

# 臺北市西園國民小學 114-2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	禮拜五填 寫
15	總複習	禮拜一填 寫
16		
17		禮拜二四 開課填寫
期末社團學習成果發表規劃：		
無		

# 臺北市西園國民小學 114-2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	
3	正手攻球	
4	反手推撥	
5	反手推撥	
6	左推右攻	
7	左推右攻	
8	反手側身撲攻	
9	反手側身撲攻	
10	發球練習	
11	發球練習	
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	禮拜五 填寫
15	個人單打賽. 綜合練習	禮拜一 填寫
16		
17		禮拜二四 開課填寫

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 114-2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 夢幻 ESP 卡	
2	道具二 四牌幻變	
3	道具三 三 K 變幻	
4	道具四 繩上脫環	
5	道具五 三繩奇術	
6	道具六 超能雙環	
7	道具七 吸血鬼逃脫版	
8	道具八 爆笑國王	
9	道具九 三仙歸洞	
10	道具十 神奇魔術盒	
11	四 A 電梯	
12	違反大自然現象	
13	硬幣入手肘	
14	關鍵牌原理	
15	雙鬼出錢	禮拜一填寫
期末社團學習成果發表規劃： 現場發表		

# 臺北市西園國民小學 114-2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	假眼-真眼 假眼 眼角	
2	大眼-直三 彎三 方塊四 刀把五 梅花五 拳頭六	
3	接不歸-撲 要子	
4	締角掛角-一間跳 二間跳 馬步 大馬步	
5	雙擊與反提-雙擊 反提	
6	基本定石-進三 三定石 倚蓋定石	
7	門吃-大門	
8	基本棋形-跳 飛 長 尖 扳 大飛	
9	名局欣賞-手合	
10	數子法-貼還	
11	星位一間跳定石-定石 潛入 夾攻	
12	木谷定石-實利 外勢 飛碰	
13	扳殺點殺-扳殺 點殺 先手	
14	棄子與眼位-撲殺 棄子	禮拜五填寫
15	不進子-緊貼 金雞獨立	禮拜一填寫
16		
17		禮拜二四開課填寫

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 114-2 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	單腳拆線單腳推刃滑行練習	
7	左右單腳推刃練習及平衡滑行	
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	禮拜一 課程
16	後溜連續轉彎 S 型	
17	總課程複習	禮拜四 課程

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 114-2 社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：字遊自在

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	新生：基本工具、姿勢介紹、基礎書寫。舊生：維持書體練習。	期間有比賽 會鼓勵參加。
2	認識並習寫書體。	
3	認識並習寫書體。	
4	認識並習寫書體。	
5	認識並習寫書體。	
6	認識並習寫書體。	
7	認識並習寫書體。	
8	認識並習寫書體。	
9	認識並習寫書體。	
10	認識並習寫書體。	
11	認識並習寫書體。	
12	認識並習寫書體。	
13	認識並習寫書體。	
14		禮拜五 填寫
15	認識並習寫書體。	禮拜一 填寫
16	認識並習寫書體。	
17		禮拜二四 開課填寫
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 114-2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	發電小精靈	全世界90%的發電都採用這種方式，信不信利用馬達就可以製作發電機？電生磁、磁生電。轉動TT馬達並連接LED串燈就是發電獨眼怪	
2	白努力飛機	飛機降落時機頭必需上揚，否則就會墜機。本飛機降落時機頭會神奇地朝上提起喔！而且可做360°迴轉飛行。	
3	酸鹼炸彈	酸鹼中和會產生二氧化碳，利用它可以製作汽水炸彈，看起來很嚇人，但一點都不危險！	
4	自製電動機	gogoro電動車滿街跑，到底如何將電力轉化為動力呢？本課程將帶領孩子親手製作【通電就會轉】的神奇電動機。	
5	認識微動開關	微動開關是一種利用機械原理觸發、具有微小接點間隔和瞬動機構的電氣開關例如滑鼠、冰箱門或洗衣機蓋。	兩週課程 共用模組
6	摩斯密碼機	飛機被歹徒夾持無法通訊，機警的機長使用【燈光摩斯密碼】來通訊，讓塔台可以迅速制伏歹徒。同學們自製【燈光摩斯密碼機】。	
7	聽話的小罐子	滾出去小罐子裡的鉛丸讓橡皮筋蓄積動能，喊話【回來】小罐子就聽話的滾回來。	
8	認識磁簧開關	不必用手觸摸，只要利用磁鐵就可以控制電器的啟動達到【插卡取電】的目的。	兩週課程 共用模組
9	插卡取電智慧屋	現代的飯店必須插上房卡房間才有電力，這到底是怎樣的結構呢？運用最簡單的材料，自己做一間【插卡取電智慧屋】。	
10	拉線小汽車	爸爸時代的玩具車，拉動棉線使彈簧變形蓄積動能，放開棉線，賽車立即奔向終點。車台的重量、摩擦力會影響賽車的前進喔！	
11	鋼索娃娃	馬戲團表演走鋼索，娃娃在鋼索上重心配得好，搖晃、翻轉不會倒。	
12	陸上風力車	利用反做作用力原理，當風扇向後吹風，車子便會向前滑行。	兩週課程 共用模組
13	水陸兩用風力車	陸地上的風力車加裝浮力板，搖身一變就成了氣動船。但要穩穩浮在水面上可是一大學問。	
14	雷聲筒	打雷就是烏雲摩擦產生靜電的結果。利用靜電布摩擦塑膠可以產生靜電，利用紙捲筒與彈簧模仿雷聲。	
15	小呆瓜腳踏車	利用電動減速馬達加上基座和連桿製作腳踏車，外型有點呆萌，邊騎車邊扭屁屁，模樣相當搞笑。雙腳踩踏動作還栩栩如生，重點是這車還真能跑呢！	
期末社團學習成果發表規劃：			
1. 對開海報(橫式)展現學習成果			
2. 成果報告影片約1分鐘			

# 臺北市西園國民小學 114-2社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：體能活動社

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	認識體能活動社 & 基礎測驗	
2	速度訓練：跑姿與短衝	
3	跳躍能力訓練	
4	敏捷訓練	
5	上半身肌力訓練	
6	反應與協調遊戲	
7	趣味體能遊戲1	
8	核心 & 下肢肌力訓練	
9	耐力與節奏配速	
10	趣味體能遊戲2	
11	綜合挑戰	
12	團隊合作體能	
13	協調與反應訓練	
14	綜合體能訓練	禮拜五 填寫
15	趣味體能遊戲3	禮拜一 填寫
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 114-2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	柔道過肩摔動作對練	
10	柔道大外割動作教學	
11	柔道大外割動作對練	
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	禮拜一： [柔道對摔練習以及動作檢討、柔道動作測驗及驗收] 禮拜四：柔道扶腰動作教學	禮拜一
16	柔道扶腰動作對練	
17	柔道對摔練習以及動作檢討、柔道動作測驗及驗收	禮拜四
期末社團學習成果發表規劃：		
海報發表或學生現場演出		