

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(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	
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	切球練習	
13	切球練習	
14	桌球比賽規則簡介	禮拜五 填寫
15	實戰練習-個人單打賽. 綜合練習	禮拜一 填寫
16	個人單打賽. 綜合練習	
17	個人單打賽. 綜合練習	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：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(鯨魚呼吸法) (2)暖身+體位法練習(拜日式、站立山式、下犬式、高弓箭步式、蝴蝶式) (3)瑜珈遊戲(絲巾遊戲) (4)瑜珈故事【蠟筆小黑和小白】 (5)藝術創作(曼陀羅)	海底輪
2	(1)靜心+呼吸法練習(日出呼吸法) (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(抓尾巴遊戲) (4)瑜珈故事【彩虹豆】 (5)藝術創作(色紙)	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(溜冰遊戲) (4)瑜珈故事【大喇嘛和小老鼠】 (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【花豹公車失業了】 (5)藝術創作(折色紙)	心輪
5	(1)靜心+呼吸法練習(花朵呼吸法) (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(荷花荷花幾月開) (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【莉莉的第一張借書證】 (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【注意！情緒怪獸來襲】 (5)藝術創作（毛根）	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（獅子搖臺） (4)瑜伽故事【彩虹魚】 (5)藝術創作（畫畫：Mandala Drawing）	生殖輪
10	(1)靜心+呼吸法練習(地球呼吸法) (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【圓圓和方方】 (5)藝術創作（毛根）	臍輪
11	(1)靜心+呼吸法練習(蜂鳴式呼吸法) (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(月亮貫穿呼吸法) (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【膽小的妖怪】 (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【愛打岔的小雞】 (5)藝術創作（折色紙）	頂輪
15	(1)靜心+呼吸法練習（等比例呼吸法） (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【小鍋牛要回家】 (5)藝術創作（黏土）	海底輪
16	(1)靜心+呼吸法練習(清涼呼吸法) (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（團體水管遊戲） (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(OM 呼吸法)	

	(2)暖身+體位法練習(雙人瑜伽、團體瑜伽、森林動態瑜伽) (3)瑜伽遊戲（伸展布的團體遊戲） (4)瑜伽故事【不管怎樣，你都會愛我嗎？】 (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 114-2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	棋盤與棋子的認識	
2	象棋的基本走法	
3	象棋棋譜的讀法	
4	棋子的價值	
5	開局初步	
6	開局基本戰術	
7	中盤基本戰術	
8	象棋殘局	
9	象棋絕招(一)	
10	象棋絕招(二)	
11	象棋絕招(三)	
12	象棋吃子戰術	
13	象棋局面分析	
14	象棋進攻戰術	
15	象棋防禦戰術	
16	班內分組象棋賽	
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 114-2社團課程進度表【公告參閱】

社團名稱：排球少年社

任課老師：謝昕燁

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	嗨！我是排球 【遊戲：氣球排球大戰】用大氣球進行分組對抗，目標是不讓球落地，感受團隊合作樂趣。	
2	空中魔術師 【遊戲：拋接挑戰賽】兩人一組，用軟式排球互相向上拋接，挑戰連續成功次數。	
3	地板是岩漿！ 【遊戲：團隊不落地】4到6人圍圈，讓球在圈內連續向上傳遞，挑戰最高次數，從中發現球落地問題。	
4	神奇的手臂 【技巧：學習低手傳球】學習用手臂穩定將球向上傳的方法，以解決球落地問題。	
5	穿越峽谷 【遊戲：兩人對傳】在網前兩人一組低手對傳，挑戰連續過網次數。	
6	我是神投手 【遊戲：九宮格挑戰】用高手傳球將球投擲到對面的九宮格目標中。	
7	高手過招 【技巧：學習高手傳球】學習用手指力量，穩定且準確地將球向上傳。	
8	發球神射手 【遊戲：保齡球大戰】輪流用低手發球，看誰能擊倒對面的保齡球瓶。	
9	小小攻防戰 【比賽：1 vs 1 對決】進行一對一比賽，綜合運用前面學過的技巧。	
10	三人力量大 【遊戲：三角傳球】三人一組練習「接球 傳球 攻擊」的簡易合作模式。	
11	空中轟炸機 【技巧：學習攻擊】學習助跑起跳，在空中將球拍過網，體驗攻擊快感。	
12	守護我的家 【遊戲：三人防守】三人合作防守半場，判斷來球並合力將球接到位。	
13	團隊輪轉 【遊戲：輪轉練習賽】3 vs 3 比賽，每次得分後，隊員按規則換位。	
14	團隊輪轉 【遊戲：輪轉練習賽】3 vs 3 比賽，每次得分後，隊員按規則換位。	
15	王牌爭霸戰！ 【比賽：社團冠軍賽】進行最終排名決賽，爭取社團最高榮譽。	
16	王牌爭霸戰！ 【比賽：社團冠軍賽】進行最終排名決賽，爭取社團最高榮譽。	
17	王牌爭霸戰！ 【比賽：社團冠軍賽】進行最終排名決賽，爭取社團最高榮譽。	
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【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：Space XYZ 航太科技社

任課老師：范琳

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	使用隱藏墨水繪製星圖電路，結合壓力感應揭開隱藏星座地圖	
2	仿生結構模擬太空漫步及運動能耗與工具使用效率	
3	進階飛行器體驗編隊特技飛行，同步多機關卡節奏的精準控制	
4	飛行器體驗在關卡干擾環境中維持編隊陣型，開發闖關成功的飛行模式	
5	設計具液壓系統的機械臂，透過齒輪組與滑輪系統完成「太空站物資搬運」情境任務	
6	建造液壓機械爪，研究帕斯卡原理在微重力環境的應用限制	
7	限時任務：使用指定材料建造可運送「外星樣本」的越障運輸車	
8	設計變慣量飛輪儲能車，分析能量轉換效率與行駛距離關係	
9	多媒材製作，拼組小型馬賽克藝術及延伸作品	
10	研究康達效應製作氣流懸浮杯，測試不同曲面設計的升力差異	
11	解析蝴蝶翅脈結構製作仿生翼膜，搭配仿生系統振翅頻率與升力關係	
12	設計光學幻覺裝置，結合程式控制 RGB 燈光創造動態空間扭曲效果	
13	綜合飛行技巧、能源效率與任務完成度的全領域評比	
14	使用3D 星圖軟體建構天體模型，透過軌跡追蹤裝置模擬潮汐鎖定現象與日月食成因	禮拜五 填寫
15	運用立體結構片原理設計可擴充式基地模組，設計出基地模型	禮拜一 填寫
16	運用桁架結構原理設計可擴充式基地模組，整合太陽能板角度計算與生命維持系統規劃	
17	結合生物特徵重組創意，使用黏土建模設計外星生物，並編寫其特殊生態習性科學報告	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：柔道社

任課老師：劉沅蓉

上課時間：每週(一、四)16:00~17:30

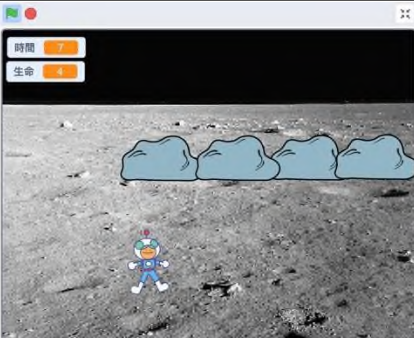
次數	授課內容(各週主題)	備註
1	柔道歷史與規則介紹	
2	柔道護身倒法(坐姿、蹲姿、站姿)	
3	柔道護身倒法(應用倒法、前滾翻)	
4	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)	
5	柔道護身倒法(後滾翻、前迴轉)進階	
6	柔道護身倒法(龍蝦運動、反龍蝦)	
7	實戰摔倒護身倒法	
8	實戰摔倒護身倒法進階	
9	柔道過肩摔動作對練	
10	柔道大外割動作教學	
11	柔道大外割動作對練	
12	柔道大外割動作對練	
13	壓制動作規則講解以及袈裟壓制動作教學	
14	袈裟壓制動作對練	
15	禮拜一：[柔道對摔練習以及動作檢討，柔道動作測驗及驗收] 禮拜四：柔道扶腰動作教學	禮拜一
16	柔道扶腰動作對練	
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： 海報發表或是學生現場演出		

臺北市西園國民小學 114-2社團課程進度表【公告參閱】




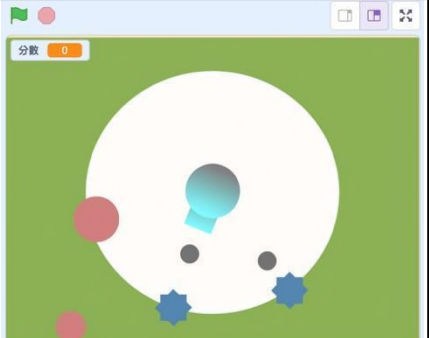

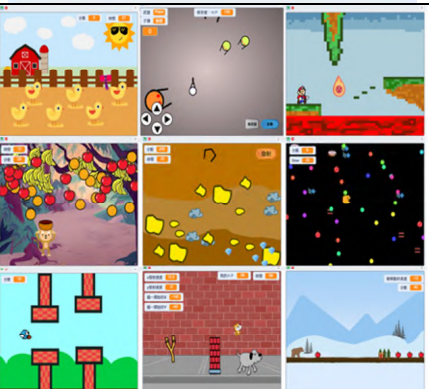
社團名稱：Scratch 小小遊戲設計師

任課老師：陶相婷

上課時間：每週(四)16:00~17:30

次數	授課內容(各週主題)	備註
1	<p>【Scratch 入門與應用】</p> <p>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。</p>	
2	<p>【遊戲製作：小小太空人】</p> <p>隕石即將降落！趕快運用座標、分身、偵測等觀念幫助小小太空人躲避從天而降的隕石</p>	
3	<p>【遊戲製作：見縫插針】</p> <p>用不同參數，來差異出不同轉速、難度的關卡，盡量讓手裡的針，避開其他針的阻擋，完美的射到中間。</p>	
4	<p>【遊戲製作：星星相連(二)】</p> <p>在學會了迷宮的運作方式後，繪製出自己的迷宮地圖，並讓朋友挑戰你所設計的關卡</p>	
5	<p>【遊戲製作：貪食蛇】</p> <p>夜晚有一種毛毛蟲會出來吃七彩飼料，不斷變長的彩色毛蟲最後會化成五彩繽紛的蝴蝶，誰可以養出最多漂亮的蝴蝶呢？</p>	

6	<p>【遊戲製作：夾娃娃】</p> <p>透過程式偵測與條件判斷，控制夾子左右移動並夾起娃娃。看看誰是夾娃娃大師！</p>	
7	<p>【遊戲製作：小貓貓吃魚 2】</p> <p>在熟悉關卡的建置模式後，在原本完成的遊戲中延伸出更多元以及難度更高的關卡。</p>	
8	<p>【遊戲製作：冰天雪地下樓梯】</p> <p>在冰天雪地之中，不斷的判斷座標向下移動獲取最高分，來加深對於變數概念的認識，要小心不要踩到尖刺或高速木箱喔！</p>	
9	<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>	
10	<p>【遊戲製作：賽道工程師】</p> <p>製作完方向鍵並學習操控賽車，就可以在自製的賽道上奔馳，挑戰成為最強賽車手！</p>	
11	<p>【遊戲製作：煎鬆餅】</p> <p>設定變數功能，讓平底鍋好像平底鍋真的拿在手上一樣，可以翻鬆餅、拋飛、移動；一起來堆出最高的鬆餅塔吧！</p>	

12	<p>【遊戲製作：殭屍槌槌樂】</p> <p>用精確的反應力與手速，讓條件判斷的槌子精準打擊更多的、隨機變數的小殭屍。</p>	
13	<p>【遊戲製作：砲塔防衛戰 1】</p> <p>完成防禦砲塔的製作，並運分身、廣播以及變數等功能發射砲彈擊落敵方。</p>	
14	<p>【遊戲製作：划龍舟】</p> <p>端午節就快到了！除了吃粽子以外也體驗一下滑龍舟的樂趣吧，運用變數及判別式功能，讓龍舟接住天上掉下來的粽子！</p>	
15	<p>【遊戲製作：砲塔防衛戰 2】</p> <p>運用函式、變數等進階的功能製作更多不同的道具來強化自己的防禦砲塔，並準備好迎接更強大得敵人</p>	
16	<p>【遊戲製作：武士對決（一）】</p> <p>運用程式製作出一款擁有多種技能的對打遊戲，並擊敗所有的敵人！</p>	
17	<p>【期末總複習】</p> <p>將整學期以來所學的程式觀念再次透過 Kahoot! 及遊戲熟悉一遍、並將內含遊戲程式檔案的 USB 帶回家！</p>	

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

n 教學活動及教材照片



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！



1-1 初始設定
1-2 左右移動



1-3 建立分身
1-4 由上往下掉



/ 以當日遊戲主題為主軸，在老師的帶領下思考遊戲中諸多角色應具備的功能

講師示範遊戲引起學生興趣的同時，引導學生思考程式功能和邏輯

思路小提示：



3

試試看！



4

跳跳鳥需要什麼：



6

試試看！



7

/ 針對各項功能，找出相對應的指令方塊，並認識方塊的使用方式

帶領小朋友完善所想出的程式概念，針對應用到的方塊介紹，從實作中感受程式效果







/ 也鼓勵發揮創意，協助小朋友創造想法裡的新意

完成每一段程式後，體驗親手設計出的遊戲，獲得成就感！並講解與協助學生分享的創意想法，讓學生創造出屬於自己的遊戲設計



課程提供平板教學，並在課程結束前搭配 Kahoot! 複習學習進度



期末 USB
(內含隨機款式遊戲製作包)