

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團課程計畫

社團名稱	小小裁縫師	支援助教	☐ 有 ☒ 無
指導老師	洪若幘	聯絡電話	0903153726/0937741821
招收學生年級	一~六	上課時間	週六 09:00-11:00
上課叮嚀 (含用品、服裝)	鉛筆用具、姓名貼紙、新安全剪刀、黑色級細奇異筆 1 支。		
材料或講義費	750 元		
簡章簡介 30 個 字	將布料做成實用傢飾物品，材料也結合更多素材使課程能有更多變化，且手法簡單，更能發掘自我創意與思考及美化生活。		

節次	日期	課程內容
1	3/15	大耳狗吊飾 1. 圖形設計繪畫。2. 圖形剪裁將形體畫在紙板上並描繪在布上剪下來。3. 手縫將剪好的布縫製。4. 棉花填充並收針。5. 組合將縫好的圖形組合
2	3/22	
3	3/29	吉伊卡哇 1. 圖形設計繪畫。2. 圖形剪裁將形體畫在紙板上並描繪在布上剪下來。3. 手縫將剪好的布縫製。4. 棉花填充並收針。5. 組合將縫好的圖形組合
4	4/12	
5	4/19	
6	4/26	小狐狸 1. 圖形設計繪畫。2. 圖形剪裁將形體畫在紙板上並描繪在布上剪下來。3. 手縫將剪好的布縫製。4. 棉花填充並收針。5. 組合將縫好的圖形組合
7	5/3	
8	5/10	
9	5/17	可愛小物 1. 圖形設計繪畫。2. 圖形剪裁將形體畫在紙板上並描繪在布上剪下來。3. 手縫將剪好的布縫製。4. 棉花填充並收針。5. 組合將縫好的圖形組合
10	5/24	

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團教師簡介

社團名稱	小小裁縫師	指導老師	洪若幘
教師簡介			

學歷 嶺東科技大學大學

教師經歷

省三國小社團老師

西屯國小社團老師

忠明國小社團老師

陳平國小社團老師

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週休課外社團課程計畫

社團名稱	羽球(基礎班)	支援助教	☒ 有 ☐ 無
指導老師	陳邑明	聯絡電話	0931-948139
招收學生年級	1-6 年級	上課時間	週六 09:00-11:00
上課叮嚀 (含用品、服裝)	請穿著運動服裝、羽球鞋(運動鞋)、自備羽球拍、水壺		
材料或講義費	300 元		
簡章簡介 30 個字	指導握拍、各種擊球練習、步伐練習、規則說明及比賽練習。		

節次	日期	課程內容
1	3/15	握拍、規則講解及基本球訓練。
2	3/22	揮拍練習、基本定點擊球訓練。
3	3/29	發球、定點擊球訓練。
4	4/12	前兩點步伐練習、前場球訓練。
5	4/29	中兩點步伐練習、中場兩點擊球訓練。
6	4/26	後兩點步伐練習、後兩點擊球訓練； 前後步伐練習、前後兩點擊球訓練。
7	5/3	前四點腳步訓練、前四點擊球訓練。
8	5/10	後四點腳步訓練、後四點擊球訓練。
9	5/17	全場腳步訓練、全場擊球訓練
10	5/24	基本球練習、半場一對一實戰。

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週休課外社團教師簡介

社團名稱	羽球	指導老師	陳邑明
教師簡介			
中華羽協 B 級教練 高南盃羽球分級賽混雙冠軍 高雄滾水盃羽球公開賽混雙亞軍 台南成大盃羽球公開賽混雙殿軍 台中市主委盃男雙亞軍 群岳盃羽球分齡賽男雙季軍 七年校隊教學經驗帶隊出征過無數大小比賽，希望藉由此經驗能夠讓更多小朋友認識及愛上羽球這項運動。			
教師經歷			
四維國小羽球隊助理教練 中正國小羽球隊教練 球館駐館教練			

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團課程計畫

社團名稱	直排輪	支援助教	☐ 有 ☒ 無
指導老師	江皇諭	聯絡電話	0961397019
招收學生年級	一年級至六年級	上課時間	週六 9:00-11:00
上課叮嚀 (含用品、服裝)	直排輪裝備~水壺~毛巾~適合運動的衣服及穿著長襪		
材料或講義費	\$0		
簡章簡介 30 個字	學習如何安全的溜直排輪及養成良好的運動習慣		

節次	日期	課程內容
1	3/15	初級課程：學習如何穿脫直排輪. 保護自我護具使用. 進階課程：左壓刀與右壓刀反覆練習.
2	3/22	初級課程：基本直排輪企鵝踏步. 進階課程：壓刀過彎練習.
3	3/29	初級課程：反覆練習直排輪踏步與前進 進階課程：平衡蹲溜練習.(重點:壓低練習).
4	4/12	初級課程：V 型踏步滑型. 直排輪蹲溜. 進階課程：雙腳滑行, 重點練習抬高雙腳練習.
5	4/19	初級課程：直排輪左右搖. 練習平衡. 進階課程：前進葫蘆一蹲一高滑行.
6	4/26	初級課程：直排輪短推刀. 練習右腳壓刀. 進階課程：前進雙腳 S 型過角標練習.
7	5/3	初級課程：原地練習角標劃圓形. 進階課程：單腳抬腳~練習平穩.
8	5/10	初級課程：100M 葫蘆練習 進階課程：前進單腳滑行 S 型路線.
9	5/17	初級課程：100M 蛇行練習 進階課程：蹲溜練習~雙腳平穩滑行.
10	5/24	初級課程：練習起跑動作. 進階課程：進階版練習起跑 V 型動作.

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團教師簡介

社團名稱	直排輪	指導老師	江皇諭
教師簡介			
專職自由式滑輪教練、興趣花式溜冰及溜冰旅行 證照： 中華民國滑輪溜冰協會國家 B 級教練(花式溜冰) 中華民國滑輪溜冰協會國家 A 級教練(自由式輪滑) 中華民國滑輪溜冰協會國家 B 級裁判(花式) 中華民國滑輪溜冰協會國家 B 級裁判(自由式輪滑) 中華民國滑冰協會花式滑冰 C 級教練			
教師經歷			
自 2004 年起執教約 20 年 曾擔任： 惠文高中體育班溜冰專長教練、瑞穗國小、神岡鄉神岡國小、烏日九德國小；仁愛國小、大同國小、文心國小、惠文國小、東大附小溜冰課兼任教師 現任： 國立清華大學溜冰社指導教練 個人競賽成績： 2002 年 全國短道競速滑冰錦標賽 高中男子組團體冠軍 2005 年 台北縣第 6 屆主委盃道路馬拉松錦標賽 社會男子組季軍 台北溜冰公開賽 直排花式大專男子組冠軍 2006 年 台中市長盃 直排花式大專男子組冠軍 台灣省會長盃 直排花式大專男子組冠軍 第三屆總統盃全國溜冰錦標賽 直排花式大專男子組冠軍 2009 年 自由式輪滑國家代表隊, 代表台灣參加 2009 年界自由式輪滑錦標賽及春川國際邀請賽(6th) 2010 年 全國中正盃冬季兩項(溜冰射擊)運動錦標賽第四名 2011 韓國南原公開賽自由式輪滑雙人花式繞樁第三名 2011 年自由式輪滑速度過樁社會男子組全國紀錄保持人 2012 韓國春川國際邀請賽自由式輪滑男子單人花式角標(3th) 2013 年全國中正盃自由式輪滑成年男子組速度過樁冠軍 2017 年台灣省會長杯全國溜冰錦標賽社會男子組單足 S 型冠軍 近期選手成績： 20220327 總統盃選手大專社會男子直花第一 20231216 台中市花滑主委盃 U23 男子組菁英公開成年組第一 20240329 總統盃大專社會男子直花第二 20240331 台北國際公開賽直花成年男子組第三 20240602 年理事長盃選手菁英大專男子組直花第一 20240713 太平洋盃花式溜冰公開賽直排花式男子組第一 20241110 中正盃社會大專男子組直花第一 2024 年全國中等學校運動會國中男子組第二名 2024 年選手入選自由式滑輪國家隊速度過樁青年男子組 2024 年 9 月義大利羅馬世界盃青年男子組速度過樁第四 2024 年 10 月全民運動會速度過樁第七名 2024 年 11 月台中市議長盃速度過樁冠軍 2024 年 11 月(2025 年)全中運台中市代表隊選拔賽冠軍			

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團課程計畫

社團名稱	創意拼豆	支援助教	☐ 有 ☒ 無
指導老師	黃昱瑜	聯絡電話	0937741821/ 0978916081
招收學生年級	一~六	上課時間	週六 09:00-11:00
上課叮嚀 (含用品、服裝)	鉛筆用具、姓名貼紙、一本厚書(壓平拼豆使用)		
材料或講義費	750 元		
簡章簡介 30 個字	透過拼豆獨特功能性：它達到兼顧了『統合學習』與『生活藝術』的多層功能，還可同時訓練順序、對位、專心、集中注意力，並從中產生成就感與自信		

節次	日期	課程內容
1	3/15	拼豆掛飾 圖形編排設計：
2	3/22	設計圖形並將拼豆依照色彩放進指定的位置 燙豆：將助燙片放置拼好的圖形上調至適當的溫度平行滑動至拼豆融至黏合另一面也是重複同樣的動作，燙好後書本重壓等到冷卻。組合：將燙好的拼豆組合。
3	3/29	拼豆鑰匙圈 圖形編排設計：
4	4/12	設計圖形並將拼豆依照色彩放進指定的位置 燙豆：將助燙片放置拼好的圖形上調至適當的溫度平行滑動至拼豆融至黏合另一面也是重複同樣的動作，燙好後書本重壓等到冷卻。組合：將燙好的拼豆組合。
5	4/19	流行小品 圖形編排設計：
6	4/26	設計圖形並將拼豆依照色彩放進指定的位置 燙豆：將助燙片放置拼好的圖形上調至適當的溫度平行滑動至拼豆融至黏合另一面也是重複同樣的動作，燙好後書本重壓等到冷卻。組合：將燙好的拼豆組合。
7	5/3	實用小物 圖形編排設計：
8	5/10	設計圖形並將拼豆依照色彩放進指定的位置 燙豆：將助燙片放置拼好的圖形上調至適當的溫度平行滑動至拼豆融至黏合另一面也是重複同樣的動作，燙好後書本重壓等到冷卻。組合：將燙好的拼豆組合。
9	5/17	漫畫小萌物 圖形編排設計：

10	5/24	設計圖形並將拼豆依照色彩放進指定的位置 燙豆：將助燙片放置拼好的圖形上調至適當的溫度平行滑動至拼豆融至黏合另一面也是重複同樣的動作，燙好後書本重壓等到冷卻。組合：將燙好的拼豆組合。
----	------	---

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團教師簡介

社團名稱	創意拼豆	指導老師	黃昱瑜
教師簡介			
學歷 嶺東科技大學 數位媒體設計系			
教師經歷			
經歷 西屯國小社團老師 瑞井國小社團老師			

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團課程計畫

社團名稱	舞蹈社	支援助教	☐ 有 ☒ 無
指導老師	陳筠臻	聯絡電話	0917-357035
招收學生年級	1-6	上課時間	週六 9:00-11:00
上課叮嚀 (含用品、服裝)	輕便服裝(禁穿牛仔褲及裙子)		
材料或講義費	舞鞋代購 300(可自行購買)		
簡章簡介 30 個字	1. 初步認識身體與動作 2. 學會正確有效的身體練習動作技巧 3. 學習簡單運用肢體表達的能力 4. 學習觀察、模仿及創作等基本能力 5. 培養了解自己的肢體能力並能欣賞他人肢體的能力		

節次	日期	課程內容
1	3/15	課程介紹 上課基本規範說明 地板組合練習
2	3/22	暖身 地板組合練習，成舞編排 柔軟度練習
3	3/29	Warm-up 課程所需律動，成舞編排，肢體延展
4	4/12	暖身 課程所需律動 成舞編排 肢體延展
5	4/19	Warm-up 課程所需律動 成舞編排 平衡訓練
6	4/26	暖身 流動組合練習 成舞編排 肢體延展
7	5/3	Warm-up 課程所需律動 成舞排練 柔軟度練習
8	5/10	暖身 踢腳組合練習 成舞排練肢體延展
9	5/17	Warm-up 課程所需律動 地板組合統整練習 成舞排練
10	5/24	舞碼統整 總複習

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團教師簡介

社團名稱	舞蹈社	指導老師	陳筠臻
教師簡介			
台灣體育運動大學 體育研究所 畢業			
教師經歷			
現任職於~ 擔任 台中 圓圈圈舞團 副團長 擔任 台中 賴厝國小 舞蹈社團老師 擔任 台中 文山國小 舞蹈社團老師 擔任 台中 中正國小 舞蹈社團老師 擔任 台中 宜欣國小 舞蹈社團老師 擔任 台中 大墩國小 舞蹈社團 老師 擔任 台中 東興國小 舞蹈社團老師 擔任 台中 圓圈圈舞團 兒童舞蹈老師 擔任 台中 語林幼稚園 舞蹈老師 擔任 台中 永安幼稚園 舞蹈老師 擔任 台中 四季藝術幼兒園 舞蹈老師 擔任 台中 東大附幼 舞蹈老師			

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團課程計畫

社團名稱	籃球社(初階)	支援助教	☐ 有 ☒ 無
指導老師	潘鈺萍	聯絡電話	0978601350
招收學生年級	1-6 年級	上課時間	週六 9:00-11:00
上課叮嚀 (含用品、服裝)	穿著運動服裝、運動鞋、水壺、籃球一顆		
材料或講義費	無		
簡章簡介 30 個字	以循序漸進的方式結合籃球基本動作與體能基礎練習，增進肢體協調整體能力，透過遊戲互動、小組配合及基礎籃球觀念，從中培養競賽意識以及團隊合作能力。		

節次	日期	課程內容
1	3/15	基本運球與傳球 - 認識正確的持球姿勢與基本運球動作 - 了解傳球要領，並練習運球走位
2	3/22	雙人傳球與走位 - 與隊友互相傳球，熟悉傳球節奏 - 配合走位訓練，提高默契
3	3/29	籃板下投籃與擦板投籃 - 近距離投籃姿勢及籃板下練習 - 熟悉擦板投籃的技巧與時機
4	4/12	跳投與團隊切入 - 培養跳投手感，練習投籃節奏 - 結合團隊傳球，完成上籃或切入
5	4/19	二分線與斜對角投籃 - 在二分線各角度進行投籃練習 - 斜對角投籃，掌握手感與穩定性
6	4/26	籃下跳投與運球上籃 - 帶球衝擊籃板下，練習快速跳投 - 運球上籃步驟與動線訓練
7	5/3	三對三團隊配合與進攻 - 小組互助傳球，觀察空檔 - 基本戰術演練與即時進攻判斷
8	5/10	球員角色與攻守觀念 - 簡介後衛、中鋒、前鋒等位置功能 - 協助進攻與防守的基本概念
9	5/17	進攻籃板下走位與卡位 - 進攻時如何利用走位與卡位爭搶籃板 - 了解禁區攻守策略

10	5/24	進攻籃板下走位與卡位 - 進攻時如何利用走位與卡位爭搶籃板 - 了解禁區攻守策略
----	------	--

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團教師簡介

社團名稱	籃球社(初階)	指導老師	潘鈺萍
------	---------	------	-----

教師簡介

求學經歷：
國風國中
治平高中
國立台灣體育運動大學
皆為籃球校隊成員

教師經歷

教學經驗：六年
僑孝國小假日籃球社團
中正國小假日籃球社團
大智國小籃球社團
忠孝國小籃球社團
烏日國小籃球社團
體育課後班教練
私人家教教練

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團課程計畫

社團名稱	籃球進階社	支援助教	☐ 有 ☒ 無
指導老師	蔡松穎	聯絡電話	0911686109
招收學生年級	3-6 年級	上課時間	週六 9:00-11:00
上課叮嚀 (含用品、服裝)	運動服、水壺、籃球、運動服裝		
材料或講義費			
簡章簡介 30 個字	透過趣味化的教學在團體中學習同持合作，並了解籃球以及產生興趣。		

節次	日期	課程內容
1	3/15	跨下運球與變速運球 - 強化前運球，持續熟悉跨下動作 - 變速、變向運球的節奏掌控
2	3/22	雙人默契控球與傳球 - 兩人間的協同運球、快速傳導 - 利用小組配合製造空檔
3	3/29	假動作與籃板進攻策略 - 假投、假傳等假動作應用 - 雙人進攻籃板策略及默契培養
4	4/12	籃板下與打板進攻強化 - 強化籃板下的進攻手感與腳步 - 打板投籃的準確度與出手時機
5	4/19	籃板下跳躍與助攻策略 - 練習快速起跳補籃或抄截 - 協助隊友時的傳球與跑動佈局
6	4/26	跑位與傳球走位技巧 - 高速跑動中如何找出最佳路線 - 傳球配合與走位變化
7	5/3	中長距離投籃與助攻配合 - 二分線、三分線的穩定度練習 - 團隊協同進攻，製造外圍投籃機會
8	5/10	團隊默契與傳球重要性 - 培養與隊友之間的即時反應 - 透過不斷傳球來牽制防守
9	5/17	遠程投籃技巧與注意事項 - 三分線外的投籃姿勢調整 - 提高穩定性與投籃成功率

10	5/24	實戰比賽（3 人制與 5 人制） - 三人制、五人制戰術運用與臨場應變 - 綜合以上所有訓練內容進行實際對抗
----	------	---

臺中市西區中正國民小學 113 學年度第 2 學期週六課外社團教師簡介

社團名稱	籃球社	指導老師	蔡松穎
------	-----	------	-----

教師簡介

金華國中
成功高中
文化大學
□□
臺北市立大學
皆為校隊成員

教師經歷

教練學經歷：

教學經驗：七年
運動中心幼兒籃球
國小籃球校隊教練
私人家教教練
團體休閒班教練

教學特色：
細膩的動作分析
專業的技術指導
多元的課程內容
彈性的上課模式