

115 學年度第一學期東園國小週五晨光活動各班教材內容一覽表

編號	課程名稱	師資	教材內容	課程使用材料
01	橋牌班	楊建榮	1. 認識橋牌-整理牌、方位、出牌序 2. 比大小、墊牌、王牌 3. 迷你橋牌報點、誰是莊家、定約 4. 成局、記錄、成約否 5. 防禦要訣 引牌及信號 6. 莊家首務 計算贏墩及失墩 7. 防家心訣 遵守約定、忠於信號 8. 主打技巧-1 牌張組合、飛牌 9. 主打技巧-2 讓送、斷橋、避免 10. 主打技巧-3 王牌的處理 11. 模擬比賽 12. 期末心得 總結 Q&A	橋牌
02	新概念拼布班	黃金枝	1. 相見歡，課程介紹。 2. 仿皮零錢包 3. 實用的掛包 4. 可愛動物抱枕 5. 帆布二用包設計	仿皮零錢包、實用的掛包、可愛動物抱枕、棉花、帆布二用包、針線、不織布(學生自備剪刀)
03	手工藝美勞班	范美娟	1. 相見歡，課程介紹。 2. 碟谷巴特零錢包 3. 碟谷巴特手提餐具袋 4. 羊毛氈動伸縮票夾 5. 壓克力數字油畫	碟巴零錢包、碟巴手提餐具袋、羊毛氈動物票夾 1 組、壓克力數字油畫、亮粉、保護漆、紙膠帶、專用膠(學生自備剪刀)
04	益智桌遊班	陳芷芸	1. 犯人在跳舞 2. 火柴會說話 3. 議起上奏 4. 森林守護者 5. 電力啟動 6. 海洋危機 7. 換言一心 8. 台灣走透透 9. 推理事件簿 10. 法老密碼 11. 奇妙大自然 12. 詞彙捕手 13. 卡卡頌 14. 同感	桌遊器材
05	桌球初階班	郭 顥	1. 認識桌球(規則內容講解) 2. 基本動作講解與認知 3. 球感練習、平衡訓練 4. 揮拍訓練(正手、反手)	DONIC 練習球 學生自備桌球拍
06	桌球進階班	張勻宥	5. 基本功練習(正手、反手) 6. 桌球基礎腳步訓練(側併步) 7. 正手反手銜接基本功訓練(多球) 8. 正手反手銜接基本功訓練(單球) 9. 切球訓練(正手、反手) 10. 發球訓練(上旋、下旋) 11. 練習比賽、趣味競賽	

07	創意黏土班	曹宇萱	1. 烤肉大匯串 2. 無臉男 3. 大耳狗 4. 黑貓&白貓 5. Hello Kitty 6. 聖誕節主題	木圓盤、狗骨頭吊飾、休閒木椅、壓縮膜立體框+底座、門掛板、展示盒、環保無毒無硼超輕土
08	科學動手玩班	劉曙彰	1. 漂浮球+吹不走小球 2. 飛天輪+烏龜車 3. 反轉魔匙+土耳其拉線陀螺 4. 光譜儀 + 推進旋轉棒 5. 磁懸浮 6. 讀心術 7. 神奇轉盤 8. 水鳥笛 9. 電動小馬達 10. 三翼迴力鏢 11. 旋轉螺絲釘 12. 空氣動力賽車	漂浮小球、吹不走小球、烏龜車、土耳其拉線陀螺、光譜儀、推進旋轉棒、磁懸浮、讀心術、神奇轉盤、水鳥笛、電動小馬達、三翼迴力鏢、旋轉螺絲釘、空氣動力賽車
09	直排輪初階班	周恬羽	1. 前進 V 字型原地收腳通過腳標，十字平刃，平行續滑 2. 半蹲續滑，單腳抬腿續滑 3. S 型蹺腳標，前滑葫蘆型內八煞車 4. 後滑，後退 S 型後退葫蘆型後退單腳抬腿滑行 5. 後退葫蘆型煞車 6. 瑪莉練習 7. T 字型煞車，角標練習 8. 後溜 T 字型煞車 9. 交叉步過角標，進階角標練習 10. 衝刺練習，接力練習 11. 動作總複 12. 小比賽加闖關	耗材 學生自備直排輪鞋
10	直排輪進階班	周筆鍵	1. 基本動作繞物練習 2. 葫蘆前後滑 3. S 型進階練習 4. 單腳平衡滑 5. 單腳平衡 S 型 6. 原地跳躍 7. 前進滑行跳躍 8. 跳轉練習 9. 推刀教學接力教 10. 衝刺練習接力練習 11. 動作總複習 12. 小比賽	
11	兒童瑜珈班	王淑茹	1. 【認識自己】／身體探索 2. 【安定自己】／穩定與平衡練習 3. 【專注自己】／專注力探索 4. 【勇敢自己】／力量與平衡挑戰 5. 【相信自己】／身體平衡探索 6. 【合作一起】／雙人與團體合作練習 7. 【感謝自己】／胸口開展探索	

			8. 【照顧自己】／身心能量探索 9. 【理解情緒】／身體放鬆探索 10. 【生活中的瑜伽】／生活情境練習 11. 【Yoga for Life】／合作挑戰與整合練習 12. 【成長回顧】／綜合覺察練習	
12	跆拳道初級班	吳俊賢	1. 講解跆拳道的基本知識與登記道服 2. 馬步正拳、前踢腳 3. 前踢腳、前踢 4. 前踢踢靶練習 5. 弓步正拳攻擊、下腹防禦 6. 前踢下壓 7. 前踢下壓踢靶練習 8. 上步以及後退的步法運用在踢擊動作 9. 旋踢基本動作 10. 旋踢踢擊練習 11. 跳前踢、跳旋踢 12. 外腕內防，外腕上架防禦	學生自備跆拳道服
13	射箭班	莊書菱	1. 規則及注意事項說明 2. 轉手練習、拉橡皮帶、體能訓練 3. 拉弓練習、射箭、體能訓練	箭座、靶紙 80cm、靶紙 20cm、鋁合金練習箭、指套、氣球
14	生活魔術班	陳冠宇	1. 「薩斯頓三原則」(Thurston's 3 rules in magic) 解說、魔術秀、魔術&分類概述 2. 生活魔術篇 1(魔術效果:觀眾失敗、違反自然現象) 3. 撲克牌魔術篇 1(魔術效果:辨識、共鳴、還原) 4. 硬幣魔術篇(魔術效果:消失、出現) 5. 預言魔術篇(魔術效果:預言) 6. 心靈魔術篇(魔術效果:預言、讀心術、超感知覺) 7. 橡皮筋應用篇(魔術效果:出現、控制、改變) 8. 數學魔術篇(魔術效果:超感知覺) 8. 迴紋針移位、筆穿手帕 9. 生活魔術篇 2(魔術效果:穿透) 10. 經典魔術篇(魔術效果:轉移、變化) 11. 經典魔術篇(魔術效果:預言) 12. 期末總複習	逃脫吸血鬼、圖像感應卡、子母錢盒、昆蟲預言、幻變三色球、拍扁骰、皇后的選擇、輪盤大驚奇、彎腰的郵筒、火箭
15	羽球初階班	林淑媛	1. 握拍、正拍發球 2. 正拍平球、反拍平球 3. 側身長球 4. 前排正反拍小球 5. 全場單打規則教學 實戰演練：半場單打 6. 前後腳步：側身長球、前排小球 7. 正拍挑球 8. 反拍挑球	二手練習羽球、比賽禮物、比賽用球 學生自備羽球拍

			9. 半場單打	
16	羽球進階班	王勝男	1. 正反拍平拍對打、側身長球對打 2. 前後腳步揮拍 3. 側身後場揮拍、前後腳步揮拍 4. 側身切球、前後長球小球 5. 側身切球、前後長球挑 6. 全場比賽規則教學、半場比賽分組實戰 7. 殺球、防守練習 8. 側身殺球、前後殺球小球 9. 側身殺球、前後殺球挑球 10. 前後殺球撲球 11. 分組比賽	