

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱：綜合球類 A

堂次	預計授課內容	備註
1	上課規則、踏點、拉球、(手)足球閃躲球	
2	傳、停球、(腳)足球閃躲球	
3	定點式射門、守門員、2vs2 足球賽	
4	滾動式射門、守門員、3vs3 足球賽	
5	講解基本規則、彈地球、傳球、迷你躲避球	
6	墊步彈地球、傳球、美式躲避球	
7	丟牆壁、圓錐、模擬進攻比賽	
8	轉身防守接球、模擬防守比賽	
9	左、右手運球、搶奪角錐大作戰	
10	運球直線、S 型路線、投籃練習、我是神射手遊戲	
11	投籃、1v1 防守對決、比賽規則講解操作	
12	W 式傳接球、轉身跳投籃	
13		
14		

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱：綜合球類 A

堂次	預計授課內容	備註
1	上課規則、踏點、拉球、(手)足球閃躲球	
2	傳、停球、(腳)足球閃躲球	
3	定點式射門、守門員、2vs2 足球賽	
4	滾動式射門、守門員、3vs3 足球賽	
5	講解基本規則、彈地球、傳球、迷你躲避球	
6	墊步彈地球、傳球、美式躲避球	
7	丟牆壁、圓錐、模擬進攻比賽	
8	轉身防守接球、模擬防守比賽	
9	左、右手運球、搶奪角錐大作戰	
10	運球直線、S 型路線、投籃練習、我是神射手遊戲	
11	投籃、1v1 防守對決、比賽規則講解操作	
12	W 式傳接球、轉身跳投籃	
13	介紹巧固球、步伐訓練、射網練習	
14	防守及攻擊的比賽站位、後排+前排的防守接球比賽	

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱：跆拳道 A

堂次	預計授課內容	備註
1	1. 國手暖身操與體適能 2. 步伐訓練 3. 基本動作練習 4. 踢靶踢擊練習	
2		
3		
4		
5	1. 國手暖身操與體適能 2. 基本動作練習 3. 踢靶踢擊練習 4. 跆拳道戰技訓練	
6		
7		
8		
	5. 跆拳道戰技實戰練習(對打練習)	
9	1. 國手暖身操與體適能 2. 跆拳道戰技總複習 3. 跆拳道戰技實戰練習(對打練習)	
10		
11		
12	跆拳道戰技總複習與晉級測驗	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱：跆拳道 A

堂次	預計授課內容	備註
1	1. 國手暖身操與體適能	
2	2. 步伐訓練	
3	3. 基本動作練習	
4	4. 踢靶踢擊練習	
5	1. 國手暖身操與體適能	
6	2. 步伐訓練	
7	3. 基本動作練習	
8	4. 踢靶踢擊練習	
9	5. 跆拳道戰技訓練	
10	1. 國手暖身操與體適能	
11	2. 基本動作練習	
12	3. 踢靶踢擊練習	
13	4. 跆拳道戰技訓練	
14	1. 國手暖身操與體適能	
15	2. 跆拳道戰技總複習	
16	3. 跆拳道戰技實戰練習(對打練習)	
17	跆拳道戰技總複習與晉級測驗	

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱：流行舞蹈 A

堂次	預計授課內容	備註
1	認識舞蹈並著重於先讓學員瞭解身體的各個關節、暖身。	音響鈴鼓
2	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解。 加入舞蹈遊戲元素：空間概念, 激發孩子的空間想像力	音響鈴鼓
3	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解, 並要求其正確度。	音響鈴鼓
4	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解, 加上腳上的步伐以訓練協調度。	音響鈴鼓
5	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、 動作分解. 加入舞蹈遊戲元素: 速度概念, 激發孩子的團隊創造力!	音響鈴鼓
6	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解。	音響鈴鼓
7	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、 動作分解以及延展動作加上腳上的步伐	音響鈴鼓
8	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解 加入舞蹈遊戲元素: 關係概念, 激發孩子的團隊創造力!	音響鈴鼓
9	暖身、關節活動肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解. 訓練 學員瞭解並運用空間的變化、分解動作加上音樂。完成舞碼, 並加以練習至熟練。要求學生舞碼中音樂的準確、身體的協調性及動作的美感。	音響鈴鼓
10	暖身、關節活動肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解. 訓練 學員瞭解並運用空間的變化、加上音樂。完成舞碼, 並加以練習至熟練。 要求學生舞碼中音樂的準確、身體的協調 性及動作的美感。	音響鈴鼓
11	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解 訓練學員瞭解並運用空間的變化、分解動作加上音樂。完成舞碼, 並加以練習至熟練。要求學生舞碼中音樂的準確、身體的協調性及動作的美感。	音響鈴鼓

12	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解 訓練學員瞭解並運用空間的變化、分解動作加上音樂。完成舞碼, 並加以練習至熟練。要求學生舞碼中音樂的準確、身體的協調性及動作的美感。	音響鈴鼓
----	---	------

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱: 流行舞蹈 A

堂次	預計授課內容	備註
1	認識舞蹈並著重於先讓學員瞭解身體的各個關節、暖身。	音響鈴鼓
2	認識舞蹈並著重於先讓學員瞭解身體的各個關節、暖身。	音響鈴鼓
3	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解。 加入舞蹈遊戲元素: 空間概念, 激發孩子的空間想像力	音響鈴鼓
4	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解。 加入舞蹈遊戲元素: 空間概念, 激發孩子的空間想像力	音響鈴鼓
5	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解, 加上腳上的步伐以訓練協調度、動作	音響鈴鼓
6	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解, 加上腳上的步伐以訓練協調度、動作	音響鈴鼓
7	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解 加入舞蹈遊戲元素: 關係概念, 激發孩子的團隊創造力!	音響鈴鼓
8	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解 加入舞蹈遊戲元素: 關係概念, 激發孩子的團隊創造力!	音響鈴鼓
9	暖身、關節活動. 肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解 加入舞蹈遊戲元素: 關係概念, 激發孩子的團隊創造力!	音響鈴鼓
10	暖身、關節活動又肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解, 加上腳上的步伐以訓練協調度、動作分解。	音響鈴鼓
11	暖身、關節活動又肌肉的延展以及肌肉的肌耐力的訓練、動作分解, 加上腳上的步伐以訓練協調度、動作分解。	音響鈴鼓

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次				
-------------------	-------------	--	--	--	--

社團名稱: 桌球社

堂次	預計授課內容	備註
1	認識桌球拍握拍方式、控球練習	
2	認識桌球拍握拍方式、控球練習	
3	桌球規則講解、發球練習	
4	桌球規則講解、發球練習	
5	桌球規則講解、發球練習	
6	反手推球姿勢講解+練習	
7	反手推球姿勢講解+練習	
8	反手推球姿勢講解+練習	
9	正手擊球姿勢講解+練習	
10	正手擊球姿勢講解+練習	
11	正手擊球姿勢講解+練習	
12	發球結合反手推球對打練習	
13	發球結合反手推球對打練習	
14	發球結合反手推球對打練習	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14次				
-------------------	---------	--	--	--	--

社團名稱:桌球社

堂次	預計授課內容	備註
1	發球結合正手擊球對打練習	
2	發球結合正手擊球對打練習	
3	發球結合正手擊球對打練習	
4	發球結合正手擊球對打練習	
5	發球結合正手擊球對打練習	
6	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
7	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
8	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
9	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
10	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
11	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
12	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
13	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	
14	發球結合反手推球及正手擊球對打練習(左推右攻)	

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次

社團名稱： 玩繪英語-進階

堂次	預計授課內容	備註
1	“Popeye the Sailor” 故事讀本開幕式	
2	用最佳經典故事題材，結合生活化字彙，讓孩子邊聽邊讀，寓教於樂	
3	內容豐富有趣的故事，輔以角色扮演方式呈現，滿足孩子的表演慾	
4	討論故事寓意潛移默化，提供人格發展的最佳模範	
5	在團體中互動，提供團隊合作溝通與自動自發精神	
6	有聲故事聲音表情豐富，幫助孩子掌握角色性格，並能模仿道地發音	
7	在多元學習單練習中，加強單字與句型印象	
8	“Pocahontas” 朗讀、聽故事做動作、故事接龍	
9	畫出自己希望的故事結局、戲劇表演	
10	故事大寓言、找字比賽、角色扮演	
11	用不同聲音表情說故事、故事重組、故事歌曲帶動唱	
12	藉由遊戲方式，培養孩子英語耳朵	
13	在建構 12 堂課內容後，搭起課堂用字與真實情境用字的橋樑	
14	成果發表	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱: 玩繪英語-進階

堂次	預計授課內容	備註
1	“The Hunchback of Notre Dame” 故事讀本開幕式	
2	用最佳經典故事題材，結合生活化字彙，讓孩子邊聽邊讀，寓教於樂	
3	內容豐富有趣的故事，輔以角色扮演方式呈現，滿足孩子的表演慾	
4	討論故事寓意潛移默化，提供人格發展的最佳模範	
5	在團體中互動，提供團隊合作溝通與自動自發精神	
6	有聲故事聲音表情豐富，幫助孩子掌握角色性格，並能模仿道地發音	
7	在多元學習單練習中，加強單字與句型印象	
8	“The Emperor’ s New Clothes” 朗讀、聽故事做動作、故事接龍	
9	畫出自己希望的故事結局、戲劇表演	
10	故事大寓言、找字比賽、角色扮演	
11	用不同聲音表情說故事、故事重組、故事歌曲帶動唱	
12	藉由遊戲方式，培養孩子英語耳朵	
13	成果發表	

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次			星期四*12 次	
-------------------	----------	--	--	----------	--

社團名稱： 網球

堂次	預計授課內容	備註
1	基礎正拍	
2	基礎正拍	
3	基礎正拍	
4	基礎正拍	
5	基礎正拍	
6	基礎正拍	
7	基礎反拍	
8	基礎反拍	
9	基礎反拍	
10	基礎反拍	
11	基礎反拍	
12	組合練習	
13	組合練習	
14	組合練習	
15	組合練習	
16	發球	

17	發球	
18	發球	
19	發球	
20	簡易雙打	
21	簡易雙打	
22	簡易雙打	
23	簡易單打	
24	簡易單打	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次		星期四*12 次	
-------------------	----------	--	----------	--

社團名稱: 網球

堂次	預計授課內容	備註
1	進階正拍	
2	進階正拍	
3	進階正拍	
4	進階正拍	
5	進階正拍	
6	進階正拍	

7	進階反拍	
8	進階反拍	
9	進階反拍	
10	進階反拍	
11	進階反拍	
12	進階反拍	
13	對拉練習	
14	對拉練習	
15	對拉練習	
16	發球	
17	發球	
18	發球	
19	發球	
20	簡易雙打	
21	簡易雙打	
22	簡易雙打	
23	簡易單打	
24	簡易單打	