

## 東興國小 114 學年下學期 週間社團 教學進度表

籃球培訓隊(星期三、五早修)(操場)			
1	籃球體操、運球訓練、球來運轉	11	傳球訓練、上籃訓練、運球訓練、敏捷訓練、你籃不住我
2	籃球體操、運球訓練、球來運轉	12	傳球訓練、上籃訓練、運球訓練、敏捷訓練、你籃不住我
3	籃球體操、運球訓練、球來運轉	13	運球訓練、上籃訓練、敏捷訓練、你籃不住我
4	籃球體操、運球訓練、球來運轉	14	運球訓練、上籃訓練、敏捷訓練、你籃不住我
5	運球訓練、防守訓練、個人動作訓練	15	傳球訓練、上籃訓練、敏捷訓練、你籃不住我
6	運球訓練、防守訓練、個人動作訓練	16	傳球訓練、上籃訓練、敏捷訓練、你籃不住我
7	運球訓練、防守訓練、個人動作訓練	17	上籃訓練、投籃訓練、你籃不住我、五對五比賽團隊觀念指導
8	運球訓練、防守訓練、個人動作訓練	18	上籃訓練、投籃訓練、你籃不住我、五對五比賽團隊觀念指導
9	傳球訓練、上籃訓練、運球訓練、敏捷訓練、你籃不住我	19	上籃訓練、投籃訓練、你籃不住我、五對五比賽團隊觀念指導
10	傳球訓練、上籃訓練、運球訓練、敏捷訓練、你籃不住我	20	上籃訓練、投籃訓練、你籃不住我、五對五比賽團隊觀念指導

直排輪(星期三、五早修)(東興堂 B1)			
1	複習動作-雙腳前 s 前葫蘆 後溜 s 單腳 s 前交叉 後交叉	11	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
2	複習第一堂進階動作 蟹步 直線 瑪麗溜原地平衡 雙前輪直線 雙後輪直線	12	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
3	複習進階動作 蟹步直線 瑪麗溜直線 雙前輪直線 雙後輪直線	13	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
4	複習進階動作 蟹步直線 瑪麗溜直線 雙前輪直線 雙後輪直線	14	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
5	複習進階動作 蟹步直線 瑪麗溜直線 雙前輪直線 雙後輪直線	15	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
6	複習進階動作 蟹步 s 瑪麗溜 s 雙前輪 s 雙後輪 s	16	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
7	複習進階動作 蟹步 s 瑪麗溜 s 雙前輪 s 雙後輪 s	17	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
8	將所學組合動作連貫	18	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
9	將所學組合動作連貫	19	曲棍球原地控球傳接球分組競賽
10	競速分組競賽	20	曲棍球原地控球傳接球分組競賽

跆拳道(星期三、五早修)(跆拳道教室)			
1	認識跆拳道精神與禮儀，學習基本站姿與正拳出擊，並進行基礎柔軟度測試。	11	透過運用踢靶與方向性的小遊戲設計，訓練反應速度。
2	練習前踢動作與平衡控制，搭配腿部伸展與簡單踢靶。	12	進行敏捷與變向訓練，加強身體協調性。
3	學習橫踢技巧，透過踢靶與腿力訓練加強踢擊穩定性。	13	挑戰高踢靶與飛踢，培養爆發力與高度控制。
4	練習下壓格擋與外格擋，並與移動步伐結合。	14	進行單腳站姿與慢踢控制，訓練平衡與穩定。
5	學習側踢動作，搭配牆面支撐與踢靶練習強化力量。	15	結合高踢與伸展動作，提升腿部靈活度。
6	嘗試前踢與橫踢連續動作，訓練踢擊協調性。	16	進行多回合踢靶循環，訓練耐力與節奏控制。
7	進行核心與下肢爆發力訓練，提升踢擊穩定度。	17	複習前踢、橫踢、側踢與旋踢，修正細節動作。
8	透過雙人拉筋與動態伸展，提升腿部柔軟度。	18	參與趣味接力踢靶挑戰，增進團隊合作與樂趣。
9	學習後旋踢分解動作，並進行平衡控制訓練。	19	進行柔軟度、速度與爆發力的綜合體能測試。
10	練習連續踢擊，提高踢擊節奏感、速度感與耐力。	20	舉辦成果展示，進行個人或小組踢技展現與表揚。

街舞社(星期二、四早修)(東興堂 B1-舞蹈教室)

1	課程介紹&音樂介紹	11	HipHop 基礎動作-two step	
2	嘻哈音樂介紹&舞步介紹	12	HipHop 基礎動作-two step	
3	基礎律動養成	13	HipHop 基礎動作-kick step	
4	基礎律動養成	14	HipHop 基礎動作-kick step	
5	HipHop 基礎律動-up & Down	15	HipHop 基礎動作-runing man	
6	HipHop 基礎律動-up & Down	16	HipHop 基礎動作-runing man	
7	HipHop 基礎動作-Bounce	17	基礎排舞-1	中階排舞-1
8	HipHop 基礎動作-Bounce	18	基礎排舞-2	中階排舞-2
9	HipHop 基礎動作-one step	19	基礎排舞-3	中階排舞-3
10	HipHop 基礎動作-one step	20	基礎排舞-4	中階排舞-4

桌球社(星期二、四早修)(桌球教室)

1	正手站位、正手揮拍，輔以多球訓練	11	正手加反手推球（定點練習） 輔以多球練習
2	正手揮拍、加強正手擊球數，輔以多球訓練	12	正手加反手推球（輔以步法） 多球訓練
3	正手擊球、步法兩點移動，輔以多球訓練	13	正手加反手推球（輔以步法） 多球訓練
4	正手擊球、步法三點移動，輔以多球訓練	14	反手推、側身、雙步切入
5	正手上旋、下旋發球練習	15	反手推、側身、單步切入
6	正手上旋、下旋發球練習	16	接發球對打練習（單人）
7	反手揮拍、反手推球，輔以多球訓練	17	接發球對打練習（雙人）
8	反手揮拍、反手推球加強組數輔以多球訓練	18	實戰模擬比賽
9	反手上旋、下旋發球練習	19	實戰模擬比賽
10	正手加反手推球（定點練習）輔以多球練習	20	總複習

舞蹈社(星期三、五早修)(東興堂 B1-舞蹈教室)			
1	課程介紹、上課規範說明	11	暖身，柔軟度訓練，流動組合練習，舞碼教學
2	暖身，地板課程(勾繃腳練習)，柔軟度訓練	12	暖身，柔軟度訓練，流動組合練習，舞碼教學
3	暖身，動作複習-地板課程(勾繃腳練習)，跳躍練習(大跳練習)舞碼教學	13	暖身，柔軟度訓練，流動組合練習，舞碼教學
4	暖身，動作複習-地板課程(勾繃腳練習)，跳躍練習(大跳練習)，舞碼教學	14	暖身，肌耐力訓練，地板組合練習，舞碼教學
5	暖身，動作練習，Relevés 練習(蹲的練習+踮的練習)，柔軟度訓練，舞碼教學	15	暖身，肌耐力訓練，地板組合練習，舞碼教學
6	暖身，Relevés 練習(蹲的練習+踮的練習)，柔軟度訓練，舞碼教學	16	暖身，肌耐力訓練，地板組合練習，舞碼教學
7	暖身，柔軟度訓練，踢腳練習(前踢腳)，舞碼教學	17	暖身，肌耐力訓練，蹲踮組合練習，舞碼教學
8	暖身，柔軟度訓練，踢腳練習(前踢腳)，舞碼教學	18	暖身，肌耐力訓練，蹲踮組合練習，舞碼教學
9	暖身，柔軟度訓練，踢腳組合練習，舞碼教學	19	暖身，組合總複習，舞碼複習
10	暖身，柔軟度訓練，踢腳組合練習，舞碼教學	20	暖身，組合總複習，舞碼複習