

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-01 桌球社(初級) 指導老師(含電話)：郭 顥教練 0987-955826

上課場地：桌球教室

雨天上課場地：桌球教室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	認識桌球 (規則內容講解)	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	基本動作講解與認知	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	球感練習、平衡訓練	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	揮拍練習	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	基本功練習	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	基本功練習	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	單球練習	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	單球練習	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	練習比賽	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	練習比賽	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	小組循環賽	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	小組循環賽	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-02 桌球社(進階) 指導老師(含電話)：張勻宥教練 0989-098575

上課場地：桌球教室

雨天上課場地：桌球教室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	認識桌球 (規則內容講解)	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	基本動作講解與認知	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	球感練習、平衡訓練	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	揮拍練習	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	基本功練習	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	基本功練習	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	單球練習	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	單球練習	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	練習比賽	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	練習比賽	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	小組循環賽	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	小組循環賽	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-03 扯鈴社 指導老師(含電話)：高若栳教練 0978-086910

上課場地：中庭

兩天上課場地：中庭旁走廊

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	扯鈴三步驟：運鈴、調鈴、開線關線。 招式練習：猴子翻跟斗	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—小旋風、魔術收鈴； 進階—提燈籠、愛心結網	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—魚躍龍門、十字架； 進階—仰觀星斗+魚躍龍門	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—翻山越嶺、天女散花； 進階—轉身八字甩、八字甩跳繩	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—蜻蜓點水、蜘蛛結網； 進階—蜘蛛下蛋、小蜘蛛	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—時間暫停、巴黎鐵塔； 進階—定點拋鈴 20 下、拋鈴打棍	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—拋鈴練習； 進階—揸書包 1、進階揸書包 1	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—抬頭望月、望月前鐘擺； 進階—揸書包 2、進階揸書包 2	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	招式練習：初階—望月後擺、大擺； 進階—繞腳練習、繞腳 20 下	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	招式練習： 初階、進階—學會長繩放鈴、接拋鈴、鬥鈴	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	道具體驗： 單頭鈴、雨傘、呼拉圈扯鈴活動	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	團體招式： 一道彩虹(2-4 人一組)、扯鈴金字塔	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-04 跆拳道社初級 指導老師(含電話)：吳俊賢教練 0935-329899

上課場地：2F 戶外閱讀區

雨天上課場地：2F 戶外閱讀區

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	講解跆拳道的基本知識與登記道服	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	馬步正拳、前踏腳	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	前踏腳、前踢	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	前踢踢靶練習	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	弓步正拳攻擊、下腹防禦	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	前踏下壓	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	前踏下壓踢靶練習	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	上步以及後退的步法，運用在踢擊動作上	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	旋踢基本動作	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	旋踢踢擊練習	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	跳前踢、跳旋踢	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	跳前踢、跳旋踢踢靶練習	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-05 橋牌社 指導老師(含電話)：楊建榮老師 0920-497805

上課場地：大辦公室取餐室 兩天上課場地：大辦公室取餐室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	橋牌就是比大小的遊戲	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	誰是我的同伴	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	計算牌力，誰是莊家	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	王牌是什麼？選擇王牌	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	為何要成局	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	要改哪張牌	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	聯合防禦	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	讓牌說話	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	莊家主打-計算贏磴	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	莊家主打-建立贏磴	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	穩贏磴，可建立的贏磴	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	隱藏的贏磴	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-06 直排輪初級 指導老師(含電話)：楊智翔教練 0970-395517

上課場地：綜合球場

雨天上課場地：2F 戶外閱讀區

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	前進 V 字型原地收腳通過腳標， 十字平刃，平行續滑	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	半蹲續滑，單腳抬腿續滑 左右轉彎煞車練習	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	S 型繞腳標，前滑葫蘆型 內八煞車	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	後滑，後退 S 型後退葫蘆型 後退單腳抬腿滑行	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	基本動作繞物練習	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	葫蘆前後滑	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	S 型進階練習	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	後退葫蘆型煞車	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	T 字型煞車，角標練習	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	後溜 T 字型煞車	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	衝刺練習，接力練習	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	小比賽加闖關	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-07 直排輪進階 指導老師(含電話)：周 衢教練 0900-013729

上課場地：綜合球場

雨天上課場地：2F 戶外閱讀區

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	基本動作繞物練習	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	葫蘆前後滑，S型進階練習	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	單腳平衡滑行，單腳平衡S型	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	原地跳躍	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	跳躍轉圈練習	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	前進滑行跳躍，跳轉後退	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	推刀教學	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	接力教學	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	起跑練習，衝刺練習	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	瑪莉練習	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	交叉步過角標，進階角標練習	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	小比賽加闖關	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-08 益智桌遊社 指導老師(含電話)：陳芷芸教練 0920-360197

上課場地：律動教室

雨天上課場地：律動教室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	1.醜娃娃 2.閃靈快手	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	1.閃靈快手 2.醜娃娃:八寶餅乾	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	1.醜娃娃:八寶餅乾 2.拾貓鍋	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	1.食貓鍋 2.妙語說書人	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	1.妙語說書人 2.矮人礦坑	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	1.矮人礦坑 2.誰是牛頭王	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	1.誰是牛頭王 2.語破天機	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	1.語破天機 2.卡卡頌	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	1.卡卡頌 2.嘿!我的漁	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	1.嘿!我的漁 2.滿腦子番茄	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	1.食破天驚 2.學員帶動練習	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	1.學員分組競賽 2.帶動練習	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-09 羽球社 指導老師(含電話)：王勝男教練 0926-271323

上課場地：體操館

雨天上課場地：體操館

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	握拍、正拍發球、正拍平球	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	握拍、正拍發球、正拍平球	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	正拍發球、正拍平球、側身長球	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	反拍平球、側身長球	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	前排正反拍小球	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	比賽規則教學：半場單打	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	前後腳步：側身長球、前排小球	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	正拍挑球	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	反拍挑球	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	正反拍挑球	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	切球	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	期末成果驗收：半場比賽	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-10 射箭社 指導老師(含電話)：廖育萱教練 0980-317884

上課場地：頂樓

兩天上課場地：頂樓

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	課程說明、轉手練習 體能訓練	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	轉手練習、引弓練習 射箭練習、體能訓練	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	轉手練習、引弓練習 射箭練習、體能訓練	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	射箭練習、體能訓練	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	射箭練習	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-11 創意黏土社 指導老師(含電話)：曹宇萱老師 0937-135316

上課場地：悅讀魔法屋

雨天上課場地：悅讀魔法屋

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	青蛙&荷花池	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	青蛙&荷花池	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	貓頭鷹	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	貓頭鷹	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	普普熊	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	普普熊	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	麥當勞速食	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	麥當勞速食	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	母親節主題	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	母親節主題	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	憤怒鳥	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	憤怒鳥	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-12 創意機器社 指導老師(含電話)：劉靜娟老師 0917-735035

上課場地：五自教室 B302 雨天上課場地：五自教室 B302

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	投石器-投石器的由來與演進	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	投石器-投石器的原理與應用	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	投石器-作用力與反作用力	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	投石器-橡皮動力	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	電流急急棒-基本電路	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	電流急急棒-串聯與並聯	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	電流急急棒-交流電與直流電	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	電流急急棒-認識蜂鳴器	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	動力機器人-什麼是機器人	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	動力機器人-機器人的應用	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	動力機器人-未來機器人	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	動力機器人-機器人 PK 賽	

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-13 生活魔術社 指導老師(含電話)：陳冠宇老師 0958-102223

上課場地：五英教室

雨天上課場地：五英教室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50—8:30	「薩斯頓三原則」(Thurston's 3 rules in magic) 解說、魔術秀、魔術&分類概述 薩斯頓三原則： 1. 魔術表演之前絕對不透漏接下來的表演內容。 2. 不在同一時間、地點對相同的觀眾變同樣的魔術 2 次以上。 3. 魔術表演過後，絕不向觀眾透露魔術的秘密。	
2	110.03.11 (五)	7:50—8:30	生活魔術篇 1(魔術效果:觀眾失敗、違反自然現象)-衛生紙修縮小、手指分離術	
3	110.03.18 (五)	7:50—8:30	橡皮筋篇 1(魔術效果:生命化)-橡皮筋上升	
4	110.03.25 (五)	7:50—8:30	硬幣魔術篇(魔術效果:消失、出現)-基本藏幣移、錢幣消失錢幣入鼻	
5	110.04.01 (五)	7:50—8:30	撲克牌類：撲克牌基本技法、四 A 集合	
6	110.04.08 (五)	7:50—8:30	生活類：衛生紙折玫瑰、衛生紙消失.縮小	
7	110.04.15 (五)	7:50—8:30	橡皮筋應用篇(魔術效果:出現、控制、改變)-陰魂不散	
8	110.04.22 (五)	7:50—8:30	生活類:迴紋針移位、筆穿手帕	
9	110.04.29 (五)	7:50—8:30	古代奇術類-小人起身、紙人站立	
10	110.05.06 (五)	7:50—8:30	數學魔術篇(魔術效果:超感知覺)-終極算術	
11	110.05.13 (五)	7:50—8:30	撲克牌魔術篇 1(魔術效果:辨識、共鳴、還原)-Key crad、 never lose	
12	110.05.20 (五)	7:50—8:30	撲克牌魔術篇 2(魔術效果:共鳴、超感知覺)-國王的地毯、4A 輪翻	

新竹市東園國小 110 學年度第二學期晨光社團

110-13 生活魔術社【材料費明細表】

項目名稱	規格 單位	數量	單價	金額	備註
九宮引導術	份	1	100	100	
拍扁骰	份	1	100	100	
穿鈔筆	份	1	100	100	
子母錢盒	份	1	100	100	
口香糖還原	份	1	100	100	
神箭靶預言	份	1	100	100	
賭徒三張	份	1	100	100	
卡通牌	份	1	100	100	
彩虹卡	份	1	100	100	
昆蟲預言	份	1	100	100	
合計				1000	

☆請將材料費直接交給各社團指導老師，請社團老師記得印製明細收據給學生，謝謝。

-----收 據-----

茲收到 110 學年度第二學期晨光社團 110 - 13 生活魔術 社

_____年_____班 學生姓名_____

繳交

學生材料費1000元整

此據

經手人:收費社團老師 陳冠宇 0958-102223

111 年 月 日

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-14 手工藝美勞社 指導老師(含電話)：范美娟老師 0955-296638

上課場地：六自教室 C302

雨天上課場地：六自教室 C302

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	課程介紹、碟谷巴特圓扇	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	碟谷巴特圓扇	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	碟谷巴特圓扇完成	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	碟谷巴特帆布水壺袋	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	碟谷巴特帆布水壺袋	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	碟谷巴特帆布水壺袋完成	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	數字油畫創作	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	數字油畫創作	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	數字油畫創作	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	數字油畫創作完成	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	補夢網製作	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	補夢網完成	

新竹市東園國小 110 學年度第二學期晨光社團

110-14 手工藝美勞社【材料費明細表】

項目名稱	規格 單位	數量	單價	金額	備註
碟谷巴特飛盤 圓扇	份	1		250	
碟谷巴特水壺袋	份	1		300	
數字油畫	份	1		400	
補夢網	份	1		150	
專用膠、進口餐 巾紙、亮粉、保 護漆、亮鑽貼、	份			100	
備註：學生自 備剪刀					
合計				1200	

☆請將材料費直接交給各社團指導老師，請社團老師記得印製明細收據給學生，謝謝。

-----收 據-----

茲收到 110 學年度第二學期晨光社團 110 - 14 手工藝美勞 社

_____年_____班 學生姓名_____

繳交

學生材料費 1200 元整

此據

經手人：收費社團老師 范美娟 0955-296638

111 年 月 日

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-15 新概念拼布社 指導老師(含電話)：黃金枝老師 0937-135316

上課場地：六英教室 C301 雨天上課場地：六英教室 C301

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	課程介紹、仿皮革喵喵貓卡套	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	仿皮革喵喵卡套	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	卡套完成，3D 立體拼布畫	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	3D 立體拼布畫	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	3D 立體拼布畫	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	3D 立體拼布畫完成	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	可愛動物抱枕縫製	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	可愛動物抱枕縫製	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	可愛動物抱枕縫製完成	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	牛仔束口袋	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	牛仔束口袋	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	牛仔束口袋完成	

新竹市東園國小 110 學年度第二學期晨光社團

110-15 新概念拼布社【材料費明細表】

項目名稱	規格 單位	數量	單價	金額	備註
仿皮革喵萬 用卡套	份	1		150	
3D 拼布畫	份	1		400	
實用可愛抱 枕 棉花	份	1		400	
牛仔束口袋	份	1		200	
鍛帶、針、 線，珍珠針	份			50	
備註：學生 自備剪刀					
合計				1200	

☆請將材料費直接交給各社團指導老師，請社團老師記得印製明細收據給學生，謝謝。

-----收 據-----

茲收到 110 學年度第二學期晨光社團 110 - 15 新概念拼布 社

_____年_____班 學生姓名_____

繳交

學生材料費1200元整

此據

經手人：收費社團老師 黃金枝 0937-135316

111 年 月 日

東園國小 110 學年度第二學期週五晨光社團課程計畫表

社團名稱：110-16 翻轉教育圍棋社 指導老師(含電話)：蔡嘉展老師 0921-074200

上課場地：四自教室 B307

兩天上課場地：四自教室 B307

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.03.04 (五)	7:50-8:30	圍棋規則及故事 氣數的計算	
2	110.03.11 (五)	7:50-8:30	緊氣與長氣	
3	110.03.18 (五)	7:50-8:30	打劫與禁著	
4	110.03.25 (五)	7:50-8:30	連接切斷	
5	110.04.01 (五)	7:50-8:30	叫吃與雙叫吃	
6	110.04.08 (五)	7:50-8:30	征子門吃	
7	110.04.15 (五)	7:50-8:30	反提接不歸	
8	110.04.22 (五)	7:50-8:30	假眼	
9	110.04.29 (五)	7:50-8:30	真眼	
10	110.05.06 (五)	7:50-8:30	接近戰	
11	110.05.13 (五)	7:50-8:30	締角掛角	
12	110.05.20 (五)	7:50-8:30	收官的技巧	

