

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 小小裁縫師

### 社團課程介紹

★上課時間：週一 12:40-14:10

★上課對象：1-4 年級

★老師名字：李宜玲

學生須自備物品	油性奇異筆、安全剪刀、鉛筆用具	
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/3/週一	布偶
2	3/10/週一	布偶
3	3/17/週一	布偶
4	3/24/週一	布偶
5	3/31/週一	萌萌小物
6	4/7/週一	萌萌小物
7	4/14/週一	萌萌小物
8	4/21/週一	流行掛飾
9	4/28/週一	流行掛飾
10	5/5/週一	流行掛飾
11	5/12/週一	自由創作
12	5/19/週一	自由創作

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 手作小點心

### 社團課程介紹

★上課時間：週一 12:40-14:10

★上課對象：1-4 年級

★老師名字：李季芳老師

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/3/週一	棉花糖彩球甜筒
2	3/10/週一	空心糖餅
3	3/17/週一	港式燒賣
4	3/24/週一	愛心瑪德蓮
5	3/31/週一	肉夾饅
6	4/7/週一	桂圓核桃蛋糕
7	4/21/週一	蜜汁叉燒包
8	4/28/週一	煉乳麻花捲
9	5/5/週一	葡式蛋塔
10	5/12/週一	台南棺材板
11	5/19/週一	優格蘋果麵包
12	5/26/週一	法式田園鹹派

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 扯鈴

### 社團課程介紹

★上課時間：週一 12:40-14:10

★上課對象：1-4 年級

★老師名字：蔡珍君 / 許書銓：都是教練

學生可代購物 品	扯鈴 800 元另計，第 1 節可先用教練備用鈴，說明後再決定是 否訂購	
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/3/週一	安全規定、器材介紹、繞線運鈴、 高低調鈴、其它變化
2	3/10/週一	繞線運鈴、其它變化
3	3/17/週一	開線運鈴、其它變化
4	3/24/週一	拋鈴、其它變化
5	3/31/週一	魚躍龍門、其它變化
6	4/7/週一	老虎跳牆、其它變化
7	4/21/週一	金蟬脫殼、其它變化
8	4/28/週一	蜻蜓點水、其它變化
9	5/5/週一	空點水、其它變化
10	5/12/週一	金雞上架、其它變化
11	5/19/週一	金雞跳架、其它變化
12	5/26/週一	蜘蛛結網、其它變化

**忠明國小 113 學年度下學期**  
**動力冒險王：樂高遙控機器人學園**  
**社團課程介紹**

★上課時間：週一 12:40-14:10

★上課對象：1~4 年級

★老師名字：李敍華      ★助教：朱品頤

(15 人以上配助教)

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/3/週一	認識積木種類、陀螺發射器
2	3/10/週一	翻跟斗小猴子
3	3/17/週一	電動攪拌器
4	3/24/週一	遊樂園盪鞦韆
5	3/31/週一	電動牙刷
6	4/7/週一	電動滑板車
7	4/21/週一	雙輪螃蟹
8	4/28/週一	雪地車
9	5/5/週一	鏟車（上）
10	5/12/週一	鏟車（下）
11	5/19/週一	戰甲機器人（上）
12	5/26/週一	戰甲機器人（下）

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 圍棋社

### 社團課程介紹

★上課時間：週一 12:40-14:10

★上課對象：1-4 年級

★老師名字：林坤進 棋力：六段

學生須自備物品		文具用品
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/3	1.圍棋的起源 2.圍棋的禮儀 3.圍棋的規則
2	3/10	1.說明圍棋圍地的概念 2.簡單圍棋規則(一)：a.黑先下，一人一手 b.氣盡提取a排棋形 c.什麼是氣、什麼是叫
3	3/17	1.什麼是氣 2.數氣a排列棋形 3.什麼樣的棋形會減少氣?
4	3/24	1.什麼是氣盡提取 2.雙方同時氣盡先下手為強
5	3/31	1.逢劫隔一手(吃來吃去沒完沒了) 2.劫與反提之不同
6	4/7	1.棋子的連 連-找尋救兵 2.棋子的斷 斷-如何斷絕敵方的援軍
7	4/21	1.圍棋的步法：尖、跳、飛 2.尖、跳、飛，如何應用得宜
8	4/28	1.如何選擇有效的叫吃 2.叫吃的方向 3.叫吃方向大不同
9	5/5	1.落子的技巧 2.什麼是長 3.什麼是黏
10	5/12	1.什麼是不進子 2.什麼是禁著點 3.二者差異性
11	5/19	1. 何謂虎口 2. 虎口的應用(如何設陷阱) 3.棋力鑑定
12	5/26	眼(二)何謂：真眼假眼劫眼 課程總復習、棋力鑑定

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 科技 Fun 手作

## 社團課程介紹

★上課時間：週一 15:00-16:30

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：教師：陳怡紋

★助教：張品秋

學生須自備物品		(1) 三號電池 * 四顆 (2) 彩色筆
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/3/週一	(1) 老師與學生破冰 (2) 課堂規範 (3) 世界上的雪橇狗
2	3/10/週一	(1) 雪橇與雪地的摩擦力 (2) 彩繪
3	3/17/週一	(1) 認識連桿機構 (2) 組裝雪橇狗 (3) 課程總結
4	3/24/週一	(1) 認識動物演化 (2) 觀察四足行走原理 (3) 連桿原理
5	3/31/週一	(1) 彩繪 (2) 組裝吉娃娃 (3) 連桿與電池盒組裝
6	4/7/週一	(1) PK-上下坡競賽 (2) 課程總結
7	4/21/週一	(1) 生態偽裝 (擬態、保護色) (2) 連桿運用複習 (3) 彩繪
8	4/28/週一	(1) 組裝變色龍-1
9	5/5/週一	(1) 組裝變色龍-2 (2) 課程總結
10	5/12/週一	(1) 連桿與凸輪的區別 (2) 認識凸輪
11	5/19/週一	(1) 生活中凸輪的應用 (2) 彩繪
12	5/26/週一	(1) 組裝玉兔 (2) 課程總結

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 頂尖籃球 A

### 社團課程介紹

★上課時間：週一 15:00-16:30

★上課對象：5.6 年級

★老師名字：李佳龍.何彥輝

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/4/週一	球感練習
2	3/11/週一	運球
3	3/18/週一	傳球
4	3/25/週一	投籃
5	4/1/週一	上籃
6	4/8/週一	防守觀念
7	4/15/週一	跑位觀念
8	4/22/週一	盯人防守
9	4/29/週一	區域防守
10	5/6/週一	包夾防守
11	5/13/週一	對抗性訓練
12	5/20/週一	組織觀念
13	5/27/週一	解讀.破解防守

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 羽球 A 班社團課程介紹

★上課時間：週一 15:00-16:30 週三 12:40~14:10

★上課對象： 3-6 年級

★老師名字：羅慧琳、高鈺雯

堂數	日期	授課內容大綱	堂數	日期	授課內容大綱
1	3/3/週一	羽球基本規則知識(正反握法) 向上擊球	13	4/21/週一	半場前後步伐訓練:高遠球+正反拍 挑球
2	3/5/週三	高遠球揮拍教學+前後步伐訓練	14	4/23/週三	半場前後步伐訓練:高遠球+正反拍 小球
3	3/10/週一	基本步法:半場前後跑+高遠球	15	4/28/週一	基本動作:切球教學
4	3/12/週三	基本步法:後場兩邊+高遠球	16	4/30/週三	半場前後步伐訓練:切球上網小球 (正反手拍)
5	3/17/週一	正反拍平球教學	17	5/5/週一	半場前後步伐訓練:切球上網挑球 (正反手拍)
6	3/19/週三	基本步法:中場兩邊+左右平球	18	5/7/週三	基本動作:發長球短球(正反手拍)
7	3/24/週一	基本動作:網前挑球(正手拍)	19	5/12/週一	單打全場多球訓練
8	3/26/週三	基本動作:網前挑球(反手拍)	20	5/14/週三	雙打輪轉跑位訓練
9	3/31/週一	基本動作:網前小球(正手拍)	21	5/19/週一	實戰比賽單打(半場)
10	4/2/週三	基本動作:網前小球(反手拍)	22	5/21/週三	實戰比賽雙打(全場)
11	4/7/週一	基本步法:前場兩邊+挑球	23	5/26/週一	實戰比賽單打(全場)
12	4/9/週三	基本步法:前場兩邊+小球	24	5/28/週三	實戰比賽雙打(全場)

# 忠明國小 113 學年度下學期

## Roblox 程式創意跑酷大冒險

### 社團課程介紹

★上課時間：週二 16:00-17:30

★上課對象：3~6 年級

★老師名字：李紱華

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/4/週二	基本操作；Roblox studio 是什麼
2	3/11/週二	執行遊戲；追加區塊
3	3/18/週二	製作立足點；編寫指令碼
4	3/25/週二	製作新遊戲；建造跑酷平台
5	4/1/週二	製作終點
6	4/8/週二	學習變數相關知識
7	4/22/週二	學習函數相關知識
8	4/29/週二	製作障礙物
9	5/6/週二	製作蹦床
10	5/13/週二	製作會消失 & 移動的平台
11	5/20/週二	製作碰到就會受傷害的區塊
12	5/27/週二	完善遊戲；公開遊戲

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 頂尖籃球 B

### 社團課程介紹

★上課時間：週二 16:00-17:30

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：李佳龍. 何彥輝

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/4/週一	球感練習
2	3/11/週一	運球
3	3/18/週一	傳球
4	3/25/週一	投籃
5	4/1/週一	上籃
6	4/8/週一	防守觀念
7	4/15/週一	跑位觀念
8	4/22/週一	盯人防守
9	4/29/週一	區域防守
10	5/6/週一	包夾防守
11	5/13/週一	對抗性訓練
12	5/20/週一	組織觀念
13	5/27/週一	解讀.破解防守

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 烏克蘭麗社

### 社團課程介紹

★上課時間：週二 16:00-17:30

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：陳莚芳

學生須自備物品		文具用品、樂器
學生可代購物品		代購烏克蘭麗彩琴 900 元、代購調音器 250 元。如有問題或需代購挑選樂器可加烏克蘭麗官方 LINE： <a href="#">@695gjgep</a> (第一堂課能取得樂器使用)
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/4	烏克蘭麗歷史與如何愛惜複習、C 大調琴弦排列位置、認識五線譜與簡譜、唱名記法、C、Am、F、G7 和弦變換雙向練習、音階練習、節奏練習
2	3/11	節奏練習:附點四分音符與附點二分音符、認識 Dm 和弦節奏刷法、C、F、Dm、G7 和弦變換雙向 4/4 拍練習、3/4 拍練習、2/4 拍練習、應用歌曲
3	3/18	認識高音 Re 的彈奏位置、高音 Do~Re 音階練習曲、應用歌曲
4	3/25	樂理介紹(反覆記號的進行順序)與習題練習、認識 G 和弦節奏刷法、C、F、Dm、G 和弦變換雙向 4/4 拍練習、3/4 拍練習、2/4 拍練習、應用歌曲
5	4/1	認識高音 Mi 的彈奏位置、複習 C、F、Dm、G 和弦變換練習、高音 Do~Mi 音階練習曲、應用歌曲
6	4/8	複習 C、F、Dm、G 和弦變換練習、寫出音符名稱與休止符名稱/拍數、應用歌曲
7	4/22	認識 C7 和弦節奏刷法一二、C、C7、Dm、G 和弦變換雙向 4/4 拍練習、3/4 拍練習、2/4 拍練習、認識高音 Fa 的彈奏位置、Do~Fa 音階練習曲、應用歌曲
8	4/29	複習 C、C7、Dm、G 和弦變換練習、節奏練習:3/4 與 6/8 拍、應用歌曲
9	5/6	不完整小節、附點四分音符、多元和弦運用、應用歌曲
10	5/13	附點八分音符、16 分音符、多元和弦運用、應用歌曲
11	5/20	附點八分音符、16 分音符、多元和弦運用、應用歌曲、補充歌曲練習
12	5/27	複習 C、C7、Dm、G 和弦變換練習，總複習:複習教過歌曲&個人及分組表演歌曲

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 象棋社

### 社團課程介紹

★上課時間：週二 16:00-17:30

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：葛振衣

學生須自備物品		棋盤、棋子、鉛筆盒、水壺
學生可代購物品		棋盤、棋子
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/4/週一	棋盤和棋子的正確擺放
2	3/11/週一	棋子的走法與吃法（帥、仕、相）
3	3/18/週一	棋子的走法與吃法（俥、傴、炮、兵）
4	3/25/週一	象棋的基礎知識（如何區分輸贏、各個棋子的價值）
5	4/1/週一	象棋的基礎知識（棋局的劃分、棋盤線路的名稱）
6	4/8/週一	認識棋譜（認識棋譜、簡易棋譜）
7	4/22/週一	認識棋譜（棋譜練習題、術語介紹）
8	4/29/週一	簡易棋規（比賽簡易規則：勝、負、和的判定）
9	5/6/週一	簡易棋規補充、下棋的禮儀
10	5/13/週一	各子的運用
11	5/20/週一	開局簡介（第一步合理的走法、第一步不合理的走法）
12	5/27/週一	趣味團體賽、同樂會

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 日本劍術社

### 社團課程介紹

★上課時間：週二 16:00-17:30

★上課對象：3-6 年級

★老師名字：黃俊瑋

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/4(二)	認識武士刀&天心流介紹
2	3/11(二)	武士刀起源及各流派介紹
3	3/18(二)	武士流儀介紹&握刀及揮刀基本動作
4	3/25(二)	拔刀及收刀
5	4/1(二)	基本功訓練
6	4/8(二)	殘心教學
7	4/22(二)	步伐教學
8	4/29(二)	招式教學
9	5/6(二)	組刀對練
10	5/13(二)	試斬報紙
11	5/20(二)	對練練習&綜合運用

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 小小探險家：Minecraft 冒險程式挑戰

### 社團課程介紹

★上課時間：週三 12:40-14:10

★上課對象：3~6 年級

★老師名字：李敘華

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/4/週二	探險家的啟航→課程目標：介紹 Minecraft 教育版和基礎操作。
2	3/11/週二	地圖與導航技巧→課程目標：學習定位與製作地圖。
3	3/18/週二	我的探險裝備→課程目標：使用程式創建實用工具。
4	3/25/週二	建造守護塔→課程目標：提升建築與程式結合能力。
5	4/1/週二	友善村莊探險→課程目標：理解 NPC 互動與環境設計。
6	4/8/週二	迷宮大挑戰→課程目標：學習循環指令與地形設計。
7	4/22/週二	危險的地牢探險→課程目標：加入冒險挑戰場景的設計。
8	4/29/週二	紅石機關與陷阱→課程目標：學習 Minecraft 紅石基礎與應用。
9	5/6/週二	創建探險任務→課程目標：用程式設計完整探險任務。
10	5/13/週二	魔法生物的世界→課程目標：程式生成生物與互動。
11	5/20/週二	打造終極基地→課程目標：應用所有技能創建冒險基地。
12	5/27/週二	探險家的終極挑戰→課程目標：參加探險大賽。

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 西洋棋社

### 社團課程介紹

★上課時間：週三 12:40-14:10

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：王柏翰

學生須自備物品		文具用品、西洋棋棋具
學生可代購物品		代購物品:代購棋具組 400 元。(第一堂課能取得棋具使用) 代購棋具可加官方 LINE： <a href="#">@fxt8275w</a>
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/5	認識西洋棋-西洋棋發展與現況；認識棋盤與其座標: 認識棋子與開局位置；城堡、主教的走法與吃法
2	3/12	棋子的走法與吃法〔一〕-城堡、主教、國王、皇后、騎士 複習棋盤與座標；複習棋子與開局位置
3	3/19	棋子的走法與吃法〔二〕-複習棋子與開局位置；複習棋子的走法與吃法；士兵的走法與吃法；西洋棋的下法與行棋目標
4	3/26	防守的方法：防守的目的與方法
5	4/2	攻擊的方法：叫將與應將
6	4/9	攻擊的方法：將殺
7	4/23	特殊規則：何謂和局？各種和局的情
8	4/30	特殊規則：王車易位的走法與限制；王車易位的目的
9	5/7	特殊規則：＜兵規則：升變與吃過路兵＞
10	5/14	子力價值：各種棋子在棋局各個時期的力量變化
11	5/21	有利的換子：子力兌換，雙重攻擊
12	5/28	對弈指導

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 直排輪社

### 社團課程介紹

★上課時間：週三 12:40-14:10

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：陳奇嶸

學生須自備物品	直排輪、護具、安全帽、水壺	
學生可代購物品	基本款直排輪(套)3500 進階款直排輪(套)4200 (換拉桿包+450)	
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/5/週三	穿鞋站立
2	3/12/週三	安全跌倒、起立
3	3/19/週三	抬腳前進練習
4	3/26/週三	前進、前葫蘆
5	4/2/週三	S 行前進
6	4/9/週三	後退、後葫蘆
7	4/23/週三	後 S 行後退
8	4/30/週三	弓箭步練習
9	5/7/週三	弓箭步抬腳練習
10	5/14/週三	弓箭步、交叉練習
11	5/21/週三	剪冰練習
12	5/28/週三	直線彎道銜接

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 遊戲王決鬥桌遊社

### 社團課程介紹

★上課時間：週三 12:40-14:10

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：段又瑋

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/6(四)	認識遊戲王、怪獸召喚方式
2	3/13(四)	陷阱卡、魔法卡使用方式
3	3/20(四)	綜合桌遊一
4	3/27(四)	卡牌的特殊運用
5	4/10(四)	同步召喚及超量召喚
6	4/24(四)	綜合桌遊二
7	5/1(四)	社內遊戲王團體排名賽
8	5/8(四)	連鎖效應運用
9	5/15(四)	綜合桌遊三
10	5/22(四)	主題系列牌組介紹、社內遊戲王初賽
11	5/29(四)	社內遊戲王決賽

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 魔力作文

### 社團課程介紹

★上課時間：週三 12:40-14:10

★上課對象：3-6 年級

★老師名字：周建志

學生須自備物品	鉛筆、擦子等文具用品		
學生可代購物品	教學袋、筆記本、上課講義、彩色筆、稿紙、資料夾		
堂數	日期	授課內容大綱/文體	
1	3/5/週三	動詞大集合	詞性理解與運用
2	3/12/週三	開學的第一天	記敘文(記事)
3	3/19/週三	日記大補帖	文體理解與應用
4	3/26/週三	撿到仙女棒	記敘文-引導式(故事)
5	4/2/週三	量詞大補帖	詞性理解與運用
6	4/9/週三	去海邊	記敘文(遊記)
7	4/23/週三	量詞大會串	說、學、逗、唱-成語相聲: 量詞趣味學習
8	4/30/週三	我的寶貝	記敘文(狀物)
9	5/7/週三	海的女兒	PISA 閱讀素養
10	5/14/週三	我的偶像	記敘文(寫人)
11	5/21/週三	說明文大補帖	文體理解與應用
12	5/28/週三	誰的功勞大	說明文

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 羽球 ESL 班

### 社團課程介紹

★上課時間：週三、週五 16:30~18:00

★上課對象：1-2 年級（E S L 班優先錄取）

★老師名字：羅慧琳、高鈺雯

堂數	日期	授課內容大綱	堂數	日期	授課內容大綱
1	3/5/週三	羽球基本規則知識(正反握法) 向上擊球	12	4/23/週三	基本步法:前場兩邊+小球
2	3/7/週五	高遠球揮拍教學+前後步伐訓練	13	4/25/週五	半場前後步伐訓練:高遠球+正反拍挑球
3	3/12/週三	基本步法:半場前後跑+高遠球	14	4/30/週三	半場前後步伐訓練:高遠球+正反拍小球
4	3/14/週五	基本步法:後場兩邊+高遠球	15	5/2/週五	基本動作:切球教學
5	3/19/週三	正反拍平球教學	16	5/7/週三	半場前後步伐訓練:切球上網小球(正反手拍)
6	3/21/週五	基本步法:中場兩邊+左右平球	17	5/9/週五	半場前後步伐訓練:切球上網挑球(正反手拍)
7	3/26/週三	基本動作:網前挑球(正手拍)	18	5/14/週三	基本動作:發長球短球(正反手拍)
8	3/28/週五	基本動作:網前挑球(反手拍)	19	5/16/週五	實戰比賽單打(半場)
9	4/2/週三	基本動作:網前小球(正手拍)	20	5/21/週三	實戰比賽單打(半場)
10	4/9/週三	基本動作:網前小球(反手拍)	21	5/23/週五	實戰比賽單打(半場)
11	4/11/週五	基本步法:前場兩邊+挑球	22	5/28/週三	實戰比賽單打(全場)

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 創意拼豆

### 社團課程介紹

★上課時間：週五 12:40-14:10

★上課對象：1-2 年級

★老師名字：李宜玲

學生須自備物品	姓名貼、鉛筆用具	
堂數	日期	授課內容大綱
1	3/7/週四	拼豆掛飾
2	3/14/週四	拼豆鑰匙圈
3	3/21/週四	流行小物
4	3/28/週四	流行小物
5	4/11/週四	漫畫小萌物
6	4/25/週四	漫畫小萌物
7	5/2/週四	生活實用物品
8	5/9/週四	生活實用物品
9	5/16/週四	自選圖創作
10	5/23/週四	自選圖創作

# 忠明國小 113 學年度下學期

## HipHop 街舞社

### 社團課程介紹

★上課時間：週四 16:00-17:30

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：楊芳才

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/6(四)	課程簡介與 Popping 基礎介紹
2	3/13(四)	Pop 技術練習
3	3/20(四)	Wave 技巧
4	3/27(四)	Popping 與音樂配合
5	4/10(四)	Popping 編排技巧（簡單組合）
6	4/24(四)	Popping 期中小型成果發表
7	5/1(四)	Popping 的表演技巧
8	5/8(四)	即興 Popping 練習
9	5/15(四)	Popping 進階編排技巧
10	5/22(四)	創意舞蹈編排
11	5/29(四)	Popping 舞蹈表演與回顧

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 歡樂科學社

### 社團課程介紹

★上課時間：週四 16:00-17:30

★上課對象：1-6 年級

★老師名字：段又瑋

堂數	日期	授課內容大綱
1	3/6(四)	何謂科學、炫彩飛碟
2	3/13(四)	動力直升機
3	3/20(四)	紙杯滑翔翼
4	3/27(四)	吸塵器
5	4/10(四)	液壓升降機
6	4/24(四)	神奇鳥籠
7	5/1(四)	風力滑翔機
8	5/8(四)	風向儀
9	5/15(四)	紙火箭
10	5/22(四)	發電機
11	5/29(四)	氣球卡丁車

# 忠明國小 113 學年度下學期

## 羽球 B 班

### 社團課程介紹

★上課時間：週四、週五 12:40-14:10

★上課對象：1-2 年級

★老師名字：羅慧琳、高鈺雯

堂數	日期	授課內容大綱	堂數	日期	授課內容大綱
1	3/6/週四	羽球基本規則知識(正反握法)向上擊球	12	4/25/週五	基本步法:前場兩邊+小球
2	3/7/週五	高遠球揮拍教學+前後步伐訓練	13	5/1/週四	半場前後步伐訓練:高遠球+正反拍挑球
3	3/13/週四	基本步法:半場前後跑+高遠球	14	5/2/週五	半場前後步伐訓練:高遠球+正反拍小球
4	3/14/週五	基本步法:後場兩邊+高遠球	15	5/8/週四	基本動作:切球教學
5	3/20/週四	正反拍平球教學	16	5/9/週五	半場前後步伐訓練:切球上網小球(正反手拍)
6	3/21/週五	基本步法:中場兩邊+左右平球	17	5/15/週四	半場前後步伐訓練:切球上網挑球(正反手拍)
7	3/27/週四	基本動作:網前挑球(正手拍)	18	5/16/週五	基本動作:發長球短球(正反手拍)
8	3/28/週五	基本動作:網前挑球(反手拍)	19	5/22/週四	實戰比賽單打(半場)
9	4/10/週四	基本動作:網前小球(正手拍)	20	5/23/週五	實戰比賽單打(半場)
10	4/11/週五	基本動作:網前小球(反手拍)	21	5/29/週四	實戰比賽單打(全場)
11	4/24/週四	基本步法:前場兩邊+挑球			