

授課計畫書

- 一、 課程名稱：進階流行舞蹈
- 二、 授課老師：楊子霈
- 三、 參加年級： 4-6 年級
- 四、 課程簡介：(學習舞蹈 2 年半以上，或者上過老師的舞蹈課)

用專業現代舞的基本元素動作，來開發肢體律動、肌耐力與柔軟度，多元化的舞蹈種類學習，並運用現今流行 HITO 動感十足 mv 舞蹈與音樂來啟發孩子的潛在表演性。並藉由與他人互動，學會分享、學會等待，懂得尊重他人，培養生活中的好習慣。

五. 課程內容：如下表。

次數	課程內容
1	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
2	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
3	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
4	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
5	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排-影片欣賞
6	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
7	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
8	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
9	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排-影片欣賞
10	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
11	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排-複習舞碼
12	總複習-

次數	課程內容	
13	課堂成果錄影	
上課需請學生攜帶的物品		勿穿裙子。室內乾淨可跳舞的運動鞋. 毛巾，水
其他注意事項		臉書粉絲搜尋:藝心舞坊 Youtube:掃 QR code  

授課計畫書

- 一、 課程名稱：可愛黏土魔法師
- 二、 授課老師：亞特波仕跨科際美感教育教學團隊
- 三、 參加年級：1-6 年級
- 四、 課程簡介：藉由流行卡通人物吉伊卡哇、佩佩豬、大耳狗、阿奇幼兒園等可愛造型吸引孩子用觸摸、抓、握、拍、推、壓等手部動作，有助於孩子的腦力與大小肌肉發展，讓孩子在色彩、形狀等認知概念上可以進一步的觀察提升創造力與專注力，增強手眼的協調度。
- 五、 課程內容：如下表

次數	課程內容	實物照片(完成作品或當次上課教材)
1	《小熊鏡子》	
2	《猜猜我是誰？》	
3	《吉伊卡哇一起郊遊》	
4	《史努比門掛版》	
5	《仙人掌盆栽》	

次數	課程內容	實物照片(完成作品或當次上課教材)
6	《佩佩豬》	
7	《海洋燈塔套圈圈》	
8	《狐狸星星手燈》	
9	《海馬名片座》	
10	《阿奇幼兒園球拍》	
11	《大兒狗音樂鈴》	
12	《草莓娃娃置物盒》	
13	《聖誕花圈》	
上課需請學生攜帶的物品		白膠、尺、剪刀、濕紙巾或衛生紙
其他注意事項		圍裙或耐髒衣物

六、課程材料費(教材費)明細表：

材料費(教材費)每位學生收__1300__元

項目	物品名稱	規格或廠牌	單位	數量	單價	預估金額
1	小熊鏡置物盒	18*10 cm	個	1	35	35
2	厚正方框	20*20 cm	個	1	30	30
3	實木圓切片版	10*10 cm	片	1	25	25
4	長門把掛飾	20*9 cm	個	1	35	35
5	手型盆栽	10*10*4 cm	個	1	30	30
6	長方形留言板	20×15cm	個	1	40	40
7	套圈圈一組	12*8 cm	個	1	24	24
8	手握星星亮燈	15*8cm	袋	1	20	20
9	海馬名片座	20*10 cm	個	1	35	35
10	拍拍球拍	6*15 cm	個	1	28	28
11	音樂鈴	8*8 cm	個	1	55	55
12	柵欄半圓置物盒	23*8 cm	個	1	36	36
13	木製造型花園	20*5*3 cm	個	1	50	50
14	L 夾		個	1	5	5
15	星星亮片	彩色	份	1	2	2
16	白膠補充包		包	1	10	10
17	壓克力顏料	4 色	瓶	4	20	80
18	A4 影印圖片	彩色	張	5	10	50

19	油性奇異筆(粗)	黑	支	1	25	25
20	雪花亮片	彩色	份	1	10	10
21	棉花棒	共用	包	10	10(個人負擔費用)	
22	金蔥膠	金/綠/銀	瓶	3	10	30
23	奶油膠	共用	包	1	5(個人負擔費用)	
24	黑眼珠(每人 30 顆)	共用	包	1	15(個人負擔費用)	
25	超輕土-36 色	共用	包	3	15(個人負擔費用)	
26	優麗土各色 (白. 黑. 紅. 黃. 深綠. 淺綠. 橘. 深藍. 淺藍. 深紫. 淺紫. 粉紅. 桃紅. 咖啡. 膚)共 15 色		包	15	40	600
每位學生收費總金額						1300 元

授課計畫書

- 一、 課程名稱：羽你同樂 A
- 二、 授課老師：杜靜惠
- 三、 參加年級：4、5、6 年級。
- 四、 課程簡介：以培養羽球基本概念為主，認知羽球技巧為輔，進而提升對羽球保有高度興趣與參與欲望。
- 五、 課程內容：如下表。

次數	課 程 內 容	
1	團體安全規則說明、認識上手高遠球、正手拍上手定點高遠球、拉球	
2	團體安全規則說明、正手拍上手移動高遠球、拉球	
3	團體安全規則說明、比賽規則說明、正手與反手發球、半場單打練習	
4	團體安全規則說明、綜合練習、半場單打練習	
5	團體安全規則說明、認識低手球、正手拍定點低手球、半場單打練習	
6	團體安全規則說明、正手拍移動低手球、半場單打練習	
7	團體安全規則說明、綜合練習、半場單打練習	
8	團體安全規則說明、認識網上平推球、定點正拍握法平推球、全場雙打練習	
9	團體安全規則說明、小範圍移動正拍平推球、全場雙打練習	
10	團體安全規則說明、綜合練習、全場雙打練習	
11	團體安全規則說明、認識網前小球、正反手網前小球、全場雙打練習	
12	團體安全規則說明、移動正反手網前小球、全場雙打練習	
13	團體安全規則說明、羽球賽規則說明、羽你同樂杯超級對抗賽	
上課需請學生攜帶的物品		球拍、水壺、毛巾
其他注意事項		穿著運動鞋

- 六、 課程材料費(耗材費)明細表：

每位學生材料費(耗材費)每位學生收 100 元

授課計畫書

- 一、 課程名稱：歡樂圍棋社
- 二、 授課老師：上善師資團隊
- 三、 參加年級：1~6 年級。
- 四、 課程簡介：主要藉由趣味的上課方式讓小朋友認識圍棋及訓練其思考能力，從最基礎的認識棋具、規則及禮儀開始，循序漸進到入門的叫吃、逃走、雙叫吃、征子等吃子技巧，接著再進階到兩眼活棋、圍地概念等圍地及攻殺技巧，並輔以實戰讓小朋友從做中學，以體驗下棋的樂趣。
- 五、 課程內容：如下表。

次數	課程內容	
1	認識圍棋	認識棋具、規則及禮儀。
2	數氣與叫吃	計算棋子氣的數量及認識叫吃的形狀，瞭解氣盡提取的規則。
3	吃子手法一(雙叫吃)	找出棋盤上相近兩塊剩兩氣的棋進行叫吃。
4	棋盤的點與線	介紹一至五線與角上星位、三三、小目。
5	圍地觀	認識模樣、地模樣、實地
6	佔角方法	學習使用星位佔角與小目占角
7	吃子手法二(征吃)	利用棋子的特殊性將棋子吃掉
8	吃子手法三(門吃)	在弱棋無法征吃時如何利用周圍的棋將棋吃掉。
9	眼位一(直三、彎三)	認識眼位中心點，找出棋形的心臟
10	眼位二(斗笠四、菜刀五)	認識特殊圖形眼位的中心點，找出棋形的心臟。
11	眼位三(板六)	認識板六的眼位中心點，並學習如後續的變化。
12	總複習	藉由分組比賽瞭解學習成果。

次數	課程內容	
13	總複習 二	藉由分組比賽瞭解學習成果
上課需請學生攜帶的物品		鉛筆、橡皮擦、水壺

六、 課程材料費(教材費)明細表：

材料費(教材費)每位學生收 200 元

舊生的講義由講師依照學習程度挑選合適的教材。

項目	物品名稱	規格或廠牌	單位	數量	單價	預估金額
1	圍棋講義 第一冊				200 元 /本	

授課計畫書

- 一、 課程名稱：跆拳道社—初階
- 二、 授課老師：李伯億
- 三、 參加年級：1-6 年級。
- 四、 課程簡介：跆拳道六大基本踢擊、旋踢、前踢、下壓踢、側踢、後踢、後旋踢，結合步伐閃避訓練，透過不同形式的體能訓練來增強小朋友的運動神經，使小朋友在運動能力與跆拳道技術有整體的進步，課程中也會安排趣味遊戲，遊戲內容會包含跆拳道相關的動作或基本觀念，使小朋友們能夠從快樂中學習。
- 五、 課程內容：如下表。

次數	課程內容	
1	跆拳道規則介紹 踢擊訓練(前踢、旋踢)	
2	踢擊訓練(前踢、旋踢)	
3	踢擊步伐訓練	
4	踢擊步伐訓練	
5	基本防禦訓練	
6	基本防禦訓練	
7	踢擊訓練(下壓踢、滑步旋踢)	
8	踢擊訓練(下壓踢、滑步旋踢)	
9	品勢步伐訓練	
10	跆拳道對打模式訓練	
11	踢擊動作複習及延伸	
12	品勢動作複習及延伸	
13	期末回顧總複習	
上課需請學生攜帶的物品		水、毛巾、跆拳道服
其他注意事項		上課需準備跆拳道服，可自備或由教練代為訂購費用為1000 元(WT 對打道服)(非空手道、柔道服)。舊生免

授課計畫書

一、 課程名稱： 跆拳道社—進階（限上過初階跆拳道課程者參加）

二、 授課老師： 謝承佑

三、 參加年級： 一至六年級

四、 課程簡介：

本社團課程內容豐富，結合跆拳道基本技術與趣味學習，採分齡分組教學，依照學生的年齡與能力設計合適的學習內容。課程核心包含跆拳道六大基本踢擊動作（旋踢、前踢、下壓踢、側踢、後踢、後旋踢），並融入步伐移動與閃避訓練，有效提升學生的協調性與反應能力。

同時，透過不同形式的體能訓練，增強學生的運動神經與身體素質，使其在跆拳道技巧與整體運動能力上同步進步。課程中亦穿插設計與跆拳道相關的趣味遊戲，讓學生在輕鬆愉快的氛圍中自然學習，提升學習動機與持續參與意願。

此外，課程強調品格教育與團隊互動，高年級學員可發揮榜樣精神協助年幼學生，建立責任感與自信，讓跆拳道學習不僅止於技巧，更深入生活與品格的培養。

五、 課程內容：如下表。

次數	課 程 內 容
1	社團介紹、基本禮儀、安全教育、基本站姿與準備姿勢
2	基本步法練習（前進步、後退步、橫移步）與體能訓練
3	基本步法練習（前進步、後退步、橫移步）與體能訓練
4	基本步法練習（前進步、後退步、橫移步）與體能訓練
5	基本腿法（三）：旋踢動作教學與踢靶練習
6	基本腿法綜合練習與反應訓練遊戲
7	品勢基本動作教學（手部防禦與攻擊動作）
8	品勢教學與分段練習
9	完整演練與動作修正
10	對打基本觀念、對打步法、防守技巧及安全規則介紹

次數	課程內容	
11	踢擊組合訓練（前踢、側踢、旋踢組合）、反應能力練習。	
12	踢擊組合訓練（前踢、側踢、旋踢組合）、反應能力練習。	
13	成果驗收（品勢展示、踢靶測驗）、學習回顧與頒發獎勵	
上課需請學生攜帶的物品		水、毛巾、跆拳道服
其他注意事項		上課需準備跆拳道服，可自備或由教練代為訂購費用為 1000 元(WT 對打道服)(非空手道、柔道服)。舊生免

授課計畫書

- 一、 課程名稱：__足球__
- 二、 授課老師：晨光足球體育會
- 三、 參加年級：__2-4__年級。
- 四、 課程簡介：

為改善現代社會兒童普遍缺乏健康運動習慣，本營隊以培養學童良好體適能為主，以足球運動促進學童全身協調性、群性及信心養成，近而培育學童正確運動認知及固定運動習慣。

- 五、 課程內容：如下表。

次數	課 程 內 容	
1	兩腳帶球	暖身練習，使二腳對球滾動的方向做控制
2	單腳帶球	暖身練習，單腳控制球滾的方向做控制
3	後退拉球	暖身練習，後退並控制球的方向
4	快速帶球	暖身練習，小跑步並控制球的方向
5	向前摸腳拉筋	基礎體能練習，小腿的拉筋動作
6	雙腳打開左右摸腳	基礎體能練習，大腿的拉筋動作
7	後腳跟踢手	基礎體能練習，大小腿協調性練習
8	胯下擊掌	基礎體能練習，腳跟手的協調性練習
9	衝刺三趟	基礎體能練習，快速跑到定點
10	單腳踢球接住	球感訓練，腳跟球的觸及練習
11	單腳停球	球感訓練，如何停球
12	射門練習	球感訓練，用力把球踢出去
13	互相傳球練習	球感訓練，控制力道傳給隊友
上課需請學生攜帶的物品		運動褲，運動鞋，水壺

- 六、 課程材料費(耗材費)明細表：

材料費(耗材費)每位學生收 100 元