

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(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 | 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-團體賽. 綜合練習 | |
| 16 | 實戰練習-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：兒童靜心瑜珈

任課老師：李敬/Jenny

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)瑜珈遊戲(團體水管遊戲) (4)瑜珈故事【花婆婆】 (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)瑜珈遊戲(荷花荷花幾月開) (4)瑜珈故事【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)瑜珈遊戲(The hungry Monster Yoga Game) (4)瑜珈故事【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、站姿瑜珈身印式) (3)瑜珈遊戲(大風吹) (4)瑜珈故事【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)瑜珈遊戲(雙人水管遊戲) (4)瑜珈故事【Theodore and the Talking Mushroom】 | 喉輪 |

| | | |
|----|---|-----|
| | (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（獅子播臺） (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、站姿前彎式、戰士 I、低弓箭步、平板式、站姿瑜伽身印式) | 心輪 |

| | | |
|----|---|-----|
| | (3)瑜伽遊戲（毛毛蟲消防車） (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【愛吃青菜的鱷魚】 (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（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 |
| 16 | (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（烏龜賽跑） (4)瑜伽故事【A color of his own】 (5)藝術創作（畫畫：Mandala Drawing） | 生殖輪 |
| 17 | (1)靜心+呼吸法練習(火山呼吸法) | 臍輪 |

| | | |
|---|--|--|
| | (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） | |
| 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：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 | |
| 17 | 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 114-1社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：AI 未來城市創造社

任課老師：陳鵬旭

上課時間：每週(四)16:00~17:30

| 次數 | 授課內容(各週主題) | 備註 |
|---------------------------------------|--|----|
| 1 | 未來城市啟動！ 想像未來，利用手繪和拼貼繪製未來城市地圖。 | |
| 2 | AI 智慧建築 設計智慧房屋，使用燈條與紙模型模擬語音控制。 | |
| 3 | 未來能源系統 製作風力發電風車，理解能源轉換原理。 | |
| 4 | 無人駕駛交通 使用小車模型模擬 AI 交通規則與感測技術。 | |
| 5 | AI 智能機器人 以 LEGO 或黏土製作未來機器人模型並賦予功能。 | |
| 6 | 未來超市與支付 設計未來超市，製作電子支付系統模型。 | |
| 7 | 智慧農場與食物生產 種植迷你植物，模擬 AI 自動澆水系統。 | |
| 8 | 未來醫療科技 製作醫療機器人模型，理解 AI 遠端診療技術。 | |
| 9 | 未來學校的樣子 設計 AI 輔助的學校環境，製作互動學習卡片。 | |
| 10 | AI 藝術家與創作 體驗 AI 生成藝術，創作 AI 風格畫作。 | |
| 11 | 未來娛樂與遊戲 設計未來桌遊，加入 AI 互動機制。 | |
| 12 | 智慧家庭設計 製作 AI 智慧家居模型，探索未來生活。 | |
| 13 | AI 警察與未來安全 設計 AI 安防系統，討論科技與道德議題。 | |
| 14 | 太空城市的可能性 建造未來太空基地模型，思考太空生活挑戰。 | |
| 15 | 未來社群與 AI 互動 設計 AI 虛擬助手角色，模擬智慧社交機制。 | |
| 16 | 未來 AI 生活體驗 孩子整理前面設計，建立完整 AI 生活模型。 | |
| 17 | 成果發表與展覽準備 準備未來城市展覽，練習解說與表達。 | |
| 期末社團學習成果發表規劃： 學生作品展示 | | |

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：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【公告參閱】

社團名稱：籃球社

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 | 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 | 全場基本打法及規則 | |
| 17 | 全場防守及盯人防守 | |
| 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：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 | | |


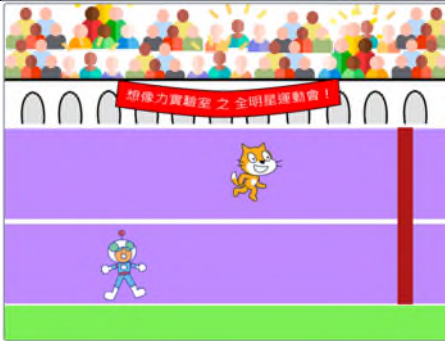
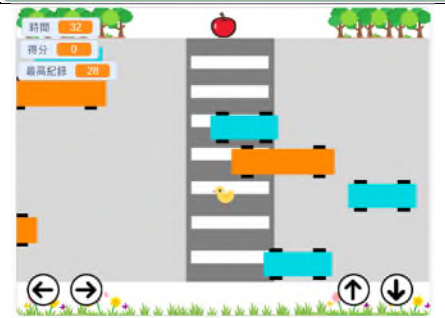

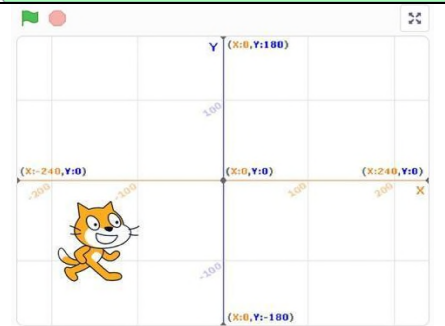
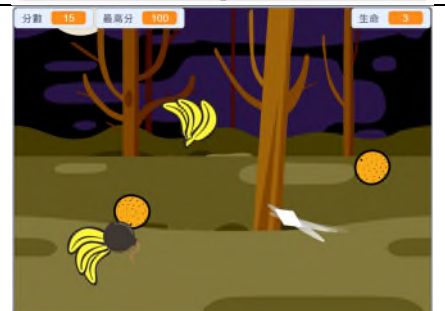
臺北市西園國民小學 114-1社團課程進度表【公告參閱】

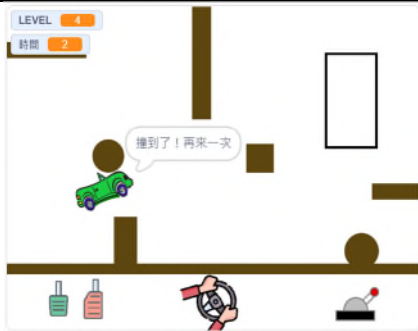




社團名稱：Scratch 小小遊戲設計師

任課老師：林美玲

上課時間：每週(四)16:00~17:30

| 次數 | 授課內容(各週主題) | 備註 |
|----|--|---|
| 1 | 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。 |  |
| 2 | 遊戲製作：貓咪追星星 學習建立角色分身，讓貓咪在太空中成功追到星星得分，同時要小心躲避不斷跟著貓咪的海星。 |  |
| 3 | 遊戲製作：魔法塗鴉板 利用 Scratch 擴充畫筆功能，設計屬於自己的數位塗鴉板，並在畫板上盡情揮灑創意色彩吧！ |  |
| 4 | 遊戲製作：大魚吃小魚 在豐富的海洋世界裡，如何躲避大魚的攻擊並吃掉小魚長大？透過觸發事件改變角色尺寸，成為海洋當中的霸主吧！ |  |
| 5 | 遊戲製作：圈圈叉叉 經典款小遊戲，再結合程式的運用後，看誰才能夠在九宮格中的比賽勝出吧！ |  |

| | | |
|----|---|---|
| 6 | <p>遊戲製作：馬力歐（二）</p> <p>什麼？你以為闖完關了嗎？還有被迴圈、廣播所控制的火球以及岩漿等著你呢！</p> |  |
| 7 | <p>遊戲製作：百米衝刺賽</p> <p>一年一度的運動會開始啦！快速專注的點擊螢幕、幫助貓咪取得百米衝刺賽的冠軍吧！</p> |  |
| 8 | <p>遊戲製作：小雞過馬路</p> <p>熟悉廣播訊息功能，利用按鍵控制小雞通過馬路吃到蘋果，並要小心左右方可能通過的車輛。</p> |  |
| 9 | <p>遊戲製作：昆蟲愛花朵</p> <p>大量昆蟲湧現！每隻昆蟲都想要追上花朵，盡可能幫助花朵躲避昆蟲、存活更長時間。</p> |  |
| 10 | <p>期中課程：Scratch 進階應用</p> <p>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> |  |
| 11 | <p>遊戲製作：快刀切水果</p> <p>小心！如何躲避突然出現的炸彈並成功切到水果？從變數速度，將水果設計成拋物線丟出！</p> |  |

| | | |
|----|---|---|
| 12 | <p>遊戲製作：停車路考</p> <p>透過偵測功能判斷車子是否前進與撞到障礙物，在時間限制內將車停進停車格裡面吧！</p> |  |
| 13 | <p>遊戲製作：太空狗登梯</p> <p>如何讓太空狗不斷踩著梯子向上跳躍存活下來？試試看使用變數紀錄太空狗移動的速度吧！</p> |  |
| 14 | <p>遊戲製作：記憶大考驗</p> <p>認識清單概念，並結合變數運用，來挑戰你的記憶力可以闖到第幾關吧</p> |  |
| 15 | <p>遊戲製作：反彈乒乓球</p> <p>了解如何在 Scratch 中改變角色方向、製作物理反彈效果，並用最短時間碰到所有方塊吧！</p> |  |
| 16 | <p>遊戲製作：校園保衛戰（一）</p> <p>校園突然湧入許多敵人，為了保護學校，結合所有所學，準備製作自己的武器和技能，並驅趕他們！</p> |  |
| 17 | <p>遊戲製作：小小鋼琴家</p> <p>學習函式的運用及觀念，並搭配著音樂的節拍，在最精準的時刻按下琴鍵，譜出一首完美的歌曲吧</p> |  |

期末社團學習成果發表規劃：

以海報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 | 18 | 60/堂 | 1080 | 依實際學生人數提供，以18堂課計算 |
| 2 | 遊戲製作材料費 | 想像力實驗室 | 個 | 11 | 40/個 | 440 | 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11個計算 |
| 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 | | | | | 1720元 | |

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：小小工程師—micro:bit 與 mbot 機器人

任課老師：曾耀瑩老師

上課時間：每週(四)16:00~17:30

| 次數 | 授課內容(各週主題) | 備註 |
|--|-------------------------------------|----|
| 1 | 認識 Micro:bit 原理與 makecode 介紹 | |
| 2 | Micro:bit 小任務(一)：閃閃霓虹燈(LED 燈字幕設計) | |
| 3 | Micro:bit 小任務(二)：LED 燈跑馬燈(矩陣) | |
| 4 | Micro:bit 小任務(三)：剪刀石頭布！(LED 燈與按鈕運用) | |
| 5 | Micro:bit 綜合運用：交通安全我最行—紅綠燈+鐵路警報 | |
| 6 | Micro:bit 小任務(四)：平衡大挑戰(羅盤/加速度感測器) | |
| 7 | Micro:bit 小任務(五)：溫度測量器(溫度計) | |
| 8 | Micro:bit 綜合運用：生活小幫手—自動偵測家電開關 | |
| 9 | Micro:bit 綜合運用：小小運動員—感測器運用 | |
| 10 | 認識 mbot 機器人與 mblock 操作 | |
| 11 | mBot 動一動(一)：mbot 馬達操控 | |
| 12 | mBot 動一動(二)：mbot 馬達行進距離與角度的測量與估算 | |
| 13 | mBot 來唱歌(一)：mbot 蜂鳴器演奏歌曲 | |
| 14 | mBot 來唱歌(二)：mbot LED 燈控制與介紹 | |
| 15 | mBot 超音波感測器：mBot 超音波感測器介紹 | |
| 16 | mBot 循線感測器：mBot 循線前進 | |
| 17 | 綜合練習：自訂 mBot 遙控器 | |
| 期末社團學習成果發表規劃： 社團相簿、成果影片展示、社團同樂會。 | | |