

	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日	4月29日	5月6日
田徑跑跳擲	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、基本體能訓練(認識體適能項目) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、跑步動作技巧(擺手及抬腿) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、繩梯(協調/敏捷能力) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、前側(100M)、體適能項目測驗 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、馬克操(基本動作要領) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、折返跑訓練 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、跳遠(立定跳遠及單腳跳動作技巧) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、跳遠(比賽規則/起跳落地動作) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、跳高(單腳跳動作/剪刀腳過竿) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、跳高(背向式/挑戰高度) 四、慢跑伸展收操
羽球社	上課規範、球感練習(向上擊球、正手發球)	專項練習、正手撲球、下壓、下壓上網撲球(直線腳步)	反手發球、正手小球、反手小球、正反手小球(前場腳步)	跳繩練習、正手平球、反手平球、正反手平球(左右腳步)	組合球練習:正手平球→正手小球；反手平球→反手小球	後場腳步練習:3、4號位下壓、半場比賽規則、半場對抗賽	四角組合球:3、4號位下壓+正手小球、3、4號位下壓→正反手平球	肌力訓練、球場禮儀、全場單打規則講解、單打對抗賽	專項練習、正手挑球、反手挑球、正反手挑球	跳繩練習、高遠球、正手下手推擋、反手下手推擋
足球社	基本動作+ 協調反應能力	基本動作+ 協調反應能力	基本動作+ 協調反應能力	基本動作+ 協調反應能力	基本動作+ 協調反應能力	一對一 小組訓練 + 組織訓練	一對一 小組訓練 + 組織訓練	一對一 小組訓練 + 組織訓練	一對一 小組訓練 + 組織訓練	一對一 小組訓練 + 組織訓練
烏克麗麗社	音階排列位置、應用歌曲	五線譜與唱名記法、暖手練習	新和弦練習、應用歌曲	新和弦變換練習、應用歌曲	音階練習、樂理介紹、應用歌曲	音階練習、樂理應用、應用歌曲	和弦單向變化練習、應用歌曲	和弦雙向變化練習、應用歌曲	和弦節奏刷法、應用歌曲	和弦節奏刷法、應用歌曲
桌遊社	提升人際互動百分百。 桌遊教材：變臉魔方籤籤入扣	陣營合作默契佳。 桌遊教材：色雙彩麻吉胞胎	動物對戰派對。 桌遊教材：東京之王蛙蛙闖蓮池	平衡左右翹翹板。 桌遊教材：諾亞方舟步步高升	機智策略大對抗。 桌遊教材：蜜峰特攻隊霸設計程式	資源最佳善用。 桌遊教材：蜜蜂特攻隊紫陽城的守夜人	絕佳記憶無人比。 桌遊教材：碌的菜園的寶物	國外最古老遊戲。 桌遊教材：賽尼特棋播棋	環遊台灣之禮。 桌遊教材：哩賀台灣火旁龍走過台灣	珍惜生態之美。 桌遊教材：生態公園台灣特有種
樂高動力科技創造者	認識積木零組件	討論遊樂場設施與操作	我的海盜船	超級旋轉咖啡杯	瘋狂大怒神	了解結構概念與操作	創意伸縮電梯	認識滑輪組結構	滑輪提水器	機械挖土機1

	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	任課老師	備註
田徑跑跳擲	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、鉛球擲遠(基本規則/動作技巧) 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、接力(認識4*100M接力/4*200M接力)接棒方式及起跑 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、短跑60M測驗 四、核心練習(腹肌/背肌/棒式) 五、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、測驗-跳高 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、測驗-跳遠 四、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、鉛球測驗 四、分組接力賽 五、慢跑伸展收操	一、慢跑3圈、靜態/動態伸展 二、漸速跑 40M*3 三、後側(100M)、體適能項目測驗 四、慢跑伸展收操	陳靜頤	自備毛巾、水壺，穿著運動服裝
羽球社	快速步伐(四角啟動)、正反拍挑球、正反下手推擋	正手平球(斜線)、正手勾對角、4號位下壓斜線→正手勾對角	3號位切殺、反手勾對角、3號位切殺→反手勾對角	反手撲球、正反手撲球、雙打防守訓練	雙打反防守平推、正反手挑球→反拍防守平推→高遠球反拍防守平推	雙打規則介紹、雙打對抗賽、肌力訓練	社團團內賽(半場、全場)單打	馬佳平、廖宥宸(傳羽運動館)	材料費200元，自備球拍、毛巾、水壺，穿著運動服裝
足球社	小組對抗賽+比賽	小組對抗賽+比賽	小組對抗賽+比賽	小組對抗賽+比賽	小組對抗賽+比賽	小組對抗賽+比賽	小組對抗賽+比賽	李雅婷	自備毛巾、水壺，穿著運動服裝
烏克蘭麗麗社	補充流行曲、分組練習	補充流行曲、分組練習	單音搭配和弦分組練習、應用歌曲	音階練習、樂理應用、應用歌曲	單音搭配和弦分組練習、應用歌曲	節奏刷法、應用歌曲、補充流行曲	合奏練習、補充流行曲	洪洵伶	教材費250元；學生自備或代購烏克蘭麗麗彩琴900元、原木2000、調音器250元
桌遊社	珍惜生態之美。桌遊教材：垃圾丟丟海食王	天才數學邏輯高手。桌遊教材：氣球派對拉密	創造力大激發。桌遊教材：大頭娃娃妙語說書人	童話故事大集合。桌遊教材：阿拉丁與蚱蜢	機智策略大對抗。桌遊教材：小魚要回家 惡魔島	富翁之路你作主。桌遊教材：史國錢史代遊會大作戰	桌遊總複習	楊雅涵	材料費1000元;期末贈送桌遊乙盒、成果手冊、結業證書
樂高動力科技創造者	機械挖土機2	認識輸送原理	操作與組裝超級輸送帶	動力機械馬達裝置	操作簡易馬達模組	電動釣魚竿	AI動力機械裝置	江佳翰	材料費1000元，最後一堂動力積木教材可帶回