

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

開立社團	小小裁縫師			開課教師(如有助教請一併寫上)	黃新惠			
上課時間	週一		12:40-14:10	一次上課為90分鐘(中間不下課)				
上課時間	週一		12:40-14:10	一次上課為90分鐘(中間不下課)				
單節(元)	150	*堂數	11	學費：	1650	上課對象	一至四年級	
代購物品:布娃娃、可愛頭飾、造型萌				材料費：	600	請列舉購買材料		
				總金額：	2250	開班人數下限	8	
						開班人數上限	18	
			使用場地：	一般教室				
手機號碼	0931422282		地址:	臺中市南屯區文山北巷1-16-1號				
EMAIL:	guuji888@gmail.com							
堂數	日期	授課內容			學生自備物品	老師準備物品	學校準備	
1	9月25日	布娃娃			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
2	10月2日	布娃娃			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
3	10月16日	布娃娃			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
4	10月23日	布娃娃			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
5	11月6日	布娃娃			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
6	11月13日	筆袋			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
7	11月20日	筆袋			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
8	11月27日	筆袋			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
9	12月4日	筆袋			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
10	12月11日	造型萌物			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
11	12月25日	造型萌物			新的安全剪刀，黑的細字油性奇異筆	針、膠、線及課程用之材料包		
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

開立社團	扯鈴				開課教師(如有助教請一併寫上)	蔡珍君 / 許書銓	
上課時間	週一		12:40-14:10	一次上課為90分鐘 (中間不下課)			
上課時間							
單節(元)	180	*堂數	11	學費：	1980	上課對象	1~4年級
代購物品:扯鈴600或800元另計， 第1節新生先用教練備用鈴，說明後再決定是否訂購				材料費：	300	請列舉購買材料	
				總金額：	2280	開班人數下限	5
						開班人數上限	25
				使用場地：	操場		
手機號碼	0980521593		地址:	台中市西區臺灣大道二段556號			
EMAIL:	ysd789@gmail.com						
堂數	日期	授課內容			學生自備物品	老師準備物品	學校準備
1	9月25日	安全規定、器材介紹、繞線運鈴、高低調鈴、其它變化					
2	10月2日	開線運鈴、進階變化					
3	10月16日	拋鈴、進階變化					
4	10月23日	魚躍龍門、進階變化					
5	11月6日	魚躍龍門、進階變化					
6	11月13日	蜻蜓點水、進階變化					
7	11月20日	蜻蜓點水、進階變化					
8	11月27日	空點水、進階變化					
9	12月4日	空點水、進階變化					
10	12月11日	提燈籠、進階變化					
11	12月25日	提燈籠+甩圈圈、進階變化					

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

開立社團	軟式網球				開課教師(如有助教請一併寫上)	李青玟	
上課時間	週三		12:40-14:10	一次上課為90分鐘 (中間不下課)			
上課時間	週三		12:40-14:10	一次上課為90分鐘 (中間不下課)			
單節(元)		*堂數	14	學費：	2700	上課對象	一~四年級
代購物品：				材料費：	300	請列舉購買材料	
				總金額：	3000	開班人數下限	8
						開班人數上限	20
			使用場地：	網球場			
手機號碼		地址:	台中市西區臺灣大道二段556號				
EMAIL:							
堂數	日期	授課內容			學生自備物品	老師準備物品	學校準備
1	9月27日	握拍、球場規範			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
2	10月4日	基礎訓練(正拍)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
3	10月11日	基礎訓練(正拍)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
4	10月18日	基礎訓練(正拍)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
5	10月25日	基本訓練(發球)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
6	11月8日	基本訓練(發球)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
7	11月15日	基本動作(前排)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
8	11月22日	基本動作(前排)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
9	11月29日	綜合訓練(前排、正拍、發球)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
10	12月6日	綜合訓練(前排、正拍、發球)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
11	12月13日	綜合訓練(前排、正拍、發球)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
12	12月20日	進階訓練(球員對打)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
13	12月27日	進階訓練(球員對打)			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
14	1月3日	講解比賽規則			水壺、帽子、毛巾	球拍、球	
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

開立社團	羽球社團A				開課教師(如有助教請一併寫上)	羅慧琳	高鈺雯		
上課時間	週一	15:00-16:30		一次上課為90分鐘(中間不下課)					
上課時間	週二	16:00-17:30		一次上課為90分鐘(中間不下課)					
單節(元)	150	*堂數	24	學費：	3600	上課對象	1~6年級		
代購物品：			材料費：	500	請列舉購買材料	練習球握把皮小禮物			
			總金額：	4100	開班人數下限	8			
					開班人數上限	25			
				使用場地：	忠明館				
手機號碼	0980365122		地址:	台中市西區臺灣大道二段556號					
EMAIL:	lin761127@gmail.com								
堂數	日期	授課內容			學生自備物品	老師準備物品	學校準備		
1	09/25(一)	羽球基本規則知識教學			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
2	09/26(二)	基本步法:後場兩邊			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
3	10/02(一)	基本動作:高遠球			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
4	10/03(二)	基本動作:高遠球			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
5	10/16(一)	基本步法:前場兩邊			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
6	10/17(二)	基本動作:網前小球(正手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
7	10/30(一)	基本動作:網前挑球(正手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
8	10/31(二)	基本動作:網前小球(反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
9	11/06(一)	基本動作:網前挑球(反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
10	11/07(二)	跑動訓練:網前小球(正反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
11	11/13(一)	跑動訓練:網前挑球(正反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
12	11/14(二)	跑動訓練:高遠球上網小球(正反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
13	11/20(一)	跑動訓練:高遠球上網挑球(正反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
14	11/21(二)	基本步法:中場兩邊			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
15	11/27(一)	基本動作:正手拍平球			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
16	11/28(二)	基本動作:反手拍平球			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
17	12/04(一)	跑動訓練:左右平球			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
18	12/05(二)	基本動作:切球			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
19	12/11(一)	跑動訓練:切球上網小球(正反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
20	12/12(二)	跑動訓練:切球上網挑球(正反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
21	12/19(二)	基本步法:全場米字步			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
22	12/25(一)	基本動作:發長球短球(正反手拍)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
23	12/26(二)	實戰比賽(半場)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
24	01/02(一)	實戰比賽(全場)			羽球拍.水壺.毛巾	羽球			
25									

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

開立社團	羽球社團 B			開課教師(如有助教請一併寫)	羅慧琳	高鈺雯
上課時間	週四	12:40-14:10		一次上課為90分鐘(中間不下課)		
上課時間	週五	12:40-14:10		一次上課為90分鐘(中間不下課)		
單節(元)	150	*堂數	27	學費：	4050	上課對象 1~2年級
代購物品：			材料費：	500	請列舉購買材料	練習球握把皮小禮物
			總金額：	4550	開班人數下限	8
					開班人數上限	40
			使用場地：	忠明館		
手機號碼	0980365122		地址:	台中市西區臺灣大道二段556號		
EMAIL:	lin761127@gmail.com					
堂數	日期	授課內容		學生自備物品	老師準備物品	學校準備
1	09/28(四)	羽球基本規則知識教學		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
2	10/05(四)	基本步法:後場兩邊		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
3	10/06(五)	基本動作:高遠球		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
4	10/12(四)	基本動作:高遠球		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
5	10/3(五)	基本步法:前場兩邊		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
6	10/19(四)	基本動作:網前小球(正手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
7	10/20(五)	基本動作:網前挑球(正手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
8	11/02(四)	基本動作:網前小球(反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
9	11/03(五)	基本動作:網前挑球(反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
10	11/09(四)	跑動訓練:網前小球(正反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
11	11/10(五)	跑動訓練:網前挑球(正反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
12	11/16(四)	跑動訓練:高遠球上網小球(正反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
13	11/17(五)	基本動作:正手拍平球		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
14	11/23(四)	基本動作:反手拍平球		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
15	11/24(五)	跑動訓練:左右平球		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
16	11/30(四)	基本動作:切球		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
17	12/01(五)	基本動作:挑球		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
18	12/07(四)	跑動訓練:切球上網小球(反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
19	12/08(五)	跑動訓練:切球上網小球(正手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
20	12/14(四)	跑動訓練:切球上網挑球(反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
21	12/15(五)	跑動訓練:切球上網挑球(正手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
22	12/21(四)	基本動作:發長球短球(正手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
23	12/22(五)	基本動作:發短球(反手拍)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
24	12/28(四)	基本動作:發接發		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
25	12/29(五)	實戰比賽(半場)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
26	01/04(四)	實戰比賽(全場)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	
27	01/05(五)	實戰比賽(全場)		羽球拍.水壺.毛巾	羽球	

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

開立社團	籃球社(A、B班)				開課教師(如有助教請一併寫上)	高旭恩、王唯樺	
上課時間	週二		16:00-17:30	一次上課為90分鐘 (中間不下課)			
上課時間	週二		16:00-17:30	一次上課為90分鐘 (中間不下課)			
單節(元)	150	*堂數	13	學費：	1950	上課對象	2-3年級/4-6年級
代購物品：無				材料費：	0	請列舉購買材料	
				總金額：	1950	開班人數下限	8
						開班人數上限	20
			使用場地：	籃球場			
手機號碼	0966575612		地址:	台中市西屯區寶慶街9號6樓之五			
EMAIL:	kaoenshu@gmail.com						
堂數	日期	授課內容			學生自備物品	老師準備物品	學校準備
1	9月26日	課程說明、上課注意事項、運球練習			水壺、毛巾		球、角椎
2	10月3日	雙人傳球介紹與練習、運球複習			水壺、毛巾		球、角椎
3	10月17日	防守練習			水壺、毛巾		球、角椎
4	10月31日	進階行進式傳球練習			水壺、毛巾		球、角椎
5	11月7日	投籃介紹與練習			水壺、毛巾		球、角椎
6	11月14日	投籃複習			水壺、毛巾		球、角椎
7	11月21日	定點投籃、罰球線投籃			水壺、毛巾		球、角椎
8	11月28日	上籃介紹與練習			水壺、毛巾		球、角椎
9	12月5日	複習上籃			水壺、毛巾		球、角椎
10	12月12日	籃球比賽規則及注意事項			水壺、毛巾		球、角椎
11	12月19日	團隊進攻教學與練習			水壺、毛巾		球、角椎
12	12月26日	團隊防守教學與練習			水壺、毛巾		球、角椎
13	1月2日	三對三基本隊形介紹與練習			水壺、毛巾		球、角椎
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

112學年度第1學期課後社團課程規劃表

開立社團	直排輪			開課教師(如有助教請一併寫上)	陳奇嶸			
上課時間	週三		12:40-14:10	一次上課為90分鐘(中間不下課)				
上課時間	週三		12:40-14:10	一次上課為90分鐘(中間不下課)				
單節(元)	150	*堂數	14	學費：	2100	上課對象	一到六年級	
代購物品：				材料費：	0	請列舉購買材料	如需購買台灣製直排輪鞋，教練可以代替購買	
				總金額：	2100	開班人數下限	8	
						開班人數上限	25	
				使用場地：	操場			
手機號碼	0973387010		地址:	台中市西區臺灣大道二段556號				
EMAIL:	bordyya@gmail.com							
堂數	日期	授課內容			學生自備物品	老師準備物品	學校準備	
1	9月27日	認識直排輪鞋			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
2	10月4日	穿鞋站立			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
3	10月11日	安全跌倒、起立			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
4	10月18日	抬腳前進練習			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
5	11月1日	前葫蘆			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
6	11月8日	S行前進			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
7	11月15日	後葫蘆			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
8	11月22日	S行後退			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
9	11月29日	弓箭步			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
10	12月6日	弓箭步收腳			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
11	12月13日	交叉練習			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
12	12月20日	剪冰練習			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
13	12月27日	直線彎道銜接			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
14	1月3日	測驗			直排輪、護具、安全帽	直排輪、角標	無	
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								