德和國小115學年度第一學期【扯鈴社】課後才藝社團課程計畫

開課老師姓名：吳姵儀

序號	日期	學習內容
1	9月24日	基礎訓練、運鈴、高低調鈴
2	10月1日	猴子翻跟斗、金蟬脫殼、魔術收鈴
3	10月8日	複習，蜻蜓點水、金雞上架
4	10月15日	複習，疊棉被、蜘蛛結網
5	10月22日	複習，左右調鈴、拋鈴
6	10月29日	複習，仰觀星斗、揹書包(1)
7	11月12日	複習，提燈籠、關渡大橋
8	11月19日	複習，交叉拋鈴、抬頭望月
9	11月26日	複習，金雞飛渡、望月鐘擺
10	12月3日	複習，揹書包(2)、左右甩鈴
11	12月10日	複習，鑽石結網、小輪迴
12	12月17日	複習，拋鈴打地、雙人互拋
13	12月24日	複習，金手指、小蜘蛛
14	12月31日	複習，長繩練習、兩人一鈴
15	1月7日	總複習、扯鈴遊戲

憲和國小115學年度第一學期【　舞蹈社　】課後才藝社團課程計畫

開課老師姓名：賀薇

序號	日期	學習內容
1	9月24日	講解課程內容及安全注意事項、基礎拉筋、側翻
2	10月1日	基礎拉筋、側翻、排舞
3	10月8日	基礎拉筋、側翻、排舞
4	10月15日	基礎拉筋、側翻、排舞
5	10月22日	基礎拉筋、側翻、排舞
6	10月29日	基礎拉筋、側翻、排舞
7	11月12日	基礎拉筋、側翻、排舞
8	11月19日	基礎拉筋、側翻、排隊形
9	11月26日	基礎拉筋、側翻、排隊形
10	12月3日	基礎拉筋、側翻、排隊形
11	12月10日	基礎拉筋、側翻、雕舞
12	12月17日	基礎拉筋、側翻、雕舞
13	12月24日	基礎拉筋、側翻、雕舞
14	12月31日	基礎拉筋、肌力訓練、毯子功
15	1月7日	基礎拉筋、肌力訓練、毯子功

德和國小115學年度第一學期【桌球】課後才藝社團課程計畫

開課老師姓名：陳國桐、謝祖恩

10/9國慶日補假、10/26光復節補假、11/2停課、12/25行憲紀念日、1/1元旦、1/4歲末活動補假
11/2-6期中考週

序號	日期	學習內容
1	10/2	細說桌球基本規則
2	10/5	基本姿勢持拍、直上拍球、牆壁對打
3	10/7	基本姿勢持拍、直上拍球、牆壁對打
4	10/12	反手推球練習、腳步移位
5	10/14	反手推球練習、腳步移位
6	10/16	反手推球練習、腳步移位
7	10/19	反手推球練習、腳步移位
8	10/21	反手推球練習、腳步移位
9	10/23	反手推球練習、腳步移位
10	10/28	正手擊球練習、腳步移位
11	10/30	正手擊球練習、腳步移位
12	11/9	正手擊球練習、腳步移位
13	11/11	正手擊球練習、腳步移位
14	11/13	接發下旋/切球練習、腳步移位
15	11/16	接發下旋/切球練習、腳步移位
16	11/18	接發下旋/切球練習、腳步移位
17	11/20	接發下旋/切球練習、腳步移位
18	11/23	接發下旋/切球練習、腳步移位
19	11/25	接發下旋/切球練習、腳步移位
20	11/27	發旋球介紹與練習
21	11/30	發旋球介紹與練習
22	12/2	發旋球介紹與練習
23	12/4	發旋球介紹與練習
24	12/7	正反手結合綜合練習
25	12/9	正反手結合綜合練習
26	12/11	正反手結合綜合練習
27	12/14	正反手結合綜合練習
28	12/16	對打練習、接發球對練
29	12/18	對打練習、接發球對練
30	12/21	對打練習、接發球對練
31	12/23	對打練習、接發球對練
32	12/28	分組比賽練習
33	12/30	分組比賽練習
34	1/6	分組比賽練習
35	1/8	分組比賽練習

德和國小115學年度第一學期【 跆拳道 】課後才藝社團課程計畫

開課老師姓名： 張大維

序號	日期	學習內容
1	9月22日	基本動作教學(1)正拳
2	9月23日	基本動作教學(2)前踢
3	9月29日	基本動作教學(3)前抬腿
4	9月30日	基本動作教學(1)上防
5	10月6日	基本動作教學(2)中防
6	10月7日	基本動作教學(3)下防
7	10月13日	步法訓練(1)前行步(2)平行步(3)馬步
8	10月14日	步法訓練(1)弓箭步(2)三七步(3)虎步
9	10月20日	步法訓練(1)交叉步(2)獨立步
10	10月21日	品勢教學太極一章(一至六式)
11	10月27日	品勢教學太極一章(七至十二式)
12	10月28日	品勢教學太極一章(十三至十八式)完成教學
13	11月10日	品勢組合動作教學(1)上防+正拳(2)品勢太極一章複習
14	11月11日	品組合動作教學(1)中防+正拳(2)品勢太極一章複習
15	11月17日	品組合動作教學(1)下防+正拳(2)品勢太極一章複習
16	11月18日	踢擊教學－下壓(1)原地踢擊(2)前進踢擊
17	11月24日	踢擊教學－旋踢(1)原地踢擊(2)前進踢擊
18	11月25日	速度靶(速度踢擊訓練)－旋踢三循環-每次踢擊20下(計時比賽)
19	12月1日	速度靶(速度踢擊訓練)－旋踢三循環-每次踢擊20下(計時比賽)
20	12月2日	重擊訓練(龜靶踢擊)－旋踢 (1)單一踢擊(2)單邊連三踢擊
21	12月8日	重擊訓練(龜靶踢擊)－前踢(腳背)(1)單一踢擊(2)單邊連三踢擊
22	12月9日	組合動作教學(1)弓箭步+前踢+正拳教學(2)前行步+上防教學
23	12月15日	品勢教學太極二章(一至六式)
24	12月16日	品勢教學太極二章(七至十二式)
25	12月22日	品勢教學太極二章(十三至十八式)教學完成
26	12月23日	對練模式教學－互擊訓練(1)兩人一組，旋踢互擊
27	12月29日	踢擊綜合訓練(1)側踢+旋踢(2)側踢+下壓
28	12月30日	對練教學 步法移動踢擊(旋踢)
29	1月5日	對練教學 步法移動踢擊(下壓)

德和國小115學年度第一學期創意美術課後才藝社團課程計畫

開課老師姓名：
郭瀚仁

序號	日期	學習內容
1	9月23日	兔鈴(利用紙碗與黏土創作出兔子形體)材料黏土
2	9月30日	荔枝(水墨畫的色彩深淺運用)材料水彩
3	10月7日	反白畫(在黑紙上用白色顏料描繪)材料白色丙烯筆
4	10月14日	青蛙吐舌(瓦楞紙的組合運用)材料瓦楞紙
5	10月21日	巨人(大與小的比例對比)材料彩色筆
6	10月28日	木乃伊桶(蓋印拼貼色彩組合)材料色紙
7	11月11日	四季樹(認識四季的色彩轉換)材料水彩
8	11月18日	古屋(立體跟線條的練習)材料簽字筆
9	11月25日	冒出頭(了解物體在水中冒出的型態)材料黏土
10	12月2日	動物溜滑梯(用動物的形體變化創作)材料彩色筆
11	12月9日	卡通餅乾(黏土仿餅乾加入卡通造型)材料黏土
12	12月16日	魔鏡(花邊變化跟色彩組合)材料丙烯麥克筆

13	12月23日	耶誕樹(色彩堆疊的運用裝飾)材料丙烯麥克筆 色紙
14	12月30日	雪白世界(洗白色彩的技法)材料水彩
15	1月6日	舞獅面具(觀察傳統舞獅樣貌加以變化)材料色紙