

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與計畫表

## ( E2-01-歡樂桌球 E2 班 )

課程簡介	
1、認識桌球運動、瞭解桌球運動規則 2、學習桌球各項技巧、訓練腳步、增進體能、預防近視 3、培養人際互動、溝通之能力、鍛鍊大腦反應速度、拼搏意志與專注力 4、個人精進球技依個人進度個別教學	
自備用具	招生對象
水壺，毛巾、替換衣物、市售 800 元以上球拍	1~6
課程內容計畫	
1	認識桌球、桌球小遊戲、桌球球感練習
2	桌球小遊戲、球感練習、彈球練習
3	熱身、正手拍動作講解、腳步動作講解、練習揮拍、腳步、個人指導
4	熱身、正手拍訓練、個人指導、收操
5	熱身、正手拍訓練、個人指導、收操
6	熱身、反手拍動作講解、腳步動作講解、練習揮拍、腳步、個人指導、收操
7	熱身、反手拍訓練、正手拍複習、個人指導、收操、
8	熱身、反手拍訓練、正手拍複習、個人指導、收操
9	熱身、基礎發球動作講解、腳步動作講解、練習發球、腳步、個人指導、收操
10	熱身、發球訓練、正、反手拍複習、個人指導、收操
11	熱身、發球訓練、正手拍連續球複習、個人指導、收操
12	熱身、發球訓練、反手拍連續球複習、個人指導、收操
13	熱身、反手切球動作講解、腳步動作講解、練習、前課複習、個人指導、收操
14	熱身、正手切球動作講解、腳步動作講解、練習、前課複習、個人指導、收操
15	熱身、前課複習、個人指導、小對打、收操
16	熱身、前課複習、個人指導、循環比賽、收操、頒獎

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與大綱

( 班名：E2-02-酷樂籃球 E2 班 )

課程簡介	
籃球是一種可以鍛鍊到全身肌肉的運動，平常也能透過不斷練習個人動作來增進技術。在運動的過程當中我們可以改善情緒、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樂趣唷。	
自備用品	招生對象
水壺 毛巾 籃球 替換衣物	3~6
課程內容大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)	
1	規則講解 球操活動 手感練習
2	規則講解 球操活動 手感練習
3	規則講解 球操活動 手感練習
4	敏捷性訓練
5	防守練習
6	防守練習
7	運球：換手運球 轉身運球
8	運球：換手運球 轉身運球
9	運球：換手運球 轉身運球 跨下運球 背後運球
10	傳球：胸前傳球 過頂傳球
11	傳球：胸前傳球 過頂傳球
12	傳球：胸前傳球 過頂傳球 地板傳球 單臂長傳
13	籃下投籃、中距離投籃、罰球線投籃
14	綜合練習 半場三對三
15	綜合練習 半場
16	綜合練習 全場五對五

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( E2-03-全能足球 E2 班 )

課程簡介	
<p>上課時氣氛輕鬆，讓小朋友容易適應課堂，令他們發掘足球運動的樂趣，並成為持久的興趣。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，加強傳球技術及增強肌肉的力量，更可提升合作能力，令孩童學習團隊及群體生活的重要性。正確的射門技巧，並鍛鍊小朋友的決策能力及爆炸力。比賽的對抗性亦是訓練重點之一（害怕身體碰撞者請慎思評估），務求令小朋友能獨當一面，還以體能及精力去完成整個賽事。</p>	
自備用品	招生對象
水壺、毛巾	幼大~6
課程內容計畫大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學
2	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學
3	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學
4	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學
5	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習
6	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習
7	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習
8	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習
9	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習，小組傳球訓練
10	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習，小組傳球訓練
11	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習，小組傳球訓練
12	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習，小組傳球訓練
13	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習，小組傳球訓練
14	暖身運動，基礎協調，熱身小遊戲，基本動作教學，個人技巧練習，小組傳球訓練
15	暖身運動，基礎協調，小組傳球訓練，射門技巧練習，分邊比賽
16	暖身運動，基礎協調，小組傳球訓練，射門技巧練習，分邊比賽

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與大綱

( 班名：E2-04-MV 舞蹈 )

## 課程簡介

跳舞其實是一場與自己的相遇，在每一個表情跟動作的轉換之間，都是一次次的累積跟練習，MV 舞蹈的靈魂在於你的神韻跟態度，多種舞風的綜合，每一堂課都是從基礎到進階的強度，所以不用怕肢體的熟悉度不夠，帶著一顆快樂的心來沉浸在舞蹈的世界。

### 自備用品

### 招生對象

毛巾 水壺

1~6

## 課程內容大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)

1	介紹舞蹈基本原理 基本舞蹈步伐和姿勢 身體的熱身和拉伸技巧
2	基本節奏和音樂感 音樂拍子的理解 跟隨音樂的基本動作
3	基礎動作練習 常見的舞蹈動作
4	簡單的舞蹈組合 將基本動作串聯成小組合
5	選擇數個 MV 舞蹈風格 根據學生興趣選擇一個 MV 舞蹈風格，開始學習基礎動作
6	中級舞蹈動作 加強動作訓練 提升動作的精確度和流暢度
7	中級舞蹈動作 加強動作訓練 提升動作的精確度和流暢度
8	中級舞蹈動作 加強動作訓練 提升動作的精確度和流暢度
9	舞蹈表演技巧 表情管理和肢體語言
10	舞蹈表演技巧 表情管理和肢體語言
11	MV 舞蹈片段學習 選擇 MV 舞蹈片段 選擇一個受歡迎的 MV，分解其舞蹈片段
12	MV 舞蹈片段學習 選擇 MV 舞蹈片段 選擇一個受歡迎的 MV，分解其舞蹈片段
13	MV 舞蹈片段學習 選擇 MV 舞蹈片段 選擇一個受歡迎的 MV，分解其舞蹈片段
14	MV 舞蹈片段學習 選擇 MV 舞蹈片段 選擇一個受歡迎的 MV，分解其舞蹈片段
15	舞蹈動作細節調整 調整動作細節，確保動作一致
16	舞蹈排練 完整舞蹈排練 多次排練，確保舞蹈完整流暢 發表

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( E2-05-活力啦啦隊 )

課程簡介	
「舞蹈啦啦隊」融合彩球、爵士、嘻哈三種舞蹈風格，是台灣積極推廣的新興運動。課程包含：踢腿、旋轉、跳躍、翻騰與抬舉等技術，能學習多元舞蹈與技術動作，未來還有機會參與競賽或校內表演，提升舞蹈運動風氣及培養興趣，充實體育育樂活動，更能從中發展團隊凝聚力，帶動校園青春活潑形象。	
自備用品	招生對象
水壺、可自備舞鞋	2-6 年級
課程內容計畫大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)	
1	認識啦啦舞蹈/手部姿勢教學
2	手部姿勢教學/足部姿勢教學
3	柔軟度訓練/技術教學(跳躍)
4	肌力訓練/技術教學 (跳躍)
5	柔軟度訓練/技術教學 (踢腿)
6	肌力訓練/技術教學 (旋轉)
7	柔軟度訓練/技術教學 (旋轉)
8	肌力訓練/技術教學 (跨跳)
9	柔軟度訓練/技術教學 (跨跳)
10	肌力訓練/技術教學 (翻騰)
11	柔軟度訓練/技術教學 (翻騰)
12	肌力訓練/技術教學 (抬舉)
13	柔軟度訓練/技術教學 (抬舉)
14	綜合性訓練/彩球舞蹈教學 (一)
15	綜合性訓練/彩球舞蹈教學 (二)
16	綜合性訓練/彩球舞蹈教學 (三) 綜合驗收

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與大綱

## ( E2-06-卡通漫畫 E2 班 )

### 課程簡介

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。

\* 本班課程會以學員年級、繪畫程度、興趣及其喜愛的角色，適度調整教學內容。

### 自備用具

水壺、色鉛筆及雙頭黑色麥克筆

### 招生對象

1~6

### 課程內容計畫(仍會因學員學習狀況適當調整)

1	2025 新年插畫/可愛十二生肖卡通圖案繪製。
2	三麗鷗十大人氣卡通明星大耳狗喜拿、布丁狗、酷洛米、帕洽狗、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(上節)。
3	三麗鷗十大人氣卡通明星大耳狗喜拿、布丁狗、酷洛米、帕洽狗、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(下節)。
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(上節)。
5	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(下節)。
6	畫出夢幻 Q 版寶可夢神獸：仙子伊布、皮卡丘、原始蓋圖超夢、超級噴火龍…等數十隻可愛神奇寶貝(上節)。
7	畫出夢幻 Q 版寶可夢神獸：仙子伊布、皮卡丘、原始蓋圖超夢、超級噴火龍…等數十隻可愛神奇寶貝(下節)。
8	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(上節)。
9	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(下節)。
10	任天堂《星之卡比》之卡比系列角色繪製(上節)。
11	任天堂《星之卡比》之卡比系列角色繪製(下節)。
12	日本虛擬歌手《初音未來》等及其他各派 Q 版人像繪製 1。
13	日本虛擬歌手《初音未來》等及其他各派 Q 版人像繪製 2。
14	人氣動漫《小小兵》三主角凱文、鮑勃、史都華等三人滑稽 Q 版人像繪製。
15	手繪原創於美·加州【達菲熊家族·Duffy and Friend】即《迪士尼小熊》，而在日本東京發揚光大的玩偶，有達菲、雪麗玫、傑拉多尼、史黛拉、玲娜寶兒(狐狸)…等，其角色之繪製及手鉛筆上色過程。
16	日本動漫《工作細胞》主角血小板之 Q 版人像繪製。

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( E2-07-創意多元美術 )

課程簡介	
提昇小朋友的審美及創意能力，嘗試使用不同媒材來創作，訓練耐心培養美感，開拓小朋友對藝術的認知並從中得到樂趣。	
自備用品	招生對象
水壺、彩色筆，色鉛筆，鉛筆橡皮擦等著色用具	幼大~6
課程內容計畫大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)	
1	拼豆-卡皮巴拉造型拼豆掛勾
2	黏土-寶可夢系列造型黏土
3	粉彩畫-角落生物賞櫻粉彩畫
4	蝶古巴特-古典筆袋
5	黏土-角落生物點心系列黏土彈簧擺飾
6	禪繞畫-卡比之星禪繞畫杯墊
7	羊毛氈-天竺鼠車車羊毛氈便簽夾
8	拼豆-瑪利歐拼豆髮箍
9	粉彩畫-豆豆龍吹泡泡
10	黏土-瑪利歐兄弟
11	拼豆-寶可夢造型拼豆吊飾
12	羊毛氈-卡比之星羊毛氈髮夾
13	黏土-卡通造型髮箍
14	蝶古巴特-花園小提袋
15	拼豆-造型拼豆手環
16	黏土-走路可達鴨

新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與大綱

( E2-08-DIY 禮品&點心小舖 E2 班 )

課程簡介

1. **禮品大師**:藉由多媒素材 DIY, 發揮巧思, 創意創作, 活化腦力; 手做課程加強訓練手眼協調能力與小肌肉靈活運用之練習, 作品完成後為生活中實用小物與精美禮品, 啟發學習動力, 增進自信心與成就感。
2. **烘焙小高手**:中西式點心之烘焙, 引導式學習, 學習生活基本技能, 食材之認識, 增進親子互動, 培養全人教育。
3. **創新複合式教課程**:引導孩子們由被動轉趨主動, 廣泛式學習, 腦力激盪, 發揮創意與巧思, 啟發學習興趣與開發潛能。**(依個別手做程度個別指導)**

自備用品

水壺. 直尺. 剪刀. 白膠. 雙面膠. 資料夾. 食物空盒

招生對象

幼~6

課程內容大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)

1	黏土小達人 - 套餐吸鐵
2	烘焙小高手 - 野餐點心盒
3	創意金頭腦 - 童玩彈珠台 (上)
4	創意金頭腦 - 童玩彈珠台 (下)
5	黏土小達人 - 多肉植物盆栽 (上)
6	黏土小達人 - 多肉植物盆栽 (下)
7	烘焙小高手 - 義式廚房
8	愛の禮物 - 母親節禮物 (上)
9	愛の禮物 - 母親節禮物 (中)
10	愛の禮物 - 母親節禮物 (下)
11	紙藝巧手 - 立體卡片盒 (上)
12	紙藝巧手 - 立體卡片盒 (下)
13	烘焙小高手 - 韓式壽司
14	扭扭樂 - 心花朵朵開盆栽 (上)
15	扭扭樂 - 心花朵朵開盆栽 (下)
16	烘焙小高手 - 繽紛水果凍

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( E2-09-創意水霧豆社 )

課程簡介	
一顆顆圓形的小珠子拼貼成可愛的造型圖案，只要噴上水就能完成各種作品，並且透過製作過程培養孩子的耐心與細心，訓練手部肌肉發展與穩定性，一起來激發創意完成各式各樣可愛的作品吧！	
自備用品	招生對象
水壺	1-6 年級
課程內容計畫大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)	
1	西瓜、草莓、鳳梨
2	香蕉、葡萄、水蜜桃
3	蘋果、珍奶、水果冰棒
4	騎士寶劍、愛心魔法杖
5	索爾槌、小寶劍、小小兵
6	小飛機、閃電麥坤、寶可夢球
7	蝙蝠俠、蜘蛛人
8	美國隊長、小汽車
9	坦克車、火箭
10	飛碟、外星人
11	埃及金字塔、寶藏鑰匙
12	萬聖南瓜、骷髏頭、可愛南瓜、小蜘蛛
13	聖誕樹、拐杖糖、聖誕老公公
14	米奇、米妮、小小兵
15	唐老鴨、黛西、小棒棒糖
16	跳跳虎、小豬、小冰淇淋

\* 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

# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( E2-10-3D 列印筆社 )

課程簡介	
<p>用 3D 列印教材學習製作技巧，創造出許多意想不到的成品，並且作品不只有平面的還能是立體的！激發創意與空間想像，所有作品自己動手做，培養成為一個小小創客家吧！</p> <p>■教材費： 1800 元/人/每學期，材料費包含：3D 列印筆套裝組（含 3D 列印筆、底座、線材、行動電源乙顆）、手提袋(贈送)</p>	
自備用品	招生對象
水壺、	一-六年級
課程內容計畫大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	水果（西瓜、草莓、蘋果）
2	冰淇淋
3	蝴蝶
4	花朵
5	寶可夢球
6	眼鏡（鳳梨、愛心）
7	吉他
8	花朵戒指
9	腳踏車
10	握壽司
11	東京鐵塔
12	賽車
13	賽車
14	拉麵
15	拉麵
16	房子

\* 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

參考作品圖片：



# 新北市蘆洲國小 113-2 「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( E2-11-MuseLab 魔法史萊姆 )

## 課程簡介

歡迎參加魔法史萊姆！由台大畢業的教學團隊設計課程與科學專業教學經驗的老師授課。孩子們將進入科學與史萊姆的奇妙世界，通過各種有趣的活動，啟發他們的科學好奇心和創造力。製作與進行各種不同類型的史萊姆與實驗，孩子們將在專業導師的指導下，展示孩子們的成果和創意。讓您的孩子在本課程中，充滿樂趣地探索科學世界，培養實驗技能和想像力吧！

### 自備用品

### 招生對象

水壺

一～六年級

## 課程內容計畫大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)

1	透明史萊姆	
2	亮亮史萊姆	
3	球球史萊姆	
4	變色史萊姆	
5	雲朵史萊姆	
6	假水史萊姆	
7	磁吸史萊姆	
8	泡泡史萊姆	
9	珍奶史萊姆	
10	夜光史萊姆	
11	獨角獸史萊姆	
12	QQ彈力球	
13	雪花史萊姆	
14	泥泥史萊姆	
15	彩虹史萊姆	
16	巨大化史萊姆	

# 新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與計畫大綱

班名：( E2-12-勇星直排輪 E2 班 )

課程簡介	
透過直排輪在運動中學習團隊生活，並在配合遊戲的互動過程中快樂學習、複習動作，也藉此提升小朋友的體力、肌耐力、協調性，達到基本功穩定性與動作技術難度提升。	
自備用品	招生對象
水壺、直排輪、護具(護手、護肘、護膝、安全帽) 如果沒有裝備可於開課前一週聯絡授課教練訂購 (暱稱:陽陽教練 LineID:linchenyong/0936933607)	1~6
課程內容計畫大綱(仍會因學員學習狀況適當調整)	
1	正確穿戴護具、跌倒起立與原地踏步
2	踏步前進、踏步轉彎
3	基礎前進滑行、蹲溜滑行
4	前葫蘆
5	A字剎車
6	後溜滑行
7	前葫蘆過樁
8	後葫蘆
9	直線前推刀
10	前推刀繞圓
11	壓刀轉彎
12	雙腳S型過樁
13	雙腳跳躍過樁
14	踏步剪冰
15	單腳直線滑行
16	總複習