

週二班

【6】

桃園市復旦國小 114 學年度第一學期 射擊空氣槍（進階）社課程計畫

次數	授課內容
1	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
2	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
3	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
4	體會訓練、單發計分訓練
5	體會訓練、單發計分訓練
6	比賽測驗、要求、強化抗壓性訓練
7	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
8	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
9	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
10	體會訓練、單發計分訓練
11	體會訓練、單發計分訓練
12	體會訓練、單發計分訓練

桃園市復旦國小 114 學年度第二學期 射擊空氣槍（進階）社課程計畫

次數	授課內容
1	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
2	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
3	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
4	體會訓練、單發計分訓練
5	體會訓練、單發計分訓練
6	比賽測驗、要求、強化抗壓性訓練
7	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
8	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
9	預習訓練（瞄準圖型、密度訓練）
10	體會訓練、單發計分訓練
11	體會訓練、單發計分訓練
12	體會訓練、單發計分訓練

【7】

桃園市復旦國小 114 學年度第一學期 烏克麗麗 A 社課程計畫

次數	授課內容
1	【烏克麗麗複習】基本認識和弦訓練 依照上學期進度調整及複習、和弦轉換訓練及刷奏練習
2	【手指運動 1】單音練習 C 大調音階歌曲練習：
3	【手指運動 2】單音練習 C 大調音階歌曲練習：
4	【節奏介紹】流行歌曲刷奏、分散指法伴奏 歌曲練習：依照學生喜好歌曲(抖音或流行歌曲)
5	【和弦練習】自彈自唱練唱及拍子穩定度練習 歌曲練習：你看著我的眼睛說
6	【和弦練習】自彈自唱練唱及拍子穩定度練習 歌曲練習：你看著我的眼睛說
7	【和弦練習】自彈自唱練唱及拍子穩定度練習 歌曲練習：依照學生喜好歌曲(經典國語歌曲)
8	【和弦練習節奏介紹】刷法運用 1、變化練習 歌曲練習：APT 或韓團快歌練習
9	【和弦練習節奏介紹】刷法運用 2、變化練習 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
10	【和弦練習節奏介紹】刷法運用 3、變化練習 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
11	【藝術季才藝表演】歌曲練習
12	【藝術季才藝表演】歌曲練習

桃園市復旦國小 114 學年度第二學期烏克蘭麗 A 社課程計畫

次數	授課內容
1	【烏克蘭麗複習】基本認識和弦訓練 依照上學期進度調整及複習、和弦轉換訓練及刷奏練習
2	【手指運動 1】單音練習 歌曲練習：給愛麗絲(古典)
3	【節奏介紹】單音練習 歌曲練習：卡農
4	【和弦練習】自彈自唱練唱及拍子穩定度練習 歌曲練習：看當時流行歌曲練習
5	【和弦練習】自彈自唱練唱及拍子穩定度練習 歌曲練習：看當時流行歌曲練習
6	【和弦練習節奏介紹】刷法運用、變化練習 歌曲練習：依照學生喜好歌曲(抖音)
7	【和弦練習節奏介紹】分散和弦 1、變化練習 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
8	【和弦練習節奏介紹】分散和弦 2、變化練習 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
9	【成果發表會表演】歌曲練習
10	【成果發表會表演】歌曲練習
11	【成果發表會表演】歌曲練習
12	【成果發表會表演】歌曲練習

【8】

桃園市復旦國小 114 學年度第一學期扯鈴社課程計畫

次數	授課內容
1	基本運鈴+金蟬脫殼
2	基本基本運鈴+猴子翻筋斗
3	基本運鈴+蜘蛛結網
4	基本運鈴+蜻蜓點水
5	基本運鈴+左右運鈴+金龍繞玉柱
6	基本運鈴+左右運鈴+平沙落雁
7	左右運鈴+抬頭望月+繞手
8	左右運鈴+繞腳正反
9	左右運鈴+二仙傳道
10	圓形運鈴+前繞後繞
11	雙人傳鈴
12	總複習

桃園市復旦國小 114 學年度第二學期扯鈴社課程計畫

次數	授課內容
1	左右運鈴+狗急跳牆
2	左右運鈴+拋鈴
3	上下運鈴+解鈴
4	上下運鈴+提燈籠
5	左右運鈴+上下運鈴+扭轉乾坤
6	左右運鈴+上下運鈴+蜘蛛結網
7	左右運鈴+上下運鈴+蜘蛛燈籠
8	左右運鈴+上下運鈴+大輪迴
9	大輪迴+揸書包一+揸書包二
10	揸書包二+揸書包三
11	揸書包一+轉身
12	八仙過海+雙人傳鈴+雙人雙鈴

【9】

桃園市復旦國小 114 學年度第一學期快樂籃球社課程計畫

次數	授課內容
1	課程目標與上課規則講解、球感與協調動作練習、了解運球動作要領 及練習方法。
2	基礎運球練習、行進間運球
3	傳接球動作要點講解與練習傳接球小組遊戲
4	胸前傳球練習、地板傳球練習、過頂傳球
5	投籃訓練 了解投籃的動作要領、能了解正確的投籃姿勢 ¹
6	自行帶球投籃、在移動中透過腳步變化投籃
7	上籃腳步動作講解與練習
8	期中考試-個人基本動作技巧、運球、投籃上籃能力檢驗
9	2-3 人小組配合上籃
10	一對一突破練習 一對一防守練習
11	個人單打技巧、一對一攻防練習
12	團隊進攻演練，基本跑位、進攻觀念、爭搶籃板練習

114 年 9 月 22 日社團開始開課

桃園市復旦國小 114 學年度第二學期 快樂籃球社課程計畫

次數	授課內容
1	課程目標與上課規則講解、球感與協調動作練習、了解運球動作要領 及練習方法。
2	基礎運球練習、行進間運球
3	傳接球動作要點講解與練習傳接球小組遊戲
4	胸前傳球練習、地板傳球練習、過頂傳球
5	了解投籃的動作要領、能了解正確的投籃姿勢
6	自行帶球投籃、在移動中透過腳步變化投籃
7	上籃腳步動作講解與練習
8	個人基本動作技巧、運球、投籃上籃能力檢驗
9	傳接球上籃練習、團隊合作小組搭配
10	基本的防守練習、左右移動的訓練、左右滑步練習、跟防訓練
11	個人單打技巧、一對一攻防練習
12	團隊進攻多打少演練、防守對位觀念

【10】

桃園市復旦國小 114 學年度第一學期 跳跳芭比屋 社課程計畫

次數	授課內容
1	認識芭蕾的歷史
2	身體暖身、柔軟度練習
3	基本手、腳位
4	節奏遊戲
5	Exercices a la barre(一)
6	Exercices a la barre(二)
7	頭部轉圈練習
8	基本流動組合
9	跳躍組合練習
10	小品排練(一)
11	小品排練(二)
12	影片欣賞『芭蕾舞劇-胡桃鉗』

桃園市復旦國小 114 學年度第二學期 跳跳芭比屋 社課程計畫

次數	授課內容
1	認識彩巾舞與暖身遊戲
2	基本彩巾操作與動作學習
3	彩巾與音樂節奏結合
4	彩巾與音樂節奏結合
5	彩巾應用進階練習
6	彩巾舞小品編創(一)
7	彩巾舞小品編創(二)
8	彩巾舞小品編創(三)
9	彩巾舞小品編創(四)
10	舞台走位及動作練習
11	舞台走位及動作練習
12	成果展演

【11】

桃園市復旦國小 114 學年度第一學期 世界手作創藝社 課程計畫

次數	授課內容
1	文創-炫彩鹽瓶創作 台南的鹽文化有很久遠的歷史，鹽巴在生活上有著很重要的角色，除了實用之外還能怎麼變化呢？
2	文創-海上航行者 台灣是四面環海的海島國家，也擁有著不同的海上文化，漁業、貿易、航運等，讓我們跟著一起乘風破浪吧
3	傳藝-圖騰盾牌 每個族群都有獨特的象徵符號，代表著不同的意義，試著設計自己的創意圖騰
4	傳藝-臉譜面具 臉譜的文化在亞洲有著不同的象徵與涵義，台灣在特殊的文化場合才會看的見，用藝術的角度來創作自己的臉譜
5	文創-建築 101 曾是世界最高大樓的台灣指標性建築 101，在結構上有一定的強度，透過課程來打造高樓的結構
6	文創-迎風飛行器 新竹因為地形關係，有著九降風的特色，風會帶來什麼影響？又能利用風來做些什麼呢？
7	傳藝-編織藝術 南投竹山因地形與氣候適合種植竹子，也將其廣泛應用於生活上，使用編織技術來製作藝術品吧
8	傳藝-客家圓樓建築 圓樓又稱土樓，是客家文化的特色建築，而他又有什麼特殊涵義呢？讓我們一起來了解
9	文創-手感器皿製作 鶯歌陶藝文化有著豐富的歷史，加上百年的燒陶技術，成為陶瓷藝術的重鎮，來體驗製作多變化的陶藝吧
10	文創-夢想天燈 天燈文化不僅融合了台灣傳統信仰，也乘載著民眾對幸福、平安的祝福意象

11	傳藝-彩繪紙傘 紙傘不僅有著實用功能，也乘載著文化、歷史和藝術，成為台灣的獨特工藝，讓我們來彩繪與裝飾紙傘吧
12	文創-海邊的粽子 結合端午粽文化與海洋議題，以回收材料創作創意「粽子」造型吊飾或裝置。

桃園市復旦國小 114 學年度第二學期 世界手作創藝社 課程計畫

次數	授課內容
1	歐洲-荷蘭風車(一) 風車之國-荷蘭，不只是美觀，還附有多樣功能的風車，讓我們一起深入了解
2	歐洲-荷蘭風車(二) 經過了認識之後，開始動手組裝風車，用自己的想法裝飾成美麗有特色的樣子
3	非洲-金字塔的奧秘 神秘且讓世人充滿好期的金字塔，裡面有什麼故事?設計藏在卡片內的立體金字塔
4	美洲-嘉年華裝扮 嘉年華是巴西的傳統盛會，設計自己的頭飾，參加一場多采多姿的嘉年華
5	歐洲-法式大藝術家 利用紙張交錯技巧，製作出充滿藝術的百變畫布
6	非洲-生態大草原 草原是有多種動物生存的地方，製作出投食機器，試著投食物給這些動物吧
7	非洲-療癒仙人掌 仙人掌有著貯水的特性，可以在炎熱的環境生存，發揮創意設計特殊品種的仙人掌
8	美洲-和印地安人共舞 用最原始的豐富素材，為新朋友打造的創意印地安服飾

9	歐洲-夢想熱氣球 土耳其滿天的熱氣球，從高處眺望美麗的景色盡收眼底，打造一個屬於自己的夢想熱氣球
10	亞洲-童玩彈珠檯(一) 了解台灣古早味文化，將台灣經典不敗常見的彈珠台，縮小成口袋版
11	亞洲-童玩彈珠檯(二) 了解台灣古早味文化，將台灣經典不敗常見的彈珠台，縮小成口袋版
12	亞洲-手作富士山 以日本富士山為靈感，創作立體山景紙卡擺飾，加入四季自然元素。