

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	桌球 A
授課教師姓名	張雅汝
課程簡介	桌球基本動作、身體四肢的運動協調性、手眼協調大腦的靈活運用、預防近視
教學進度：第 1 週	1.講解上課教室規則 2.球具介紹 3.程度測試 4.分組 5.熱身操
第 2 週	1.熱身操〈正拍、反拍、正拍左右移動、反拍左右移動、一正一反左右移動各 8 個 8 拍〉 2.側邊殺高球
第 3 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 4 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3.側邊正拍前後移位
第 5 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 6 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3.底線正拍定點
第 7 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 8 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3.底線正拍左右二點移位
第 9 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 10 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3. 底線反拍定點
第 11 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 12 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3.底線反拍左右二點移位
第 13 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 14 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3.底線反拍左右二點移位
第 15 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 16 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3.一正一反左右移位
第 17 週	1.熱身操 2.複習上節之課程
第 18 週	1.熱身操 2.複習上節之課程 3.期末升降賽
學生上課須自備物品	桌球拍〈如無球拍可集體代購一支 350 元〉、裝水的水壺、毛巾、運動鞋

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	桌球綜合 A 班
授課教師姓名	鍾萍
課程簡介	推廣桌球運動 提升運動風氣 團體合作 學習桌球正手反手以及基本桌球比賽規則及桌球趣味遊戲
教學進度：第 1 週	球感訓練-對空擊球，持球，平衡感練習
第 2 週	球感訓練-對空擊球，持球，平衡感練習
第 3 週	反手教學-反手擊球，反手定點推球
第 4 週	反手教學-反手擊球，反手定點推球
第 5 週	發球教學-正手發球(直線，斜線)，趣味競賽
第 6 週	發球教學-正手發球(直線，斜線)，趣味競賽
第 7 週	國際桌球比賽規則講解
第 8 週	比賽練習-期中比賽，趣味競賽
第 9 週	比賽練習-期中比賽，趣味競賽
第 10 週	發球教學-正手發球(直線，斜線)，趣味競賽
第 11 週	正手教學-正手擊球，正手定點擊球
第 12 週	正手教學-正手擊球，正手定點擊球
第 13 週	正反手結合腳步-左推右攻
第 14 週	正手教學-正手擊球，正手定點擊球
第 15 週	比賽練習-期末比賽，趣味競賽
第 16 週	比賽練習-期末比賽，趣味競賽
第 17 週	
第 18 週	
學生上課須自備物品	

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	桌球綜合 D 班
授課教師姓名	鍾萍
課程簡介	推廣桌球運動 提升運動風氣 團體合作 學習桌球正手反手以及基本桌球比賽規則及桌球趣味遊戲
教學進度：第 1 週	球感訓練-對空擊球，持球，平衡感練習
第 2 週	球感訓練-對空擊球，持球，平衡感練習
第 3 週	反手教學-反手擊球，反手定點推球
第 4 週	反手教學-反手擊球，反手定點推球
第 5 週	發球教學-正手發球(直線，斜線)，趣味競賽
第 6 週	發球教學-正手發球(直線，斜線)，趣味競賽
第 7 週	國際桌球比賽規則講解
第 8 週	比賽練習-期中比賽，趣味競賽
第 9 週	比賽練習-期中比賽，趣味競賽
第 10 週	正手教學-正手擊球，正手定點擊球
第 11 週	正手教學-正手擊球，正手定點擊球
第 12 週	正反手結合腳步-左推右攻
第 13 週	正反手結合腳步-左推右攻
第 14 週	正反手結合腳步-左推右攻
第 15 週	正反手結合腳步-推側身
第 16 週	正反手結合腳步-推側身
第 17 週	比賽練習-期末比賽，趣味競賽
第 18 週	比賽練習-期末比賽，趣味競賽
學生上課須自備物品	

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	熱舞進階班
授課教師姓名	許景隆
課程簡介	流行 MV 舞蹈 (依時下流行 MV 舞風當教材，一學期約學 3~4 首 MV 舞)
教學進度：第 1 週	舞蹈教學 I
第 2 週	舞蹈教學 I
第 3 週	舞蹈教學 I
第 4 週	舞蹈教學 I
第 5 週	舞蹈教學 I
第 6 週	舞蹈教學 II
第 7 週	舞蹈教學 II
第 8 週	舞蹈教學 II
第 9 週	舞蹈教學 II
第 10 週	舞蹈教學 II
第 11 週	舞蹈教學 III
第 12 週	舞蹈教學 III
第 13 週	舞蹈教學 III
第 14 週	舞蹈教學 III
第 15 週	舞蹈教學 III
第 16 週	舞蹈教學 IV
第 17 週	舞蹈教學 IV
第 18 週	舞蹈教學 IV
學生上課須自備物品	水

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	鋼彈模型創作班
授課教師姓名	何之平
課程簡介	挑戰組裝複雜度較高的鋼彈模型，並學習精密的貼紙加工及保護漆完工。同時訓練學童耐力、專注力、邏輯力、手作力、創作力。
教學進度：第 1 週	東京台場鋼彈旗艦設施介紹，鋼彈模型世界盃決賽經驗分享。
第 2 週	組裝 HG 版鋼彈模型。
第 3 週	學習湯口打磨技巧。
第 4 週	學習分模線、收縮處理技巧。
第 5 週	組裝完成並檢視修模成果。
第 6 週	成果分享、講評、細節檢討。
第 7 週	組裝高複雜度 RG 版模型—頭、胸。
第 8 週	組裝高複雜度 RG 版模型—雙臂。
第 9 週	組裝高複雜度 RG 版模型—雙腿。
第 10 週	組裝高複雜度 RG 版模型—腰部、武裝。
第 11 週	細部補色及墨線加工。
第 12 週	細部補色及墨線加工。
第 13 週	認識鋼彈模型的各種貼紙及學習操作法。
第 14 週	細部補色及墨線加工。
第 15 週	精密貼紙加工。
第 16 週	保護漆加工。
第 17 週	保護漆加工。
第 18 週	成果分享、競賽評選。
學生上課須自備物品	學生需自備模型用斜口鉗，須具備鋼彈模型組裝經驗。

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	花式溜冰進階校隊班
授課教師姓名	賴瑞祥
課程簡介	各年級冰舞走位及姿勢 舞步及音樂配合練習
教學進度：第 1 週	右摩和克前進外刃 右摩和克前進內刃
第 2 週	左摩和克前進外刃 左摩和克前進內刃
第 3 週	右轉 3 前進外刃 右轉 3 前進內刃
第 4 週	左轉 3 前進外刃 左轉 3 前進內刃
第 5 週	半圈圖跳 半圈點華利
第 6 週	轉身跳躍 摩和克跳
第 7 週	右摩和克後退外刃 右摩和克後退內刃
第 8 週	左摩和克後退外刃 左摩和克後退內刃
第 9 週	右轉 3 後退外刃 右轉 3 後退內刃
第 10 週	左轉 3 後退外刃 左轉 3 後退內刃
第 11 週	半圈彈跳 半圈勒茲
第 12 週	恰克跳 華爾滋跳
第 13 週	Mapes IF Sit Spin OF Sit Spin
第 14 週	恰克跳 華爾滋跳

第 15 週	Salchow IB Sit (Haines)
第 16 週	Flip Upright Combination
第 17 週	Lutz Jump or Change Spin
第 18 週	Loop Toe--Stop Sit Spin
學生上課須自備物 品	花式溜冰鞋

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	花式溜冰初級班
授課教師姓名	康鴻裕
課程簡介	花式溜冰基本動作，加入舞蹈及音樂訓練，以花式溜冰一級比賽為教學內容。
教學進度：第 1 週	前進八字型滑行 右前進弓箭步推刃
第 2 週	前進蹲步型滑行 左前進弓箭步推刃
第 3 週	前進葫蘆型 右前進雙足轉 3（摩合克）
第 4 週	後退葫蘆型： 左前進雙足轉 3（摩合克）
第 5 週	右前進弓箭步轉彎 前進曲線滑行
第 6 週	左前進弓箭步轉彎 後退曲線滑行
第 7 週	右前進剪冰 右後退弓箭步推刃
第 8 週	左前進剪冰 左後退弓箭步推刃
第 9 週	右前進單足滑行 右前進飛燕
第 10 週	左前進單足滑行 左前進飛燕
第 11 週	右 T 字煞車 右蟹步滑行
第 12 週	左 T 字煞車 左蟹步滑行
第 13 週	右後退剪冰 右後退單足滑行
第 14 週	左 T 字煞車 左蟹步滑行
第 15 週	右後退飛燕 雙足旋轉
第 16 週	左後退飛燕

	前進兔跳
第 17 週	右前進內刃點盤旋 右後退內刃點盤旋
第 18 週	左前進內刃點盤旋 左後退內刃點盤旋
學生上課須自備物 品	溜冰鞋

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	樂高科學創意機器人
授課教師姓名	侯俊宇, 盧梅桂, 王彧, 廖宣雅
課程簡介	採用樂高教育版教具-動力機械組，以動手做、做中學課程，結合生活經驗及科學概念，培養孩子創造力、執行力及解決問題能力。
教學進度：第 1 週	伸縮拳頭：認識積木及活動式結構
第 2 週	鷹架：設計出堅固耐用(固定式結構)
第 3 週	手推車：第一類槓桿原理,讓重物輕易的推動
第 4 週	平交道：利用減速箱讓柵欄輕易的打開
第 5 週	盪鞦韆：複式齒輪讓速度加快
第 6 週	長頸鹿：設計漂亮又可愛的長頸鹿
第 7 週	沙灘椅：第一類槓桿原理,設計可調整的沙灘椅
第 8 週	海盜船：單擺原理,設計堅固又帥氣的船
第 9 週	旋轉人形：凸輪裝置讓樂高人上下運動
第 10 週	瓦力機器人：冠狀齒輪讓動力轉彎
第 11 週	十字旋轉門：棘輪裝置順利通過不能逆行
第 12 週	三輪車:設計製作出可轉彎的車頭
第 13 週	小丑眼睛: 認識齒輪的轉向
第 14 週	三輪車:設計製作出可轉彎的車頭
第 15 週	戰鬥甲蟲: 利用減速齒輪組設計出戰鬥甲蟲
第 16 週	樂高手槍: 介紹位能與動能
第 17 週	直升機: 齒輪與結構的運用
第 18 週	手足球: 減速結構原理，製作自己的手足球
學生上課須自備物品	水壺

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	象棋入門
授課教師姓名	周孝謙
課程簡介	讓初學的學生 學會走子並享受與同學對奕的樂趣 訓練學生的定性與思考邏輯能力
教學進度：第 1 週	象棋介紹與故事
第 2 週	炮類一步殺練習
第 3 週	車類一步殺練習
第 4 週	馬類一步殺練習
第 5 週	炮的大絕招 1
第 6 週	炮的大絕招 2
第 7 週	車的大絕招
第 8 週	馬的大絕招 1
第 9 週	馬的大絕招 2
第 10 週	馬的大絕招 3
第 11 週	俥炮的合作
第 12 週	俥馬的合作
第 13 週	馬炮的合作
第 14 週	俥馬的合作
第 15 週	馬兵的合作
第 16 週	炮兵的合作
第 17 週	團班比賽對弈
第 18 週	總複習各類殺法
學生上課須自備物品	象棋一付

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	籃球初街
授課教師姓名	陳怡婷
課程簡介	加強籃球基本動作、戰術、規則，增進對籃球的瞭解及喜愛。 能理解籃球規則及能完成運球.傳接球.投籃…等等籃球基本動作
教學進度：第 1 週	上課規範說明及分組 初階球操手感練習、球場位置講解
第 2 週	進階球操手感練習、初階定點運球
第 3 週	投籃要點講解、定點投籃練習
第 4 週	初階定點運球、小組運球遊戲
第 5 週	初階移動性運球、傳接球動作要點
第 6 週	初階移動性運球、投籃遊戲
第 7 週	投籃練習、進階移動性運球
第 8 週	動位投籃練習、投籃遊戲
第 9 週	上籃腳步動作講解、動位接球腳步
第 10 週	上籃腳步練習、運球投籃
第 11 週	帶球上籃練習、一對一比賽
第 12 週	複習籃球規則三對三、三對三比賽
第 13 週	五對五簡易比賽及規則講解
第 14 週	複習籃球規則三對三、三對三比賽
第 15 週	五對五比賽
第 16 週	綜合測驗及頒獎
第 17 週	
第 18 週	
學生上課須自備物品	無

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	多維積木基礎 B 班
授課教師姓名	翁羅欣霖
課程簡介	課程透過多維積木發展不同主題課程，內容包括物理、數學、生物等等知識。再透過積木的製作，清楚了解物體的結構以及其蘊含的相關概念，此外，孩子的想像與創作也藉由積木的創作得以發揮，使原本抽象的想法變成具體的成品。
教學進度：第 1 週	移動貨梯
第 2 週	燈塔
第 3 週	翹翹板
第 4 週	升旗桿
第 5 週	杵與臼
第 6 週	萬能把手
第 7 週	跑車選美
第 8 週	烤箱
第 9 週	摩天輪
第 10 週	移動餐車
第 11 週	偵察機
第 12 週	中藥秤
第 13 週	拖車
第 14 週	中藥秤
第 15 週	堆高機
第 16 週	鱷魚
第 17 週	滑步機
第 18 週	起重機
學生上課須自備物品	多維積木基礎組

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	羽球社
授課教師姓名	黃柏淇
課程簡介	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升身體活動能力，促進健康人生。 2. 培養積極參與羽球運動之興趣，增進羽球運動技能，養成終身休閒運動習慣。 3. 增進羽球運動相關知識，建立正確體育觀念，培養參與運動之積極態度與知識。 4. 提升社會化、社交技能，強化個人心理素質，促進和諧人際關係，發展良好社會行為。 5. 藉由羽球運動之身體操作，建構多元學習之腦部整合。
教學進度：第 1 週	握拍及球感練習
第 2 週	撈球
第 3 週	發球
第 4 週	高遠球(長球)
第 5 週	切球
第 6 週	挑球
第 7 週	殺球
第 8 週	網前球
第 9 週	平抽球
第 10 週	反手拍
第 11 週	單打比賽規則
第 12 週	雙打比賽規則
第 13 週	半場單打比賽、自由對打練習
第 14 週	雙打比賽規則
第 15 週	半場單打比賽、自由對打練習
第 16 週	半場單打比賽、自由對打練習
第 17 週	半場單打比賽、自由對打練習
第 18 週	半場單打比賽、自由對打練習
學生上課須自備物品	替換衣物、水壺、毛巾

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	飛盤社
授課教師姓名	黃國欽
課程簡介	飛盤起源，飛盤力學概念，飛盤基本技術指導，飛盤規則，個人賽項目，花式傳接，團體項目，飛盤躲避盤教學，飛盤爭奪賽教學 (U10/U12)
教學進度：第 1 週	飛盤起源及發展史
第 2 週	飛盤項目介紹
第 3 週	反手投擲法
第 4 週	正手投擲法
第 5 週	彈弓投擲法
第 6 週	揚手推投法
第 7 週	姆指推投法
第 8 週	倒盤投擲法
第 9 週	手掌夾接/抬腿接法/背後接法
第 10 週	追接法/衣接法/繞盤接法
第 11 週	擲遠技巧
第 12 週	自接賽技巧
第 13 週	擲準技巧
第 14 週	自接賽技巧
第 15 週	躲避盤技巧
第 16 週	攻門賽技巧
第 17 週	勇氣賽技巧
第 18 週	爭奪賽 (五人制/七人制)
學生上課須自備物品	運動服裝

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	瘋狂賽車工程科學社
授課教師姓名	TKB 千碩機器人師資群
課程簡介	藉由瘋狂賽車工程科學社課程，讓孩子從中學習機器人的移動方式，以及控制电路板的應用、電線與馬達的連接、物理中的簡單機械，最後透過遊戲競賽讓孩子能夠多方面控制自己的機器人，手、腦並用，不只是移動，還要抓取正確物品，並且改裝成最棒的機器人。
教學進度：第 1 週	1.社團成員的認識 2.認識機器人的世界
第 2 週	1.學習小知識-投石機的發明與應用 2.動手做-做出自己的創意恐龍投石機
第 3 週	1.闖關遊戲-投石機發射 2.試驗改良出最厲害的投石機
第 4 週	1.引導學生進入課程主題並參與討論，介紹電控版投石車的作動原理 2.手工具使用方式學習
第 5 週	1.認識馬達控制晶片腳位與功用 2.電控版投石車機構組裝(1)
第 6 週	1.電控版投石車機構組裝(1) 2.闖關遊戲-電控版投石車發射
第 7 週	1.基礎電路知識 2.剝線工具與槓桿原理 3.剝線操作 4.方程式賽車展示
第 8 週	1.工具使用介紹與注意事項 2.方程式賽車機構認識
第 9 週	1.方程式賽車機構組裝-車前導輪(1)
第 10 週	1.方程式賽車機構組裝-車身
第 11 週	1.方程式賽車機構組裝-車身結合導輪
第 12 週	1.方程式賽車機構組裝-車頭 2.方程式賽車機構組裝-車頭與車身結合
第 13 週	1.方程式賽車機構組裝-車尾及後輪(2)
第 14 週	1.方程式賽車機構組裝-車頭 2.方程式賽車機構組裝-車頭與車身結合
第 15 週	1.方程式賽車線控競賽
第 16 週	1.方程式賽車-手臂製作(1)

第 17 週	1.方程式賽車-手臂製作並結合賽車
第 18 週	1.競賽-資源前線
學生上課須自備物 品	8 顆 3 號電池

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	園藝 A
授課教師姓名	吳亦薰
課程簡介	植物種植及食物加工
教學進度：第 1 週	*自我介紹*課程介紹*瞭解種植場地及工具
第 2 週	植物種植：種子繁殖
第 3 週	植物種植：種子繁殖
第 4 週	植物種植：水耕
第 5 週	植物種植：水耕
第 6 週	植物種植：水耕
第 7 週	植物種植：多肉植物
第 8 週	植物種植：葉脈繁殖
第 9 週	植物種植：葉脈繁殖
第 10 週	植物種植：多肉植物
第 11 週	植物種植：多肉植物
第 12 週	植物種植：多肉植物
第 13 週	食物加工：果汁製作
第 14 週	植物種植：多肉植物
第 15 週	食物加工：果醬製作
第 16 週	食物加工：果醬製作
第 17 週	食物加工：果醬製作
第 18 週	成果發表
學生上課須自備物品	

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	繽紛手工藝社
授課教師姓名	徐明婕
課程簡介	<p>繽紛手工藝社</p> <p>融合種類多元的手工藝課程，讓孩子擁有最豐富的選擇！黏土造型課，教導創造與色彩配製；瓦楞紙娃娃的製作，重視耐心與細心；手工卡片提供美感呈現與技巧的琢磨，以上課程，最重要的是對於創意的培養，期望孩子獲得的不只是精美工藝品，還有滿滿的成就感，享受手工藝帶來的無限樂趣！</p>
教學進度：第 1 週	認識黏土種類與造型工具使用方式
第 2 週	馬卡龍鑰匙圈
第 3 週	調色與配色練習
第 4 週	甜甜圈吊飾
第 5 週	雪寶公仔
第 6 週	憤怒鳥磁鐵
第 7 週	彩虹筆筒
第 8 週	認識瓦楞紙材料與塑形方式
第 9 週	紅蘿蔔先生
第 10 週	搭配複合媒材創作
第 11 週	派大星
第 12 週	鳳梨超人
第 13 週	長頸鹿
第 14 週	鳳梨超人
第 15 週	花花書籤
第 16 週	創意卡片
第 17 週	
第 18 週	
學生上課須自備物品	無

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	國術社
授課教師姓名	吳勁甫
課程簡介	
教學進度：第 1 週	步型介紹與訓練-弓步，走路練習，複習六合拳
第 2 週	步型介紹與訓練-馬步，拳種說明，走路出拳對練，複習六合拳
第 3 週	步型介紹與訓練-半馬步，狀況實戰應用(一)，複習六合拳
第 4 週	步型介紹與訓練-坐盤式，狀況實戰應用(一)，複習六合拳
第 5 週	步型介紹與訓練-虛步，狀況實戰應用(二)，六合拳新進度
第 6 週	步型介紹與訓練-仆步，狀況實戰應用(二)，六合拳新進度
第 7 週	步型訓練-全步法複習(上)，狀況實戰應用(三)，六合拳新進度
第 8 週	步型訓練-全步法複習(下)，狀況實戰應用(三)，六合拳新進度
第 9 週	期中考
第 10 週	腿法訓練-彈腿，狀況實戰應用(四)，六合拳新進度
第 11 週	腿法訓練-彈腿，狀況實戰應用(四)，六合拳新進度
第 12 週	腿法訓練-蹬腿，狀況實戰應用(五)，六合拳新進度
第 13 週	腿法訓練-蹬腿，狀況實戰應用(五)，六合拳新進度
第 14 週	腿法訓練-蹬腿，狀況實戰應用(五)，六合拳新進度
第 15 週	腿法訓練-溜腿，狀況實戰應用(六)，六合拳新進度
第 16 週	腿法總複習(上)，狀況實戰應用(七)，六合拳整理
第 17 週	腿法總複習(下)，狀況實戰應用(七)，六合拳整理
第 18 週	期末考
學生上課須自備物品	穿著運動服裝，自備水壺

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	歡樂氣球社
授課教師姓名	徐豪謙
課程簡介	<p>酷 Magic 獨創的氣球課程，有搭配專屬 V I P 線上課後輔導平台及學習日誌、使用之氣球為高品質哥倫比亞進口 S 牌氣球、耐用不易破損、適用於全年齡的孩童，從一開始的氣球遊戲建立起孩童不怕氣球的信心、開始動手去創作屬於自己的造型，並在學習中培養創造力及幾何構圖的思考邏輯，讓自己更有自信的獨立完成作品。歡樂氣球，教你折你平常看不懂的氣球，讓你製造歡樂，學習不同的才藝喲！</p> <p>在開班成立後，會建立 LINE 群組，讓學生家長加入，並在每次上課後，將兒童上課狀況讓家長了解，並且附上每堂課教學課程內容及上課照片。以此讓家長、校方放</p>
教學進度：第 1 週	認識氣球一 (進行打氣遊戲及打結遊戲)
第 2 週	認識氣球二 製作造型：寶劍、海盜刀
第 3 週	基本造型的運用一(單條) 製作造型：長頸鹿
第 4 週	基本造型的運用二(單條) 製作造型：天鵝
第 5 週	基本組合造型的運用一 (雙條) 製作造型：蝴蝶
第 6 週	基本造型的運用三(單條) 製作造型：蜻蜓
第 7 週	基本造型的運用四(單條) 製作造型：鸚鵡
第 8 週	基本造型的運用五 製作造型：猴子
第 9 週	氣球總複習 製作造型：長頸鹿、 天鵝、蝴蝶、蜻蜓、鸚鵡
第 10 週	基本組合造型的運用一 製作造型：葡萄
第 11 週	基本組合造型的運用二

	製作造型：雙色小熊
第 12 週	基本組合造型的運用三 製作造型：雙色棒棒糖
第 13 週	基本組合造型的運用四 製作造型：飛機
第 14 週	基本組合造型的運用三 製作造型：雙色棒棒糖
第 15 週	基本組合造型的運用六 製作造型：花
第 16 週	基本組合造型的運用七 製作造型：兔子
第 17 週	大型物品製作一 製作造型：釣魚 (配合釣魚大賽)
第 18 週	統整所學氣球複習驗收
學生上課須自備物品	可請學生自備剪刀

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	頂尖魔術社
授課教師姓名	陳韋亨
課程簡介	<p>酷 Magic 獨創的魔術課程，有搭配專屬 V I P 線上課後輔導平台及學習日誌、不僅可以學習到魔術技巧增加手指靈活度、更可以從與親子之間或同儕之間的互動，學習自信心與表達能力，更於發送『魔法書包』便於孩童收納上課用品及用具，達到更好的學習效益。</p> <p>在開班成立後，會建立 LINE 群組，讓學生家長加入，並在每次上課後，將兒童上課狀況讓家長了解，並且附上每堂課教學課程內容及上課照片。以此讓家長、校方放心！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領孩子學習魔術，使孩子們得到成就感 2. 以專業的角度來訓練魔術表演技巧，使孩子表演更加完整 3. 藉由魔術
教學進度：第 1 週	<p>認識魔術三守則，認識彼此。</p> <p>魔術基本理念，教導魔術基本手法，以及一些經驗分享，第一堂課主要會由生活魔術入門開始。</p>
第 2 週	<p>撲克牌魔術基本手法一</p> <p>撲克牌魔術基本手法，撲克牌簡單入門招式。</p>
第 3 週	<p>生活魔術基本手法一</p> <p>生活魔術基本手法，撲克牌手法運用招式。</p>
第 4 週	<p>生活魔術基本手法二</p> <p>生活魔術基本手法，撲克牌入門招式。</p>
第 5 週	<p>影片欣賞，介紹魔術大會。</p> <p>介紹國際魔術組織聯盟，FISM 的基本理念，是促進不同國家的魔術文化及魔術師之間的交流、以及賽事的營運，而實踐這些的 FISM 世界魔術大會為三年舉辦一次。</p>
第 6 週	<p>生活魔術基本手法三</p> <p>從生活中就能找到魔法。</p>
第 7 週	<p>撲克牌魔術基本手法二</p> <p>撲克牌魔術基本手法，撲克牌入門招式。</p>
第 8 週	<p>預言魔術一</p> <p>由預言魔術帶領孩子體驗心靈創意的啟發。</p>
第 9 週	期中複習/練習表演

	先複習先前教過的魔術技巧，並讓同學練習之後想要表演的流程。
第 10 週	硬幣魔術基本手法一 硬幣魔術基本手法，硬幣魔術入門招式
第 11 週	撲克牌魔術基本手法三 撲克牌魔術基本手法，撲克牌簡單入門招式。
第 12 週	撲克牌魔術基本手法四 撲克牌魔術基本手法，撲克牌簡單入門招式。
第 13 週	撲克牌魔術基本手法五 撲克牌魔術基本手法，撲克牌簡單入門招式。
第 14 週	撲克牌魔術基本手法四 撲克牌魔術基本手法，撲克牌簡單入門招式。
第 15 週	互動魔術一 培養孩子與人互動的魔術。
第 16 週	生活魔術基本手法五 生活魔術基本手法，撲克牌手法運用招式。
第 17 週	道具魔術一 使用到道具魔術（爆炸骰），教同學如何使用及技巧。
第 18 週	生活魔術六 教同學使用平常的生活魔術（吸管），及影片賞析。
學生上課須自備物品	無

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	益智桌遊社
授課教師姓名	徐明婕
課程簡介	<p>酷 Magic 桌遊教室、有搭配專屬 V I P 線上課後輔導平台及學習日誌。專職訓練的教學老師，在桌遊遊戲中會一起創作不同的故事內容、並帶著學童成長遊戲課程、讓學童不再僅只是體驗桌遊內容，而更能激發學童創新思考合作成長，增添課程更多元更佳趣味。</p> <p>訓練玩家間的團隊合作默契並測試同學們的專注記憶力、行動判斷力及應變取捨力。</p> <p>遊戲中所運用的機制包括「團隊合作」、「手上物件管理」、「記憶」、及「組合收集」。</p>
教學進度：第 1 週	<p>桌遊-傻傻玩</p> <p>傻傻玩是一款比反應能力的遊戲，故事背景是一群動物在沙漠中找水喝，當其中一個人手上的牌都一樣的時候，大家就要去搶桌子中間的水。遊戲過程中可以帶小朋友認識動物以及水資源的可貴。</p>
第 2 週	<p>桌遊-快手疊杯</p> <p>快手疊杯是一個相當簡單的競速遊戲，當翻開卡片的時候大家要用最快的速度去完成自己的疊杯。遊戲中可以訓練小朋友的手眼協調。</p>
第 3 週	<p>桌遊-伐木工</p> <p>伐木工這款遊戲中，掉下來的樹皮越多分數就越高，但在遊戲過程中若不小心把樹幹砍下來，則會被倒扣很多分。遊戲中可以去引導小朋友了解做事情或者玩樂打鬧中的「力道」必須控制。</p>
第 4 週	<p>桌遊-打蒼蠅</p> <p>打蒼蠅是一款訓練反應能力的遊戲，當桌上有 5 種顏色的蒼蠅時，大家就要去打數量最多的蒼蠅(如果紅色最多就打紅色)。這個遊戲可以訓練手眼協調，如果年紀夠大，可以把蒼蠅上面的數字列入計分標準，做進一步的玩法。</p>
第 5 週	<p>桌遊-數字急轉彎</p> <p>數字急轉彎是一款訓練心算速度的遊戲，所有人要看著</p>

	<p>桌上的牌，算出答案以後，再把手中符合答案的牌打出去，最先打完自己的牌的人就贏了。</p>
第 6 週	<p>桌遊-睡皇后 睡皇后遊戲中，大家扮演著喚醒皇后的人，喚醒一定數量的皇后或者達到指定分數的人就獲勝了。這款遊戲除了要簡單加減法的計算，還有一定的策略程度存在，是個耐玩度很高的遊戲。</p>
第 7 週	<p>桌遊-壽司 GO 迴轉壽司 Sushi go 是一款規則簡單、畫風可愛、節奏明快的輪抽機制遊戲。在這個遊戲中，每位玩家就是要到壽司店裡吃壽司，不過這不是大胃王遊戲，而且壽司不是隨便亂吃的的喔!你要從迴轉壽司的輸送帶中，仔細的挑選跟搭配壽司，誰能吃到最高分數組合的壽司，就是最後的大贏家。</p>
第 8 週	<p>桌遊-哆寶 哆寶原本是國外拿來做一些課程的教具，後來被引進台灣當作桌遊。這個桌遊的設計很巧妙，每張卡片上都有很多物品，而每兩張卡片中必定剛好有一個一樣的物品，遊戲玩法很多種，但都與比較誰先找到相同的物品有關，是個考驗眼力的遊戲。遊戲過程中可以帶小朋友認識各式各樣的物品，例如：雪花結晶的形狀、中國的太極等等，這些物品都被放在卡片中。</p>
第 9 週	<p>期中複習</p>
第 10 週	<p>桌遊-作弊飛蛾 作弊飛蛾是唯一可以作弊的桌遊！這個遊戲比的是誰先把牌出完，過程中可以用各種偷偷摸摸的方式把自己的牌變不見。遊激發小朋友的創意怎麼樣偷偷把牌藏起來，並且在事後要告訴小朋友一個重要的概念：「千萬不可以賭博！」</p>
第 11 週	<p>桌遊-閃靈快手 閃靈快手是個很經典的桌遊，現在已經出到 3 種版本，每個版本都是各式各樣不同顏色的物品。遊戲過程就是打開一張卡片，大家看著卡片去抓正確的物品，最先抓</p>

	到的可以獲得那張卡片，卡片多的就獲勝了。這款遊戲訓練小朋友的邏輯判斷以及反應能力，是款很好上手的桌遊。
第 12 週	桌遊-超級犀牛 超級犀牛是個疊疊樂遊戲，先把大樓用倒的就輸了。遊戲中可以告訴小朋友關於重心的概念。
第 13 週	桌遊-從前從前 從前從前是款說故事的遊戲，照著故事把自己手中的卡片打完並接到自己的結局就可以獲勝。這個遊戲可以考驗小朋友語言、溝通以及開發他們無限的想像力。
第 14 週	桌遊-超級犀牛 超級犀牛是個疊疊樂遊戲，先把大樓用倒的就輸了。遊戲中可以告訴小朋友關於重心的概念。
第 15 週	桌遊-花火 很多桌遊都是競賽，而花火這款桌遊是靠合作。所有人同一隊，大家必須靠著隊友給你的提示，想辦法放出最完美的煙火。這個遊戲規則不複雜，可以訓練彼此的溝通、邏輯推論、團隊合作能力。
第 16 週	桌遊-不要命的冒險 在遊戲裏面，王國出現了一條龍，大家都是勇士，只要打倒龍就可以回王國領賞，但是打到最後一下的才獲勝！這個遊戲策略性及趣味性十足，是個很耐玩的遊戲。
第 17 週	桌遊-三國殺 三國類型的主題遊戲，封為四大桌遊之一，其熱門程度被封為桌遊屆的經典。
第 18 週	桌遊-德國蟑螂 德國一款吹牛的遊戲，在爾虞我詐的世界裡，你是否能夠看穿人心呢？
學生上課須自備物品	無

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	fun 學趣桌遊
授課教師姓名	賈宜潔
課程簡介	放學後,不寫功課一起來玩耍吧
教學進度：第 1 週	開學囉!來場賽車競賽吧
第 2 週	禮物,如何送到心坎裡?
第 3 週	格格不入,攻守鬥智
第 4 週	矮人礦坑 1 好矮人與壞矮人的對決
第 5 週	矮人礦坑 2 自私的矮人
第 6 週	誰是牛頭王?
第 7 週	卡卡頌 1 漫遊在法國美麗的城堡
第 8 週	卡卡頌 2 遊戲競賽開始囉
第 9 週	知識線!誰是知識王
第 10 週	拉密 1
第 11 週	拉密 2
第 12 週	拉密 3 競賽週
第 13 週	情書!
第 14 週	拉密 3 競賽週
第 15 週	大爆格!
第 16 週	桌遊同樂會
第 17 週	
第 18 週	
學生上課須自備物品	筆記本,筆和水壺

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	足球初階班
授課教師姓名	林俞廷
課程簡介	足球基本動作介紹，足球基本動作練習 足球相關遊戲，運動體能，球感訓練，足球比賽。
教學進度：第 1 週	足球基本介紹、球感練習
第 2 週	球感練習、基本動作練習
第 3 週	球感練習、基本動作練習
第 4 週	球感練習、基本動作練習
第 5 週	球感練習、基本動作練習
第 6 週	球感練習、基本動作練習
第 7 週	球感練習、基本動作練習
第 8 週	球感練習、基本動作練習
第 9 週	基本動作練習、進階動作練習
第 10 週	基本動作練習、進階動作練習
第 11 週	基本動作練習、進階動作練習
第 12 週	基本動作練習、進階動作練習
第 13 週	基本動作練習、進階動作練習
第 14 週	基本動作練習、進階動作練習
第 15 週	基本動作練習、分組對抗賽
第 16 週	基本動作練習、分組對抗賽
第 17 週	基本動作練習、分組對抗賽
第 18 週	基本動作練習、分組對抗賽
學生上課須自備物品	毛巾、運動服裝、水壺

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	兒童捏塑課
授課教師姓名	吳欣樺
課程簡介	各類美勞教學活動中，陶土教材呈現多功能特色，除有觸覺與視、聽覺和語言的刺激外，更可引導兒童感受數、量、形體和造形的變化。 陶土可運用在訓練各種大小肌肉、手眼協調和創造力啟發的美勞活動中，因此很適合學童去嘗試體驗。
教學進度：第 1 週	美味漢堡
第 2 週	鮮豔採菇
第 3 週	草莓季節
第 4 週	躲貓貓
第 5 週	可愛雪寶
第 6 週	夏日冰品(一)
第 7 週	夏日冰品(二)
第 8 週	相親相愛
第 9 週	媽媽真偉大(一)
第 10 週	媽媽真偉大(二)
第 11 週	小小兵筆筒
第 12 週	咕咕雞
第 13 週	歡樂小丑(一)
第 14 週	咕咕雞
第 15 週	甜甜圈鑰匙圈
第 16 週	一同去郊遊
第 17 週	端午節(一)
第 18 週	端午節(二)
學生上課須自備物品	.

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	魔術表演社
授課教師姓名	許鈞維
課程簡介	透過基礎魔術的學習，訓練小朋友邏輯思考、口語問答、反應應對上的能力。
教學進度：第 1 週	課程介紹
第 2 週	紙牌基本技巧
第 3 週	紙牌感應
第 4 週	石中劍
第 5 週	心心相印的牌
第 6 週	鏈與環
第 7 週	吃硬幣
第 8 週	矛盾盒
第 9 週	神秘木乃伊
第 10 週	穿越鈔票的筆
第 11 週	老 K 地毯
第 12 週	頑皮海綿球
第 13 週	硬幣穿桌
第 14 週	頑皮海綿球
第 15 週	空中來錢
第 16 週	八仙過海
第 17 週	盒珠繩
第 18 週	期末同樂會 成果驗收
學生上課須自備物品	於第一堂課公布

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	創意手工藝班
授課教師姓名	林瑪莉
課程簡介	運用不同素材提升學生美學、手作與欣賞能力，增進日常生活的豐富性
教學進度：第 1 週	相見歡課程介紹
第 2 週	長版型手工書介紹與個人設計
第 3 週	長版型手工書封面壓克力色片製作
第 4 週	長版型手工書手縫內頁書背
第 5 週	長版型手工書組合封面與書背內頁
第 6 週	雙色 pom pom 製作
第 7 週	pom pom 鑰匙
第 8 週	pom pom 桌墊
第 9 週	鈕扣串珠結合手環
第 10 週	皮雕手環敲造型
第 11 週	皮雕手環敲造型上色打扣子
第 12 週	ribbon 折花練習
第 13 週	ribbon 折花髮夾 or 髮束
第 14 週	ribbon 折花練習
第 15 週	書皮設計~打造型
第 16 週	書背
第 17 週	長方形編織
第 18 週	18. 長方形編織~作品回顧欣賞
學生上課須自備物品	剪刀、膠水、尺

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	手創繪本社
授課教師姓名	韓雁竹
課程簡介	<p>以有趣快樂的方式，透過藝術學習激發創意思考，更能發掘每個人的創意潛能。</p> <p>手工藝:鍛鍊動手，動腦，手眼協調能力，擴展空間思維能力。</p> <p>繪本:運用敘事課程激發兒童的想像力與創造力，以故事情境協助學童創作圖像，引導小朋友創作屬於自己的故事書，培養閱讀的興趣，同時也訓練寫作的的能力，並能整合文字與圖畫，提升語文能力。</p>
教學進度：第 1 週	欣賞繪本
第 2 週	欣賞工藝作品
第 3 週	臨摹-繪出繪本故事中角色
第 4 週	臨摹-繪出繪本故事中場景
第 5 週	環保工藝作品練習
第 6 週	環保工藝作品練習
第 7 週	分組-短篇故事改編
第 8 週	個人-短篇故事改編
第 9 週	工藝作品創作
第 10 週	工藝作品創作展示討論鑑賞
第 11 週	繪本故事創意發想討論: 以肢體表情聲音繪圖表達並討論
第 12 週	色彩搭配練習
第 13 週	構圖練習
第 14 週	色彩搭配練習
第 15 週	繪本故事創作-故事內容書寫
第 16 週	繪本故事創作-插畫
第 17 週	整理並完成繪本 整理並完成手工藝作品
第 18 週	成果發表
學生上課須自備物品	無

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	巧固球社進階 A 班
授課教師姓名	林文傑
課程簡介	巧固球是一項球類運動，由瑞士生物學家赫爾曼·布蘭德，在 20 世紀 70 年代發明，由於球撞到球網的聲音類似法文的「tchouk」，故此被命名為 Tchoukball，漢語遂音譯為「巧固球」。它是一種沒有身體碰撞的運動，基本玩法是球員於 3 公尺半圓的禁區射球，球反彈出禁區及落於場區內並且中途沒被對手球員接到球便可得分，比賽中途不能去搶對手的球，亦不能阻礙對方傳球、射球。很適合小孩們彼此切磋也不怕受傷的運動。
教學進度：第 1 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 2 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 3 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 4 週	強化肌力，協調能力
第 5 週	加強配球，團體默契
第 6 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 7 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 8 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 9 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 10 週	強化肌力，協調能力
第 11 週	加強配球，團體默契
第 12 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 13 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 14 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 15 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 16 週	強化肌力，協調能力
第 17 週	加強配球，團體默契
第 18 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
學生上課須自備物品	護膝.水壺.毛巾

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	巧固球社進階 B 班
授課教師姓名	林文傑
課程簡介	<p>巧固球是一項球類運動，由瑞士生物學家赫爾曼·布蘭德，在 20 世紀 70 年代發明，由於球撞到球網的聲音類似法文的「tchouk」，故此被命名為 Tchoukball，漢語遂音譯為「巧固球」。它是一種沒有身體碰撞的運動，基本玩法是球員於 3 公尺半圓的禁區射球，球反彈出禁區及落於場區內並且中途沒被對手球員接到球便可得分，比賽中途不能去搶對手的球，亦不能阻礙對方傳球、射球。很適合小孩們彼此切磋也不怕受傷的運動。</p>
教學進度：第 1 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 2 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 3 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 4 週	強化肌力，協調能力
第 5 週	加強配球，團體默契
第 6 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 7 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 8 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 9 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 10 週	強化肌力，協調能力
第 11 週	加強配球，團體默契
第 12 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 13 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 14 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 15 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 16 週	強化肌力，協調能力
第 17 週	加強配球，團體默契
第 18 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
學生上課須自備物品	護膝.水壺.毛巾

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	巧固球社進階 C 班
授課教師姓名	林文傑
課程簡介	<p>巧固球是一項球類運動，由瑞士生物學家赫爾曼·布蘭德，在 20 世紀 70 年代發明，由於球撞到球網的聲音類似法文的「tchouk」，故此被命名為 Tchoukball，漢語遂音譯為「巧固球」。它是一種沒有身體碰撞的運動，基本玩法是球員於 3 公尺半圓的禁區射球，球反彈出禁區及落於場區內並且中途沒被對手球員接到球便可得分，比賽中途不能去搶對手的球，亦不能阻礙對方傳球、射球。很適合小孩們彼此切磋也不怕受傷的運動。</p>
教學進度：第 1 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 2 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 3 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 4 週	強化肌力，協調能力
第 5 週	加強配球，團體默契
第 6 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 7 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 8 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 9 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 10 週	強化肌力，協調能力
第 11 週	加強配球，團體默契
第 12 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 13 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 14 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 15 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 16 週	強化肌力，協調能力
第 17 週	加強配球，團體默契

第 18 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
學生上課須自備物品	護膝.水壺.毛巾

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	巧固球社進階 D 班
授課教師姓名	林文傑
課程簡介	<p>巧固球是一項球類運動，由瑞士生物學家赫爾曼·布蘭德，在 20 世紀 70 年代發明，由於球撞到球網的聲音類似法文的「tchouk」，故此被命名為 Tchoukball，漢語遂音譯為「巧固球」。它是一種沒有身體碰撞的運動，基本玩法是球員於 3 公尺半圓的禁區射球，球反彈出禁區及落於場區內並且中途沒被對手球員接到球便可得分，比賽中途不能去搶對手的球，亦不能阻礙對方傳球、射球。很適合小孩們彼此切磋也不怕受傷的運動。</p>
教學進度：第 1 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 2 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 3 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 4 週	強化肌力，協調能力
第 5 週	加強配球，團體默契
第 6 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 7 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 8 週	熟練三步射網，加強打點攻擊
第 9 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 10 週	強化肌力，協調能力
第 11 週	加強配球，團體默契
第 12 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 13 週	熟練基本傳接球，強化體能
第 14 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
第 15 週	加強防守反應能力，標準防守姿勢
第 16 週	強化肌力，協調能力
第 17 週	加強配球，團體默契
第 18 週	比賽增加抗壓能力及團隊默契
學生上課須自備物品	<p>巧固球是一項球類運動，由瑞士生物學家赫爾曼·布蘭德，在 20 世紀 70 年代發明，由於球撞到球網的聲音類似法文的「tchouk」，故此被命名為 Tchoukball，漢語遂音譯為「巧固球」。它是一種沒有身體碰撞的運動，基本玩法是球員於 3 公尺半圓的禁區射球，球反彈出禁</p>

	<p>區及落於場區內並且中途沒被對手球員接到球便可得分，比賽中途不能去搶對手的球，亦不能阻礙對方傳球、射球。很適合小孩們彼此切磋也不怕受傷的運動。</p>
--	---

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	五人制足球
授課教師姓名	衛政男
課程簡介	以多元的訓練方式帶領小朋友進入競技足球的世界
教學進度：第 1 週	攻擊的原則說明/1 對 1 練習
第 2 週	攻擊的原則說明/1 對 1 練習
第 3 週	攻擊的原則說明/2 對 1 練習
第 4 週	攻擊的原則說明/2 對 1 練習
第 5 週	1 對 1 (4 球門)
第 6 週	1 對 1 (4 球門)
第 7 週	1 對 1 (壓迫練習)
第 8 週	2 對 1 (拉開的概念)
第 9 週	2 對 1 (集中的原則)
第 10 週	攻守轉換的說明/2 對 2
第 11 週	攻守轉換的說明/2 對 2
第 12 週	攻守轉換的說明/2 對 2
第 13 週	人數優勢/4 對 2 的攻擊
第 14 週	攻守轉換的說明/2 對 2
第 15 週	人數優勢/6 對 4 的攻擊
第 16 週	人數劣勢/6 對 4 的防守
第 17 週	賽戰比賽
第 18 週	賽戰比賽
學生上課須自備物品	

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	籃球校隊儲備班
授課教師姓名	黃德發\
課程簡介	讓選手們能夠多了解及訓練個人技巧投籃訓練及團隊防守跟個人防守, 再加以對抗練習提升學生們的籃球素質
教學進度：第 1 週	籃球介紹傳接球、運球、技巧教學
第 2 週	個人基本動作、傳球、運球、上籃定點投籃
第 3 週	個人基本動作及傳球、運球上籃
第 4 週	動態運球及個人技巧快攻基礎練習
第 5 週	動態運球及個人技巧、單人雙人快攻
第 6 週	動態運球及個人技巧、單人雙人快攻
第 7 週	運球突破技巧及投籃訓練雙人快攻
第 8 週	運球突破技巧及投籃訓練、3 人快攻上籃
第 9 週	運球突破技巧及投籃訓練加 3 人快攻上籃
第 10 週	團隊的進攻觀念及技巧、3 人快攻上籃
第 11 週	團隊的進攻觀念及技巧、3 人快攻上籃
第 12 週	團隊的進攻觀念及技巧、分組比賽
第 13 週	團隊防守觀念及個人防守、分組 3-3 比賽
第 14 週	團隊的進攻觀念及技巧、分組比賽
第 15 週	團隊防守觀念及個人防守、分組 5-5 比賽
第 16 週	團隊防守觀念及個人防守、分組 5-5 比賽
第 17 週	團隊防守觀念及個人防守、分組 5-5 比賽
第 18 週	
學生上課須自備物品	

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	籃球社
授課教師姓名	范國興
課程簡介	籃球初階動作包含：傳球、接球、運球、投籃、個人防守等，藉由學習 3-3 籃球賽，培養團體互助合作之精神。
教學進度：第 1 週	認識籃球基本動作球感、運球、傳接球、投籃。
第 2 週	體能訓練、傳接球、運球、雙手--單手投籃。
第 3 週	體能訓練、傳接球、運球、雙手--單手投籃。
第 4 週	體能訓練、傳接球、運球接力、雙手--單手投籃。
第 5 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、3-3 分組比賽。
第 6 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、3-3 分組比賽。
第 7 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 8 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 9 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 10 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 11 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 12 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 13 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 14 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 15 週	體能訓練、傳接球、運球上籃、雙手--單手投籃、攻守練習 3-3 比賽。
第 16 週	攻守綜合練習、3-3 半場、5-5 全場比賽。
第 17 週	攻守綜合練習、3-3 半場、5-5 全場比賽。
第 18 週	攻守綜合練習、3-3 半場、5-5 全場比賽。
學生上課須自備物品	

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	巧固球初階班
授課教師姓名	范綱榮(週一)張宗挺(週二四五)
課程簡介	初步認識巧固球,傳接球練習,射網練習,戰術練習,並為進入巧固球進階班及校隊基礎學習
教學進度：第 1 週	認識巧固球
第 2 週	傳接球練習-短傳
第 3 週	球感練習
第 4 週	傳接球練習-長傳
第 5 週	三傳三秒遊戲
第 6 週	定點射網練習
第 7 週	助跑射網練習
第 8 週	射網接球練習
第 9 週	加強傳接球練習
第 10 週	加強傳接球練習
第 11 週	加強傳接球練習
第 12 週	戰術練習-風
第 13 週	戰術練習-火
第 14 週	戰術練習-風
第 15 週	半場分組對抗遊戲
第 16 週	半場分組對抗遊戲
第 17 週	全場分組對抗遊戲
第 18 週	全場分組對抗遊戲
學生上課須自備物品	適合運動服裝,飲用水,毛巾

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	週二巧固球初階社團
授課教師姓名	張宗挺范綱榮
課程簡介	認識巧固球傳接球射網等巧固球遊戲
教學進度：第 1 週	認識巧固球
第 2 週	傳接球練習
第 3 週	傳接球練習
第 4 週	傳接球練習加射網練習
第 5 週	傳接球練習加射網練習
第 6 週	定點設網練習
第 7 週	定點射網練習
第 8 週	定點射網練習
第 9 週	助跑射網練習
第 10 週	助跑射網練習
第 11 週	助跑射網練習
第 12 週	認識及練習巧固球戰術-風
第 13 週	認識及練習巧固球戰術-火
第 14 週	認識及練習巧固球戰術-風
第 15 週	半場分組對抗遊戲
第 16 週	半場分組對抗遊戲
第 17 週	全場分組對抗遊戲
第 18 週	全場分組對抗遊戲
學生上課須自備物品	毛巾飲用水及適合運動服裝

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	週四週五巧固球初階班
授課教師姓名	張宗挺范綱榮
課程簡介	如週一初階巧固球社團
教學進度：第 1 週	如週一初階巧固球社團
第 2 週	如週一初階巧固球社團
第 3 週	如週一初階巧固球社團
第 4 週	如週一初階巧固球社團
第 5 週	如週一初階巧固球社團
第 6 週	如週一初階巧固球社團
第 7 週	如週一初階巧固球社團
第 8 週	如週一初階巧固球社團
第 9 週	如週一初階巧固球社團
第 10 週	如週一初階巧固球社團
第 11 週	如週一初階巧固球社團
第 12 週	如週一初階巧固球社團
第 13 週	如週一初階巧固球社團
第 14 週	如週一初階巧固球社團
第 15 週	如週一初階巧固球社團
第 16 週	如週一初階巧固球社團
第 17 週	如週一初階巧固球社團
第 18 週	如週一初階巧固球社團
學生上課須自備物品	如週一初階巧固球社團

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	幼童軍團
授課教師姓名	吳小萍
課程簡介	藉由幼童軍的課程，來體驗學校課堂沒教的事物，童軍教育即是生活教育，從遊戲中學習團體生活，也讓孩童在學習知識技能及待人接物能有正向積極態度，並學習不怕困難，勇於負責的精神；以童軍名言<做中學/學中做>的方式來面對不同的挑戰。
教學進度：第 1 週	認識幼童軍 介紹甚麼是幼童軍/幼童軍諾言與規律
第 2 週	儀典-團集會操作 聚會圈/活動圈的方式
第 3 週	幼童軍基本繩結 繩結一(單結/平結)
第 4 週	團集會-吼聲練習 何謂吼聲/吼聲的方式與動作
第 5 週	榮譽制度 介紹榮譽制度
第 6 週	幼童軍基本繩結 繩結二(平結/蝴蝶結)
第 7 週	禮儀-幼童手號操 手號操動作介紹
第 8 週	方位介紹 指北針的運用
第 9 週	幼童軍基本繩結 繩結三(接繩結 複習平結/蝴蝶結)
第 10 週	入團掛領巾 新進團員入團/小狼進程
第 11 週	小隊制度 介紹小隊制度
第 12 週	常識介紹-認識工具 起子/鐵鎚/線鋸的認識及使用
第 13 週	幼童軍基本繩結 繩結四(稱人結 複習蝴蝶結/接繩結)
第 14 週	常識介紹-認識工具 起子/鐵鎚/線鋸的認識及使用
第 15 週	服務-禮讓宣導

	日行一善/禮讓行動
第 16 週	徽章制度 介紹徽章制度
第 17 週	交通安全 認識行人號誌及交通號誌
第 18 週	手工藝 摺紙
學生上課須自備物品	幼童軍制服(約 1000 元/套)

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	扯鈴初階
授課教師姓名	黃詩筠
課程簡介	扯鈴不只是傳統運動，更是我國特別的運動項目之一。扯鈴不只要手眼腳都協調，更要有專注的精神，才能夠學會許多的扯鈴招式！
教學進度：第 1 週	基本運鈴
第 2 週	基本運鈴
第 3 週	扯鈴招式
第 4 週	扯鈴招式
第 5 週	扯鈴招式
第 6 週	扯鈴招式驗收
第 7 週	扯鈴招式
第 8 週	扯鈴招式
第 9 週	扯鈴招式
第 10 週	扯鈴招式驗收
第 11 週	扯鈴招式
第 12 週	扯鈴招式
第 13 週	扯鈴招式
第 14 週	扯鈴招式
第 15 週	扯鈴招式
第 16 週	扯鈴招式
第 17 週	扯鈴招式
第 18 週	扯鈴招式驗收
學生上課須自備物品	扯鈴、扯鈴棍

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	直排輪綜合班
授課教師姓名	施奇廷
課程簡介	<p>認識直排輪，初學者從站走跌滑開始學起，學會如何安全跌倒絕對是最重要的第一步！</p> <p>當開始滑行之後會學習 S 型／葫蘆型／煞車／滑行／後溜等等的基本技巧。</p> <p>直排輪可訓練平衡感、肌力及體能，也能透過團體課程學習團隊觀念。</p>
教學進度：第 1 週	介紹直排輪：正確穿拖鞋方式及護具配戴位置、課程規範說明
第 2 週	起立、跌倒、站立練習、站立原地踏步、站立原地轉圈
第 3 週	起立、跌倒、站立練習、站立原地轉圈、站立往前踏步
第 4 週	踏步 S 型、踏步葫蘆型動作。
第 5 週	S 型、葫蘆型、向前蹲低滑行。
第 6 週	S 型、葫蘆型、蹲溜滑行。
第 7 週	蹲跳練習、基礎肌力練習、單腳滑行。
第 8 週	蹲溜跳躍練習、單腳滑行。
第 9 週	期中考試測驗：基本動作確實度、技巧考試。
第 10 週	煞車介紹、煞車練習，左彎推刃練習。
第 11 週	初級煞車、右彎推刃練習。
第 12 週	中級煞車、左右合併推刃練習。
第 13 週	直線後溜、後溜轉彎。
第 14 週	中級煞車、左右合併推刃練習。
第 15 週	後溜葫蘆型。
第 16 週	後溜 S 型。
第 17 週	期末晉級測驗(一)、同樂會。
第 18 週	期末晉級測驗(二)、同樂會。
學生上課須自備物品	直排輪/安全帽/護具(護膝、護肘、護掌)缺一不可。

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	直排輪進階班(校隊儲備班)
授課教師姓名	郭妍伶
課程簡介	<p>延伸初階班課程，基本動作練習以及更有難度之技巧，課表基本上會跟著校隊班隊員一同訓練，讓學員能夠邊看邊學，</p> <p>能快速提升直排輪技巧，也能透過相互帶領學習之下，更有團隊精神。</p> <p>課程中也穿插趣味課程，結合不同的元素練習，讓學員開心學習並以參加校隊班為榮。</p>
教學進度：第 1 週	期初測驗：體能/直排輪。
第 2 週	10 圈耐力練習、滑行動作調整
第 3 週	10 圈耐力練習、滑行動作調整
第 4 週	基本教學：剪冰動作練習。
第 5 週	基本教學：推刃動作練習。
第 6 週	基本教學：起跑動作練習。
第 7 週	基本教學：擺手動作練習。
第 8 週	基本教學：收腳動作練習。
第 9 週	接力技巧教學，團隊默契及互動。
第 10 週	接力技巧教學，團隊比賽模擬。
第 11 週	期中測驗
第 12 週	進階訓練：重心轉移練習。
第 13 週	進階訓練：單腳踩刃練習。
第 14 週	進階訓練：重心轉移練習。
第 15 週	進階訓練：陸上模擬動作練習。
第 16 週	期末測驗
第 17 週	期末測驗（校隊班徵選）
第 18 週	期末同樂會
學生上課須自備物品	直排輪、安全配備（安全帽、護膝、護肘、護掌）缺一不可

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	直排輪校隊班
授課教師姓名	郭佳佩
課程簡介	直排輪高階課程訓練，透過課程讓學員能學最專業的直排輪課程，並且培養實力代表學校參賽。
教學進度：第 1 週	期初測驗：體能 1 0 圈/直排論檢測。
第 2 週	1 0 圈耐力練習、滑行動作調整。
第 3 週	1 5 圈耐力練習、滑行動作調整。
第 4 週	2 0 圈耐力練習、滑行動作調整。
第 5 週	基本訓練：剪冰動作練習。
第 6 週	基本訓練：擺手動作練習。
第 7 週	基本訓練：推刃動作練習。
第 8 週	基本訓練：單腳壓刃動作練習。
第 9 週	基本訓練：收腳動作練習。
第 10 週	期中測驗驗收。
第 11 週	接力技巧教學、團體練習。
第 12 週	接力技巧教學、團體模擬比賽。
第 13 週	基本訓練：重心轉移練習。
第 14 週	接力技巧教學、團體模擬比賽。
第 15 週	基本訓練：陸上基本動作練習。
第 16 週	基本訓練：陸上基本動作練習。
第 17 週	期末同樂會
第 18 週	期末同樂會
學生上課須自備物品	直排輪、安全配備（安全帽、護膝、護肘、護掌）* 缺一不可 *

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	籃球社進階班
授課教師姓名	張仕達
課程簡介	籃球動作延伸進階練習
教學進度：第 1 週	認識教練和同學，加強基本動作 熟悉球感，籃球遊戲互動
第 2 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，籃球遊戲互動
第 3 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，籃球遊戲互動
第 4 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，籃球遊戲互動
第 5 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，上籃訓練，籃球遊戲互動
第 6 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，上籃訓練，籃球遊戲互動
第 7 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，上籃訓練，運球變換做動作加上籃，籃球遊戲互動
第 8 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，上籃訓練，運球變換做動作加上籃，籃球遊戲互動
第 9 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，上籃訓練，運球變換做動作加上籃，籃球遊戲互動
第 10 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，投籃訓練，籃球遊戲互動
第 11 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，投籃訓練，運球變換做動作加投籃，籃球遊戲互動
第 12 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，投籃訓練，運球變換做動作加投籃，籃球遊戲互動
第 13 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，投籃訓練，運球變換做動作加投籃，籃球遊戲互動
第 14 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，投籃訓練，運球變換做動作加投籃，籃球遊戲互動
第 15 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，防守訓練，分組對抗
第 16 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，防守訓練，分組對抗
第 17 週	熱身，加強基本動作 熟悉球感，防守訓練，分組對抗
第 18 週	熱身，分組比賽驗收
學生上課須自備物品	運動鞋

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	星期四花式溜冰初級班
授課教師姓名	康鴻裕
課程簡介	花式溜冰基本動作教學，台北市中正盃初級、新人賽規定動作。
教學進度：第 1 週	1. 前進八字型滑行 2. 前進蹲步型滑行
第 2 週	1. 前進葫蘆型 2. 後退葫蘆型
第 3 週	1. 右前進弓箭步轉彎 2. 左前進弓箭步轉彎
第 4 週	1. 右前進弓箭步推刃 2. 左前進弓箭步推刃
第 5 週	1. 右前進雙足轉 3（摩合克） 2. 左前進雙足轉 3（摩合克）
第 6 週	1. 前進曲線滑行 2. 後退曲線滑行
第 7 週	1. 右前進剪冰 2. 左前進剪冰
第 8 週	1. 右前進單足滑行 2. 左前進單足滑行
第 9 週	1. 右 T 字煞車 2. 左 T 字煞車
第 10 週	1. 右後退弓箭步推刃 2. 左後退弓箭步推刃
第 11 週	1. 右前進飛燕 2. 左前進飛燕
第 12 週	1. 左蟹步滑行 2. 右蟹步滑行
第 13 週	1. 右後退剪冰 2. 左後退剪冰
第 14 週	1. 左蟹步滑行 2. 右蟹步滑行
第 15 週	1. 右前進內刃點盤旋 2. 左前進內刃點盤旋
第 16 週	1. 右後退單足滑行 2. 左後退單足滑行
第 17 週	1. 雙足旋轉 2. 前進兔跳
第 18 週	1. 右後退內刃點盤旋 2. 左後退內刃點盤旋
學生上課須自備物品	溜冰鞋

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	花式溜冰初級班
授課教師姓名	康鴻裕
課程簡介	花式溜冰基本動作教學，台北市中正盃初級、新人賽規定動作。
教學進度：第 1 週	1. 前進八字型滑行 2. 前進蹲步型滑行
第 2 週	1. 前進葫蘆型 2. 後退葫蘆型
第 3 週	1. 右前進弓箭步轉彎 2. 左前進弓箭步轉彎
第 4 週	1. 右前進弓箭步推刃 2. 左前進弓箭步推刃
第 5 週	1. 右前進雙足轉 3（摩合克） 2. 左前進雙足轉 3（摩合克）
第 6 週	1. 前進曲線滑行 2. 後退曲線滑行
第 7 週	1. 右前進剪冰 2. 左前進剪冰
第 8 週	1. 右前進單足滑行 2. 左前進單足滑行
第 9 週	1. 右 T 字煞車 2. 左 T 字煞車
第 10 週	1. 右後退弓箭步推刃 2. 左後退弓箭步推刃
第 11 週	1. 右前進飛燕 2. 左前進飛燕
第 12 週	1. 左蟹步滑行 2. 右蟹步滑行
第 13 週	1. 右後退剪冰 2. 左後退剪冰
第 14 週	1. 左蟹步滑行 2. 右蟹步滑行
第 15 週	1. 右前進內刃點盤旋 2. 左前進內刃點盤旋
第 16 週	1. 右後退單足滑行 2. 左後退單足滑行
第 17 週	1. 雙足旋轉 2. 前進兔跳
第 18 週	1. 右後退內刃點盤旋 2. 左後退內刃點盤旋
學生上課須自備物品	溜冰鞋

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	體適能遊戲社
授課教師姓名	林義閔
課程簡介	
教學進度：第 1 週	課程: Toss a Name、雜耍
第 2 週	強烈電流
第 3 週	Everybody's Tag
第 4 週	進化論、義大利高爾夫
第 5 週	Key Punch
第 6 週	氣球接龍、氣球連體嬰
第 7 週	虎克船長、大白鯊來了
第 8 週	攀登小繩梯
第 9 週	青蛙王
第 10 週	Balloon Frantic、Boop
第 11 週	衝出封鎖線
第 12 週	Circle the Circle、手結
第 13 週	周遭的聲音、Bumper Cars
第 14 週	Circle the Circle、手結
第 15 週	攻城戰
第 16 週	小小蔓藤路
第 17 週	
第 18 週	
學生上課須自備物品	

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	故事遊戲瑜伽
授課教師姓名	中華民國兒童瑜伽協會師資團隊
課程簡介	<p>透過故事遊戲的情境讓孩子自然而然的保持身心的柔軟與彈性、專注與鬆弛，瑜伽體位法可以幫助孩子放鬆肌肉、柔軟關節、刺激循環、增進平衡，經由完全的放鬆與深沉的呼吸，心靈也隨之安定且變得強壯及敏銳，期待每一位孩子將瑜伽的小種子種在心裡，由動到靜，並學會察覺自己的身心進而能夠幫助別人。</p>
教學進度：第 1 週	<p>瑜伽起源介紹 藉由有趣的音樂及肢體暖身課程，帶領小朋友來到瑜伽世界，動動身體及互相認識彼此，進而更融入課程。 熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身體位法:山式/火山式</p>
第 2 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身體位法:獅子式</p>
第 3 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身體位法:樹式</p>
第 4 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身體位法:複習/綜合練習(1)</p>
第 5 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身體位法:狗式</p>
第 6 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身體位法:蛇式</p>
第 7 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注創意暖身體位法:鹿式</p>
第 8 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注創意暖身體位法:複習/綜合練習(2)</p>
第 9 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位法:桌子式</p>
第 10 週	<p>熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位法:大拜式</p>

第 11 週	熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位法:飛鳥
第 12 週	熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位法: 半船式
第 13 週	熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位:鯉魚式
第 14 週	熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位法: 半船式
第 15 週	熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位:半拱橋式
第 16 週	熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位:花式
第 17 週	熱場遊戲/瞬間專注/創意暖身/靜默遊戲 體位:烏龜式
第 18 週	總複習
學生上課須自備物品	瑜珈墊

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	跆拳道
授課教師姓名	周星輝
課程簡介	跆拳道由基本的攻擊和防禦動作為主，再加上體能訓練，提升學員的肌力、肌耐力，藉由晉級測驗及學校的社團展演，提升學員的自信。
教學進度：第 1 週	介紹跆拳道，認識教練，告知學員注意事項
第 2 週	正拳攻擊、馬步正拳攻擊、前抬腳
第 3 週	前屈立、馬步正拳攻擊、前抬腳
第 4 週	體能訓練、反應練習
第 5 週	弓步、前踢 前踢踢靶練習
第 6 週	換邊前踢、反擊前踢
第 7 週	練習弓步下防、內防、上防
第 8 週	複習測驗基本動作
第 9 週	複習基本動作
第 10 週	體能訓練 反應練習
第 11 週	複習正拳攻擊、馬步正拳攻擊、弓步
第 12 週	複習前踢、前抬腳踢靶練習
第 13 週	複習晉級測驗動作
第 14 週	複習前踢、前抬腳踢靶練習
第 15 週	晉級測驗
第 16 週	補測、影片欣賞
第 17 週	
第 18 週	
學生上課須自備物品	跆拳道道服

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	跆拳道
授課教師姓名	李玉婷
課程簡介	跆拳道由基本的攻擊和防禦動作為主，再加上體能訓練，提升學員的肌力、肌耐力，藉由晉級測驗及學校的社團展演，提升學員的自信。
教學進度：第 1 週	介紹跆拳道，認識教練，告知學員注意事項
第 2 週	太極三章、太極四章前四動
第 3 週	複習太極三章、太極四章前四動、 練習三章十動、四章十一動
第 4 週	側踢、後踢分解動作 體能訓練、反應練習
第 5 週	側踢、後踢分解練習，側踢後踢踢靶練習
第 6 週	複習太極三章十動、太極四章十一動 練習太極三章十六動、太極四章十五動
第 7 週	練習太極三章二十動、太極四章十七動
第 8 週	練習側踢、後踢測驗動作
第 9 週	複習側踢、後踢
第 10 週	體能訓練 反應練習
第 11 週	太極三章~太極四章練習
第 12 週	複習側踢、後踢踢靶練習
第 13 週	複習側踢、後踢踢靶練習
第 14 週	複習側踢、後踢踢靶練習
第 15 週	晉級測驗
第 16 週	補測、影片欣賞
第 17 週	
第 18 週	
學生上課須自備物品	跆拳道道服

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	輪板初階
授課教師姓名	王子予
課程簡介	
教學進度：第 1 週	初級 上板
第 2 週	初級 上板
第 3 週	初級 直線加速'
第 4 週	初級 直線加速'
第 5 週	初級 左右轉彎
第 6 週	初級 左右轉彎
第 7 週	角錐八字形
第 8 週	角錐八字形
第 9 週	角錐 S 字形
第 10 週	角錐 S 字形
第 11 週	團體競賽
第 12 週	第一次驗收
第 13 週	雙龍板初級
第 14 週	第一次驗收
第 15 週	雙龍板初級
第 16 週	團體遊戲(曲棍球)
第 17 週	團體遊戲(曲棍球)
第 18 週	第二次測驗
學生上課須自備物品	GTANK 鋁合金板

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	輪板進階班
授課教師姓名	王子予
課程簡介	輪板進階特技班
教學進度：第 1 週	蛇板進階(特技上板)
第 2 週	蛇板進階(特技上板)
第 3 週	蛇板進階(翹板特技)
第 4 週	蛇板進階(翹板特技)
第 5 週	蛇板進階(翹板滑行特技)
第 6 週	蛇板進階(翹板滑行特技)
第 7 週	蛇板進階(雙腳單邊滑行特技)
第 8 週	蛇板進階(雙腳單邊滑行特技)
第 9 週	雙龍板進階(剪刀腳腳法)
第 10 週	雙龍板進階(剪刀腳腳法)
第 11 週	雙龍板進階(剪刀腳腳法)
第 12 週	雙龍板進階(旋轉特技)
第 13 週	雙龍板進階(旋轉特技)
第 14 週	雙龍板進階(旋轉特技)
第 15 週	飄移板 C 級
第 16 週	飄移板 C 級
第 17 週	飄移板 C 級
第 18 週	飄移板 C 級
學生上課須自備物品	上課第一堂發給注意事項

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	滑板校隊班
授課教師姓名	王子予
課程簡介	因應滑板已成為 2020 年奧運，特別開設滑板訓練班，訓練校隊參加國家比賽選拔，每年報名國家比賽，培育新生代滑板選手，成績優異者可獲得國家培育選手名單。
教學進度：第 1 週	技術滑板上板滑行
第 2 週	技術滑板上板滑行__
第 3 週	技術滑板上板滑行
第 4 週	技術滑板上板滑行
第 5 週	技術滑板左右 titac
第 6 週	技術滑板左右 titac
第 7 週	技術滑板左右 titac
第 8 週	技術滑板斜坡訓練
第 9 週	技術滑板斜坡訓練
第 10 週	技術滑板斜坡訓練
第 11 週	技術滑板豚跳訓練
第 12 週	技術滑板豚跳訓練
第 13 週	技術滑板豚跳訓練
第 14 週	技術滑板豚跳訓練
第 15 週	技術滑板團體競賽
第 16 週	技術滑板團體競賽
第 17 週	技術滑板 障礙物滑行
第 18 週	技術滑板 障礙物滑行
學生上課須自備物品	技術滑板(請與教練確定尺寸及規格)

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	芭蕾舞
授課教師姓名	童郁涵
課程簡介	基礎俄派芭蕾舞配合地板芭蕾舞訓練
教學進度：第 1 週	地板芭蕾舞訓練
第 2 週	地板芭蕾舞訓練
第 3 週	地板芭蕾舞訓練
第 4 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習
第 5 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習
第 6 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習
第 7 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習
第 8 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習
第 9 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習
第 10 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習
第 11 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習
第 12 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習
第 13 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習+小品教學
第 14 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習
第 15 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習+小品教學
第 16 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習+小品教學
第 17 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習+小品教學
第 18 週	地板芭蕾舞訓練+中間協調練習+流動練習+小品教學
學生上課須自備物品	綁頭髮橡皮筋 包網 u 型夾 毛夾 +舞衣 舞襪 舞鞋

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	佛朗明哥舞蹈班
授課教師姓名	簡翊庭
課程簡介	<p>課程名稱：基礎佛朗明哥訓練</p> <p>以訓練基礎身體延展訓練及轉腕、踩腳等技巧，並教授完整 Carrotin 曲式，帶領學員舞動佛朗明哥。</p> <p>課程將粗分為以下四個部分，具體細節將依學員程度略作調整：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身操—帶領學員們暖身避免運動傷害； 2. 音感暨舞感訓練；節奏與音樂的認識與擊掌 3. 學習佛朗明哥基本技巧—轉腕、擊掌、踩腳等； 4. 舞動佛朗明哥—以音樂編小品舞曲。
教學進度：第 1 週	【肢體律動】暖身操、聽音樂、肢體律動(2)、以大張字卡教導學童認識佛朗明哥舞曲曲名
第 2 週	【初階轉手腕】暖身操、練習轉手腕(1)-佐以遊戲輔助，如擲骰子來提升孩童學習注意力
第 3 週	【初階轉手腕】暖身操、練習轉手腕(1)-佐以遊戲輔助，如擲骰子來提升孩童學習注意力
第 4 週	【數拍練習】暖身操、數拍練習(1)-以生活上的用品如鐵製品(便當盒、保溫杯等)做為孩子練習拍子的工具
第 5 週	【數拍練習】暖身操、數拍練習(2) 轉為擊掌練習
第 6 週	【初階基礎踩腳】暖身操、基礎踩腳(1) 基本步
第 7 週	【初階基礎踩腳】暖身操、基礎踩腳(2) 滑輪步+腳步複習
第 8 週	【初階基礎踩腳】暖身操、基礎踩腳(3) 換位步+腳步複習
第 9 週	【初階旋轉技巧】暖身操、旋轉技巧(1)
第 10 週	【初階旋轉技巧】暖身操、旋轉技巧(2)
第 11 週	【腳步節拍練習】暖身操、腳步節拍練習
第 12 週	【結合練習】暖身操、數拍練習、舞步及音樂結合練習並加強腳步節拍練習
第 13 週	【分組舞序練習】暖身操、分組舞序練習(1) 身段修正
第 14 週	【結合練習】暖身操、數拍練習、舞步及音樂結合練習並加強腳步節拍練習
第 15 週	【整曲舞序練習】暖身操、整曲舞序練習(1)、身體延伸與頭部、手部等連貫整體練習
第 16 週	【整曲舞序練習】暖身操、整曲舞序練習(2)、加強較難

	橋段之練習
第 17 週	【整曲舞序練習】暖身操、整曲舞序練習(3)、加強較難橋段之練習
第 18 週	成果發表
學生上課須自備物品	無

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	力翰科學社團
授課教師姓名	元智科教中心專任講師
課程簡介	力翰科學社團每堂課程中的內容，均設計了動手做的教材及科學活動，其目的是讓學生透過有趣的科學實驗設計和小組創意活動，培養學生對科學的興趣及獨立創意思考能力，使學童活用科學原理、體驗科學樂趣。本學期的課程有：一箭鍾情、發現火箭、牛頓定律、槓桿原理、機械風車、水動力車等豐富主題，邀請大家一起來玩科學！
教學進度：第 1 週	火箭展示，火箭飛行原理 透過合作製作彈射火箭，瞭解火箭的構造，並實際測試其飛行效果
第 2 週	自己動手製作一個專屬個人的彈射火箭，在實踐中學習製作彈射火箭發射架，一起進行試射，讓彈射火箭一飛沖天
第 3 週	利用酸鹼中和反應，製造氣體，產生壓力，使酸鹼火箭升空 透過實際實驗來驗證所學
第 4 週	飛機與火箭各有其特色，讓我們結合兩者，使水飛機順利升空起飛 透過分組合作試射水火箭，瞭解水火箭升空的動力原理
第 5 週	自己動手組裝個人的水火箭，在動手中學習科學，實踐科學 利用氣壓和水，把自製的水火箭射向蔚藍天空，完成火線任務
第 6 週	除了利用燃油產生動力外，還可利用空氣動力學，推動車子前進 太空人的生活大解密，讓我們來一探太空人，一起挑戰宇航任務吧
第 7 週	讓我們認識來尖端航太科技吧！透過實際親身體會瞭解牛頓第三運動定律的原理及其應用
第 8 週	拋體運動劃出了一道拋物線，讓我們親自操作來瞭解拋物的原理 透過迫擊炮水火箭的試射，運用之前所學的拋體運動，達成目標
第 9 週	讓我們一起來瞭解航太科技並學習 讓我們動手製作專屬個人的水火箭吧
第 10 週	3、2、1、發射，讓我們實踐夢想，讓長征水火箭順利升空 在老師的引導之下，認識能源的種類，明白能源對於人類的重要性，並且透過簡單的互動小實驗明白能量轉換與能量守恆。

第 11 週	槓桿原理真有趣，一上一下玩遊戲。阿基米德曾說過，給他一根長桿及一個支點，他可以搬動地球，是真的嗎？讓我們一探槓桿原理的奧祕。齒輪的發明帶給我們便利，但是日常生活中的齒輪應用，你真的瞭解嗎？讓我們透過齒輪轉動來認識能量的傳遞吧。
第 12 週	透過齒輪與槓桿的應用，發揮創意無限大，讓我們一起打造一個綠能生活的機關城市。早在很久以前，人類就發現了電的存在，但是電要如何儲存呢？讓我們透過改良版的萊頓瓶，一起感受電吻的滋味。
第 13 週	就讓我們跟隨電學之父-法拉第的腳步，一起來玩轉科學吧。沒電了，別怕！搖一搖，電就來囉。到底是什麼神奇的實驗呢？跟著老師一起來發電搖搖。
第 14 週	透過齒輪與槓桿的應用，發揮創意無限大，讓我們一起打造一個綠能生活的機關城市。早在很久以前，人類就發現了電的存在，但是電要如何儲存呢？讓我們透過改良版的萊頓瓶，一起感受電吻的滋味。
第 15 週	風兒呼呼吹，看我們如何利用它來發電，讓我們一起來建造風力發電模組，把風兒的力量發揮到極致。古時候有大禹治水，為人民謀福，就讓我們透過科學的角度來認識水利工程的厲害吧。
第 16 週	考試壓力、課業壓力…，想不到連液體也有壓力?!到底液壓是怎麼來的，又是如何應用在我們的生活中呢？你絕對沒想到，原來科學這麼近。水除了飲用、漱洗之外，也能拿來當作能源使用喔，就讓我們一起動手完成一輛獨一無二的水動力車吧。
第 17 週	太陽公公高高掛，這麼乾淨的能源正是我們需要的，就跟著老師一起來認識太陽能的威力與妙用吧。我們除了利用太陽的光能發電之外，其實我們還可以利用熱能來驅動引擎運作唷。讓我們透過斯特林引擎一起來節能愛地球。
第 18 週	地球只有一個，讓我們一起來響應低碳生活，動手建造一個低碳的綠能模型，利用太陽能提供我們所需的電力吧。充滿氫氣的氣球會升上半空，但你可知道氫氣也是一種燃料？就讓我們利用氫氧爆爆來一探氧化還原反應的奧妙。
學生上課須自備物品	無

臺北市大安區古亭國小 106 學年度第二學期課外社團課程簡介

課後社團課程名稱	MV 熱舞律動社
授課教師姓名	張紋寧
課程簡介	利用耳熟能詳的 MV,開發學生肢體,創造對舞蹈之熱忱
教學進度：第 1 週	自我介紹,MV 第一支
第 2 週	MV 第一支
第 3 週	MV 第一支
第 4 週	MV 第一支
第 5 週	MV 第二支
第 6 週	MV 第二支
第 7 週	MV 第二支
第 8 週	MV 第二支
第 9 週	MV 第三支
第 10 週	MV 第三支
第 11 週	MV 第三支
第 12 週	MV 第三支
第 13 週	MV 第四支
第 14 週	MV 第三支
第 15 週	MV 第四支
第 16 週	MV 第四支
第 17 週	學期總複習
第 18 週	同樂會表演
學生上課須自備物品	乾淨運動鞋,運動衣物