

115 學年度第一學期 【週六育樂營】社團進度表

【A 時段 8:30-10:10 】

A01 桌球	
課次	教學進度
一	正手站位、正手揮拍，輔以多球訓練
二	正手揮拍、加強正手擊球數，輔以多球訓練
三	正手擊球、步法三點移動，輔以多球訓練
四	正手上旋、下旋發球練習
五	反手揮拍、反手推球加強組數輔以多球訓練
六	正手加反手推球（定點練習）輔以多球練習
七	正手加反手推球（輔以步法）多球訓練
八	接發球對打練習
九	實戰模擬比賽
十	總複習

A02 奇幻魔術社

課次	教學進度
一	銀光學院（預言之眼）
二	烈焰學院（熾焰穿透術）
三	蒼空學院（次元迷航）
四	黑影學院（幽冥占卜輪）
五	烈焰學院（火靈幻變）
六	蒼空學院（風之幻象）
七	銀光學院（命運之徑）
八	黑影學院（幽影天啟）
九	烈焰學院（烈焰瞬移術）
十	黑影學院（闇影占卜）

A03 直排輪初階班

課次	教學進度
一	認識直排輪裝備、學習穿戴及收納；跌倒防護；扶膝站立；V 字站立抬腳踏步。
二	複習第 1 堂；螃蟹走路（踩韌位置）；V 字踏步 S 型（左右協調性）；跪煞。
三	複習第 2 堂；A 字轉彎（身體協調）；蹲溜（重心改變）；平行滑行（放鬆平衡）。
四	複習第 3 堂；原地左右推韌（重心擺放）；前溜 S 型（速度）。
五	複習第 3、4 堂；原地前後葫蘆（重心轉移）；八字煞車（動作停止）。
六	複習第 3、4、5 堂練習（訓練技巧）。
七	複習第 4、5 堂；基礎後溜（方向感）。
八	複習第 4、5、7 堂；後溜 S 型（重心轉移）。
九	複習第 4、5、7 堂；後溜 S 型（重心轉移）。
十	串聯複習第 3~9 堂動作；分組競賽；推韌繞圓；後溜繞圓。

A04 黏土藝術創作

課次	教學進度
一	旋轉小公仔-圓與水滴基礎技法
二	海底世界
三	花牆上的小貓咪
四	趣味留言板
五	世界名畫-帶珍珠耳環的少女
六	小王子與玫瑰花
七	皮克敏點點名
八	招財貓相框
九	瑪莉兄弟鉛筆套
十	悠遊自在小天鵝

A05 流行舞蹈

課次	教學進度
一	Warm up、基礎律動練習、音樂節奏節拍訓練
二	Warm up、肢體能力訓練、身體能力開發
三	Warm up、拉筋身體延展、音樂節奏節拍訓練
四	Warm up、身體能力開發、拉筋身體延展
五	Warm up、肌耐力訓練、Choreography A
六	Warm up、身體協調訓練、Choreography A
七	Warm up、基礎律動練習、Choreography B
八	Warm up、肌耐力訓練、Choreography A+B
九	Warm up、隊形變化編排、Choreography C
十	Warm up、隊形變化編排、Choreography C

A06 疊杯

課次	教學進度
一	邁向疊杯第一步手眼協調左、右手練習(遊戲)
二	(1)3 杯基礎疊法及收杯教學練習 (2)3-3-3 講解疊法規則及示範
三	6 杯疊法示範及教學
四	3-6-3 講解疊法規則及示範
五	3-3-3、3-6-3 秒數測驗
六	CYCLE 6-6 花式疊法示範及教學
七	CYCLE 1-10-1 花式疊法示範及教學
八	CYCLE 疊法教學，CYCLE 疊法注意事項及規則
九	3-3-3、3-6-3、Cycle 秒數測驗
十	雙人 Cycle 講解疊法規則及示範

A07 足球

課次	教學進度
一	傳球（內、外側） 停球（內、外側） 高球停球（內、外側）
二	盤球（內、外側） 單腳（內、外側）左右腳
三	跑位子傳球 射門、傳球 跑位子傳球射門
四	一對一（卡位子搶球） 一對一搶球射門 一對二攻防戰
五	發角球攻防訓練 12 碼射門訓練 手門員守門及進攻訓練
六	二對二攻防訓練 三對三攻防訓練
七	二對二攻防訓練 三對三攻防訓練
八	小組比賽
九	小組比賽
十	小組比賽

A08 棋靈王圍棋

課次	新 生 課 程 進 度	舊 生 課 程 進 度
一	怎樣下圍棋、圍棋禮儀及術語	認識棋盤上的點及空 (舊生依程度安排內容)
二	氣-棋子連接的點	眼(二) 作眼、破眼
三	棋子的連與斷與應用	吃子的概念(三)→現在、未來、終局時提趣
四	叫吃與斷吃	吃子法(門吃)-圍住而做不活
五	長與黏	吃子法(接不歸)-棋子接不回去
六	不進子與禁著點的區別	吃子法-反提
七	吃子法-雙叫吃	第一線吃子
八	吃子法-征吃(子)	第二線吃子
九	眼(一) 真眼、假眼	單官-不帶點的棋
十	棋力鑑定	棋力鑑定

A09 AI 積木程式無人機(A 班)

課次	教學進度
一	創客自造積木、桌遊 & Micro:bit 電腦板 應用與介紹
二	積木玩科學：阻力
三	Micro:Bit 學程式：選擇 (IF) & 輸入 (Sensor)
四	積木玩機械：皮筋車
五	Micro:Bit 學程式：重覆(For) & 輸出 (Display)
六	偷插電玩積木
七	AI 於 無人機 & 有人機 技術與原理
八	用積木玩桌遊：轉轉樂
九	AI 於 無人機 & 有人機 彙整與分析
十	用積木玩童玩：竹鼓

A10 小小裁縫師

課次	教學進度
一	甜甜圈(一)
二	甜甜圈(二)
三	娃娃(一)
四	娃娃(二)
五	娃娃(三)
六	吊飾(一)
七	吊飾(二)
八	萌萌小物(一)
九	萌萌小物(一)
十	萌萌小物(一)

A11 夯桌力益智桌遊	
課次	教學進度
一	1.認識桌遊 2.全面通緝 3.撲克三兄弟
二	1.寄杯蟹 2.殭屍貓的試膽大會
三	1.名畫神偷 2.播棋
四	1.帶公主回家 2.忙碌的菜園
五	1.神秘島 2.惡魔島
六	1.沉睡的城堡 2.即刻出局
七	1.極限攻頂 2.醜娃娃
八	1.大魚吃小魚 2.泰想中樂透
九	1.我先走啦! 2.奶酪陷阱 3.學習單
十	1.複習+講解練習 2.頒發證書+成果冊 3.贈送桌遊1盒

A12 籃球

課次	教學進度
一	籃球體操、運球訓練、球來運轉
二	籃球體操、運球訓練、球來運轉
三	籃球體操、運球訓練、球來運轉
四	傳球訓練、上籃訓練、運球訓練、敏捷訓練、你籃不住我
五	籃球體操、運球訓練、球來運轉
六	傳球訓練、上籃訓練、運球訓練、敏捷訓練、你籃不住我
七	傳球訓練、上籃訓練、運球訓練、敏捷訓練、你籃不住我
八	傳球訓練、上籃訓練、敏捷訓練、你籃不住我
九	上籃訓練、投籃訓練、你籃不住我、五對五比賽團隊觀念指導
十	上籃訓練、投籃訓練、你籃不住我、五對五比賽團隊觀念指導