

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：兒童靜心瑜伽

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)瑜伽遊戲（團體水管遊戲） (4)瑜伽故事【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） (4)瑜伽故事【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（獅子擂臺） (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（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

- | | | |
|--|---|--|
| | <p>(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)</p> <p>(3)瑜伽遊戲（一反常態）</p> <p>(4)瑜伽故事【北極熊與鯨魚】</p> <p>(5)藝術創作（毛根）</p> | |
|--|---|--|

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

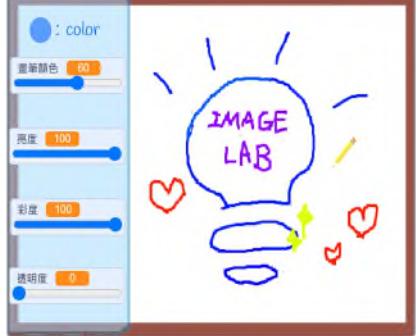
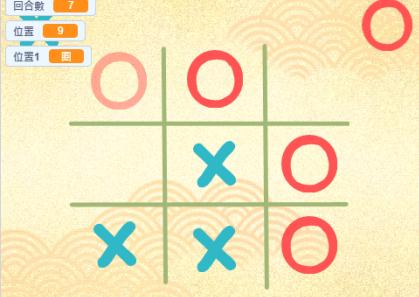
次數	授課內容(各週主題)	備註
1	柔道歷史與規則介紹	
2	柔道護身倒法(坐姿、蹲姿、站姿)	
3	柔道護身倒法(應用倒法、前滾翻)	
4	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)	
5	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)進階	
6	柔道護身倒法(龍蝦運動、反龍蝦)	
7	實戰摔倒護身倒法	
8	實戰摔倒護身倒法進階	
9	柔道過肩摔動作教學	
10	柔道過肩摔動作對練	
11	柔道大外割動作教學	
12	柔道大外割動作對練	
13	壓制動作規則講解以及袈裟壓制動作教學	
14	袈裟壓制動作對練	
15	柔道扶腰動作教學	
16	柔道扶腰動作對練	
期末社團學習成果發表規劃：		
海報發表或學生現場演出		

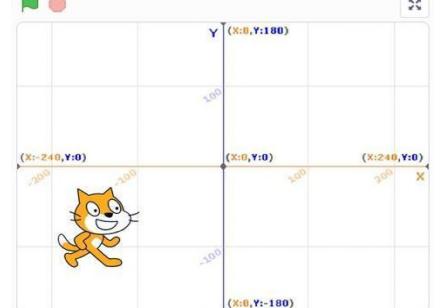
臺北市西園國民小學 114-1社團課程進度表【公告參閱】

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。		