

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：防身跆拳道

任課老師：黃俊凱

上課時間：每週(一)08:00~08:30

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：太極一章〈一至六個動作〉動作解說、分解 訓練跆拳	
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：太極一章〈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：太極一章〈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：太極一章分解動作、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	跆拳道踢擊動作組合、反應踢擊	
15	單一前進與後退踢擊、攻擊與反擊訓練	
16	總複習	
期末社團學習成果發表規劃： 無		

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	反手推撥(定點. 兩點)	
8	左推右攻(反手. 正手)	
9	左推右攻(反手. 正手)	
10	左推右攻(四點連續-反手. 正手. 反手. 正手)	
11	反手側身撲攻(反手. 正手. 正手. 正手)	
12	反手側身撲攻(反手. 正手. 正手. 正手)	
13	發球練習(反手. 正手)	
14	桌球比賽規則簡介	
15	實戰練習-個人單打賽. 綜合練習	
16	個人單打賽. 綜合練習	
17	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 114-1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---打扁骰子	
2	道具二---大魔結	
3	道具三---增值神袋	
4	道具四---變色龍籌碼	
5	道具五---食幣怪獸	
6	道具六---金幣脫殼	
7	道具七---印度繩	
8	道具八---生物感應	
9	道具九---幻變紅綠燈	
10	道具十---破Q還原	
11	橡皮筋爬升術	
12	請客魔術	
13	鈔票交換術	
14	橡皮筋找牌	
15	勝利者找牌	
16	命中註定撲克	
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 114-1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	基本下法-氣 提取 長氣	
2	氣的變化-禁著 雙方氣盡	
3	劫與虎口-劫 虎口	
4	攻擊方向-死亡線 配合	
5	連接手法-實連 虛連	
6	棋的戰鬥-扳 長 雙要提	
7	圍出空地-金角 銀邊 草肚皮	
8	征子-征子 引征	
9	兩眼活棋-做眼 破眼	
10	比目法-數子法 比目法	
11	假眼-真眼 假眼 眼角	
12	大眼-直三 彎三 方塊四 刀把五 梅花五 拳頭六	
13	接不歸-撲 要子	
14	締角掛角-一間跳 二間跳 馬步 大馬步	
15	雙擊與反提-雙擊 反提	
16	基本定石-進三 三定石 倚蓋定石	
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 114-1 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：直排輪社團

任課老師：許書瑋

上課時間：每週(一、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	基礎後溜踏步及後溜直行	
15	後葫蘆及後溜轉彎	
16	後溜連續轉彎 S 型	
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

社團名稱：字遊字在

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	書體書家介紹. 臨帖練習及運用。	
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 114-1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

次數	授課內容(各週主題)		備註
1	CD 坦克車	橡皮筋扭力 CD 坦克車，續航力可以到達30公尺，重點是車上警長竟然穩穩地站立揮手。	
2	人力漂浮球	輕輕的、小小的保麗龍球如何穩定的飄浮在空中，甚至還可以玩接球遊戲呢！	
3	彩色光劍	每逢節慶漂亮的燈串到底怎麼做出來，讓我們一起動手解密閃亮 LED 燈。	
4	中秋提燈籠	明月、提燈、月餅是中秋節最重要的活動，讓我們 DIY 中秋燈籠上街酷炫。	兩週課程 共用模組
5	動物下坡	農場裡的動物們被關的太久了！阿貓、小鳥和牛牛利用黑夜，偷偷摸摸的溜出去…	
6	發抖的馬達	網路有抖音我們有發抖的馬達！馬達轉速高達10000轉/分鐘，如果軸心歪了就會發抖！	
7	毛刷震動車	洗衣刷除了刷衣服之外還可以做成不用輪子就可以前進的戰鬥震動毛刷車！	兩週課程 共用模組
8	會隱身的香草植物卡	植物想要保存得久，除了乾燥之外還可以覆膜。但神奇的是，放入水中，植物竟然不見了。	
9	認識減速馬達	馬達轉動速度很快，居然達到12000轉/分，透過減速齒輪組可以減低速度提高扭力。	
10	湯姆士火車頭	利用減速馬達與 LED 燈製作閃亮亮的阿爾卑斯觀光火車頭，上山下海任遨遊。	兩週課程 共用模組
11	安全風扇	風扇旋轉會產生風，關鍵就在傾斜的葉片，讓我們一起調整葉片的角度，製作電風扇。	
12	風力火箭車	當風向後吹會產生一股向前推進的力量【反作用力】。所以電風扇也能做成賽車喔！	兩週課程 共用模組
13	變形輪避障車	誰說輪子一定是圓形，神奇的六腳變形輪避障車撞到障礙物還能自動後退！	
14	機械小雞	蹣跚貓蹣跚狗不稀奇，牽著繩子蹣跚小雞才神奇。利用避障車大變身，公園蹣跚小雞。	兩週課程 共用模組
15	吹泡泡做圖形	泡泡要吹的大、活得久，泡泡水的調製很重要。其中甘油的比例更是關鍵。	
16	旋轉陀螺	陀螺應該長怎樣？三角、四角或圓形，大家試個夠。	
期末社團學習成果發表規劃： 半開海報或短影片			

【大大生活科學社】114-1 課後社團材料費明細表

No.	單元名稱	單位	數量	單價	小計	備註
1	CD 坦克車	組	1	150	150	
2	人力漂浮球	組	1	90	90	
3	彩色光劍	組	1	220	220	共用模組
4	中秋提燈籠					
5	動物下坡	組	1	180	180	
6	發抖的馬達	組	1	220	220	共用模組
7	毛刷震動車					
8	隱形植物卡	組	1	70	70	
9	認識減速馬達	組	1	250	250	共用模組
10	湯姆式火車頭					
11	安全風扇	組	1	220	220	共用模組
12	風力火箭車					
13	變形輪避障車	組	1	280	280	共用模組
14	機械小雞					
15	吹泡泡做圖形	組	1	100	100	
16	旋轉陀螺	組	1	100	100	
17	飄移飛碟	組	1	100	100	
18	學習手冊	本	1	150	150	
【課程作品皆可帶回家】合計每生材料費 (包含課程作品材料、學習手冊及工具耗材使用)					2130元(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(換手、背後)	
5	行徑運球、變化運球(胯下、轉身)	
6	傳球、接球動作要領講解	
7	胸前、地板、單手、過頂傳球	
8	行徑傳球、行徑運球變化	
9	上籃腳步(右)	
10	右手運球上籃	
11	上籃腳步(左)	
12	左手運球上籃	
13	兩人一組對傳上籃	
14	三人一組傳球上籃	
15	防守腳步	
16	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 114-1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・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	柔道過肩摔動作教學	
10	柔道過肩摔動作對練	
11	柔道大外割動作教學	
12	柔道大外割動作對練	
13	壓制動作規則講解以及袈裟壓制動作教學	
14	袈裟壓制動作對練	
15	柔道扶腰動作教學	
16	柔道扶腰動作對練	
期末社團學習成果發表規劃：		
海報發表或學生現場演出		

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：古典舞

任課老師：吳思穎

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	介紹中國古典舞為何是東方宮廷舞，為何古典舞為非語言溝通中最適合，東方文化的生活日常	
2	介紹中國古典舞三大特色：身法、身韻、毯子功	
3	基本手姿、腳位練習	
4	認識空間八方位、大肌群伸展	
5	在不同重心轉換的姿勢上練習力量的控制	
6	常見舞步練習	
7	旋轉練習	
8	小品編排第一段	
9	小品第一段複習	
10	小品編排第二段	
11	小品第二段複習	
12	小品一、二段走位編排	
13	小品編排第三段	
14	小品第三段複習	
15	小品三段走位編排	
16	小品複習	
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 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：國樂社

任課老師：邱誓軒、卓司雅、林妍彣、蔡仲廷、潘虹、劉家妤

上課時間：每週(一)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	各樂器分組授課	
2	各樂器分組授課	
3	各樂器分組授課	
4	整合音樂基礎訓練，包含節奏訓練、音樂欣賞	
5	各樂器分組授課	
6	各樂器分組授課	
7	各樂器分組授課	
8	整合音樂基礎訓練，包含節奏訓練、音樂欣賞	
9	各樂器分組授課	
10	各樂器分組授課	
11	各樂器分組授課	
12	整合音樂基礎訓練，包含節奏訓練、音樂欣賞	
13	各樂器分組授課	
14	各樂器分組授課	
15	各樂器分組授課	
16	舞臺禮儀訓練及音樂會彩排	
期末社團學習成果發表規劃： 成果發表音樂會，各組同學分別上台演出2-3首樂曲，授課教師群演出2-3首樂曲。		