

112學年度上學期課後社團課程規畫

一、星期一的課後社團

羽球社(一)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫	
	第一週	羽球簡介	基本握拍、禮節及認識羽球
	第二週	基本動作	揮拍、長球
	第三週	基本動作及技巧練習	揮拍、長球及球感練習
	第四週	基本動作	發球、挑球
	第五週	基本動作	長球與挑球步伐
	第六週	綜合練習	長球上網挑球
	第七週	綜合練習	小球、切球上網
	第八週	比賽規則	模擬比賽單打
	第九週	綜合練習	模擬比賽單打
	第十週	綜合練習	模擬比賽雙打
	第十一週	綜合練習	模擬比賽雙打
	第十二週	綜合練習	模擬比賽雙打

課程規劃
長度：
週一12
週。

直排輪社(一)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫	
	第一週	初級、中級：正確跌倒、站立、V字踏步 競速、曲棍：炒球、前炒球、左右炒球、帶球	
	第二週	初級、中級：向前滑行、煞車 競速、曲棍：帶球向前拉球	
	第三週	初級、中級：八字轉彎、左轉、右轉 競速、曲棍：二人定點傳球、前後溜傳球	
	第四週	初級、中級：推軌、左推軌、右推軌 競速、曲棍：帶球過角標	
	第五週	初級、中級：葫蘆、過角標、S型、過角標 競速、曲棍：帶球S型過角標	
	第六週	初級、中級：平行轉彎、左轉彎、右轉彎 競速、曲棍：挑球、射牆壁高球	
	第七週	初級、中級：單腳滑行、剪冰、左右剪冰 競速、曲棍：二人帶球互傳、前後帶球互傳球	
	第八週	初級、中級：後溜 競速、曲棍：帶球射門、二人射門	
	第九週	初級、中級：後溜煞車、過角標 競速、曲棍：一對一攻防	
	第十週	初級、中級：後溜推軌、右推軌、左推軌 競速、曲棍：一對二攻防	
	第十一週	初級、中級：前溜轉後溜 競速、曲棍：二對二攻防	
	第十二週	分組對打，頒發獎品	

課程規畫
長度：
週一12
週。

口琴社(一)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	介紹口琴，認識 Do、Re、Mi
	第二週	認識樂譜、練習曲目：小蜜蜂、瑪莉的小羊
	第三週	熟悉基本音階，練習曲目：小星星、甜蜜的家庭
	第四週	暈頭轉向的口琴低音音階，練習曲目：低音小蜜蜂
	第五週	加強低音練習，練習曲目：聖誕歌、神隱少女
	第六週	好高好高！認識口琴高音音階，練習曲目：小白花
	第七週	加強高音練習，練習曲目：美國巡邏兵
	第八週	完整曲目練習：霍爾的移動城堡
	第九週	完整曲目練習：青花瓷
	第十週	完整曲目練習：古老的大鐘
	第十一週	總複習，準備發表曲目
	第十二週	學期驗收發表，口琴演奏影片欣賞

課程規劃長度：
週一12週，

大自然探索體驗社(一)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	課程說明、破冰
	第二週	團隊建立活動
	第三週	團隊建立活動
	第四週	校園生態探索
	第五週	校園生態探索
	第六週	探索體驗(攀樹)
	第七週	探索體驗(攀樹)
	第八週	探索體驗(攀樹)
	第九週	繩結教學
	第十週	自然生態食物鏈
	第十一週	DIY-自然創造力
	第十二週	DIY-傘繩環保提袋

課程規畫長度：
週一12週。

喬喬老師手作點心(一)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	水果大福
	第二週	蝴蝶酥
	第三週	花生麵包
	第四週	杏仁紅薯餅乾
	第五週	抹茶奶凍
	第六週	起司馬鈴薯
	第七週	可可瑪芬蛋糕
	第八週	吐司布蕾
課程規畫長度： 週一12週。	第九週	雙色餅乾

	第十週	造型湯圓
	第十一週	雪花糕
	第十二週	薑餅屋

DIY 手作真有趣（一）

課程網址	(無則免填)	
課程規畫 (週課表) 課程規劃長度： 週一12週。	週次	課程內容規畫
	第一週	自製書籤及小卡夾
	第二週	簡易做框畫.裝飾相框
	第三週	DIY 做口罩鍊
	第四週	手作手機吊飾或書包掛飾
	第五週	資源回收再利用(保特瓶)
	第六週	紙盒化身禮物盒
	第七週	玻璃瓶內小佈置
	第八週	如何自製手帳貼紙
	第九週	沒用的飾品大改造(墜子變耳環或髮夾)
	第十週	手作節日小卡
	第十一週	公仔大變身
	第十二週	口罩做花束

麥塊遊戲運算思維(一)

課程規畫 (週課表) 課程規劃長度： 週一12週。	週次	課程內容規畫
	第一週	【軟體安裝/帳號登入】下載與安裝麥塊 Java 版軟體。註冊帳號並且完成登入。開始使用。
	第二週	【基礎操作入門】從前後左右、跳躍蹲下移動開始，使用常見指令與快速鍵。
	第三週	【皮膚製作+材質包使用】替人物換上不同的皮膚外觀。替世界換上不同的材質包外觀。
	第四週	【光影包安裝與使用】安裝光影包，使麥塊畫面呈現真實世界的光線與陰影細節
	第五週	【直達終界的 N 種方法】示範 N 種方法快速直達終界、挑戰終界龍，練習手動打造與不同的指令格式
	第六週	【世界備份/種子碼】學習備份世界存檔、還原世界存檔。使用種子碼創造出需要的生態域。
	第七週	【地圖探索安裝】探索額外擴充的地圖，練習安裝新地圖，選擇各式不同的地圖來安裝並學習。
	第八週	【寶可夢模組安裝使用】練習安裝寶可夢模組，使用寶可夢專屬指令與快速鍵來補充寶可夢、並完成對戰。

	第九週	【區域多人連線】在區域網路內，連線進同一個世界，進行團隊合作，開始生存之旅。
	第十週	【伺服器連線】連線遠端現有之伺服器，體驗伺服器上各式客製化的小遊戲，學習設計遊戲規格的創意巧思。
	第十一週	【伺服器開設】自行架設伺服器，讓多人連線突破區網的限制。設置黑名單/白名單，學習服主權限之指令。
	第十二週	【指令方塊】使用不同類型的指令方塊，來達成自動化完成工作的需求。

KPOP 韓風流行舞蹈社(一)

<p>課程規畫 (週課表)</p> <p>課程規劃 長度： 週一12 週。</p>	週次	課程內容規畫
	第一週	暖身、基礎肢體開發練習、韓風舞蹈段落練習
	第二週	暖身、基礎肢體開發練習、韓風舞蹈段落練習
	第三週	暖身、基礎肢體開發練習、韓風舞蹈段落練習
	第四週	暖身、基礎肢體開發練習、韓風舞蹈段落練習
	第五週	暖身、基礎肢體開發練習、韓風舞蹈段落練習
	第六週	暖身、韓風舞蹈段落練習、舞蹈成果發表作品練習
	第七週	暖身、韓風舞蹈段落練習、舞蹈成果發表作品練習
	第八週	暖身、韓風舞蹈段落練習、舞蹈成果發表作品練習
	第九週	暖身、韓風舞蹈段落練習、舞蹈成果發表作品練習
	第十週	暖身、韓風舞蹈段落練習、舞蹈成果發表作品練習
	第十一週	暖身、韓風舞蹈段落練習、舞蹈成果發表作品練習
	第十二週	暖身、韓風舞蹈段落練習、舞蹈成果發表作品練習

二、星期二的課後社團

桌球社(二)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	握拍法、簡易桌球練習、基本姿勢空揮拍練習
	第二週	反手推球練習
	第三週	基本姿勢與步法
	第四週	反手推球結合腳步移位
	第五週	正手拍練習
	第六週	正手拍結合腳步移位
	第七週	正手發球練習
	第八週	正手拍結合反手拍的腳步移位
	第九週	反手推球單球對練
	第十週	反手推球腳步移位單球對練
	第十一週	正手拍單球練習結合腳步移位
	第十二週	期末比賽

課程規畫
長度：
週二12
週。

跆拳道(二)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	色帶： 原地足技動作與已經學過的品勢檢視 初學： 跆拳道預備動作及馬步正拳教學
	第二週	色帶：加強上週發現的較弱的動作與前進動作複習 初學：複習上週內容
	第三週	色帶：前進步伐動作加強與太極三章前半教學（高級色帶組教太極七章前半） 初學：新的步伐與足技教學（弓步 前抬腳）
	第四週	初級色帶：後踢教學與太極三章前半加強與熟悉 高級色帶：後踢教學與太極七章前半加強與熟悉 初學：弓步前抬腳複習與弓步前踢教學
	第五週	初級色帶：後踢加強結合踢靶練習，與太極三章後半教學 高級色帶：後踢加強結合踢靶練習，與太極七章後半教學 初學：結合踢靶複習至今動作（馬步正拳、弓步踢擊動作）
	第六週	色帶：新進度品勢複習及踢靶組合足技練習 初學：手部防禦動作教學及跆拳道防禦觀念建立
	第七週	色帶：拿靶教學與捉拿踢擊距離能力加強 初學：新足技教學（三七步 腳背旋踢學習）
	第八週	色帶：前進後退步伐複習，約束對練 初學：防禦動作與腳背旋踢複習並觀摩對練
	第九週	色帶：多腳隨機踢靶動作練習 初學：以踢靶練習腳背旋踢與太極一章前6動教學

課程規畫
長度：
週二12
週。

第十週	色帶：後旋教學與太極四章前半教學（高級色帶複習太極六章） 初學：太極一章前6動複習與7-12動教學與三七步下壓學習
第十一週	晉級考內容複習 考試流程模擬
第十二週	晉級考

趣味五人制足球初階班(二)

課程規畫 (週課表) 課程規畫 長度： 週二12 週。	週次	課程內容規畫
	第一週	基本規則介紹、安全守則
	第二週	S型帶球、球感培養
	第三週	停球傳球、兩腳球、一腳球
	第四週	傳球跑位、射門
	第五週	射門練習、守門練習
	第六週	基本防守觀念練習
	第七週	一對一、二對二
	第八週	高空球、頭頂球練習
	第九週	基本進攻觀念
	第十週	分組對抗、傳球搶球
	第十一週	腳底拉球、挑球
	第十二週	分組比賽

花栗鼠手作烘焙社(二)





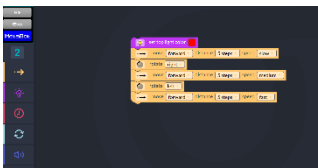
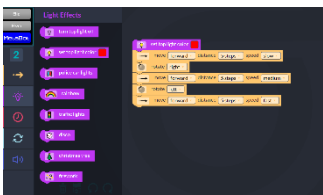


課程規畫 (週課表) 課程規畫 長度： 週二12 週。	週次	課程內容規畫
	第一週	雞蛋餅乾
	第二週	香檸磅蛋糕
	第三週	棉花糖布朗尼
	第四週	黑糖珍珠奶茶
	第五週	地瓜餡餅
	第六週	迷你抹茶奶酥吐司
	第七週	巧克力豆豆餅乾
	第八週	木乃伊餅乾
	第九週	水果可麗餅
	第十週	酥皮蛋塔
	第十一週	仙人掌提拉米蘇
	第十二週	舒芙蕾起司蛋糕

創客程式設計自走車(二)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	硬體介紹:BeeCar 的系統組成; 硬體組裝 軟體介紹:第一次開啟控制軟體、介紹 TarkusVP 功能及操作說明
	第二週	介紹知識: LED 介紹跟生活上的應用 軟體方塊介紹: 軟體中 LED 方塊- 開關模式應用介紹 程式指令: 延遲時間 動手體驗 1 自己做體驗 LED 燈光的變化
	第三週	軟體方塊介紹: 軟體中 LED 方塊- 調光器模式應用介紹 程式指令: 新增模組--函式庫概念 動手體驗 2 自己做體驗 LED 燈光的變化
	第四週	介紹知識: 超音波的原理及生活知識 軟體方塊介紹: 軟體中距離感測器的方塊 程式指令: 讀取數值方塊 動手體驗 1 自己做體驗讀取距離數值
	第五週	軟體方塊介紹: 變數與欄位類型介紹(數字類型) 程式指令: LED 調光器+變數設定 動手體驗 2 自己做實驗 LED 燈隨距離亮度變化
	第六週	硬體組裝課 硬體介紹:車身與藍芽的系統組成; 硬體組裝 軟體介紹: 軟體使用說明
	第七週	介紹知識: 馬達的原理及生活知識 軟體方塊介紹: 軟體中馬達方塊- 正反轉/速度/持續時間的調整 活動 1 實際試驗車子的前進與後退
	第八週	軟體方塊介紹: 軟體中馬達方塊- 差速的語法 活動 2 實際試驗車子的轉彎 軟體方塊介紹: 軟體中馬達方塊- 差速的語法 活動 3 實際試驗影響車子迴轉半徑的原因
	第九週	介紹知識: 生活中藍芽的應用 軟體方塊介紹: 軟體藍芽模組 程式指令: 讀取數值方塊 動手體驗 1 自己做體驗讀取藍芽字元
	第十週	軟體方塊介紹: 變數與欄位類型介紹(字元類型) 程式指令: 條件敘述指令 動手體驗 2 自己做透過藍芽控制燈光的變化
	第十一週	軟體方塊介紹: 變數與欄位類型介紹(字元類型) 程式指令: 條件敘述指令 動手體驗 3 自己做體驗控制車子並且調教轉彎
	第十二週	介紹知識: 生活上的應用: 自動煞停系統 程式指令解說: 將馬達的各個方向加入自動煞停/後退/轉彎的函式庫 動手體驗 1 做出可以遇到障礙物自動煞停或轉向

課程規畫
長度:
週二12
週。

AR 實境與程式運算(二)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫		
	第一週	海霸遊戲盒	透過不插电桌遊來接觸程式邏輯概念，了解迴圈、序列、條件式等，基本程式邏輯。	
	第二週	巧智拚球	透過旋轉拚球，移動對應的顏色方塊，促進顏色認知，方位練習，數字學習等...多種益處，並且訓練手指的靈活度，訓練專注力很好的遊戲。	
	第三週	巧智拚球	結合數量和顏色的應用，增加挑戰性	
	第四週	巧智拚球	結合數學加法和顏色的應用	
	第五週	AR 實境機器人	指令學習 - 機器人移動(前進、後退、加速、減速)學習圖像化的編寫程式軟體該如何操作，以及機器人如何投射出到現實世界，和基本的移動方式。	
	第六週	AR 實境機器人	指令學習 - 機器人移動與燈光特效(不規則移動、燈光變化)學習到特別的移動方式與各式各樣不同的燈光效果，發揮創意替機器人設計一段華麗的舞蹈，並投射出來。	
	第七週	AR 實境機器人	指令學習 - 機器人方向(角度的位置移動)學習如何讓機器人左轉和右轉以及角度的轉向。	
	第八週	AR 實境機器人	機器人挑戰賽利用所學的指令，通過各種關卡	

課程規
劃長
度：
週二12
週。

	第九週	ScratchJr	熟悉 ScratchJr 操作介面，讓學生創造自己的角色	
	第十週	ScratchJr	學習物件的移動和事件觸發	
	第十一週	ScratchJr	為角色添加對話來述說一個故事	
	第十二週	ScratchJr	利用物件的動作表現襯托故事	

霹靂舞 breaking (二)

課程規畫 (週課表) 課程規劃長度： 週二12週	週次	課程內容規畫
	第一週	音樂節奏說明 / 動作認識 / 基礎舞步練習
	第二週	基礎舞步練習 / 地板動作介紹及初步接觸地板
	第三週	舞步跟音樂的結合 / 地板動作練習
	第四週	小段的動作編排 基礎舞步練習 / 地板動作練習
	第五週	小段的動作編排 基礎舞步練習 / 地板動作練習
	第六週	小段的動作編排 基礎舞步練習 / 地板動作練習
	第七週	地板動作組合 / 嘗試 solo (成果) 基礎舞步練習 / 地板動作練習
	第八週	複雜的舞步組合 / 地板動作銜接運用
	第九週	複雜的舞步組合 / 地板動作銜接運用
	第十週	小段的動作編排 複雜的舞步組合 / 地板動作銜接運用

	第十一週	小段的動作編排 複雜的舞步組合 / 地板動作銜接運用
	第十二週	小段的動作編排 複雜的舞步組合 / 地板動作銜接運用

三、星期四的課後社團

羽球社(進階)(四)

課程規畫 (週課表) 課程規劃 長度： 週四13 週。	週次	課程內容規劃	
	第一週	羽球簡介	揮拍、長球及球感練習
	第二週	基本動作	發球、挑球
	第三週	基本動作及技巧練習	長球上網挑球
	第四週	基本動作	小球、切球上網
	第五週	基本動作	殺球
	第六週	綜合練習	殺球
	第七週	綜合練習	接殺球
	第八週	比賽規則	接殺球
	第九週	綜合練習	模擬比賽
	第十週	綜合練習	模擬比賽單打
	第十一週	綜合練習	模擬比賽單打
	第十二週	綜合練習	模擬比賽雙打
	第十三週	綜合練習	模擬比賽雙打

STEAM 魔法科學社(四)

課程規畫 (週課表) 課程規劃 長度： 週四13 週。	週次	課程內容規劃	
	第一週	感應帽	複寫的發明與妙用
	第二週	一葉知秋	葉的知識
	第三週	影子躲貓貓	光與影
	第四週	蔬果對對碰	植物的構造
	第五週	艾兒的英語教室	拼字奧秘
	第六週	籠中鳥	視覺暫留
	第七週	月曆讀心術	數與數的關係
	第八週	智慧彈簧	彈性
	第九週	長短海豚	視錯覺
	第十週	井字遊戲	位置與邏輯
	第十一週	閃現小彈棒	恢復力
	第十二週	失蹤的甜甜圈	座標與方向

	第十三週	雀屏中選	動物的求偶
--	------	------	-------

快樂玩創意繪畫(四)

課程規畫 (週課表) 課程規劃 長度： 週四 13 週	週次	課程內容規畫
	第一週	快樂的黑猩猩-動物造型描繪
	第二週	花舞者-人物肢體動作繪畫練習
	第三週	山之美梯田-風景畫鑑賞繪製
	第四週	煎雞蛋-食物的配色造型觀察
	第五週	趣味數字聯想-想象力訓練
	第六週	春夏秋冬的長城-建築物的造型觀察描繪
	第七週	甜筒的美味-食物造型色彩運用
	第八週	鳥窩-動物與植物間的觀察描繪
	第九週	青花瓷-單色系花紋設計
	第十週	舉重選手-人物動態練習
	第十一週	秋菊-職務造型顏色觀察
	第十二週	紫洋蔥-剪貼與繪畫練習
	第十三週	有趣的年輪-觀察力與耐力訓練

舞蹈啦啦社(四)

課程規畫 (週課表) 課程規劃長 度： 週四13週	週次	課程內容規畫
	第一週	1.何謂舞蹈啦啦 2.教學舞蹈啦啦基本手部動作 3.彩球舞蹈
	第二週	1.教學教學舞蹈啦啦基本手部動作 2.基本手部動作組合 3.彩球舞蹈
	第三週	1..教學踢腿動作 2..踢腿動作組合 I 3.彩球舞蹈
	第四週	1.踢腿動作組合 II 2.教學基本拔腿動作 3.彩球舞蹈
	第五週	1.踢腿動作組合 II 2.基本拔腿動作 3.教學原地跳躍 4.彩球舞蹈

	第六週	1.原地跳躍 I 2.流動跳躍 3.爵士舞蹈
	第七週	1.流動跳躍 2.原地跳躍 3.爵士舞蹈
	第八週	1.教學基本旋轉 2.爵士舞蹈
	第九週	1.教學基本旋轉 2.爵士舞蹈
	第十週	1.教學流動旋轉 2.翻騰技巧 3.爵士舞蹈
	第十一週	1.多人抬舉 2.爵士舞蹈風格組合 III
	第十二週	1.爵士舞蹈 2.彩球舞蹈
	第十三週	舞蹈啦啦成果發表會或是參與比賽

小小 AI 設計師(四)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	認識人工智能的世界
	第二週	介紹 ChatGPT 的基本概念及運作方式！
	第三週	實際體驗 ChatGPT 的聊天互動
	第四週	學習如何訓練 ChatGPT 模型
	第五週	實作訓練 ChatGPT 的練習
	第六週	探討 ChatGPT 與人類之間的互動方式
	第七週	實際體驗和 ChatGPT 互動的樂趣
	第八週	學習如何將 ChatGPT 應用於不同場景，例如對話機器人、語音辨識等
	第九週	分享 ChatGPT 應用案例
	第十週	探討 ChatGPT 與創意之間的關係
	第十一週	實作創造獨特有趣的 ChatGPT 對話
	第十二週	學習如何將 ChatGPT 應用於不同文化場景，例如中文聊天機器人、地方方言等
	第十三週	分享 ChatGPT 文化應用案例

課程規
劃長
度：
週四13
週

樂高 BOOST 智能機器人(四)

課程規畫 (週課表) 課程規劃長度： 週四13週，	週次	課程內容規畫
	第一週	【輪型機器人】使用雙輪移動之機器人
	第二週	【履帶式機器人】使用坦克式履帶移動之機器人
	第三週	【伸縮移動式機器人】像無脊椎動物般伸縮之機器人
	第四週	【旋轉風車】可旋轉之造型風車
	第五週	【齒輪變速裝置】利用大齒輪/小齒輪達到變速之裝置
	第六週	【搖擺機器人】能揮手/搖旗能力之機器人
	第七週	【打洞機】具有打洞能力之機械裝置
	第八週	【大口咬機器人】有大嘴巴能大口咬的機器人
	第九週	【夾物機器人】有能力夾起物品的機器人
	第十週	【舉重機器人】舉重物好幫手舉重機器人
	第十一週	【翅膀裝置】像鳥類般振動翅膀之機械裝置
	第十二週	【四足馬達機器人】能像四足動物般移動的機器人
	第十三週	【子彈發射器】具有發射子彈能力的機械裝置

程式設計社(四)

課程規畫 (週課表) 課程規劃長度： 週四13週。	週次	課程內容規畫
	第一週	寫程式初體驗，變數的觀念。
	第二週	讓你的程式更聰明：條件判斷。
	第三週	輕鬆的讓程式幫你做很多事的方法：迴圈。
	第四週	讓電腦幫你記住很多事的工具：陣列。
	第五週	動手做小專題：自己做的小遊戲。
	第六週	寫出自己的程式碼工具包：函數。
	第七週	講解更深入的電腦與程式觀念。
	第八週	認識與操作電腦的記憶體：指標1。
	第九週	認識與操作電腦的記憶體：指標2。
	第十週	把資料整理得井然有序：結構。
	第十一週	變數的進階用法。
	第十二週	小專題的製作與講解。
	第十三週	小專題的製作與講解。

四、星期五的課後社團

多元 HOT MV 舞蹈(五)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
	第二週	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
	第三週	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
	第四週	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
	第五週	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
	第六週	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
	第七週	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
	第八週	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
	第九週	地板暖身-基本拉筋-肌耐力訓練-基本律動-mv 舞蹈編排
	第十週	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
	第十一週	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
	第十二週	總複習-看舞蹈影片

課程規劃長度：
週五12週。

烏克蘭麗社初階(五)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	認識烏克蘭麗、持琴姿勢。
	第二週	認識基礎樂理、調音撥弦。
	第三週	學習看四線譜撥彈音階樂曲練習。
	第四週	學習基礎和弦、伴奏技巧。
	第五週	樂曲自彈自唱。
	第六週	樂曲自彈自唱。
	第七週	樂曲自彈自唱。
	第八週	樂曲自彈自唱。
	第九週	複習基礎樂理。
	第十週	複習彈唱歌曲。
	第十一週	複習彈唱歌曲。
	第十二週	成果發表錄影。

課程規劃長度：
週五12週。

王者溜冰社(五)

課程規畫 (週課表) 課程規劃長 度： 週五12週	週次	課程內容規畫
	第一週	正確穿戴及收納直排輪套裝。 運用護具(護膝、護肘、護掌)保護自身的方式向前跌倒，並學習如何安全起立。
	第二週	正確穿戴及收納直排輪套裝。 前溜基本步法 - V字企鵝站立，並原地蹲下起立。
	第三週	正確穿戴及收納直排輪套裝。 前溜基本步法 - 重心左右轉移、維持單腳站時，全身平衡。
	第四週	正確穿戴及收納直排輪套裝。 前溜基本步法 - 運用前V字行步伐向前踏步。
	第五週	正確穿戴及收納直排輪套裝。 前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員練習前進踏步。
	第六週	正確穿戴及收納直排輪套裝。 前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員練習前進S型踏步。
	第七週	前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員練習原地畫葫蘆。
	第八週	前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員練習前進直線滑行、葫蘆煞車。
	第九週	前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員練習前進直線蹲姿滑行、蹲姿轉彎。
	第十週	前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員練習直線前進推右刀、蹲姿轉彎。
	第十一週	前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員練習直線前進推左刀、蹲姿轉彎。
	第十二週	前溜基本步法 - 運用角標排列方式，讓學員運用已學之技巧，進行練習、測驗。

五人制足球進階班(五)

課程規畫 (週課表) 課程規劃 長度： 週五12 週。	週次	課程內容規畫
	第一週	基本規則介紹、安全守則
	第二週	S型帶球、單腳雙腳帶球、球感培養
	第三週	停球傳球、兩腳球、一腳球練習
	第四週	傳球跑位、射門
	第五週	射門練習、守門練習
	第六週	防守觀念練習
	第七週	一對一、二對二
	第八週	高空球、頭頂球練習
	第九週	基本進攻觀念
	第十週	分組對抗、傳球搶球
	第十一週	腳底拉球、挑球
	第十二週	分組比賽