

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	羽球
任課教師姓名	郭展能、鄭希妍
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	羽球運動是近年非常熱門的運動，此門課程主要教授羽球基本動作的要領，讓學生掌握基本技巧，了解正確發力、揮拍、戰術等技巧，並在羽球所需具備之體能、瞬發力、節奏、腳步，練習並熟練之。
招生年級	■一年級 ■二年級 ■三年級 ■四年級 ■五年級 ■六年級
備註	■自備:球拍

週次	課程內容	週次	課程內容
1	正手平飛求、左右中場步伐	2	正手平飛求、左右中場步伐
3	正手平飛求、左右中場步伐	4	正手高遠球、左右後場步伐
5	網前挑球、發球-高遠球、低手	6	網前挑球、發球-高遠球、低手
7	網前挑球、發球-高遠球、低手	8	網前挑球、發球-高遠球、低手
9	高遠球結合網前挑球的半場跑動	10	高遠球結合網前挑球的半場跑動
11	直線切球、對角切球	12	直線切球、對角切球
13	綜合性球路全場跑動	14	綜合性球路全場跑動
15	直線殺球與對角殺球、步伐訓練	16	直線殺球與對角殺球、步伐訓練
17	高遠球、殺球、切球結合訓練	18	高遠球、殺球、切球結合訓練
19	綜合性球路全場跑動	20	綜合性球路全場跑動
21	分組比賽		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	籃球
任課教師姓名	林渝致、邱顯光
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00-17:30
課程內容簡介	籃球是全球極為盛行之運動，且器械需求低。籃球社團的成立宗旨除了培養籃球基本觀念，熟習相關技能外，在團隊競賽進行過程中，訓練大腦與身體的協調性，並能培養運動家的精神，進一步認識更多喜歡打球的同好，拓展人際關係。
招生年級	■一年級 ■二年級 ■三年級 ■四年級 ■五年級 ■六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	能力分組及基本規則講解	2	投籃動作介紹與實作
3	運球動作介紹與練習	4	傳接球動作介紹及實務操作
5	帶球上籃動作講解與練習	6	防守觀念及心得分享+實作
7	空手跑籃動作解說+實作	8	變向運球+S型運球練習
9	變速運球介紹與實作	10	雙線快攻講解與實作
11	擋拆教學單擋部分操作	12	擋拆教學混合練習
13	刺探步進攻步法教學及實作	14	Pump Fake 動作在進攻端運用
15	背框單打雙足定軸變換運用	16	二打一快攻練習
17	三線快攻要領講解與操作	18	二三區域聯防要領解說與實作
19	三二區域聯防要領解說與實作	20	五對五全場實戰
21	綜合練習		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	桌球
任課教師姓名	王義甫、許力仁
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	本堂桌球課程以正確的基本技術、腳步、旋轉、發球及比賽技巧規劃。並以多球訓練基本動作，單球對打加強反應，透過分組學習團隊合作、遊戲化增添興趣與對抗比賽增進技能與綜合應用。
招生年級	■一年級 ■二年級 ■三年級 ■四年級 ■五年級 ■六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	學期進度與規則說明並分組-反手拍	2	複習反手拍+腳步併步2點反手拍
3	正手拍+腳步跔步	4	複習正手拍+腳步併步2點正手拍
5	複習正反手拍+大併步2點(正手拍+反手拍)	6	發平擊球+不定點擊球
7	正手殺球+反手殺球	8	發平擊球+不定點殺球
9	期中比賽-循環賽	10	反手切球+發下旋球
11	反手發下旋球+正手切球	12	複習切球及步伐
13	切球比賽	14	正手拉下旋球
15	正手拉上旋球	16	發球
17	防守擋球	18	戰術發球搶攻
19	戰術接發球搶攻	20	期末比賽-挑戰賽
21	期末比賽-對抗賽		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	兒童體適能
任課教師姓名	盧美妙
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	體適能是「身體適應生活與環境的綜合能力」！訓練目標包含增加肌耐力、肌力、心肺功能、柔軟度、反應能力、專心度、維持理想體重，減輕壓力及提升自信心等。訓練內容，以活潑有趣的方式練習肌力、核心、有氧、伸展和呼吸。學習體適能讓身體更健康，更有活力！
招生年級	☐ 一年級 ☒ 二年級 ☒ 三年級 ☒ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	認識體適能:心肺適能、肌耐力	2	柔軟度介紹;暖身「動作模仿王」 基礎動作能力： 中心姿勢；核心啟動練習
3	低強度心肺:開合跳、原地踏步、節奏 步伐訓練	4	節奏訓練:音樂節奏動作、左右移動 步伐
5	趣味心肺:接力跳、方向變換遊戲	6	核心力量:棒式 15-25 秒、側棒 式、船式、小隊核心
7	上肢力量:伏地挺身（跪姿 → 標準過 渡）、棒式變化	8	下肢力量:深蹲、弓箭步、小跳躍； 青蛙跳 vs 螃蟹走
9	上、下肢力量:上下之力量複習	10	呼吸調整和應用:腹式(仰臥式、橋 式)
11	全身伸展技巧(一)	12	協調訓練:跳格子、節奏跳、快速連 續步
13	心肺挑戰:跳繩、方向移動、節奏走動	14	體能循環站:開合跳、棒式、坐姿體 前彎；趣味闖關活動
15	體能循環站:深蹲、開合跳、棒式、左 右跳、拍球步行	16	協調訓練:跳格子、四肢前進、坐姿 前進
17	團體活動 協作運球	18	團體活動 大球合作
19	反應協調能力:空中接拋球	20	協調訓練:跳格子、節奏跳、單腳 跳、單腳踢
21	全身伸展技巧(二)進階伸展		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	扯鈴
任課教師姓名	曾于珊
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	傳承民俗技藝，扯鈴課程透過系統化技巧訓練與動作分解，培養學生的肢體協調、節奏控制與動作美感，強化專注與表演能力。開發手眼協調性與肢體感受度。除了學習有趣的招式外，還可以體驗各種道具、長繩。
招生年級	■一年級 ■二年級 ■三年級 ■四年級 ■五年級 ■六年級
備註	■自備：__培鈴__ ■老師可協助代購項目：_培鈴_，費用：_700-1200__元。 (開課後由學生自行向老師登記購買)

週次	課程內容	週次	課程內容
1	認識扯鈴/介紹扯鈴&棍子種類與用法、地板起鈴	2	基本加速/左右運鈴、上下運鈴、迴旋運鈴
3	調整扯鈴/前後調鈴、左右調鈴	4	開線/開鈴關鈴、開線亮相、龍騰虎躍、龍騰半轉
5	「纏繞」系列/猴子翻跟斗、魔術收鈴、金蟬脫殼、大衛魔術	6	「放棍」系列/仙女散花、巴黎鐵塔、螺旋槳
7	「蜘蛛」系列/蜘蛛結網、蜘蛛彈跳、蜘蛛下蛋	8	「蜘蛛」系列/蜘蛛搖鈴、雷神槌
9	「點水」系列/蜻蜓點水、摺棉被、反點水	10	「掛繩」系列/提燈籠、地球自轉
11	「結網」系列/愛心結網、鑽石結網	12	「金雞」系列/金雞上架、一柱擎天、金雞飛渡
13	「望月」系列/左右望月、望月鐘擺	14	「望月」系列/望月過身、望月迴旋、大圈小圈
15	「直上青雲」系列/原地自拋、自拋打棍、自拋打地	16	「直上青雲」系列/自拋跳繩、自拋轉身
17	「小拋」系列/魔術拋接、反點水拋接	18	「套鈴」系列/魔術收鈴套鈴、正套鈴
19	「背書包」系列/左右彈跳、背書包123	20	「金龍繞玉柱」系列/蹺蹺板、繞腳十下
21	小小個人成果發表		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	樂樂棒球
任課教師姓名	鄭巽元
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	1. 認識樂樂棒球的規則。 2. 透過基礎樂樂棒球技巧，讓學生增強運動能力和團隊合作精神。 3. 藉由練習賽，增加實戰經驗與樂趣。 4. 培養運動家精神與遵守紀律。
招生年級	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	課程介紹、安全守則說明、 投球基本姿勢練習	2	投球基本姿勢練習 接球基本姿勢練習
3	投球和接球練習、打擊基本姿勢練習	4	投球、接球和打擊練習
5	跑壘基本技巧練習	6	投球、接球、打擊和跑壘練習
7	團隊合作練習和比賽模擬練習	8	比賽模擬練習
9	打擊技巧和策略練習	10	守備基本策略練習
11	打擊技巧和策略練習	12	守備基本策略練習
13	打擊和守備策略練習	14	打擊和守備策略練習
15	打擊技巧和策略練習	16	守備基本策略練習
17	打擊和守備策略練習	18	跑壘策略練習
19	跑壘策略練習	20	綜合練習與練習賽
21	綜合練習與練習賽		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	羊毛氈好好玩
任課教師姓名	莫祥宜
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	羊毛氈是古老的手工藝，在織布機還沒有被發明前，即廣泛的被用來製作生活必需品。利用羊毛氈的軟雕塑特型，以專用戳針製作出不同的作品。本課程會教您做出麵包、可愛動物造型等等。也會利用濕氈做出不同作品。就讓溫暖的羊毛氈來療癒一下我們吧！
招生年級	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級
備註	☒ 課程教材與週二班相同，可擇一參加。

週次	課程內容	週次	課程內容
1	牛奶盒+小餅乾(一)	2	牛奶盒+小餅乾(二)
3	蛋黃酥(一)	4	蛋黃酥(二)
5	小兔甜筒吊飾(一)	6	小兔甜筒吊飾(二)
7	南瓜置物盆(一)	8	南瓜置物盆(二)
9	南瓜置物盆(三)	10	蔥花麵包(一)
11	蔥花麵包(二)	12	草莓企鵝(一)
13	草莓企鵝(二)	14	小刺蝟(一)
15	小刺蝟(二)	16	小刺蝟(三)
17	北極熊吃西瓜(一)	18	北極熊吃西瓜(二)
19	臘腸熱狗堡(一)	20	臘腸熱狗堡(二)
21	臘腸熱狗堡(三)		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	律動 ABC
任課教師姓名	王盈琇
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	從耳熟能詳的兒歌童謠到流行歌曲，都能一起簡單的唱跳、律動、運動身體！配合季節與節慶，邊玩邊學英語，讓孩子們在邊唱邊跳的過程中，開心學英語、放心動身體。寓教於樂，越學越快樂！
招生年級	☒ 一年級 ☒ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	相見歡、破冰遊戲、 課程小默契與規則說明	2	暖身活動、墊上伸展與遊戲
3	The Story of Summer 夏季的故事與歌曲	4	The Story of Summer 夏季的故事與歌曲
5	The Story of Summer 夏季的故事與歌曲	6	Happy Halloween 萬聖節的由來與歌曲
7	Happy Halloween 萬聖節的由來與歌曲	8	The Story of Autumn 秋季的故事與歌曲
9	The Story of Autumn 秋季的故事與歌曲	10	The Story of Autumn 秋季的故事與歌曲
11	Happy Thanksgiving 感恩節的由來與歌曲	12	Happy Thanksgiving 感恩節的由來與歌曲
13	Happy Thanksgiving 感恩節的由來與歌曲	14	The Story of Winter 冬季的故事與歌曲
15	The Story of Winter 冬季的故事與歌曲	16	The Story of Winter 冬季的故事與歌曲
17	練習成果發表展演歌曲與舞蹈	18	練習成果發表展演歌曲與舞蹈
19	Merry Christmas 聖誕節的由來與歌曲	20	Merry Christmas 聖誕節的由來與歌曲
21	Hppy New Year 跨年的歌曲與活動		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	書法
任課教師姓名	林品萱
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	學習方法與態度：握筆方法寫字坐姿/觀察力與專注力/用具保養及環境整理 基本書寫技巧概念：以楷書為基礎,進而體驗篆書、隸書書寫。 文化知識與美學欣賞：介紹各字體特色/賞析歷代名作/介紹書法家小故事 創作應用：少字作品書寫/羊年春聯設計。
招生年級	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☒ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	上課規則/認識線條	2	楷書基本筆法與結構(一)
3	楷書基本筆法與結構(二) 筆與紙的種類	4	楷書基本筆法與結構(三)
5	楷書基本筆法與結構(四)	6	楷書基本筆法與結構(五) 認識書體
7	楷書基本筆法與結構(六)	8	楷書基本筆法與結構(七)
9	楷書基本筆法與結構(八) 名字練習	10	少字作品書寫
11	楷書偏旁部首 (一)	12	楷書偏旁部首 (二)篆書介紹
13	楷書偏旁部首 (三)	14	楷書偏旁部首 (四)
15	楷書偏旁部首 (五)隸書介紹	16	楷書偏旁部首 (六)
17	楷書偏旁部首 (七)	18	楷書偏旁部首 (八)書法家小故事
19	楷書偏旁部首 (九)	20	春聯單字書寫
21	創意春聯設計		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	圍棋初階班
任課教師姓名	曾嘉信
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	本班將教授棋子攻殺、死活所使用的各種招式謂之「手筋」，學習手筋的好處有兩個層面，一是提升圍棋技巧，體會更多下棋的樂趣。另一方面，也可以培養我們的思考能力，學習解決問題的方法。也期待小朋友們都能多多練習把課堂上老師所教的手筋都融會貫通，每個都成為棋盤上的高手。
招生年級	■一年級 ■二年級 ■三年級 ■四年級 ■五年級 ■六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	中階死活技巧(一)	2	中階死活技巧(二)
3	中階死活技巧(三)	4	中階攻殺技巧(一)
5	中階攻殺技巧(二)	6	中階攻殺技巧(三)
7	六死八活一邊	8	四死六活一角
9	大場的判斷	10	急場的判斷
11	雙活的形態(一)	12	雙活的形態(二)
13	扳六	14	門封與飛封
15	先手與後手	16	大眼睛的氣
17	基礎官子	18	官子進階
19	期末比賽(一)	20	期末比賽(二)
21	期末同樂會		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	玩美植藝社
任課教師姓名	胡瑜珊
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	花草是生活中最親近的大自然禮物，不僅能妝點空間，也能讓日常變得更美好。結束一整天緊湊的課業後，孩子們在這裡能慢下腳步，靜心體驗手作的樂趣。從配色、處理材料到作品架構，每一個步驟都需要專注與耐心，最終創作出獨一無二、充滿個人風格的花藝作品。
招生年級(可複選)	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☒ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級
備註	此課程以實際手作為主，孩子需能安全使用剪刀及各式黏膠，並具備基礎的專注力與動手能力，才能更好地跟上課程進度，享受創作的過程。若家長評估孩子目前尚未熟悉這些技能，建議可再觀察、等待適合的時機加入，會有更佳的學習體驗。

週次	課程內容	週次	課程內容
1	認識花材 & 認識石膏	2	秋風落葉摺紙小時光
3	秋風落葉摺紙小時光	4	小花小草留言板
5	小花小草留言板	6	自然系花園風格工作夾
7	手工浮游花圓珠筆	8	扭一座療癒小森林
9	扭一座療癒小森林	10	聖誕風擴香石吊飾
11	聖誕風擴香石吊飾	12	透明球裡的花時光吊飾
13	透明球裡的花時光吊飾	14	透明球裡的花時光吊飾
15	松果與薑餅人的冬日掛飾	16	松果與薑餅人的冬日掛飾
17	迎春小福結吊飾	18	迎春小福結吊飾
19	把花留在光裡的蠟燭	20	把花留在光裡的蠟燭
21	期末作品總整理		

臺北市大安區幸安國民小學 115 學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	半音階口琴
任課教師姓名	陳聰
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡	以「輕鬆學習、快樂吹奏」為核心理念，期望透過口琴讓學生踏入音樂的世界。課程從認識口琴、學習基礎吹奏技巧，到簡單樂曲演奏，循序漸進地引導學習。並依學生學習狀況給予個別調整與建議，協助學生逐步完成樂曲演奏。在輕鬆愉快的環境中感受音樂的樂趣，享受吹奏口琴所帶來的成就與喜悅。
招生年級(可複選)	■一年級 ■二年級 ■三年級 ■四年級 ■五年級 ■六年級
備註	建議由老師協助代購項目：_半音階口琴_，費用：_1800_元。 (開課後由學生自行向老師登記購買)

週次	課程內容	週次	課程內容
1	發音原理、基礎構造、手持動作、口琴保養	2	C 大調音階、樂譜閱讀、音符唱名
3	吹奏嘴型、吹奏呼吸	4	吹氣音、吸氣音、吹吸交錯練習
5	試著完成一首曲目	6	強化節拍練習(反拍)
7	檢視學生學習成效安排小型驗收	8	交流並分析各自喜歡的音樂作品及風格
9	升降音練習(使用半音階之按鍵)	10	挑選節慶曲及成果展曲目
11	節慶曲、成果展曲目練習	12	演奏技巧強化(速度、表情記號)
13	節慶曲目細修	14	節慶曲目驗收
15	成果展曲目練習	16	成果展曲目細修
17	搭配音樂完成曲目	18	成果展曲目背曲
19	走位練習、敬禮及表演禮儀	20	表演模擬
21	音樂賞析		

臺北市大安區幸安國民小學 115 學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	卡扣積木
任課教師姓名	陳姜儀
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00-17:30
課程內容簡	卡扣積木的創作活動可以培養兒童的專注力，透過繪圖與創作過程發展兒童數學空間概念，運用手部的操作活動促進手眼協調的發展；在學習的過程中設計作品建立成就感與自信，一起來學習空間的概念與應用，共同創造出屬於你自己的可愛創意作品吧！
招生年級(可複選)	☒ 一年級 ☒ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級
備註	無

週次	課程內容	週次	課程內容
1	數學圖面概念說明與操作	2	平面設計概念 1
3	平面設計基礎 2	4	平面設計進階 3
5	平面設計創作 1	6	平面設計創作 2
7	造型繪圖概念 1	8	創意設計基礎 2
9	進階創意設計 3	10	生活小物創作
11	自然創作	12	迪士尼系列 1
13	迪士尼系列 2	14	馬力歐系列 1
15	馬力歐系列 2	16	人偶創作 1
17	人偶創作 2	18	動物家族 1
19	動物家族 2	20	寶可夢系列創作 1
21	寶可夢系列創作 2		

臺北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	珠心算
任課教師姓名	陳宛琪
開課時間	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	學習珠心算可以讓小朋友的視力/專注力/記憶力/領悟力/判斷力/聽力/忍耐力/構想力，應用力及推理思考能力及左右腦優於一般人，在數學的6大領域中，心算就涵蓋了半數以上，所以心算是數學的基礎，在數學課程中可靈活運用，計算基礎有深厚的根基則理解能力更強，碰到各式數學都可觸類旁通！
招生年級(可複選)	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級
備註	☐ 老師可協助代購項目：__算盤/課本__，費用：__500/80__元。 (開課後由學生自行向老師登記購買)

週次	課程內容	週次	課程內容
1	上課規則	2	算盤介紹
3	無口訣	4	無口訣
5	加五口訣	6	加五口訣
7	減五口訣	8	減五口訣
9	隨堂測驗	10	總複習
11	加十口訣	12	加十口訣
13	減十口訣	14	減十口訣
15	大九九口訣	16	大九九口訣
17	小九九口訣	18	小九九口訣
19	總複習	20	背九九乘法表
21	乘法的運用		

北市大安區幸安國民小學115學年上學期課外社團活動簡介(週二)

社團名稱	兒童肚皮舞進階班
任課教師姓名	李雅婷
李雅婷	115年8月31日起至116年1月19日止 每週 二 16:00—17:30
課程內容簡介	藉由暖身,開啟身體動能,再輔以基本動作的練習,活化伸展肌肉,最後搭配神秘中東音樂,融入舞步,感受肚皮舞之力與美~
招生年級(可複選)	☐ 一年級 ☒ 二年級 ☒ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級
備註	☒ 至少修習過一學期再參與 ☒ 老師可協助代購項目: __舞衣/紗巾__, 費用: __500/130__元。 (開課後由學生自行向老師登記購買)

週次	課程內容	週次	課程內容
1	暖身 基本動作 舞碼一	2	暖身 基本動作 舞碼一
3	暖身 基本動作 舞碼一	4	暖身 基本動作 舞碼一
5	暖身 基本動作 舞碼一	6	暖身 基本動作 舞碼一
7	暖身 基本動作 舞碼一	8	暖身 基本動作 舞碼一
9	複習舞碼一	10	考試:舞碼一
11	暖身 基本動作 舞碼二	12	暖身 基本動作 舞碼二
13	暖身 基本動作 舞碼二	14	暖身 基本動作 舞碼二
15	暖身 基本動作 舞碼二	16	暖身 基本動作 舞碼二
17	暖身 基本動作 舞碼二	18	暖身 基本動作 舞碼二
19	複習舞碼二	20	考試:舞碼二
21	總複習		