八字甩	
17	成果發表練習	
18	成果發表練習	
19	成果發表	禮拜二開 課需填寫
期末社團學習成果發表規劃：		
學生現場演出		