

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	認識桌球規則內容講解	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	基本動作講解與認知	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	球感練習	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	平衡訓練	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	揮拍練習	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	單球練習	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	練習比賽	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	練習比賽	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	趣味競賽	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	小組循環賽	

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	認識桌球規則內容講解	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	基本動作講解與認知	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	球感練習	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	平衡訓練	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	揮拍練習	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	基本功練習	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	單球練習	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	練習比賽	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	練習比賽	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	趣味競賽	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	小組循環賽	

東園國小 112 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

●指導老師/電話：詹世偉/0960-402127

●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	初階基礎訓練與分班. 開線運鈴. 高低調鈴. 猴子翻筋斗	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	簡易收鈴(1)(2)、小迴旋、金蟬脫殼	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	蜻蜓點水、蜘蛛結網、疊棉被、抬頭望月	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	仰觀星斗、關渡大橋、巴黎鐵塔、十字架	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	左右調鈴、上下運鈴、圓形運鈴、直上青雲	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	提燈籠、愛心結網、鑽石結網	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	長繩體驗、長繩放鈴、長繩鬥鈴	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	認識拋鈴、如何成功拋接	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	進階動作：抬頭望月、望月鐘擺	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	望月延伸動作教學：望月後擺、望月大圓	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	背書包 1、背書包進階 1	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	道具體驗、團體活動	

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	認識跆拳道，熱身運動	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	馬步正拳、前抬腳	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	膝蓋攻擊、前踢	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	前踢踢靶踢擊	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	弓步正拳，防禦動作練習	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	前踢、下壓踢靶踢擊	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	太極一場場次前 1 至 6 動作	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	防禦及踢擊的綜合運用	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	太極一場場次 6 至 12 動作	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	對練規則，對練模式練習	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	太極一場場次 12 至 18 動作	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	學期總結，小測驗	

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	基本動作複習(正拳、前踢…)	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	後退預備，旋踢旋轉	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	前、後腳旋踢，連貫旋踢	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	旋踢踢靶踢擊	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	手刀、防禦動作練習	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	旋踢、下壓踢靶對練模式練習	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	各級數場次前 1 至 6 動作	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	對練模式綜合連貫踢擊	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	各級數場次 6 至 12 動作	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	跳前踢，跳前踢踢靶練習	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	各級數場次 12 至 20 動作	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	學期總結，小測驗	

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50-8:30	橋牌概念 整理牌、比大小	
2	112.10.13 (五)	7:50-8:30	王牌的觀念 王牌的功能及產生	
3	112.10.20 (五)	7:50-8:30	定約及成約 何謂成約及倒約	
4	112.10.27 (五)	7:50-8:30	勝負與成局 橋牌是比較的遊戲	
5	112.11.03 (五)	7:50-8:30	與我同行 莊家、夢家及防家	
6	112.11.10 (五)	7:50-8:30	主打及防禦 攻防要領	
7	112.11.24 (五)	7:50-8:30	防禦要點 引牌及信號	
8	112.12.01 (五)	7:50-8:30	主打技巧 贏磴及失磴	
9	112.12.08 (五)	7:50-8:30	競賽演練(一) 交互換牌、比較成績	
10	112.12.15 (五)	7:50-8:30	競賽演練(二) 換算分數成勝分	
11	112.12.22 (五)	7:50-8:30	學習 Q&A	
12	112.12.29 (五)	7:50-8:30	期末回顧與頒獎	

東園國小 112 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

●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	基本動作繞物練習	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	葫蘆前後滑	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	S 型進階練習	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	單腳平衡滑行	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	單腳平衡 S 型	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	原地跳躍	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	前進滑行跳躍	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	跳轉練習	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	推刀教學接力教學	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	衝刺練習接力練習	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	動作總複習	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	小比賽	

東園國小 112 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

●指導老師/電話：周筆鍵/0932-829549

●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	112.10.06 (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	112.10.13 (五)	7:50—8:30	半蹲續滑，單腳抬腿續滑 左右轉彎煞車練習	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	S 型蹺腳標，前滑葫蘆型 內八煞車	
4	112.10.27 (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	112.11.03 (五)	7:50—8:30	後退葫蘆型煞車	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	瑪莉練習	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	T 字型煞車，角標練習	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	後溜 T 字型煞車	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	交叉步過角標，進階角標練習	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	衝刺練習，接力練習	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	動作總複習	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	小比賽加闖關	

東園國小 112 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

●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	犯人在跳舞(破冰、溝通表達) 火柴會說話 (語文學習、符號表達、自我探索)	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	火柴會說話 (語文學習、符號表達、自我探索) 議起上奏(閱讀理解、溝通表達、語感素養)	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	議起上奏(閱讀理解、溝通表達、語感素養) 台灣走透透 (語文學習、多元文化、國際理解)	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	台灣走透透 (語文學習、多元文化、國際理解) 推理事件簿 (學習類型：團隊合作、行為理解)	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	推理事件簿 (學習類型：團隊合作、行為理解) 森林守護者(環境教育)	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	森林守護者(環境教育) 電力啟動(團隊合作、環境議題)	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	電力啟動(團隊合作、環境議題) 海洋危機(海洋教育、環境議題)	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	海洋危機(海洋教育、環境議題) 換言一心(人際關係、身心素質)	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	換言一心(人際關係、身心素質) 螞蟻工程師(團隊合作、創新應變)	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	螞蟻工程師(團隊合作、創新應變) 犯人在跳舞(溝通表達)	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	螞蟻工程師(團隊合作、創新應變) 犯人在跳舞(溝通表達)	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	綜合回顧與頒獎	

東園國小 112 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

●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	112.10.06 (五)	7:50-8:30	握拍、正拍發球、正拍平球	
2	112.10.13 (五)	7:50-8:30	握拍、正拍發球、正拍平球	
3	112.10.20 (五)	7:50-8:30	正拍發球、正拍平球、 側身長球	
4	112.10.27 (五)	7:50-8:30	反拍平球、側身長球	
5	112.11.03 (五)	7:50-8:30	前排正反拍小球	
6	112.11.10 (五)	7:50-8:30	比賽規則教學：半場單打	
7	112.11.24 (五)	7:50-8:30	前後腳步：側身長球、 前排小球	
8	112.12.01 (五)	7:50-8:30	正拍小球	
9	112.12.08 (五)	7:50-8:30	反拍小球	
10	112.12.15 (五)	7:50-8:30	正反拍小球	
11	112.12.22 (五)	7:50-8:30	正反拍小球	
12	112.12.29 (五)	7:50-8:30	期末驗收：半場單打	

東園國小 112 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

●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	規則及注意事項說明 轉手練習、拉橡皮帶	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	轉手練習、拉橡皮帶、體能訓練	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	轉手練習、拉橡皮帶、體能訓練	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	拉弓練習、射箭、體能訓練	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	拉弓練習、射箭、體能訓練	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	射箭、體能訓練	

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	青蛙、蝌蚪&荷花池	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	青蛙、蝌蚪&荷花池	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	夜裡的貓頭鷹	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	夜裡的貓頭鷹	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	卡娜赫拉&P 助	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	卡娜赫拉&P 助	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	麥當勞速食	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	麥當勞速食	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	聖誕節主題	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	聖誕節主題	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	蛋黃哥	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	蛋黃哥	

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	雪人華爾滋/圓周運動	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	機械弓/彈性能	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	機械弓/我是神射手	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	蟲蟲機器人/基本電路(一)	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	蟲蟲機器人/基本電路(二)	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	蟲蟲機器人/認識連桿	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	聲控檯燈/認識電子元件	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	聲控檯燈/聲控原理	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	太陽能越野車/太陽能的原理與應用	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	太陽能越野車/認識各類發電方式	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	太陽能越野車/認識能源危機	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	太陽能越野車/測試與調整	

東園國小 112 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

●指導老師/電話：陳冠宇/0958-102223

●上課場地：三樓資科教室 A305

次數	日 期	時 間	課程內容大綱	簽 到
1	112.10.06 (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	112.10.13 (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、 石中劍	
3	112.10.20 (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、圖像感應卡	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	硬幣魔術篇(魔術效果:消失、出現、位移)-finger palm、france fall、子母錢盒	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	預言魔術篇(魔術效果:預言)-糖果預言、昆蟲預言	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	心靈魔術篇(魔術效果:預言、讀心術、超感知覺)- Subconscious Card(潛意識的牌)、手指找牌、幻變三色球	
7	112.11.24 (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、拍扁骰	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	數學魔術篇(魔術效果:超感知覺)-孔明神算、皇后的選擇	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	生活魔術篇 2(魔術效果:穿透)-鈔票交錯、輪盤大驚奇	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	經典魔術篇(魔術效果:轉移、變化)-彎腰的郵筒	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	經典魔術篇(魔術效果:預言)-糖果預言、火箭	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	期末總複習	

東園國小 112 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

指導老師(含電話)： 范美娟 0955296638

上課場地：六自教室 B307

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	112.10.06 (五)	7:50—8:30	課程介紹、碟谷巴特筆筒	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特筆筒	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特筆筒完成	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特個人布書	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特個人布書	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特個人布書完成	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特束口大背袋	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特束口大背袋	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	碟谷巴特束口大背袋完成	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	水鑽百變公仔熊	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	水鑽百變公仔熊	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	水鑽百變公仔熊完成	

東園國小 112 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

指導老師(含電話)：黃金枝 0937135316

上課場地：B 301 五英教室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	112.10.06 (五)	7:50-8:30	課程介紹花花針插	
2	112.10.13 (五)	7:50-8:30	拼布隨身包	
3	112.10.20 (五)	7:50-8:30	拼布隨身包完成	
4	112.10.27 (五)	7:50-8:30	緹花隔熱手套、手把套	
5	112.11.03 (五)	7:50-8:30	緹花隔熱手套、手把套	
6	112.11.10 (五)	7:50-8:30	緹花隔熱手套、手把套完成	
7	112.11.24 (五)	7:50-8:30	可愛抱枕縫製	
8	112.12.01 (五)	7:50-8:30	可愛動物抱枕縫製	
9	112.12.08 (五)	7:50-8:30	可愛動物抱枕縫製完成	
10	112.12.15 (五)	7:50-8:30	3D 立體拼布畫	
11	112.12.22 (五)	7:50-8:30	3 D 立體拼布畫	
12	112.12.29 (五)	7:50-8:30	3 D 立體拼布畫完成	

東園國小 112 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 ●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	112.10.06 (五)	7:50—8:30	圍棋規則及故事 吃那一邊 (第 2 冊)	
2	112.10.13 (五)	7:50—8:30	氣數的計算 計算力 (第 2 冊)	
3	112.10.20 (五)	7:50—8:30	緊氣與長氣 攻殺 (第 2 冊)	
4	112.10.27 (五)	7:50—8:30	打劫與禁著 劫爭 (第 2 冊)	
5	112.11.03 (五)	7:50—8:30	連接切斷 連接切斷 (第 2 冊)	
6	112.11.10 (五)	7:50—8:30	叫吃與雙叫吃 叫吃與雙叫吃 (第 2 冊)	
7	112.11.24 (五)	7:50—8:30	征子門吃 征子門吃 (第 2 冊)	
8	112.12.01 (五)	7:50—8:30	反提接不歸 接不歸 (第 2 冊)	
9	112.12.08 (五)	7:50—8:30	假眼 死活技巧 (第 2 冊)	
10	112.12.15 (五)	7:50—8:30	真眼 大眼 (第 2 冊)	
11	112.12.22 (五)	7:50—8:30	接近戰 棋型 (第 2 冊)	
12	112.12.29 (五)	7:50—8:30	締角掛角 土地大小 (第 2 冊)	