

110 學年度中年級預計開立社團之第一學期教學進度內容表

週次/ 社團名稱	直排輪	游泳	跆拳道	拳擊	扯鈴	羽球	街舞	棒球	籃球
9/9	競速熊貓 直排輪： 單腳 S 型、直線	環境介紹、 韻律呼吸及 憋氣	跆拳道步伐練 習；手部組合攻 擊性動作教學	了解拳擊 運動，相及 關規則及 器材	初階基礎訓 練與分班。 開線運鈴。 高低調鈴。 猴子翻筋斗	1. 握拍方式 2. 向上擊球練習 3. 發球練習	音樂節奏 饗宴身體 律動之一	1. 徒手丟球 2. 揮 臂丟球 3. 短距離 丟球	規則介紹，球感練 習，定點、移動運球 練習
9/23	競速熊貓 直排輪： 前交叉 (左、右、 混合)	韻律呼吸及 憋氣、漂浮 打水	跆拳道步伐應 用；手部攻、防 性動作教學	基本拳法 教學	簡易收鈴 (1)(2)、小 迴旋、金蟬 脫殼	1. 放小球動作 練習 2. 正反拍 放小球轉換	音樂節奏 饗宴身體 律動之一	1. 徒手丟球 2. 揮 臂丟球 3. 短距離 丟球	定點、移動運球練習
10/7	競速熊貓 直排輪： 前交叉 (左、右、 混合)	韻律呼吸及 憋氣、漂浮 打水、岸邊 划手	肌耐力體能訓 練；足技踢擊動 作教學	進階拳法 教學	蜻蜓點水、 蜘蛛結網、 疊棉被、抬 頭望月	1. 挑球動作練 習 2. 正反拍挑 球轉換	排腿動作 腿部動作 練習之一	1. 低手接球 2. 高 手接球 3. 移動接 球	1. 定點運球練習 2. 移動運球練習 3. 8 字運球
10/21	競速熊貓 直排輪： 瑪莉直線 S 型、直線	韻律呼吸及 憋氣、漂浮 打水、岸邊 划手	基礎性體能訓 練；足技踢擊動 作教學	基本閃躲 訓練	仰觀星斗、 關渡大橋、 巴黎鐵塔、 十字架	1. 平球動作練 習 2. 正反拍平 球轉換	排腿動作 腿部動作 練習之一	1. 雙人短距離拋 接 2. 雙人短距離 傳接 3. 雙人移動 傳接	1. 胸前傳球 2. 地板 傳球 3. 過頂傳球
11/4	競速熊貓 直排輪： 瑪莉直線 S 型、直線	漂浮打水、 浮板滑手練 習	柔軟度、敏捷性 訓練；足技技術 性踢擊教學	進階閃躲 訓練	左右調鈴、 上下運鈴、 圓形運鈴、 直上青雲	1. 前場兩步上 網練習 2. 兩步 上網放小球	初級級翻 滾連結 身體運用 技巧之一	1. 定點轉腰練習 2. 轉腰空揮練習 3. 球座揮棒練習	1. 原定跳投 2. 運球 跳投 3. 原地跨步上 籃 4. 運球跨步上籃
11/18	競速熊貓 直排輪： 後單直 線、S 型	浮板滑手練 習	柔軟度、敏捷性 訓練；足技技術 性踢擊教學	基本步法 移動	提燈籠、愛 心結網、鑽 石結網	1. 長球動作練 習 2. 兩步上網 挑球練習	初級翻滾 身體運用 技巧之二	1. 跑壘衝刺 2. 跑 壘接力 3. 一、三壘 接球傳球	1. 步伐練習 2. 手部 動作說明 3. 防守遊 戲操作
12/2	競速熊貓 直排輪： 後單直 線、S 型	浮板捷式 15 公尺	步法變換應用； 足技功力踢靶踢 擊教學	步法移動+ 出拳	長繩體驗、 長繩放鈴、 長繩鬥鈴	1. 後場步法練 習 2. 後退長球 練習	排腿動作 連結翻滾 動作以及 身體律動 之一	1. 一、三壘接球傳 球 2. 二、游壘接球 傳球 3. 外野手接 球練習	1. 雙人胸前傳球跑 位 2. 雙人地板傳球 跑位 3. 雙人過頂傳 球跑位
12/16	競速熊貓 直排輪： 緊急剎車 動作	捷式練習	步法變換應用； 品勢教學；一步 對練	雙人指定 練習	認識拋鈴、 如何成功拋 接	1. 兩步上網放 小球 2. 正反拍 練習	基礎倒立 技巧指導 與身體運 用開發	分組比賽 1. 分 A、 B、C 三隊比賽	籃球三人小組跑位 練習 1. 跑位
12/30	競速熊貓 直排輪： 競速初 級：起跑 動作	捷式練習、 仰式踢腳、 水母漂自救	品勢教學；一步 對練；自由對練 踢擊教學	綜合複習	雙人拋鈴 (一顆鈴)、 多人拋鈴	1. 前後步法練 習 2. 揮拍上網 放小球	各項動作 連結以及 音樂連結 身體之運 用之一	分組比賽 2. 分 A、 B、C 三隊比賽	四人小組半場比賽
1/13	競速熊貓 直排輪： 考試檢定	捷式 15 公 尺、水母漂 自救	品勢教學；一步 對練；自由對練 踢擊教學	指定對打 測試	期末總複習	1. 比賽規則解 說 2. 分組比賽 3. 心得分享	全身動作 項目連結	分組比賽 3. 分 A、 B、C 三隊比賽	四人小組半場比賽

週次/社團名稱	黏土拼貼	陶藝	卡通漫畫	瘋狂玩科學	魔術	疊杯	電腦	烏克麗麗	小提琴	直笛
9/9	黏土-甜點設計	漂浮在虛無：造型燭台設計	介紹卡通動畫及漫畫的原理	水中活氧機：了解氧氣是如何進入水中	空中來錢/雙雙對對	疊杯基礎功夫~3杯運杯	線上打字練習：中打練習	Ukulele 基本介紹、如何使用調音器	樂器指法，運弓練習，(瑪莉有隻小綿羊)	簡介、運舌(圓滑線及跳音)、Sol~Si 練習曲
9/23	黏土-壁飾設計-1(動物)	格列佛遊記：場景設計	練習由提示出圖案聯想漫畫不同圖像	水中活氧機：利用空壓管，了解水與空氣關係	圓珠傳奇/預言牌	333 項目手眼協調~循環疊杯	線上打字練習：英打練習	基本和弦、四分音符+八分音符介紹	EA 弦(小蜜蜂，小星星，倫敦鐵橋)	運舌(圓滑線及跳音)、Sol~Si 練習曲
10/7	黏土-壁飾設計-2	人要衣裝：服裝設計	線條的簡化教學，畫出最簡線條	水中活氧機：組裝水中活氧機，與電路連接	杯與球/A23 移位	333 項目我最快~計時練習	小畫家：基本功能介紹	前奏簡易單音+和弦練習	EA 弦(捕魚歌，生日快樂歌)	運舌(圓滑線及跳音)、升 Fa 練習曲、合奏
10/21	蝶古巴特拼貼-悠遊卡套	卡通角色色捏塑	製作出翻轉動畫效果	水中活氧機：了解生物、機械、化學如何增氧	金蟬脫殼/257 益智	333 項目我最穩~眼明手快	小畫家：製作姓名貼	認識高低音層次，新增基本和弦	EAD 弦(古老的大鐘，茉莉花)	運舌(圓滑線及跳音)、升 Fa 練習曲、合奏
11/4	蝶古巴特拼貼-組合多孔筆筒設計-1	我得獎了1：獎牌浮雕設計	漫畫常用符號教學運用	超級結構：用疊疊樂啟發學生對建築的概念	星座預言/我是魔術師	6 杯運杯	小畫家：鑽石	新增前奏簡易單音練習	EAD 弦(快樂天堂)	運舌(單吐及雙吐)、Mi 練習曲、合奏
11/18	蝶古巴特拼貼-組合多孔筆筒設計-2	我得獎了2：獎杯設計	改編經典圖像成為有趣的漫畫作品	三角塔：三角形和拱形是提供建築支撐力	三繩奇術/祖母穿針	363 項目手眼協調~循環疊杯	小畫家：校慶蛋糕	了解 Folk Rock 的節奏、快歌的定義	EAD 弦(快樂天堂)	運舌(單吐及雙吐)、Mi 練習曲、合奏
12/2	黏土-門牌掛飾設計	一起來泡茶：茶杯組	四格漫畫創作練習	太陽系家族：瞭解星體之間的相互的關係	奇怪的結/移動的結	363 項目我最快~計時練習	小畫家：聖誕樹	新增和弦認識、右手技巧	全弦(明天會更好)	運舌(單吐及雙吐)、Re 練習曲、合奏
12/16	黏土-LOVE 相框設計	隔壁的怪叔叔：人物表情雕塑	期末漫畫作品製作 1	紫外線偵測器：親手做紫外線偵測器	三牌奇術/唐詩找牌	363 項目我最穩~眼明手快	小畫家：動物畫(企鵝、魚...)	新增和弦認識、十六分音符認識	全弦(明天會更好)	運舌(單吐及雙吐)、Re 練習曲、合奏
12/30	黏土-平平安安掛飾設計	年節來了：紅布袋版畫	期末漫畫作品製作 2	奇妙振動：用不同振動方式，產生不同聲音	穿越之謎/心心相印	333+363 項目~大家來挑戰	程式語言 code 課程	課本+歌曲來進行彈唱，和弦總練習	乘載著你(天空之城主題曲)	運舌(單吐及雙吐)、高音 Mi 練習曲、合奏
1/13	蝶古巴特拼貼-棉花棒收納盒設計	年節來了：祈福劍獅	卡通動畫賞析	迴音麥克風：利用實驗來印證聲音傳播原理	綁手脫逃/掌中消失	期末趣味活動	程式語言 code 課程	讓同學們上台表演喜愛的歌曲	乘載著你(天空之城主題曲)	成果發表