

臺北市私立延平高級中學 114 學年度第一學期

國中部課後多元活動規劃

國一程式設計班(A)(B)

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：開學第二週 9/8 起，(A、B 班)每週二及週四 17:00~18:00
3. 上課地點：(A 班)資訊教室一、(B 班)資訊教室二
4. 上課週次：共上課 15 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週二、四)	課程規劃
二	9/9、11	b968(K-I-S-S-I-N-G)、c186(蝸牛老師的點名單) a861(Secure the Perimeter)、b757(頸美椰子樹)
三	9/16、18	d069(格瑞哥里的煩惱)(t 行版)、b877(我是電視迷) e834(批發出貨)、a012(Hashmat the Brave Warrior)
四	9/23、25	f043(小豪的回家作業)、e948(基礎代謝率) d070(格瑞哥里的煩惱)(0 尾版)、n632(熱門商品)
五	9/30、10/2	e906(蜂房問題)、b969(hello,everyone) a038(數字翻轉)、e286(籃球比賽)
六	10/7、9	a216(數數愛明明)、c221(A+B problem) c717(You can say that again!)、d579(兩條線)
七	10/14、16 段考週	暫停
八	10/21、23	b138(陶陶摘蘋果)、a135(Language Detection) b971(等差數列)、f436(Division of Nlogonia)
九	10/28、30	b146(不高興的津津)、c007(TeX Quotes) a307(數字反轉)、a003(兩光法師占卜術)
十	11/4、6	a065(提款卡密碼)、a273(小朋友下樓梯) a009(解碼器)、a244(新手訓練 ~ for+if)
十一	11/11、13	b294(經濟大恐慌)、c004(Beat the Spread!) d511(小明的作業)、a148(You Cannot Pass!)
十二	11/18、20	d489(伏林的三角地)、b572(忘了東西的傑克) d649(數字三角形)、d143(Relational Operators)
十三	11/25、27	d980(Is this the easiest problem)、c079(Peter's Smokes) a022(迴文)、b524(先別管這個了,你聽過 yee 嗎?)

十四	12/2、4 段考週	暫停
十五	12/9、11	c067(Box of Bricks)、a111(Feynman) d074(電腦教室)、a738(最大公約數)
十六	12/16、18	e968(班級名單,Student list)、d460(山六九之旅) d226(Back to High School Physics)、a518(Zapping)
十七	12/23 上課 12/25 國定假	d899(數字統計)、d984(棄保效應) 12/25 暫停
十八	12/30 上課 1/1 國定假	i399(數字遊戲)、b516(凱撒密碼) 1/1 暫停
十九	1/6、8 (最後一次)	e051(文意字彙)、b139(校門外的樹) d507(三角形的判斷)、f605(購買力)

國二程式設計班

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：開學第二週 9/8 起，每週一及週三 17：00~18：00
3. 上課地點：資訊教室一
4. 上課週次：共上課 14 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週一、三)	課程規劃
二	9/8、10	b216(棒球九宮格)、e792(旅行) a224(明明愛明明)
三	9/15、17	d674(Vacation)、i400(字串解碼) d860(最大公約數和最小公倍數問題)
四	9/22、24	e156(求和)、a524(手機之謎) b130(明明的隨機數)
五	9/29 補假 10/1 上課	9/29 暫停 c015(Reverse and Add)、e446(排列生成)
六	10/6 國定假 10/8 上課	10/6 暫停 a879(君不見黃色小鴨水上漂)
七	10/13、15 段考週	暫停
八	10/20、22	b158(獎學金)、d732(二分搜尋法) c299(連號或不連號)
九	10/27、29	d103(ISBN 號碼)、i070(比對卡片) b298(老闆阿我要退貨)
十	11/3、5	f427(找圓周率)、a465(Scarecrow) c317(硬幣問題！前傳)
十一	11/10 校慶假 11/12 上課	11/10 暫停 a445(我的朋友很少)、c295(最大和)
十二	11/17、19	d326(程式設計師的面試問題(二)) b119(售票系統)、3f608(飛黃騰達)
十三	11/24、26	e971(梗圖著色)、6b552(找質數) c009(Simple Base Conversion)
十四	12/1、3 段考週	暫停
十五	12/8、10	f607(切割費用)、g774(校隊) a565(p&q 的邂逅)

十六	12/15 上課 12/17 校外教學	e975(情書解密)、f314(勇者修煉) 12/7 暫停
十七	12/22、24	a863(Happy Numbers)、e973(滿意度調查) d613(Prime Gap)
十八	12/29、31	k397(會議安排)、h081(程式交易) d267(Letter Frequency)
十九	1/5、7 (最後一次)	f640(函數運算式求值) a252(Another LCS)、h083(數位占卜)

AI 大師養成班

1. 課程目的：

- (1) 理解 AI 的基本概念：引導學生了解 AI 的基本原理和運作方式。
- (2) 掌握 AI 的實用技能：學習如何透過 AI 來節省時間和增進學習效率。
- (3) 進階 AI 的應用：透過各式 AI 工具相輔相成產出具價值的內容。
- (4) 知識整合、精準表達：透過挑戰賽，幫助學生將所學的知識和技能，應用於自己有的專題中，透過 3 分鐘短講比賽形式，搭配 AI 簡報製作訓練學生表達能力。

2. 上課時間：開學第二週 9/8 起，每週三 17：00~18：00

3. 上課地點：資訊教室三

4. 上課週次：共上課 15 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週三)	課程規劃
二	9/10	麻瓜們返校囉戴上你的魔法分類帽： 介紹 AI 基本概念，帶領學生進入 AI 的神奇世界。 比較不同 AIGC 工具，討論其優缺點與適用性。
三	9/17	我的魔法學院： 加入免費、不用註冊的 ChatEverwhere，通過實例與操作， 學習使用技巧。
四	9/24	魔法水晶球： 人工智能翻譯與英文家教外掛 Trancy 教學，讓你探索知識 的魔法水晶球不再受語言限制。
五	10/1	我要成為咒術大師 I： 以 PBL 問題導向模式學習 AI 咒語「Prompt」的奧秘，引導 同學拆解問題，面對不同情境時更精準下對的咒語。
六	10/8	我要成為咒術大師 II： 以 PBL 問題導向模式學習 AI 咒語「Prompt」的奧秘，引導 同學拆解問題，面對不同情境時更精準下對的咒語。
七	10/15 段考週	暫停
八	10/22	召喚專屬魔法使 I：我的 1 對 1 教學教練 I
九	10/29	召喚專屬魔法使 II：我的 1 對 1 教學教練 II
十	11/5	魔法釀藥「視覺藥劑」：AdobeFirefly 圖片生成與參數調整
十一	11/12	魔藥配方「變身水」：AdobeFirefly 快速 AI 修圖教學。

十二	11/19	天外之音：SunoAI 打造出屬於自己的音樂風格
十三	11/26	聖誕節來臨：創作一張獨一無二的聖誕節卡片
十四	12/3 段考週	暫停
十五	12/10	賽前準備：超快速簡報生成工具 GAMMA、mindshow 教學
十六	12/17 校外教學	暫停
十七	12/24	三巫鬥法大賽 I： 指定主題進行 3 分鐘短講競賽，給予調整回饋。
十八	12/31	三巫鬥法大賽 II： 指定主題進行 3 分鐘短講競賽，給予調整回饋。
十九	1/7 (最後一次)	班級魔法報： 利用 VidnozAI 生成會說話的照片。 結合 CANVACreate 團隊協作及魔法工作室中的 AI 工具製作班級魔法報，回顧本學期各項活動。

國一數學之旅班

1. 課程目的：針對國一想要增進自我數學能力或是本身對數學有興趣的同學，搭配國一課程進度，進行學科課程內容加深加廣，提升學生數學、邏輯、思考以及解題能力。
2. 上課時間：開學第二週 9/8 起，每週四 17：00~18：00
3. 上課地點：多元 0207 教室
4. 上課週次：共上課 14 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週四)	課程規劃
二	9/11	課程簡介、負數與數線
三	9/18	整數四則運算
四	9/25	指數記法與科學記號
五	10/2	因倍數
六	10/9	分數四則運算
七	10/16 段考週	暫停
八	10/23	指數律
九	10/30	一元一次方程式
十	11/6	一元一次方程式應用問題
十一	11/13	二元一次方程式
十二	11/20	二元一次聯立方程式
十三	11/27	二元一次方程式應用問題
十四	12/4 段考週	暫停
十五	12/11	直角坐標
十六	12/18	二元一次方程式圖形
十七	12/25 國定假日	暫停
十八	1/1 國定假日	暫停

十九	1/8 (最後一次)	課程回顧及成果發表
----	---------------	-----------

國一寫作素養班

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：開學第二週 9/8 起，每週一 17：00~18：30
3. 上課地點：本大樓 107 教室
4. 上課週次：共上課 13 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週一)	課程規劃
二	9/8	遣詞精確 用字傳神
三	9/15	句型熟練 靈活運用
四	9/22、23	補充說明豐富主題——插敘法
五	9/29 國定假日	暫停
六	10/6 國定假日	暫停
七	10/13 段考週	暫停
八	10/20	亮眼文章這樣寫——以動態描寫活化章句
九	10/27	首尾相契——記敘文的續寫
十	11/3	改頭換面——記敘文的改寫
十一	11/10 校慶補假	暫停
十二	11/17	高山流水——抒情文簡介暨友情的描寫
十三	11/24	慈烏反哺——親情的描寫
十四	12/1 段考週	暫停
十五	12/8	舉例論證 勝於雄辯
十六	12/15	理性判斷 有憑有據
十七	12/22	如聞其聲——對話寫作
十八	12/29	行銷寫作：關鍵字開頭法

十九	1/5 (最後一次)	解讀與解決——新世代自學力
----	---------------	---------------

國一閱讀素養班

5. 課程目的：以閱讀掌握知識、擴大視野。與生活議題結合，活用書本知識。透過讀得懂、讀得多、讀得深，光速掌握閱讀關鍵策略！
6. 上課時間：開學第二週 9/8 起，每週二 17：00~18：30
7. 上課地點：本大樓 107 教室
8. 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
二	9/9	如果我是校長：OK4R 閱讀法
三	9/16	說一齣精彩戲劇：PQ4R 閱讀法
四	9/23	危險的誘惑：不同立場看議題
五	9/30	青少年的健康殺手：標記重點與閱讀感思
六	10/7	閱讀的習慣與方法：ASOIM 閱讀策略
七	10/14 段考週	暫停
八	10/21	國際新聞與公民：後設認知閱讀方法
九	10/28	生命的禮物：心智圖摘要策略
十	11/4	戴一頂思考帽：綠色思考帽與藍色思考帽
十一	11/11	睡得多睡得好：黃金圈筆記法
十二	11/18	尋根之旅：REAP
十三	11/25	人與環境：通用式閱讀法
十四	12/2 段考週	暫停
十五	12/9	動物的權利：麥肯錫筆記法
十六	12/16	職業探索大搜密：樹狀圖
十七	12/23	消費鏈：曼陀羅圖
十八	12/30	自然環境的省思：KWL 策略
十九	1/6 (最後一次)	使用 AI 的方法：概念透視與四角辯論

基礎日文班

1. 課程目的：精熟日文及實用字彙、學習文法句型並活用於日常會話。
2. 上課時間：開學第二週 9/8 起，每週二 17：00~18：00
3. 上課地點：多元 0207 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
二	9/9	課程說明
三	9/16	日本語言漢字文化介紹&初級日語教學
四	9/23	日本卡通與動漫文化
五	9/30	日本旅遊與觀光文化
六	10/7	日本料理與飲食文化
七	10/14 段考週	暫停
八	10/21	日本流行歌曲/動漫片曲教唱
九	10/28	大家的日本語第一課：自我介紹
十	11/4	大家的日本語第一課：自我介紹/生日日期
十一	11/11	大家的日本語第二課： 指示代名詞-物品/這是&那是
十二	11/18	大家的日本語第二課： 指示代名詞-物品/餐廳點用語
十三	11/25	大家的日本語第三課： 指示代名詞 - 地點/這裡 &那裡
十四	12/2 段考週	暫停
十五	12/9	大家的日本語第三課： 指示代名詞 - 地點/問路/問地方
十六	12/16	大家的日本語第四課： 問時間 ,幾點分/花費,多少錢
十七	12/23	大家的日本語第四課： 動詞導入/從幾點 到
十八	12/30	大家的日本語第四課： 動詞導入/開始 &結束

十九	1/6 (最後一次)	期末心得分享
----	---------------	--------

基礎韓文班

1. 課程目的：精熟韓文及實用字彙、學習文法句型並活用於日常會話。
2. 上課時間：開學第二週 9/8 起，每週三 17：00~18：00
3. 上課地點：多元 0207 教室
4. 上課週次：共上課 15 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週三)	課程規劃
二	9/10	課程說明
三	9/17	發音(母音 1)基本母音 ㅏ ㅑ ㅓ ㅕ ㅡ
四	9/24	發音(子音 1)基本子音 ㄱ ㅋ ㆁ ㄷ ㄸ ㄴ ㄹ ㄷ ㄹ ㄷ ㄹ ㄷ ㄹ
五	10/1	發音(子音 2)基本子音 ㄴ ㄹ ㄷ ㄹ ㄷ ㄹ ㄷ ㄹ ㄷ ㄹ
六	10/8	發音(母音 2)基本母音 ㅗ ㅛ ㅜ ㅠ
七	10/15 段考週	暫停
八	10/22	台灣和韓國國中生生活比較（一）
九	10/29	雙子音 ㄱ ㅋ ㆁ ㄷ ㄸ ㄴ ㄹ ㄷ ㄹ ㄷ ㄹ ㄷ ㄹ
十	11/5	母音 ㅗ ㅛ ㅜ ㅠ ㅑ ㅓ ㅕ ㅡ
十一	11/12	母音 ㅗ ㅛ ㅜ ㅠ ㅑ ㅓ ㅕ ㅡ
十二	11/19	台灣和韓國國中生生活比較（二）
十三	11/26	收尾音 ㅏ ㅑ ㅓ ㅕ ㅡ
十四	12/3 段考週	暫停
十五	12/10	發音規則 雙收尾音+連音
十六	12/17 校外教學	暫停
十七	12/24	第一課 國家 어느 나라 랐이예요?
十八	12/31	在韓國觀光地
十九	1/7 (最後一次)	期末心得分享

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：開學第二週 9/8 起，每週二 17：00~18：30
3. 上課地點：外語教室三
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
二	9/9	1.命題趨勢與解題技巧 2.模擬測試與示範練習
三	9/16	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
四	9/23	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
五	9/30	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
六	10/7	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
七	10/14 段考週	暫停
八	10/21	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
九	10/28	模擬考試題演練與解析（聽力與閱讀測驗）
十	11/4	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	11/11	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
十二	11/18	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
十三	11/25	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
十四	12/2 段考週	暫停
十五	12/9	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	12/16	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	12/23	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	12/30	模擬考試題演練與解析(口說與寫作測驗)
十九	1/6 (最後一次)	1.測驗檢討 2.回顧學習內容與鼓勵

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：開學第二週 9/8 起，每週四 17：00~18：30
3. 上課地點：外語教室三
4. 上課週次：共上課 14 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週四)	課程規劃
二	9/11	1.命題趨勢與解題技巧 2.模擬測試與示範練習
三	9/18	單字擴充 3000-5000 單字精讀 聽力練習
四	9/25	連音、語調、聽力練習
五	10/2	針對題型強化學生對單字、英文文法及慣用句的熟悉度
六	10/9	圖象的聽力練習
七	10/16 段考週	暫停
八	10/23	閱讀能力技巧訓練
九	10/30	閱讀能力技巧訓練
十	11/6	中測模擬測試與聽力解題技巧
十一	11/13	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
十二	11/20	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
十三	11/27	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
十四	12/4 段考週	暫停
十五	12/11	掌握圖說閱讀技巧、段落閱讀理解技巧、閱讀練習、聽力練習
十六	12/18	12 種時態總整理、聽力練習.& 單句演練

十七	12/5 國定假日	暫停
十八	1/1 國定假日	暫停
十九	1/8 (最後一次)	英檢考題分析 文章閱讀理解 聽力練習

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：開學第二週 9/8 起，每週一 17：00~18：15
3. 上課地點：團練室一
4. 上課週次：共上課 13 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週一)	課程規劃
二	9/8	吹奏呼吸練習、發聲原理、吹嘴練習
三	9/15	吹嘴點音練習、長音練習
四	9/22	吹嘴練習、適應樂器、使用樂器練習 Do、Re、Mi
五	9/29 補假	吹嘴練習、使用樂器練習 Do、Re、Mi
六	10/6 國定假日	暫停
七	10/13 段考週	暫停
八	10/20	使用樂器練習 Do~Sol、搭配教本 p.6
九	10/27	Do~Sol、搭配教本 p.6、7
十	11/3	Do~Sol、搭配教本 p.7、8
十一	11/10 校慶補假	暫停
十二	11/17	Do~La、五度音階上下行、教本 p.7、8
十三	11/24	Do~La、五度音階上下行、教本 p.8、9
十四	12/1 段考週	暫停
十五	12/8	Do~La、五度音階上下行、教本 p.8、9
十六	12/15	Do~Si、琶音泛音練習、教本 p.10、11
十七	12/22	Do~Si、琶音泛音練習、教本 p.10、11
十八	12/29	Do~高音 Do、嘗試一個八度音階上下行、教本曲聖誕鈴聲

十九	1/5 (最後一次)	Do～高音 Do、一個八度音階上下行、聖誕鈴聲
----	---------------	-------------------------

體育強化班--籃球(A)(B)

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：開學第二週 9/8 起，(A 班)每週一 17：00~18：00
(B 班)每週二 17：00~18：00
3. 上課地點：(A、B 班)3 樓活動中心
4. 上課週次：A 班上課 13 週次、B 班上課 16 週次，課程規劃如表

A 班(13 週次)

週次	日期 (週一)	課程規劃
二	9/8	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
三	9/15	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	9/22、23	體能訓練 三重威脅 運球 投籃動作練習
五	9/29 國定假日	暫停
六	10/6 國定假日	暫停
七	10/13 段考週	暫停
八	10/20	防守步伐 個人防守觀念 兩人小組配合
九	10/27	防守步伐 個人防守觀念 兩人小組配合
十	11/3	行進間運球 三打三演練
十一	11/10 校慶補假	暫停
十二	11/17	三人小組配合 三打三比賽
十三	11/24	選秀分組 綜合練習
十四	12/1 段考週	暫停
十五	12/8	全場快攻演練 多打少攻與防
十六	12/15	全場區域防守 全場進攻戰術 半場五打五演練
十七	12/22	全場區域防守 全場進攻戰術 半場五打五演練

十八	12/29	團隊合作、全場分組對抗賽
十九	1/5 (最後一次)	團隊合作、全場分組對抗賽

B 班(16 週次)

週次	日期 (週二)	課程規劃
二	9/9	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
三	9/16	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	9/23	體能訓練 三重威脅 運球 投籃動作練習
五	9/30	體能訓練 三重威脅 運球 投籃動作練習
六	10/7	防守步伐 個人防守觀念 兩人小組配合
七	10/14 段考週	暫停
八	10/21	防守步伐 個人防守觀念 兩人小組配合
九	10/28	行進間運球 三打三演練
十	11/4	行進間運球 三打三演練
十一	11/11	三人小組配合 三打三比賽
十二	11/18	選秀分組 綜合練習
十三	11/25	全場快攻演練 多打少攻與防
十四	12/2 段考週	暫停
十五	12/9	全場快攻演練 多打少攻與防
十六	12/16	全場區域防守 全場進攻戰術 半場五打五演練
十七	12/23	全場區域防守 全場進攻戰術 半場五打五演練
十八	12/30	團隊合作、全場分組對抗賽
十九	1/6 (最後一次)	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：開學第二週 9/8 起，每週三 17：00~18：00
3. 上課地點：3 樓活動中心
4. 上課週次：共上課 15 週次，課程規劃如表

週次	日期 (週三)	課程規劃
二	9/10	低手個人控球 低手兩人傳球
三	9/17	低手個人控球 低手兩人傳球
四	9/24	低手三人傳移動接球移位與步伐練習，小組學習
五	10/1	低手三人傳移動接球移位與步伐練習，小組學習
六	10/8	發球—低手
七	10/15 段考週	暫停
八	10/22	高手傳球(正面及後面修正球)
九	10/29	高手傳球(正面及後面修正球)
十	11/5	綜合練習
十一	11/12	發球—高手(漂浮、旋轉球)
十二	11/19	扣球練習跳躍攻擊步法 扣球動作要領
十三	11/26	扣球練習跳躍攻擊步法 扣球動作要領
十四	12/3 段考週	暫停
十五	12/10	滾翻救球綜合練習
十六	12/17 校外教學	暫停
十七	12/24	跳躍攻擊練習 攔網動作要領
十八	12/31	跳躍攻擊練習 攔網動作要領
十九	1/7 (最後一次)	分組比賽

體育強化班--桌球(A)(B)

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：開學第二週 9/8 起，(A 班)每週一 17：00~18：00
(B 班)每週四 17：00~18：00
3. 上課地點：(A、B 班)4 樓桌球室
4. 上課週次：A 班上課 13 週次、B 班上課 14 週次，課程規劃如表

A 班(13 週次)

週次	日期 (週一)	課程規劃
二	9/8	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
三	9/15	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	9/22、23	反手推擋練習 (揮空拍及腳步反手對打練習)反手多球練習
五	9/29 國定假日	暫停
六	10/6 國定假日	暫停
七	10/13 段考週	暫停
八	10/20	桌球體能訓練 正手動作介紹 正手揮空拍、腳步、對打練習
九	10/27	正手對打練習 正手多球練習 切球動作要領 介紹與練習
十	11/3	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
十一	11/10 校慶補假	暫停
十二	11/17	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	11/24	單打規則講解 單打分組循環與排名賽
十四	12/1 段考週	暫停
十五	12/8	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
十六	12/15	反手推擋轉側身正拍之多球組合練習

十七	12/22	反手推擋轉側 身正拍之多球組合練習 12/25 暫停
十八	12/29	雙打規則講解 雙打分組循環與排名賽 1/1 暫停
十九	1/5 (最後一次)	雙打規則講解 雙打分組循環與排名賽

B 班(14 週次)

週次	日期 (週四)	課程規劃
二	9/11	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
三	9/18	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	9/25	反手推擋練習 (揮空拍及腳步反手對打練習)反手多球練習
五	10/2	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	10/9	桌球體能訓練 正手動作介紹 正手揮空拍、腳步、對打練習
七	10/16 段考週	暫停
八	10/23	正手對打練習 正手多球練習 切球動作要領 介紹與練習
九	10/30	正手對打練習 正手多球練習 切球動作要領 介紹與練習
十	11/6	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
十一	11/13	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
十二	11/20	單打規則講解 單打分組循環與排名賽
十三	11/27	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
十四	12/4 段考週	暫停
十五	12/11	反手推擋轉側 身正拍之多球組合練習
十六	12/18	雙打規則講解 雙打分組循環與排名賽
十七	12/25 國定假日	暫停

十八	1/1 國定假日	暫停
十九	1/8 (最後一次)	雙打規則講解 雙打分組循環與排名賽

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：開學第二週 9/8 起，每週四 17：00~18：00
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 (週四)	課程規劃
二	9/11	說明課堂規範 暖身操
三	9/18	暖身操 前後移動步法
四	9/25	羽球專項熱身操 中場移動步法
五	10/2	羽球專項熱身操 米字步法
六	10/9	基本動作練習 球感練習
七	10/16 段考週	暫停
八	10/23	正/反拍挑球 正/反拍小球 結合前場步法
九	10/30	正/反拍挑球 正/反拍小球 結合前場步法
十	11/6	正/反拍平球 切球 組合球路練習(切、小、挑球) 雙打規則講解
十一	11/13	正/反拍平球 切球 組合球路練習(切、小、挑球)雙打規則講解
十二	11/20	正拍殺球 接殺球
十三	11/27	正拍殺球 接殺球
十四	12/4 段考週	暫停
十五	12/11	正/反拍發球
十六	12/18	組合球路練習(高遠、挑、小球)
十七	12/25 國定假日	暫停
十八	1/1 國定假日	暫停

十九	1/8 (最後一次)	半場魔王賽
----	---------------	-------