

新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與計畫表

(A-01-歡樂桌球 A 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、發球訓練、正反手拍連續球複習、個人指導、收操
14	熱身、發球訓練、正反手拍連續球複習、運動規則講解、個人指導、小對打、收操
15	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
16	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
17	熱身、正反手切球加強訓練、前課複習、個人指導、小對打、收操
18	熱身、前課綜合訓練、個人指導、循環比賽、頒獎、收操

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：(A-02-全能足球 A 班)

課程簡介	
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。	
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
17	暖身運動, 基礎協調, 小組傳球訓練, 射門技巧練習, 分邊比賽
18	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」課程簡介與計畫表

(A-03-鳴人籃球 A 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。	
自備用具	招生對象
水壺 毛巾 籃球	3~6 年級
課程內容計畫（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 基礎+精進+精熟
2	規則講解 球操活動 手感練習 基礎+精進+精熟
3	規則講解 球操活動 手感練習 基礎+精進+精熟
4	敏捷性訓練 基礎+精進+精熟
5	敏捷性訓練 基礎+精進+精熟
6	敏捷性訓練 基礎+精進+精熟
7	運球：換手運球 轉身運球 基礎+精進+精熟
8	運球：換手運球 轉身運球 基礎+精進+精熟
9	運球：換手運球 轉身運球 跨下運球 背後運球 基礎+精進+精熟
10	傳球：胸前傳球 過頂傳球 基礎+精進+精熟
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 基礎+精進+精熟
13	籃下投籃 基礎+精進+精熟
14	中距離投籃 基礎+精進+精熟
15	罰球線投籃 基礎+精進+精熟
16	三分線投籃 基礎+精進+精熟
17	綜合練習 三對三 基礎+精進+精熟
18	綜合練習 三對三、綜合練習 捉隊比賽 基礎+精進+精熟

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：(A-04-快樂舞蹈 A 班)

課程簡介	
以專業的舞蹈訓練開發學生身體的潛能和肢體協調性，培養優美體態和氣質，運用多元的教材搭配活潑有創意的現代舞和流行舞及中國傳統舞蹈，搭配使用彩帶、球、飄扇等道具做編排，提升學生對舞蹈的興趣和藝術技能。	
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	肢體開發，體能訓練。
2	(一)舞蹈小品~4MINUTE。
3	(二)舞蹈小品~4MINUTE。
4	(一)彩帶舞~基本動作。
5	(二)彩帶舞~基本動作。
6	綜合球與呼拉圈練習。
7	綜合球與呼拉圈練習。
8	中國舞蹈~飄扇。
9	中國舞蹈~飄扇。
10	舞蹈影片欣賞。
11	舞蹈小品~芭比。
12	舞蹈小品~芭比。
13	呼拉圈技巧進階(一)。
14	呼拉圈技巧進階(二)。
15	舞蹈小品~Magnetic。
16	舞蹈小品~Magnetic。
17	彩帶技巧進階(一)。
18	彩帶技巧進階(二)。

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：(A-05-越武道防身術 A 班)

課程簡介	
教練透過口傳、心授、講義、影片與身體力行教育學生開啟進入武道世界的大門。越武道是起源於越南，風靡全球，自 2011 引進台灣的新興防身武藝運動；動作簡單有趣易學，強調學習者品格的綜合武術。本課程透過故事與肢體動作教育學生自我防衛與尊重他人的生活倫理。從基本坐姿、站姿開始幫助孩子調整體態，進而學習保護自己展現自信，並在同學間發展良好的互動。 網站介紹 https://taiwan.eavf.org/Vovinam	
自備用品	招生對象
水壺、越武道武服、毛巾、鉛筆盒、個人藥品	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	課程規範、服裝禮儀、基本防身、危機的判斷
2	防身的意義、如何綁腰帶、越武道坐姿、越武道站姿
3	防禦與逃跑、手部防禦姿勢、學習整理講義、越武道敬禮、越武道跪姿
4	動作複習、正拳練習與運用、上肢體能、越武道宣示
5	動作複習、勾拳練習、雙人練習、學習禮貌的重要、防禦遊戲
6	動作複習、丁蹲練習、踢出一片天、如何拿踢靶、踢擊的防禦
7	動作複習、防身術-前勒頸二號、步法記憶大挑戰、連續前踢
8	動作複習、防身術-後勒頸、身法移動練習、跳躍練習
9	動作複習、快樂翻滾趣、俯臥撐體適能、跌倒的自身防禦
10	動作複習、防身術-不含手前抱、二號、武藝競賽欣賞
11	動作複習、防身術-運用與逃脫、多方位移轉練習，防身模擬話劇
12	動作複習、步法變化與越南語數字、反應力與平衡訓練
13	動作複習、防身術變化運用、線上運動走繩、越武道小故事
14	動作複習、戰略組合三號四號、節奏練習、音樂武道
15	動作複習、入門拳法步法、接力遊戲
16	動作複習、入門拳第二段、越武道階位與顏色的意義
17	動作複習、入門拳一二段練習、課程講義評比
18	模擬測驗與挑戰

更多內容與影片



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：(A-06-ESL 基礎字彙 V3-V4 班)

課程簡介	
選自 美國公立小學 ESL 課程使用之 ELLIS 多媒體教學軟體，以及愛麗絲美國學校之 Alice ESL 課本，和 Alice Pen 智慧點讀筆	
(一) 字母及字母音：大寫/小寫字母及其發音 (二) 字彙發展：動物名稱，數字，顏色，動作片語 (三) 文法：主詞-所有格，單複數，片語應用	
自備用品	招生對象
水壺、社團用書及基本文具	1-4 年級
課程內容計畫大綱 (仍會因學員學習狀況適當調整)	
1	<ul style="list-style-type: none"> • Topic: Names and Colors • Learn Vocabulary: Ted, Paige, Angelo, Kim, Sue, Diego, Paul, Zac
2	<ul style="list-style-type: none"> • Topic: Names and Colors • Learn Vocabulary: orange, yellow, green, blue, indigo, purple, black
3	<ul style="list-style-type: none"> • Topic: Names and Colors • Sentence patterns: I like (orange).
4	<ul style="list-style-type: none"> • Topic: Names and Colors • Learn Vocabulary: Introduce oneself • Sentence patterns: What's your name? My name is Paige.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Topic: Names and Colors • Learn Vocabulary: Mixing colors • Sentence patterns: Red and blue make purple.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Topic: Names and Colors • Learn Vocabulary: triangle, heart, oval, square, rectangle • Sentence patterns: It's a (green) (triangle).
7	<ul style="list-style-type: none"> • Topic: Names and Colors • Learn Vocabulary: Introduce: He/ She、Chant • Sentence patterns: She is... He is...
8	Topic: Who's chasing who? Vocabulary: mouse/mice, rooster, pig, goat, donkey, horse, bull, chase
9	Topic: Who's chasing who? Sentence patterns: What is it? It's a pig.
10	Topic: Who's chasing who? Vocabulary: one, two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten
11	Topic: Who's chasing who? Pronoun: It/ They Introduce is/ are

12	<p>Topic: Who's chasing who?</p> <p>Sentence patterns:</p> <p>What are they? They are goats.</p> <p>What is it? It's a goat.</p>
13	<p>Topic: Who's chasing who?</p> <p>Learning Letters</p>
14	<p>Topic: Who's chasing who?</p> <p>Sentence patterns:</p> <p>What do you see? I see three cats.</p> <p>How many horses do you see? I see ten horses.</p>
15	<p>Topic: Who's chasing who?</p> <p>Chant</p>
16	<p>Topic: Who's chasing who?</p> <p>Song</p>
17	<p>Topic: Who's chasing who?</p> <p>Memorize: Reading</p> <p>Review V4</p>
18	<p>• Review and Quiz</p>

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：(A-07-創力無限手作小屋)

課程簡介		
我們致力於啟發孩子們的創造力和專注力。由台大畢業的教學團隊設計課程與多年專業教學經驗的老師授課。趣味盎然的手作小屋課程以搭建微型房屋及創新設計為主題，讓學童在輕鬆的環境中培養手部肌肉和耐心，同時學習如何專注。我們鼓勵孩子們動手實踐，通過實際操作來學習。在課程設計中，我們也鼓勵學童加入自己的創意，將其融入到作品中，強調學生創作和創意的重要性。讓我們在這個有趣的木工小屋課程中，探索無限的想像力，並展現獨特的創造力！		
自備用品		招生對象
水壺、鉛筆、橡皮擦、直尺		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	房屋結構介紹及認識道具	
2	房屋木片拼裝與結構建置	
3	門窗木片拼裝、紙片黏貼	
4	傢俱木片拼裝、紙片黏貼	
5	LED 燈泡與燈具安裝	
6	LED 燈泡與燈具安裝	
7	圍欄木片拼裝	
8	圍欄紙片黏貼	
9	書房紙片黏貼	
10	書房木片拼裝	
11	書房傢俱建置	
12	客廳傢俱紙片黏貼	
13	客廳傢俱木片拼裝	
14	客廳傢俱建置	
15	房屋木片統合拼裝	
16	房屋紙片統合拼裝	
17	房屋固定擺放	
18	房屋結構建置	
19	總整理、細節調整	
20	總整理、細節調整、成果展示	

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：(A-08-拼豆藝術家)

課程簡介	
運用各式顏色的小拼豆完成許多創意作品，結合孩子時下最喜歡的各式卡通主題，讓每位小朋友都能做處自己喜歡的卡通成品，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，趕快來成為小小藝術家吧！	
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	寶可夢球、胖丁
2	卡比獸杯墊
3	小火龍
4	恐龍、白熊
5	企鵝、炸豬排、炸蝦尾
6	御飯糰、富士山、小草莓
7	唐老鴨、黛西、小熊維尼
8	大眼仔、杯墊、毛怪
9	布魯托、跳跳虎、三眼怪
10	炭治郎
11	彌荳子
12	炎柱
13	我妻善意
14	蜘蛛人吊飾
15	超人
16	美國隊長
17	雷神索爾
18	鋼鐵人
19	小小兵杯墊

* 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：(A-09-動手玩手作)

課程簡介		
<p>在手作課程中，透過各種不同媒材主題(輕黏土、拼豆、美術紙等..)讓孩子探索，這些不僅僅只是手作而已，孩子必須透過觀察、了解每一個步驟，藉而左右腦並用，也能加強手眼協調！讓我們鼓勵孩子 DIY 動手創作，激發孩子腦部的發展及刺激創意獨立思考能力！課程同時集結時下孩子最喜歡的卡通主題，引發孩子學習的好奇心，讓孩子體驗和發現！另外會給予每位孩子獨家設計的手作提袋，裝入孩子每堂課程的作品，期盼課程結束後，孩子能夠滿載而歸與父母分享，收穫滿滿！</p>		
自備用品		招生對象
安全剪刀、基本文具、雙面膠、白膠		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	輕黏土創意	卡比獸的夏天
2	輕黏土創意	星之卡比吊飾
3	美術紙創意	瑪利歐角書籤
4	輕黏土創意	哆啦 A 夢 Memo 夾
5	輕黏土創意	瑪利歐冰箱磁鐵
6	毛毛球畫框 DIY	角落生物白熊
7	毛根創意	卡皮巴拉吊飾
8	美術紙創意	瑪利歐禮物盒(上)
9	美術紙創意	瑪利歐禮物盒(下)
10	毛根創意	皮卡丘吊飾
11	輕黏土創意	瑪利歐相框(上)
12	輕黏土創意	瑪利歐相框(下)
13	輕黏土創意	星之卡比杯子蛋糕
14	毛根創意	端午粽-帕恰狗
15	拼豆 DIY	星之卡比
16	輕黏土創意	美樂蒂+布丁狗甜甜圈
17	拼豆 DIY	無敵星星收納盒
18	輕黏土	胖丁
* 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及實際上課天數做調整。		

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：(A-10 益智圍棋)

課程簡介	
圍棋是一種腦力遊戲，需要縝密的思考及精確的計算，藉此培養邏輯推理能力及專注力。棋局之間總是會有輸贏，孩子如何從對弈的勝負中學習面對與成長，鍛煉孩子的抗壓性與挫折容忍力。每堂課分成課程解說、題目練習及實際對弈。視學生的程度購買教材。	
自備用品	招生對象
水壺、鉛筆盒	1~6
課程內容計畫大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	棋子的氣
2	提吃與禁著點
3	長氣
4	連接
5	切斷
6	叫吃
7	雙叫吃
8	征子
9	門封
10	反提
11	被圍棋子的死活
12	真眼與假眼
13	認識眼位
14	認識眼角
15	認識撲
16	做眼、破眼
17	劫
18	地域與單官

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：(A-11-寶可夢卡牌對戰)

課程簡介	
寶可夢卡牌，是全球知名 I P 品牌，其中不同風格種類個性的寶可夢更能獲得孩子們的喜愛，藉由這點，以喜愛的寶可夢收集作為樂趣，並且能跟同好一起決勝負的心情，能激發孩童的學習的潛力，而深化到個性中與生活中的技能與待人接物的技巧。	
自備用品	招生對象
水壺、禁止攜帶自己的卡牌到校上課	1-6
課程內容計畫大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	發牌組，抽籤配位，基礎認識寶可夢（一） 屬性相剋，寶可夢對戰禮儀基礎認識寶可夢 類型，基礎型/進化型 寶可夢規則/非規則 競賽:60 張預組練習賽（自組牌）
2	基礎認識寶可夢（二） 屬性相剋，寶可夢對戰禮儀基礎認識寶可夢 類型，基礎型/進化型 寶可夢規則/非規則 競賽:60 張預組練習賽（自組牌）
3	寶可夢上場對戰（一） 招式/撤退/ 寶可夢訓練家卡使用 競賽：30 張預組練習賽
4	寶可夢上場對戰（二） 招式/撤退/ 寶可夢訓練家卡使用 競賽：30 張預組練習賽
5	寶可夢上場對戰（三） 招式/撤退/ 寶可夢訓練家卡使用 競賽：30 張預組練習賽
6	寶可夢道具/支援者/場地(一) 寶可夢能量卡類型與使用 競賽：60 張預組練習賽（自組牌）
7	寶可夢道具/支援者/場地（二） 寶可夢能量卡類型與使用 競賽：60 張預組練習賽（自組牌）
8	了解基礎寶可夢對戰(一) 對戰架構 套牌/棄牌區/出戰區/後備區 場地/獎勵牌 了解基礎寶可夢對戰(二)對戰的勝敗條件 1. 獎勵牌全數抽完，抽完者獲勝 2. 後備區無任何寶可夢可上場 3. 套牌區無任何卡能抽取即戰敗 競賽：60 張自組牌練習賽

9	<p>了解基礎寶可夢對戰(二) 對戰架構 套牌/棄牌區/出戰區/後備區 場地/獎勵牌</p> <p>了解基礎寶可夢對戰(二)對戰的勝敗條件</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 獎勵牌全數抽完，抽完者獲勝 2. 後備區無任何寶可夢可上場 3. 套牌區無任何卡能抽取即戰敗 <p>競賽：60 張自組牌鍊習賽</p>
10	牌組調整 喜好配置 上台分享牌組內容跟戰術（一）
11	牌組調整 喜好配置 上台分享牌組內容跟戰術（二）
12	牌組調整 喜好配置 上台分享牌組內容跟戰術（三）
13	16 強牌組對戰練習
14	8 強牌組對戰練習
15	4 強牌組對戰練習
16	3 強牌組對戰練習
17	寶可夢卡牌組牌策略及對戰 1
18	寶可夢卡牌組牌策略及對戰 2 期末大賽