

1.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期益智桌遊社課程計畫

次數	授課內容
1	惡魔島
2	寶石商人
3	馬尼拉
4	智慧拼板
5	魚貿市場
6	冰雪奇緣 UNO
7	圖騰快手
8	兔子圍城
9	矮人礦坑
10	捉拿
11	沉睡皇后
12	牛糞有的是 2
13	石器時代
14	獨木舟
15	瘋狂科學家

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期益智桌遊社課程計畫

次數	授課內容
1	凶煞迴廊
2	珠璣妙算
3	蟑螂沙拉
4	水瓶座
5	彩磚大師
6	駱駝大賽
7	方鳥
8	勇者對對碰
9	疊影重重
10	房地產拍賣
11	斯凱島
12	媽媽咪呀
13	火柴的幻想
14	序列迷陣
15	Ken Ken

2.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 MV 街舞社 A 班課程計畫

次數	授課內容
1	認識學生、排上課位置、說明上課應遵守之規範、暖身、音感、節奏、柔軟度、肢體協調訓練、基本舞步、舞曲 (IVE) IAM 隊形編排
2	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (一)、舞曲編排 (IVE) IAM 前奏 1x8 拍+2x8 拍動作
3	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (二)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 3x8 動作、接 2x8 拍+隊形變化
4	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (三)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 5x8 動作、接 4x8 拍+隊形變化
5	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (四)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 9x8 動作、接 4x8 拍+隊形變化
6	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (五)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 13x8 動作、接副歌 4x8 拍+隊形變化
7	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (六)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 17x8 動作、接 4x8 拍+隊形變化
8	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (七)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 21x8 動作、接 4x8 拍+隊形變化
9	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (八)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 25x8 動作、接 4x8 拍+隊形變化
10	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (九)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 29x8 動作、接副歌 4x8 拍+隊形變化
11	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 33x8 動作、接 3x8 拍+隊形變化
12	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十一)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 36x8 動作、接 1x8 拍又 4 拍+隊形變化
13	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十二)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 37x8 拍又 4 拍動作、接 4x8 拍+隊形變化
14	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十三)、舞曲編排 (IVE) IAM 複習上週 41x8 拍又 4 拍動作、接 4x8 拍+隊形變化
15	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合複習、舞曲複習 (IVE) IAM、期末成果驗收

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 MV 街舞社 A 班課程計畫

次數	授課內容
1	認識同學、上課位置編排、暖身、音感、節奏、肢體協調律動、基本舞步教學
2	暖身、音感、節奏、柔軟度、重心移動、肢體協調律動、基本舞步教學
3	暖身、音感、節奏、肢體協調體能訓練、基本舞步組合教學（一）、 舞曲編排
4	暖身、音感、節奏、肢體協調體能訓練、基本舞步組合教學（一）、 舞曲編排
5	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學 （二）、隊形變化、舞曲編排
6	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學 （二）、隊形變化、舞曲編排
7	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學 （三）、隊形變化、舞曲編排
8	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學 （三）、隊形變化、舞曲編排
9	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學 （四）、隊形變化、舞曲編排
10	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學 （四）、隊形變化、舞曲編排
11	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（五）、隊形 變化、舞曲編排
12	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（五）、隊形 變化、舞曲編排
13	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（六）、隊形 變化、舞曲編排
14	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（六）、隊形 變化、舞曲編排
15	暖身、音感、節奏、肢體律動協調綜合練習、基本舞步組合總複習、 舞曲複習、成果驗收

3.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 龍騰籃球 社課程計畫

次數	授課內容
1	動態熱身、環遊世界、基本運球、規則解析(球場)
2	動態熱身、個人基礎動作、體能訓練、規則解析
3	動態熱身、基本傳球、帶球跳投、分組比賽
4	動態熱身、基本傳球、帶球跳投、分組比賽
5	動態熱身、基本傳球、基本投籃、分組比賽
6	動態熱身、基本上籃、基本傳球、分組比賽
7	動態熱身、基本上籃、運球紅綠燈、分組比賽
8	動態熱身、基本上籃、個人防守、分組比賽
9	動態熱身、基本上籃、動態傳球、帶球跳投、分組比賽
10	動態熱身、基本傳球、動態傳球、小組配合、分組比賽
11	動態熱身、基本傳球、動態傳球、小組配合、分組比賽
12	動態熱身、進階上籃、個人防守、小組配合、分組比賽
13	動態熱身、進階上籃、基本投籃、小組配合、分組比賽
14	動態熱身、基本傳球、分組比賽
15	動態熱身、分組比賽

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 龍騰籃球 社課程計畫

次數	授課內容
1	動態熱身、環遊世界、基本運球、規則解析(球場)
2	動態熱身、個人基礎動作、體能訓練、規則解析
3	動態熱身、基本傳球、帶球跳投、分組比賽
4	動態熱身、基本傳球、帶球跳投、分組比賽
5	動態熱身、基本傳球、個人防守、分組比賽
6	動態熱身、基本上籃、基本傳球、分組比賽
7	動態熱身、基本上籃、個人防守、運球紅綠燈、分組比賽
8	動態熱身、基本上籃、個人防守、分組比賽
9	動態熱身、基本上籃、動態傳球、帶球跳投、分組比賽
10	動態熱身、基本傳球、動態傳球、小組配合、分組比賽
11	動態熱身、基本傳球、動態傳球、小組配合、分組比賽
12	動態熱身、進階上籃、多打少訓練、小組配合、分組比賽
13	動態熱身、進階上籃、多打少訓練、小組配合、分組比賽
14	動態熱身、基本傳球、環遊世界、分組比賽
15	動態熱身、基本傳球、環遊世界、分組比賽

4.

桃園市復旦國小 112 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	雙人雙鈴
13	長繩傳鈴+花式扯鈴
14	花式扯鈴
15	總複習

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期扯鈴社課程計畫

次數	授課內容
1	基本運鈴+螞蟻上樹
2	基本運鈴+金蟬脫殼
3	基本運鈴+金雞上架
4	左右運鈴+狗急跳牆
5	左右運鈴+拋鈴
6	上下運鈴+解鈴
7	上下運鈴+提燈籠
8	左右運鈴+上下運鈴+扭轉乾坤
9	左右運鈴+上下運鈴+蜘蛛結網
10	左右運鈴+上下運鈴+蜘蛛燈籠
11	左右運鈴+上下運鈴+大輪迴
12	大輪迴+揸書包一+揸書包二
13	揸書包二+揸書包三
14	揸書包一+轉身
15	八仙過海+雙人傳鈴+雙人雙鈴

5.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 Robot 樂高機器人社課程計畫

次數	授課內容
1	樂高積木的結構體與卡榫的應用教學
2	戰鬥投石器
3	強力伸縮夾
4	樂高大樹
5	荷蘭大風車
6	彈跳青蛙
7	Arduino 程式編寫-循跡車
8	Arduino 程式編寫-避障車
9	Arduino 程式編寫-遙控警車
10	Arduino 程式編寫-交通系統
11	Arduino 程式編寫-七彩霓虹燈
12	Arduino 程式編寫-感應檯燈
13	Arduino 程式編寫-跑跑卡丁車
14	Arduino 程式編寫-綜合練習
15	積木歡樂送

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 Robot 樂高機器人社課程計畫

次數	授課內容
1	樂高斜線固定法
2	樂高雙卡榫固定法
3	橡皮筋衝鋒車
4	樂高橡皮筋槍
5	桌上曲棍球
6	程式編寫-倒車雷達
7	程式編寫-智慧聲控燈
8	程式編寫-掌上型測距儀
9	程式編寫-自動計數投票箱
10	程式編寫-測速小實驗
11	程式編寫-紅綠燈
12	程式編寫-智慧風扇
13	程式編寫-荷蘭水磨坊
14	程式編寫-旋轉燈塔
15	積木歡樂送

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 烏克麗麗 A 班社課程計畫

次數	授課內容
1	【烏克麗麗簡介】樂器介紹、彈奏姿勢、基礎樂理知識、基本手指練習 歌曲練習：兒歌練習、生日快樂
2	【和弦介紹】和弦練習 歌曲練習：不是因為天氣晴朗才愛你
3	【和弦介紹】和弦練習 歌曲練習：從前說
4	【和弦介紹】和弦介紹：C、G7、F、Am 無敵四和弦轉換練習
5	【和弦轉換訓練】和弦介紹：C、G7、F、Am、Em、Dm 歌曲練習：我會等
6	【指彈訓練】手指運動練習 歌曲練習：C、G、F 大調音階
7	【自彈自唱練習】歌曲練習：想和你看五月的晚霞
8	【指彈訓練】手指運動練習 歌曲練習：聽媽媽的話
9	【指彈訓練】手指運動練習 歌曲練習：天空之城、神隱少女
10	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習 歌曲練習：依照學生喜歡
11	【校內藝術季活動練習】
12	【校內藝術季活動練習】
13	【校內藝術季活動練習】
14	【校內藝術季活動練習】
15	【校內藝術季活動練習】

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 烏克麗麗 A 班 社課程計畫

次數	授課內容
1	【烏克麗麗複習】依照上學期進度調整及複習 和弦轉換訓練及刷奏練習
2	【烏克麗麗複習】依照上學期進度調整及複習 和弦轉換訓練及刷奏練習
3	【指彈訓練】手指運動練習 歌曲練習：每日手指練習
4	【指彈訓練】手指運動練習 歌曲練習：龍貓
5	【和弦認識及複習】手指練習、和弦整理 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
6	【和弦認識及複習】手指練習、和弦整理 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
7	【和弦認識及複習】手指練習、和弦整理 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
8	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習(1-3) 歌曲練習：依照學生喜歡
9	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習(4-6) 歌曲練習：依照學生喜歡
10	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習(1-7) 歌曲練習：依照學生喜歡
11	【期末發表會活動練習】
12	【期末發表會活動練習】
13	【期末發表會活動練習】
14	【期末發表會活動練習】
15	【期末發表會活動練習】

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 射擊(進階) 社課程計畫

次數	授課內容
1	專項體能進階介紹
2	強化專項體能
3	基礎訓練
4	基礎訓練
5	基礎訓練
6	實彈基礎訓練
7	社團測驗模擬比賽
8	對抗賽
9	打氣球趣味訓練
10	實彈訓練
11	淘汰賽
12	淘汰賽
13	實彈測驗
14	單發測驗
15	淘汰賽

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 射擊(進階) 社課程計畫

次數	授課內容
1	專項體能進階介紹
2	強化專項體能
3	基礎訓練
4	基礎訓練
5	基礎訓練
6	實彈基礎訓練
7	社團測驗模擬比賽
8	對抗賽
9	打氣球趣味訓練
10	實彈訓練
11	利用射擊模擬器，體驗真槍的模擬過程
12	利用射擊模擬器，體驗真槍的模擬過程
13	實彈測驗
14	單發測驗
15	淘汰賽

8.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期射擊(初階)社課程計畫

次數	授課內容
1	射擊運動項目介紹 槍枝使用方式
2	空氣手槍介紹（基本動作實作）
3	國小組比賽規則介紹 利用遠紅外線方式，訓練射擊穩定性
4	利用遠紅外線方式，訓練射擊穩定性
5	利用射擊模擬器，體驗真槍的模擬過程
6	利用射擊模擬器，體驗真槍的模擬過程
7	利用遠紅外線方式，訓練射擊穩定性
8	實彈訓練
9	利用遠紅外線方式，訓練射擊穩定性
10	利用遠紅外線方式，訓練射擊穩定性
11	利用射擊模擬器，體驗真槍的模擬過程
12	利用射擊模擬器，體驗真槍的模擬過程
13	實彈測驗
14	PK 射擊排名賽
15	PK 射擊排名賽

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期射擊(初階)社課程計畫

次數	授課內容
1	射擊運動項目介紹 槍枝使用方式
2	空氣手槍介紹（基本動作實作）
3	國小組比賽規則介紹 利用遠紅外線方式，訓練射擊穩定性
4	利用站樁引導平衡
5	利用站樁引導平衡手舉鉛瓶
6	利用站樁引導平衡手舉鉛瓶
7	利用站樁引導平衡手舉鉛瓶
8	實彈訓練
9	實彈訓練
10	實彈訓練
11	密度練習
12	密度練習
13	實彈測驗
14	PK 射擊排名賽
15	PK 射擊排名賽

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期創意寫作社課程計畫

次數	單元名稱	授課內容	備註
1	傳話遊戲	1.連接詞練習 2.描寫活動時，具體動作的敘述	
2	參觀○○○	1.了解日記的寫法	
3	看圖說故事 〈三個和尚有水喝〉	1.想像力的練習 2.故事編寫 3.情緒表達	
4	閱讀與欣賞	1.讀書會：閱讀書本：妙點子(一)	
5	爬山的苦和樂	1.練習寫要點 2.情緒表達 3.名句賞析	
6	讀書的苦和樂	1.練習寫要點 2.情緒表達 3.名句賞析	
7	凡事不怕難	1.了解說明文的寫法 2.佳句欣賞	
8	閱讀與欣賞	1.讀書會：閱讀書本：妙點子(二)	
9	春夏秋冬(一)	1.以譬喻法描寫景物 2.觀察練習 3.童詩欣賞	
10	春夏秋冬(二)	1.以擬人法描寫景物 2.觀察練習 3.童詩欣賞	
11	看圖說故事	1. 想像力練習。 2. 圖和圖的段落聯結。 3. 能完整的寫出圖中的故事。	
12	閱讀與欣賞	1.讀書會：閱讀書本：妙點子(三)	
13	借筆	1.便條練習 2.上台表演 3.能清楚表達事情	
14	給○○的一封信	1.了解書信的寫法 2.能將感受用文字敘述	
15	回饋與分享	1.複習修辭 2.心得分享 3.頒獎	

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期創意寫作社課程計畫

次數	單元名稱	授課內容	備註
1	我	1.能清楚的介紹自己 2.將自己的姓名、年齡、綽號與興趣寫出來。	
2	養 XX 記 (順敘法)	1.會用名詞 2.能了解以事為主的記敘文的寫作方式(順敘法) 3.能完整的將一件事的時間、人物與地點寫出來。	
3	有趣的作文課	1.能認清題目 2.針對文章主旨寫出趣味性的描述。 3.能將觀察的動作、表情、和內容對話描寫出來	
4	上台說故事 (一)	1.訓練上台的勇氣和口語表達 2.能寫出別人的優點或改進的地方	
5	燈泡與抹布	1.代名詞的認識與運用 2.改寫作文(把詩變成記敘文) 3.文章中要有地點、時間和對話	
6	中秋夜	1.了解文章主旨的安排，可以在開頭，也可以在結尾。 2.動詞的認識。 3.文章中兼顧靜態的景色及動態的生活描述	
7	XX 遊記	1.能知道用看、聽、感想、做來觀察生活的景，並運用在作文上。 2.了解景物，描寫近→遠；高→低；靜態→動態 3.知道文章的感想法的寫法。	
8	上台說故事 (二)	1.訓練上台的勇氣和口語表達 2.能用比較的方式寫出兩個人不同的方法。	
9	一個 XXX 的人	1.能了解以人物為準的記敘文 2.會用形容詞 3.將仔細觀察的人物特點，用形容詞來修飾	
10	給朋友的信	1.了解作文結構 2.學習應用文----書信的寫法 3.寫一封信給 XX 人，報告一件有趣的事	
11	日記一則	1.副詞的認識和運用 2.了解日記的寫法 3.以參觀為主的日記，寫出特別的見聞，豐富日記的內容	
12	我看電視廣告	1.介紹文章的連貫性 2.能抓住重點寫出廣告標題	
13	故事一則	1.連接詞的認識和了解 2.能對故事的情節內容及安排有進一步的認識，進而寫出完整的故事。	
14	我喜歡的一本書	1.能培養文章的欣賞能力 2.了解修飾詞句對文章的重要 3.能找出文章精采的句子，及寫出讀後感	
15	分享與回饋	1.對本學期的回顧 2.作品分享與心得回饋	

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期體能運動遊戲社課程計畫

次數	授課內容
1	剪刀石頭布：跳躍協調、腳步轉換、肌力、觀察與任務反應辨別練習。
2	進攻城堡：障礙跳躍協調、腳步轉換、肌力、速度、反應及觀察力訓練。
3	記憶地盤：肌力、肌耐力、記憶練習、團隊溝通互助、任務分配。
4	左右反應賽：方向辨別、跳躍協調、專注力、瞬間反應力的加強練習。
5	四角鬼抓人：肌力與肌耐力、方向辨別、移動中的閃躲反應練習。
6	偷寶藏：團隊合作、溝通協調、策略思考與運用、任務分工、觀察力與下肢肌力。
7	偷寶對抗賽：團隊合作、溝通協調、策略思考與運用、任務分工、觀察力與下肢肌力。
8	魔術方塊：肌力與肌耐力訓練，並同時搭配邏輯小遊戲訓練頭腦思考。
9	帽子紅綠燈：微調規則的捕抓遊戲，加強訓練肌力、觀察力與團隊策略合作。
10	帽子紅綠燈：微調規則的捕抓遊戲，加強訓練肌力、觀察力與團隊策略合作。
11	警察抓小偷：專注力、任務角色判斷、反應力、肌力、爆發力訓練。
12	狐狸尾巴：肌力與肌耐力訓練，觀察、攻擊、防守、閃躲反應練習
13	狐狸尾巴：觀察、攻擊、防守、閃躲反應、團隊溝通與合作、策略討論。
14	手眼協調：上下肢肌力、手腦並用、歸納與整理速度訓練。
15	破壞修理王：下肢肌耐力訓練，隊友溝通討論。

以上內容僅供參考，可能依學生學習進度或其他狀況進行內容及順序調整。
歡迎上臉書【玩轉運動趣】或 IG【funsports1709】，了解更多。

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期體能運動遊戲社課程計畫

次數	授課內容
1	攻擊城堡：手部肌力與力量控制、丟擲、瞄準，或動動腦運用球的彈跳攻擊目標物。
2	攻擊城堡：手部肌力與力量控制、丟擲、瞄準，或動動腦運用球的彈跳攻擊目標物。
3	守護城堡：全身協調訓練，肌力、防守反應與多方觀察練習。
4	腳丫爬樓梯：專注力、爆發力、肌力訓練，障礙穿越與跳躍協調練習。
5	超級套圈圈：上肢肌力與肌力控制訓練，觀察每一次丟擲力量與動作，並做出調整再進行挑戰。
6	超級套圈圈：上肢肌力發揮與肌力控制訓練，團體套圈圈遊戲賽。
7	偷寶藏：團隊合作、溝通協調、策略思考與運用、任務分工、觀察力與下肢肌力。
8	保護恐龍蛋：團隊合作、溝通協調、策略思考與運用、觀察力與下肢肌力、傳接球訓練。
9	人體九宮格：專注力、反應力、爆發力的綜合訓練。
10	過河拆橋：跳躍協調與肌力練習，觀察、策略思考與團隊討論。
11	人 VS 球：人與球的速度競賽，肌力訓練，各式傳接球練習。
12	傳球鬼抓人：訓練反應、頭腦思考、傳接球能力、團隊溝通協調與合作。
13	你黏我黏：團隊配合、溝通討論及下肢肌力。
14	拉手接力：肌力與肌耐力、團隊配合、溝通、團隊領導。
15	保護夥伴：訓練孩子在遊戲中橫向移動的能力及反應力，並提升下肢肌力與肌耐力，學習團隊合作。

以上內容僅供參考，可能依學生學習進度或其他狀況進行內容及順序調整。
 更多教學內容歡迎查詢臉書：【玩轉運動趣 Fun Sports】、IG【funsports1709】

11.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 跆拳道防身 社課程計畫

次數	授課內容
1	課程內容講解及規定、同學自我介紹、基本熱身、簡易體適能
2	正確防身觀念、危機意識與處理
3	兒童防身術、跆拳道踢擊站姿
4	手部攻防動作練習、步伐移動練習、體能訓練
5	腿部肌群訓練、穩定度及柔軟度訓練
6	踢擊動作教學、分組踢靶訓練
7	協調性訓練、踢擊動作複習、組合動作踢擊
8	品勢分解動作練習、防禦及踢擊位置教學
9	肌力訓練、踢靶攻防練習
10	速度靶踢擊訓練、分組腿部伸展
11	核心肌群訓練、頭部動作攻防練習
12	踢擊組合動作、穩定度訓練、團體體能
13	晉級測驗動作複習及重點說明
14	晉級測驗
15	體適能闖關遊戲

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 跆拳道防身 社課程計畫

次數	授課內容
1	課程內容講解及規定、同學自我介紹、基本熱身、簡易體適能
2	正確防身觀念、危機意識與處理
3	兒童防身術、跆拳道踢擊站姿
4	腿部肌群訓練、穩定度及柔軟度訓練
5	品勢分解動作練習、防禦及踢擊位置教學
6	協調性訓練、肌力訓練
7	踢擊動作教學、分組踢靶訓練
8	速度靶踢擊訓練、分組腿部伸展
9	介紹跆拳道比賽規則、步伐移動練習、體能訓練
10	肌耐力訓練、手部攻防動作練習
11	腿部肌群訓練、穩定度及柔軟度訓練
12	基本約束對練教學及練習、核心肌群訓練
13	晉級測驗動作複習及重點說明
14	晉級測驗
15	體適能闖關遊戲

12.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期創意美術社課程計畫

次數	授課內容
1	搗蛋精靈 -故事聯想、遊戲創作
2	窗 -空間設計、複合媒材
3	房子設計師 -基礎設計彩繪、拓印
4	蛋 -節慶活動、特殊色彩繪
5	滾來滾去 -特殊工具認識、粉彩
6	賞月 -節慶創作、噴灑畫
7	萬聖大冒險 -紙片 遊戲設計
8	奇幻空間 -剪貼、玩空間
9	墨 -水與墨(觀察、感受)
10	機器王國 -特殊紙材剪貼、情境創作
11	曬衣服 -基礎設計彩繪
12	點心師傅 -造型捏塑
13	自己決定 -構思、計劃、討論、草稿
14	自己決定 part2 -自由主題創作 (作品完成)
15	同樂會 - Happy party、作品彩繪設計、集體創作

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期創意美術社課程計畫

次數	授課內容
1	有趣的線條 -線條觀察、遊戲創作
2	吼 -半立體彩繪、空間、物體大小描繪
3	天空破了一個大洞 -故事遊戲聯想
4	森林 -玩遮罩、濃彩
5	拼圖 -多媒材、解構建構
6	冰 -冷色系認識
7	飛 -大型遊戲塗鴉畫、臨摹
8	海底隧道 -觀察、聯想、隧道設計
9	閃亮亮 -剪紙與拼貼、明暗對比
10	魔法石 -造型美感設計
11	撲克牌士兵 -玩黏土、人物設計
12	鹿角蕨 -植物認識、半立體彩繪
13	自己決定 -構思、計劃、討論、草稿
14	自己決定 part2 - 自由主題創作 (作品完成)
15	野餐會 -期末野餐、作品彩繪設計、集體創作

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 游泳社課程計畫

次數	授課內容		
	初級	中級	高級
1	認識泳池環境、上課注意事項及泳池安全宣導，依能力分組		
	水中適應 憋氣講解+練習	漂浮+水中站立複習 蹬牆漂浮+打水複習	自由式綜合練習
2	水中走路 韻律呼吸講解+練習	自由式原地划手 練習(水面上、水面下) 自由式手腳配合	自由式綜合練習 仰式綜合練習
3	藉物漂浮講解+練習 漂浮站立講解+練習	自由式換氣加強練習 仰式漂浮練習 仰式漂浮打水	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習
4	打水講解+練習 漂浮+打水練習	自由式綜合練習 仰式划水介紹 仰式雙手划水練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙式介紹
5	自由式划手講解 自由式划手練習	自由式綜合練習 水中自救介紹 (藉物漂浮、水母漂)	蛙腳講解+練習 蛙手介紹+練習 蛙式綜合練習
6	自由式換氣介紹 原地換氣練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習	自由式、仰式綜合練習 蛙式手腳配合
7	自由式換氣練習 原地划手+換氣練習	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	蝶腰介紹 蝶式練習 蝶式節奏練習
8	水中自救介紹 水母漂講解+練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙腳介紹	蝶式划手練習 蝶式換氣介紹

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 游泳 社課程計畫

次數	授課內容		
	初級	中級	高級
1	認識泳池環境、上課注意事項及泳池安全宣導，依能力分組		
	水中適應 憋氣講解+練習	漂浮+水中站立複習 蹬牆漂浮+打水複習	自由式綜合練習
2	水中走路 韻律呼吸講解+練習	自由式原地划手 練習(水面上、水面下) 自由式手腳配合	自由式綜合練習 仰式綜合練習
3	藉物漂浮講解+練習 漂浮站立講解+練習	自由式換氣加強練習 仰式漂浮練習 仰式漂浮打水	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習
4	打水講解+練習 漂浮+打水練習	自由式綜合練習 仰式划水介紹 仰式雙手划水練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙式介紹
5	自由式划手講解 自由式划手練習	自由式綜合練習 水中自救介紹 (藉物漂浮、水母漂)	蛙腳講解+練習 蛙手介紹+練習 蛙式綜合練習
6	自由式換氣介紹 原地換氣練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習	自由式、仰式綜合練習 蛙式手腳配合
7	自由式換氣練習 原地划手+換氣練習	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	蝶腰介紹 蝶式練習 蝶式節奏練習
8	水中自救介紹 水母漂講解+練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙腳介紹	蝶式划手練習 蝶式換氣介紹

課程內容會依小朋友的學習能力作調整，以上僅為參考

14.

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期花式溜冰 A 社課程計畫

次數	授課內容
1	基本動作練習、安全須知
2	安全跌倒、前進踏步、煞車練習
3	前溜練習、煞車練習、小蹲溜練習
4	弓箭步、蹲溜、轉彎練習
5	弓箭步轉彎、蹲溜轉彎、前葫蘆練習
6	抬腳練習、轉彎練習
7	單腳練習、左右葫蘆交叉練習
8	單腳滑行 3 秒、小飛燕練習
9	單腳滑行 3 秒、剪冰練習
10	後葫蘆、原地蟹步練習
11	單腳滑行 5 秒、後葫蘆、蟹步練習
12	剪冰、飛燕、點盤旋練習
13	飛燕變化、蟹步轉彎、單腳蹲溜練習
14	雙腳旋轉、雙腳跳練習
15	總複習

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期花式溜冰 A 社課程計畫

次數	授課內容
1	基本動作練習、安全須知
2	單腳練習、左右葫蘆交叉練習
3	單腳滑行 3 秒、小飛燕練習
4	單腳滑行 3 秒、剪冰練習
5	後葫蘆、原地蟹步練習
6	單腳滑行 5 秒、後葫蘆、蟹步練習
7	前剪冰、飛燕、點盤旋練習
8	後葫蘆交叉練習、後退單腳練習
9	飛燕變化練習、後剪冰練習
10	後剪冰、腳步變化練習
11	蟹步變化、飛燕變化練習
12	抓腳練習、後剪冰
13	雙腳旋轉、雙腳跳躍練習
14	轉三、雙腳旋轉、雙腳跳躍練習
15	總複習

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期花式溜冰 B 社課程計畫

次數	授課內容
1	基本動作練習、安全須知
2	安全跌倒、前進踏步、煞車練習
3	前溜練習、煞車練習、小蹲溜練習
4	弓箭步、蹲溜、轉彎練習
5	弓箭步轉彎、蹲溜轉彎、前葫蘆練習
6	抬腳練習、轉彎練習
7	單腳練習、左右葫蘆交叉練習
8	單腳滑行 3 秒、小飛燕練習
9	單腳滑行 3 秒、剪冰練習
10	後葫蘆、原地蟹步練習
11	單腳滑行 5 秒、後葫蘆、蟹步練習
12	剪冰、飛燕、點盤旋練習
13	飛燕變化、蟹步轉彎、單腳蹲溜練習
14	雙腳旋轉、雙腳跳練習
15	總複習

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期**花式溜冰 B**社課程計畫

次數	授課內容
1	基本動作練習、安全須知
2	單腳練習、左右葫蘆交叉練習
3	單腳滑行 3 秒、小飛燕練習
4	單腳滑行 3 秒、剪冰練習
5	後葫蘆、原地蟹步練習
6	單腳滑行 5 秒、後葫蘆、蟹步練習
7	前剪冰、飛燕、點盤旋練習
8	後葫蘆交叉練習、後退單腳練習
9	飛燕變化練習、後剪冰練習
10	後剪冰、腳步變化練習
11	蟹步變化、飛燕變化練習
12	抓腳練習、後剪冰
13	雙腳旋轉、雙腳跳躍練習
14	轉三、雙腳旋轉、雙腳跳躍練習
15	總複習

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 圍棋 社課程計畫

次數	授課內容
1	介紹圍棋和基本規則、晉級/段位說明
2	數氣、比氣、累氣、大小通吃
3	長氣、連接自己的棋或者吃掉對方的棋來逃走
4	劫爭時，利用劫材連攻兩手來做交換
5	找出兩氣的弱棋來使對方的棋逃不走
6	把對方兩氣的弱棋連續叫吃，逼到無路可逃
7	找出被圍攻的兩氣弱棋，故意送一子再反提吃掉對方
8	把對方的棋，用烏龍子的方式將之圍住
9	辨別真、假眼及兩眼活棋的條件
10	佔眼位、掐眼角，縮小對方的空、點要害
11	棋子連接的重要性，要跟地域有關，被斷時選擇對自己有利
12	初級星位、二三定式的下法
13	金角、銀邊、草肚皮的開始
14	相互接觸，比氣長氣緊氣的技巧
15	學習成果、評鑑棋力

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 圍棋 社課程計畫

次數	授課內容
1	行棋禮儀。圍棋的五項基本規則。外氣。內氣。公氣。數氣。比氣。
2	提吃要訣。最好大小通吃；先吃大再吃小；吃有營養的；不吃毒藥；不吃跑不掉的死棋；注意回頭吃。
3	長氣。連接逃走。提吃對方之子，以救出我方被叫吃的棋子。不要救死棋。
4	連接我方棋組：接。虎連。尖連。雙連。
5	補斷點。阻斷對方的通路。接近戰基本下法。
6	禁著點。沒有活路的地方禁止落子。
7	劫爭時：禁止雙方連續氣盡提取。四種基本劫形。熱子。利用劫材而連攻兩手。
8	大眼睛：三目、四目、五目、六目死活要點。
9	佔眼位。掐眼角。縮小對方的空。點要害。
10	撞牆壁叫吃（趕對手至第一線）。踢屁股叫吃（緊對手外氣）。斷吃（切斷對方通路）。
11	抱吃（利用我方棋子包圍對手）。接不歸（對方即使連接仍會被吃）。
12	切斷對方的通路，一次叫吃兩邊，至少可吃到一邊。
13	佈局。中盤。收官。終局。定石。棋力鑑定賽。
14	定石的應用，星位定石、小目定石
15	學習成果、評鑑棋力

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期珠心算社課程計畫

次數	授課內容
1	數字排序、握筆、清盤，認識下珠、下珠練習
2	加 5、6、7、8、9 混合練習
3	減 5、6、7、8、9 混合練習
4	十的加法口訣〈加 9、8〉
5	十的加法口訣〈加 7、6〉
6	十的加法口訣〈加 5、4〉
7	十的加法口訣〈加 3、2、1〉
8	五的加法口訣〈加 4〉及心算個別指導教學
9	五的加法口訣〈加 3〉及心算個別指導教學
10	五的加法口訣〈加 2〉及心算個別指導教學
11	五的加法口訣〈加 1〉及心算個別指導教學
12	十進位口訣〈大九加 9〉及心算個別指導教學
13	十進位口訣〈大九加 8〉及心算個別指導教學
14	十進位口訣〈大九加 7〉及心算個別指導教學
15	十進位口訣〈大九加 6〉及參加珠算、心算檢定 (12/17)

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期珠心算社課程計畫

次數	授課內容
1	10 的減法口訣〈減 9、8〉
2	10 的減法口訣〈減 7〉及心算練習
3	10 的減法口訣〈減 6〉及心算練習
4	10 的減法口訣〈減 5〉及心算練習
5	10 的減法口訣〈減 4〉及心算練習
6	10 的減法口訣〈減 3、2〉及心算練習
7	10 的減法口訣〈減 1、進 100 的加法〉及心算練習
8	5 的減法口訣〈減 4〉及心算練習
9	5 的減法口訣〈減 3〉及心算練習
10	5 的減法口訣〈減 2〉及心算練習
11	5 的減法口訣〈減 1〉及心算練習
12	減法混合練習〈減 9〉及心算練習
13	減法混合練習〈減 8〉及心算練習
14	減法混合練習〈減 7〉及心算練習
15	減法混合練習〈減 6〉及心算練習

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期基礎羽球社課程計畫

次數	授課內容
1	球感練習遊戲 以反手拍原地向上擊球 球感練習遊戲示範說明 以正手拍原地向上擊球 示範握正、反拍的方法及要領
2	複習上堂課所學 羽球擲遠 你丟我檢 發球練習 用球拍檢球 用球拍接球
3	複習上堂課所學 示範擊出高遠球的方法及要領 分組擊球練習示範說明 以正手拍原地揮拍
4	複習上堂課所學 羽球擲遠 分組進行高遠球對打練習 以正手拍打擊懸吊的羽球
5	複習上堂課所學 示範米字步法的跑法及動作要領 步法練習及遊戲示範說明 單一方向練習 綜合練習 斜線練習 直線練習
6	複習上堂課所學 示範正、反拍平球及網前球的方法及要領 兩人一組多球練習網前球 以原地平球揮拍 互推平球練習 分組擊球練習示範說明
7	複習上堂課所學 示範正、反拍平球及網前球的方法及要領 兩人一組多球練習網前球 以原地平球揮拍 互推平球練習

	分組擊球練習示範說明
8	複習上堂課所學 示範正、反拍平球及網前球的方法及要領 兩人一組多球練習網前球 以原地平球揮拍 互推平球練習 分組擊球練習示範說明
9	複習上堂課所學 示範正、反拍殺球及切球的方法及要領 分組擊球練習示範說明 兩人一組切球練習 以原地平球揮拍 綜合練習
10	複習上堂課所學 示範正、反拍殺球及切球的方法及要領 分組擊球練習示範說明 兩人一組切球練習 以原地平球揮拍 比賽戰術說明 分組操作 裁判動作說明、示範
11	複習上堂課所學 兩人一組對角切球練習 兩人一組綜合練習 兩人一組殺球練習
12	複習上堂課所學 兩人一組對角切球練習 兩人一組綜合練習 兩人一組殺球練習
13	綜合練習
14	綜合練習
15	比賽戰術說明 分組操作 裁判動作說明、示範

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期基礎羽球社課程計畫

次數	授課內容
1	球感練習遊戲 以反手拍原地向上擊球 球感練習遊戲示範說明 以正手拍原地向上擊球 示範握正、反拍的方法及要領
2	複習上堂課所學 羽球擲遠 你丟我撿 發球練習 用球拍撿球 用球拍接球
3	複習上堂課所學 示範擊出高遠球的方法及要領 分組擊球練習示範說明 以正手拍原地揮拍
4	複習上堂課所學 羽球擲遠 分組進行高遠球對打練習 以正手拍打擊懸吊的羽球
5	複習上堂課所學 示範米字步法的跑法及動作要領 步法練習及遊戲示範說明 單一方向練習 綜合練習 斜線練習 直線練習
6	複習上堂課所學 示範正、反拍平球及網前球的方法及要領 兩人一組多球練習網前球 以原地平球揮拍 互推平球練習 分組擊球練習示範說明
7	複習上堂課所學 示範正、反拍平球及網前球的方法及要領 兩人一組多球練習網前球 以原地平球揮拍 互推平球練習 分組擊球練習示範說明

8	複習上堂課所學 示範正、反拍平球及網前球的方法及要領 兩人一組多球練習網前球 以原地平球揮拍 互推平球練習 分組擊球練習示範說明
9	複習上堂課所學 示範正、反拍殺球及切球的方法及要領 分組擊球練習示範說明 兩人一組切球練習 以原地平球揮拍 綜合練習
10	複習上堂課所學 示範正、反拍殺球及切球的方法及要領 分組擊球練習示範說明 兩人一組切球練習 以原地平球揮拍 比賽戰術說明 分組操作 裁判動作說明、示範
11	複習上堂課所學 兩人一組對角切球練習 兩人一組綜合練習 兩人一組殺球練習
12	複習上堂課所學 兩人一組對角切球練習 兩人一組綜合練習 兩人一組殺球練習
13	綜合練習
14	綜合練習
15	比賽戰術說明 分組操作 裁判動作說明、示範

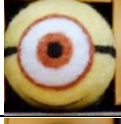
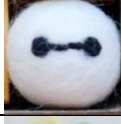
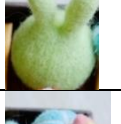
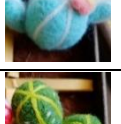
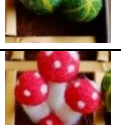
桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 樂樂棒球社 課程計畫

次數	授課內容
1	主題:認識棒壘球 內容: 樂樂棒球器材及使用方法介紹、樂樂棒球基本規則講解
2	主題:棒壘球守備位置介紹 內容: 內野守備位置介紹、外野守備位置介紹、內外野守備站位練習
3	主題:投打跑-如何投傳球 內容: 投球動作講解、初階- 五公尺傳接球、進階- 十公尺傳接球
4	主題:投打跑-如何接滾地球 內容: 接球動作講解、初階- 正面接滾地球、進階- 左右移動接滾地球
5	主題:投打跑-如何接高飛球 內容: 接高飛球動作講解、初階- 正面跑動接高飛球、進階- 左右移動接高飛球
6	主題:投打跑-如何打擊 內容: 打擊動作講解、初階-T座打擊練習、進階- 拋球打擊練習
7	主題:投打跑-如何打擊 2 內容: 打擊動作講解、初階-T座打擊練習、進階- 拋球打擊練習
8	主題:投打跑-如何跑壘 內容: 跑壘細節講解、初階- 一壘跑壘衝刺練習、進階- 壘間繞壘練習
9	主題:團隊守備默契 內容: 內野守備位置走位講解、內野守備位置走位模擬、內野壘間傳接球練習
10	主題:團隊守備默契 內容: 外野守備位置走位講解、外野守備位置走位模擬、外野接傳球練習
11	主題:團隊守備默契 內容: 小組狀況模擬練習、檢討與分享
12	主題:團隊守備默契 內容: 小組狀況模擬練習、檢討與分享
13	主題:Enjoy The Game 內容: 分組對抗賽、賽後檢討
14	主題:Enjoy The Game 內容: 分組對抗賽、賽後檢討
15	主題:Enjoy The Game 內容: 分組對抗賽、賽後檢討

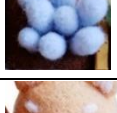
桃園市復旦國小 112 學年度第二學期樂樂棒球社課程計畫

次數	授課內容
1	1. 動態熱身操 2. 繩梯協調性練習
2	1. 如何使用後腳啟動產生力量 2. 動作練習 3. T 座練習
3	1. 如何使用骨盆旋轉帶動軀幹 2. 動作練習 3. T 座練習
4	1. 如何握棒及擺動雙臂使揮棒更有力量 2. 動作練習 3. T 座練習
5	1. 核心力量的訓練 2. 動作練習 3. LONG T 練習
6	1. 如何全力揮擊 2. 形成長打揮棒的角度 3. 最佳的擊球位置
7	1. 如何投球不受傷 2. 正確的投球動作與容易受傷的動作 3. 動作講解
8	1. 投球的啟動力量來源 2. 後腳的使用 3. 動作講解 4. 動作練習
9	1. 投球下半身的使用 2. 動作講解 3. 動作練習
10	1. 如何將下半身的力量傳達到上半身 2. 動作講解 3. 動作練習
11	1. 投球完成的減速動作 2. 動作講解 3. 動作練習
12	1. 接球腳步如何使用 2. 動作講解 3. 動作練習
13	1. 守備位置的站位及補位 2. 動作講解 3. 動作練習
14	1. 內外野站位及配合 2. 動作講解 3. 動作練習
15	1. 分組對抗賽 2. 賽後檢討

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期安全戳戳樂羊毛氈社課程計畫

次數	授課內容	相關照片
1	沙莉鴨	
2	麥克華司基	
3	毛怪	
4	三眼怪	
5	熊大	
6	Line 兔	
7	熊本熊	
8	小小兵	
9	杯麵	
10	多肉 1	
11	多肉 2	
12	多肉 3	
13	多肉 4	
14	多肉 5	
15	多肉 6	

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期安全戳戳樂羊毛氈社課程計畫

次數	授課內容	相關照片
1	眯眯羊咩咩	
2	嘟嘟豬小胖	
3	變身小狸貓	
4	快樂腳企鵝	
5	跳跳紅臉兔	
6	大眼虎斑貓	
7	怪臉豆豆柴	
8	睡不飽貓熊	
9	圓臉萌海豹	
10	多肉 7	
11	多肉 8	
12	多肉 9	
13	柴犬	
14	喵喵	
15	多肉 1	

桃園市復旦國小 112 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 ⁱ
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
13	分組三對三半場比賽，比賽規則講解、觀念指導
14	期末考 個人基本動作，上籃，投籃，傳球
15	全場五對五分組比賽- 期末測驗、分組對抗

桃園市復旦國小 112 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
13	基本跑位、進攻觀念、爭搶籃板練習
14	比賽規則講解、觀念指導
15	期末測驗、分組對抗

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 MV 街舞社 B 班課程計畫

次數	授課內容
1	認識學生、排上課位置、說明上課應遵守之規範、暖身、音感、節奏、柔軟度、肢體協調訓練、基本舞步、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 前奏 1x8 動作
2	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (一)、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 前奏 1x8 動作接 2x8 拍 + 隊形變化
3	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (二)、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 3x8 動作接 2x8 拍 + 隊形變化
4	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (三)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 5x8 動作接 2x8 拍 + 隊形變化
5	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (四)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 7x8 動作接 2x8 拍 + 隊形變化
6	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (五)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 9x8 動作接 4x8 拍 + 隊形變化
7	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (六)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 13x8 動作接副歌 4x8 拍 + 隊形變化
8	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (七)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 17x8 動作接副歌 4x8 拍 + 隊形變化
9	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (八)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 21x8 動作接 5x8 拍 + 隊形變化
10	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (九)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 26x8 動作接 2x8 拍 + 隊形變化
11	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 28x8 動作接 2x8 拍 + 隊形變化
12	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十一)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 30x8 動作接副歌 4x8 拍 + 隊形變化
13	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十二)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 34x8 動作接副歌 4x8 拍 + 隊形變化
14	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合教學 (十三)、隊形編排、舞曲編排 (G) I-DLE-QUEENCARD 複習上週 38x8 動作接 4x8 拍又 5 拍 + 隊形變化
15	暖身、音感、節奏、肢體協調訓練、基本舞步組合複習、舞曲複習 (G) I-DLE-QUEENCARD 期末成果驗收

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 MV 街舞社 B 班課程計畫

次數	授課內容
1	認識同學、上課位置編排、暖身、音感、節奏、肢體協調律動、基本舞步教學
2	暖身、音感、節奏、柔軟度、重心移動、肢體協調律動、基本舞步教學
3	暖身、音感、節奏、肢體協調體能訓練、基本舞步組合教學（一）、舞曲編排
4	暖身、音感、節奏、肢體協調體能訓練、基本舞步組合教學（一）、舞曲編排
5	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學（二）、隊形變化、舞曲編排
6	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學（二）、隊形變化、舞曲編排
7	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學（三）、隊形變化、舞曲編排
8	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學（三）、隊形變化、舞曲編排
9	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學（四）、隊形變化、舞曲編排
10	暖身、音感、節奏、肢體協調上半身分解動作、基本舞步組合教學（四）、隊形變化、舞曲編排
11	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（五）、隊形變化、舞曲編排
12	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（五）、隊形變化、舞曲編排
13	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（六）、隊形變化、舞曲編排
14	暖身、音感、節奏、花式步伐訓練、基本舞步組合教學（六）、隊形變化、舞曲編排
15	暖身、音感、節奏、肢體律動協調綜合練習、基本舞步組合總複習、舞曲複習、成果驗收

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期創意科學先修班課程計畫

次數	上課單元	授課內容
1	抗菌乾洗手	1. 瞭解滲透原理。 2. 知道酒精如何消滅細菌。
2	美麗的葉拓畫	1. 觀察葉子的特性。 2. 知道不同植物葉子形狀不同。
3	屋頂上的風向雞	1. 知道空氣的流動稱為風。 2. 能判斷風的方向。
4	旋轉舞者	1. 觀察不同物體掉落時的特性。 2. 知道地心引力使物體掉落。
5	魔術漂浮球	1. 認識伯努利原理。 2. 知道流速愈大、壓力愈小。
6	魔術黏土	1. 認識黏性與黏滯性。 2. 觀察史萊姆的延展性。
7	小小黑石力量大	1. 認識磁力線。 2. 知道磁鐵的排斥吸引現象。
8	翻滾吧牛奶	1. 認識表面張力。 2. 知道清潔劑會破壞表面張力。
9	竹筷槍	1. 認識竹子的特性與竹製品。 2. 知道彈力位能可轉化為動能。
10	皇后的魔鏡	1. 觀察反射現象。 2. 知道平面鏡成像。
11	衝啊氣動火箭	1. 知道醋遇到小蘇打會產生二氧化碳。 2. 瞭解二氧化碳的特性。
12	搶救貓熊大作戰	1. 知道摩擦力是一種阻力。 2. 理解如何應用摩擦力。
13	光和影子的遊戲	1. 知道影子的成因。 2. 理解影子和物體與光源間的關係。
14	翻轉吧陀螺	1. 知道重心。 2. 理解重心與平衡的關係。
15	創意棉花糖	1. 知道蔗糖如何製作。 2. 瞭解糖的特性與反應。

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期創意科學先修班課程計畫

次數	上課單元	授課內容
1	樹林裡彈跳高手	1. 認識青蛙的種類。 2. 知道青蛙構造與生活習性。
2	靜電魔術	1. 知道靜電現象。 2. 知道摩擦會產生靜電。
3	你不知的碘液	1. 知道碘液可以用來檢驗澱粉。 2. 利用碘液變色的原理來檢驗假鈔。
4	油、水不溶	1. 知道蠟是一種油脂。 2. 知道油不溶於水。
5	噴射快艇	1. 知道作用力與反作用力的關係。 2. 能應用牛頓第三運動定律。
6	風中奇緣	1. 學摺紙飛機。 2. 知道如何調整紙飛機。
7	我家也有螢火蟲	1. 能夠構成一個簡單電路。 2. 瞭解電路中通路與斷路的意義。"
8	氧氣火山爆發	1. 觀察酵素會讓雙氧水分解反應加速進行。 2. 知道氧氣有助燃的特性。
9	小鳥在哪裡	1. 知道視覺暫留的現象。 2. 知道電影是利用視覺暫留現象製成的。
10	硬度比一比	1. 認識岩石的特性。 2. 知道如何分辨岩石的硬度。
11	蟲蟲水上飄	1. 知道水的表面張力現象。 2. 瞭解昆蟲可在水面行走的原因
12	無影手	1. 知道磁力是一種超距力。。 2. .瞭解磁力的分佈。
13	七彩旋轉輪	1. 觀察慣性現象。 2. 知道動者恆動、靜者恆靜。
14	魔術存錢筒	1. 觀察反射現象。 2. 知道凹、凸面鏡會產生扭曲的影像
15	牛奶大變身	1. 知道食物腐敗的現象。 2. 知道豆漿、牛奶遇酸會凝固。

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 烏克麗麗 B 社課程計畫

次數	授課內容
1	【烏克麗麗簡介】樂器介紹、調音、握琴/彈奏姿勢、基礎樂理知識、基本手指練習。歌曲練習：小星星、瑪莉的小羊
2	【和弦介紹】和弦介紹：C、G7 節奏感訓練、刷奏練習(1)。歌曲練習：捕魚歌、瑪莉的小羊
3	【節奏介紹】介紹 Waltz 的刷法 和弦介紹：C、G7、F。歌曲練習：生日快樂、布穀
4	【和弦轉換訓練】和弦介紹：C、G7、F、Am 刷奏練習(2)。歌曲練習：寶貝
5	【和弦轉換訓練】和弦介紹：C、G7、F、Am 刷奏練習(3)。歌曲練習：少年
6	【和弦轉換訓練】和弦介紹：C、G7、F、Am、Em、Dm 歌曲練習：月亮代表我的心
7	【自彈自唱練習】歌曲練習：想和你看五月的晚霞
8	【和弦轉換訓練】和弦介紹：C、G7、F、Am、Em、Dm 歌曲練習：依照學生喜歡
9	【和弦轉換訓練】和弦介紹：C、G7、F、Am、Em、Dm 歌曲練習：依照學生喜歡
10	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習(4)。歌曲練習：依照學生喜歡
11	【校內藝術季活動練習】
12	【校內藝術季活動練習】
13	【校內藝術季活動練習】
14	【校內藝術季活動練習】
15	【校內藝術季活動練習】

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期烏克麗麗 B 社課程計畫

次數	授課內容
1	【烏克麗麗複習】依照上學期進度調整及複習 和弦轉換訓練及刷奏練習
2	【烏克麗麗複習】依照上學期進度調整及複習 和弦轉換訓練及刷奏練習
3	【指彈訓練】手指運動練習 歌曲練習：每日手指練習
4	【指彈訓練】手指運動練習 歌曲練習：聽媽媽的話
5	【和弦認識及複習】手指練習、和弦整理 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
6	【和弦認識及複習】手指練習、和弦整理 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
7	【和弦認識及複習】手指練習、和弦整理 歌曲練習：依照學生喜好歌曲
8	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習(4) 歌曲練習：依照學生喜歡
9	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習(5) 歌曲練習：依照學生喜歡
10	【和弦轉換訓練】和弦介紹、刷奏練習(6) 歌曲練習：依照學生喜歡
11	【期末發表會活動練習】
12	【期末發表會活動練習】
13	【期末發表會活動練習】
14	【期末發表會活動練習】
15	【期末發表會活動練習】

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期手作黏土捏塑社課程計畫

次數	授課內容
1	鬼滅之刃冰貼-彌豆子或炭治郎
2	鬼滅之刃冰貼-嘴平伊之助或火雷神善逸
3	創意黏土畫-宇宙太空-1
4	創意黏土畫-宇宙太空-2
5	火鶴小盆栽
6	寶可夢瓶中信-蚊香蝌蚪亦可延伸其他角色
7	寶可夢瓶中信-蚊香蝌蚪亦可延伸其他角色
8	鬱金香置物盒-1
9	鬱金香置物盒-1
10	卡娃伊小女孩&小男孩相框-1
11	卡娃伊小女孩&小男孩相框-2
12	千層巧克力置物盒-1
13	千層巧克力置物盒-1
14	自選木器自由創作-1
15	自選木器自由創作-2

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期手作黏土捏塑社課程計畫

次數	授課內容
1	蜘蛛人鑰匙圈
2	繽紛樂小白兔吉他
3	蔬果筆套
4	蛋糕甜品套餐
5	創意黏土畫~卡哇伊小飛象-1
6	創意黏土畫~卡哇伊小飛象-2
7	紙黏土~恐龍化石-1
8	紙黏土~恐龍化石-2
9	紙黏土~恐龍化石-3
10	浪浪企鵝糖果罐-1
11	浪浪企鵝糖果罐-2
12	美樂蒂展示品-1
13	美樂蒂展示品-2
14	隨心所欲自由創作-1
15	隨心所欲自由創作-2

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 直排輪社課程計畫

次數	授課內容
1	暖身.介紹裝備.教導如何裝穿著裝備.站立向前.V.T.A.平行
2	V.T.A.平行.平行滑行.固定式葫蘆型.移動式葫蘆型
3	移動式葫蘆型.S 型(複習立向前.V.T.A.平行)
4	煞車(趴煞.單腳跪煞.A 字煞)(複習固定式葫蘆型.移動式葫蘆型)
5	固定式抬腳.移動式抬腳.定點蹲低.遊戲
6	煞車移動式抬腳.定點蹲低.後溜.遊戲
7	後溜.後溜 S.競賽講解.模擬競賽.遊戲.
8	模擬競賽.揸手蹲低.續滑點練習.遊戲
9	接力講解.接力練習.遊戲.
10	靜態擺手練習.靜態擺手重心轉移.接力練習
11	單腳拉大腳步滑行. 模擬競賽.接力競賽
12	固定式剪冰.半推刀.移動推刀. 模擬競賽.遊戲
13	彎道推刀.直道推刀.直道 S 型轉刀加速.遊戲
14	總複習
15	測驗

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 直排輪社課程計畫

次數	授課內容
1	暖身.介紹裝備.教導如何裝穿著裝備.站立向前.V.T.A.平行
2	V.T.A.平行.平行滑行.固定式葫蘆型.移動式葫蘆型
3	移動式葫蘆型.S 型(複習立向前.V.T.A.平行)
4	煞車(趴煞.單腳跪煞.A 字煞)(複習固定式葫蘆型.移動式葫蘆型)
5	固定式抬腳.移動式抬腳.定點蹲低
6	煞車.定點蹲低.背手滑行.後溜.遊戲
7	後溜.後溜 S..遊戲.
8	講解規則與競賽.背手蹲低.續滑點練習.
9	接力講解.接力練習.遊戲.
10	靜態擺手練習.靜態擺手重心轉移.接力練習
11	模擬競賽.接力競賽
12	固定式剪冰.半推刀.移動推刀. 模擬競賽.遊戲
13	彎道推刀.直道推刀.直道 S 型轉刀加速.遊戲
14	總複習
15	測驗

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 3D 列印筆&粉彩畫手創社
課程計畫

次數	授課內容
1 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 草場上的小乳牛 
2 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 迷你購物籃 
3 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 冰淇淋鬆餅 
4 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 瑪利歐-超級星鑰匙圈 
5 (五) 15：30-17：00	粉彩畫 漂浮氣球 
6 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 帥氣鴨舌帽 
7 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 皇冠 

	
8 (五) 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 瑪利歐-問號磚塊便條夾 
9 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 平底鍋煎培根蛋 
10 15 : 30-17 : 00	粉彩畫 流星 
11 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 逗逗蟲迴力繩 
12 15 : 30-17 : 00	粉彩畫 小雪人 
13 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 發光寶貝球鑰匙圈 
14 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 聖誕帽

	
15 15：30-17：00	3D 列印筆 愛心置物盒 

**桃園市復旦國小 112 學年度第二學期 3D 列印筆&造型吸管手創社
課程計畫**

次數	授課內容
1 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 小雞 
2 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 水果戒指 
3 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 長頸鹿 
4 (五) 15：30-17：00	3D 列印筆 粽子 
5 (五) 15：30-17：00	創意吸管 金字塔

			
6 (五) 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 紅魚 		
7 (五) 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 西瓜鑰匙圈 		
8 (五) 15 : 30-17 : 00	創意吸管 玩具槍 		
9 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 足球 		
10 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 薯條 		
11 15 : 30-17 : 00	創意吸管 開闢雨傘 		
12 15 : 30-17 : 00	3D 列印筆 熊本熊鑰匙圈		

			
13 15 : 30-17 : 00		3D 列印筆 塔可餅 	
14 15 : 30-17 : 00		創意吸管 投石器 	
15 15 : 30-17 : 00		3D 列印筆 奶茶杯與茶包 	

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期思丁(STEAM)創客好小子課程計畫

次數	上課單元	授課內容
1	柚香清潔劑	1. 認識界面活性劑。 2. 理解清潔劑去汙原理。
2	葉脈書籤	1. 觀察不同葉子的葉脈特性。 2. 瞭解葉子的功能。
3	打水幫浦	1. 認識古早汲水器 2. 瞭解活塞抽水原理。
4	高空單索雙輪車	1. 尋找重心 2. 認識連桿機構的要件
5	怪怪漂浮杯	1. 認識白努力原理。 2. 知道物體飛行的要件。
6	感溫史萊姆	1. 自製史萊姆。 2. 瞭解物質感溫變色的原理。
7	聲控機器人(一)	1. 瞭解機械運轉的基本元素。 2. 瞭解齒輪帶動的原理。
8	聲控機器人(二)	3. 認識開關種類。 4. 知道聲控開關的原理。
9	胡克滾輪	1. 認識虎克定律。 2. 理解能量守恆定律。
10	變臉萬花筒	1. 知道平面鏡成像原理。 2. 理解不同結構平面鏡組合效果。
11	太空冒險/水火箭	1. 認識牛頓第三運動定律 2. 瞭解火箭發射的動力來源
12	搖擺小刺蝟	1. 知道摩擦力的優缺點。 2. 知道摩擦力與斜面關係。
13	皮影舞台秀	1. 知道如何製作皮影戲。 2. 理解影子與光源距離間的關係。
14	酷炫陀螺飛車	1. 瞭解重心平衡與慣性原理。 2. DIY 陀螺飛車。
15	搖滾爆米花	1. 觀察爆米花的製作過程。 2. 理解不同物質受熱後的成型因素。

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期思丁(STEAM)創客好小子課程計畫

次數	上課單元	授課內容
1	搖搖光精靈	1. 瞭解聲波可以傳遞能量 2. 認識蜂鳴器發聲原理
2	血液工廠大探索	1. 理解心臟瓣膜對血液輸送作用。 2. 認識單向閥結構與功能。
3	思丁小偵探	1. 知道指紋的特性 2. 瞭解線索的發現與保存方法
4	急速水龍捲	1. 認識水龍捲 2. 影響流速的因素
5	明輪船	1. 瞭解水路運輸的歷史 2. 知道明輪船推進原理
6	紙飛機發射器	1. 知道位能轉化動能的過程 2. 瞭解能量可以被儲存與轉換
7	心情變色燈	1. 認識電流與開關 2. 瞭解 LED 燈變色原因
8	變色彩虹瓶	1. 知道酸鹼指示劑的顏色變化。 2. 認識酸鹼性與氧化還原的特性
9	動畫放映機	1. 知道眼有視覺暫留的特性。 2. 瞭解視覺暫留時間與光及色調有關
10	化石的秘密	1. 瞭解地球的歷史 2. 認識生物的演進過程
11	螺旋槳動力船	1. 認識螺旋槳的功能 2. 瞭解船的浮力與動力關係
12	摩斯密碼大解密	3. 摩斯密碼大解密 4. 摩斯密碼卡製作
13	電報機	1. 瞭解電報機結構與原理 2. 電報傳遞 PK 大賽
14	潛望鏡	1. 知道鏡子成像的反射特性。 2. 瞭解光學反射的應用。
15	吐司密碼	1. 認識鋁箔紙的特性 2. 熱傳導與梅納反應

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 快樂學管樂社團課程計畫

次數	授課內容
1	介紹管樂團的樂器，安排分配學生的樂器及基本吹奏介紹
2	樂器基礎的發聲原理和號嘴吹口呼吸發聲
3	基本的五線譜節奏和拍號介紹
4	長音的訓練與點舌的嘗試練習
5	Yamaha Band 第二頁指法認識與第四頁全音符認識與吹奏
6	Yamaha Band 第四頁複習與第五頁二分音符認識與吹奏
7	連續吹奏換氣與吸氣的觀念確立
8	Yamaha Band 第六頁四分音符認識與吹奏
9	Yamaha Band 第七頁 Duet 二重奏的認識與吹奏
10	Yamaha Band 第八頁全音符二分音符四分音符混合運用
11	Yamaha Band 第九頁 Jingle Bells 合奏曲
12	Yamaha Band 第十頁八分音符認識與吹奏
13	一個八度的降 B 大調音階
14	Yamaha Band 第十一頁升降記號認識與吹奏 配合學校聖誕週的成果表演

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期快樂學管樂課程計畫

次數	授課內容
1	Yamaha Band Student P.14 – P.15、長音練習、C 大調音階
2	Yamaha Band Student P.15 – P.16、長音練習、C 大調音階
3	Yamaha Band Student P.16 – P.17、長音練習、G 大調音階
4	Yamaha Band Student P.17 – P.18、長音練習、G 大調音階
5	Yamaha Band Student P.18 – P.19、長音練習、G 大調音階
6	Yamaha Band Student P.19 – P.20、長音練習、G 大調音階
7	Yamaha Band Student P.20 – P.21、長音練習、F 大調音階
8	Yamaha Band Student P.21 – P.22、長音練習、F 大調音階
9	Yamaha Band Student P.22 – P.23、長音練習、F 大調音階
10	Yamaha Band Student P.23 – P.24、長音練習、F 大調音階
11	Yamaha Band Student P.24 – P.25、長音練習、a 小調音階
12	Yamaha Band Student P.25 – P.26、長音練習、a 小調音階
13	Yamaha Band Student P.26 – P.28、長音練習、a 小調音階
14	Yamaha Band Student P.27 – P.28、長音練習、D 大調音階

桃園市復旦國小 112 學年度第一學期 打擊小學堂課程計畫

次數	授課內容
1	透過有趣的節奏律動來認識音樂
2	聽聽看節奏，打打看節奏練習板
3	音樂搭配身體的律動學習 4、2、1 拍子
4	認識所有的打擊樂器，並且實際操作
5	全音符與二分音符與四分音符的如何寫與分辨
6	瑪莉有隻小綿羊的節奏與練習
7	認識鍵盤上的 DoReMiFaSol
8	瑪莉有隻小綿羊的鍵盤旋律認識與操作
9	瑪莉有隻小綿羊的旋律組與節奏組搭配
10	聖誕鈴聲的節奏與練習
11	附點四份音符的介紹與練習
12	八分音符的節奏遊戲與練習
13	聖誕鈴聲的鍵盤旋律認識與操作
14	瑪莉有隻小綿羊與聖誕鈴聲彩排、搭配學校聖誕週表演

桃園市復旦國小 112 學年度第二學期打擊小學堂課程計畫

次數	授課內容
1	基本節奏與鍵盤位置複習
2	歡樂頌的節奏與練習
3	歡樂頌的鍵盤旋律認識與操作
4	介紹爵士鼓的基本手法與腳踏大鼓
5	爵士鼓的節奏與練習
6	歡樂頌的節奏與旋律搭配
7	康康舞曲的節奏與練習
8	聆聽康康舞曲，並跟著旋律一同打擊
9	爵士鼓進階的節奏練習
10	小情歌爵士鼓節奏練習
11	一隻哈巴狗節奏與鍵盤遊戲練習
12	歡樂頌與康康舞曲複習
13	小蜜蜂與哈巴狗節奏與旋律練習
14	期末成果發表會彩排與舞台走位