

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-1 創意黏土捏捏樂(A 班-週二班)社課程計畫表

課程學習綱要：

- 1、藉由基本塑型動作：揉、搓、捏、拉、壓，學習技巧、運用多媒材、多元化創意設計、繽紛色彩的陶冶，讓學習過程生動有趣。
- 2、透過示範教學過程，啟發學童們的創造力，建立學童們的信心與成就感

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9 月 24 日	1.5 小時	仿真多肉盆栽	盆栽容器、各色黏土、使用工具。
2	10 月 01 日	1.5 小時	奧特曼	創意吊框、各色黏土、使用工具。
3	10 月 08 日	1.5 小時	創意ㄅㄨㄨㄨㄨ車	迴力車、各色黏土、使用工具。
4	10 月 15 日	1.5 小時	屁屁偵探	造型胚體、各色黏土、使用工具。
5	10 月 22 日	1.5 小時	大眼蛙	造型胚體、各色黏土、使用工具。
6	10 月 29 日	1.5 小時	萬聖節	造型胚體、各色黏土、使用工具。
7	11 月 05 日	1.5 小時	小小兵團	造型胚體、各色黏土、使用工具。
8	11 月 12 日	1.5 小時	HOLLO KITTY	果凍杯、各色黏土、使用工具。
9	11 月 19 日	1.5 小時	多巴胺醜娃	造型胚體、各色黏土、使用工具。
10	11 月 26 日	1.5 小時	皮卡丘	走路機心、各色黏土、使用工具。
11	12 月 03 日	1.5 小時	太陽花	造型胚體、各色黏土、使用工具。
12	12 月 10 日	1.5 小時	三眼怪	造型胚體、各色黏土、使用工具。

教學方法：講述法、示範法、討論法、個別練習法。

評量方式：給于學童讚賞與讚美，提升學童的自信心。

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-1 創意黏土捏捏樂(A、B班) 社課程材料費
指導老師：黃麗蕙 製表日：113.08.10

堂數	作品名稱	材料明細概述
一	仿真多肉盆栽	盆栽容器 25 元、各色黏土 40 元。
二	奧特曼	創意吊框 35 元、各色黏土 40 元。
三	創意勺ㄨ勺ㄨ車	迴力車 40 元、各色黏土 40 元。
四	屁屁偵探	造型胚體 40 元、各色黏土 40 元。
五	大眼蛙	造型胚體 35 元、各色黏土 40 元。
六	萬聖節	造型胚體 40 元、各色黏土 40 元。
七	小小兵團	造型胚體 40 元、各色黏土 40 元。
八	HOLLO KITTY	果凍杯 40 元、各色黏土 40 元。
九	多巴胺醜娃	造型胚體 40 元、各色黏土 40 元。
十	皮卡丘	走路機心 40 元、各色黏土 40 元。
十一	太陽花	造型胚體 40 元、各色黏土 40 元。
十二	三眼怪	造型胚體 40 元、各色黏土 40 元。
課堂共用耗材 65 元		白膠、牙籤、竹籤、黏土專用工具、壓克力顏料五色、各式裝飾品、麻繩、掛勾、桌墊……等等。
期 / 12 堂。 學生材料費每生		\$ 1000 元
備註：上述胚體，開課前若遇到廠商胚體短缺，將會以同等價值與性質胚體替換。		

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團_2-2 兒童街舞課程計畫表

課程目標與特色：

目標:認識肢體節奏啟發身體律動

特色:學習現今流行的舞蹈加以排練

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9月 24日	1.5 小時	肢體與節奏感的訓練(一) 暖身舞曲：pop	1 肢體暖身(手&腳) 2 動作小品組合練習(一)
2	10月 1日	1.5 小時	肢體與節奏感的訓練 (一)	1 肢體暖身(手&腳) 2 動作小品組合練習(一)
3	10月 8日	1.5 小時	肢體與節奏感的訓練 (一)	1 肢體暖身(手&腳) 2 動作小品組合練習(一)
4	10月 15日	1.5 小時	肢體與節奏感的訓練 (二)	1 暖身(身體律動) 2 動作小品組合練習(二).
5	10月 22日	1.5 小時	肢體與節奏感的訓練 (二) 編排舞曲： super shy	1 暖身(身體律動) 2 動作小品組合練習(二)
6	10月 29日	1.5 小時	肢體與節奏感的訓練 (二)	1 暖身(身體律動) 2 動作小品組合練習(二)
7	11月 5日	1.5 小時	舞步動作練習(一)	1 暖身--身體律動組合練習 2 舞曲編排--一
8	11月 12日	1.5 小時	舞步動作練習(一)	1 暖身--身體律動組合練習 2 舞曲編排--一
9	11月 19日	1.5 小時	舞步動作練習(一)	1 暖身--身體律動組合練習 2 舞曲編排--一
10	11月 26日	1.5 小時	舞蹈編排動作組合練習(二)	1 暖身--身體律動組合練習 2 舞蹈動作及隊形編排---二
11	12月 3日	1.5 小時	舞蹈編排動作組合練習(二)	1 暖身--身體律動組合練習 2 舞蹈動作及隊形編排---二
12	12月 10日	1.5 小時	課堂舞蹈總複習	1 暖身--身體律動組合練習 2 課堂舞蹈總複習

教學方法：

訓練學生的節奏感及肢體協調性，分組練習，讓學生也能快樂學習舞蹈。

評量方式：

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-3 誰「羽」爭鋒 羽球 社課程計畫表

課程目標與特色：

培養對運動(羽球)的興趣，了解運動知識，進而增進自己的運動技能

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9/24	1.5 小時	認識羽球	認識羽球場地：學習掛網、收網及場地規則 認識球拍：如何握拍 認識步伐：米字步
2	10/01	1.5 小時	球感練習	體驗羽球慣性，進行球感練習，並學習運用正拍及反拍握法來控球
3	10/08	1.5 小時	網前小球	運用米字 1、2 步伐，練習網前放小球
4	10/15	1.5 小時	發球練習	練習反拍發短球、正拍發長球
5	10/22	1.5 小時	發球測驗	測驗反拍發短球及正拍發長球的能力
6	10/29	1.5 小時	平球回擊	運用米字 3、4 步伐，練習平球回擊
7	11/05	1.5 小時	遠球回擊	運用米字 5、6 步伐，練習高遠球回擊
8	11/12	1.5 小時	殺球練習	學習如何用力於一點扣殺羽球
9	11/19	1.5 小時	切球練習	學習如何輕切、點羽球使其於網前急墜
10	11/26	1.5 小時	綜合練習	半場前後步伐練習，全場米字步伐練習
11	12/03	1.5 小時	綜合測驗	單打比賽
12	12/10	1.5 小時	綜合測驗	雙打比賽

教學方法：教師演示

評量方式：學生實作

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-4 桌球 社課程計畫表

課程目標與特色：推展多元化學習技能，增進學童五育均衡發展，發現興趣，建立專長，桌球是對頭腦的最佳運動，運動是送給孩子最好的禮物。

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9 月 24 日	1.5 小時	基本動作訓練	介紹球拍. 球. 球桌及球感練習
2	10 月 1 日	1.5 小時	基本動作訓練	培養球感及控制球
3	10 月 8 日	1.5 小時	基本動作訓練	正手基本功揮拍及練習
4	10 月 15 日	1.5 小時	基本動作訓練	反手基本功揮拍及練習
5	10 月 22 日	1.5 小時	基本動作訓練	正反手基本功練習及對打
6	10 月 29 日	1.5 小時	基本動作訓練	正反手基本功加強及左推右攻
7	11 月 5 日	1.5 小時	基本動作訓練	練習發球及接發球
8	11 月 12 日	1.5 小時	基本動作訓練	練習發球及接發球
9	11 月 19 日	1.5 小時	基本動作訓練	擺速練習
10	11 月 26 日	1.5 小時	基本比賽訓練	認識比賽規則
11	12 月 3 日	1.5 小時	基本比賽訓練	正手及反手基本功測驗
12	12 月 10 日	1.5 小時	基本比賽訓練	基本功比賽

教學方法：

評量方式：

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期

課後社團 2-5 跆拳道 社課程計畫表

課程目標與特色：

為推行全民體育增進國民身心健康，培養奮發蓬勃積極進取之精神，適當運動、遠離 3C、培養學生第二專長。

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	課程內容
1	9 月 24 日	1.5 小時	精神禮節養成教育、跆拳道基本動作解說
2	10 月 01 日	1.5 小時	基本柔軟度、體適能訓練
3	10 月 08 日	1.5 小時	手部基本動作示範. 講解. 練習(初學者)、手部上、中、下防禦，組合應用練習(色帶)
4	10 月 15 日	1.5 小時	腳部基本動作示範. 講解. 練習(初學者)、腳部上、中、下防禦，組合應用練習(色帶)
5	10 月 22 日	1.5 小時	正拳、馬步正拳攻擊練習、基本踢擊動作練習
6	10 月 29 日	1.5 小時	正拳、馬步正拳攻擊練習、基本踢擊動作練習
7	11 月 05 日	1.5 小時	基本足技攻擊踢靶練習(初學者) 踢靶組合練習(旋踢、下壓、應用攻擊)
8	11 月 12 日	1.5 小時	基本足技攻擊踢靶練習(初學者) 踢靶組合練習(旋踢、下壓、應用攻擊)
9	11 月 19 日	1.5 小時	太極一場一~十二動、講解練習(初學者) 型場練習(按色帶級數分別進行) (色帶)
10	11 月 26 日	1.5 小時	太極一場一~十二動、講解練習(初學者) 型場練習(按色帶級數分別進行) (色帶)
11	12 月 03 日	1.5 小時	全方位總複習
12	12 月 10 日	1.5 小時	全方位總複習

教學方法：

評量方式：

113 上課後社團__2-5 跆拳道__社材料明細表

品名	單位	數量	估價		用途說明
			單價	總價	
道服	一人一套		1200 元	1200 元	進行跆拳道訓練 或比賽時統一穿的 服裝料(代購)
合計					

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-6 兒童繪畫 社課程計畫表

課程目標與特色：

1. 兒童能從創作活動中學到以媒材來創造意象,並從該活動中獲得某種內在的滿足。
2. 兒童能學到具有象徵功能的意象,架構其自我的世界觀,並傳達給他人。
3. 兒童能將其創造的意象與象徵運用於自我的幻想世界中,並在想像情境中扮演新的角色

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9 月 24 日	1.5 小時	怪獸電力公司	孩子心目中的怪獸是長什麼樣子，無論可愛還是可怕，都發揮想像力，盡情大膽描繪
2	10 月 01 日	1.5 小時	怪獸電力公司	孩子心目中的怪獸是長什麼樣子，無論可愛還是可怕，都發揮想像力，盡情大膽描繪
3	10 月 08 日	1.5 小時	怪獸電力公司	孩子心目中的怪獸是長什麼樣子，無論可愛還是可怕，都發揮想像力，盡情大膽描繪
4	10 月 15 日	1.5 小時	我最喜歡的動物	讓孩子觀察動物圖片，仔細描繪出動物的身形和姿態
5	10 月 22 日	1.5 小時	我最喜歡的動物	讓孩子觀察動物圖片，仔細描繪出動物的身形和姿態
6	10 月 29 日	1.5 小時	我最喜歡的動物	讓孩子觀察動物圖片，仔細描繪出動物的身形和姿態
7	11 月 05 日	1.5 小時	美麗的花朵	放一束新鮮花朵讓孩子寫生
8	11 月 12 日	1.5 小時	美麗的花朵	放一束新鮮花朵讓孩子寫生
9	11 月 19 日	1.5 小時	美麗的花朵	放一束新鮮花朵讓孩子寫生
10	11 月 26 日	1.5 小時	未來世界的房子	讓孩子發揮想像力，創造出自己心目中未來世界的房子的模樣
11	12 月 03 日	1.5 小時	未來世界的房子	讓孩子發揮想像力，創造出自己心目中未來世界的房子的模樣
12	12 月 10 日	1.5 小時	未來世界的房子	讓孩子發揮想像力，創造出自己心目中未來世界的房子的模樣

教學方法：兒童繪畫運用蠟筆、色鉛筆、彩色筆、水彩...等複合媒材、趣味性主題、故事繪本等，啟發兒童的創造力與想像力的平面繪畫課程。

評量方式：兒童可以透過圖畫來表達自己的思想，對自己及週遭的認識和觀感，以及自己的想像力及情緒等。然而，兒童是單純的、天真爛漫的，他們往往會隨自己的喜愛，憑自己的想像，將自己所能感受的事物，不加造作不畏縮地表達於紙上；他們有自己獨特的看法、想法和感受，這些都是與成人截然不同之處。因此，我們不可用衡量成人作品的眼光，來品評幼兒的畫，批評孩子的畫畫得「像」或「不像」、「好」或「不好」，是否能表達我們希望他能表達的東西，而應留意他們成長的變化形態，把他們的畫看作是個人成長的紀錄，亦是一扇認識兒童成長的窗戶。

113 上學期課後社團_2-6 兒童繪畫_社材料明細表

品 名	單位	數量	估 價		用 途 說 明
			單 價	總 價	
8 開圖畫紙	張	100	2	200	畫圖
4 開圖畫紙	張	100	4	400	畫圖
4B 鉛筆	支	20	19	380	畫圖
橡皮擦	個	20	10	200	畫圖
48 色彩色筆	盒	1	380	380	備用
59 色 60 支粉蠟筆	盒	1	200	200	備用
36 色色鉛筆	盒	1	360	360	備用
花束	束	1	400	400	靜物寫生
超細奇異筆#800	支	20	20	400	畫圖
細字奇異筆#600	支	20	15	300	畫圖
奇異筆#200	支	20	20	400	畫圖
影印紙	包	2	129	258	畫圖
合計				3878	每生 200 元

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-7 寶可夢卡通拼豆 社課程計畫表

課程目標與特色：

訓練手部肌肉靈活發刺激腦部發育，對於刺激大腦邏輯區的學習有很大幫助，從平面到立體的結構的學習設計，在樂趣中學習。此外拼豆作品還能用於日常生活用品當裝飾喔！

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9/24	1.5 小時	初階拼豆課程	卡通拼豆-神奇寶貝球-鑰匙圈平面作品
2	10/01	1.5 小時	初階拼豆課程	卡通拼豆-皮卡丘-鑰匙圈平面作品
3	10/08	1.5 小時	初階拼豆課程	卡通拼豆-積木熊
4	10/15	1.5 小時	初階拼豆課程	卡通拼豆-牛寶
5	10/22	1.5 小時	初階拼豆課程	卡通拼豆-寶可夢小火龍
6	10/29	1.5 小時	初階拼豆課程	卡通拼豆-可愛雪納瑞小狗 (大作品)
7	11/05	1.5 小時	中階拼豆課程	卡通拼豆-草莓蛋糕 (大作品)
8	11/12	1.5 小時	中階拼豆課程	卡通拼豆-蘋果咬一口 (大作品)
9	11/19	1.5 小時	中階拼豆課程	卡通拼豆-星星 (大作品)
10	11/26	1.5 小時	中階拼豆課程	卡通拼豆-寶可夢-伊布 (大作品)
11	12/03	1.5 小時	進階拼豆課程	卡通拼豆-螃蟹 (大作品)
12	12/10	1.5 小時	進階拼豆課程	卡通拼豆-寶可夢-胖丁 (大作品)

教學方法：

示範如何拼湊拼豆及激發學生創意

評量方式：

培養學生耐心及專注度 等

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-8 3D 列印筆手創 社課程計畫表

課程目標與特色：

1. 培養立體幾何及邏輯性、顏色配搭思維。
2. 引導發揮創意，實現概念想法。
3. 創造力、專注力、溝通力、自信心一次到位。
4. 配養學生互相學習的精神。

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9/24	1.5 小時	卡通書籤	
2	10/01	1.5 小時	紅魚	
3	10/08	1.5 小時	創意手鍊	
4	10/15	1.5 小時	走路機器人	
5	10/22	1.5 小時	拉麵	
6	10/29	1.5 小時	鳳梨眼鏡	
7	11/05	1.5 小時	白熊便條夾	
8	11/12	1.5 小時	心型盒	
9	11/19	1.5 小時	波克比不倒翁	
10	11/26	1.5 小時	水豚加橘子	
11	12/03	1.5 小時	超級星吊飾	
12	12/10	1.5 小時	聖誕樹	

教學方法：

評量方式：

113 上課後社團_2-8 3D 列印筆手創社材料明細表

品 名	單位	數量	估 價		用 途 說 明
			單 價	總 價	
卡通書籤	個	15	110	1650	作品材料
魷魚	個	15	110	1650	作品材料
創意手鍊	個	15	110	1650	作品材料
走路機器人	個	15	110	1650	作品材料
拉麵	個	15	110	1650	作品材料
鳳梨眼鏡	個	15	110	1650	作品材料
白熊便條夾	個	15	110	1650	作品材料
心型盒	個	15	110	1650	作品材料
波克比不倒翁	個	15	110	1650	作品材料
水豚加橘子	個	15	110	1650	作品材料
超級星吊飾	個	15	110	1650	作品材料
聖誕樹	個	15	110	1650	作品材料
合計 (12 堂材料費)	NTD 19,800				
每生材料費	\$1320(12 個作品)				

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期

課後社團 2-9 元宇宙虛擬偶像 Vtuber 創作社課程計畫表

課程目標與特色：

一個給孩子們玩樂兼學習的元宇宙虛擬偶像 Vtuber 創作學習班。想像一下，孩子們在元宇宙中自由飛翔，創造出屬於自己的虛擬偶像，這不僅是一個夢幻的想法，而且現在還能成為現實！隨著科技的進步，我們現在可以開設一個專門為孩子們設計的 Vtuber 創作學習班，讓他們在玩樂中學習，並在虛擬世界中發揮無限創意。

這個學習班將會是一個結合教育與娛樂的創新方式。孩子們將學習如何在玩樂中設計自己的 2D/3D 動漫角色，搭配熱門的 AI 動作技術，甚至學習如何透過虛擬偶像進行直播。這不僅僅是一個課程，也是孩子們對未來世界趨勢全新的探險，一次激發創造力和想像力的旅程。

想要讓孩子們創造的虛擬偶像動起來也沒問題，讓孩子們的創作不僅僅停留在紙上，而是能夠在虛擬世界中生動地呈現。

元宇宙 虛擬偶像學習班不僅能夠培養孩子們的藝術才能和技術技能，還能夠讓他們學習到團隊合作和解決問題的能力。通過與其他小小創作者的互動，他們將學會如何共同合作，創造出令人驚嘆的虛擬作品。

所以，如果孩子對於創作、動畫、遊戲或是直播有興趣，那麼這個 Vtuber 創作學習班絕對是一個不容錯過的機會。讓我們一起開啟孩子們的元宇宙創意之旅吧！

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9 月 24 日	1.5 小時	APP 講解與操作	Vroid Studio/VRoid Mobile 虛擬角色創作教學
2	10 月 1 日	1.5 小時	APP 講解與操作	Vroid Studio/VRoid Mobile 虛擬角色創作教學
3	10 月 8 日	1.5 小時	APP 講解與操作	Vroid Studio/VRoid Mobile 虛擬角色創作教學
4	10 月 15 日	1.5 小時	APP 講解與操作	Vroid Studio/VRoid Mobile 虛擬角色創作教學
5	10 月 22 日	1.5 小時	APP 講解與操作	偶像模型建立與設計
6	10 月 29 日	1.5 小時	APP 講解與操作	偶像模型建立與設計
7	11 月 5 日	1.5 小時	作品陸續輸出	姿勢與動態調整
8	11 月 12 日	1.5 小時	作品陸續輸出	姿勢與動態調整
9	11 月 19 日	1.5 小時	作品陸續與優化	Animated Drawings 讓角色簡單就可以動起來
10	11 月 26 日	1.5 小時	作品陸續與優化	Animated Drawings 讓角色簡單就可以動起來
11	12 月 03 日	1.5 小時	作品展出與調整	訓練你的專屬 AI 虛擬角色講話與各種動態
12	12 月 10 日	1.5 小時	作品展出與調整	作品展覽

教學方法：
實作與口述

評量方式：
作品成品完整度評分

113 上課後社團__2-9AI 繪圖研習社/元宇宙虛擬偶像 Vtuber 創作_
社材料明細表

品名	單位	數量	估價		用途說明
			單價	總價	
平板供租借費				500	學生上課用
投影設備或廣播教學系統					
合計				500	每生

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期

課後社團 2-10 美學創藝手作社 社課程計畫表

課程目標與特色：

藝術創作的美學世界裡，許多美麗的效果與科學原理息息相關。結合美學 X 科學 X 科技，可以將創作發揮到更多的領域！

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9/24	1.5 小時	【魔幻科學藥水】	色彩繽紛的分層飲品，是什麼原理呢？趕緊動手做做看吧。
2	10/01	1.5 小時	【美學秘密-色彩心理學】	打造屬於團隊的品牌，設計個人的名片。
3	10/08	1.5 小時	【奇幻的萬花瞳世界】	萬花瞳中的萬花筒，每個萬花筒都會出現不同的世界。
4	10/15	1.5 小時	【七彩飛盤設計賽】	當變形飛盤遇上絢麗色彩，一起來做出空中美麗的飛翔物。
5	10/22	1.5 小時	【七彩科幻鑽石礦】	世界最強硬的鑽石結構，透過探索結構來製作自己的鑽石礦。
6	10/29	1.5 小時	【美學眼裡探測器】	利用針孔成像原理，製作讓美麗的世界呈現在眼裡的奧秘。
7	11/05	1.5 小時	【馬賽克的異想世界】	藝術家高第把馬賽克鑲於建築，我們用馬賽克在紙上拼貼創作。
8	11/12	1.5 小時	【花花病菌挑戰】	病毒色彩絢麗千奇百怪，用黏土創造獨特的病毒吧。
9	11/19	1.5 小時	【藝術科學設計院】-光學魔幻機具(一)	視覺暫留原理結合色彩，做出屬於自己的奇幻藝術工具。
10	11/26	1.5 小時	【藝術科學設計院】-光學魔幻機具(二)	視覺暫留原理結合色彩，做出屬於自己的奇幻藝術工具。
11	12/03	1.5 小時	【彩鹽的科學秘密】	利用物理中的硬度不同，邊玩邊創造出美麗的七彩岩層。
12	12/10	1.5 小時	【神奇藝術飛飛飛】	透過特別的旋轉飛行器，搭配混色原理，做出美麗的創作。

教學方法：

藝術結合美學、科學與科技，創作更豐富。

評量方式：

透過課後社團學習創作設計思維，結合藝術與科學。

113 上課後社團 2-10 美學創藝手作社 社材料明細表

品 名	單位	數量	估 價		用 途 說 明
			單 價	總 價	
美學手作工具組	組	1	210	210	美學創藝手作 社上課單元用
科學美學教材組	組	1	420	420	
視覺藝術材料組	組	1	630	630	
合計				1260	12 個作品, 實 作後帶回家

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期
課後社團 2-11 國標舞 社課程計畫表

課程目標與特色：

學習國標舞是運動的機能，可以強健體魄，增強免疫系統；調整體態也可以訓練音樂的素養、雕朔曼妙的身材、培養藝術的氣息！

內容以倫巴為教學內容，其特色為音樂節奏為慢四拍，屬性為優柔浪漫又感性！是學習國標舞的入門科系！

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9 月 24 日	1.5 小時	倫巴	倫巴 1. 舞科簡介 2. 正確站姿 ✓ 3. 前進後退基本常步訓練
2	10 月 1 日	1.5 小時	倫巴	1. 加強前進後退基本常步訓練 2. 單點轉
3	10 月 8 日	1.5 小時	倫巴	1. 複習前兩週課程 2. 外轉
4	10 月 15 日	1.5 小時	倫巴	1. 先複前面課程 2. 內轉
5	10 月 22 日	1.5 小時	倫巴	1. 先複前面課程 2. 直線轉
6	10 月 29 日	1.5 小時	倫巴	1. 複習前幾週課程 2. 單腳轉
7	11 月 5 日	1.5 小時	倫巴	1. 螺旋轉 2. S8 臀部扭轉
8	11 月 12 日	1.5 小時	倫巴	1. . S8 臀部扭轉搭配手勢運用
9	11 月 19 日	1.5 小時	倫巴	個人基本花式練習 1. 前進後退基本常步編排
10	11 月 26 日	1.5 小時	倫巴	個人基本花式練習左右 S8 臀部扭轉
11	12 月 03 日	1.5 小時	倫巴	個人基本花式練習左右轉編排
12	12 月 10 日	1.5 小時	倫巴	個人基本花式切步掃腳、臀部扭轉

教學方法：教學方法：由最簡單的方式教導，也從最基本前進後退常步開始。
 倫巴三大要素:1. 前進後退常步 2. 所有轉身動作 3. S8 臀部扭轉搭配手勢運用
 三管齊下, 基本步形成，最後才進入個人花式應用。
 教學先以單人舞為主

評量方式：1. 上課出席率 2. 上課的學習態度，認真程度 3. 上課的學習能力的展現
 4. 上課的配合度的評量。

113 上課後社團_2-11_國標舞_社材料明細表

品名	單位	數量	估價		用途說明
			單價	總價	
女生國標舞鞋	雙	1	1500	1500	上課/比賽 表演用
男生國標舞鞋	雙	1	1500	1500	上課/比賽 表演用
以上自備/可由老師 代購					
合計					

桃園市中正國民小學 113 學年度上學期 課後社團 2-12 新興匹克球社課程計畫表

課程目標與特色：

匹克球是一種在網上來回擊球的球拍型運動，玩法近似網球，可落地擊球或直接在空中截擊，是新興有趣的三合一混合運動！

本課程以建立學童認知匹克球發展沿革及推展現況，培養匹克球各項基本技能，藉由課程實務操作融入匹克球比賽規則，透過分組練習增進學生人際溝通及互助合作能力。

課程進度表：(每週二節，每節 40 分鐘，**含課間 10 分鐘，皆為上課時數**)

次別	日期	時數	單元名稱	課程內容
1	9/24	1.5 小時	認識匹克球運動	匹克球器材及規則介紹
2	10/01	1.5 小時	神奇球感練習(一)	正手拍持球練習/反手拍持球練習
3	10/08	1.5 小時	神奇球感練習(二)	正手拍持球練習/反手拍持球練習
4	10/15	1.5 小時	丁克球練習(一)	1. 正手丁克球擊球練習 2. 體能小遊戲
5	10/22	1.5 小時	丁克球練習(二)	1. 正手丁克球擊球練習 2. 體能小遊戲
6	10/29	1.5 小時	空中擊球練習(一)	1. 正手空中擊球練習 2. 體能小遊戲
7	11/05	1.5 小時	空中擊球練習(二)	1. 反手空中擊球練習 2. 體能小遊戲
8	11/12	1.5 小時	匹克發球練習(一)	1. 落地發球練習 2. 體能小遊戲
9	11/19	1.5 小時	匹克發球練習(二)	1. 不落地發球練習 2. 體能小遊戲
10	11/26	1.5 小時	接發匹克球訓練	1. 接發球練習 2. 體能小遊戲
11	12/03	1.5 小時	落地擊球挑戰(一)	1. 正手拍落地擊球練習 2. 體能小遊戲
12	12/10	1.5 小時	落地擊球挑戰(二)	1. 反手拍落地擊球練習 2. 體能小遊戲

教學方法：

教練示範指導、小組分組練習競賽

評量方式：

113 上課後社團 2-12 新興匹克球社材料明細表

品 名	單位	數量	估 價		用 途 說 明
			單 價	總 價	
赫特斯匹克球套裝 組 含匹克球 x2、匹 克球拍、運動背 袋、租借器材	套	1	1260	1260	*新興匹克 球社上課 單元用 *參與學生 每人需購 買 1 套
合計				1260	