

新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與計畫表

(C1-01-歡樂桌球 C1 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、前課複習、個人指導、小對打、收操
19	熱身、前課複習、個人指導、小對打、收操
20	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」課程簡介與計畫表

(班名： C1-02-快樂羽球 C1 班)

課程簡介	
國際大賽的金牌入袋，帶動了台灣羽球的風向，基礎羽球技巧簡單易學容易上手，也激發孩子對羽球的學習興趣。羽球不僅需要優異的體能更需要學習全身肢體動作的互相協調，也需要培養對場地空間的靈敏度。從事羽球運動還可以提升專注力與預防近視。在專業教練的指導下，系統性地學習羽球是本課程的重要學習目標。	
自備用具	招生對象
球拍、球鞋、毛巾、水壺、替換衣物	3~6
課程內容計畫（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	熱身、基本羽球步伐、正手發球、收操
2	熱身、基本羽球步伐、前課複習、反手發球、收操
3	熱身、基本羽球步伐、前課複習、基本羽球規則、收操
4	熱身、基本羽球步伐、前課複習、正手平球、收操
5	熱身、基本羽球步伐、前課複習、反手平球、收操
6	熱身、前課綜合複習調整、收操
7	熱身、前課綜合複習調整、正手平球與步伐的搭配運用、收操
8	熱身、前課綜合複習調整、反手平球與步伐的搭配運用、收操
9	熱身、前課綜合複習調整、正、反手平球與步伐的搭配運用、收操
10	熱身、前課綜合複習調整、正、反手平球與步伐的搭配複習調整、收操
11	熱身、前課綜合複習調整、正、反手平球與步伐的搭配複習調整、收操
12	熱身、前課綜合複習調整、長球、收操
13	熱身、前課綜合複習調整、短球、收操
14	熱身、前課綜合複習調整、長短球與步伐的搭配運用、收操
15	熱身、前課綜合複習調整、殺球、收操
16	熱身、前課綜合複習調整、殺球與步伐的搭配運用、收操
17	熱身、前課綜合複習調整、各項球路技巧與步伐的搭配、收操
18	熱身、前課綜合複習調整、各項球路技巧與步伐的搭配調整、收操
19	熱身、戰術策略與組織球路實戰練習、收操
20	熱身、戰術策略與組織球路實戰練習、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：(C1-03-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
5	畫葫蘆
6	葫蘆煞車
7	S 型
8	開賽車
9	開飛機
10	基礎交叉
11	八字走
12	跨步擺手
13	A 字轉彎
14	後溜圈圈
15	後溜 S 型
16	後溜葫蘆
17	正方向推腳
18	金雞獨立滑行
19	圈圈連續交叉
20	總複習、PK 賽

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：(C1-04-酷炫中華武術班)

課程簡介

武術提升小朋友的身體協調,肌肉發展,攻防意識、增強體力、建立規則、武術精神(恭謙有禮),並以互動引導的方式建立小朋友精神與身體的提升達到強身健體。

自備用品

水壺、運動衣褲、毛巾

招生對象

1~6

課程內容計畫大綱(仍會因學員學習狀況適當調整)

1	體能訓練、武術基本功
2	體能訓練、武術基本功
3	體能訓練、武術基本功
4	體能訓練、武術基本功、武術套路教學
5	體能訓練、武術基本功、武術套路教學
6	體能訓練、武術基本功、武術套路教學
7	體能訓練、武術基本功、武術套路教學
8	體能訓練、武術基本功、武術套路教學
9	體能訓練、武術基本功、武術套路教學
10	體能訓練、武術基本功、模擬對打
11	體能訓練、武術基本功、模擬對打
12	體能訓練、武術基本功、模擬對打
13	體能訓練、武術基本功、模擬對打
14	防身意識宣導(自己的身體界線.與他人的界線.逃生觀念)
15	體能訓練、武術基本功、模擬對打
16	體能訓練、武術基本功、模擬對打
17	體能訓練、武術基本功、模擬對打
18	體能訓練、武術基本功、模擬對打
19	體能訓練、武術基本功、模擬對打
20	同樂成果會(學員課程交流分享心得)

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：(C1-05-越武道防身術)

課程簡介	
<p>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。</p> <p>網站介紹 https://taiwan.eavf.org/Vovinam</p>	
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
19	動作複習、成果欣賞、換禮物
20	綜合體能訓練、總複習

更多內容與影片



新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與大綱

(C1-06-卡通漫畫 C1 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(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(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。
17	日本動漫《航海王》主角魯夫人像繪製(魯夫是一位勇氣十足，同時具有不可思議能力的動漫主角，他的身體可隨意延展，因此造型更具誇張性)。
18	日本動畫《名偵探柯南》主角，不同時期的畫風變化，其 Q 版角色繪製。
19	其他另有知名動漫《偶像學園》、《阿神 Q 版》、《超人力霸王(奧特曼)》…等系列圖像繪製及手鉛筆上色過程。
20	其他另有知名動漫《偶像學園》、《阿神 Q 版》、《超人力霸王(奧特曼)》…等系列圖像繪製及手鉛筆上色過程。

新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與大綱

(班名：C1-07-綜合創意手作班)

課程簡介	
為孩子量身打造的手作創意課程，體驗「玩中學」的滿滿樂趣及成就感，本課程包含子異類、點心類、黏土類、繪畫類及其他進階 DIY 手作類課程。	
自備用品	招生對象
水壺	1~6
課程內容大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	流沙畫
2	捏捏樂麵包
3	棉花糖脆米
4	彩繪小夜燈
5	奶油膠鉛筆盒或筆筒
6	棉花糖料理
7	輕土鏡子（黏土）
8	可愛水晶膠 DIY
9	球球雞蛋糕
10	紙雕藝術
11	小小甜品+手工奶茶，
12	巧克力慕斯
13	苔蘚球（福木）
14	解壓 DIY 捏捏樂
15	法式軟糖
16	毛球畫 DIY
17	水母燈
18	另類披薩
19	本節由孩子自由選課
20	本節由孩子自由選課

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：(C1-08-創意黏土手作班)

課程簡介	
兒童藉由黏土遊戲中，在搓、揉、擠、捏、拍、壓等動作，訓練手的觸覺和眼的刺激並手眼協調，本期課程將以環保與節慶為主題用黏土和自然材料創作，例如動物、植物與海洋生物和可愛卡通角色等豐富有趣的活動可以啟發孩子對環境保護的關注，同時提醒他們保護地球的重要性。讓孩子加入我們的黏土課程，一起探索學生的潛力創作獨一無二的作品	
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	美麗花園
2	可愛章魚燒
3	卡皮巴拉仙人掌
4	屁屁偵探門把
5	屁屁偵探門把
6	三麗歐停車牌
7	可愛獨角獸
8	可愛獨角獸
9	好吃的壽司壁畫
10	好吃的壽司壁畫
11	Hollo kitty 水晶球
12	月亮音樂盒
13	月亮音樂盒
14	角落生物小花園
15	美味蛋糕留言夾
16	三麗歐手機架
17	三麗歐手機架
18	可愛粽子
19	比卡丘冰淇淋
20	比卡丘冰淇淋

新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與大綱

(班名：C1-09-色鉛筆素描)

課程簡介	
學習目標:認識點線面構圖，明暗色階練習，構圖的遠近，能夠觀察實物，物體的結構，由淺入深，光影的關係，能夠使畫面有立體感。	
自備用具	招生對象
自備水性色鉛筆，B~9B 素描鉛筆，專用橡皮擦，30 公分長尺	2-6 年級
課程內容計畫（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	灰階練習:由淺到暗 色階練習:單色練習 圓形球狀練習，由淺到深
2	灰階練習:由淺到暗 色階練習:單色練習 正方形球狀練習，由淺到深
3	灰階練習:由淺到暗 色階練習:單色練習 長方形球狀練習，由淺到深
4	水果單色練習
5	水果單色練習
6	水果彩色練習
7	水果彩色練習
8	水果混色練習+布偶
9	水果混色練習+布偶
10	水果混色練習+布偶
11	植物混色練習
12	植物混色練習
13	容器植物混色練習
14	容器植物混色練習
15	公仔單色練習
16	公仔單色練習
17	真實食物練習
18	真實食物練習
19	真實食物練習
20	真實食物練習

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：(C1-10-綜合美術 C1 班)

課程簡介	
運用多種繪畫素材，把美學與各種繪畫技巧融入於課程裡，在輕鬆歡樂的氣氛中學習，藉以激發孩子們的創造力並開擴其藝術視野。教學目標：引起興趣、多元智能開發、跨領域學習、創造成功經驗、建立自信。	
自備用品	招生對象
水壺、彩色筆、油性粉蠟筆(二種都至少 36 色)、剪刀	幼稚園大班、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	教學主題:我的寒假生活 教學目標:以生活經驗作為創作題材，培養對生活環境的觀察力和敏銳度。
2	教學主題:非洲土著 教學目標:解說漫畫特質與技法，介紹非洲土著的穿著和生活方式。
3	教學主題:巫婆 教學目標:以西方神話和童話故事中的女巫為創作題材。
4	教學主題:一起來賞櫻 教學目標:欣賞櫻花盛開的美景，以趣味的方式呈現水彩不同的樣貌。
5	教學主題:海馬 教學目標:介紹外型 and 游動方式都很特別的海馬其外貌特徵和生活方式。
6	教學主題:鉛筆素描 教學目標:說明鉛筆的種類及其特性，解說鉛筆素描寫生的繪畫技巧。
7	教學主題:大家來歡唱 教學目標:人物的肢體動作和臉部表情的觀察與描寫。
8	教學主題:熱帶魚 教學目標:欣賞美麗繽紛的熱帶魚，結合多元素材和紙藝的概念創作。
9	教學主題:水墨畫 教學目標:解說文房四寶及其製作方法，工筆畫白描之欣賞與習作。
10	教學主題:水豚 教學目標:介紹世界上體型最大的齧齒類動物水豚的外貌特徵和生活習性。
11	教學主題:下雨天 教學目標:雨天街景的觀察和描繪，以水彩和蠟筆共同創作。
12	教學主題:萱花 教學目標:解說萱花植株的特徵以及它代表的意義。
13	教學主題:魔法母親卡 教學目標:以趣味和紙藝創作的概念繪製母親卡，培養孩童擁有感恩的心。
14	教學主題:立體造型 教學目標:立體紙藝創作，解說具象和抽象的概念，體驗抽象造型的美感。
15	教學主題:啄木鳥 教學目標:認識啄木鳥的外貌特徵和身體特殊構造，以及牠的生活型態。
16	教學主題:紙黏土創作(一) 教學目標:說明紙黏土的特性、捏塑技巧和塑刀的使用方法。
17	教學主題:紙黏土創作(二) 教學目標:解說水彩的水分控制和調色概念，以及浮雕作品的上色技巧。
18	教學主題:變色龍 教學目標:介紹變色龍的外貌特徵和身體特殊構造，以及表皮變色的原因。
19	教學主題:蚊子 教學目標:解說蚊子的外貌特徵和生活習性，以和蚊子互動的經驗作為創作題材。
20	教學主題:髮型設計師 教學目標:以趣味的方式完成立體紙藝創作，手眼協調練習。

蘆洲國小 113 學年度課下學期外才藝班與內容大綱

班名：（ C1-11-幸福點心烘焙班 ）

課程簡介	
老師講解後示範，學生自由操作手作體驗樂趣，讓每個人享受幸福的好滋味，包含各國中西式料理與不同風味的甜點讓來參與的人一次滿足。	
自備用品	招生對象
水壺、上課準備 850ml 左右的保鮮盒，（以安全為由不使用玻璃盒），及擦手紙巾，也可以自備家事圍裙防止衣服沾黏食材與成品。	1~6 年級
課程內容大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	韓式海苔飯糰
2	花樣造型奶油餅
3	香草雞排堡
4	海陸派對 PIZZA
5	起司熱狗捲
6	英式奶香波羅司康
7	焗烤馬鈴薯海陸盒
8	培根奶油麵包
9	咖哩豬排丼飯
10	指型小西餅
11	刺蝟紅豆麵包
12	手作大肉丸子鮮湯麵
13	葡式蛋塔
14	抹茶雪花蘇
15	經典甜甜圈
16	麻花捲
17	瑞士蛋糕捲
18	馬鈴薯起司餅
19	草莓麵包
20	鳳梨酥/歡樂派對