

# 高雄市文德國小 114 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 小猴籃球週四 】

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  | 9/23  | 四  | 相見歡：利用第一次上課的時間，給全部的小朋友互相認識，互相打打球，讓小朋友們認識籃球這個遊戲。                        |    |
| 2  | 9/30  | 四  | 基本暖身操教學、馬克操教學、球感訓練(球繞頭、繞腰、繞腳、繞跨下等練習)                                   |    |
| 3  | 10/7  | 四  | 基本原地球感運球教學：原地右手運球、原地左手運球、原地左右手交換運球、原地背後運球、原地跨下運球、原地雙手持球運球，介紹各類違例手勢及講解。 |    |
| 4  | 10/14 | 四  | 基本移動運球練習：左手直線運球、右手直線運球、雙手直線運球、左右手交換 S 型移動左右手交換運球、雙手 S 型移動運球。           |    |
| 5  | 10/21 | 四  | 基本原地傳球練習：兩人原地雙手直線傳球、兩人原地直線地板傳球、兩人原地右手跨步低手傳球、兩人原地左手跨步低手傳球。              |    |
| 6  | 10/28 | 四  | 基本移動傳球練習：兩人墊步直線傳球、兩人墊步地板傳球。                                            |    |
| 7  | 11/4  | 四  | 複習基本運球和基本傳球練習，並且將運球和傳球做綜合練習。                                           |    |
| 8  | 11/11 | 四  | 運球後收球左手上籃、運球後收球右手上籃，基本軸心腳講解，何謂軸心腳跟怎樣為帶球走說明，各類犯規手勢及說明。                  |    |
| 9  | 11/18 | 四  | 分組三對三的小比賽。                                                             |    |
| 10 | 11/25 | 四  | 基本投籃姿勢教學，基本投籃練習：四點原地投籃、各點原地帶一步投籃、接球後殿步投籃、運球後投籃。                        |    |
| 11 | 12/2  | 四  | 基本的防守練習：左右移動的訓練、左右滑步練習、趨前防守練習、側邊跑移動防守練習、原地運球防守練習、運球後收球的防守練習跟運球後護球之練習。  |    |
| 12 | 12/9  | 四  | 做三對三基本盯人防守的觀念練習，球邊、球線跟幫忙邊的防守觀念。                                        |    |
| 13 | 12/16 | 四  | 做三對三小戰術的教學，空手切、擋人、S1 等教學。                                              |    |
| 14 | 12/23 | 四  | 分組三對三、五對五比賽。                                                           |    |

高雄市文德國小 114 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 天才兒童心算班 】

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  | 114/9/25  | 四  | 手指法數 1~100 的認識<br>及簡單加法 |    |
| 2  | 114/10/2  | 四  | 5 的組合加法 $+4+3$          |    |
| 3  | 114/10/9  | 四  | 5 的組合加法 $+2+1$          |    |
| 4  | 114/10/16 | 四  | 5 的組合減法 $-4-3$          |    |
| 5  | 114/10/23 | 四  | 5 的組合減法 $-2-1$          |    |
| 6  | 114/10/30 | 四  | 10 的組合加法 $+9+8+7+6+5$   |    |
| 7  | 114/11/6  | 四  | 10 的組合加法 $+4+3+2+1$     |    |
| 8  | 114/11/13 | 四  | 10 與 5 的組合加法 $+9+8+7+6$ |    |
| 9  | 114/11/20 | 四  | 10 的組合減法 $-9-8-7-6-5$   |    |
| 10 | 114/11/27 | 四  | 10 的組合減法 $-4-3-2-1$     |    |
| 11 | 114/12/4  | 四  | 10 與 5 的組合減法 $-9-8-7-6$ |    |
| 12 | 114/12/11 | 四  | 10 與 5 的組合加法減法練習        |    |
| 13 | 114/12/18 | 四  | 心算 10 級 9 級練習           |    |
| 14 | 114/12/25 | 四  | 心算 10 級 9 級練習           |    |

# 高雄市文德國小 114 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【直排輪社】

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  | 9/25  |    | 跌倒起立、安全跌倒、V 字踏步、直線滑行          |    |
| 2  | 10/2  |    | 雙腳 S 型、直線前進葫蘆、速度練習            |    |
| 3  | 10/9  |    | 踏步煞車、大字煞車、直線後溜、剪冰             |    |
| 4  | 10/16 |    | 組合練習直線滑行+S 型+A 字轉彎            |    |
| 5  | 10/23 |    | 組合練習速度+S 型+剪冰+大字煞車            |    |
| 6  | 10/30 |    | 組合練習葫蘆+剪冰+後溜+大字煞車             |    |
| 7  | 11/6  |    | 直線後溜 S 型、直線後溜葫蘆型、腳跟直線滑行、前溜轉後溜 |    |
| 8  | 11/13 |    | 轉彎煞車、衝刺練習、八字型練習、壓刃練習          |    |
| 9  | 11/20 |    | 平行轉彎、後溜剪冰                     |    |
| 10 | 11/27 |    | 組合練習後溜 S 型+後溜葫蘆+大字煞車          |    |
| 11 | 12/4  |    | 組合練習衝刺+剪冰+S 型+煞車              |    |
| 12 | 12/11 |    | 組合練習衝刺+剪冰+S 型+煞車              |    |
| 13 | 12/18 |    | 綜合測驗                          |    |
| 14 | 12/25 |    | 綜合測驗                          |    |

高雄市文德國小 114 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 哈利波特魔術社 】

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  | 9/25  | 四  | 魔術三原則/撲克牌魔術       |    |
| 2  | 10/2  | 四  | 能言珠/撲克牌魔術         |    |
| 3  | 10/9  | 四  | 十二星座/撲克牌魔術        |    |
| 4  | 10/16 | 四  | 搞怪紅心六/金三角/撲克牌魔術   |    |
| 5  | 10/23 | 四  | 硬幣穿杯/硬幣魔術/撲克牌魔術   |    |
| 6  | 10/30 | 四  | 大牌預言/正義聯盟/撲克牌魔術   |    |
| 7  | 11/6  | 四  | 吸血鬼/吸管分離/撲克牌魔術    |    |
| 8  | 11/13 | 四  | 牌穿鈔票/鈔票縮小/撲克牌魔術   |    |
| 9  | 11/20 | 四  | 三杯球/找小球/魔棒自升      |    |
| 10 | 11/27 | 四  | 繩子移位/橡皮筋魔術        |    |
| 11 | 12/4  | 四  | 飛碟骰/撲克牌魔術         |    |
| 12 | 12/11 | 四  | 你想的牌/頂針/撲克牌魔術     |    |
| 13 | 12/18 | 四  | 快速心算/消失自由女神/撲克牌魔術 |    |
| 14 | 12/25 | 四  | 破牌還原/撲克牌魔術        |    |

\*1. 學生必須自備筆、筆記本。2. 課程內容會依實際情況做修改。



# 高雄市文德國小 114 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 玉山足球社

】

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  | 9/25  | 四  | 協調、體適能、認識足球    |    |
| 2  | 10/2  | 四  | 平衡、體適能、認識足球    |    |
| 3  | 10/9  | 四  | 基礎訓練:提升球感練習    |    |
| 4  | 10/16 | 四  | 基礎訓練:傳、停球技術    |    |
| 5  | 10/23 | 四  | 進階訓練:傳、停球技術    |    |
| 6  | 10/30 | 四  | 基礎訓練:帶球、S 型盤球  |    |
| 7  | 11/6  | 四  | 進階訓練:帶球、假動作練習  |    |
| 8  | 11/13 | 四  | 進階訓練:盤帶球綜合練習   |    |
| 9  | 11/20 | 四  | 基礎訓練:射門技術      |    |
| 10 | 11/27 | 四  | 進階訓練:控制射門方向與力道 |    |
| 11 | 12/4  | 四  | 基礎訓練:進攻、防守     |    |
| 12 | 12/11 | 四  | 一對一、二隊一攻防技術    |    |
| 13 | 12/18 | 四  | 多人小組配合技術       |    |
| 14 | 12/25 | 四  | 小型比賽、技術檢討      |    |

# 高雄市文德國小 114 學年度上學期課後社團課程設計表

社團名稱：【 優越羽球週四班 】

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  | 9/25  | 四  | 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  | 10/2  | 四  | 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  | 10/9  | 四  | 羽球之殺球教學        | 教授殺球時手腕的角度及用途。            |
| 4  | 10/16 | 四  | 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  | 10/23 | 四  | 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  | 10/30 | 四  | 羽球之小球教學        | 教授小球的變化和技巧掌握。             |
| 7  | 11/6  | 四  | 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  | 11/13 | 四  | 羽球之殺球教學        | 教授後場殺球的技巧運用。              |
| 9  | 11/20 | 四  | 羽球之挑球教學        | 教授網前挑球的如何搭配。              |
| 10 | 11/27 | 四  | 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 | 12/4  | 四  | 羽球之長球及小球教學     | 羽球之長球及小球練習                |
| 12 | 12/11 | 四  | 羽球之殺球及挑球教學     | 羽球之殺球及挑球練習                |
| 13 | 12/18 | 四  | 羽球後場殺球教學       | 羽球後場殺球練習                  |
| 14 | 12/25 | 四  | 羽球單打、雙打比賽之技術指導 | 羽球單打、雙打實際比賽。              |