

臺中市豐田國小 114 學年度第二學期課後社團授課內容計畫書

序號	社團名稱	指導老師	上課時間	活動地點	招收年級
1	<u>麥塊程式</u>	李敘華	週一	藝文教室(一)	一~六
2	<u>小小裁縫師</u>	楊小評	週一	藝文教室(二)	一~六
3	<u>扯鈴</u>	蔡珍君 許書銓	週一	操場中央	一~六
4	<u>籃球社</u>	陳志男	週一	籃球場	一~六
5	<u>創意卡通拼豆</u>	劉羿欣	週二	藝文教室(一)	一~六
6	<u>小小魔術師</u>	陳奕廷	週二	藝文教室(二)	一~六
7	<u>史萊姆變形怪科學</u>	方壯怡	週二	藝文教室(三)	一~六
8	<u>魔幻科學</u>	江閔景	週二	多功能教室(一)	一~六
9	<u>競速溜冰</u>	蘇珉漢	週二	籃球場	一~六
10	<u>小樹苗瑜珈社</u>	許凱嘉	週二	樂活教室	一~六
11	<u>圍棋社</u>	連夢祥	週四	藝文教室(一)	一~六
12	<u>烏克麗麗社</u>	王虹婕	週四	藝文教室(二)	一~六
13	<u>益智德式桌遊</u>	劉羿欣	週四	藝文教室(三)	一~六
14	<u>藝術手創社</u>	楊小評	週四	106 教室	一~六
15	<u>流行舞蹈社</u>	劉湘琳 詹鈞華	週四	樂活教室	一~六
16	<u>直排輪社</u>	張憲育	週四	籃球場 雨天：穿堂	一~六
17	<u>黏土拼貼 DIY</u>	王滋璇	週五	藝文教室(一)	一~六
18	<u>機械動力樂園</u>	馮詩敏	週五	藝文教室(二)	一~六
19	<u>手作小點心</u>	李季芳	週五	106 教室	一~六
20	<u>跆拳道社</u>	董昆儒	週五	穿堂 雨天：樂活教室	一~六
21	<u>高手過招排球社</u>	林昱丞	週六	弘文樓 2 樓	一~六
22	<u>棒球加強班</u>	林偲偉	週六	棒球場	一~六

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/2(一)	Minecraft 基礎操作與世界探索	無
2	3/9(一)	認識程式編輯器與基本指令	無
3	3/16(一)	自動生成方塊：建造直線與平面	無
4	3/23(一)	立體建築：立方體與大型結構	無
5	3/30(一)	迴圈指令：反覆建造的應用	無
6	4/13(一)	程式生成怪物與互動事件	無
7	4/20(一)	建造器入門：自動生成小房屋	無
8	4/27(一)	建造器進階：玻璃怪物擂台	無
9	5/4(一)	認識與應用變數	無
10	5/11(一)	變數進階：遊戲狀態與動態控制	無
11	5/18(一)	天空加法器特效製作	無
12	5/25(一)	專題作品：狩獵遊戲	無

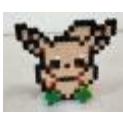
次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/2(一)	基本手縫針法	
2	3/9(一)	多功能袖珍型面紙套	 網路圖片
3	3/16(一)	可愛貓頭鷹	 網路圖片
4	3/23(一)	多功能收納袋-1	
5	3/30(一)	多功能收納袋-2	
6	4/13(一)	精油舒壓香包	
7	4/27(一)	束口袋後背包-1 4/20 考試週停課一次	
8	5/4(一)	束口袋後背包-2	
9	5/11(一)	束口袋後背包-3	
10	5/18(一)	實用抱枕-1	
11	5/25(一)	實用抱枕-2	
12	6/1(一)	幾何杯墊	

◎社團名稱：【3. 扯鈴】【週一】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/2(一)	安全規定、器材介紹、繞線運鈴、高低調鈴、其它變化	
2	3/9(一)	繞線運鈴、其它變化	
3	3/16(一)	開線運鈴、其它變化	
4	3/23(一)	拋鈴、其它變化	
5	3/30(一)	魚躍龍門、其它變化	
6	4/13(一)	老虎跳牆、其它變化	
7	4/20(一)	金蟬脫殼、其它變化	
8	4/27(一)	蜻蜓點水、其它變化	
9	5/4(一)	空點水、其它變化	
10	5/11(一)	金雞上架、其它變化	
11	5/18(一)	金雞跳架、其它變化	
12	5/25(一)	放棍甩鈴、其它變化	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/2(一)	1. 認識籃球 / 開場暖身 2. 球操練習 (持球感練習) 3. 單手基本運球 (原地) 4. 籃球規則簡介	
2	3/9(一)	1. 热身活動 + 球操 2. 單手運球 (行進間) 3. 站姿與傳球手勢教學 4. 雙人對傳練習	
3	3/16(一)	1. 球感接力遊戲 2. 胯下運球基礎 3. 傳球跑位練習 4. 三人一球小組合作練習	
4	3/23(一)	1. 防守腳步教學 2. 防守姿勢與移動訓練 3. 傳球+防守對抗 4. 模擬搶球小遊戲	
5	3/30(一)	1. 雙手胸前傳球精進 2. 轉身運球練習 3. 接球後快速出手練習 4. 快速反應遊戲	
6	4/13(一)	1. 投籃姿勢講解 2. 原地投籃練習 (近距離) 3. 傳切戰術簡介 4. 1打1簡單模擬	
7	4/20(一)	1. 上籃基本動作分解 2. 單邊上籃練習 3. 傳球+上籃連結練習 4. 上籃比賽	
8	4/27(一)	1. 雙邊上籃 (左右手) 練習 2. 防守壓迫練習 3. 投籃動線走位教學 4. 小組攻防對抗	
9	5/4(一)	1. 球場位置認識與分工 2. 運球變向基礎 3. 閃躲防守人練習 4. 快速反擊模擬	
10	5/11(一)	1. 暖身 2. 運球比賽 3. 傳球配合走位演練 4. 一對一比賽	
11	5/18(一)	1. 進攻戰術介紹 2. 傳切實戰練習 3. 掩護與空切概念 4. 三對三進攻演練	
12	5/25(一)	1. 暖身 2. 正式小型比賽 (分隊) 3. 技術挑戰 4. 3V3	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/3(二)	吉伊卡哇造型拼豆 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
2	3/10(二)	卡皮巴拉相框 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
3	3/17(二)	咖波造型拼豆 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
4	3/24(二)	吉伊卡哇點心系列吊飾 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
5	3/31(二)	瑪利歐角色拼豆大集合 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
6	4/7(二)	卡比巴拉創作 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
7	4/14(二)	天竺鼠車車造型拼豆 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
8	4/21(二)	卡皮巴拉收納盒 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
9	4/28(二)	寶可夢造型創作 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
10	5/5(二)	吉伊卡哇造型拼豆別針 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
11	5/12(二)	卡皮巴拉造型拼豆掛勾 	拼豆 拼豆相關耗材及器具
12	5/19(二)	吉伊卡哇半立體拼豆系列 	拼豆 拼豆相關耗材及器具

◎社團名稱：【6. 小小魔術師】【週二】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/3(二)	魔術基本觀念、生活魔術、紅球魔法	
2	3/10(二)	紙牌魔術、紙牌技巧、皇后牌組	
3	3/17(二)	硬幣魔術、硬幣消失、密室來錢箱	
4	3/24(二)	生活魔術、月光寶盒、海綿小球	
5	3/31(二)	數學魔術、骨牌神算、超級計算機	
6	4/7(二)	骰子魔術、超能力骰、撲克轉移	
7	4/14(二)	繩結魔術、魔幻環鏈、經典逃脫	
8	4/21(二)	心靈魔術、埃及預言、彩色鞋子	
9	4/28(二)	預言魔術、口語表達、水果預言	
10	5/5(二)	舞台魔術、表演技巧、植物大師	
11	5/12(二)	成果發表練習、生活魔術、魔法十字架	
12	5/19(二)	成果發表、開心骰子	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/3(二)	布布恰恰變形怪 幫孩子們建構「微觀」的概念，由物質的原子及分子談起，並以許多有趣的實驗進行「物理變化」、「化學變化」，包含有分子的構造模型、變色火焰、火山噴發、急凍冰棒等實驗活動，釐清孩子許多物質的基本觀念。	
2	3/10(二)	史萊姆變形怪一 包含分子的構造模型、太白粉變形怪、黑魔鬼變形怪、急凍冰棒等實驗活動，釐清孩子許多物質的基本觀念。	
3	3/17(二)	史萊姆變形怪二 魔法真的是魔法嗎？在老師的引領下，透過觀察，發現問題所在，使孩子們了解魔法或魔術背後種種的科學原理。幫孩子們建構「微觀」的概念，由物質的原子及分子談起，並以許多有趣的實驗進行「物理變化」、「化學變化」。課程中會讓孩子體驗多種形式的史萊姆，包括：繽紛史萊姆、磁力史萊姆、吸塵史萊姆……等你來製作體驗。	
4	3/24(二)	閃亮亮的晶奇寶石 探討結晶學的概念，實驗包含：冰糖的形成、會下雪的試管、巨無霸結晶、礦石的形成…等，過程中建構孩子精細觀察、分析比較的科學能力，並藉由神奇的化學現象來增加孩子學習的興趣。	
5	3/31(二)	魔法森林大探險 運用科學原理，教導孩子利用許多典型的物理及化學變化，創造出神奇的魔術效果，包括：水果火把、鈔票還原、消失的魔術水…等實驗。讓所有的魔術都可以用科學方法作合理的解釋。	
6	4/7(二)	咕嚕咕嚕魔法水生電 「可樂」也能產生電力？簡直太神奇了。利用可樂產生電力來發電作成時鐘，酷炫的可樂時鐘，還可以放在書桌上當成最夯的擺飾！	
7	4/14(二)	我的天氣花園 實驗中認識水的循環、彩虹現象、折射原理、水氣對人體的影響，以及利用氯化亞鉛碰到水會變色的特性製作能預測濕度的「天氣花園」卡片。	
8	4/21(二)	色光魔術師 如果把不同的色光混和在一起，會有什麼神奇的現象？這堂課將會告訴你另類的光的色彩學。	
9	4/28(二)	開心探測器 今天的心情如何？利用這台開心探測器，將可測出你現在的心情～明白別人的情緒喔！	
10	5/5(二)	如意伸縮棒 藉由活動了解牛頓第一運動定律(慣性定律)，動者恆動、靜者恆靜。	
11	5/12(二)	雜質濾淨器 活性碳是一種多孔性的含炭物質，它具有高度發達的孔隙構造，是一種極優良的吸附劑，這堂課便要讓大家見識到活性碳的魔力。	
12	5/19(二)	魔術跳豆 魔術跳豆好像有生命般很愛跳舞，不管怎麼樣跳，它都不會倒，利用遊戲方式引導孩子瞭解的重心與平衡的科學原理。	

◎社團名稱：【8. 魔幻科學】【週二】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/3(二)	味覺與嗅覺	
2	3/10(二)	我的好鼻師	
3	3/17(二)	誰的大舌頭	
4	3/24(二)	酸甜苦鹹辣	
5	3/31(二)	壓力知多少	
6	4/7(二)	高氣壓低氣壓	
7	4/14(二)	大氣壓力	
8	4/21(二)	壓力反應	
9	4/28(二)	物質世界	
10	5/5(二)	原子寶寶	
11	5/12(二)	分子超人	
12	5/19(二)	聚合物專家	

◎社團名稱：【9. 競速溜冰】【週二】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/3(二)	穿鞋練習、草地行走	
2	3/10(二)	前葫蘆、S型走路、跪煞	
3	3/17(二)	雙腳滑行練習	
4	3/24(二)	蹲姿滑行練習	
5	3/31(二)	單腳滑行練習、推刀練習	
6	4/7(二)	分腿滑行練習、推刀練習	
7	4/14(二)	彎道滑行練習、剪冰練習	
8	4/21(二)	彎道重心轉移練習、剪冰練習	
9	4/28(二)	起跑練習、彎道超車練習	
10	5/5(二)	曲棍球傳球練習	
11	5/12(二)	曲棍球射門練習	
12	5/19(二)	曲棍球比賽練習	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/3(二)	認識瑜伽與身體探索 透過遊戲與簡單動作認識身體，培養對瑜伽的興趣。	需自備瑜珈墊
2	3/10(二)	動物王國大冒險 模仿各種動物姿勢，增進柔軟度與平衡感。	需自備瑜珈墊
3	3/17(二)	大自然五感之旅 用姿勢與呼吸帶孩子感受風、樹、花、山的力量。	需自備瑜珈墊
4	3/24(二)	情緒小怪獸 結合瑜伽與呼吸，幫助孩子認識並調節情緒。	需自備瑜珈墊
5	3/31(二)	團隊合作瑜伽 雙人或小組互動動作，建立合作與信任感。	需自備瑜珈墊
6	4/7(二)	平衡力挑戰賽 透過不同平衡姿勢與遊戲，培養專注力與核心力量。	需自備瑜珈墊
7	4/14(二)	太空旅行冒險 想像自己是宇宙探險家，用瑜伽動作挑戰未知。	需自備瑜珈墊
8	4/21(二)	英雄的力量 體驗勇敢與堅定的姿勢，增進自信與身體力量。	需自備瑜珈墊
9	4/28(二)	創意故事瑜伽 孩子們共同編故事並用瑜伽動作表達，激發想像力。	需自備瑜珈墊
10	5/5(二)	海底奇幻探索 扮演海洋生物，在海底世界探險。透過流動型動作訓練核心、胸腔開展與身體流暢度。	需自備瑜珈墊
11	5/12(二)	彩虹魔法森林 孩子化身森林裡的小小魔法師，穿越彩虹森林、遇見魔法樹、精靈、巨木等意象，引導伸展、平衡與靜心練習，培養專注力與身體延展。	需自備瑜珈墊
12	5/19(二)	星際宇宙探險隊 孩子化身小小太空人，透過「太空漫步、火箭升空、星球旋轉」等象徵性動作，提升身體協調、核心穩定與專注力，同時訓練節奏感和空間感。	需自備瑜珈墊

◎社團名稱：【11. 圍棋社】【週四】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/5(四)	認識圍棋的規則：工具介紹、起源、氣的認識	
2	3/12(四)	圍地的概念：金角銀邊草肚皮、3、4線的認識	
3	3/19(四)	區分圍地和圍(吃)子上的概念不同	
4	3/26(四)	吃子手法：打吃的direction、雙叫吃、征子與引征	
5	4/2(四)	吃子手法：門吃、吃、撲子與反提、接不歸	
6	4/9(四)	下棋的手法：長、尖、扳、跳、飛、碰、擋…	
7	4/16(四)	地空：實地與外勢的認識	
8	4/23(四)	連接手法：一間跳、二間跳、小飛、大飛、雙、虎口	
9	4/30(四)	死活棋型：直四、彎四、方四、刀五、板六、花六	
10	5/7(四)	攻殺：數氣、長氣手法、共氣與外氣的認識	
11	5/14(四)	四死六活、六死八活、地大就活	
12	5/21(四)	基本佈局：佔角、星、小目的認識、掛角與締角、無優角、進三三	

◎社團名稱：【12. 烏克麗麗社】【週四】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/5(四)	烏克麗麗介紹、如何持琴、視譜、視唱、調音、基礎樂理、音階1至5位置	
2	3/12(四)	C、Am、F、G7和弦及節奏變化 曲子彈唱-小星星，熱戀冰淇淋	
3	3/19(四)	曲子彈唱-小蜜蜂 8分音符刷奏，C7和弦	
4	3/26(四)	曲子彈唱-小毛驢 16分音符刷奏，曲子彈唱-粉色海洋	
5	4/2(四)	G和弦 曲子彈唱-喜歡你	
6	4/9(四)	音階C至C一個八度驗收 歌曲3選1驗收	
7	4/16(四)	D E7 A7和弦 曲子彈唱-小城夏天	
8	4/23(四)	F#7 A和弦 曲子彈唱-離別開出花	
9	4/30(四)	曲子彈唱-捕魚歌，生日快樂歌	
10	5/7(四)	曲子彈唱-彩虹妹妹，熱愛105度C的你	
11	5/14(四)	曲子彈唱-媽媽的眼睛，歌曲驗收	
12	5/21(四)	總複習	

◎社團名稱：【13. 益智德式桌遊】【週四】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/5(四)	1.桌遊-奶油還是派 2.桌遊-黑色星期五 3.桌遊-快手疊杯	各式桌遊
2	3/12(四)	1.桌遊-糟了個糕 2.桌遊-閃靈快手 3.桌遊-洪水警報	各式桌遊
3	3/19(四)	1.桌遊-矮人礦坑 2.桌遊-豬朋狗友 3.桌遊-作弊飛蛾	各式桌遊
4	3/26(四)	1.桌遊-德國蟑螂 2.桌遊-拉咘牌 3.桌遊-推倒堤基	各式桌遊
5	4/2(四)	1.桌遊-冰酷企鵝 2.桌遊-伐木達人 3.桌遊-SET	各式桌遊
6	4/9(四)	1.桌遊-捕蜂高手 2.桌遊-卡卡頌 3.桌遊-洞察先機	各式桌遊
7	4/16(四)	1.桌遊-髒小豬 2.桌遊-東京之王 3.桌遊-奇雞連連	各式桌遊
8	4/23(四)	1.桌遊-搶尾刀 2.桌遊-瘋狂數字環 3.桌遊-誰是牛頭王	各式桌遊
9	4/30(四)	1.桌遊-火柴會說話 2.桌遊-魔城馬車 3.桌遊-圖騰快手	各式桌遊
10	5/7(四)	1.桌遊-非洲之旅 2.桌遊-毛塵寶寶 3.桌遊-江洋大盜	各式桌遊
11	5/14(四)	1.桌遊-小小貓頭鷹 2.桌遊-超級犀牛 3.桌遊-毒來毒往	各式桌遊
12	5/21(四)	1.桌遊-抓月亮 2.桌遊-燒杯博士 3.桌遊-倉鼠相撲	各式桌遊

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/5(四)	手機掛繩-1	
2	3/12(四)	保濕護脣膏	
3	3/19(四)	不織布 DIY	
4	3/26(四)	蝶谷巴特提袋	
5	4/2(四)	編織飲料提帶-1	
6	4/9(四)	編織飲料提帶-2	
7	4/16(四)	冰島線編織包包-1	
8	4/30(四)	冰島線編織包包-2 4/20 考試週停課一次	
9	5/7(四)	自製壓花度量直尺	
10	5/14(四)	玫瑰花皂(一)	
11	5/21(四)	玫瑰花皂(二)	
12	5/28(四)	杯墊	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/5(四)	認識舞蹈與身體對話，節奏與空間訓練	無
2	3/12(四)	音樂節奏與身體方向訓練	無
3	3/19(四)	頭部・身體・肩膀・胸口技巧	無
4	3/26(四)	認識技巧與模仿	無
5	4/2(四)	頭部・身體・肩膀・胸口技巧+Wave	無
6	4/9(四)	空間流動與遊戲律動	無
7	4/16(四)	頭部・胸口 Rolling 分解教學	無
8	4/23(四)	頭部・胸口 Rolling 分解教學 2	無
9	4/30(四)	前・後・左・右・上・下律動	無
10	5/7(四)	動作組合訓練 1	無
11	5/14(四)	成果練習	無
12	5/21(四)	成果發表	無

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/5(四)	器材.課程解說	
2	3/12(四)	器材穿脫，起立坐下	
3	3/19(四)	原地.前進踏步	
4	3/26(四)	十一滑行	
5	4/2(四)	前進葫蘆形	
6	4/9(四)	前進葫蘆形	
7	4/16(四)	前進葫蘆形.大圓圈剎車	
8	4/23(四)	蹲溜滑行	
9	4/30(四)	後退葫蘆形	
10	5/7(四)	後退葫蘆形	
11	5/14(四)	後退葫蘆形.點單輪滑行	
12	5/21(四)	康樂活動	

◎社團名稱：【17. 黏土拼貼 DIY】【週五】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/6(五)	馬年年曆	
2	3/13(五)	馬年年曆	
3	3/20(五)	海底世界留言板	
4	3/27(五)	海底世界留言板	
5	4/10(五)	拼貼立體信箱	
6	4/17(五)	拼貼立體信箱	
7	4/24(五)	黏土永生花賀卡	
8	5/8(五)	母親節蛋糕	
9	5/15(五)	拼貼手提袋	
10	5/22(五)	十二生肖時鐘	
11	5/29(五)	十二生肖時鐘	
12	6/5(五)	十二生肖時鐘	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/6(五)	小恐龍投石器-工具認識、原理介紹(槓桿原理)	 <p>小恐龍投石器 槓桿原理、彈力、拋物線運動</p>
2	3/13(五)	小恐龍投石器組裝時間	
3	3/20(五)	小恐龍投石器-彩繪時間、改裝測試及遊戲挑戰	
4	3/27(五)	紙飛機發射器-原理介紹(角度與距離)、組裝時間	 <p>紙飛機發射器 彈力、空氣浮力、慣性作用</p>
5	4/10(五)	紙飛機發射器-彩繪時間、紙飛機摺紙教學及遊戲挑戰	
6	4/17(五)	攻城弩車—生活中彈力位能的奧秘、上色	 <p>攻城弩車 彈力位能</p>
7	4/24(五)	組裝攻城弩車	
8	5/8(五)	組裝攻城弩車/	
9	5/15(五)	美式彈珠台—物理原理(彈性碰撞、入射角及反射角)、上色	 <p>美式雙打彈珠檯 彈性碰撞、入射角及反射角</p>
10	5/22(五)	美式彈珠台組裝	
11	5/29(五)	美式彈珠台組裝	
12	6/5(五)	完成組裝/遊戲時間	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/6(五)	岩燒肉鬆吐司	
2	3/13(五)	美式布朗尼蛋糕	
3	3/20(五)	焦糖蘋果派	
4	3/27(五)	芒果布丁	
5	4/10(五)	泰式香蕉煎餅	
6	4/17(五)	維也納曲奇	
7	4/24(五)	韓式煎餅	
8	5/8(五)	香蕉核桃瑪芬	
9	5/15(五)	平底鍋舒芙蕾蛋糕	
10	5/22(五)	奧利奧麻糬球	
11	5/29(五)	繽紛小飯團	
12	6/5(五)	糖霜檸檬蛋糕	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/6(五)	跆拳道課程講解	
2	3/13(五)	太極一章練習	
3	3/20(五)	腳步踢擊練習	
4	3/27(五)	旋踢+上步旋踢練習	
5	4/10(五)	太極二章練習	
6	4/17(五)	下壓+上步下壓練習	
7	4/24(五)	下壓+360 度下壓練習	
8	5/8(五)	太極三章練習	
9	5/15(五)	後踢練習	
10	5/22(五)	品勢章節綜合訓練練習	
11	5/29(五)	太極四章練習	
12	6/5(五)	期末鑑測	

◎社團名稱：【21. 高手過招排球社】【週六】【一～六年級】

[回目錄](#)

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/7 (六)	基本規則介紹、暖身與球感訓練	
2	3/14 (六)	手指觸球練習、傳球動作分解	
3	3/21 (六)	低手技巧、站姿與移位	
4	3/28 (六)	傳接球組合、三人合作	
5	4/11 (六)	發球動作分解、下手發球練習	
6	4/18 (六)	簡易攻擊腳步	
7	4/25 (六)	發球動作分解、上手發球	
8	5/9 (六)	吊球與輕打技巧	
9	5/16 (六)	防守佔位概念	
10	5/30 (六)	分組比賽（沙排）	
11	6/6 (六)	學期成果、課程回顧	

次數	上課日期	授課內容	備註 (如教材或自備用具等)
1	3/7 (六)	跑壘、內外野守備	
2	3/14 (六)	投捕手、基本打擊練習	
3	3/21 (六)	投手、內野補位練習	
4	3/28 (六)	自由打擊練習、投捕練投	
5	4/11 (六)	夾殺練習、內外野守備	
6	4/18 (六)	傳接球、打擊暗號模擬	
7	4/25 (六)	整體守備、投手牽制	
8	5/9 (六)	自由打擊、短打練習	
9	5/16 (六)	內外野守備、轉傳練習	
10	5/23 (六)	傳接球、模擬比賽（一）	
11	5/30 (六)	傳接球、模擬比賽（二）	
12	6/6 (六)	傳接球、分組比賽	