

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 玉山足球社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

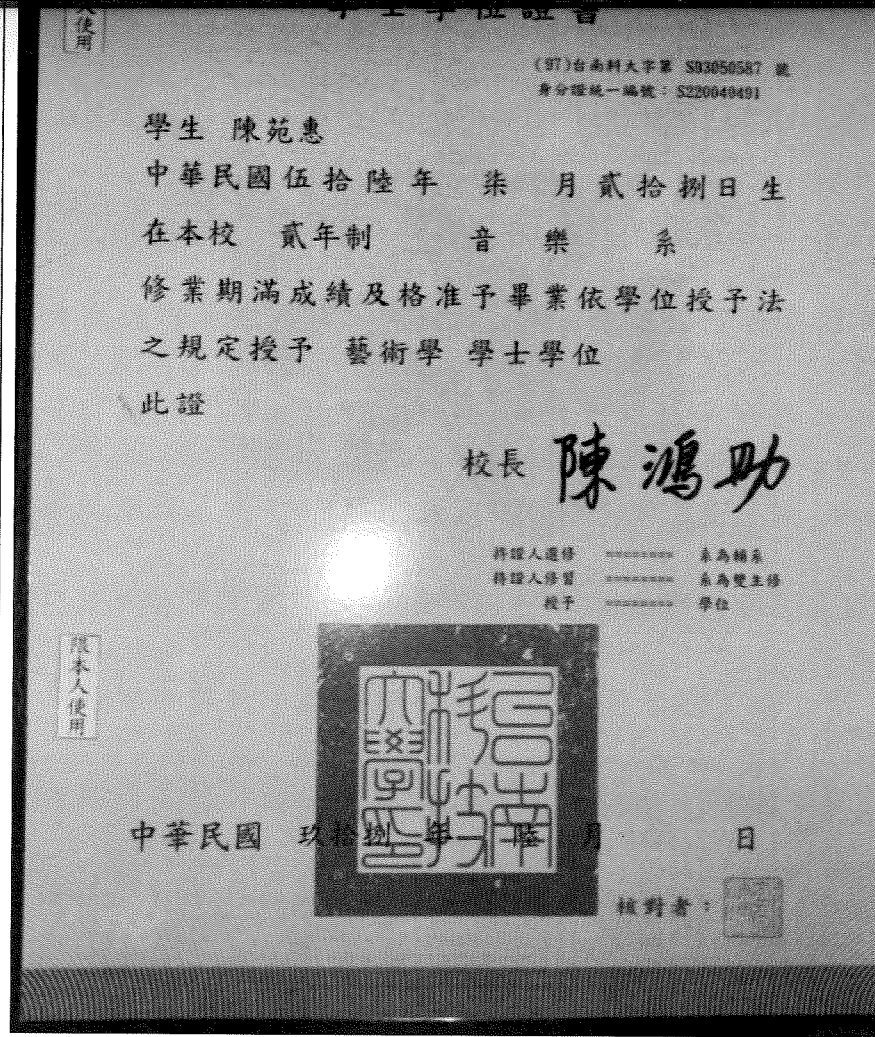
次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	協調、平衡、體適能	
2	2/3	二	傳、停球技術、盤球、十字帶球	
3	2/4	三	帶球、射門技術、進攻、防守	
4	2/5	四	一對一進、一對多進攻技術	
5	2/6	五	小型比賽、技術檢討	
6				
7				
8				
9				
10				

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 MV 歌曲唱跳 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	梁靜茹：小手拉大手	教師自備電子琴
2	2/3	二	APT	教師自備電子琴
3	2/4	三	周杰倫：告白氣球	教師自備電子琴
4	2/5	四	張韶涵：淋雨一直走	教師自備電子琴
5	2/6	五	真善美：Do re mi	教師自備電子琴



高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 小小歌星歌唱社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	發聲練習、歌詞押韻	
2	2/3	二	〈蝸牛與黃麗鸝鳥〉歌曲	
3	2/4	三	〈恭喜恭喜〉歌曲	/
4	2/5	四	〈外婆的澎湖灣〉歌曲	
5	2/6	五	自由選歌曲	

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 小猴籃球 A 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	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。 球感訓練(球繞頭、繞腰、繞腳、繞跨下等練習)	
2	2/3	二	基本規則講解：各類犯規、違例講解。 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。	
3	2/4	三	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。 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。	
4	2/5	四	基本運球、傳球、投籃綜合練習。	
5	2/6	五	分組三對三、五對五比賽	

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 匹克球 B 班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	1. 匹克球運動起源與比賽規則介紹. 2. 球感訓練及敏捷訓練 3. 正反拍擊球練習.	
2	2/3	二	1. 短丁球練習. 2. 截擊球練習. 3. 接發球練習.	
3	2/4	三	1. 扣殺球及高吊球練習. 2. 短丁球練習及短丁球分組比賽. 3. 接發球練習及接發球分組比賽.	
4	2/5	四	1. 雙打分組比賽. 2. 單打分組比賽. 3. 雙打分組比賽.	
5	2/6	五	1. 雙打分組比賽. 2. 單打分組比賽. 3. 雙打分組比賽.	

高雄市鳳山區文德國民小學114學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【羽球冬令營】

課後社團課程規畫：(上課次數共 五 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	羽球規則跟握拍介紹。 正手平抽球 反手平抽球	
2	2/3	二	長球揮拍練習 長球練習 長球腳步練習	
3	2/4	三	正手短球練習 反手短球練習	
4	2/5	四	正手挑球 反手挑球	
5	2/6	五	前場壓球 羽球規則講解分組比賽	

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 流行舞蹈社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	熱身、動作教學分析、滑步動作	
2	2/3	二	熱身、腳步訓練	
3	2/4	三	熱身、協調練習、編排練習	
4	2/5	四	熱身、技巧動作教學	
5	2/6	五	熱身、技巧動作教學	
6				
7				
8				
9				
10				

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 雄豪桌球營】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

營隊名稱		雄豪桌球營	指導老師	賴瑞昌
日期	單元名稱	教學內容	所需材料	
2/2 (一)	基本動作 1. 認識球拍 2. 手感練習 3. 反手推球	1. 介紹球拍及握拍手法 2. 控球練習 3. 正手發球規則講解 4. 講解示範 反手推球	桌球 球籃 置球架 回收網	
2/3 (二)	基本動作 1. 體能遊戲 2. 站位姿勢 3. 闖關練習	1 腳步移位 2. 反手推球對攻 3. 手感與發球闖關測驗 4. 正手發球	桌球 球籃 置球架 回收網	
2/4 (三)	基本動作 1. 反手發球 2. 多球練習 正手反手 3. 闖關遊戲	1. 正手反手揮空拍、 2. 反手發球規則講解、 3. 正手反手發球闖關遊戲	桌球 球籃 置球架 回收網	
2/5 (四)	結合訓練 1. 正手擊球 2. 反手對打 3. 體能訓練	1. 多球練習 2. 正手反手強化正確姿勢、 3 腳步移位敏捷訓練	桌球 球籃 置球架 回收網	
2/6 (五)	結合訓練 1. 規則講解 2. 桌球遊戲 3. 裁判實習	依程度分組排名比賽 簡易桌球規則說明 裁判實習執行說明	桌球 球籃 置球架 回收網	
補充說明	自備球拍、手帕、水壺			

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【藝起動手做】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	1/26	一	苔癬小毛毯	
2	1/27	二	苔癬小毛毯	
3	1/28	三	苔癬小毛毯	
4	1/29	四	手縫貓咪零錢包	
5	1/30	五	手縫貓咪零錢包	
6				
7				
8				
9				
10				