

政大實小課後社團課程計畫

【星期二】

次數	序號	社團名稱	授課教師	教師資歷	招收年級	收費金額	備註
19	2-1	初階桌球	蕭資弘	B級桌球教練	1-6	3,000元	自備球拍
	2-2	(進階)跆拳道	戴奇永	國家級教練	1-6	3,000元	舊生優先錄取
	2-3	初階跆拳道	廖祐正	C級跆拳道教練	1-6	3,000元	須穿著運動服
	2-4	自然好好玩社	周惠娟	ACP園藝治療師	1-6	3,500元	含材料費800元
	2-5	動手玩科學社	譚鈺龍	社團老師	1-6	3,600元	含材料費1,500元
	2-6	蛇版社	代聘		1-6	2,500元	自備蛇板、護具

政大實小 112 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	桌球社		<input checked="" type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	基本動作、了解桌球規則		課程是否雷同
			<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
學習目標			
週次	單元名稱	課程內容	備註
一	握拍、反手擊球	講解握拍、講解反手的技巧	
二	反手擊球、兩點反手	反手對打練習、兩點反手結合腳步練習	
三	反手、兩點反手複習	設定目標試著跟教練對打達到目標	
四	發球講解、反手複習	解講如何發上旋球、反手練習	
五	發球結合反手擊球	發球結合反手對打、反手兩點對打	
六	發球旋轉的變化	解講發球的旋轉、複習反手對打	
七	練習發球	練習發上旋、下旋	
八	正手動作解講	講解正手動作和練習	
九	正手擊球、反手擊球	練習正手、反手對打	
十	正手、正手兩點	正手擊球結合腳步練習	
十一	移位練習	腳步練習	
十二	左推右攻	正手、反手轉換練習(結合腳步)	
十三	推球側身	練習推球銜接側身正手	
十四	練習發球	練習發球變化	
十五	切球講解	正手、反手切球解講示範和練習	
十六	切球練習	切球練習、正反轉換	
十七	綜合練習	綜合練習	
十八	比賽規則講解	講解比賽規則	
十九	比賽	比賽練習	

政大實小 112 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	跆拳道		<input type="checkbox"/> 初階 <input checked="" type="checkbox"/> 進階
課程綱要	希望學生透過有系統的跆拳道訓練，學習服從、紀律、禮貌的武德精神。 跆拳道品勢、足技教學, 踢靶及對練反應練習。		課程是否雷同
			<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
學習目標	協助學員通過測驗取得跆拳道晉級證書、參與各類跆拳道比賽。		
週次	單元名稱	課程內容	備註
一	足技教學	基本足技教學	
二	型場教學(1/3)	型場動作教學 1/3、足技練習	
三	型場教學(2/3)	型場動作教學 2/3、足技練習	
四	型場教學(3/3)	型場動作教學(完)、足技練習	
五	踢靶練習 1	拿靶教學、踢靶練習	
六	踢靶練習 2	相互踢靶、型場複習	
七	踢靶練習 3	反應踢靶	
八	踢靶練習 4	擊破動作踢靶練習	
九	總複習 1	晉級動作練習	
十	總複習 2	晉級動作練習	
十一	檢定(晉級)測驗 1	測驗-足技、型場	
十二	檢定(晉級)測驗 2	測驗-擊破、補考	
十三	防身術 1	防身術教學&演練	
十四	防身術 2	防身術教學&演練	
十五	對練 1	約束對練	
十六	對練 2	約束對練	
十七	品勢比賽練習 1	分解動作	
十八	品勢比賽練習 2	分組比賽	
十九	學期總結	才藝表演&同樂會	

社團名稱	跆拳道		<input checked="" type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	希望學生透過有系統的跆拳道訓練，學習服從、紀律、禮貌的武德精神。 跆拳道品勢、足技教學, 踢靶及對練反應練習。		課程是否雷同
			<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
學習目標	協助學員通過測驗取得跆拳道晉級證書。		
週次	單元名稱	課程內容	備註
一	足技教學	基本足技教學	
二	型場教學(1/3)	型場動作教學 1/3、足技練習	
三	型場教學(2/3)	型場動作教學 2/3、足技練習	
四	型場教學(3/3)	型場動作教學(完)、足技練習	
五	踢靶練習 1	踢靶練習	
六	踢靶練習 2	連續踢靶練習	
七	踢靶練習 3	反應踢靶	
八	踢靶練習 4	擊破動作踢靶練習	
九	總複習 1	晉級動作練習	
十	總複習 2	晉級動作練習	
十一	檢定(晉級)測驗 1	測驗-足技、型場	
十二	檢定(晉級)測驗 2	測驗-擊破、補考	
十三	防身術 1	防身術教學&演練	
十四	防身術 2	防身術教學&演練	
十五	對練 1	約束對練	
十六	對練 2	約束對練	
十七	品勢比賽練習 1	分解動作	
十八	品勢比賽練習 2	分組比賽	
十九	學期總結	才藝表演&同樂會	

政大實小 112 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	自然好好玩		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	環境教育的重要，減少一次性的玩具，認識身邊植物樹種、聽種子故事，大自然產物當題材，加以整理，專注手做，成為獨一無二的作品，增加成就感。也讓		課程是否雷同
			<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
學習目標			
週次	單元名稱	課程內容	備註
一	向日葵、蛋殼寶寶	老師同學相見歡，課程介紹，訂班規，實作課程	
二	生命有出口	植物倒著種，觀察植物生長方向，不向惡劣環境低頭	
三	刷出你的美/葉脈書籤	如何挑選煮葉子，順著紋路出出葉脈	
四	敲拓染	樹葉、花朵敲出一幅畫	
五	彩鹽許願瓶	粉筆、鹽成彩鹽，裝下大大願望	
六	魚瓶植栽	打包帶編魚、再種上袖珍椰子	
七	手邊相思豆手鍊	紅紅可愛的相思豆編成手鍊	
八	種子貼畫	各式種子貼成一幅畫	
九	羽球植栽	利用羽球種上植物	
十	松果花盆	松果剪成花上色，作成美麗的花盆	
十一	愛心盆栽	認識掌葉蘋婆殼，愛心盆種上美麗的多肉植物	
十二	種子吊飾	各式種子，綁成美觀獨特的吊飾	
十三	水苔球	了解水苔球的由來	
十四	花籃	紙杯作成花籃插上乾燥花	
十五	松果聖誕樹	松果彩繪，作成聖誕樹	
十六	聖誕花園	各式種子作成聖誕花園	
十七	玻璃花房	觀察植物的自體循環	
十八	螞蟻雄兵	種子、鋁線作成一隻隻可愛的螞蟻	
十九	新年掛飾	快樂迎新年	

週次	單元名稱	照片
一	向日葵、蛋殼寶寶	
二	生命有出口	
三	刷出你的美/葉脈書籤	
四	敲拓染	
五	彩鹽許願瓶	
六	魚瓶植栽	

七	手邊相思豆手鍊	
八	種子貼畫	
九	羽球植栽	
十	松果花盆	
十一	愛心盆栽	
十二	種子吊飾	
十三	水苔球	

<p>十四</p>	<p>花籃</p>	
<p>十五</p>	<p>松果聖誕樹</p>	
<p>十六</p>	<p>聖誕花園</p>	
<p>十七</p>	<p>玻璃花房</p>	
<p>十八</p>	<p>螞蟻雄兵</p>	
<p>十九</p>	<p>新年掛飾</p>	

政大實小 112 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	動手玩科學		<input checked="" type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	『動手玩科學』課程有兩大主軸-實驗操作及DIY科學成品，將複雜的理論透過實驗的操作讓每位孩子深刻感受，上課透過分組模式進行，培養每位學員團隊合作的重要性，建立起從『我』到『我們』，課程結束後皆是一位優秀的小小科學實驗家，找到專屬於你心目中對的老師 Mr. Right Teacher。		課程是否雷同
			<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
學習目標	訓練孩子手眼協調、耐心與專注力。		
週次	單元名稱	課程內容	備註
一	科學相見歡	小小科學家做實驗啦！認識整學期的課程內容與老師相見歡，用科學破冰小遊戲來認識小組同學吧！	
二	紙飛機大比拼	飛機、直升機、戰鬥機、滑翔機，紙飛機是如何飛起來的呢？什麼因素影響紙飛機停留的時間？怎麼樣做才能讓飛機飛得最遠呢？	
三	圓筒飛機	什麼？圓柱體也可以當飛機？而且還能飛幾十公尺遠！趕快來做實驗了解其中的原理吧。	
四	魔法飛杯	空氣無所不在，生活中有哪些是運用空氣的科學呢？我的飛杯會轉彎～到底是什麼神奇的魔法呢？就讓我們用實驗來觀察吧！	
五	紋身貼紙DIY	看！我自己做的紋身貼紙耶～動手做做看了解其中的秘密吧！	
六	彈力火箭	小心！！火箭來襲，學習火箭推進的原理，認識彈力的應用，讓我們自己動手做出小小火箭吧！看誰的火箭飛最遠～	
七	攻城投石機	咻～蹦～攻城車是如何抬起巨大的石頭再把它拋得遠遠的呢？趕快來場攻防大戰吧！不過首先得要了解投石器的原理唷！就讓我們動手創造屬於自己的投石器吧	
八	空降奇兵-降落傘	了解阻力與風阻的應用，製作完美的降落傘讓小玩具華麗成功的降落吧。	
九	吸管排笛	不同的樂器能演奏出不同的曲調，世界上有好多種樂器，你認識哪些樂器呢？我們人又是怎麼發出聲音的呢？什麼！海豚音～讓我們認識空氣的震動吧～	

十	發條明輪船	什麼是發條？認識發條裝置原理與生活上的應用，利用發條小船來場水上競賽吧！	
十一	橡皮筋機械動力手臂	了解機械運作原理，認識生活裡的機械原理，製作精美的手臂。來場搬運比賽，看誰最厲害。	
十二	起重機	瞭解滑輪結構與力矩的應用，生活中許多吊車的形狀都長得不一樣，分別有什麼功用呢？	
十三	太空儀	在神秘的太空中探索，了解恆星、行星、衛星，以及太陽系有哪些星球呢？在這之間有著什麼神奇的知識呢？	
十四	發球機	咻～咻～咻～製作自動發球機，觀察摩擦力對物體大小的影響，更來場發球大賽，誰的球可以發得最遠呢？	
十五	電動飛雪	哇！下雪啦～而且還是暴風雪！了解下雪的知識以及人造雪是如何造成的呢？	
十六	投籃機	看看誰是投籃神射手！製作屬於自己的籃球機，來場街頭籃球大賽，投籃角度、力道、拋物線都是關鍵！	
十七	自製空氣清淨機	平日帶好口罩保護你我，製作清淨機過濾空氣呼吸最安心，了解濾網以及過濾原理，大家都是防疫小尖兵！	
十八	新款坦克車	透過製作坦克模型學習履帶傳動結構，更透過障礙挑戰賽選出最強坦克！	
十九	水陸兩棲裝甲戰車	你知道嗎，車子也可以在水上跑呢！兩棲裝甲車是什麼原理呢？一起動手做實驗吧！	

政大實小 112 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	酷炫蛇板		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	初級、進階、團隊默契		課程是否雷同
			<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
週次	單元名稱	課程內容	備註
一	初級動作教學 1	介紹課程，講解安全規定，介紹蛇板，測試學生程度	
二	初級動作教學 2	上下板八法，安全防護方法 平衡滑行	
三	初級動作教學 3	平衡滑行，蛇行滑行，雙搖板滑行	
四	初級動作教學 4	複習前周動作，確認學生可加遠距離，並安全上下	
五	初級動作教學 5	蛇板蛇行，蛇板畫左右半圓	
六	驗收	初級動作複習測驗	
七	進階動作教學 1	加距離蛇板蛇行 / 蛇板畫左右同心圓	
八	進階動作教學 2	加距離蛇板蛇行 / 蛇板蹲溜滑行	
九	進階動作教學 3	蛇板蹲溜蛇行 / 蛇板雙搖板蹲溜滑行加速	
十	進階動作教學 4	加距離蛇板蹲溜蛇行 / 蛇板蹲溜畫左右半圓	
十一	進階動作教學 5	加距離蛇板蛇行 / 蛇板蹲溜畫左右同心圓	
十二	驗收	進階動作複習測驗	
十三	組合動作教學 1	複習動作 / 花式上板動作 A	
十四	組合動作教學 2	複習動作 / 花式上板動作 B	
十五	組合動作教學 3	複習動作 / 花式上板動作 C	
十六	組合動作教學 4	複習動作 / 花式上板動作 D	
十七	組合動作教學 5	複習動作 / 花式上板動作 E	
十八	驗收	花式動作複習測驗	
十九	團隊默契	加距離前後單板滑行動作練習	