

臺北市私立延平高級中學

112 學年度國一課後多元活動規劃

國一程式設計班(1、2) (限已通過 112 學年度暑期國一程式設計班甄選之學生)

1. 課程目的：課程為 C++ 程式設計，是初學者學習程式設計的首選，著重解題思考及實作運用，每週配合高中生程式解題系統實例講解，培養「大學程式設計先修檢測 APCS」的實力。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週二及週四 16：50~17：50
3. 上課地點：資訊教室
4. 上課週次：共上課 16 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週二、四)	課程規劃
三	9/12、14	實作高中生程式解題系統題目(a861、a799、c186、d126)
四	9/19、21	實作高中生程式解題系統題目(b757、b968、b877、a012)
五	9/26、28	實作高中生程式解題系統題目(a004、d067、d069、d070)
六	10/3、5	實作高中生程式解題系統題目(c726、c185、a862、d058)
八	10/17、19	實作高中生程式解題系統題目(d053、c716、d060、d461)
九	10/24、26	實作高中生程式解題系統題目(d074、c221、c717、d579)
十	10/31、11/2	實作高中生程式解題系統題目(b138、a135、b971、b186)
十一	11/7、9	實作高中生程式解題系統題目(a738、c007、a307、a003)
十二	11/14、16	實作高中生程式解題系統題目(a065、a273、a009、a244)
十三	11/21、23	實作高中生程式解題系統題目(b294、c004、d511、a148)
十五	12/5、7	實作高中生程式解題系統題目(d489、b572、d649、d143)
十六	12/12、14	實作高中生程式解題系統題目(d507、c079、a022、b524)
十七	12/19、21	實作高中生程式解題系統題目(c067、a111、a216、b146)
十八	12/26、28	實作高中生程式解題系統題目(e968、d460、d226、a518)
十九	1/2、4	實作高中生程式解題系統題目(d899、d984、i399、b516)
二十	1/9、11	實作高中生程式解題系統題目(e051、b139、d980、f605)

數學競賽培訓班

1. 課程目的：基於人才培育，透過額外的課程，從歸納神奇的規律到演繹無窮的奧秘，體驗合作學習與數學發現的樂趣，以奠定學生未來學習數學的良好基石。並能視自己的學習狀況參加 AMC 數學能力檢定。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週三 16：50~17：50
3. 上課地點：國一教室
4. 上課週次：共上課 16 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週三)	課程規劃
三	9/13	AMC 數學競賽內容：數論-數的比較大小
四	9/20	AMC 數學競賽內容：數論-四則運算、有規律的運算
五	9/27	AMC 數學競賽內容：數論-餘數的探討
六	10/4	AMC 數學競賽內容：數論-生活應用題
八	10/18	AMC 數學競賽內容：數論-位數的探討
九	10/25	AMC 數學競賽內容：數論-因數與倍數、填數遊戲
十	11/1	AMC 數學競賽內容：代數-單位問題
十一	11/8	AMC 數學競賽內容：代數-折扣問題
十二	11/15	AMC 數學競賽內容：代數-比例與百分比問題
十三	11/22	AMC 數學競賽內容：代數-速率問題
十五	12/6	AMC 數學競賽內容：代數-統計圖表、圖形問題
十六	12/13	AMC 數學競賽內容：幾何-角度問題
十七	12/20	AMC 數學競賽內容：幾何-線段長度
十八	12/27	AMC 數學競賽內容：幾何-周長與圖形個數
十九	1/3	AMC 數學競賽內容：幾何-面積
二十	1/10	AMC 數學競賽內容：幾何-立體圖形

寫作素養班(A)(B)

1. 課程目的：帶入寫作知識及能力，同時培養寫作興趣和態度；透過活動、遊戲、多媒體，教你讀懂文章、清楚表達；學會不只一種寫法，這樣寫、那樣寫、好會寫！
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，(A 班)每週一 16：50~18：20、
(B 班)每週二 16：50~18：20
3. 上課地點：國一教室
4. 上課週次：共上課 14 週次，課程規劃如表

週次	日期 (A 班) (週一)	日期 (B 班) (週二)	課程規劃
三	9/11	9/12	會考面面觀
四	9/18	9/19	遣詞精確 用字傳神
五	9/25	9/26	句型熟練 靈活運用
六	10/2	10/3	補充說明豐富主題——插敘法
八	10/16	10/17	亮眼文章這樣寫——以動態描寫活化章句
九	10/23	10/24	首尾相契——記敘文的續寫
十	10/30	10/31	改頭換面——記敘文的改寫
十一	11/6	11/7	高山流水——抒情文簡介暨友情的描寫
十三	11/20	11/21	慈烏反哺——親情的描寫
十五	12/4	12/5	行銷寫作：掌握關鍵字
十六	12/11	12/12	舉例論證 勝於雄辯
十七	12/18	12/19	理性判斷 有憑有據
十八	12/25	12/26	行銷寫作：延伸關鍵字
二十	1/8	1/9	如聞其聲——對話寫作 解讀與解決——新世代自學力

初級全民英檢加強班

1. 課程目的：英檢加強班系列為目標導向的課程。針對欲報考的檢定等級授課，透過反覆練習，讓學生熟悉英文檢定的考試題型及作答策略，期於課程結束後順利通過檢定拿到證書。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週二 16：50~18：20
3. 上課地點：多元選修教室
4. 上課週次：共上課 16 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週二)	課程規劃
三	9/12	1.命題趨勢與解題技巧 2.模擬測試與示範練習
四	9/19	1. 課程主題: 聽力必備技能-看圖辨義 2. 加強重點：全民英檢必備單字及文法
五	9/26	1. 課程主題: 聽力必備技能-問答、簡短對話 2. 加強重點：全民英檢(初級)必備單字及文法
六	10/3	1. 課程主題: 聽力必備技能-短文聽解、聽力填空 2. 加強重點：全民英檢(初級)必備單字及文法
八	10/17	1. 課程主題: 閱讀必備技能-詞彙和句法 2. 加強重點：全民英檢(初級)必備單字&文法
九	10/24	1. 課程主題: 閱讀必備技能-段落填空 2. 加強重點：全民英檢(初級)必備單字&文法
十	10/31	1. 課程主題: 閱讀必備技能-閱讀理解 2. 加強重點：全民英檢(初級)必備單字&文法
十一	11/7	模擬考試題演練與解析（聽力與閱讀測驗）
十二	11/14	1.課程主題: 寫作必備技能-句子改寫 2.加強點：全民英檢必備單字&文法
十三	11/21	1.課程主題: 寫作必備技能-句子合併、重組 2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字
十五	12/5	1.課程主題: 寫作必備技能-詞彙和句法 2.加強重點：全民英檢必備單字&文法
十六	12/12	1.課程主題: 口說必備技能-複誦 2.加強重點：全民英檢必備單字&文法
十七	12/19	1.課程主題: 口說必備技能-朗讀句子與短文 2.加強重點：全民英檢必備單字&文法
十八	12/26	模擬考試題演練與解析（口說與寫作測驗）
十九	1/2	1. 測驗檢討 2. 回顧學習內容與鼓勵
二十	1/9	1. 英檢初級初試模擬實測 2. 成果檢討與鼓勵

中級全民英檢加強班

1. 課程目的：英檢加強班系列為目標導向的課程。針對欲報考的檢定等級授課，透過反覆練習，讓學生熟悉英文檢定的考試題型及作答策略，期於課程結束後順利通過檢定拿到證書。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週四 16：50~18：20
3. 上課地點：多元選修教室
4. 上課週次：共上課 16 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週四)	課程規劃
三	9/14	1.命題趨勢與解題技巧 2.模擬測試與示範練習
四	9/21	單字擴充 3000-5000 單字精讀 聽力練習
五	9/28	連音、語調、聽力練習
六	10/5	針對題型強化學生對單字、英文文法及慣用句的熟悉度
八	10/19	圖象的聽力練習
九	10/26	閱讀能力技巧訓練
十	11/2	閱讀能力技巧訓練
十一	11/9	中測模擬測試與聽力解題技巧
十二	11/16	肯定句、否定句、疑問句、是非問句、Wh 問句、附加問句判別、簡短對話練習
十三	11/23	假設語氣／倒裝句關係代名詞／助動詞用法／5 種基礎句型及 8 大進階複合句型解析、聽力練習、閱讀理解
十五	12/7	主題句理解技巧、掌握文章精隨、文意理解、短文閱讀演練、聽力練習
十六	12/14	掌握圖說閱讀、段落閱讀理解技巧、閱讀練習、聽力練習
十七	12/21	12 種時態總整理、聽力練習.& 單句演練
十八	12/28	對話主題理解技巧 角色對談關鍵語句 簡短對話練習
十九	1/4	英檢考題分析 文章閱讀理解 聽力練習
二十	1/11	模擬考試題演練與解析（聽力與閱讀測驗）

音樂素養-銅管培訓團

1. 課程目的：音樂素養班可培養學生適性多元發展，樂器的學習不僅僅可習得嚴謹的演奏技巧，定力與耐性的訓練也同時並進，且隨著程度增長進入管弦樂團後，還可以學習團隊合作，同時提高品格修養。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週一 16：50~18：05
3. 上課地點：音樂教室(一)
4. 上課週次：共上課 14 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週一)	課程規劃
三	9/11	吹奏呼吸練習、發聲原理、吹嘴練習
四	9/18	吹嘴點音練習、長音練習
五	9/25	吹嘴練習、適應樂器、使用樂器練習 Do、Re、Mi
六	10/2	吹嘴練習、使用樂器練習 Do、Re、Mi
八	10/16	使用樂器練習 Do~Sol、搭配教本 p.6
九	10/23	Do~Sol、搭配教本 p.6、7
十	10/30	Do~Sol、搭配教本 p.7、8
十一	11/6	Do~La、五度音階上下行、教本 p.7、8
十三	11/20	Do~La、五度音階上下行、教本 p.8、9
十五	12/4	Do~Si、琶音泛音練習、教本 p.10、11
十六	12/11	Do~Si、琶音泛音練習、教本 p.10、11
十七	12/18	Do~高音 Do、嘗試一個八度音階上下行、教本曲子聖誕鈴聲
十八	12/25	Do~高音 Do、一個八度音階上下行、聖誕鈴聲
二十	1/8	Do~高音 Re、一個八度音階上下行、聖誕鈴聲

體育強化班--羽球

1. 課程目的：增進運動技能，並養成良好的運動習慣，從活動中培養基本的運動能力與團隊合作之精神。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週一 16：50~17：50
3. 上課地點：3 樓活動中心
4. 上課週次：共上課 14 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週一)	課程規劃
三	9/11	說明課堂規範 暖身操
四	9/18	暖身操 前後移動步法
五	9/25	羽球專項熱身操 中場移動步法
六	10/2	羽球專項熱身操 米字步法
八	10/16	基本動作練習 球感練習
九	10/23	基本動作練習 球感練習
十	10/30	正/反拍挑球 正/反拍小球 結合前場步法
十一	11/6	正/反拍挑球 正/反拍小球 結合前場步法
十三	11/20	正/反拍平球 切球 組合球路練習(切、小、挑球) 雙打規則講解
十五	12/4	正拍殺球 接殺球
十六	12/11	正拍殺球 接殺球
十七	12/18	正/反拍發球
十八	12/25	組合球路練習(高遠、挑、小球)
二十	1/8	半場魔王賽

體育強化班--籃球

1. 課程目的：增進運動技能，並養成良好的運動習慣，從活動中培養基本的運動能力與團隊合作之精神。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週二 16：50~17：50
3. 上課地點：3 樓活動中心
4. 上課週次：共上課 16 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週二)	課程規劃
三	9/12	籃球基本觀念與規則講解 動態熱身 球感練習 傳球 上籃練習
四	9/19	籃球基本觀念與規則講解 動態熱身 球感練習 傳球 上籃練習
五	9/26	體能訓練 三重威脅 運球 投籃動作練習
六	10/3	體能訓練 三重威脅 運球 投籃動作練習
八	10/17	防守步伐 個人防守觀念 兩人小組配合
九	10/24	防守步伐 個人防守觀念 兩人小組配合
十	10/31	行進間運球 三打三演練
十一	11/7	三人小組配合 三打三比賽
十二	11/14	選秀分組 綜合練習
十三	11/21	全場快攻演練 多打少攻與防
十五	12/5	全場快攻演練 多打少攻與防
十六	12/12	全場區域防守 全場進攻戰術 半場五打五演練
十七	12/19	團隊合作、全場分組對抗賽
十八	12/26	全場區域防守 全場進攻戰術 半場五打五演練
十九	1/2	團隊合作、全場分組對抗賽
二十	1/9	團隊合作、全場分組對抗賽

體育強化班--排球

1. 課程目的：增進運動技能，並養成良好的運動習慣，從活動中培養基本的運動能力與團隊合作之精神。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週三 16：50~17：50
3. 上課地點：3 樓活動中心
4. 上課週次：共上課 16 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週四)	課程規劃
三	9/13	低手個人控球 低手兩人傳球
四	9/20	低手個人控球 低手兩人傳球
五	9/27	低手三人傳移動接球移位與步伐練習，小組學習
六	10/4	低手三人傳移動接球移位與步伐練習，小組學習
八	10/18	發球-低手
九	10/25	高手傳球(正面及後面修正球)
十	11/1	高手傳球(正面及後面修正球)
十一	11/8	綜合練習
十二	11/15	發球-高手(漂浮、旋轉球)
十三	11/22	扣球練習跳躍攻擊步法 扣球動作要領
十五	12/6	扣球練習跳躍攻擊步法 扣球動作要領
十六	12/13	滾翻救球綜合練習
十七	12/20	跳躍攻擊練習 攔網動作要領
十八	12/27	跳躍攻擊練習 攔網動作要領
十九	1/3	分組比賽
二十	1/10	分組比賽

體育強化班--桌球

1. 課程目的：增進運動技能，並養成良好的運動習慣，從活動中培養基本的運動能力與團隊合作之精神。
2. 上課時間：開學第三週 9/11 起，每週四 16：50~17：50
3. 上課地點：4 樓桌球室
4. 上課週次：共上課 16 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週四)	課程規劃
三	9/14	桌球:場館介紹與安全宣導 動態熱身 球感與腳步練習 反手推擋動作介紹與練習
四	9/21	桌球:場館介紹與安全宣導 動態熱身 球感與腳步練習 反手推擋動作介紹與練習
五	9/28	反手推擋練習 (揮空拍及腳步反手對打練習)反手多球練習
六	10/5	反手推擋練習 (揮空拍及腳步反手對打練習)反手多球練習
八	10/19	桌球體能訓練 正手動作介紹 正手揮空拍與腳步練習 正手對打練習
九	10/26	正手對打練習 正手多球練習 切球動作要領 介紹與練習
十	11/2	正手對打練習 正手多球練習 切球動作要領 介紹與練習
十一	11/9	切球對打練習 切球多球組合 練習 正手發下旋球動作介紹與練習
十二	11/16	桌球體能訓練 正手發下旋球與接發球對打練習 反手推擋轉側身 正拍之腳步與多球練習
十三	11/23	桌球體能訓練 正手發下旋球與接發球對打練習 反手推擋轉側身 正拍之腳步與多球練習
十五	12/7	單打規則講解 單打分組循環與排名賽
十六	12/14	反手推擋轉側身正拍，加交叉步正手拍之 揮空拍腳步練習與多球練習 正反手切球與
十七	12/21	反手推擋轉側身正拍之多球組合練習
十八	12/28	雙打規則講解 雙打分組循環與排名賽
十九	1/4	雙打規則講解 雙打分組循環與排名賽
二十	1/11	雙打分組循環與排名賽