

110 學年度高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
9/2	單腳 S 型、直線	環境介紹、韻律呼吸及憋氣、漂浮打水	步伐介紹；手部組合攻擊性動作教學	了解拳擊運動，相關規則及器材	基礎訓練：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. 雙人短距離拋接 2. 雙人短距離傳接 3. 雙人 20 公尺傳接 4. 雙人移動傳接	規則介紹，球感練習，定點、移動運球練習
9/16	前交叉 (左、右、混合)	漂浮打水、岸邊划手	步伐應用；手部攻、防性動作教學	基本拳法教學	簡易收鈴、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. 壘間傳接球 2. 中繼傳接球 3. 外野長傳球	定點、移動運球練習
9/30	前交叉 (左、右、混合)	岸邊划手、浮板滑手練習	基礎性體能訓練；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. 定點轉腰練習 2. 轉腰空揮練習 3. 球座揮棒練習	1. 定點運球練習 2. 移動運球練習 3. 8 字運球
10/14	瑪莉直線 S 型、直線	浮板滑手練習、捷式練習	肌耐力體能訓練；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. 定點轉腰練習 2. 轉腰空揮練習 3. 球座揮棒練習 4. 拋球擊球練習	1. 胸前傳球 2. 地板傳球 3. 過頂傳球
10/28	瑪莉直線 S 型、直線	捷式練習	柔軟度、敏捷性訓練；踢靶重力踢擊教學	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	中級翻滾連結身體運用技巧之一	1. 跑壘衝刺 2. 跑壘接力 3. 短距離投打練習	1. 原定跳投 2. 運球跳投 3. 原地跨步上籃 4. 運球跨步上籃
11/11	後單直線、S 型	捷式 15 公尺	柔軟度、敏捷性訓練；踢靶重力踢擊教學	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	中級翻滾連結身體運用技巧之二	1. 一、三壘接球傳 2. 二、游壘接球傳 3. 外野手接球練習 4. 壘間傳球練習	1. 步伐練習 2. 手部動作說明 3. 防守遊戲操作
11/25	後單直線、S 型	捷式複習、仰式踢腳	步法變換應用；足技速度性踢靶踢擊教學	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. 滾地球處理 2. 高飛球處理 3. 移動補位	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
12/9	緊急剎車動作	捷式複習、仰式踢腳	步法欺騙應用；足技速度性踢靶踢擊教學	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	倒立技巧指導身體律動之三	分組比賽 1. 分 A、B 兩隊比賽	籃球三人小組跑位練習 1. 跑位
12/23	競速初級：起跑動作	捷式複習、仰式踢腳、自救	敏捷性及跳繩訓練	雙人指定練習	期末總複習	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 兩隊比賽	四人小組半場比賽
1/6	競速初級：起跑動作	捷式、仰式複習	品勢教學；一步對練	指定對打測試	基礎訓練：開線運鈴、高低調鈴、猴子翻筋斗	1. 比賽規則解說 2. 分組比賽 3. 心得分享	音樂節奏饗宴身體律動之一	分組比賽 2. 分 A、B 兩隊比賽	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	縫紉拼貼
9/2	黏土-可愛麵動物造型麵包鑰匙圈	漂浮在虛無：造型燭台設計	漫畫的定義、種類、圖片欣賞，工具介紹練習	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	課程介紹與團員自我介紹	Ukulele 基本介紹、如何調音器	樂器指法，運弓練習，(瑪莉有隻小綿羊)	認識縫紉工具與學會打結及疏縫練習
9/16	蝶古巴特拼貼-手機擴音箱-1	格列佛遊記：場景設計	生活中的漫畫應用討論，漫畫貼圖創作	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	Microbit: 圖形控制	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)	平針縫、迴針縫練習、製作小吊飾
9/30	蝶古巴特拼貼-手機擴音箱-2	人要衣裝：服裝設計	線條的簡化教學，練習畫出最簡線條	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	Microbit2: 感應偵測	前奏簡易單音+和弦練習	EA 弦(捕魚歌，生日快樂歌)	認識布料與縫製束口袋(一)
10/14	黏土-掛飾花藝設計-1	卡通角色色捏塑	擬人化的漫畫練習	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	Microbit3: 計數器	認識高低音層次，新增基本和弦	EAD 弦(西風的話)	認識布料與縫製束口袋(二)
10/28	黏土-掛飾花藝設計 2	我得獎了 1：獎牌浮雕設計	漫畫符號練習與創作	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	Microbit4: 專題設計	新增前奏簡易單音練習	EAD 弦(當我們同在一起，綠油精)	縫扣子(一)練習縫製凸扣
11/11	蝶古巴特拼貼-筆筒盒設計-1	我得獎了 2：獎杯設計	四格漫畫創作練習	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	LEGO WEDO2.0 程式機器人 1	了解 Folk Rock 的節奏、快歌的定義	全弦(鄰家的龍貓)	縫扣子(二)練習縫製平扣
11/25	蝶古巴特拼貼-筆筒盒設計-2	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	LEGO WEDO2.0 程式機器人 2	新增和弦認識、右手技巧	全弦(鄰家的龍貓)	編織課程-鉤針起始針練習
12/9	蝶古巴特拼貼-零錢包	隔壁的怪叔叔：人物表情雕塑	將經典圖片進行改編成為有趣的漫畫作品	紫外線偵測器：親自手做紫外線偵測器	三牌奇術/唐詩找牌	363 項目我最穩~眼明手快	LEGO WEDO2.0 程式機器人 3	新增和弦認識、十六分音符認識	娜烏溪卡安魂曲(風之谷)	編織短針練習與運用(編織杯墊)
12/23	黏土-聖誕應景掛飾	聖誕節來了：應景版畫設計	期末漫畫作品製作 1	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	LEGO WEDO2.0 程式機器人 4	課本+歌曲來進行彈唱，和弦總練習	娜烏溪卡安魂曲(風之谷)	編織短針練習與運用(編織圍巾)
1/6	黏土-好彩頭掛飾	年節來了：紅包袋版畫	期末漫畫作品製作 2	水中活氧機：了解氧氣是如何進入水中	空中來錢/雙雙對對	333+363 項目~二人PK	成果發表	樂曲複習	樂曲複習	編織短針練習與生活運用