

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：(C2-01-全能足球 C2 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
19	暖身運動, 基礎協調, 小組傳球訓練, 射門技巧練習, 分邊比賽
20	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

(C2-02-歡樂桌球 C2 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」課程簡介與大綱

(班名：C2-03-酷樂籃球 C2 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
14	中距離投籃
15	罰球線投籃
16	綜合練習 半場三對三
17	綜合練習 半場三對三
18	綜合練習 全場五對五
19	綜合練習 全場五對五
20	綜合練習 全場五對五

新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與計畫表

(班名： C2-04-快樂羽球 C2 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：(C2-05-MuseLab 魔力科學)

課程簡介

STEAM 科學系列課程將帶領孩子們進入一場神奇又有趣的科學之旅！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。將枯燥的自然科學知識與令人驚奇的實驗相結合，讓孩子們在嬉戲中掌握教育部課綱中的科學知識。

我們的目標是激發孩子的好奇心，促進他們對知識的求知欲。透過親身體驗，孩子們將加深對科學的理解，並通過記憶科學的強化，將所學知識牢固地嵌入心中。讓孩子們發現原來生活中處處是科學！

自備用品

水壺、鉛筆、橡皮擦、直尺

招生對象

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	彩虹洗手乳（清潔劑）	
2	皂化弄人（肥皂製作與皂化反應）	
3	一拳超人（非牛頓流體）	
4	香氛小蠟燭（氣體擴散）	
5	食物顏色變變變（酸鹼指示）	
6	愛凍奇玉記（生物探索）	
7	夢幻星空飲＋染布（液體擴散）	
8	分子料理（海藻酸鈉）	
9	考古學家（泡澡球清潔劑）	
10	百變雞蛋（無殼蛋）	
11	自製防蚊液	
12	自製軟糖	
13	自製護唇膏	
14	自製乳液	
15	火山爆發（酸鹼反應）	
16	繽紛堆堆樂（密度認識）	
17	一飛沖天（曼陀珠可樂）	
18	夜光瓶（螢光原理介紹）	
19	熔岩泡泡燈（油水分離）	
20	史萊姆現形	

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：(C2-06-黏土繽紛樂)

課程簡介	
運用繽紛色彩的黏土製作出各式造型作品，除了訓練手眼協調與美感外，更培養孩子的耐心與專注力，運用創意與想像力創造出獨一無二的作品，趕快來一起動手玩黏土吧！	
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	寶可夢造型馬卡龍
2	蚊香蝌蚪
3	杯子蛋糕
4	胖丁&寶貝球
5	愛麗絲
6	胡迪
7	蠟筆小新打瞌睡
8	正能量企鵝
9	角落生物(企鵝、恐龍)
10	角落生物(白熊)
11	小章魚
12	毛巾蛋糕
13	聖誕樹
14	幸運草小白兔
15	池塘裡的大眼蛙
16	龍寶寶
17	招財貓
18	小花瓶
19	天竺鼠車車
20	天竺鼠車車

* 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」課程簡介與大綱

(C2-07-卡通漫畫 C2 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> <p>* 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。</p>	
自備用具	招生對象
水壺、色鉛筆及雙頭黑色麥克筆	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」課程簡介與計畫大綱

班名：(C2-08-快樂塗鴉玩美術)

課程簡介	
多項美術技巧多元化，讓學童接觸更豐富美育技能，讓美術美化童年。 內容：塗鴉、美術、卡通、素描、漫畫、美勞、應節作品。	
自備用品	招生對象
水壺、鉛筆、橡皮擦、24 色旋轉蠟筆	1~6
課程內容計畫大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	蛇年行大運
2	塗鴉
3	萬人迷卡通
4	手套偶
5	故事創意畫
6	泡湯
7	美勞
8	夏威夷女郎
9	塗鴉水母世界
10	時鐘 DIY
11	粉蠟筆推畫
12	四格漫畫
13	母親節美勞
14	端午集景
15	端午美勞
16	靜物素描
17	待嫁女兒心
18	塗鴉海底世界
19	潛水樂
20	餐點

新北市蘆洲國小 113-2「課外才藝班」課程簡介與計畫表

(C2-09-珠心算班)

課程簡介	
<p>根據學生的實際程度，我們採用個別化的教學方式。學習珠心算不僅可以提升計算速度，還有助於開發孩子的智力潛能，培養專注力和手眼協調能力，同時提升他們的記憶力、空間思維、想像力和反應能力。這門課程還能培養孩子對數字的敏感性，增加他們對數學的興趣和培養邏輯思維等多方面的能力。此外，學習珠心算還能促進孩子的綜合發展，提高他們的運動技能和感官能力。總而言之，學習珠心算對孩子的成長和學習能力具有積極的影響。</p>	
自備用具	招生對象
算盤、鉛筆 3 支	幼大~6
課程內容計畫（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	基礎運珠 $+1+2+3+4$, $-1-2-3-4$ 加減下珠運珠法
2	$+5-5$ 加減上下珠運珠法
3	$+1\dots+9$, $-1\dots-9$ 同時加減上下珠運珠法
4	$+9=-1+10$, $+8=-2+10$, $+7=-3+10$ （十補數加法）
5	$+6=-4+10$, $+5=-5+10$, $+4=-6+10$
6	$+3=-7+10$, $+2=-8+10$, $+1=-9+10$
7	十補數加減總複習 $-9=-10+1$ （十補數減法）
8	$-8=-10+2$, $-7=-10+3$, $-6=-10+4$
9	$-5=-10+5$, $-4=-10+6$, $-3=-10+7$
10	$-2=-10+8$, $-1=-10+9$ 十補加減總複習
11	$+4=+5-1$, $+3=+5-2$, $+2=+5-3$ （五補數加法）
12	$+1=+5-4$ 五補數加法總複習
13	$-4=+1-5$, $-3=+2-5$, $-2=+3-5$ （五補數減法）
14	$-1=+4-5$ 五補數減法總複習
15	$+9=+4-5+10$, $+8=+3-5+10$, $+7=+2-5+10$ （混合補數加法）
16	$+6=+1-5+10$ 混合補數加法總複習
17	$-9=-10+5-4$, $-8=-10+5-3$, $-7=-10+5-2$ （混合補數減法）
18	$-6=-10+5-1$ 總複習、升級 9, 10 級心算. 9, 10 級珠算
19	$-6=-10+5-1$ 總複習、升級 9, 10 級心算. 9, 10 級珠算
20	總複習、測驗、同樂會分享學習心得

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：(C2-10-嘻哈街舞)

課程簡介	
讓喜愛街舞運動的同學，以簡易的方式入門，透過肢體開發與律動一步步帶領，並在階段學習的過程中獲得最大的進步，以多元化風格 HIPHOP/LOCKING/FREE STYLE 等..，讓孩子們盡情揮灑力與美的自信。	
自備用品	招生對象
輕便穿著、布鞋、水壺。	1-4
課程內容計畫大綱（仍會因學員學習狀況適當調整）	
1	第 1 節:入門律動 暖身/肢體開發/歷史文化/四大心法
2	第 2 節:入門律動 暖身/肢體開發/基礎律動/遊戲
3	第 3 節:入門律動 暖身/肢體開發/排舞歌曲 ROSE & Bruno Mars - APT
4	第 4 節:基礎律動 暖身/肢體開發/排舞歌曲 ROSE & Bruno Mars - APT
5	第 5 節:基礎律動 暖身/肢體開發/排舞歌曲 ROSE & Bruno Mars - APT
6	第 6 節:基礎律動 暖身/肢體開發/排舞歌曲 ROSE & Bruno Mars - APT
7	第 7 節:HIPHOP -STYLE 暖身/基礎 move/70S 歷史文化
8	第 8 節: HIPHOP -STYLE 暖身/基礎 move/音樂性
9	第 9 節: HIPHOP -STYLE 暖身/基礎 move/排舞歌曲 Fleur East - Sax
10	第 10 節: HIPHOP -STYLE 暖身/基礎 move/排舞歌曲 Fleur East - Sax
11	第 11 節: HIPHOP -STYLE 暖身/基礎 move/排舞歌曲 Fleur East - Sax
12	第 12 節: HIPHOP -STYLE 暖身/基礎 move/排舞歌曲 Fleur East - Sax
13	第 13 節:FREE-STYLE 暖身/基礎律動/90s/歷史文化
14	第 14 節:FREE-STYLE 暖身/基礎律動/想像力/遊戲
15	第 15 節:FREE-STYLE 暖身/基礎律動/優雅
16	第 16 節:FREE-STYLE 暖身/基礎律動/舞蹈賞析
17	第 17 節:FREE-STYLE 暖身/基礎律動/統感平衡
18	第 18 節:FREE-STYLE 暖身/基礎律動/肢體延伸
19	第 19 節:FREE-STYLE 暖身/基礎律動/舞蹈記憶
20	第 20 節:成果發表



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：(C2-11-創意 3D 列印筆)

課程簡介	
本課程能夠激發孩子對空間的想像力，讓作品從 2D 平面變成 3D 立體創作，就算對空間概念不熟悉，跟著老師的教學，即可做出自己喜歡的作品。新型的 3D 列印筆，使用安全無異味的 ABS 環保材質，低溫設計，不怕燙手，多種顏色的 PCL 耗材，能做出各式各樣的作品。	
自備用品	招生對象
水壺、可裝作品的容器	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	1. 3D 列印筆. 耗材介紹 2. 樹葉模型製作
2	1. 3D 列印筆基礎模板練習 2. 梳子製作
3	1. 3D 列印筆基礎模板練習 2. 立體西瓜模型製作
4	1. 3D 列印筆基礎模板練習 2. 聖誕節系列造型吊飾
5	1. 3D 列印筆基礎模板練習 2. 立體造型眼鏡
6	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體寶可夢球吊飾
7	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體點心系列
8	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體腳踏車模型
9	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體收納盒
10	1. 3D 列印筆曼陀羅模板 2. 杯墊製作
11	1. 3D 列印筆基礎模板練習 2. 卡通角色創作 1
12	1. 3D 列印筆基礎模板練習 2. 卡通角色創作 2
13	1. 3D 列印筆基礎模板練習 2. 卡通角色創作 3
14	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體汽車製作 1
15	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體汽車製作 2
16	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體植物盆栽製作
17	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體水果戒指製作
18	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 立體玫瑰花製作
19	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 巴黎鐵塔製作 1
20	1. 3D 列印筆進階模板練習 2. 巴黎鐵塔製作 2

蘆洲國小 113 學年度課下學期外才藝班與內容大綱

班名：（ C2-12-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