

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：桌球社初級班 111-1 ●指導老師/電話：郭顥 /0987-955826

●上課場地：桌球教室

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	認識桌球 (規則內容講解)	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	基本動作講解與認知	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	球感練習、平衡訓練	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	揮拍練習	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	單球練習	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	多球練習	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	練習比賽、趣味競賽	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	小組循環賽	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：桌球社進階班 111-2 ●指導老師/電話：張勻宥 /0989-098575

●上課場地：桌球教室

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	認識桌球 (規則內容講解)	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	基本動作講解與認知	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	球感練習、平衡訓練	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	揮拍練習	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	單球練習	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	多球練習	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	練習比賽、趣味競賽	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	小組循環賽	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：扯鈴社 111-03

●指導老師/電話:高若琤/0978-086910

●上課場地：晴天/中庭

雨天/中庭旁走廊

次數	日 期	時 間	課 程 內 容 大 綱	簽 到
1	110.10.07 (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	110.10.14 (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	110.10.21 (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	110.10.28 (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	110.11.04 (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	110.11.11 (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	110.11.25 (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	110.12.09 (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	110.12.16 (五)	7:50—8:30	道具體驗：單頭鈴、雨傘、呼拉圈扯鈴 活動	
10	110.12.23 (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 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：跆拳道初級班 111-04 ●指導老師/電話：吳俊賢/0935-329899

●上課場地：2 樓戶外閱讀區

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	講解跆拳道的基本知識與登記道服	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	馬步正拳、前跆拳道	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	前跆拳道、前踢	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	前踢踢靶練習	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	弓步正拳攻擊、下腹防禦	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	前跆拳道下壓	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	前跆拳道下壓踢靶練習	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	上步以及後退的步法，運用在踢擊動作上	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	旋踢基本動作	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	旋踢踢擊練習	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：跆拳道進階班 111-05 ●指導老師/電話：李承威/0988-816065

●上課場地：2 樓戶外閱讀區

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	複習前踢、下壓、旋踢的踢擊動作	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	複習所有防禦動作	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	太極一場（前 6 動）	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	踢靶踢擊	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	步法加上踢擊動作的運作	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	太極一場（前 12 動）	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	背轉步法的練習	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	背轉旋踢的踢擊	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	太極一場（20 動）	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	上步旋踢與下壓的運作	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：橋牌社 111-06

●指導老師/電話：楊建榮/0920-497805

●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	110.10.07 (五)	7:50—8:30	橋牌前部曲---比大小遊戲 橋牌是合作的遊戲—誰是我同伴	
2	110.10.13 (四)	7:50—8:30	迷你橋牌介紹---數算大牌點 誰是莊家，誰先出牌	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	選擇合約---選擇王牌 王牌是什麼，是否成局	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	成約與成局	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	聯手防禦 首先要出那張牌？	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	贏磴的計算，如何增加	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	何為失磴，如何減少	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	實戰練習—兩桌對戰	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	如何計算勝負？	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	期末研討 頒發獎品	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：直排輪初級班 111-07 ●指導老師/電話:周恬羽/0985-236637

●上課場地：晴天/綜合球場

雨天/2樓戶外閱讀區

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	草皮踏步 跌倒站立。 V 字型前進 十字架平衡。	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	前進 V 字型原地收腳練習。 前滑 V 字型收腳練習。	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	通過腳標十字平刀。 通過腳標十字平刀 雙手扶膝前滑。	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	三角形雙腳左右轉彎。 雙手扶膝左右轉練習。	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	前滑大 S 型蹺腳標。 前滑大 S 型蹺腳標 通過無規律之障礙物。	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	葫蘆型。 原地葫蘆型 葫蘆型前滑 前滑葫蘆型 過腳標。	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	前滑小 S 型蹺腳標。 前滑小 S 型蹺腳標 葫蘆型劃腳標。	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	原地單腳練習。 原地練習重心轉換 原地單腳抬腳練習。	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	單腳滑行。 單腳抬腳滑行練習。	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	課程小測驗、比賽。	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：直排輪進階班 111-08

●指導老師/電話：周衢/0985-236637

●上課場地：晴天/綜合球場

雨天/2樓戶外閱讀區

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	基本動作 繞物練習。 前滑大 S 型蹺腳標 通過無規律之障礙物。	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	葫蘆前後滑 前滑葫蘆型 前滑葫蘆型過腳標。	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	S 型進階練習。 前滑小 S 型蹺腳標 葫蘆型劃腳標。	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	單腳平衡滑行。 單腳前進平衡滑行 測驗。	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	單腳平衡 S 型。 單腳前進平衡滑行 單腳 S 型蹺腳標。	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	原地跳躍。 原地雙腳跳要練習 前進滑行跳躍/跳障礙物。	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	跳轉練習。 前進滑行跳轉後退滑行 後退滑行跳轉前進滑行。	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	推刀教學。 繞二個小圈角標推刀 三角推刀。	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	接力練習 衝刺練習。 原地起跑衝刺、接力練習。	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	課程小測驗、比賽。	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：益智桌遊社 111-09

●指導老師/電話：陳芷芸/0920-360197

●上課場地：律動教室

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	1. 快手疊杯 2. 閃靈快手	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	1. 閃靈快手 2. 醜娃娃：八寶餅乾	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	1. 醜娃娃：八寶餅乾 2. 龜龜賽跑	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	1. 龜龜賽跑 2. 妙語說書人	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	1. 妙語說書人 2. 矮人礦坑	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	1. 矮人礦坑 2. 誰是牛頭王	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	1. 誰是牛頭王 2. 卡卡頌	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	1. 卡卡頌 2. 嘿!我的魚	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	1. 嘿!我的魚 2. 滿腦子番茄	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	1. 滿腦子番茄 2. 全員競賽	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：羽球社 111-10

●指導老師/電話:王勝男/0926-271323

●上課場地：體操館

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	握拍、正拍發球、正拍平球	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	正拍發球、正拍平球、側身 長球	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	反拍平球、側身長球	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	前排正反拍小球	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	比賽規則教學：半場單打	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	前後腳步：側身長球、前排 小球	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	正拍挑球	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	反拍挑球	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	正反拍挑球	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	期末驗收：半場單打	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：射箭社 111-11

●指導老師/電話：廖育萱/0980-317884

●上課場地：頂樓

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	規則及注意事項說明 轉手練習、拉橡皮帶	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	轉手練習、拉橡皮帶、體能訓練	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	轉手練習、拉橡皮帶、體能訓練	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	拉弓練習、射箭、體能訓練	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	拉弓練習、射箭、體能訓練	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：創意黏土社 111-12

●指導老師/電話：曹宇萱/0921-321958

●上課場地：閱讀魔法屋

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	烤肉大匯串	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	烤肉大匯串	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	黃色小鴨	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	黃色小鴨	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	宮崎駿黑貓&白貓	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	宮崎駿黑貓&白貓	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	玫瑰花束	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	玫瑰花束	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	聖誕節主題	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	聖誕節主題	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：創意機器社 111-13

●指導老師/電話：劉靜娟/0917-735035

●上課場地：五自教室 B302

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	飛行原理//紙飛機	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	飛行原理//泡泡飛機	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	飛行原理//重心飛機	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	火箭原理//橡皮動力火箭	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	火箭原理//氣壓火箭	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	火箭原理//氣壓火箭	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	火箭進化史//月球探測車	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	火箭進化史//月球探測車	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	火箭應用//月球探測車	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	火箭應用//月球探測車	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：生活魔術社 111-14

●指導老師/電話：陳冠宇/0958-102223

●上課場地：五英教室 A305

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.10.07 (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	110.10.14 (五)	7:50—8:30	生活魔術篇(魔術效果:觀眾失敗、違反自然現象)-吸管分離、手臂伸長術、鍊與環	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	刀槍不入篇(魔術效果:傷害無效)-手指鋼	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	硬幣魔術篇(魔術效果:消失、出現、位移)-基本藏幣、硬幣上移、紅球來去	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	撲克牌魔術篇 1(魔術效果:辨識、共鳴)-心跳找牌、Next Flip、老千骰	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	空間魔術篇(魔術效果:出現)-天降奇兵	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	預言魔術篇(魔術效果:預言)-糖果預言、最棒的選擇	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	經典魔術篇 1(魔術效果:穿透、位移)-三杯球	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	搞笑魔術篇(魔術效果:復原、質量改變)-拉長皇后	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	經典魔術 2(效果:複製、位移、變形)-海綿球	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：手工藝美勞社 111-15 ●指導老師/電話：范美娟/0955-296638

●上課場地：六自教室 B307

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	課程介紹、碟谷巴特開關型板	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特開關型板完成	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特托特包	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特托特包	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特托特包完成	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	羊毛氈束口袋說明	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	羊毛氈束口袋	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	羊毛氈束口袋完成、臘線編織說明	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	臘線編織手環	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	臘線編織手環完成	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：新概念拼布社 111-16 ●指導老師/電話：黃金枝/0937-135316

●上課場地：六英教室 C301

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	110.10.07 (五)	7:50-8:30	課程介紹、草莓髮圈	
2	110.10.14 (五)	7:50-8:30	草莓髮圈完成	
3	110.10.21 (五)	7:50-8:30	仿皮萬用零錢包	
4	110.10.28 (五)	7:50-8:30	仿皮萬用零錢包完成	
5	110.11.04 (五)	7:50-8:30	可愛抱枕縫製	
6	110.11.11 (五)	7:50-8:30	可愛抱枕縫製	
7	110.11.25 (五)	7:50-8:30	可愛抱枕縫製	
8	110.12.09 (五)	7:50-8:30	抱枕縫製完成、圍裙設計說明	
9	110.12.16 (五)	7:50-8:30	圍裙設計縫	
10	110.12.23 (五)	7:50-8:30	圍裙設計縫完成	

東園國小 111 學年度第一學期週五晨光社團課程計畫表

●社團名稱：翻轉教育圍棋社 111-17 ●指導老師/電話：蔡嘉展/0921-074200

●上課場地：多功能教室教室 G210

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	110.10.07 (五)	7:50—8:30	圍棋規則及故事	
2	110.10.14 (五)	7:50—8:30	氣數的計算	
3	110.10.21 (五)	7:50—8:30	增強觀察力	
4	110.10.28 (五)	7:50—8:30	緊氣與長氣	
5	110.11.04 (五)	7:50—8:30	打劫與禁著	
6	110.11.11 (五)	7:50—8:30	連接切斷	
7	110.11.25 (五)	7:50—8:30	叫吃與雙叫吃	
8	110.12.09 (五)	7:50—8:30	征子門吃	
9	110.12.16 (五)	7:50—8:30	反提接不歸	
10	110.12.23 (五)	7:50—8:30	假眼	