

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	魔術社
1	第一週課程計畫	魔術認知+撲克魔術
2	第二週課程計畫	生活魔術
3	第三週課程計畫	Party魔術
4	第四週課程計畫	錢幣魔術
5	第五週課程計畫	繩子魔術
6	第六週課程計畫	驚嚇魔術
7	第七週課程計畫	鈔票魔術
8	第八週課程計畫	超能力魔術
9	第九週課程計畫	科學魔術
10	第十週課程計畫	生活魔術
11	第十一週課程計畫	錢幣魔術
12	第十二週課程計畫	撲克魔術
13	第十三週課程計畫	繩子魔術
14	第十四週課程計畫	超能力魔術
15	第十五週課程計畫	生活魔術

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	扯鈴社
1	第一週課程計畫	基礎運鈴
2	第二週課程計畫	金蟬脫殼
3	第三週課程計畫	魔術收鈴
4	第四週課程計畫	抬頭望月
5	第五週課程計畫	金雞上架
6	第六週課程計畫	蜻蜓點水
7	第七週課程計畫	仰觀星斗
8	第八週課程計畫	魚躍龍門
9	第九週課程計畫	拋鈴
10	第十週課程計畫	繞腳
11	第十一週課程計畫	繞手
12	第十二週課程計畫	背書包
13	第十三週課程計畫	蜘蛛結網
14	第十四週課程計畫	小放棍
15	第十五週課程計畫	總複習

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	活力彩球啦啦舞
1	第一週課程計畫	介紹彩球啦啦
2	第二週課程計畫	基本 拉筋 肌力
3	第三週課程計畫	基本 拉筋 肌力 手姿練習
4	第四週課程計畫	基本 拉筋 肌力 跳躍練習
5	第五週課程計畫	基本 拉筋 肌力 轉圈練習
6	第六週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合練習4個8
7	第七週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合練習4個8
8	第八週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合練習4個8
9	第九週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合練習4個8
10	第十週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合完成
11	第十一週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合B練習4個8
12	第十二週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合B練習4個8
13	第十三週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合B練習4個8
14	第十四週課程計畫	基本 拉筋 肌力 組合B練習4個8完成
15	第十五週課程計畫	同樂會

昌平國 小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	藝數Fun手玩
1	第一週課程計畫	課程暖身:摺紙、數學、科學與藝術
2	第二週課程計畫	編織的藝數
3	第三週課程計畫	金字塔摺:無限翻轉環
4	第四週課程計畫	四角拚與四巧板 益智解
5	第五週課程計畫	哥倫布方塊的摺與疊挑戰
6	第六週課程計畫	會動的公共藝術1
7	第七週課程計畫	會動的公共藝術2
8	第八週課程計畫	藝數柏拉圖DIY
9	第九週課程計畫	藝數摺紙書DIY
10	第十週課程計畫	藝數瘋足球1:摺紙篇
11	第十一週課程計畫	藝數瘋足球2:化學篇
12	第十二週課程計畫	藝數瘋足球3:數學篇
13	第十三週課程計畫	聖誕節藝數1:星星設計師
14	第十四週課程計畫	聖誕節藝數2: 12星體DIY
15	第十五週課程計畫	摺紙手作 期末成果&心得分享

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	直排輪周四班
1	第一週課程計畫	裝備穿著、基本站姿
2	第二週課程計畫	裝備穿著、基本站姿
3	第三週課程計畫	跌倒防護、螃蟹走路
4	第四週課程計畫	跌倒防護、螃蟹走路
5	第五週課程計畫	v行踏步
6	第六週課程計畫	v行踏步、抬腳練習
7	第七週課程計畫	跑步前進
8	第八週課程計畫	跑步前進
9	第九週課程計畫	單腳平衡
10	第十週課程計畫	單腳平衡
11	第十一週課程計畫	V行前進
12	第十二週課程計畫	V行前進
13	第十三週課程計畫	V行前進+前後滑動
14	第十四週課程計畫	前後滑動
15	第十五週課程計畫	後溜

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	直排輪周一班
1	第一週課程計畫	裝備穿著、基本站姿
2	第二週課程計畫	裝備穿著、基本站姿
3	第三週課程計畫	跌倒防護、螃蟹走路
4	第四週課程計畫	跌倒防護、螃蟹走路
5	第五週課程計畫	v行踏步
6	第六週課程計畫	v行踏步、抬腳練習
7	第七週課程計畫	跑步前進
8	第八週課程計畫	跑步前進
9	第九週課程計畫	單腳平衡
10	第十週課程計畫	單腳平衡
11	第十一週課程計畫	V行前進
12	第十二週課程計畫	V行前進
13	第十三週課程計畫	前後滑動
14	第十四週課程計畫	前後滑動
15	第十五週課程計畫	後溜

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	獨輪車
1	第一週課程計畫	認識獨輪車
2	第二週課程計畫	各種推車
3	第三週課程計畫	上車
4	第四週課程計畫	上車停住
5	第五週課程計畫	上車拍手
6	第六週課程計畫	雙手扶牆騎車
7	第七週課程計畫	加強雙手扶牆騎車
8	第八週課程計畫	單手扶牆騎車
9	第九週課程計畫	加強單手扶牆騎車
10	第十週課程計畫	單手拍牆騎車
11	第十一週課程計畫	扶人騎車(兩人扶)
12	第十二週課程計畫	加強扶人騎車(兩人扶)
13	第十三週課程計畫	扶人騎車(單人扶)
14	第十四週課程計畫	扶人騎車(單人扶)拍手
15	第十五週課程計畫	扶人騎車直到會騎

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	武術社
1	第一週課程計畫	認識武術
2	第二週課程計畫	體能訓練、防身技巧、玩武術遊戲
3	第三週課程計畫	體能訓練、防身技巧、玩武術遊戲
4	第四週課程計畫	體能訓練、防身技巧、玩武術遊戲
5	第五週課程計畫	體能訓練、五步拳教學第一段、玩武術遊戲
6	第六週課程計畫	體能訓練、武步拳教學第二段、玩武術遊戲
7	第七週課程計畫	體能訓練、武步拳教學第三段、玩武術遊戲
8	第八週課程計畫	體能訓練、武步拳教學第四段、玩武術遊戲
9	第九週課程計畫	體能訓練、雙節棍教學第一段、玩武術遊戲
10	第十週課程計畫	體能訓練、雙節棍教學第二段、玩武術遊戲
11	第十一週課程計畫	體能訓練、雙節棍教學第三段、玩武術遊戲
12	第十二週課程計畫	體能訓練、雙節棍教學第四段、玩武術遊戲
13	第十三週課程計畫	體能訓練、複習武步拳及雙節棍、玩武術遊戲
14	第十四週課程計畫	體能訓練、身型教學、玩武術遊戲
15	第十五週課程計畫	體能訓練、雙節棍武步拳測驗。同樂會

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	圍棋社-初階
1	第一週課程計畫	數氣
2	第二週課程計畫	吃與逃走
3	第三週課程計畫	叫吃與雙叫吃
4	第四週課程計畫	門封與征子
5	第五週課程計畫	下棋的方法長尖跳飛
6	第六週課程計畫	連接與切斷
7	第七週課程計畫	打劫
8	第八週課程計畫	做活的方法兩個眼睛
9	第九週課程計畫	破眼的方法點長扳撲擠
10	第十週課程計畫	勝負的計算
11	第十一週課程計畫	復習
12	第十二週課程計畫	做活與破眼
13	第十三週課程計畫	小朋友對下
14	第十四週課程計畫	土地的計算
15	第十五週課程計畫	全班比賽

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	圍棋進階班
1	第一週課程計畫	總複習
2	第二週課程計畫	吃子的方法
3	第三週課程計畫	進三三
4	第四週課程計畫	大眼與小眼
5	第五週課程計畫	想三步以上
6	第六週課程計畫	分組比賽
7	第七週課程計畫	與老師比賽
8	第八週課程計畫	雙活的方法
9	第九週課程計畫	接不歸
10	第十週課程計畫	三三的攻殺
11	第十一週課程計畫	復習吃子的方法
12	第十二週課程計畫	與老師比賽
13	第十三週課程計畫	如何破眼攻殺
14	第十四週課程計畫	兩對想十步
15	第十五週課程計畫	全班比賽

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	書法初階
1	第一週課程計畫	認識書法—書法概說。文房四寶，紙筆墨硯與書法線條美的關係。執筆用墨的練習。
2	第二週課程計畫	點橫豎的練習。毛筆的特性、種類、執筆方法、運筆介紹，筆畫欣賞分析。
3	第三週課程計畫	點橫豎的練習。點、畫、折筆的技巧，筆法分析，分次研究、體會、欣賞。
4	第四週課程計畫	點橫豎的練習。點、畫、折筆的技巧，筆法分析，分次研究、體會、欣賞。
5	第五週課程計畫	點橫豎的練習。橫、豎、勾的技巧，筆法分析，分次研究、體會、欣賞。字形的組合，結字的原則，分次介紹。
6	第六週課程計畫	點橫豎的練習。橫、豎、勾的技巧，筆法分析，分次研究、體會、欣賞。字形的組合，結字的原則，分次介紹。
7	第七週課程計畫	點橫豎的練習。撇、捺的技巧，筆法分析，分次研究、體會、欣賞。字形的組合，結字的原則，分次介紹。
8	第八週課程計畫	點橫豎的練習。撇、捺的技巧，筆法分析，分次研究、體會、欣賞。字形的組合，結字的原則，分次介紹。
9	第九週課程計畫	點橫豎的練習。顏體楷書的學習法，分次講解、介紹。
10	第十週課程計畫	點橫豎的練習。顏體楷書的學習法，分次講解、介紹。
11	第十一週課程計畫	點橫豎的練習。顏體楷書的學習法，分次講解、介紹。
12	第十二週課程計畫	點橫豎的練習。顏體楷書的學習法，分次講解、介紹。
13	第十三週課程計畫	點橫豎的練習。練習基本筆畫，春聯練習。
14	第十四週課程計畫	點橫豎的練習。練習基本筆畫，春聯練習。
15	第十五週課程計畫	點橫豎的練習。練習基本筆畫，春聯練習。

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	弦樂團進階班
1	第一週課程計畫	團員程度測驗
2	第二週課程計畫	合奏曲目一
3	第三週課程計畫	合奏曲目一
4	第四週課程計畫	合奏曲目一
5	第五週課程計畫	合奏曲目一
6	第六週課程計畫	合奏曲目二
7	第七週課程計畫	合奏曲目二
8	第八週課程計畫	合奏曲目二
9	第九週課程計畫	合奏曲目二
10	第十週課程計畫	合奏曲目一與合奏曲目二
11	第十一週課程計畫	合奏曲目一與合奏曲目二
12	第十二週課程計畫	合奏曲目一與合奏曲目二
13	第十三週課程計畫	合奏曲目一與合奏曲目二
14	第十四週課程計畫	合奏曲目一與合奏曲目二
15	第十五週課程計畫	合奏曲目一與合奏曲目二

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	弦樂團初階班
1	第一週課程計畫	認識弦樂家族的成員來選擇適合自己的樂器
2	第二週課程計畫	基礎姿勢持弓
3	第三週課程計畫	基礎姿勢運弓
4	第四週課程計畫	基礎姿勢持琴
5	第五週課程計畫	正確地拉奏空弦
6	第六週課程計畫	撥奏與左手手型
7	第七週課程計畫	跨弦練習
8	第八週課程計畫	認識D弦上的音符1
9	第九週課程計畫	認識D弦上的音符2
10	第十週課程計畫	認識D弦上的音符3
11	第十一週課程計畫	認識A弦上的音符1
12	第十二週課程計畫	認識A弦上的音符2
13	第十三週課程計畫	認識A弦上的音符3
14	第十四週課程計畫	從D弦到A弦
15	第十五週課程計畫	D大調音階

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	小小藝術家養成班
1	第一週課程計畫	我們都是藝術家認識彼此+自畫像，主要目的是認識社團、了解自己、觀察五官 1. 團體小遊戲破冰2. 照鏡子畫出自己的樣子（可誇張風格）3. 分享「我的特色」 鏡子、色鉛筆、圖畫紙
2	第二週課程計畫	動物也有表情？主要目的及教學目標：練習動物觀察與創意描繪 1. 介紹幾種動物表情2. 引導畫出動物的搞怪樣子（如生氣、害羞） 媒材：色鉛筆、範例圖、圖畫紙
3	第三週課程計畫	表情臉大挑戰！創作目標：練習表情與創作構圖 1. 說故事畫出情緒臉2. 利用卡紙剪貼五官創造角色 色紙、剪刀、膠水、蠟筆
4	第四週課程計畫	點點變變變點描藝術創作 創作目標：體驗重複點描技巧、訓練耐心 1. 介紹點描畫大師2. 用棉花棒+壓克力顏料點出彩色圖案 棉花棒、壓克力顏料、厚紙
5	第五週課程計畫	夢想房子設計師 創作目標：空間構圖、線條練習 1. 發想自己未來想住的房子2. 畫出內部空間與擺設 尺、鉛筆、彩色筆、圖畫紙
6	第六週課程計畫	拼貼拼貼樂 創作目標：體驗拼貼技法與混合媒材創作 1. 以「我的一天」為主題拼貼日常生活2. 分享作品故事 廢報紙、雜誌、膠水、圖畫紙
7	第七週課程計畫	葉子印畫魔法 創作目標：大自然拓印與觀察色彩 1. 撿葉子→拓印在紙上2. 加以創作成動物或圖騰 葉子、水彩、棉布紙、報紙墊
8	第八週課程計畫	風景水彩小旅行 創作目標：練習水彩技巧與色彩過渡 1. 看圖說話：找出前景、中景、背景2. 畫出心中的一處風景 水彩、水筆、水彩紙
9	第九週課程計畫	漫畫角色創造工坊 創作目標：線條練習、創意人物塑造 1. 發明一個角色：名字、個性、特色2. 畫出角色+一格漫畫 鉛筆、原子筆、色鉛筆
10	第十週課程計畫	擬人化的食物派對 創作目標：想像力開發與擬人練習 1. 把食物變成角色（例：披薩先生）2. 食物角色互動小劇場 色紙、彩筆、剪刀、圖畫紙
11	第十一週課程計畫	立體手作：動物面具 結合平面與立體思維 用紙盤做動物面具，結合彩繪與裝飾 紙盤、毛根、色紙、膠水、橡皮筋
12	第十二週課程計畫	節慶創作：中秋/萬聖節主題（依時程調整）節慶文化+裝飾創作 畫月亮、兔子燈籠、鬼怪小卡片等 看節日主題搭配準備
13	第十三週課程計畫	藝術欣賞+臨摹名畫 美感欣賞+風格認識 介紹梵谷、畢卡索、草間彌生...等作品，臨摹或自由發揮 範例圖片、水彩或壓克力
14	第十四週課程計畫	社團成果準備日 統整學期作品、整理佈展 挑選作品、寫創作小卡、設計標題 已完成作品、展示卡、姓名牌
15	第十五週課程計畫	小小藝術展 & 分享會 學習欣賞與表達、建立成就感 展示+口頭分享+社團小證書 展示板、簡單布置、證書紙

昌平國 小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	疊杯社(初階)
1	第一週課程計畫	認識疊杯
2	第二週課程計畫	3-3-3不是一座山
3	第三週課程計畫	小小魔術師
4	第四週課程計畫	3杯長高了
5	第五週課程計畫	3-6-3也不是一座山
6	第六週課程計畫	千變萬化魔術師
7	第七週課程計畫	小小魔術師變厲害
8	第八週課程計畫	疊杯長高高
9	第九週課程計畫	1-10-1高手就是我
10	第十週課程計畫	眼花撩亂的Cycle
11	第十一週課程計畫	Cycle真簡單
12	第十二週課程計畫	看我厲害
13	第十三週課程計畫	我是疊杯高手
14	第十四週課程計畫	疊杯比賽我最棒
15	第十五週課程計畫	誰比我厲害

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	疊杯社(進階)
1	第一週課程計畫	前測
2	第二週課程計畫	333收杯調整
3	第三週課程計畫	333測驗
4	第四週課程計畫	9cycle教學
5	第五週課程計畫	363收杯調整
6	第六週課程計畫	363測驗
7	第七週課程計畫	雙人363教學
8	第八週課程計畫	雙人363測驗
9	第九週課程計畫	大橋洗杯教學
10	第十週課程計畫	1-10-1疊收調整
11	第十一週課程計畫	1-10-1測驗
12	第十二週課程計畫	Cycle調整
13	第十三週課程計畫	Cycle測驗
14	第十四週課程計畫	雙色cycle教學
15	第十五週課程計畫	後測

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	跆拳道週二班
1	第一週課程計畫	跆拳道介紹 認識基礎動作與比賽項目
2	第二週課程計畫	基礎足技(上)前抬腳、前踢
3	第三週課程計畫	基礎足技(下)踢靶練習
4	第四週課程計畫	基礎品勢馬步正拳、四周攻防
5	第五週課程計畫	基礎步伐(上)踢擊預備姿勢、跳動、換邊跳動
6	第六週課程計畫	基礎步伐(下)前進移動、後退移動、假動作
7	第七週課程計畫	體適能評估平衡感、跳躍能力、敏捷度
8	第八週課程計畫	基礎防禦(上)頭部防禦、腹部防禦
9	第九週課程計畫	基礎防禦(下)中端防禦、防禦動作打靶練習
10	第十週課程計畫	攻防運用(上)馬步下防與弓步正拳結合
11	第十一週課程計畫	攻防運用(下)前行步上防與前踢正拳結合
12	第十二週課程計畫	總複習(上)品勢複習、足技複習
13	第十三週課程計畫	總複習(下)品勢複習、足技複習
14	第十四週課程計畫	評量測驗(上)考試內容測驗
15	第十五週課程計畫	評量測驗(上)考試內容測驗

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	跆拳道週四班
1	第一週課程計畫	跆拳道介紹 基礎足技(上)認識基礎動作與比賽項目 前抬腳、前踢
2	第二週課程計畫	基礎足技(下)踢靶練習
3	第三週課程計畫	基礎品勢馬步正拳、四周攻防
4	第四週課程計畫	基礎步伐(上)踢擊預備姿勢、跳動、換邊跳動
5	第五週課程計畫	基礎步伐(下)前進移動、後退移動、假動作
6	第六週課程計畫	體適能評估平衡感、跳躍能力、敏捷度
7	第七週課程計畫	基礎防禦(上)頭部防禦、腹部防禦
8	第八週課程計畫	基礎防禦(下)中段防禦、防禦動作打靶練習
9	第九週課程計畫	攻防運用(上)馬步下防與弓步正拳結合
10	第十週課程計畫	攻防運用(下)前行步上防與前踢正拳結合
11	第十一週課程計畫	總複習品勢複習、足技複習
12	第十二週課程計畫	總複習品勢複習、足技複習
13	第十三週課程計畫	總複習品勢複習、足技複習
14	第十四週課程計畫	評量測驗(上)模擬考試內容測驗
15	第十五週課程計畫	評量測驗(上)模擬考試內容測驗

昌平國 小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	籃球社
1	第一週課程計畫	團隊建立與基礎訓練
2	第二週課程計畫	團隊建立與基礎訓練
3	第三週課程計畫	個人技術強化
4	第四週課程計畫	個人技術強化
5	第五週課程計畫	空手跑位練習
6	第六週課程計畫	培養團隊配合
7	第七週課程計畫	提升敏捷與基礎體能
8	第八週課程計畫	提升敏捷與基礎動作
9	第九週課程計畫	練習比賽策略
10	第十週課程計畫	練習比賽策略
11	第十一週課程計畫	兩人、三人小組對抗
12	第十二週課程計畫	兩人、三人小組對抗
13	第十三週課程計畫	分組實戰
14	第十四週課程計畫	分組實戰
15	第十五週課程計畫	分組實戰

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	手工藝社
1	第一週課程計畫	輕黏土手作-奇諾比珂存錢筒
2	第二週課程計畫	拼豆手作-拉拉熊杯蓋
3	第三週課程計畫	紙藝手作-立體花束卡片
4	第四週課程計畫	輕黏土手作-中秋節月兔公仔
5	第五週課程計畫	毛根手作-卡娜赫拉造型筆
6	第六週課程計畫	輕黏土手作-角落生物炸蝦漢堡
7	第七週課程計畫	拼豆手作-皮卡丘
8	第八週課程計畫	毛根手作-小飛象
9	第九週課程計畫	紙藝手作-米奇角書籤
10	第十週課程計畫	輕黏土手作-角落生物萬聖節派對
11	第十一週課程計畫	毛根手作-萬聖節小惡魔米妮髮箍
12	第十二週課程計畫	紙藝手作-魔法寶劍（雙劍版）
13	第十三週課程計畫	拼豆手作-傑尼龜
14	第十四週課程計畫	拼豆手作-小火龍
15	第十五週課程計畫	毛根手作-聖誕樹麋鹿髮箍

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	熱血足球
1	第一週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、折返跑 2.球感練習：各部位(腳背、內側、外側、大腿)
2	第二週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、折返跑 2.平地與空中的持球
3	第三週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、折返跑 2.基本傳球練習 3.GAME：兩人搶四人對抗
4	第四週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、折返跑 2.射門練習：不同距離的射門
5	第五週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、間歇跑 2.S形盤球練習+射門
6	第六週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、間歇跑 2.傳接球練習+射門
7	第七週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、圓盤協調 2.分組對抗：1 vs 1
8	第八週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、圓盤協調 2.分組對抗：2 vs 2
9	第九週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、圓盤協調 2.分組對抗：3 vs 3
10	第十週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、圓盤協調 2.分組對抗：4 vs 4
11	第十一週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、敏捷性 2.足球規則講解：比賽規則 3.Game：2打3對抗
12	第十二週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、敏捷性 2.球感練習：盤球、傳球、射門 3.模擬比賽 4.賽後檢討
13	第十三週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、敏捷性 2.球感練習：盤球、傳球、射門 3.模擬比賽 4.賽後檢討
14	第十四週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、敏捷性 2.球感練習：盤球、傳球、射門 3.分組循環比賽 4.賽後檢討
15	第十五週課程計畫	1.熱身運動：慢跑、敏捷性 2.球感練習：盤球、傳球、射門 3.分組循環比賽 4.賽後檢討

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	羽球社
1	第一週課程計畫	基本訓練：（一）握拍方法的講解與練習（二）基本球路訓練：平球
2	第二週課程計畫	基本球路訓練：1.平球 2.挑球
3	第三週課程計畫	基本球路訓練：1.平球 2.挑球 3.小球
4	第四週課程計畫	基本球路訓練：1.平球 2.挑球 3.小球；基本步法訓練：1.前後、左右步法
5	第五週課程計畫	基本球路訓練：1.平球 2.挑球 3.小球；基本步法訓練：1.前後、左右步法 2.前場、後場步法
6	第六週課程計畫	基本球路訓練：1.平球 2.挑球 3.小球 4.長球；基本步法訓練：1.前後、左右步法 2.前場、後場步法
7	第七週課程計畫	基本球路訓練：1.平球 2.挑球 3.小球 4.長球；基本步法訓練：1.前後、左右步法 2.前場、後場步法
8	第八週課程計畫	基本球路訓練：1.長球 2.切球 / 基本步法訓練：1.全場米字步法
9	第九週課程計畫	基本球路訓練：1.長球 2.切球 / 基本步法訓練：1.全場米字步法
10	第十週課程計畫	基本球路訓練：1.長球 2.切球 / 基本步法訓練：1.全場米字步法
11	第十一週課程計畫	基本球路訓練：1.殺球 2.發球 / 基本步法訓練：1.綜合步法
12	第十二週課程計畫	基本球路訓練：1.殺球 2.發球 / 基本步法訓練：1.綜合步法
13	第十三週課程計畫	綜合球路訓練
14	第十四週課程計畫	比賽戰術訓練
15	第十五週課程計畫	比賽戰術訓練

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	熱舞社
1	第一週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.小品教學
2	第二週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.小品教學
3	第三週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.小品教學
4	第四週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.小品教學
5	第五週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.節奏訓練4.小品教學
6	第六週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.節奏訓練4.小品教學
7	第七週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.節奏訓練4.小品教學
8	第八週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.節奏訓練4.小品教學
9	第九週課程計畫	1.暖身 2.基礎訓練3.節奏訓練4.小品教學
10	第十週課程計畫	1.暖身 2.節奏速度轉換3.空間變化4.小品教學
11	第十一週課程計畫	1.暖身 2.節奏速度轉換3.空間變化4.小品教學
12	第十二週課程計畫	1.暖身 2.節奏速度轉換3.空間變化4.小品教學
13	第十三週課程計畫	1.暖身 2.節奏速度轉換3.空間變化4.小品教學
14	第十四週課程計畫	1.練習小品2.總驗收
15	第十五週課程計畫	成果呈現

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	桌球社
1	第一週課程計畫	認識桌球器材、基本規則、安全須知。
2	第二週課程計畫	教導握拍（橫拍）與基本站姿。
3	第三週課程計畫	正、反面拍球，打牆壁，增進節奏感與反應速度。
4	第四週課程計畫	練習發球動作。
5	第五週課程計畫	練習將球發到特定區域。
6	第六週課程計畫	介紹反手基本動作與運用。
7	第七週課程計畫	反手擊球練習。
8	第八週課程計畫	介紹正手基本動作與運用。
9	第九週課程計畫	正手擊球練習。
10	第十週課程計畫	練習由正手轉反手擊球、加強身體協調與步伐配合。
11	第十一週課程計畫	練習由正手轉反手擊球、加強身體協調與步伐配合。
12	第十二週課程計畫	兩人一組練習反手對打，依程度調整距離與速度。
13	第十三週課程計畫	簡單介紹上旋與下旋，基礎操作練習。
14	第十四週課程計畫	比賽規則講解、練習計分方式。
15	第十五週課程計畫	分組比賽。

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	科學好好玩 初階
1	第一週課程計畫	爆炸骰
2	第二週課程計畫	磁場球
3	第三週課程計畫	彈跳青蛙
4	第四週課程計畫	羅盤分南北
5	第五週課程計畫	魔法磁力樹
6	第六週課程計畫	葉拓
7	第七週課程計畫	植物的花與果
8	第八週課程計畫	大氣壓力
9	第九週課程計畫	逆風高飛
10	第十週課程計畫	空氣大力士
11	第十一週課程計畫	空氣砲彈
12	第十二週課程計畫	水的超能力
13	第十三週課程計畫	小泡泡大秘密
14	第十四週課程計畫	搞怪泡泡
15	第十五週課程計畫	泡泡功夫學院

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	科學好好玩 進階
1	第一週課程計畫	仿生飛鳥
2	第二週課程計畫	發條機器人
3	第三週課程計畫	馬達原理
4	第四週課程計畫	轉不停的陀螺
5	第五週課程計畫	四足機器人
6	第六週課程計畫	改進與改良
7	第七週課程計畫	水滴時鐘
8	第八週課程計畫	什麼是物質？
9	第九週課程計畫	顏色酸與鹼
10	第十週課程計畫	吸熱現象
11	第十一週課程計畫	放熱原理
12	第十二週課程計畫	吃鐵史萊姆
13	第十三週課程計畫	神奇魔術水
14	第十四週課程計畫	奇妙水精靈
15	第十五週課程計畫	化學大爆炸

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	初階排球少年班
1	第一週課程計畫	社團說明與基礎體能遊戲 認識排球規則、課程流程 體能遊戲 (敏捷跑、反應遊戲)
2	第二週課程計畫	排球認識與基本控球 認識排球器材與安全守則 排球拍球、球感遊戲
3	第三週課程計畫	正確站姿與準備動作 運動姿勢、手型教學 雙人互拋練習
4	第四週課程計畫	下手傳球 (墊球) 基礎 動作分解練習 墊球接力遊戲
5	第五週課程計畫	下手傳球 (墊球) 應用 墊球小組合作 三人以上互傳挑戰
6	第六週課程計畫	上手傳球 (托球) 基礎 手指控制球感 傳球至定點練習
7	第七週課程計畫	上手傳球 (托球) 應用 雙人傳球 小組傳球合作比賽
8	第八週課程計畫	發球 (下手發球) 動作分解、發球入場練習 發球九宮格挑戰
9	第九週課程計畫	發球應用與接發球練習 個人發球比賽 接發球練習
10	第十週課程計畫	綜合傳球練習 上手 + 下手混合練習 三人合作 小組傳球比賽
11	第十一週課程計畫	移位與場上站位認識 場地區域講解 小組移位遊戲
12	第十二週課程計畫	簡易攻擊 (扣球動作認識) 原地跳躍拍球練習 扣球分解示範
13	第十三週課程計畫	比賽規則與簡單對抗 輕鬆規則比賽 (2 對 2、3 對 3) 體驗比賽流程
14	第十四週課程計畫	模擬比賽 分組比賽，實際演練 學習輪轉與場上分工
15	第十五週課程計畫	趣味比賽 社團小比賽

昌平國小114學年度第一學期學生課後社團課程計畫表

序號	社團名稱	樂樂棒球
1	第一週課程計畫	團隊規矩建立，基本規則與玩法
2	第二週課程計畫	基本規則與玩法
3	第三週課程計畫	基本擊球、傳球與接球技巧
4	第四週課程計畫	基本擊球、傳球與接球技巧
5	第五週課程計畫	基本跑壘、守備
6	第六週課程計畫	基本跑壘、守備
7	第七週課程計畫	分組競賽、跑壘觀念建立
8	第八週課程計畫	分組競賽、跑壘觀念建立
9	第九週課程計畫	分組競賽、打擊技巧觀念建立
10	第十週課程計畫	分組競賽、打擊技巧觀念建立
11	第十一週課程計畫	分組競賽、守備技巧觀念建立
12	第十二週課程計畫	分組競賽、守備技巧觀念建立
13	第十三週課程計畫	分組競賽、場上觀念建立
14	第十四週課程計畫	分組競賽、場上觀念建立
15	第十五週課程計畫	分組競賽