

【附件二】課程計劃表(上學期 10/7-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	11 次
-------------------	------

育樂營名稱：兒童防身術暨跆拳道育樂營

堂次	預計授課內容	備註
1	國手暖身操與體適能 跆拳道基本動作與踢靶練習 防身術戰技訓練	
2		
3		
4		
5	國手暖身操與體適能 跆拳道基本動作與踢靶練習 跆拳道戰技實戰練習(對打練習) 防身術戰技實戰練習	
6		
7		
8		
9	跆拳道戰技總複習 跆拳道戰技實戰練習(對打練習) 防身術戰技總複習	
10		
11	綜合複習測驗	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/9-6/8)

下學期次數 (已扣不上課日)	12 次
-------------------	------

育樂營名稱：兒童防身術暨跆拳道育樂營

堂次	預計授課內容	備註
1	上期課程複習	
2	國手暖身操與體適能 跆拳道進階動作與踢靶練習 進階防身術戰技訓練	
3		
4		
5		
6		
7	國手暖身操與體適能 跆拳道進階動作與踢靶練習 跆拳道戰技實戰練習(對打練習) 進階防身術戰技實戰練習	
8		
9		
10		
11	跆拳道進階戰技總複習 跆拳道戰技實戰練習(對打練習) 進階防身術戰技總複習	
12	綜合複習測驗	

【附件二】課程計劃表(上學期 10/7-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	11 次
-------------------	------

育樂營名稱：動漫繪圖初級 ~小小動漫貼圖設計師育樂營~

堂次	預計授課內容	備註
1	基礎圖形認知、基礎平面繪圖技巧	
2	基礎平面繪圖技巧、點線面創意製作	
3	仿畫/黑白臨摹畫	
4	色彩摹寫技法練習	
5	靜物寫生技法練習	
6	動漫角色架構設計	
7	Line 動漫角色貼圖繪製(一)	
8		
9	Line 動漫角色貼圖繪製與著色(一)	
10		
11	作品驗收與分享	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/9-6/8)

下學期次數 (已扣不上課日)	12 次
-------------------	------

育樂營名稱：動漫繪圖初級 ~小小動漫貼圖設計師育樂營~

堂次	預計授課內容	備註
1	上期課程複習	
2	進階黑白臨摹畫練習、基礎繪畫技巧複習	
3	進階繪畫技巧、進階黑白臨摹畫	
4	動漫角色標語漫畫海報設計	
5	動漫角色標語漫畫海報製作	
6		
7	校內風景寫生技法練習	
8	Line 動漫角色貼圖設計(二)	
9		
10	Line 動漫角色貼圖繪製與著色(二)	
11		
12	作品驗收與分享	

【附件二】課程計劃表(上學期 10/7-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	11 次
-------------------	------

育樂營名稱：花式扯鈴社

堂次	預計授課內容	備註
1	介紹扯鈴 基本運鈴 加速運鈴	
2	加速運鈴 拋鈴 花式運鈴	
3	蜻蜓點水 蜘蛛結網 猴子翻跟斗	
4	進階蜻蜓點水 拋鈴跳繩 雙人互拋	
5	四人傳鈴 一道彩虹 窯子翻身	
6	挖鈴 扭轉乾坤 直上青雲	
7	八字甩 繞腳 地球自轉	
8	繞腳練習 花式扯鈴編排	
9	訓練編排動作 金蟬脫殼 仰觀星斗	
10	花式扯鈴訓練 十字架 鳳凰離手	
11	花式扯鈴訓練 金手指 大鵬展翅	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/9-6/8)

下學期次數
(已扣不上課日)

12 次

育樂營名稱: 花式扯鈴育樂營

堂次	預計授課內容	備註
1	直上青雲	
2	仰觀星斗	
3	左甩鈴、右甩鈴	
4	十字架	
5	過河拆橋	
6	小蜘蛛	
7	提燈籠	
8	花式扯鈴訓練 紡棉花 倒掛金鉤	
9	直立鈴 多人傳鈴 繞腳八字甩	
10	花式繞腳 東京鐵塔 揸書包 1 2 3	
11	輪流驗收練習成果 同樂會 長繩體驗	
12	花式扯鈴訓練 紡棉花 倒掛金鉤	

【附件二】課程計劃表(上學期 10/7-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	11 次
-------------------	------

育樂營名稱: 羽球

堂次	預計授課內容	備註
1	球場規則、握拍方式、拍球訓練	
2	正、反手拍發球與接發球訓練	
3	前場放小球姿勢、步伐訓練與運用多球配合訓練	
4	前場挑球姿勢、步伐訓練與運用多球配合訓練	
5	前場上手球姿勢、步伐訓練與運用多球配合訓練	
6	中場平抽、擋球姿勢、步伐訓練與運用多球配合訓練	
7	後場上手切球姿勢、步伐訓練與運用多球配合訓練	
8	後場上手高遠球姿勢、步伐訓練與運用多球配合訓練	
9	後場上手殺球姿勢、步伐訓練與運用多球配合訓練	
10	綜合訓練	
11	分組比賽	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/9-6/8)

下學期次數
(已扣不上課日)

12 次

育樂營名稱: 羽球

堂次	預計授課內容	備註
1	基礎球訓練	
2	左、右側移動步伐訓練與運用多球配合訓練	
3	中、後場步伐訓練與運用多球配合訓練	
4	中、前場步伐訓練與運用多球配合訓練	
5	前、後場步伐訓練與運用多球配合訓練	
6	後場兩點步伐訓練與運用多球配合訓練	
7	前場兩點步伐訓練與運用多球配合訓練	
8	前、後場四點步伐訓練與運用多球配合訓練	
9	米字步伐訓練與運用多球配合訓練	
10	單、雙打觀念訓練	
11	綜合訓練	
12	分組比賽	

【附件二】課程計劃表(上學期 10/7-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	11 次
-------------------	------

育樂營名稱：花式溜冰 A

堂次	預計授課內容	備註
1	認識溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗	
2	企鵝步練習、站立滑行練習、蹲式滑行練習、趣味冰上遊戲	
3	前進葫蘆型、單足推步滑行	
4	動作複習、單足站立滑行、後退踏步練習、趣味冰上遊戲	
5	動作複習、後退葫蘆型練習、後退蹲式滑行、基礎飛燕練習	
6	動作複習、交叉步練習、前進飛燕滑行、基礎蟹步練習	
7	動作複習、前進剪冰練習、基礎旋轉練習、地板模擬練習	
8	動作複習、後退單足滑行、前進蹲式單足滑行、基礎旋轉練習	
9	動作複習、後退蹲式單足滑行、後退飛燕滑行、雙腳轉 3 練習	
10	動作複習、雙腳半圈跳躍練習、後退剪冰練習、步伐練習	
11	期末驗收競賽、趣味冰上遊戲	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/9-6/8)

下學期次數
(已扣不上課日)

12 次

育樂營名稱: 花式溜冰 A

堂次	預計授課內容	備註
1	認識溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗	
2	企鵝步練習、站立滑行練習、蹲式滑行練習、趣味冰上遊戲	
3	前進葫蘆型、單足推步滑行	
4	動作複習、單足站立滑行、後退踏步練習、趣味冰上遊戲	
5	動作複習、後退葫蘆型練習、後退蹲式滑行、基礎飛燕練習	
6	動作複習、交叉步練習、前進飛燕滑行、基礎蟹步練習	
7	動作複習、前進剪冰練習、基礎旋轉練習、地板模擬練習	
8	動作複習、後退單足滑行、前進蹲式單足滑行、基礎旋轉練習	
9	動作複習、後退蹲式單足滑行、後退飛燕滑行、雙腳轉 3 練習	
10	動作複習、雙腳半圈跳躍練習、後退剪冰練習、步伐練習	
11	動作複習、蟹步滑行練習、雙腳旋轉練習、複合式步伐練習	
12	期末驗收競賽、趣味冰上遊戲	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/9-6/8)

下學期次數
(已扣不上課日)

12 次

育樂營名稱: 花式溜冰 B

堂次	預計授課內容	備註
1	認識溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗	
2	企鵝步練習、站立滑行練習、蹲式滑行練習、趣味冰上遊戲	
3	前進葫蘆型、單足推步滑行	
4	動作複習、單足站立滑行、後退踏步練習、趣味冰上遊戲	
5	動作複習、後退葫蘆型練習、後退蹲式滑行、基礎飛燕練習	
6	動作複習、交叉步練習、前進飛燕滑行、基礎蟹步練習	
7	動作複習、前進剪冰練習、基礎旋轉練習、地板模擬練習	
8	動作複習、後退單足滑行、前進蹲式單足滑行、基礎旋轉練習	
9	動作複習、後退蹲式單足滑行、後退飛燕滑行、雙腳轉 3 練習	
10	動作複習、雙腳半圈跳躍練習、後退剪冰練習、步伐練習	
11	動作複習、蟹步滑行練習、雙腳旋轉練習、複合式步伐練習	
12	期末驗收競賽、趣味冰上遊戲	

【附件二】課程計劃表(上學期 10/7-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	11 次
-------------------	------

育樂營名稱：花式溜冰 B

堂次	預計授課內容	備註
1	認識溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗	
2	企鵝步練習、站立滑行練習、蹲式滑行練習、趣味冰上遊戲	
3	前進葫蘆型、單足推步滑行	
4	動作複習、單足站立滑行、後退踏步練習、趣味冰上遊戲	
5	動作複習、後退葫蘆型練習、後退蹲式滑行、基礎飛燕練習	
6	動作複習、交叉步練習、前進飛燕滑行、基礎蟹步練習	
7	動作複習、前進剪冰練習、基礎旋轉練習、地板模擬練習	
8	動作複習、後退單足滑行、前進蹲式單足滑行、基礎旋轉練習	
9	動作複習、後退蹲式單足滑行、後退飛燕滑行、雙腳轉 3 練習	
10	動作複習、雙腳半圈跳躍練習、後退剪冰練習、步伐練習	
11	期末驗收競賽、趣味冰上遊戲	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/9-6/8)

下學期次數
(已扣不上課日)

12 次

育樂營名稱: 桌球育樂營

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)	

【附件二】課程計劃表(上學期 10/7-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	11 次
-------------------	------

育樂營名稱：_____桌球育樂營_____

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	發球結合反手推球對打練習	
10	發球結合反手推球對打練習	
11	發球結合反手推球對打練習	