

政大實小 115 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	情緒溝通實驗室		<input checked="" type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階	
課程綱要	這不只是情緒課，而是養成孩子「會做人、懂自己、有自信」的關鍵能力，結合 SEL 社會情緒學習，並以自我潛能探索為出發點，更認識自己內在情緒與外在特質，透過創作表達、團康活動的方式，能夠用更中性廣闊的角度學習欣賞自己與他人，讓孩子找到與情緒共處的最佳平衡點，打造真正的軟實力。			
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 孩子學會表達自己，不再悶著不說 ✓ 面對情緒不爆炸，懂得調整與轉化 ✓ 提升人際互動能力，交朋友更順利 ✓ 建立自信與自我價值感 ✓ 培養同理心與尊重差異的能力 ✓ 面對挫折不輕易放棄，提升抗壓力 			
週次	單元主題	課程目的	課程內容	核心能力
一、	認識自己	我是誰？ 找出我的優點與特質，看見自己的美好，建立自信基礎	(一)看見自己擁有什麼 1、我擁有的物質物品 2、我具備的內在特質 3、我的才華才藝 (二)設計自己的名片 (三)學習單統整	※符合 108 課綱-A1 身心素質與自我精進 ※SEL 核心能力 1：自我覺察
二、	表達與連結	自我介紹與表達練習 學會傾聽與欣賞他人 從不敢說 → 願意說 → 說得更好	(一)自我介紹環節 (二)介紹夥伴環節 (三)製作夥伴名片欣賞他人 (四)學習單統整	※符合 108 課綱-C2 人際關係與團隊合作 ※SEL 核心能力 4：人際技巧
三、	情緒理解與管理	認識情緒 探索情緒背後的原因，不再只會哭或生氣，而是「懂自己」	(一)六種原始情緒說明：快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝、厭惡 (二)情緒的正向與負向特質 (三)繪製鼓勵自己書籤	※符合 108 課綱-A1 身心素質與自我精進 ※SEL 核心能力 1：自我覺察
四、	電影賞析(一)	豐富學習體驗 在電影故事中對應自己的生活	電影時光	※符合 108 課綱-B3 藝術涵養與美感素養 ※SEL 核心能力 3：社會覺察

五、	電影賞析(二)	面對挑戰應有的心態 培養解決問題的能力	(一)電影時光 (二)角色解說 (三)故事的順境與逆境 (四)如何突破困難 (五)現實生活中我可以怎麼解決	※符合 108 課綱—B3 藝術涵養與美感素養 ※SEL 核心能力 3：社會覺察
六、	同理與人際互動	理解他人感受與差異 練習换位思考 提升同理心 減少人際衝突	(一)桌遊：說書人 (二)活動回顧：原來我想的和別人不一樣 (三)生活中我和家人有什麼不一樣，我可以怎麼换位思考	※符合 108 課綱—C3 多元文化與國際理解 ※SEL 核心能力 3：社會覺察
七、	挫折與情緒韌性	如何面對不舒服的事 學會調整與接受 練習說話的藝術 培養抗壓力，不輕易放棄	(一)找出 5 件不舒服的事情 (二)和別人交換不舒服 (三)面對不舒服如何反映與接受	※符合 108 課綱—C2 人際關係與團隊合作 ※SEL 核心能力 2：自我管理
八、	正向情緒養成	發現生活中的幸福 與他人分享美好	(一)找出 5 件最幸福的事情 (二)和別人交換幸福 (三)交換幸福後的活動回顧	※符合 108 課綱—C2 人際關係與團隊合作 ※SEL 核心能力 4：人際技巧
九、	怒怒爆炸了	練習情緒控管 正向的流動情緒 適當表達自己的情緒	(一)找出 5 件會很生氣的事 (二)探索自己會生氣的原因 (三)找出流動情緒的方式 (四)寄一封怒怒與憂憂的信件	※符合 108 課綱—C2 人際關係與團隊合作 ※SEL 核心能力 2：自我管理
十、	感恩的力量	感恩與珍惜 練習表達感謝	(一)感恩的種類 (二)繪製感恩樹 (三)感恩的事—記憶力大挑戰	※符合 108 課綱—C2 人際關係與團隊合作 ※SEL 核心能力 1：自我覺察
十一、	尊重與支持他人	尊重不同想法與個性 練習給予鼓勵與支持 建立良好同儕關係	(一)如何尊重支持他人 (二)團隊合作大活動 (三)大活動回顧	※符合 108 課綱—C1 道德實踐與公民意識 ※SEL 核心能力 5：負責任的決策
十二、	情緒小洋蔥：我是誰	認識自己的內外核 中性看待自己的特質 發揮自己的優勢	(一)用 5 個形容詞形容自己 (二)我的正反兩面特質 (三)學習單與小洋蔥製作	※符合 108 課綱—B1 符號運用與溝通表達 ※SEL 核心能力 1：自我覺察
十三、	個人繪本製作：我喜歡討厭的人事物 (一)	創作整合培養自信心 繪畫與文字表達 負面情緒好好說	(一)從討厭中看見自己的需求 (二)討厭的事換句話說 (三)學習單與繪本製作	※符合 108 課綱—A3 規劃執行與創新應變 ※SEL 核心能力 4：人際技巧

十四、	個人繪本製作：我喜歡討厭的人事物 (二)	創作整合培養自信心 繪畫與文字表達 負面情緒好好說	(一)從討厭中看見自己的需求 (二)討厭的事換句話說 (三)學習單與繪本製作	※符合 108 課綱-A3 規劃執行與創新應變 ※SEL 核心能力 4：人際技巧
十五、	個人繪本製作：我擅長與不擅長的事情 (一)	創作整合培養自信心 繪畫與文字表達 找出自己的優弱勢 欣賞同學的擅長之處	(一)挖掘自己的特殊技能 (二)自我肯定與欣賞 (三)學習單與繪本製作	※符合 108 課綱-A2 系統思考與解決問題 ※SEL 核心能力 1：自我覺察
十六、	個人繪本製作：我擅長與不擅長的事情 (二)	創作整合培養自信心 繪畫與文字表達 找出自己的優弱勢 欣賞同學的擅長之處	(一)挖掘自己的特殊技能 (二)自我肯定與欣賞 (三)學習單與繪本製作	※符合 108 課綱-A2 系統思考與解決問題 ※SEL 核心能力 1：自我覺察
十七、	個人繪本製作：欣賞身邊的人 (一)	創作整合培養自信心 繪畫與文字表達 提升社會覺察力	(一)人際關係樹 (二)學習每個人的優點 (三)學習單與繪本製作	※符合 108 課綱-B3 藝術涵養與美感素養 ※SEL 核心能力 3：社會覺察
十八、	個人繪本製作：欣賞身邊的人 (二)	創作整合培養自信心 繪畫與文字表達 提升社會覺察力	(一)人際關係樹 (二)學習每個人的優點 (三)學習單與繪本製作	※符合 108 課綱-B3 藝術涵養與美感素養 ※SEL 核心能力 3：社會覺察
十九、	電影賞析(一)	豐富學習體驗 在電影故事中對應自己的生活	電影時光	※符合 108 課綱-B3 藝術涵養與美感素養 ※SEL 核心能力 3：社會覺察
二十、	電影賞析(二)	面對挑戰應有的心態 培養解決問題的能力	(一)電影時光 (二)角色解說 (三)故事的順境與逆境 (四)如何突破困難 (五)現實生活中我可以怎麼解決	※符合 108 課綱-B3 藝術涵養與美感素養 ※SEL 核心能力 3：社會覺察
二十一、	總複習	學習成果整合	認識自己與他人 尊重自己與他人 發現身邊的幸福 感恩與珍惜	

政大實小 115 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	課程有實驗操作及動手做科學成品 將複雜的理論透過實驗的操作讓每位孩子深刻感受 培養學員成為小小科學實驗家		
學習目標	1.藉由實驗操作讓學員更易懂學習 2.動手做成品體驗科學的樂趣 3.團隊合作競賽凝聚彼此		
週次	課程進度	課程內容說明	備註
	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？	
	傳音入密	讓我們來做個小小實驗，看看自己做的話筒能不能成功和你的朋友講悄悄話吧～	
	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。	
	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！	
	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！	
	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～	
	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；製作好投石器後，該如何修改調整發揮最大的威力呢？就讓我們一起來研究其中的奧妙～	
	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。	
	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～	
	吹氣火箭	運用簡單的材料與原理製作出好玩的火箭～比比看誰能發射的最高最遠呢？	
	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。	
	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？	
	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？	
	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？	
	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？	

	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！	
	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！	
	新款坦克	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！	
	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！	
	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！	
	成果發表	成果發表	

政大實小 115 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	小小說書人社		<input checked="" type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	本課程以遊戲與角色扮演為主軸，透過故事接龍、情境任務及互動式桌遊，引導學生在邊玩邊說的過程中練習說故事與分享想法。從生活經驗出發，發展角色與故事內容，並在合作遊戲中體驗交流的樂趣，培養自信開口與自然表達的能力。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能夠突破傳統的口語表達，運用各種感官描寫、肢體語言和物品，使故事內容更生動具體。 2. 學生能結合故事結構與藝術創作，獨立完成一項具體的作品（如：繪本），並具備公開展示和導覽的能力。 3. 學生能透過觀察周遭環境和認識不同文化的故事，將敘事能力應用於日常生活和文化理解。 		
週次	課程進度	課程內容說明	備註
一、	故事的力量	透過故事卡牌遊戲認識故事元素，進行自我故事分享	
二、	我是誰？	使用關鍵詞卡與物件說故事，建立個人故事	
三、	影響我的人	角色扮演訪談，整理並轉述故事	
四、	時間冒險線	用時間線卡完成「我的經歷故事」，進行關卡分享	
五、	故事偵探任務	進行「找故事任務」，觀察校園並用卡牌補充故事內容	
六、	角色轉換	抽角色卡重新詮釋同一事件，進行角色扮演遊戲	
七、	故事闖關賽	進行多關卡說故事挑戰（限時／指定元素／接龍）	
八、	故事拼圖王	使用圖片卡與情境卡進行故事拼圖桌遊	
九、	我的日常故事	透過「故事分享桌遊」說出生活經驗並互動提問	
十、	真真假假	進行「真假故事桌遊」，猜測與創作真假故事	
十一、	情境任務卡	抽取情境卡進行角色扮演	
十二、	我的想法卡	使用想法卡說出自己在意的事情並分享	
十三、	一分鐘挑戰	進行限時說故事接龍挑戰	
十四、	故事互動場	分組進行故事角色互動桌遊	
十五、	世界冒險地圖	使用地圖桌遊認識不同國家與文化情境	

十六、	世界故事卡	抽取國家卡與事件卡，說出不同文化故事	
十七、	角色任務挑戰	扮演不同角色完成情境任務（合作遊戲）	
十八、	故事分享準備	設計故事分享內容	
十九、	表達大挑戰	進行多種表達遊戲（接龍／角色／限時），分享故事	
二十、	冒險回顧日	回顧故事旅程並分享最喜歡的角色與故事	

政大實小 114 學年度第二學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	跆拳道		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	本課程透過有系統的跆拳道訓練，引導學生在運動中培養「服從、紀律、禮貌」的武德精神。課程內容涵蓋跆拳道基礎與進階訓練，包括品勢（套路）、基本足技、踢靶訓練，以及對練反應與實戰技巧，全面提升學員的身體素質與專注力。		
學習目標	建立良好運動習慣與自律精神 強化體能、協調性與反應能力 協助學員通過晉級測驗，取得跆拳道證書 培養比賽經驗，鼓勵參與各類跆拳道競賽 提升自信心與抗壓能力		
週次	課程進度	課程內容說明	備註
一			
二	足技教學	基本足技教學	
三	型場教學(1/3)	型場動作教學 1/3、足技練習	
四	型場教學(2/3)	型場動作教學 2/3、足技練習	
五	型場教學(3/3)	型場動作教學(完)、足技練習	
六	踢靶練習 1	踢靶練習	
七	踢靶練習 2	連續踢靶練習	
八	踢靶練習 3	反應踢靶	
九	踢靶練習 4	擊破動作踢靶練習	
十	品勢練習 1	品勢分解演練	
十一	品勢練習 2	品勢連續演練	
十二	總複習 1	晉級動作練習	
十三	總複習 2	晉級動作練習	
十四	檢定(晉級)測驗 1	測驗-足技、型場	
十五	檢定(晉級)測驗 2	測驗-擊破	
十六	檢定(晉級)測驗 3	晉級內容總結&補考	
十七	防身術 1	防身術教學&演練	
十八	防身術 2	防身術教學&演練	
十九	對練 1	約束對練	
二十	對練 2	約束對練	
二十一	學期總結	才藝表演&同樂會	

政大實小 115 學年度第一學期課外社團課程內容說明、上課進度表暨材料費明細表

課程名稱	酷炫蛇板
課程授課內容	蛇板，又名路上衝浪板，近年興起的一種休閒運動，在全身護具都穿著的情況下，老師會針對每個孩子的程度給予適當的教學課程，同時在上課的時候，教練將針對學生的上課狀態，導入尊師重道，團隊合作與人格培養的概念。 上課中一律全程配戴安全護具套件式護具:頭盔、護膝、護軸、護掌

上課進度表

週次	日期	單元名稱	教學內容	其他
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	
三		初級動作教學 3	平衡滑行	
四		初級動作教學 4	平衡滑行，蛇行滑行,雙搖板滑行	
五		初級動作教學 5	複習前周動作，確認學生可加遠距離，並安全上下	
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 組合動作教學 4 組合動作教學 5 組合動作教學 6	複習動作/花式上板動作 C	
十六			複習動作/花式上板動作 D	
十七			複習動作/花式上板動作 E	
十八			蛇來運傳	
十九		組合動作教學 7	路上路衝版	
二十		驗收	花式動作複習測驗	
本學期課程請依開課日期自行規劃調整				

政大實小 115 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	玩具工廠實驗室		<input checked="" type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	充滿探索精神的實作課程，引導學生在實驗中培養解決問題的能力。		
學習目標	1. 透過動手製作各式創意玩具，培養學生的創意思考與設計能力。 2. 在操作與實驗過程中，學習觀察現象並培養問題解決能力。 3. 認識簡易機械原理與生活科學，提升科學探索興趣。 4. 培養動手實作能力與工具操作安全觀念。 5. 透過玩具設計與改良，培養創新發想與團隊合作能力。		
週次	課程進度	課程內容說明	備註
一、	金魚劍玉	體驗手眼協調與平衡技巧	
	趣味冲天炮	利用彈射原理發射小火箭	
	騎乘三輪車	認識車輪結構與轉動原理	
	手工彈珠台	設計彈珠路線體驗反彈樂趣	
	毛根蜘蛛網	毛根編織創作立體蜘蛛網	
	驚嚇跳跳盒	製作彈跳機關體驗驚喜效果	
	立體展開圖認識	從展開圖理解立體結構	
	拉線木偶	操作拉線控制簡易木偶動作	
	自製平衡遊戲	探索重心與平衡挑戰遊戲	
	電動纜車	製作簡易電動滑行纜車	
	點線面結構探索	組合點線面創造立體造型	
	探險手電筒 A	認識電路點亮探險手電筒	
	探險手電筒 B	進階設計不同造型手電筒	
	光影劇場	製作光影投影小小劇場	
	神奇幽浮	利用氣流原理讓幽浮漂浮	
	百變飛盤	設計可變化的造型飛盤	

	擊破炮	體驗彈力發射擊破目標	
	物理張力原理	了解拉力與張力平衡	
	投籃發射器	製作彈射裝置挑戰投籃	
	重力搖搖不倒翁	認識重心讓不倒翁擺動	
	期末成果回顧與作品分享	整理課程作品，進行學習回顧與成果分享。	

政大實小 115 學年度第一學期課外社團【課程計畫】

社團名稱	足球 A		<input type="checkbox"/> 初階 <input type="checkbox"/> 進階
課程綱要	以趣味教學、快樂足球、加入基本技巧動作、以及小組對抗練習的模式。		課程是否雷同
			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
學習目標	引導孩子喜歡足球有學習動力並維持良好運動習慣，享受運動樂趣，培養出團隊精神，與其他隊友建立友誼，集學習、娛樂及健康於一身。		
週次	課程進度	課程內容說明	備註
~	認識足球	協調性、敏捷性訓練、球感訓練	
二	基本基礎足球技巧	協調練習、敏捷訓練。	
三	基本基礎足球技巧	盤球訓練、運球訓練。	
四	基本基礎足球技巧	障礙盤球、控球訓練。	
五	基本基礎足球技巧	傳球訓練、傳球準確度。	
六	小組訓練	盤球射門訓練、分組對抗。	
七	小組訓練	一對一攻守、二隊二攻守。	
八	小組訓練	比賽式訓練、規則講解。	
九	小組訓練	跑位傳球練習、分組對抗。	
十	小組訓練	三角形傳球及四角形對角傳球、分組對抗。	
十一	小組訓練	行徑間傳球、跑位傳球。	
十二	小組訓練	二隊一攻守、三對二攻守。	
十三	小組訓練	足壘球、足球躲避球遊戲練習。	
十四	小組訓練	跑位傳球練習、分組對抗。	
十五	小組訓練	三角形傳球及四角形對角傳球、分組對抗。	
十六	對抗式訓練	進階式盤球訓練、運球訓練。	
十七	對抗式訓練	傳球準確度訓練、分組對抗。	
十八	對抗式訓練	射門準確度訓練、分組對抗。	
十九	對抗式訓練	傳球準確度訓練、分組對抗。	
二十	對抗式訓練	進階式盤球訓練、運球訓練。	
二十一	對抗式訓練	比賽式對抗。	