

# 111學年度下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)  課程規劃 長度： 週一11 週。	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

### 直排輪社(一)

課程規畫 (週課表)  課程規畫 長度： 週一11 週。	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：推軔、左推軔、右推軔 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：後溜推軔、右推軔、左推軔 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	

多元 MV 舞蹈社(一)

課程規畫 (週課表)  課程規畫 長度： 週一11 週。	週次	課程內容規畫
	第一週	基礎律動 (I)
	第二週	基礎律動 (I 1)
	第三週	動作串連 (I)
	第四週	動作串連 (I I)
	第五週	MV 教學
	第六週	MV 教學
	第七週	MV 教學
	第八週	MV 教學
	第九週	MV 教學
	第十週	MV 教學
第十一週	MV 教學	

安全戳戳樂羊毛氈(一)

課程規畫 (週課表)  課程規畫 長度： 週一11 週。	週次	課程內容規畫	
	第一週	眯眯羊咩咩	
	第二週	嘟嘟豬小胖	
	第三週	變身小狸貓	
	第四週	快樂腳企鵝	
	第五週	跳跳紅臉兔	
	第六週	大眼虎斑貓	
	第七週	怪臉豆豆柴	
	第八週	睡不飽貓熊	
	第九週	圓臉萌海豹	
	第十週	多肉1	
第十一週	多肉2		

奧升魔術社（一）

課程規畫 (週課表)  課程規畫 長度： 週一11 週。	週次	課程內容規畫
	第一週	魔術三原則介紹、數理魔術
	第二週	撲克牌魔術+道具
	第三週	生活魔術(報紙)+道具
	第四週	撲克牌魔術+道具
	第五週	生活魔術(橡皮筋)+道具
	第六週	數理魔術+道具
	第七週	數理魔術+道具
	第八週	撲克牌魔術+道具
	第九週	生活魔術(橡皮筋)+道具
	第十週	撲克牌魔術+道具
第十一週	預言魔術+道具	

綜合動漫 Q 版黏土公仔(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	暗殺教室 殺老師
	第二週	殺老師看書
	第三週	義勇銅鑼燒
	第四週	富岡萌萌噠
	第五週	善逸銅鑼燒
	第六週	百香果善逸
	第七週	草莓香奈乎
	第八週	可愛小寧寧
	第九週	寧寧泡泡浴
	第十週	地博少年玩泡泡
第十一週	藍莓蝴蝶忍	

## 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)	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

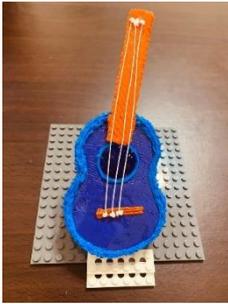
課程規畫  
長度：  
週二12  
週。

### 花栗鼠手作烘焙社(二)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫
	第一週	台灣黑熊餅乾
	第二週	水果乳酪塔
	第三週	大理石蛋糕
	第四週	夏威夷披薩塔
	第五週	古早味雞蛋糕
	第六週	金莎巧克力
	第七週	草莓夾心麵包
	第八週	大阪燒
	第九週	抹茶紅豆杯子蛋糕
	第十週	起司薯泥墨西哥捲
	第十一週	奶油獅餅
	第十二週	蕾雅起司杯

課程規畫  
長度：  
週二12  
週。

## 3D 筆暨遊戲動畫設計(二)

	週次	課程內容規畫	
課程規畫 (週課表)  課程規畫 長度： 週二12 週。	第一週		<b>3D 列印筆-吉他</b> 用吉他彈奏出美妙的樂曲，再哼著小歌與朋友同樂，好不快活~
	第二週		<b>3D 列印筆-吊飾魚</b> 將可愛的魚兒加上扣環與吊繩，掛在書桌前會讓心情美美的呢！
	第三週		<b>3D 列印筆-眼鏡</b> 聽說戴上眼鏡會變得更有氣質呢~戴上無鏡片的眼鏡試試看吧！
	第四週	清明兒童連假	
	第五週		<b>3D 列印筆-金字塔</b> 古老的金字塔有著古人的智慧以及各種神祕的色彩與傳說。
	第六週		<b>定格動畫知多少-小木人動起來</b> 看似簡單的連續拍攝技巧，卻有無窮無盡的變化與樂趣，又有哪些知名動畫片使用了定格動畫的技術呢？讓我們用富有靈活關節的小木人，試著把揮手、點頭或是抬腳等動作呈現出來。
	第七週		<b>定格動畫-我的家庭真可愛</b> 今天是家庭日~全家人要一起出門吃大餐！趕快穿上最好看的衣服，漂漂亮亮的出門吧~
	第八週		<b>定格動畫-下雨了</b> 天空飄來了許多雲朵，顏色從雪白漸漸變成了灰色，又變成了黑色，接著下起了大雨。
	第九週		<b>定格動畫-海底世界</b> 魚兒魚兒水中游，還開心的哼著歌。突然，來了隻凶惡的鯊魚，趕快逃跑吧！

		<p><b>Bloxels 初體驗-瑪利亞之牆奪回戰</b></p> <p>黑夜降臨，調查兵團們準備奪回瑪利亞之牆。獻出你的心臟，奪回人類失去的土地！</p>
<p>第十一週</p>		<p><b>Bloxels-我是主角</b></p> <p>設計你專屬的遊戲主角，前進、後退、跳躍、翻滾等等動作，都將由你自己完成！發揮你的創意，讓主角變得生動又有趣~</p>
<p>第十二週</p>		<p><b>Bloxels-關卡設計：飛石來襲</b></p> <p>在空中設計飛行的敵人-飛石，並使用飛行裝備一一躲開他們。</p>
<p>第十三週</p>		<p><b>Bloxels-野獸巨人</b></p> <p>在最後關卡等著我們的，是力量與體型都非常強大的野獸巨人。</p>

### 三、星期四的課後社團

#### 羽球社(進階)(四)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規劃	
	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
	第九週	綜合練習	模擬比賽單打
	第十週	綜合練習	模擬比賽單打
	第十一週	綜合練習	模擬比賽雙打
	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

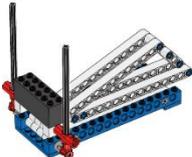
課程規劃  
長度：  
週四13  
週。

#### 造型氣球社(四)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規劃
	第一週	氣球基本技巧介紹、寶劍造型
	第二週	貴賓狗造型、海盜彎刀造型
	第三週	長頸鹿造型、兔子造型
	第四週	麋鹿造型、大象造型
	第五週	愛心造型、棒棒糖造型
	第六週	天鵝造型、山羊造型
	第七週	猴子造型、熊寶寶造型
	第八週	六瓣花造型
	第九週	頑皮豹造型
	第十週	嗶嗶鳥造型
	第十一週	企鵝造型(站姿)
	第十二週	企鵝造型(坐姿)
	第十三週	機車造型

課程規劃  
長度：  
週四13  
週。

## 小小樂高工程師(四)

	週次	課程內容規畫	
<p>課程規畫 (週課表)</p> <p>課程規劃 長度： 週四13 週。</p>	第一週		<p><b>折疊凳</b></p> <p>方便的板凳，其實有著巧妙的機械結構，一起來認識他的原理吧！</p>
	第二週		<p><b>機械原理：螺旋</b></p> <p>無論是在自然界、建築物或生活物品 (EX: 釘子) 上，處處可見螺旋的應用。</p>
	第三週		<p><b>攪拌器</b></p> <p>用「齒輪比」，來使攪拌器產生不同的速度，再加上創意改裝，變成最好用的攪拌器！</p>
	第四週		<p><b>戰鬥眼鏡</b></p> <p>什麼！有可以測量戰鬥力的眼鏡？看看誰的眼鏡最酷最炫吧！</p>
	第五週		<p><b>機械原理：楔形</b></p> <p>由兩個斜面組成的楔形，常用來製作斧頭這類道具，大大節省工作時花費的力氣。想想看楔子還可以用在那些地方呢？</p>
	第六週		<p><b>橡皮筋槍</b></p> <p>用橡皮筋槍做個帥氣的西部牛仔！但手槍是怎麼發射出去的呢？一起來認識吧！</p>
	第七週		<p><b>重型機車</b></p> <p>帥氣的重型機車是每個男孩的夢想！但你知道重型機車在台灣有一段辛苦的發展史嗎？</p>
	第八週		<p><b>天平</b></p> <p>你知道天平就是最早的稱子嗎？將重物掛在離中心不同的位置，觀察天平的變化。</p>
	第九週		<p><b>創意教學：我的家</b></p> <p>我的家庭真可愛~整潔美麗又安康，想想家裏面有什麼呢？有客廳、書房，可愛的寵物，還有親愛的爸媽、兄弟姊妹，用樂高打造專屬於自己的家吧！</p>
	第十週		<p><b>眼明手快：手推車</b></p> <p>現在是眼明手快的挑戰時間，跳過組裝步驟，來把「手推車」完成吧！</p>

第十一週		<b>大風帆車</b> 大風帆車，可以透過風力來行駛的小車。認識風的作用力。學習風力產生的風向。應用風力進行風帆車遊戲。
第十二週		<b>電動氣車</b> 近年來，全力環保意識抬頭，歐美日先進國家積極從事電動氣車之研發，以解決現有機汽車所製造的污染排放問題。
第十三週		<b>風車</b> 風車將風力轉換成機械能，可用來灌溉農田以及發電。風力也是綠色能源的一種喔！

### 創意拼豆社(四)

週次	課程內容規畫
第一週	 <p>角落生物系列鑰匙圈</p>
第二週	 <p>漫威人物系列鑰匙圈</p>
第三週	天竺鼠車車鑰匙圈
第四週	迪士尼人物鑰匙圈
第五週	鬼滅之刃鑰匙圈
第六週	屁屁偵探鑰匙圈
第七週	神奇寶貝鑰匙圈
第八週	指尖陀螺
第九週	三麗鷗家族鑰匙圈
第十週	可愛動物鑰匙圈
第十一週	瑪利歐系列鑰匙圈
第十二週	自由創作+鑰匙圈
第十三週	自由創作+鑰匙圈

課程規畫  
(週課表)

課程規劃  
長度：  
週四13  
週。

## STEAM 魔法科學社(四)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫	
	第一週	雙環懸浮	超距力的應用
第二週	燈光捉迷藏	無極性發光二極體的認識	
第三週	螞蟻大力士	重心的應用	
第四週	動物感應	胎生與卵胎生的認識	
第五週	動物觀察員	動物的棲地	
第六週	自動開花	毛細現象的應用	
第七週	消失的尺	幾何的妙用	
第八週	吹不倒的大象	伯努力定律	
第九週	數字感應	因數與倍數	
第十週	動物變裝秀	動物的防禦機制	
第十一週	隔山打牛	氣流與風	
第十二週	如魚得水	折射與全反射	
第十三週	超人舉重	力與平衡	

課程規劃  
長度：  
週四13  
週。

## 四、星期五的課後社團

### 五人制足球進階班(五)

課程規畫 (週課表)  課程規劃 長度： 週五13 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
	第十三週	分組比賽

### 小小創藝設計師(五)

課程規畫 (週課表)  課程規劃 長度： 週五13 週。	週次	課程內容規畫	
	第一週	【設計屬於自己的名片】	創造屬於個人品牌設計名片
	第二週	【創藝魔法藥水】	在許多地方都可以看到色彩繽紛的分層飲品，要如何去製作這樣特別的飲品，趕緊動手來做做看吧!
	第三週	【創意編織工具籃】	運用不同顏色的毛線纏繞變化，製作屬於自己的工具籃。
	第四週	【馬賽克的異想世界】	藝術家高第喜歡將彩色玻璃鑲嵌在建築上，讓我們一起用馬賽克拼貼來做創作吧。
	第五週	【LOW POLY 模型】 台灣特有種-美學模型設計(黑熊)	利用低面數的模型製作來了解製作動畫及遊戲的雛型，同時了解到台灣特有種的背景知識。
	第六週	【LOW POLY 模型】 台灣特有種-美學模型設計(黑熊)	利用低面數的模型製作來了解製作動畫及遊戲的雛型，同時了解到台灣特有種的背景知識。
	第七週	【創藝設計院】 -液壓美學機具(一)	我們如何有效的利用水的力量來幫助我們改善生活中的困難，利用自己動手做出來

		的科技產品來展示效果吧! 並且將科技產品結合藝術的 創作吧!!!
第八週	【創藝設計院】 -液壓美學機具(二)	我們如何有效的利用水的力量來幫助我們改善生活中的困難，利用自己動手做出來的科技產品來展示效果吧! 並且將科技產品結合藝術的創作吧!!!
第九週	【創藝設計院】 -液壓美學機具(三)	我們如何有效的利用水的力量來幫助我們改善生活中的困難，利用自己動手做出來的科技產品來展示效果吧! 並且將科技產品結合藝術的創作吧!!!
第十週	【創藝世界-太陽系的秘密】	探索宇宙之前，要先探索我們所在的太陽系，趕緊認識自己的八大行星!
第十一週	【創藝世界-創造自己的星系】	探索宇宙之後，會發現宇宙比我們想像中的更加豐富，設計屬於自己的宇宙星系吧!
第十二週	【設計色彩病菌】	未來的病菌們會越來越繽紛，隨著基因工程的發展，自己也來動手設計一下更強大的病菌來協助幫助醫療吧!
第十三週	【異材質病毒設計】	利用不同的材質材料，自己也來動手設計一下未來多功能的好病毒吧!

### 小小創業領袖社(五)

課程規畫 (週課表)	週次	課程內容規畫	
	第一週	打造小小企業!誰才是老闆	企業品牌設計(LOGO/名片)
第二週	財商入門戰略桌遊	財商團體桌遊策略訓練及競賽	財商團體桌遊策略訓練及競賽
第三週	小小領袖謀略競賽	財商團體桌遊策略訓練及競賽	財商團體桌遊策略訓練及競賽
第四週	主打產品設計師	產品設計構思及介紹	產品設計構思及介紹
第五週	主打產品樣品打造	第一版本產品樣品製作及展演海報製作	第一版本產品樣品製作及展演海報製作
第六週	How to Pitch 募資大挑戰	錄影團隊介紹公司的產品，全班皆可以投資喜歡的項目	錄影團隊介紹公司的產品，全班皆可以投資喜歡的項目
第七週	設計思考大升級(一)	團隊協力探討產品議題，共同發想創意點子!	團隊協力探討產品議題，共同發想創意點子!

課程規劃長度：週五13週。

	第八週	設計思考大升級(二)	Re-Building 第一版本的產品，團隊協力探討產品議題。
	第九週	設計思考大升級(三)	Upgrade 第一版本的產品，發揮大創意!
	第十週	產品文案設計師	全員動起來，學習如何擔任公司 產品的社群主編!
	第十一週	升級產品打鑄造師	升級後產品樣品製作募資 海 報製作
	第十二週	We want to Pitch 募資計畫大作戰	團體展演公司的產品，全班皆可以投資喜歡的項目
	第十三週	創業策略戰鬥營(一)	創業團體桌遊策略訓練及競賽