

蘆洲國小 113 學年度寒假冬令「贏」課程簡介與內容大綱

班名：（ 1A-01-歡樂桌球 1A 班 ）

課程簡介	
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>一班招收喜愛桌球學員 6 人。</p>	
自備用品	招生對象
水壺、替換衣物、球拍（可代購 800）	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：(1A-02-足球 1A 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>		
自 備 用 具		招 生 對 象
水壺、毛巾		幼大-六年級
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：1A-03-酷樂籃球 1A 班)

課程簡介	
<p>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。</p> <p>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。</p>	
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：(1A-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

新北市蘆洲國小 114 暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

(班名： 1A-05-運動舞蹈拉丁舞恰恰班)

課程簡介

拉丁舞屬於運動舞蹈（國際標準舞）的舞種之一，不但要求小舞者的表現力，更加注重身體的耐力及協調，本課程由國家級教練及職業運動舞蹈選手共同授課，教學內容穩定扎實，教學風格也風趣幽默，多年的教學經驗加強了此次夏令營的學習深度。本次夏令營會著重強調興趣和認知的開發，讓孩子感受興趣的同時，加以開發自己的身體機能及協調性，並且接觸到國際性的視野與專業的技能。

學生自備學具

1. 有彈性的上衣與褲子（或裙子）
2. 拉丁鞋或芭蕾舞軟底鞋

課程內容計畫

1	認清運動舞蹈（國標舞）拉丁舞/摩登舞 + 恰恰恰基礎認知—開步
2	恰恰恰基礎組合—開步 + 形體（體能）基礎訓練
3	恰恰恰基礎組合—步伐 1（原地換重心） + 形體（體能）基礎訓練
4	恰恰恰基礎組合—步伐 2（時間步） + 形體（體能）基礎訓練
5	恰恰恰基礎組合—步伐 1.2、手勢 + 形體（體能）基礎訓練
6	恰恰恰基礎組合—開步 + 步伐 1、2 + 音樂訓練
7	恰恰恰基礎組合—步伐 3（移動基本步） + 形體（體能）基礎訓練
8	恰恰恰基礎組合—步伐 4（定點轉） + 形體（體能）基礎訓練
9	恰恰恰基礎組合—總複習 + 音樂連跳 + 形體（體能）基礎訓練
10	表演賽—恰恰恰總組合 + 表現力訓練 + 形體（體能）基礎訓練

蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：(1A-06-快手疊杯)

課程簡介		
疊杯是一項結合手眼協調、專注力與速度的運動！這門課程中，小朋友們將學習如何在最短時間內疊放杯子的指定步驟，透過不斷練習挑戰自己的紀錄，提升反應速度與動作的精準度。除了個人挑戰，還有機會與同學們進行趣味競賽，比比看誰是最快的疊杯高手！		
自備用具		招生對象
無		一~六年級
次	課程內容	學習要項
1	個人 3-3-3 疊法教學與練習	
2	個人 333 計時測試	
3	6 杯疊法教學	
4	6 杯計時測驗	
5	6-6 疊法教學與練習	
6	6-6 計時測驗	
7	個人 3-6-3 疊法教學與練習	
8	個人 363 計時測驗	
9	1-10-1 疊法教學與練習	
10	1-10-1 計時測驗	

蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：(1A-07-魔術夏令贏)

課程簡介		
藉由學習魔術，練習口語表達能力，邊說邊做，讓小朋友在暑假開心學魔術，有能增進語言表達		
自備用具		招生對象
		1-6 年級
次	課程內容	學習要項
1	紅球消失	
2	三個杯子和球	
3	小小彈棒	
4	千里眼	
5	明日環	
6	心電感應	
7	快速口算	
8	飛天神棒	
9	空中來錢	
10	空盒變變變	

以上為初步規劃課表，後續會因學習狀況，調整課表

蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：(1A-08-舞文弄墨書法班)

課程簡介	
<p>一手好字讓人賞心悅目，在學習考試中也具有隱性的優勢。</p> <p>舞文弄墨書法班可以培養孩子的耐心、觀察力和自律性，這些能力雖然看不見，摸不著，但對孩子的長遠學習都有著不可小看的助力。</p> <p>字如其人，「字是人的第二張臉」寫字和人息息相關，每一個筆劃，每一個線條，都表達人的思想、觀念和性格。</p> <p>書法讓德智體群美得以兼顧，舞文弄墨書法班歡迎大家的加入，讓我們軟硬兼施(毛筆+硬筆)，一起來學習~說好話、行好事、存好心以及寫好字。</p>	
自備用具	招生對象
相關紙張、文具等文房四寶，由上課老師準備提供。(報名參加的學生只需具備一顆歡喜恭敬的心，準時來上課)	國小 1~6 年級學生
次	課程內容 學習要項
1	一、執筆－指實、掌虛、拳豎、腕平 二、坐姿－足安、臂開、身直、肩平、頭正 三、基本筆法－點、挑、橫、豎、折、撇、捺、鈎
2	一、點挑二法－先學會點、挑二法 二、左上方下筆之處是字口 三、利用點挑將筆法的開始和結束表達明確
3	一、利用提、按來表達輕與重 二、書寫五字訣－按、轉、走、停、提
4	一、基本筆法複習 二、永字八法介紹

5	<p>一、校內語文競賽硬筆書法作品格式解析(2 公分, 40 字)</p> <p>二、校內語文競賽毛筆書法作品格式解析(7 公分, 50 字)</p> <p>三、參考毛筆字帖練習硬筆書法作品</p>
6	<p>七字格言軟硬筆書法觀摩與練習</p> <p>1. 整體感【大小、置中】 2. 結構【均間、避讓、主筆等原則】</p>
7	<p>七字格言軟硬筆書法觀摩與練習</p> <p>1. 整體感【大小、置中】 2. 結構【均間、避讓、主筆等原則】</p>
8	<p>校內語文競賽軟硬筆書法觀摩與練習</p> <p>1. 整體感【大小、置中、行氣】 2. 結構【均間、避讓、主筆等原則】</p>
9	<p>校內語文競賽軟硬筆書法觀摩與練習</p> <p>1. 整體感【大小、置中、行氣】 2. 結構【均間、避讓、主筆等原則】</p>
10	<p>小小書法家—學生作品賞析</p>

蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

B 班名：（ 1A-09-卡通漫畫 1A 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：(1A-10-串珠興趣班)

課程簡介		
將糖果珠. 珠中珠串出可愛的吊飾及手鍊，並在學習的過程中, 享受 diy 玩的樂趣。 ★舊生作品不會重覆 ★FB:小猴子~開心窩		
自備用具		招生對象
筆. 尺. 裝珠的子碟子(如:梅花盤)		1-6 年級
次	課程內容	學習要項
1	材料介紹/手鍊 (★舊生作品不會重覆)	1. 穿珠→交叉→過洞 2. 反覆練習, 熟悉技巧 3. 成品都可以用成 鑰匙圈或吊飾
2	髮束	
3	圓形吊飾	
4	愛心	
5	愛心	
6	小皮包	
7	小皮包	
8	小墜子	
9	小墜子	
10	小花球	

蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：(1A-11-創意木匠坊)

課程簡介		
課程中運用各式雷射雕刻木片讓孩子學習其中設計原理 融合手作、機械結構、齒輪馬達等元素 創造出各式獨特作品		
自 備 用 具		招生對象
3 號電池*2		1-6 年級
次	課 程 內 容	學習要項
1	日地月模型	
2	投籃機	
3	軌道滾珠蹺蹺板	
4	懸浮球	
5	橡皮筋槍	
6	戰鬥機	
7	駿馬	
8	火車	
9	海盜船	
10	副節龍	
* 以上為本學期預計課程內容，實際教學內容會依照學生程度做調整		

蘆洲國小 113 學年度暑假夏令「贏」課程簡介與計畫表

班名：(1A-12-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		招生對象
無		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	塔	巴黎鐵塔、艾菲爾鐵塔這些著名的建築是怎麼做出來的呢？自己動手做一個吧！
	機械原理： 輪與軸	輪與軸簡單的機械結構，在生活中處處可見喔~螺絲起子、削鉛筆機、車輪等等…都是輪與軸的應用呢！
2	梯子	生活中隨處可見的梯子，來觀察他能神奇收縮的機械結構。
	機械原理： 棘爪棘輪	具有單向轉動特性的棘爪棘輪結構，在自行車、手動絞車及千斤頂上都可以看到喔！
3	連弩	咻咻咻！強勁的連弩不斷發射！你知道連弩跟三國有名的軍師諸葛亮有很大的關係嗎？
4	機械手	來認識被企業大量應用的機械手臂吧！機械手臂可以幫你完成哪些事情呢？
5	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。
6	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！
7	風力車	風力車，透過自行發電產生風力，讓車子前進。
8	大榔頭	生活 DIY 的好幫手大榔頭，做完也可以試著來敲打不易拆卸的樂高零件喔！
9	創意教學： 清潔大賽	今天是令人興奮的清潔大賽，看看桌面上許多散落的樂高零件，用你的清掃車，在最短的時間他們收拾乾淨！
10	眼明手快： 起重機	現在是眼明手快的挑戰時間，跳過組裝步驟，來把「起重機」完成吧！