

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 烏克麗麗社團 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/23	一	認識烏克麗麗與基本音階練習 曲目:小綿羊	
2	9/30	一	音階練習(一) 曲目:小星星.小蜜蜂	
3	10/7	一	音階練習(二) 曲目:哈巴狗.倫敦鐵橋	
4	10/14	一	音階練習(三) 曲目:森林的小鳥.布穀鳥	
5	10/21	一	第一次驗收, 選擇一首曲子彈奏	
6	10/28	一	和弦練習(一) 曲目:海綿寶寶	
7	11/4	一	和弦練習(二) 曲目:小城夏天	
8	11/11	一	和弦練習(三) 曲目:蘑菇蘑菇	
9	11/18	一	拍子練習(一) 四分與八分音符加進曲子裡	
10	11/25	一	拍子練習(二) 四分與八分音符加進曲子裡	
11	12/2	一	拍子練習(三) 四分與八分音符加進曲子裡	
12	12/9	一	第一次大合奏. 先試著擺動身體彈奏	
13	12/16	一	第二大合奏. 試著自彈自唱	
14	12/23	一	第三次大合奏. 試著背譜演奏	
15	12/30	一	總驗收. 將這學期所學演練一次	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【邦尼創意美術】

課後社團課程規畫：(上課次數共 16 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/23	—	認識藝術家：達利的變形時鐘 1	
2	9/30	—	認識藝術家：達利的變形時鐘 1	
3	10/7	—	太空小星球 1	
4	10/14	—	太空小星球 2	
5	10/21	—	太空小星球 3	
6	10/28	—	絕美青花瓷：1	
7	11/4	—	絕美青花瓷：2	
8	11/11	—	萬聖節 不倒翁 1	
9	11/28	—	蝴蝶蘭仿真黏土 1	
10	11/25	—	蝴蝶蘭仿真黏土 2	
11	12/2	—	小昆蟲觀察箱 1	
12	12/9	—	小昆蟲觀察箱 2	
13	12/16	—	雪之妖精-銀喉長尾山雀	
14	12/23	—	不織布聖誕花環 1	
15	12/30	—	不織布聖誕花環 2	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 基礎拜爾鋼琴社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	09/23	一	認識琴鍵唱名位置	
2	09/30	一	琴法：彈奏姿勢、指法、音程位置 樂理：認識高音譜表、高音譜表各音唱名	
3	10/07	一	琴法：彈奏姿勢、指法、拜爾 P9~P11 樂理：認識高音譜表、高音譜表各音唱名	
4	10/14	一	琴法：彈奏姿勢、指法、拜爾 P12~P15 樂理：認識高音譜表、高音譜表各音唱名	
5	10/21	一	琴法：彈奏姿勢、指法、拜爾 P17~P20 樂理：拍子練習、數音階唱名	
6	10/28	一	琴法：彈奏姿勢、指法、拜爾 P21~P23 樂理：拍子練習、數音階唱名	
7	11/04	一	琴法：拜爾 No. 01 樂理：寫樂理講義	
8	11/11	一	琴法：拜爾 No. 02 樂理：寫樂理講義	
9	11/18	一	琴法：拜爾 No. 03 樂理：背音樂卡	
10	11/25	一	琴法：雙手彈奏〈蜜蜂做工〉曲子 樂理：背音樂卡	
11	12/02	一	琴法：雙手彈奏〈蜜蜂做工〉曲子 樂理：背音樂卡	
12	12/09	一	復習曲子	
13	12/16	一	復習曲子	
14	12/23	一	琴法：彈奏成果錄影傳送家長 樂理：考音樂卡錄影傳送家長	
15	12/30	一	琴法：彈奏成果錄影傳送家長 樂理：考音樂卡錄影傳送家長	
備註		學生可不帶鍵盤樂器上課，需自備茶水及點心及鉛筆盒		

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 週(一)羽球社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/23	一	羽球各種基本步法教學	教授羽球米字步、左右前後步法，讓腳步能靈敏輕巧。
2	9/30	一	羽球之長球教學	教授長球之平高球及高遠球的用途和分野。
3	10/7	一	羽球之殺球教學	教授殺球時手腕的角度及用途。
4	10/14	一	羽球之挑球教學	教授挑球之平高球及高遠球的巧勁和功能。
5	10/21	一	羽球之平推、平擋球教學	教授平推、平擋球的技巧運用和時機。
6	10/28	一	羽球之小球教學	教授小球的變化和技巧掌握。
7	11/4	一	羽球之長球及小球教學	教授後場長球及網前小球的精準掌握及靈活運用。
8	11/11	一	羽球之殺球教學	教授後場殺球的技巧運用。
9	11/18	一	羽球之挑球教學	教授網前挑球的如何搭配。
10	11/25	一	羽球正確正、反拍握法及擊球	教授羽球正確握拍法及正確擊球方法，讓手法無懈可擊。
11	12/2	一	羽球之長球及小球教學	羽球之長球及小球練習
12	12/9	一	羽球各種基本步法教學	教授羽球米字步、左右前後步法，讓腳步能靈敏輕巧。
13	12/16	一	羽球單打比賽之技術指導	羽球單打實際比賽。
14	12/23	一	雙打實際比賽之技術指導	羽球雙打實際比賽
15	12/30	一	羽球單打雙打比賽綜合之技術指導	羽球單打雙打實際綜合比賽。

個人教
學經歷
與相關
專業證
照

(請附影本以
茲證明)

(若112學年度
下學期已在
本校開課，則
免付影本)

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 帕克籃球週一C班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		一	基本球感訓練+遊戲引導	
2		一	行進間球感動作+基本運球訓練	
3		一	行進間運球動作+基本的護球方法	
4		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
5		一	行進間的運球動作+傳球訓練	

6		—	行進間的傳球動作+基本的上籃動作	
7		—	行進間的上籃動作+遊戲引導	
8		—	基本的傳接球動作+運球動作	
9		—	行進間的傳接球+基本的投籃動作	
10		—	定點投籃+跑動上籃	
11		—	行進間的運球動作+傳球訓練	
12		—	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
13		—	行進間的運球動作+傳球訓練	
14		—	比賽模擬	
15		—	綜合活動	

高雄市鳳山區文德國小 113 學年度上學期學生課後社團指導老師配合事項

首先，感謝您擔任本校「學生課後社團指導老師」，以下事項請您配合：

- 一、於每次上課完畢後，帶領學生將場地整理乾淨，垃圾請帶走，不可將垃圾遺留在教室，也勿讓學生在教室內飲食。
- 二、注意學生的行為，特別是安全。請積極處理社團課時，學生間的衝突。
- 三、輔導管教學生時，請特別注意用詞。
- 四、不可讓學生任意拿取教室中的物品。
- 五、請準時到校授課，勿遲到早退。

上述情況均會列入下次申請本校課後社團的考評。

- 六、依據性別平等教育法第 27 條第 4 項及教育局公文規定，「學校任用教育人員或進用其他專職、兼職人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查閱其

個人教
學經歷
與相關
專業證
照

(請附影本以
茲證明)
(若 112 學年度
下學期已在
本校開課，則
免付影本)

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 帕克籃球週一 B 班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		一	基本球感訓練+遊戲引導	
2		一	行進間球感動作+基本運球訓練	
3		一	行進間運球動作+基本的護球方法	
4		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
5		一	行進間的運球動作+傳球訓練	

6		—	行進間的傳球動作+基本的上籃動作	
7		—	行進間的上籃動作+遊戲引導	
8		—	基本的傳接球動作+運球動作	
9		—	行進間的傳接球+基本的投籃動作	
10		—	定點投籃+跑動上籃	
11		—	行進間的運球動作+傳球訓練	
12		—	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
13		—	行進間的運球動作+傳球訓練	
14		—	比賽模擬	
15		—	綜合活動	

高雄市鳳山區文德國小 113 學年度上學期學生課後社團指導老師配合事項

首先，感謝您擔任本校「學生課後社團指導老師」，以下事項請您配合：

- 一、於每次上課完畢後，帶領學生將場地整理乾淨，垃圾請帶走，不可將垃圾遺留在教室，也勿讓學生在教室內飲食。
- 二、注意學生的行為，特別是安全。請積極處理社團課時，學生間的衝突。
- 三、輔導管教學生時，請特別注意用詞。
- 四、不可讓學生任意拿取教室中的物品。
- 五、請準時到校授課，勿遲到早退。

上述情況均會列入下次申請本校課後社團的考評。

- 六、依據性別平等教育法第 27 條第 4 項及教育局公文規定，「學校任用教育人員或進用其他專職、兼職人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查閱其

個人教
學經歷
與相關
專業證
照

(請附影本以
茲證明)
(若 112 學年度
下學期已在
本校開課，則
免付影本)

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 帕克籃球週一 A 班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		一	基本球感訓練+遊戲引導	
2		一	行進間球感動作+基本運球訓練	
3		一	行進間運球動作+基本的護球方法	
4		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
5		一	行進間的運球動作+傳球訓練	

6		一	行進間的傳球動作+基本的上籃動作	
7		一	行進間的上籃動作+遊戲引導	
8		一	基本的傳接球動作+運球動作	
9		一	行進間的傳接球+基本的投籃動作	
10		一	定點投籃+跑動上籃	
11		一	行進間的運球動作+傳球訓練	
12		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
13		一	行進間的運球動作+傳球訓練	
14		一	比賽模擬	
15		一	綜合活動	

高雄市鳳山區文德國小 113 學年度上學期學生課後社團指導老師配合事項

首先，感謝您擔任本校「學生課後社團指導老師」，以下事項請您配合：

- 一、於每次上課完畢後，帶領學生將場地整理乾淨，垃圾請帶走，不可將垃圾遺留在教室，也勿讓學生在教室內飲食。
- 二、注意學生的行為，特別是安全。請積極處理社團課時，學生間的衝突。
- 三、輔導管教學生時，請特別注意用詞。
- 四、不可讓學生任意拿取教室中的物品。
- 五、請準時到校授課，勿遲到早退。

上述情況均會列入下次申請本校課後社團的考評。

- 六、依據性別平等教育法第 27 條第 4 項及教育局公文規定，「學校任用教育人員或進用其他專職、兼職人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查閱其

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 匹克球社 A 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/23	一	介紹匹克球運動的起源與規則	
2	9/30	一	球感訓練及正反拍擊球練習	
3	10/7	一	短丁球練習	
4	10/14	一	長丁球練習	
5	10/21	一	截擊球練習	
6	10/28	一	扣殺球練習	
7	11/4	一	高吊球練習	
8	11/11	一	發長短球練習	
9	11/18	一	回發球練習	
10	11/25	一	發長短球練習	
11	12/2	一	回發球練習	
12	12/9	一	單打分組比賽	
13	12/16	一	雙打分組比賽	
14	12/23	一	單打分組比賽	
15	12/30	一	雙打分組比賽	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 休閒/競技體能社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/23	一	基本體能引導	
2	9/30	一	大、小肌肉群活動	
3	10/7	一	大、小肌肉群活動	
4	10/14	一	上肢肌力及肌耐力訓練	
5	10/21	一	上肢肌力及肌耐力訓練	
6	10/28	一	培養空間判斷能力及眼腳協調	
7	11/4	一	注意力及投擲能力訓練	
8	11/11	一	培養球感及團隊精神	
9	11/18	一	培養球感及團隊精神	
10	11/25	一	肌耐力柔軟度訓練	
11	12/2	一	身體平衡及協調能力培養	
12	12/9	一	身體平衡及協調能力培養	
13	12/16	一	下肢大肌肉發展及敏捷性	
14	12/23	一	下肢大肌肉發展及敏捷性	
15	12/30	一	綜合評量	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【戶外羽球社

】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/23	一	認識羽球運動及球場禮儀、基本動作揮拍、正手拍發長球練習	
2	9/30	一	基本動作揮拍、基本擊球技術(高遠球)練習、正手拍發長球練習	
3	10/7	一	基本動作揮拍、基本擊球技術(高遠球)練習、正手拍發長球練習	
4	10/14	一	基本動作揮拍、基本擊球技術(高遠球)練習、正手拍發短球練習	
5	10/21	一	基本擊球技術(正拍平球)練習、正手拍發短球練習	
6	10/28	一	基本擊球技術(反拍平球)練習、正手拍發短球練習	
7	11/4	一	基本擊球技術(正拍挑球)練習、前場步法練習	
8	11/11	一	基本擊球技術(反拍挑球)練習、前場步法練習	
9	11/18	一	基本擊球技術(正拍網前短球)練習、前場步法練習	
10	11/25	一	基本擊球技術(反拍網前短球)練習、前場步法練習	
11	12/2	一	基本擊球技術綜合練習、直線上網基本步法練習	
12	12/9	一	基本擊球技術綜合練習、全場米字步法練習	
13	12/16	一	基本擊球技術綜合練習、單打比賽規則應用	
14	12/23	一	基本擊球技術綜合練習、雙打比賽規則應用	
15	12/30	一	總複習、比賽練習	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 跆拳道體適能社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 16 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/23	1	社團基本介紹、道服套量、基本動作：正拳、上防	
2	9/30	2	基礎足技：前踏腳、前踢、發道服	
3	10/7	3	足技：旋踢、跳前踢 速度靶踢靶練習	
4	10/14	4	足技：跳前踢、圍圍協調性練習(交換腳+移動練習)	
5	10/21	5	1. 基礎體適能、柔軟度、協調性訓練 2. 連續動作運用：正拳+前踢+下壓	
6	10/28	6	1. 太極一章品勢 1-6 分解動作 2. 基本防身術運用練習	
7	11/4	7	1. 太極一章品勢 1-6 連續動作 2. 雙人一步對練及二步對練練習	
8	11/11	8	1. 肌力、協調性及柔軟度訓練 2. 足技：速度靶練習、旋踢、跳前踢	
9	11/18	9	1. 太極一章品勢 6-12 連續動作複習 2. 速度靶踢擊分組練習	
10	11/25	10	1. 肌力、協調性及柔軟度訓練 2. 連續動作運用踢擊	
11	12/2	11	1. 品勢比賽說明及演練 步法移動及足技運用	
12	12/9	12	1. 基本防身術運用練習 2. 雙人一步對練練習	
13	12/16	13	足技總複習：前踢、旋踢、下壓、跳前踢	
14	12/23	14	測驗足技、品勢	
15	12/30	15	測驗踢靶、擊破木板	
16	1/6	16	測驗踢靶、擊破木板	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 週一雄豪桌球社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

時間	星期	教學內容	備註
一 9/23	一	執拍站位 控球練習 發球	
二 9/30	一	正手抽球 桌球遊戲 控球練習	
三 10/7	一	正手抽球 反手推球 控球練習	
四 10/14	一	正手抽球 反手快撥 多球練習	
五 10/21	一	正反手切球 正反手拉球	
六 10/28	一	正反手切球 正反手拉球	
七 11/4	一	正反手切球 正反手拉球	
八 11/11	一	不定點正反手拉球 多球練習	
九 11/18	一	不定點正反手拉球 多球練習	
十 11/25	一	規則介紹 分組比賽 戰術檢討	
十一 12/2	一	規則介紹 分組比賽 戰術檢討	
十二 12/9	一	發球搶攻講解 多球練習	
十三 12/16	一	接發球時搶攻 多球練習	
十四 12/23	一	排名賽 簡易裁判實習	
十五 12/30	一	排名賽 簡易裁判實習	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 匹克球社 B 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/24	二	介紹匹克球運動的起源與規則	
2	10/8	二	球感訓練及正反拍擊球練習	
3	10/15	二	短丁球練習	
4	10/22	二	長丁球練習	
5	10/29	二	截擊球練習	
6	11/5	二	扣殺球練習	
7	11/12	二	高吊球練習	
8	11/19	二	發長短球練習	
9	11/26	二	回發球練習	
10	12/3	二	發長短球練習	
11	12/10	二	回發球練習	
12	12/17	二	單打分組比賽	
13	12/24	二	雙打分組比賽	
14	12/31	二	單打分組比賽	
15	1/7	二	雙打分組比賽	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 泰迪羽球 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/24	二	認識羽球 1.正手握拍 2.反手握拍 3.特殊握拍	
2	10/8	二	認識羽球 1.球感練習 2.正手發球 3.米字步伐	
3	10/15	二	基礎羽球 1.基本步伐前後場揮拍 2.正手高遠發球 3.正手發平遠球	
4	10/22	二	基礎羽球 1.基本步伐左右場揮拍 2.正手發網前球 3.反手發球	
5	10/29	二	基礎羽球 1.四角步伐 2.反手發網前球 3.反手發平球	
6	11/8	二	基礎羽球 1.六角步法 2.接發球站位 3.正手抽平球	
7	11/12	二	中級羽球 1.反手抽平球 2.正手切吊球 3.繞頭切吊球	
8	11/19	二	中級羽球 1.反手切吊球 2.切殺球 3.攔截吊球	
9	11/26	二	中級羽球 1.正手挑長球 2.反手挑長球 3.正手高遠球	
10	12/3	二	中級羽球 1.繞投高遠球 2.反手高遠球 3.對打練習	
11	12/10	二	進階羽球 1.正手搓球 2.反手搓球 3.正手勾球	
12	12/17	二	進階羽球 1.雙打學習 2.反手勾球 3.正手撲球	
13	12/24	二	進階羽球 1.反手撲球 2.正手推球 3.反手推球	
14	12/31	二	進階羽球 1.反手殺球 2.正手殺球 3.接殺球	
15	1/7	二	比賽 1.單打 2.雙打	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 奇異果樂趣籃球週二班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	09/24	二	基本籃球規則講解、場地介紹及安全教育傳球	
2	10/08	二	運球傳球課程講解 籃球趣味競賽(傳球遊戲及拋接球遊戲)	
3	10/15	二	原地運球、傳球練習	
4	10/22	二	原地運球、傳球練習	
5	10/29	二	運球練習	
6	11/05	二	傳球練習	
7	11/12	二	投球練習	
8	11/19	二	投籃姿勢及投籃技巧指導	
9	11/26	二	投籃鉤射練習、上籃腳步練習	
10	12/03	二	原地投籃練習(單、雙手投籃法及擦板投籃)	
11	12/10	二	國民小學籃球規則	
12	12/17	二	技巧加強-單手V字形運球	
13	12/24	二	綜合練習(分組三對三鬥牛賽)	
14	12/31	二	基本動作加強、小組配合(分組三對三鬥牛賽)	
15	01/07	二	小組配合(分組五對五鬥牛賽)	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【帕克直排輪 A 班】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		二	前進葫蘆型分解動作	(大腿肌、腳底) 施力練習
2		二	前進葫蘆型	(大腿肌、腳底) 施力練習
3		二	旋轉剎車	腳底的施力，反應能力，控制方向
4		二	前後葫蘆	雙腳的張力、控制腳底施力、腳後跟施力
5		二	後退葫蘆過山洞	腳呈X型，腳後跟呈V字型收攏
6		二	前蹲雙手抱膝滑行	左右重心移位，身體控制方向
7		二	左右直線推舉單腳	平衡感控制、腳底的施力
8		二	後退葫蘆過S型	控制方向、專注能力、重心移位
9		二	弓箭步轉彎+蹲跳	(大腿肌、腳底) 施力與彈力練習
10		二	漁夫捉魚	協調性與全身肌力的發展
11		二	前進轉身變後退+蹲跳滑行	(雙腳、身體) 方向控制，彈力練習
12		二	曲棍個人運球	手眼協調與控球能力
13		二	曲棍球個人運球	手眼協調與控球能力
14		二	曲棍球各人運球、棍子使用教學	大腿肌力訓練、身體平衡
15		二	綜合活動	綜合訓練

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【帕克直排輪 b 班】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		二	前進葫蘆型分解動作	(大腿肌、腳底) 施力練習
2		二	前進葫蘆型	(大腿肌、腳底) 施力練習
3		二	旋轉剎車	腳底的施力，反應能力，控制方向
4		二	前後葫蘆	雙腳的張力、控制腳底施力、腳後跟施力
5		二	後退葫蘆過山洞	腳呈X型，腳後跟呈V字型收攏
6		二	前蹲雙手抱膝滑行	左右重心移位，身體控制方向
7		二	左右直線推舉單腳	平衡感控制、腳底的施力
8		二	後退葫蘆過S型	控制方向、專注能力、重心移位
9		二	弓箭步轉彎+蹲跳	(大腿肌、腳底) 施力與彈力練習
10		二	漁夫捉魚	協調性與全身肌力的發展
11		二	前進轉身變後退+蹲跳滑行	(雙腳、身體) 方向控制，彈力練習
12		二	曲棍個人運球	手眼協調與控球能力
13		二	曲棍球個人運球	手眼協調與控球能力
14		二	曲棍球各人運球、棍子使用教學	大腿肌力訓練、身體平衡
15		二	綜合活動	綜合訓練

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【帕克直排輪 C 班】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		二	前進葫蘆型分解動作	(大腿肌、腳底) 施力練習
2		二	前進葫蘆型	(大腿肌、腳底) 施力練習
3		二	旋轉剎車	腳底的施力，反應能力，控制方向
4		二	前後葫蘆	雙腳的張力、控制腳底施力、腳後跟施力
5		二	後退葫蘆過山洞	腳呈X型，腳後跟呈V字型收攏
6		二	前蹲雙手抱膝滑行	左右重心移位，身體控制方向
7		二	左右直線推舉單腳	平衡感控制、腳底的施力
8		二	後退葫蘆過S型	控制方向、專注能力、重心移位
9		二	弓箭步轉彎+蹲跳	(大腿肌、腳底) 施力與彈力練習
10		二	漁夫捉魚	協調性與全身肌力的發展
11		二	前進轉身變後退+蹲跳滑行	(雙腳、身體) 方向控制，彈力練習
12		二	曲棍個人運球	手眼協調與控球能力
13		二	曲棍球個人運球	手眼協調與控球能力
14		二	曲棍球各人運球、棍子使用教學	大腿肌力訓練、身體平衡
15		二	綜合活動	綜合訓練

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【帕克直排輪D班】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		二	前進葫蘆型分解動作	(大腿肌、腳底)施力練習
2		二	前進葫蘆型	(大腿肌、腳底)施力練習
3		二	旋轉剎車	腳底的施力，反應能力，控制方向
4		二	前後葫蘆	雙腳的張力、控制腳底施力、腳後跟施力
5		二	後退葫蘆過山洞	腳呈X型，腳後跟呈V字型收攏
6		二	前蹲雙手抱膝滑行	左右重心移位，身體控制方向
7		二	左右直線推舉單腳	平衡感控制、腳底的施力
8		二	後退葫蘆過S型	控制方向、專注能力、重心移位
9		二	弓箭步轉彎+蹲跳	(大腿肌、腳底)施力與彈力練習
10		二	漁夫捉魚	協調性與全身肌力的發展
11		二	前進轉身變後退+蹲跳滑行	(雙腳、身體)方向控制，彈力練習
12		二	曲棍個人運球	手眼協調與控球能力
13		二	曲棍球個人運球	手眼協調與控球能力
14		二	曲棍球各人運球、棍子使用教學	大腿肌力訓練、身體平衡
15		二	綜合活動	綜合訓練

個人教
學經歷
與相關
專業證
照

(請附影本以
茲證明)

(若 112 學年度
下學期已在
本校開課，則
免付影本)

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 帕克籃球週二 A 班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		一	基本球感訓練+遊戲引導	
2		一	行進間球感動作+基本運球訓練	
3		一	行進間運球動作+基本的護球方法	
4		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
5		一	行進間的運球動作+傳球訓練	

6		一	行進間的傳球動作+基本的上籃動作	
7		一	行進間的上籃動作+遊戲引導	
8		一	基本的傳接球動作+運球動作	
9		一	行進間的傳接球+基本的投籃動作	
10		一	定點投籃+跑動上籃	
11		一	行進間的運球動作+傳球訓練	
12		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
13		一	行進間的運球動作+傳球訓練	
14		一	比賽模擬	
15		一	綜合活動	

高雄市鳳山區文德國小 113 學年度上學期學生課後社團指導老師配合事項

首先，感謝您擔任本校「學生課後社團指導老師」，以下事項請您配合：

- 一、於每次上課完畢後，帶領學生將場地整理乾淨，垃圾請帶走，不可將垃圾遺留在教室，也勿讓學生在教室內飲食。
- 二、注意學生的行為，特別是安全。請積極處理社團課時，學生間的衝突。
- 三、輔導管教學生時，請特別注意用詞。
- 四、不可讓學生任意拿取教室中的物品。
- 五、請準時到校授課，勿遲到早退。

上述情況均會列入下次申請本校課後社團的考評。

- 六、依據性別平等教育法第 27 條第 4 項及教育局公文規定，「學校任用教育人員或進用其他專職、兼職人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查閱其

個人教
學經歷
與相關
專業證
照

(請附影本以
茲證明)

(若 112 學年度
下學期已在
本校開課，則
免付影本)

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 帕克籃球週二 B 班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		一	基本球感訓練+遊戲引導	
2		一	行進間球感動作+基本運球訓練	
3		一	行進間運球動作+基本的護球方法	
4		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
5		一	行進間的運球動作+傳球訓練	

6		—	行進間的傳球動作+基本的上籃動作	
7		—	行進間的上籃動作+遊戲引導	
8		—	基本的傳接球動作+運球動作	
9		—	行進間的傳接球+基本的投籃動作	
10		—	定點投籃+跑動上籃	
11		—	行進間的運球動作+傳球訓練	
12		—	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
13		—	行進間的運球動作+傳球訓練	
14		—	比賽模擬	
15		—	綜合活動	

高雄市鳳山區文德國小 113 學年度上學期學生課後社團指導老師配合事項

首先，感謝您擔任本校「學生課後社團指導老師」，以下事項請您配合：

- 一、於每次上課完畢後，帶領學生將場地整理乾淨，垃圾請帶走，不可將垃圾遺留在教室，也勿讓學生在教室內飲食。
- 二、注意學生的行為，特別是安全。請積極處理社團課時，學生間的衝突。
- 三、輔導管教學生時，請特別注意用詞。
- 四、不可讓學生任意拿取教室中的物品。
- 五、請準時到校授課，勿遲到早退。

上述情況均會列入下次申請本校課後社團的考評。

- 六、依據性別平等教育法第 27 條第 4 項及教育局公文規定，「學校任用教育人員或進用其他專職、兼職人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查閱其

個人教
學經歷
與相關
專業證
照

(請附影本以
茲證明)

(若 112 學年度
下學期已在
本校開課，則
免付影本)

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 帕克籃球週二 C 班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1		一	基本球感訓練+遊戲引導	
2		一	行進間球感動作+基本運球訓練	
3		一	行進間運球動作+基本的護球方法	
4		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
5		一	行進間的運球動作+傳球訓練	

6		一	行進間的傳球動作+基本的上籃動作	
7		一	行進間的上籃動作+遊戲引導	
8		一	基本的傳接球動作+運球動作	
9		一	行進間的傳接球+基本的投籃動作	
10		一	定點投籃+跑動上籃	
11		一	行進間的運球動作+傳球訓練	
12		一	基本的傳球動作+行進間的運球動作	
13		一	行進間的運球動作+傳球訓練	
14		一	比賽模擬	
15		一	綜合活動	

高雄市鳳山區文德國小 113 學年度上學期學生課後社團指導老師配合事項

首先，感謝您擔任本校「學生課後社團指導老師」，以下事項請您配合：

- 一、於每次上課完畢後，帶領學生將場地整理乾淨，垃圾請帶走，不可將垃圾遺留在教室，也勿讓學生在教室內飲食。
- 二、注意學生的行為，特別是安全。請積極處理社團課時，學生間的衝突。
- 三、輔導管教學生時，請特別注意用詞。
- 四、不可讓學生任意拿取教室中的物品。
- 五、請準時到校授課，勿遲到早退。

上述情況均會列入下次申請本校課後社團的考評。

- 六、依據性別平等教育法第 27 條第 4 項及教育局公文規定，「學校任用教育人員或進用其他專職、兼職人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查閱其

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 流行舞蹈社 A 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/24	二	熱身、協調練習、編排練習	
2	10/8	二	熱身、動作教學分析、滑步動作	
3	10/15	二	熱身、腳步訓練	
4	10/22	二	熱身、協調練習、編排練習	
5	10/29	二	熱身、技巧動作教學	
6	11/5	二	熱身、技巧動作教學	
7	11/12	二	熱身、技巧動作教學	
8	11/19	二	熱身、舞蹈編排練習	
9	11/26	二	熱身、舞蹈編排練習	
10	12/3	二	熱身、舞蹈編排練習	
11	12/10	二	熱身、舞蹈編排練習	
12	12/17	二	熱身、協調練習、編排練習	
13	12/24	二	熱身、協調練習、編排練習	
14	12/31	二	熱身、協調練習、編排練習	
15	1/7	二	熱身、協調練習、編排練習	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 流行舞蹈社 B 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/24	二	熱身、協調練習、編排練習	
2	10/8	二	熱身、動作教學分析、滑步動作	
3	10/15	二	熱身、腳步訓練	
4	10/22	二	熱身、協調練習、編排練習	
5	10/29	二	熱身、技巧動作教學	
6	11/5	二	熱身、技巧動作教學	
7	11/12	二	熱身、技巧動作教學	
8	11/19	二	熱身、舞蹈編排練習	
9	11/26	二	熱身、舞蹈編排練習	
10	12/3	二	熱身、舞蹈編排練習	
11	12/10	二	熱身、舞蹈編排練習	
12	12/17	二	熱身、協調練習、編排練習	
13	12/24	二	熱身、協調練習、編排練習	
14	12/31	二	熱身、協調練習、編排練習	
15	1/7	二	熱身、協調練習、編排練習	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 快樂學鋼琴 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	9/24	二	基礎樂理及鍵盤介紹	認是唱名、音階上下行
2	10/8	二	樂曲一 cl-cl:小綿羊 A 段	認是手型、靈活的手指、手肘運用
3	10/15	二	樂曲一 cl-el:小綿羊 B 段	感受手臂重量、放鬆練習
4	10/22	二	樂曲二 cl-gl:小蜜蜂 A 段	有力的指尖、手臂不硬壓
5	10/29	二	樂曲二 cl-gl:小蜜蜂 B 段	指法練習
6	11/5	二	樂曲三 a-el:倫敦鐵橋	雙手
7	11/12	二	樂曲四 g-el:小星星	雙手
8	11/19	二	樂曲五 g-gl:快樂頌	雙手、節奏練習
9	11/26	二	樂曲五 哥哥爸爸真偉大	
10	12/3	二	樂曲六 g-gl:神隱少女配樂選段	雙手
11	12/10	二	樂曲六 g-gl:神隱少女配樂選段	雙手
12	12/17	二	樂曲七 g-al:兩隻老虎	換位置
13	12/24	二	樂曲七 g-al:兩隻老虎	雙手
14	12/31	二	樂曲八 cl-c2:生日快樂	雙手、黑鍵
15	1/7	二	樂曲八 cl-c2:生日快樂	雙手、黑鍵

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 高高屏小提琴社團 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 15 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	09/24	二	普世歡騰弓法練習、曲目拉奏練習	
2	10/08	二	3/4 拍子的弓法練習、二部合奏普世歡騰	
3	10/15	二	3/4 拍子的弓法加強、G 調音階練習	
4	10/22	二	G 調音階考試、曲子練習小白花	
5	10/29	二	G. D. A 混法練習小白花二部合奏	
6	11/05	二	3/4 拍節奏及弓法運用、曲子練習賣花姑娘	
7	11/12	二	連弓法的練習、曲子練習小杜鵑	
8	11/19	二	視譜 E 弦上的音、曲子練習媽媽的眼睛	
9	11/26	二	曲子加強媽媽的眼睛、神仙魚曲子練習	
10	12/03	二	E 弦按音練習配法弓法變化、神仙魚二部合奏	
11	12/10	二	三部合奏練習、曲子練習猜拳	
12	12/17	二	猜拳二部合奏、跳向我唱譜	
13	12/24	二	樂理音程(A. F)認識、跳向我分部練習	
14	12/31	二	跳向我合奏	
15	114/01/07	二	總複習	

高雄市文德國小 113 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【桌遊好好玩】

課後社團課程規畫：(上課次數共 14 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	113/9/24	二	數字好朋友 哆寶：觀察力、注意力、反應力的訓練。	
2	113/10/8	二	小魚爭 10：反應力、數學邏輯、判斷能力。	
3	113/10/15	二	BLINK 無影脫手牌：形狀、顏色、數量。 合作力、反應力、手眼協調能力。	
4	113/10/22	二	叮叮手指：顏色、動作反應。	
5	113/10/29	二	UNO：數字、顏色、反應力、分析力。	
6	113/11/5	二	辦小豬：策略思考、觀察力。	
7	113/11/12	二	醜娃娃：訓練反應力、記憶力。	
8	113/11/19	二	格格不入：推理能力、決斷分析、策略思考。	
9	113/11/26	二	卡米諾：判斷能力、推理能力。	
10	113/12/3	二	小農夫：市場機智、策略遊戲、數學計算。	
11	113/12/10	二	隱藏積木：判斷思考。	
12	113/12/17	二	搶尾刀：敏捷度、思考力、策略遊戲。	
13	113/12/24	二	戰國時代：思考力、策略遊戲。	
14	113/12/31	二	寶石商人：判斷思考、數字遊戲、理財知識。	
15				