

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 B 班

任課老師：林煜淳

上課時間：每週(二)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	桌球規則講解、球拍介紹、膠皮介紹、桌球基本握拍 & 動作解析。	
2	手感訓練 反手推球 1. 手感訓練 2. 反手推球(多球練習、單球對打)	
3	發球(上旋球，側旋球，空球) 1. 發球規則及動作講解 2. 發球後銜接反手推球	
4	正手擊球 1. 正手擊球(多球練習、單球對打) 2. 發球後銜接正手擊球	
5	比賽規則、手感訓練測驗 1. 比賽規則講解 (單打、雙打、團體賽)	
6	左推右攻 1. 左推右攻練習(加強正反手轉換)	
7	正手兩點： 1. 正手兩點練習(側併步練習)	
8	切球 1. 反手切球練習(旋轉講解) 2. 比賽-升降賽	
9	正手殺球 1. 殺球動作講解 2. 正手兩點殺球	
10	下旋拉球， 1. 下旋拉球動作講解	
11	發球(下旋球) 1. 認識旋轉(上旋球、下旋球) 2. 下旋發球動作講解	
12	上旋拉球 1. 上旋拉球動作講解 2. 反手切球銜接正手下旋拉球 3. 下旋拉球銜接上旋拉球	
13	擺速(定點) 1. 連結基本功連續2將正反手技術整合連貫	
14	擺速(全台不定點) 1. 練習判斷來球，加強正反手轉換 2. 比賽-分組對抗賽	
15	複習基本功 1. 加強發球 2. 加強正反手轉換 3. 加強攻擊技術(殺球、拉球)	
16	複習基本功 1. 比賽-升降賽 2. 比賽-單打+雙打 3. 測驗	
17	期末社團學習成果發表	
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 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	舞碼呈現	
17	開心同樂會	

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：烏克蘭麗麗

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	認識烏克蘭麗麗，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，搭配基礎童謠	
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	童謠曲 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	禮拜五填寫
15	全半音介紹及基本調號認識及運用	禮拜一填寫
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	禮拜二四開課填寫
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：時空偵探魔術社

任課老師：高柏儒

上課時間：每週(五)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	魔術師的行李箱 認識本學期學習目標與魔術範疇。實作：製作個人魔術收納盒	
2	預言的奇蹟 學習文字與數字預言魔術。實作：製作預言信封與抽取卡片	
3	紙鈔穿透術 紙張穿透但無損的錯覺魔術。實作：穿透紙鈔道具設計	
4	瓶中硬幣 硬幣神秘進入瓶中。實作：製作彈力入瓶道具	
5	心靈感應卡 學習記憶與心理暗示技巧。實作：雙人配對魔術卡設計	
6	魔術骰子的秘密 利用骰子的數字與操控技巧製造奇蹟。實作：製作操控骰子與預測卡片	
7	空手變花 練習舞台型魔術與道具轉換。實作：製作變花手套道具	
8	自動翻頁書 書本能自行翻頁，呈現魔法場面。實作：書本機關設計	
9	時光轉盤 設計一款「倒退時光」的魔術裝置。實作：創作時光轉盤（雙層旋轉盤）	
10	冰火轉換瓶 一瓶水可瞬間變冷變熱的視覺魔術。實作：熱感顏料+隱藏設計瓶子	
11	魔術繩索逃脫術 練習繩結與快速逃脫技巧。實作：魔術繩與結構設計	
12	自創魔術道具日 每位學生構思一項獨立魔術並開始動手做。實作：道具草圖+材料整理	
13	魔術排練初演 展示自創魔術草稿並接收同學回饋。實作：表演預演與調整	
14	魔術畢業展演 上台進行完整魔術秀演出。實作：服裝道具整合+上台表演	禮拜五填寫
15	魔術畢業展演/上台進行完整魔術秀演出。實作：服裝道具整合+上台表演	禮拜一填寫
16	魔術畢業展演/上台進行完整魔術秀演出。實作：服裝道具整合+上台表演	
17	魔術畢業展演/上台進行完整魔術秀演出。實作：服裝道具整合+上台表演	禮拜二四開課填寫

期末社團學習成果發表規劃：
使用**海報展現學習成果**，並於課堂中拍照或錄影紀錄學生變魔術的過程。

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：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	躲貓貓（紙工創作）	
2	彩虹雪晶掛飾（多元媒材創作）	
3	3D 場景妙妙盒（紙藝創作）	
4	花格籃（編織創作）	
5	小小天地（紙藝多元媒材創作）	
6		
7	胖胖仙人掌（國家文化簡介&多媒材創作）	
8	跳舞小丑（多元媒材創作）	
9	甜心蛋糕（多元媒材創作）	
10		
11	可愛小豆芽甜點（趣味食材創作）	
12	閃亮壓花燈飾（壓花拼貼創作）	
13	袋鼠娃娃（布工創作）	
14		
15	貝殼拼貼畫（馬賽克拼貼創作）	
16	婆憂鳥之家（藝術家簡介賞析&捏塑創作）	禮拜二四 開課填寫
17		
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：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	動作修正複習、分組踢靶	禮拜五填寫
15	動作複習、模擬測驗	禮拜一填寫
16	動作複習、期末檢定	
17	動作複習、期末檢定	禮拜二四開課填寫
期末社團學習成果發表規劃： 學生現場發表		

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：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	三打三基本打法及規則	
13	全場基本打法及規則	
14	全場基本打法及規則	
15	全場防守及盯人防守	
16	驗收訓練成果	
17	遊戲訓練	禮拜二
期末社團學習成果發表規劃： 海報發表		

臺北市西園國民小學 114-2社團課程進度表

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、規則概要介紹	
2	基本動作、盤帶球練習	
3	傳球訓練、S 型盤帶球	
4	一對一訓練	
5	小組比賽	
6	一對一、一對二訓練	
7	盤帶球練習、搶球訓練	
8	三角傳球練習、一搶三訓練	
9	二對二小組對抗	
10	傳球訓練、射門練習	
11	長傳練習、短傳配合	
12	五對五比賽	
13	基本動作、盤帶球練習	
14	傳球訓練、S 型盤帶球	禮拜五填寫
15	一對一訓練	禮拜一填寫
16	小組比賽	
17	五對五比賽	禮拜二四開課填寫
期末社團學習成果發表規劃： 對開海報發表		

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：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	手轉起鈴	
3	上下運鈴	
4	小圓拋	
5	拋鈴上手	
6	拋鈴跳繩、拋鈴轉身	
7	繞手	
8	薪火相傳	
9	基本拋鈴練習	
10	單鈴互拋、雙鈴互拋	
11	繞腳八字甩	
12	繞腳高拋	
13	雙鈴	
14	雙鈴	禮拜五填寫
15	雙鈴基本運鈴	禮拜一填寫
16	雙鈴基本運鈴	
17	直立鈴	禮拜二四開課填寫
期末社團學習成果發表規劃： 學生現場演出		