

108 學年度賴厝國小暑假育樂營 師資介紹、課程進度表

開辦日期：109/7/20~109/8/14

社團名稱：日語 GOGOGO

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
日文 GOGOGO-A 班	林冠中	賴厝國小老師 國立高雄餐旅大學畢
日文 GOGOGO-B 班	林冠中	賴厝國小老師 國立高雄餐旅大學畢

社團活動進度表(日文)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	平假名あ-こ	
二	8/4	平假名さ-と	
三	8/5	平假名な-ほ	
四	8/6	平假名ま-よ	
五	8/7	平假名ら-を+促音+平假名日語歌曲(一)	
六	8/10	片假名ア-コ	
七	8/11	片假名サ-ト	
八	8/12	片假名ナ-ホ	
九	8/13	片假名マ-ヨ	
十	8/14	片假名ラ-ン平假名日語歌曲(二)	

社團名稱：直排輪

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
直排輪社	鄭詠翰	國立台灣體育學院(休閒運動學系)畢業 中華民國溜輪溜冰委員會 C 級教練證 全民運動會台中市滑輪曲棍球代表隊總教練 台中市自閉症協會體育課程 總教練 現任僑孝國小直排輪社指導老師 現任陽光城堡、博斯特、益成、語林幼兒園 直排輪教練
直排輪社	張譽騰	國立台灣體育大學畢業 現任國安國小社團教練 愛德堡、大蘋果幼稚園直排輪教練
直排輪社	吳允中	中華民國溜輪溜冰委員會 C 級教練證 現任國安國小社團教練 愛德堡、大蘋果幼稚園直排輪教練

社團活動進度表(直排輪 A)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	1.安全站立 2.安全跌倒 3.V 字前進	
二	7/21	1.V 字前進 2.前溜 S 型 3.A 字轉彎	
三	7/22	1.前溜 S 型 2.A 字轉彎 3.前葫蘆型	
四	7/23	1.前葫蘆型 2.八字煞車 3.行進蹲溜	
五	7/24	1.八字煞車 2.行進蹲溜 3.遊戲中學習	
六	7/27	倒退後溜 2.後溜 S 型 3.前交岔	
七	7/28	1.後溜 S 型 2.前交岔 3.行進剪冰(左、右)	
八	7/29	1.行進剪冰(左、右)2.單腳直線(左、右) 3.前交岔	
九	7/30	1.前交岔 2.溜冰跳躍 3.剪冰 8 字型	
十	7/31	1.剪冰 8 字型 2.前交岔 3.遊戲中學習	

社團活動進度表(直排輪 B)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	1.安全站立 2.安全跌倒 3.V 字前進	
二	8/4	1.V 字前進 2.前溜 S 型 3.A 字轉彎	
三	8/5	1.前溜 S 型 2.A 字轉彎 3.前葫蘆型	
四	8/6	1.前葫蘆型 2.八字煞車 3.行進蹲溜	
五	8/7	1.八字煞車 2.行進蹲溜 3.遊戲中學習	
六	8/10	倒退後溜 2.後溜 S 型 3.前交岔	
七	8/11	1.後溜 S 型 2.前交岔 3.行進剪冰(左、右)	
八	8/12	1.行進剪冰(左、右)2.單腳直線(左、右) 3.前交岔	
九	8/13	1.前交岔 2.溜冰跳躍 3.剪冰 8 字型	
十	8/14	1.剪冰 8 字型 2.前交岔 3.遊戲中學習	

社團名稱：烏克麗麗

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
烏克麗麗	劉冠辰	吉他、烏克麗麗教師(教學經歷十二年) 樂團吉他手&主唱、民歌餐廳歌手 詞曲創作、音樂製作

社團活動進度表(烏克麗麗)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	08/03	C 調音階	
二	08/04	F 調音階	
三	08/05	TAB 視譜練習	
四	08/06	基礎和弦轉換應用	
五	08/07	和弦轉換應用	
六	08/10	依各學員學習進度調整	
七	08/11	依各學員學習進度調整	
八	08/12	依各學員學習進度調整	
九	08/13	依各學員學習進度調整	
十	08/14	依各學員學習進度調整	

社團名稱：圍棋

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
圍棋社	周志中	台中市體育總會圍棋委員會常務委員
圍棋社	盧進義	中華民國圍棋協會五段
圍棋社	張如光	中華民國圍棋協會六段
圍棋社	周尹南	台灣棋院職業五段

社團活動進度表(圍棋 A、B 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	認識圍棋	
二	7/21	氣、棋子的力量	
三	7/22	角、邊、中央效率比較	
四	7/23	相似棋型介紹：虎口，打劫	
五	7/24	提吃的技巧：叫吃、連續叫吃	
六	7/27	提吃的技巧：雙叫吃，門吃(封)	
七	7/28	提吃的技巧：征子，接不歸	
八	7/29	提吃的技巧：撲，反提	
九	7/30	提吃的技巧：不進子，吃二還一	
十	7/31	連與斷之手法	
十一	8/3	長與尖之手法	
十二	8/4	跳與飛之手法	
十三	8/5	虎與雙之手法	
十四	8/6	渡之手法	

十五	8/7	認識真假眼	
十六	8/10	做活要領：佔據要點	
十七	8/11	做活：需兩眼以上	
十八	8/12	做活要領：擴大空間	
十九	8/13	死活要點	
二十	8/14	整地、勝負計算	

社團活動進度表(圍棋 C 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	布局	
二	7/21	定石一	
三	7/22	定石二	
四	7/23	定石三	
五	7/24	連續叫吃	
六	7/27	雙叫吃	
七	7/28	門封(吃)	
八	7/29	征吃、征子	
九	7/30	死活要點	
十	7/31	眼型：真眼、眼角	
十一	8/3	眼型：假眼、眼角	
十二	8/4	做活要點：擴大地盤	
十三	8/5	做活要點：佔住要點	
十四	8/6	做活要點：邊上做活	
十五	8/7	做活要點：角上做活	

十六	8/10	攻殺要點：縮小地盤	
十七	8/11	攻殺要點：佔住要點	
十八	8/12	攻殺要點：比氣	
十九	8/13	攻殺要點：破眼	
二十	8/14	職業賽名局解析	

社團名稱：跆拳道

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
跆拳道社團	石濠誠	國立台灣體育學院跆拳道專長畢業 行政院體委會專任運動教練(跆拳道項目) 中華民國跆拳道協會國家級教練

社團活動進度表(跆拳道)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	基本體操：伸展、熱身運動、柔軟度練習 基本步法：馬步、弓箭步、自然步 基本動作：正拳、前抬腳、前踢	
二	7/21	基本動作：下防、中防、上防、內方旋腿 組合運用：馬步正拳、弓箭步正拳、前抬腳、前踢	
三	7/22	基本體操：伸展、熱身運動、協調性訓練 組合運用：馬步正拳、弓箭步正拳、前抬腳、前踢、旋踢	
四	7/23	基本動作：正拳、前抬腳、前踢、旋踢 組合運用：馬步正拳、弓箭步正拳、前抬腳	
五	7/24	基本體操：伸展、熱身運動、方向感訓練、轉身 組合運用：轉身旋踢、轉身前踢、	
六	7/27	互助踢靶踢擊：正拳、前踢、旋踢、下壓 組合踢擊：正拳+前踢、旋踢+下壓、	
七	7/28	基本體操：伸展、熱身運動、協調性訓練、跳躍運動 基本動作：正拳、前抬腳、前踢、旋踢、下壓、	
八	7/29	基本體操：伸展、熱身運動、方向感訓練、轉身 組合運用：轉身旋踢、轉身前踢、	
九	7/30	基本體操：伸展、熱身運動、跳躍運動 基本動作：正拳、前抬腳、前踢、旋踢、下壓	
十	7/31	基本體操：伸展、熱身運動、協調性訓練、跳躍 基本動作：正拳、前抬腳、前踢、旋踢、下壓、	

社團名稱：電腦遊戲創客社

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
電腦遊戲創客社 -Micro:bit 與光環板	蔡佩勳	國立臺中教育大學數位內容科技學系研究所 國立勤益科技大學機械工程系
電腦遊戲創客社 -Micro:bit 與光環板	張字和	臺中教育大學科學應用與推廣研究所 朝陽科技大學資管系

社團活動進度表(電腦遊戲創客社)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	點亮單顆七彩燈+紅綠藍三原色 隨機點亮一個顏色+呼吸燈	
二	8/4	聲音測試+燈還跑馬燈 把燈吹滅+聲控切燈	
三	8/5	燈環控制+聲控旋轉 音樂律動+彙總大程序	
四	8/6	介紹 Python 和 MU 編輯器，建立第一個 Python 程式+Python 點亮 5X5LED 燈	
五	8/7	Python 按鈕控制+Python 體感互動+簡易 抽籤機	

社團名稱：韻律體操

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
韻律體操 A 班	古妮臻	中華民國體操協會 B 級韻律體操教練證 中華民國體操協會 B 級韻律體操裁判證 日本國士館大學畢業 目前在國立台灣體育運動大學碩士進修中
韻律體操 B 班	古妮臻	中華民國體操協會 B 級韻律體操教練證 中華民國體操協會 B 級韻律體操裁判證 日本國士館大學畢業 目前在國立台灣體育運動大學碩士進修中

社團活動進度表(韻律體操 A 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	柔軟度伸展、認識韻律體操(球)	
二	8/4	手腳協調、基礎身體難度(平衡)	
三	8/5	身體律動、節奏舞蹈	
四	8/6	舞蹈編排	
五	8/7	舞蹈編排	

社團活動進度表(韻律體操 B 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/10	柔軟度伸展、認識韻律體操(彩帶)	
二	8/11	手腳協調、基礎身體難度(旋轉)	
三	8/12	身體律動、節奏舞蹈	
四	8/13	舞蹈編排	
五	8/14	舞蹈編排	

社團名稱：羽球

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
羽球	林穎暄	賴厝國小現職教師

社團活動進度表(羽球)社團			
次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	熱身運動體能訓練 發球、平球練習。	
二	8/4	熱身運動體能訓練 發球、平球練習。	
三	8/5	熱身運動體能訓練 長球、前進腳步練習。	
四	8/6	熱身運動體能訓練 長球、前進腳步練習。	
五	8/7	熱身運動體能訓練 挑球、後退腳步練習。	
六	8/10	熱身運動體能訓練 挑球、後退腳步練習。	
七	8/11	熱身運動體能訓練 切球、網前球練習。	
八	8/12	熱身運動體能訓練 切球、網前球練習。	
九	8/13	熱身運動體能訓練 分組比賽。	
十	8/14	熱身運動體能訓練 分組比賽。	

社團名稱：籃球

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
籃球	林右豪	國立臺東大學體育學系畢業具國小合格教師證、 籃球C級裁判證

社團活動進度表(籃球)社團			
次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	課程介紹上課規定講解 學員能力測驗(基本運球/上籃/投籃能力) 學員進行分組	
二	7/21	球感練習運球教學 原地左右手運球 動態左右手直線前進 運球練習搭配遊戲	
三	7/22	托板熱身運球教學 左右換手運球背後運球 運球複習搭配遊戲	
四	7/23	傳球教學胸前傳球 過頂傳球上週運球內容複習搭配傳球進行遊戲	
五	7/24	投籃動作教學 依學員能力進行距離設定,以標準動作進行投籃 自由對打	
六	7/27	上籃動作分解教學 近距離不運球兩步上籃演練 運球複習(換手,背後、原地跨下練習)	
七	7/28	直線傳球,兩人對傳(全場) 扇形傳球講解 扇形傳球遊戲(學員分組測秒)	
八	7/29	學員能力綜合測驗(檢視學員哪部分較不足) 傳球運球投籃上籃自由對打	
九	7/30	防守練習 (z字型/單人上下左右移動) 兩人對傳上籃練習 加強前一週測驗較不足之部分	
十	7/31	總測驗(以遊戲競賽呈現) 三對三分組對打	

社團活動進度表(籃球)社團			
次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	課程介紹上課規定講解 學員能力測驗(基本運球/上籃/投籃能力) 學員進行分組	
二	8/4	球感練習運球教學 原地左右手運球 動態左右手直線前進 運球練習搭配遊戲	
三	8/5	托板熱身運球教學 左右換手運球背後運球 運球複習搭配遊戲	
四	8/6	傳球教學胸前傳球 過頂傳球上週運球內容複習搭配傳球進行遊戲	
五	8/7	投籃動作教學 依學員能力進行距離設定,以標準動作進行投籃 自由對打	
六	8/10	上籃動作分解教學 近距離不運球兩步上籃演練 運球複習(換手,背後、原地跨下練習)	
七	8/11	直線傳球,兩人對傳(全場) 扇形傳球講解 扇形傳球遊戲(學員分組測秒)	
八	8/12	學員能力綜合測驗(檢視學員哪部分較不足) 傳球運球投籃上籃自由對打	
九	8/13	防守練習 (z 字型/單人上下左右移動) 兩人對傳上籃練習 加強前一週測驗較不足之部分	
十	8/14	總測驗(以遊戲競賽呈現) 三對三分組對打	

社團名稱：足球

師資介紹

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
足球營 A 班	江辰杰	中華民國足球協會 C 級教練證
足球營 B 班	江辰杰	中華民國足球協會 5 人制 C 級教練證
足球營 C 班	江辰杰	中華民國足球協會 C 級教練證
足球營 D 班	江辰杰	中華民國足球協會 5 人制 C 級教練證

社團活動進度表(足球 A 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
二	7/21	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
三	7/22	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
四	7/23	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練比賽	
五	7/24	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-運球、傳球、球感訓練進攻基本概念比賽	
六	7/27	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻比賽	
七	7/28	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻二對一進攻比賽	

八	7/29	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念一對一進攻與防守比賽	
九	7/30	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念 一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	
十	7/31	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 攻守轉換 一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	

社團活動進度表(足球 B 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
二	7/21	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
三	7/22	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
四	7/23	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練比賽	
五	7/24	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-運球、傳球、球感訓練進攻基本概念比賽	
六	7/27	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻比賽	
七	7/28	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻二對一進攻比賽	
八	7/29	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念一對一進攻與防守比賽	

九	7/30	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念 一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	
十	7/31	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 攻守轉換 一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	

社團活動進度表(足球 C 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
二	8/4	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
三	8/5	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
四	8/6	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練比賽	
五	8/7	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-運球、傳球、球感訓練進攻基本概念比賽	
六	8/10	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻比賽	
七	8/11	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻二對一進攻比賽	
八	8/12	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念一對一進攻與防守比賽	
九	8/13	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念	

		一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	
十	8/14	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 攻守轉換 一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	

社團活動進度表(足球 D 班)社團			
次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
二	8/4	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
三	8/5	體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練 比賽	
四	8/6	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-點球、運球、傳球、球感訓練比賽	
五	8/7	暖身遊戲 體適能訓練 基本動作-運球、傳球、球感訓練進攻基本概念比賽	
六	8/10	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻比賽	
七	8/11	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 一對一進攻二對一進攻比賽	
八	8/12	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念一對一進攻與防守比賽	
九	8/13	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 防守基本概念 一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	

十	8/14	暖身遊戲體適能訓練 基本動作-運球、傳球、行進間傳球、球感訓練 攻守轉換 一對一進攻與防守二對一進攻與防守比賽	
---	------	--	--

社團名稱：桌球

社團名稱班別	教師/教練姓名	經歷簡介
桌球社	黃奕斑	國立台灣體育運動大學球類運動學系畢 中華民國桌球協會 C 級教練證
桌球社	黃奕琵	國立台灣體育運動大學體育系畢 台體大體育系研究所畢 中華民國桌球協會 B 級教練證
桌球社	楊惠瑄	國立台中教育大學體育學系畢 中華民國桌球協會 C 級教練證
桌球社	吳東翰	國立台灣體育運動大學球類運動學系畢 中華民國桌球協會 C 級教練證
桌球社	呂珈泓	國立台灣體育運動大學球類運動學系 中華民國桌球協會 C 級教練證
桌球社	胡譯升	國立台灣體育運動大學球類運動學系畢 中華民國桌球協會 C 級教練證
桌球社	黃奕翔	國立台灣體育運動大學體育系畢 中華民國桌球協會 C 級教練證
桌球社	李承益	國立台灣體育運動大學球類運動學系
桌球社	蔡杰盛	國立台灣體育運動大學球類運動學系
桌球社	林峻德	國立台灣體育運動大學球類運動學系畢

次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	上課安全宣導 桌球基本知識、常規說明球感訓練	
二	7/21	正手擊球 反手推擋	
三	7/22	正手擊球 趣味體能	
四	7/23	反手推擋 正手 2 點	
五	7/24	反手推擋 趣味體能	

六	7/27	反側反正 正手 2 點	
七	7/28	反側反正 連續對打	
八	7/29	結合練習 趣味體能	
九	7/30	發球練習 結合練習	
十	7/31	成果驗收 團體比賽	
<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 採引導式教學,視小朋友學習狀況、程度分級調整教學內容。 2. 教練會視學習狀況融入趣味體能、團體遊戲..等,以增加活動趣味性,提高學習力。 			

社團活動進度表(桌球 B 班)社團			
次數	日期	課程進度	備註
一	7/20	上課安全宣導 桌球基本知識、常規說明球感訓練	
二	7/21	正手擊球 反手推擋	
三	7/22	正手擊球 趣味體能	
四	7/23	反手推擋 正手 2 點	
五	7/24	反手推擋 趣味體能	
六	7/27	反側反正 正手 2 點	
七	7/28	反側反正 連續對打	
八	7/29	結合練習 趣味體能	
九	7/30	發球練習 結合練習	
十	7/31	成果驗收 團體比賽	

說明：

1. 採引導式教學,視小朋友學習狀況、程度分級調整教學內容。
2. 教練會視學習狀況融入趣味體能、團體遊戲..等,以增加活動趣味性,提高學習力。

社團活動進度表(桌球 C 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	上課安全宣導 桌球基本知識、常規說明球感訓練	
二	8/4	正手擊球 反手推擋	
三	8/5	正手擊球 趣味體能	
四	8/6	反手推擋 正手 2 點	
五	8/7	反手推擋 趣味體能	
六	8/10	反側反正 正手 2 點	
七	8/11	反側反正 連續對打	
八	8/12	結合練習 趣味體能	
九	8/13	發球練習 結合練習	
十	8/14	成果驗收 團體比賽	

說明：

1. 採引導式教學,視小朋友學習狀況、程度分級調整教學內容。
2. 教練會視學習狀況融入趣味體能、團體遊戲..等,以增加活動趣味性,提高學習力。

社團活動進度表(桌球 D 班)社團

次數	日期	課程進度	備註
一	8/3	上課安全宣導 桌球基本知識、常規說明球感訓練	
二	8/4	正手擊球 反手推擋	

三	8/5	正手擊球 趣味體能	
四	8/6	反手推擋 正手 2 點	
五	8/7	反手推擋 趣味體能	
六	8/10	反側反正 正手 2 點	
七	8/11	反側反正 連續對打	
八	8/12	結合練習 趣味體能	
九	8/13	發球練習 結合練習	
十	8/14	成果驗收 團體比賽	

說明：

1. 採引導式教學,視小朋友學習狀況、程度分級調整教學內容。
2. 教練會視學習狀況融入趣味體能、團體遊戲..等,以增加活動趣味性,提高學習力。