

112年(上) 成長營(社團)課程內容簡介

Q 版大仙魁

堂次	授課內容	備註
1	1.律動練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練	
2	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
3	1.柔韌練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練	
4	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
5	1.律動練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練	
6	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
7	1.柔韌練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練	
8	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
9	1.律動練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練	
10	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
11	1.柔韌練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練	
12	1.體能練習 2.負重練習 3.舞曲排練 4.舊舞複習	
13	1.律動練習 2.流動步伐練習 3.舞曲排練	
14	(學習觀摩及呈現)	

(書法) 社

堂次	授課內容	備註
1	文房四寶介紹及執筆姿式的介紹指導	
2	基本執筆的練習	
3	八面起筆練習	
4	八面起筆練習	
5	左右點的練習	
6	左右點的練習	
7	橫畫練習	
8	橫書練習	
9	豎書練習	
10	豎書練習	
11	鈎畫練習	
12	鈎畫練習	
13	撇畫練習	

美術初級

(美術成長營低年級)

堂次	授課內容	備註
1	向日葵花田 水彩彩繪	
2	美麗的花火 彩繪	
3	在雲間漂浮之島彩繪 1	
4	在雲間漂浮之島彩繪 2	
5	秋實之美	
6	動保議題可愛的穿山甲 1 彩繪	
7	動保議題可愛的穿山甲 2 彩繪	
8	看看米羅爺爺奇幻的星空 1 複合粉彩繪畫	
9	看看米羅爺爺奇幻的星空 2 複合粉彩繪畫	
10	有地平線的風景 1 壓克力繪畫	
11	有地平線的風景 2 壓克力繪畫	
12	有地平線的風景 3 壓克力繪畫	
13	耶誕節手作禮物 1	
14	耶誕節手作禮物 2	

(美術成長營中高年級)

堂次	授課內容	備註
1	改造梵谷的向日葵 1 彩繪	
2	改造梵谷的向日葵 2 彩繪	
3	在雲間漂浮之島彩繪 1	
4	在雲間漂浮之島彩繪 2	
5	秋色之美 水墨	
6	動保議題可愛的穿山甲 1 彩繪	
7	動保議題可愛的穿山甲 2 彩繪	
8	看看米羅爺爺奇幻的星空 1 複合粉彩繪畫	
9	看看米羅爺爺奇幻的星空 2 複合粉彩繪畫	
10	有地平線的風景 1 壓克力繪畫	
11	有地平線的風景 2 壓克力繪畫	
12	有地平線的風景 3 壓克力繪畫	
13	耶誕節手作禮物 1	
14	耶誕節手作禮物 2	

黏土捏塑 (一)(二)

堂次	授課內容	備註
1	認識材料，基本圓形 水滴 長條型的練習 作品:章魚燒老闆 1	
2	作品:章魚燒老闆 2	
3	學習木器上色及半立體製作方法 作品:萬聖派對 1	
4	捏麵人技巧中的螺旋紋應用 作品:萬聖派對 2	
5	作品:卡通鑰匙圈	
6	鯨魚的認識與創意發想 作品:鯨魚島 1	
7	創意引導及立體作品製作 作品:鯨魚島 2	
8	作品:鯨魚島 3	
9	利用現成物製作表面肌理 作品:變色龍 1	
10	作品:變色龍 2	
11	作品:變色龍 3	
12	對稱的練習與角色創造 作品:磁鐵偶	
13	角色創造 作品:聖誕玩偶熊 1	
14	學習利用工具在黏土上製造出布料的質感 作品:聖誕玩偶熊 2	

木藝社

<u>堂次</u>	授課內容	備註
1	木湯匙(木材工具介紹)	
2	木湯匙(設計發想及實體操作)	
3	木湯匙(實體操作)	
4	木湯匙(實體操作及作品分享)	
5	<u>木飯匙與鍋鏟</u> (木材工具介紹)	
6	<u>木飯匙與鍋鏟</u> (設計發想及實體操作)	
7	<u>木飯匙與鍋鏟</u> (實體操作)	
8	<u>木飯匙與鍋鏟</u> (實體操作及作品分享)	
9	木風鈴(木材工具介紹)	
10	木風鈴(設計發想及實體操作)	
11	木風鈴(實體操作)	
12	木風鈴(實體操作)	
13	木風鈴(實體操作及作品分享)	
14	作品總整理	

創客積木

<u>堂次</u>	授課內容	備註
1	彈力-積木槍	
2	彈力-投石器	
3	凸輪-槌石器	
4	齒輪變速-陀螺	
5	<u>桌遊</u> -跳跳棋/傻傻玩	
6	槓桿- <u>槓秤</u>	
7	風力-風力車	
8	彈力-彈力發射器+車	
9	斜面-滾珠軌道	
10	<u>桌遊</u> - <u>快手疊杯</u> /飛行棋	
11	重力- <u>驚喜桶</u>	
12	插銷- <u>斷龍石</u>	
13	滑輪-起重機	
14	<u>桌遊</u> -躲貓貓/圖形辨識 <u>Differix</u>	

(STEM 創意科研) 社

堂次	授課內容	備註
1.	<p>風的成因：大風吹，吹什麼…輕飄飄的東西，風是怎麼形成的？對我們的生活又有什麼息息相關的影響？小小科學家們現在讓我們來<u>一探究竟</u>吧。</p> <p>一起觀測風：風從哪裡來，要到哪裡去；很有趣的一句台灣諺語「南風怕鬼，鬼怕新竹風」，看不見的東西我們可以如何觀測？動動腦子發揮創意，觀察風之旅我們現在開始！</p>	風力獸機器、風的形成、 <u>風旗</u> 、 <u>風速計</u> 。
2.	<p>我們關心天氣：天氣的熱的時候走在外面汗流浹背，天氣冷的時候要記得多加件衣服避免感冒，天氣跟我們的生活衣食住行息息相關，讓我們趕快來關心一下天氣吧。</p> <p>認識氣溫與測量氣溫：怎樣是冷？<u>怎樣算熱</u>？物體冷熱的程度是否有一個準確的依據呢？利用溫度計讓大家知道測量溫度時該注意的事情。</p>	自製溫度計、喝水鳥。
3.	<p>測量降水量：小雨<u>淅</u>哩哩，大雨<u>嘩</u>啦啦，雨水對我們何其重要，可以飲用、可以灌溉，如果雨下太少會造成乾旱，可是太多又會氾濫產生災害，太多太少都不行，<u>可是怎叫多怎樣算少</u>，要如何測量？我們趕快來學習一下吧。</p> <p>觀測雲：“天上的棉花糖看起來好好吃啊”、“看，那朵雲看起來像只小狗”、“烏漆麻黑的雲，看來是要下大雨了吧”，看似雷同但其實大不相同的雲，看似平凡無疑但<u>其實飽含學問</u>的雲，準備好探險之旅了嗎？LET'S GO-！</p>	<u>晴雨花</u> 、 <u>星雲瓶</u> 。
4.	<p>土壤與岩石的故事：在課堂中能夠綜合運用感官對岩石進行直接的觀察，讓孩子經歷觀察岩石特點的活動過程，獲得觀察岩石的基本方法及技能，並能描述自己觀察的岩石。主要抓住學生對於岩石還有許多未知的問題，引領他們進一步探究岩石的奧秘，從而獲得探究的興趣。</p> <p>認識不同的岩石與岩石組成：學生通過提供的工具和自己的觀察認識常見的幾種礦石，知道岩石是由一種或幾種礦物組成的。</p>	礦物標本、岩石標本、放大鏡。
5.	<p>製作岩石的礦物標本：指導孩子在學習過程中獲取一些礦物透明度和光澤、礦物品體方面的基本科學知識，鼓勵孩子綜合所學方法與知識開展應用性觀察研究。組織和指導孩子在課堂教學過程中經歷一些基本的觀察研究活動過程：經歷對礦物進行透明度和光澤的觀察和描述的過程。能描述有著特殊規則的礦物幾何形狀。</p> <p>岩石、沙和黏土：綜合運用各種方法對礦物進行觀察、描述，並能根據礦物的顯著特徵進行鑒別。引導學生認識岩石、礦物和人類的關係，使學生瞭解岩石和礦物對人類的貢獻，瞭解人類的過度開採使資源日益枯竭，人類要採取措施保護岩石和礦物。</p>	紫水晶、螢石、滑石、方解石、雲母石、標本收納盒。
6.	<p>輻射對流：熱是怎麼傳遞？什麼是熱輻射，什麼又是熱對流？讓我們透過實際的觀察與實驗，瞭解熱傳遞的<u>祕密</u>。</p> <p>溫度不同的物體相互接觸哪個傳熱快：溫度不同的物體相互接觸後溫度會如何變化？用什麼方法能傳遞得<u>更快</u>呢？如果想要阻止傳熱應該怎麼做呢？</p>	熱情走馬燈、小溫度計、銅片、鐵片、鋁片。
7.	<p>熱在金屬中/水中的傳遞：金屬上的熱是如何傳遞的？在水中呢？他們的傳熱方</p>	金屬 <u>杓</u> 、保溫杯。

	式相同嗎？ 做個保溫杯：冬天，我們大多喜歡喝熱水。熱水盛在怎樣的杯子裡才不容易變冷？我們怎樣減慢物體熱量的傳遞？	
8.	電和我們的生活/點亮小燈泡 ：掌握小燈泡的連接方法，認識“迴路”。使用相同的材料，電路可以有不同的連接方法。 用簡易符號表示一個電路的不同部分，並學會畫簡單的電路圖。 簡易電路/電路故障了 ：用一種新的方法來檢測電路——做一個“電路檢測器”，體驗科學的檢測手段將使我們更為迅速地解決問題。發現將身邊的物體連接到電路中時，情況是不一樣的。導體是一種容易導電的物體，絕緣體是一種不容易導電的物體。	電路推論版、電路實驗組、 <u>電學燈組</u> 、 <u>導體與絕緣體實驗組</u> 。
9.	電路是怎麼連接的 ：利用身邊的材料製作一個開關，並利用它來控制電路。在製作小開關的過程中，學生要思考小開關的什麼地方需要導體來製作，什麼地方需要用絕緣體來製作。學生將用電路檢測器探究接線盒內部的電路是怎樣連接的，並探究不同電路連接方法的區別，觀察、描述、發現不同電路的特點。 導體和絕緣體 ：在連接電路時，我們為什麼要把導線兩端的塑膠皮剝開？哪些物體容易讓電流通過，哪些物體不容易讓電流通過？	<u>電學燈組</u> 、 <u>串聯並聯電學組</u> 、電路推論板、電路實驗組、 <u>導體與絕緣體實驗組</u> 。
10.	電路中的開關 ：生活中，我們能安全、方便地使用各種電器，是因為有一個重要的元件控制著電流的通和斷，這個元件就是開關。電路中的開關是怎樣控制電流的通與斷？ 模擬安裝照明電路 ：我們學習了怎樣連接一個電路，知道用開關控制電流的通和斷，你能用學到的知識，模擬安裝一個房間的照明電路嗎？	<u>電學燈組</u> 、 <u>串聯並聯電學組</u> 。
11.	生理時鐘 ：時間是如何定義的？我們的生理時鐘又是什麼？讓我們一起來學習“時間的奧秘”。 水鐘印記 ：古人用水鐘來計時，我們也可以效法，而且還要玩出新花樣。讓我們一起來動手完成自己的水鐘吧。	沙漏計時、水中製作。
12.	萬神殿傳科擺 ：簡易的時鐘可以讓我知道大概的時間，而擺鐘的出現則是大大提高了時鐘的精確度。利用“擺”，我們要來學習神祕的 <u>定身術</u> ，把時空凝結。同學們想學嗎？別著急，跟著老師一步一步來，讓你一窺 <u>定身術</u> 的奧秘。 擺鐘等時性 ：鐘擺來來回回的擺動，其中是不是也隱含了什麼樣的科學原理呢？讓我們透過遊戲的方式來學習，肯定會事半功倍。	<u>傳科擺</u> 、 <u>牛頓擺球</u> 。
13.	船的歷史/用浮的材料造船 ：各式各樣的船，你知道船的歷史嗎？為什麼都可以在水中航行呢？來認識水神奇的魔力吧！最後我們一起用浮的材料造一艘船吧！ 用沉的材料造船/增加船的載重量 ：有的材料在水中是浮的，有的材料在水中是沉的。浮的材料可以造船，沉的材料也可以造船嗎？	紙模型(船)、竹筏、帆船模型。
14.	給船裝上動力 ：隨著社會的發展，人們需要越來越大的船來滿足交通和運輸貨物的需要。造船的技術是怎樣解決這個問題的呢？最早的船靠人力行駛，隨著船的體積越來越大，人力已經無法滿足大船航行所需要的動力了。於是，人們逐步探索出了讓船行駛的新方法，給船裝上了新的動力。 設計、製作與測試我們的小船 ：根據所學的知識和的材料，發揮想像，用最少的費用製造出一艘理想的小船，可以把貨物運送到目的地。	<u>新鮮屋造型明輪船</u> 、 <u>氣墊船</u> 。

(表格不夠請自行增加)。

珠心算

堂次	授課內容	備註
1	數字排序、拇指食指同時添入、撥開上下珠，如： $2-1$ 、 $6-5$ 、 $8-6$	自備算盤
2	10 的補數運珠， $+9=-1+10$ 食指撥開下珠，拇指添入左擋 10，如： $1+9$ 、 $6+9$	
3	10 的補數運珠， $+8=-2+10$ 食指撥開下珠，拇指添入左擋 10，如： $3+8$ 、 $7+8$	
4	10 的補數運珠， $+7=-3+10$ 食指撥開下珠，拇指添入左擋 10，如： $4+7$ 、 $8+7$	
5	10 的補數運珠， $+6=-4+10$ 食指撥開下珠，拇指添入左擋 10，如： $4+6$ 、 $9+6$	
6	10 的補數運珠， $+5=-5+10$ 食指撥開下珠，拇指添入左擋 10，如： $5+5$ 、 $9+5$	
7	5 的補數運珠， $-4=+1-5$ 同時添撥上下珠，如： $9-4$ 、 $8-4$	
8	5 的補數運珠， $-3=+2-5$ 同時添撥上下珠，如： $7-3$ 、 $6-3$	
9	5 的補數運珠， $-2=+3-5$ 同時添撥上下珠，如： $6-2$ 、 $5-2$	
10	5 的補數運珠， $-1=+4-5$ 同時添撥上下珠，如： $5-1$ 、 $15-1$	
11	添下珠、撥開上珠進左檔 $+9=+4-5+10$ ，如： $5+9$ 、 $15+9$	
12	添下珠、撥開上珠進左檔 $+8=+3-5+10$ ，如： $5+8$ 、 $6+8$	
13	添下珠、撥開上珠進左檔 $+7=+2-5+10$ ，如： $6+7$ 、 $7+7$	
14	參加珠算、心算檢定 (12/17)。趣味分組賽，成果驗收	

圍棋社

<u>堂次</u>	授課內容	備註
1	<u>數氣</u> 、 <u>布局(一)</u>	
2	<u>提吃</u> 、 <u>逃走</u> 、 <u>布局(二)</u>	
3	叫吃、 <u>角的下法</u>	
4	<u>雙叫吃</u> 、 <u>邊的下法</u>	
5	<u>征子</u> 、 <u>引征子</u> 、 <u>立一拆二</u>	
6	<u>門吃</u> 、 <u>攻殺(一)</u>	
7	<u>撲與反提</u> 、 <u>攻殺(二)</u>	
8	連接、 <u>接不歸(一)</u>	
9	切斷、 <u>接不歸(二)</u>	
10	兩眼活棋、 <u>定石(一)</u>	
11	做活、 <u>破眼</u> 、 <u>定石(二)</u>	
12	攻殺、 <u>大眼睛</u>	
13	地域的計算、 <u>補漏洞</u>	
14	期末棋藝 pk 賽	

(魔術) 社

堂次	授課內容	備註
1	什麼是魔術、介紹魔術三原則	
2	四大魔術類型分析、白邊牌的運用	
3	魔術邏輯思考應用、道具魔術	
4	撲克牌手法、道具魔術	
5	錯誤引導講解、道具魔術	
6	舞台魔術介紹、道具魔術	
7	個人表現方法練習、道具魔術	
8	生活魔術、道具魔術	
9	生活魔術、道具魔術	
10	科學魔術、道具魔術	
11	硬幣手法魔術、道具魔術	
12	音樂節奏表演訓練、道具魔術	
13	成果發表訓練、道具魔術	
14	成果發表訓練、道具魔術	

(欣茂宮餅莊司副衣) 社
 創意烘焙

堂次	授課內容	備註
1	分組/課程講解 桃山月餅	*器皿材料介紹，示範與實作練習 金黃外皮，香濃奶黃餡，讓你吃一口直接愛上他
2	起司熱狗捲	Q 彈的麵包，包捲新東陽熱狗，灑上起司絲，隨時吃都合適
3	OREO 片片蛋糕	好吃的 OREO 當內餡，每一口都愛，不加防腐劑
4	冰心維也納	軟法麵包體，烘烤冷卻後，抹上特製奶油糖，冰冰吃
5	葡萄燕麥餅乾	口乾外酥內軟，葡萄乾酸甜，淡淡燕麥香
6	日式杯子蛋糕	綿密戚風蛋糕，擠入打發奶油，好吃又好看
7	巧克力軟歐	天然酵種製作，加入巧克力越嚼越香
8	豆沙小西點	一顆一顆方方的，包入紅豆餡，好吃傳統點心
9	章魚燒麵包	麵包滾圓圓串起來，灑上柴魚片，抹上醬油
10	湯種披薩	特製湯種麵糰上，抹上醬汁、食材專屬的 PIZZA

直排輪 (A,B)

堂次↵	授課內容↵	備註↵
1↵	裝備說明、正確跌倒、起身↵ ↵	↵
2↵	踏步、直線滑行↵	↵
3↵	前進葫蘆型↵	↵
4↵	前進S型↵	↵
5↵	後退葫蘆型↵	↵
6↵	後退S型↵	↵
7↵	蹲溜、煞車↵	↵
8↵	複習一↵	↵
9↵	單腳支撐滑行↵	↵
10↵	飛燕↵	↵
11↵	半圈跳↵	↵
12↵	瑪麗翹↵	↵
13↵	旋轉↵	↵
14↵	總複習↵	↵

籃球

<u>堂次</u>	授課內容	備註
1	課堂規範及籃球規則講解	
2	「籃」不住我(基礎運球)	
3	終極 00XX(進階運球)	
4	Bingo · Bingo(綜合運球練習)	
5	<u>鬼影神偷</u> (運球及防守練習)	
6	定時炸彈(兩人傳球)	
7	球來運轉(團隊傳球)	
8	漁夫捕魚(傳球及球場跑動訓練)	
9	衝鋒陷陣(團隊傳球加上籃)	
10	我是神射手(個人投籃練習)	
11	「籃」不倒我(團隊投籃練習)	
12	誰能比我 <u>準</u> (投籃對抗賽)	
13	籃球技術大挑戰	
14	分組比賽及課程總結	

籃球社

堂次	授課內容	備註
1	課堂的規則介紹 基本的運球跟球感建立	
2	個人運球及球感訓練	
3	個人運球 + 右手上籃腳步練習	
4	個人運球 + 左手上籃腳步練習	
5	個人運球 + 正確投籃動作教學 + 三步上籃練習	
6	個人運球 + 籃下投籃訓練 + 三步上籃練習	
7	個人運球 + 定點投籃訓練 + 三步上籃練習	
8	個人運球 + 定點投籃訓練 + 三步上籃練習	
9	個人運球 + 跑位投籃訓練 + 三步上籃練習	
10	個人運球 + 跑位投籃訓練 + 三步上籃練習	
11	個人運球投籃 + 防守動作訓練 + 三步上籃練習	
12	個人運球投籃 + 防守站位訓練 + 三步上籃練習	
13	小組攻防比賽訓練	
14	全場比賽成果驗收	

跆拳道

堂次	授課內容	備註
1	基礎體能	
2	敏捷、協調訓練	
3	基本跆拳道動作	
4	反應、速度練習	
5	足技動作步伐練習	
6	跆拳道踢擊動作	
7	跆拳道品勢	
8	旋踢、側踢基本練習	
9	跆拳道品勢	
10	體勢能訓練	
11	對練說明、講解規則	
12	踢靶練習	
13	總複習	
14	晉級考試	

拳擊

堂次	授課內容	備註
1	【認識拳擊、基本拳路】 拳擊介紹、基本站姿及擺動、原地直拳	
2	【基本拳路】 原地勾拳、原地上勾拳	
3	【複習】 直拳、勾拳、上勾拳	
4	【腳步移動】 四方向、八方向、圓形移動	
5	【複習】 基本拳路、腳步移動	
6	【走打訓練】 第一拍前進出拳、第一拍後退出拳	
7	【複習】 走打出拳(第一拍) + 腳步移動	
8	【走打訓練】 第二拍前進出拳、第二拍後退出拳	
9	【複習】 走打出拳(第二拍) + 腳步移動	
10	【總複習】 基本拳路、走打出拳、腳步移動	
11	【閃躲】 閃躲直拳、閃躲勾拳	
12	【複習】 基本拳路 + 閃躲反擊、腳步移動	
13	【撥打】 單拳、兩拳、組合拳撥打	
14	【總複習】 組合拳、撥打、閃躲的結合	

舞蹈社

堂次	授課內容	備註
1	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.舞曲節奏訓練	
2	1.柔韌練習 2.跳動翻滾技巧練習 3. 舞曲節奏訓練	
3	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練-(橋家姑娘)	
4	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3.小品排練 -(橋家姑娘)	
5	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練 (橋家姑娘)	
6	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3.小品排練-(橋家姑娘)	
7	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練- (橋家姑娘)	
8	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3.小品排練-(橋家姑娘)	
9	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練-歡樂跑跳碰(流行熱舞)	
10	1.柔韌練習 2.跳動翻滾技巧練習 3.小品排練-歡樂跑跳碰(流行熱舞)	
11	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練-歡樂跑跳碰(流行熱舞)	
12	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3.小品排練- 歡樂跑跳碰(流行熱舞)	
13	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練- 歡樂跑跳碰(流行熱舞)	
14	(學習觀摩及呈現)	

舞蹈隊(不直接報名，需先參加舞蹈社)

堂次	授課內容	備註
1	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.舞曲節奏訓練 4.比賽曲目排練	
2	1.柔韌練習 2.跳動翻滾技巧練習 3. 舞曲節奏訓練 4.比賽曲目排練	
3	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3. 比賽曲目排練	
4	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3. .比賽曲目排練	
5	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3. 比賽曲目排練	
6	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3..比賽曲目排練	
7	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.比賽曲目排練	
8	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3.比賽曲目排練	
9	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練-菊花台(古典身韻)	
10	1.柔韌練習 2.跳動翻滾巧練習 3.小品排練-菊花台(古典身韻)	
11	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練-菊花台(古典身韻)	
12	1.柔韌練習 2.跳動翻滾練習 3.小品排練-菊花台(古典身韻)	
13	1.基本功練習 2.流動步伐練習 3.小品排練-菊花台(古典身韻) 4.比賽曲目複習	
14	(學習觀摩及呈現)	

桌球社

（ 示 球 ） 仁 仁

堂次	授課內容	備註
1	正手擊球	
2	正手擊球	
3	正手擊球	
4	正手擊球	
5	反手擊球	
6	反手擊球	
7	反手擊球	
8	反手擊球	
9	正手兩點移位擊球	
10	正手兩點移位擊球	
11	正手、反手兩點移位交替擊球	
12	正手、反手兩點移位交替擊球	
13	綜合表演和比賽	
14	綜合表演和比賽	

羽球社

堂次	授課內容	備註
1	羽球基本認知、握拍及正手發球動作簡介	
2	正手發球練習、長球揮拍	
3	正手發球練習、長球揮拍	
4	長球練習、正手挑球揮拍	
5	長球練習、正手挑球揮拍	
6	正手挑球練習、反手挑球揮拍	
7	正手挑球練習、反手挑球揮拍	
8	基本步伐講解	
9	基本步伐練習	
10	基本步伐練習	
11	羽球比賽規則介紹(單打)	
12	羽球比賽規則介紹(雙打)	
13	單打比賽	
14	雙打比賽	