

# 蘆洲國小 113 學年度寒假冬令「贏」課程簡介與內容大綱

班名：（ 2A-01-歡樂桌球 2A 班 ）

## 課程簡介

桌球不僅是亞奧運競賽項目，在台灣也是一種相當受人喜愛的運動，桌球上手相對其他運動項目困難一點，不僅需要專注力訓練、手部細微動作訓練、腳步訓練，眼睛追球訓練（可預防近視）、甚至核心訓練等缺一不可，而一旦學會將終身受益匪淺。

本課程透過基本技術的訓練，融入初階比賽觀念，讓學生學會基本技術與競賽規則。同時課程中帶入一些有趣的體能活動，讓孩子在歡樂中學習、在訓練中學會打桌球。

一班招收喜愛桌球學員 6 人。

### 自備用品

水壺、替換衣物、球拍（可代購 800）

### 招生對象

1~6

## 課程內容大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）

1	熱身、球感訓練、持拍揮拍練習、體能訓練、上課規則講解
2	熱身、球感訓練、持拍揮拍練習、體能訓練、發球、正手攻球
3	熱身、球感訓練、持拍揮拍練習、體能訓練、發球、正手攻球、反手推球
4	熱身、球感訓練、持拍揮拍練習、體能訓練、發球、正手攻球、反手推球
5	熱身、球感訓練、持拍揮拍練習、體能訓練、發球、正手攻球、反手推球、切球
6	熱身、持拍揮拍練習、體能訓練、發球、正手攻球、反手推球、切球、接發球
7	熱身、持拍揮拍練習、體能訓練、發球、正手攻球、反手推球、切球、接發球
8	熱身、持拍揮拍練習、體能訓練、發球、正手攻球、反手推球、切球、接發球、正手拉球
9	熱身、持拍揮拍練習、體能訓練 發球、正手攻球、反手推球、切球、接發球、正手拉球、反手拉球
10	熱身、持拍揮拍練習、體能訓練 發球、正手攻球、反手推球、切球、接發球、正手拉球、反手拉球、分組比賽

# 蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：( 2A-02-足球 2A 班 )

課程簡介		
<p>上課時氣氛輕鬆，讓小朋友容易適應課程，盡情投入，使他們發掘足球運動的樂趣，並成為持久的樂趣。盤控足球，在提升移動足球的技術和靈敏度。訓練足球準確地傳送，加強傳球技術和增強肌肉的力量，更能提升團隊合作能力，讓孩童學習了解團隊及群體生活的重要性。</p> <p>正確的射門技巧，並鍛鍊小朋友的決策能力及觀察。比賽的對抗亦是訓練重點之一，務求各小朋友獨當一面，還以體能及精力去完成整個賽事。</p> <p>教練會於賽後與小朋友做檢討，利用提問方式來讓小朋友思考如何在各種情況下做出正確的動作，灌輸比賽該有的態度。</p>		
<p style="text-align: center;"><b>自備用具</b></p> <p style="text-align: center;">水壺、毛巾</p>		
<p style="text-align: center;"><b>招生對象</b></p> <p style="text-align: center;">幼大-六年級</p>		
次	課程內容	學習要項
1	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，基礎體能，基本動作教學。	身體協調、基本控球
2	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，基礎體能，基本動作教學。	身體協調、基本控球
3	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，基礎體能，個人基礎技巧練習。	身體協調、基本帶球
4	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，基礎體能，個人基礎技巧練習。	身體協調、基本帶球
5	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，個人基礎技巧練習，小組傳球訓練。	基本帶球、傳球
6	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，個人基礎技巧練習，小組傳球訓練。	基本帶球、傳球
7	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，帶球訓練，小組對抗，分邊比賽。	基本帶球、傳球、比賽
8	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，帶球訓練，小組對抗，分邊比賽。	基本帶球、傳球、比賽
9	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，射門技巧練習，小組對抗，分邊比賽。	射門、傳球、比賽
10	暖身運動，熱身小遊戲，協調訓練，射門技巧練習，小組對抗，分邊比賽。	射門、傳球、比賽

# 新北市蘆洲國小 113 暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

( 班名：2A-03-酷樂籃球 2A 班 )

## 課程簡介

籃球是一種可以鍛鍊到全身肌肉的運動，平常也能透過不斷的練習個人動作及團體活動來增進技術。

在運動的過程當中可以改善情緒、提升睡眠品質、提升大腦功能、增強體力、幫助強壯骨骼和肌肉；最後也能在團體生活中找到自信及籃球的快樂唷。

## 學生自備學具

學員需自備用具：水壺、毛巾、籃球、替換衣物

## 課程內容計畫

1	規則講解 球操活動 手感練習
2	敏捷性訓練
3	運球：換手運球 轉身運球
4	運球：跨下運球 背後運球
5	傳球：胸前傳球 過頂傳球
6	傳球：地板傳球 單臂長傳
7	投籃
8	防守
9	綜合練習 三對三
10	綜合練習 三對三

# 新北市蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫大綱

班名：( 2A-04-SUPER 直排輪 )

課程簡介	
用遊戲以及趣味方式教導學童直排輪技巧及初級、進階動作，以達運動、學習之樂趣。	
自備用品	招生對象
直排輪、六件組護具、帽子、襪子、水壺、毛巾	幼大-6 年級
課程內容計畫大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)	
1	準備鞋子、點名認識學員，介紹上課遊戲規則教正確穿鞋、穿護具方法 正確跌倒、起立 正確跌倒、起立
2	踏步(平地上)、踏步前行
3	講解直排輪內刃、外刃、平刃踩法 安全煞車(內煞)
4	內煞、八字走
5	畫葫蘆、跨步擺手
6	葫蘆煞車、A 字轉彎
7	S 型、後溜圈圈
8	開賽車、後溜 S 型
9	開飛機、後溜葫蘆
10	基礎交叉、正方向推腳、總複習、PK 賽

# 蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

B 班名：（ 2A-05-卡通漫畫 2A 班 ）

課程簡介		
<p>漫畫是啟蒙孩子對繪畫喜好的基礎。無論動畫、卡通，都是從漫畫衍生出來的，本課程透過簡單的一張畫紙，教導學員繪製卡通或漫畫裡的各種人物及角色造型等，將人物表情運用各種繪畫技巧表達，同時學習為漫畫設計場景，讓學員初步掌握單幅漫畫的創作，課程內容幽默有趣，透過實踐培養學員的藝術興趣，孕育無限盡的繪畫天份，創作出天馬行空的卡通作品。</p>		
自備用具		招生對象
色鉛筆及雙頭黑色麥克筆		(一)~(六)年級
次	課程內容	學習要項
1	《吉伊卡哇》「這又小又可愛的傢伙」，超療癒動漫 10 大角色：1. 吉伊卡哇 2. 小八貓 3. 兔兔烏薩奇 4. 小桃 5. 海獺勇者 6. 栗子饅頭前輩 7. 風獅 8. 拉麵盔甲人 9. 手工盔甲人 10. 勞動盔甲人等圖像繪製。	同左說明
2	畫出夢幻 Q 版寶可夢神獸：火伊布、皮卡丘、雷丘、椰蛋樹(阿羅拉的樣子)、卡比獸、急凍鳥、夢幻…等數十隻可愛神奇寶貝。	同左說明
3	三麗鷗十大人氣卡通明星大耳狗喜拿、布丁狗、酷洛米、帕恰狗、美樂蒂、Hello Kitty、雙星仙子、人魚漢頓、小麥粉精靈、山姆企鵝等之肖像繪製。	同左說明
4	日本動漫《SPY x FAMILY》間諜家家酒安妮亞、約兒佛傑、大白狗彭德…等重要角色 Q 版人像繪製。	同左說明
5	2025 年/可愛十二生肖卡通圖案繪製。	同左說明
6	最可愛迷人的角落夥伴一筆一畫描繪出療癒小夥伴的經典角色如：白熊、炸蝦、炸豬排、企鵝、粉圓、包袱巾、蜥蜴、貓咪等。	同左說明
7	任天堂《星之卡比》冰斧基斯及星之卡比系列角色繪製。	同左說明
8	日本動漫《工作細胞》主角血小板之 Q 版人像繪製。	同左說明
9	日本虛擬歌手《初音未來》。動漫《龍貓》等及其他 Q 版圖向繪製。	同左說明
10	其他另有知名動漫《航海王/魯夫》、《鬼滅之刃》中蝴蝶忍、彌豆子、炭治郎…等人物繪製及手鉛筆上色過程。	同左說明

# 蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：( 2A-06 驚奇魔術師 )

課程簡介		
<p>透過驚奇的魔術課程帶領小朋友進入魔法的世界，在魔法學院練習技巧與魔法，讓每位小朋友都能化身魔法師的學徒，魔術不僅能訓練口語表達更能培養自信，勇敢的站上舞台成為厲害的魔術師吧！</p>		
自備用具		招生對象
無		一~六年級
次	課程內容	學習要項
1	道具一 神奇魔術棒	
2	道具二 年齡透視卡	
3	道具三 看誰最大	
4	道具四 三色木乃伊	
5	道具五 增值錢袋	
6	道具六 微笑骰	
7	道具七 魔繩脫球	
8	橡皮筋爬升術	
9	請客魔術	
10	鈔票交換術	

# 蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：( 2A-07-小小樂高工程師 )

## 課程簡介

動力機械以各式主題，和不設框架的創意教學、眼明手快課程，學習機械原理並介紹主題背景知識。豐富的配件，在組裝完後，能自由發揮及創意改裝。更透過遊戲的方式，訓練團隊合作、解決問題的能力。

### 自備用具

無

### 招生對象

1-4 年級

次

學習要項

課程內容

\*為達最佳教學品質，課程內容將依實際情況調整。

1	機械原理：滑輪	將繩子纏繞於圓輪的凹槽處，並拉動繩子的任一端，就可以將重物慢慢拉起喔！
	回力車	往後一拉，鬆開手~車子就能往前跑
2	小風帆車	你知道有用「風」作為動力的車嗎？用風的力量讓車子動起來！
	回力車	往後一拉，鬆開手~車子就能往前跑
3	擺鐘	擺鐘的鐘擺無論擺動幅度大小，擺動時間竟然是一樣的呢！他巧妙地運用位能與動能的轉換，成為計時的好幫手。
4	高速賽車	賽車改裝完成，賽車手各就各位，比比看誰的車跑得最快最遠！
5	陸地游艇	坐上擁有四片超大扇葉的陸地游艇，四處奔馳遨遊吧！
6	創意教學： 平衡疊疊樂	一個支點，一個平面。將各種樂高零件層層疊高，找出最微妙的恐怖平衡。
7	眼明手快： 絞車	現在是眼明手快的挑戰時間，跳過組裝步驟，來把「絞車」完成吧！
8	動力車	我們一起駕駛動力車到處逛逛吧！
9	創意教學： 角度投擲大賽	堅固的投石機製作完畢！要怎麼發射的又高又遠呢？來試試看用不同的角度發射。
10	眼明手快： 蓋章信	現在是眼明手快的挑戰時間，跳過組裝步驟，來把「蓋章信」完成吧！