

# 臺北市私立延平高級中學 114 學年度第二學期

## 國中部課後多元活動課程計畫



### 目錄 (請點選課程名稱)

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <u>國一程式設計班(A)(B)</u>                | 2  |
| <u>國二程式設計班</u>                      | 4  |
| <u>[VIBE CODING]不懂程式碼也能開發網頁 APP</u> | 6  |
| <u>國一寫作素養班</u>                      | 8  |
| <u>基礎日文班</u>                        | 10 |
| <u>初級全民英檢加強班</u>                    | 11 |
| <u>中級全民英檢加強班</u>                    | 13 |
| <u>音樂素養-銅管培訓團</u>                   | 15 |
| <u>身體感知運動訓練排球技巧班</u>                | 16 |
| <u>體育強化班—籃球(A)(B)</u>               | 18 |
| <u>體育強化班—排球</u>                     | 20 |
| <u>體育強化班—桌球(A)(B)</u>               | 21 |
| <u>體育強化班—羽球</u>                     | 23 |

---

## 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：3/2 起，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：上課 14 週，共 28 次，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週二、四) | 課程規劃   |
|-----------|--------------|--|
| 4         | 3/3、3/5      | h660(躲避球)、a686(蝸牛往上爬)<br>p906(食譜換算)、q374(加密系統)     |
| 5         | 3/10、3/12    | d422(字串處理)、f514(拼字遊戲)<br>c005(環保獎金)、g498(兔子跳躍)     |
| 6         | 3/17、3/19    | a883(好忙好忙)、g595(修補圍籬)<br>b112(高中運動會)、d237(質數合)     |
| 7         | 3/24、3/26    | i069(岩石觀察)、a010(因數分解)<br>d187(SMS Typing)、a104(排序) |
| 8         | 3/31、4/2     | 段考週停課  |
| 9         | 4/7、4/9      | f820(極限運動)、i428(巴士站牌)<br>g796(檔案分類)、e970(粉專抽獎)     |
| 10        | 4/14、4/16    | f312(人力分配)、o921(生日快樂)<br>f818(物競天擇)、e838(炸彈超人)     |
| 11        | 4/21、4/23    | n630(電影院)、f339(下雪的日子)<br>n361(數字旅館)、n362(質數遊戲)     |
| 12        | 4/28、4/30    | f821(nAnB)、e339(前綴和練習)<br>c638(天干地支)、f338(后羿射日)    |
| 13        | 5/5、5/7      | e835(表演座位)、a693(吞食天地)<br>e794(黃金比例)、f375(神奇肥料)     |
| 14        | 5/12、5/14    | 段考週停課  |
| 15        | 5/19、5/21    | a059(完全平方和)、h659(計程車)<br>g275(七言對聯)、e837(字母排列)     |

|    |           |   |
|----|-----------|---|
| 16 | 5/26、5/28 | b553(Collatz 問題)、n631(撲克)<br>d122(Oh! My Zero)、h658(捕魚)           |
| 17 | 6/3、6/5   | f044(史萊姆生態區)、f819(圖書館)<br>e621(免費停車)、e826(粉絲見面會)                  |
| 18 | 6/9、6/11  | e155(Throwing cards away)、d255(GCD)<br>h033(雜訊移除)、d010(盈數、虧數和完全數) |
| 19 | 6/16、6/18 | i071(風景)、a866(Product Review Site)<br>b514(解二元一次聯立方程式之根)、f706(時區) |

---

## 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：3/2 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：上課 14 週，共 26 次，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週一、三) | 課程規劃  |
|-----------|--------------|---|
| 4         | 3/2、3/4      | m801(鏡像對稱)、b231(書)<br>g004(社區熱門度)           |
| 5         | 3/9、3/11     | q649(天空步道)、r858(紅豆餅)<br>c001(最長共同子序列)       |
| 6         | 3/16、3/18    | q653(金字塔)、c123(Rails)<br>d614(簡易加法運算)       |
| 7         | 3/23、3/25    | e809(字母排序)、e294(完全奇數)<br>a867(Minelayer)    |
| 8         | 3/30、4/1     | 段考週停課                                       |
| 9         | 4/6          | 調整放假停課                                      |
|           | 4/8          | c184(盈虧互補)、h026(猜拳)                         |
| 10        | 4/13、4/15    | d545(抽紙牌)、g545(收納盒)<br>c292(數字龍捲風)          |
| 11        | 4/20、4/22    | d502(產品包裝)、e795(質數日)<br>e346(區間和練習)         |
| 12        | 4/27、4/29    | e800(影片推薦)、k519(機票)<br>a882(我灰灰的橡皮鴨是個恐怖的危機) |
| 13        | 5/4、5/6      | c110(Packets)、e839(飲食分類)<br>e799(資工系的浪漫)    |
| 14        | 5/11、5/13    | 段考週停課                                       |
| 15        | 5/18、5/20    | e836(數字統計)、a007(判斷質數)<br>d586(哈密瓜美語)        |

|    |           |   |
|----|-----------|---|
| 16 | 5/25、5/27 | g597(生產線)、b949(障量土地)<br>a290(新手訓練系列~圖論)           |
| 17 | 6/1       | d615(計算機運算)                                       |
|    | 6/3       | 畢業典禮停課  |
| 18 | 6/8、6/10  | d221(Add All)、a013(羅馬數字)<br>a133(The Twin Towers) |
| 19 | 6/15、6/17 | h082(贏家預測)、h084(牆上海報)<br>d212(東東爬階梯)              |

# [Vibe Coding]不懂程式碼也能開發網頁 APP

1. 課程目的：在這個 AI 時代，自然語言就是最強大的程式語言。本課程不強調背誦語法，而是培養「運算思維」與「AI 溝通力」。學生將模擬「產品經理」與「技術總監」的角色，指揮 AI 工具完成 Web App 開發。
  - (1) 破除恐懼：理解程式碼只是達成目的的工具，訓練運算思維才是問題解決核心。
  - (2) 直覺開發：學習 Vibe Coding 核心心法「描述(Describe)、生成(Generate)、迭代(Iterate)」。
  - (3) 專題實戰：每位學生至少完成一個可互動、有資料儲存功能的 Web App。
2. 上課時間：3/2 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 13 次，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週三) | 課程主題                     | 課程規劃  | 課程目標                   |
|-----------|------------|--------------------------|---|------------------------|
| 4         | 3/4        | Vibe Coding 覺醒：你好，超級工程師。 | 觀念翻轉：為什麼現在不需要從 Hello World 學起？介紹 google ai studio。體驗「一句話生成一個網頁」的 AI 魔力。 | 完成第一個靜態 Landing Page   |
| 5         | 3/11       | 提示工程(Prompting)即是程式設計    | 如何精準描述 UI/UX？學習「角色設定」、「限制條件」與「逐步指令」。                                    | 優化網頁，加入 CSS 效果         |
| 6         | 3/18       | 邏輯拆解術：把大問題變小任務           | 想要做一個 To-Do List？先拆解成「輸入框」、「清單顯示」、「刪除按鈕」。引導 AI 寫出 Javascript 邏輯。        | 完成一個簡易互動小工具(如計數器、抽籤程式) |
| 7         | 3/25       | 資料的靈魂：Firebase 快速串接(上)   | 網頁重整資料就不見了？介紹資料庫概念。指揮 AI：「幫我把資料存到 Firestore」。                           | 建立 Firebase 專案並寫入第一筆資料 |
| 8         | 4/1        | 段考週停課                    |   |                        |
| 9         | 4/8        | 資料的靈魂：Firebase 快速串接(下)   | 讀取與即時更新。讓 App 變更有趣(例如：即時聊天室、共用佈告欄)。                                     | 完成具備 CRUD(增刪查改)功能的原型。  |

|    |      |                    |   |                             |
|----|------|--------------------|---|-----------------------------|
| 10 | 4/15 | 除錯大師：當 AI 犯錯時怎麼辦？  | Vibe Coding 必修課：閱讀 AI 的錯誤並修正它。學習如何將 Console Error 貼給 AI 尋求解法。 | 修復一個故意設計的 Bug 程式            |
| 11 | 4/22 | 期中黑客松：點子發想分組       | Design Thinking 快速版。針對「校園生活」或「個人興趣」提出 App 構想。                 | 確定期末專題題目與功能架構圖              |
| 12 | 4/29 | 專案時光機              | 這是不怕弄壞的「存檔點」。學習將檔案上傳 GitHub 進行版本控管，避免進度遺失。                    | 建立版本控管觀念使用 GitHub Repo 進行備份 |
| 13 | 5/6  | 專題實作(1)：UI/UX 快速成型 | 使用 V0.dev 或 Bolt 快速生成高質感的介面。注重使用者體驗。                          | 完成專題的介面(無功能)                |
| 14 | 5/13 | 段考週停課              |   |                             |
| 15 | 5/20 | 專題實作(2)：核心功能邏輯串接   | 讓按鈕真的能運作。將 UI 與 Firebase 邏輯結合。                                | 完成專題的核心功能                   |
| 16 | 5/27 | 專題實作(3)：細節打磨與優化    | 增加防呆機制、優化載入速度、RWD 手機版型調整。                                     | 專題功能 100% 完成                |
| 17 | 6/3  | 6/3(三)畢業典禮停課       |   |                             |
| 18 | 6/10 | 讓全世界看見<br>部署與分享    | 讓全世界都能看見，使用 GitHub Pages)或 Netlify。體驗「Git 版本控制」與自動化部署流程。      | 獲得正式的網址(URL)                |
| 19 | 6/17 | Demo Day：成果發表會     | 實際演示 App，互相試用、回饋。頒發「最佳 Vibe Coder」獎項。                         | 成果發表與反思                     |

# 國一寫作素養班

1. 課程目的：透過活動設計，帶入寫作知識及能力，同時培養寫作興趣和態度。
  - ✓ 從審題、立意、取材，紮實學會寫作技巧
  - ✓ 生活時事議題探索引領動腦思考
  - ✓ 培養宏觀的視野與寫作態度
2. 上課時間：3/2 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 次，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週一) | 課程規劃  |
|-----------|------------|---|
| 4         | 3/2        | 立意翻轉 取材獨特<br>1.突破平常的立意 2.取徑特殊素材                   |
| 5         | 3/9        | 結構調度 組織巧妙<br>1.章法的變化性 2.調度段落，免除板滯                 |
| 6         | 3/16       | 化俗為雅<br>1.情緒的「化俗為雅」<br>2.詞語的「化俗為雅」<br>3.句子的「化俗為雅」 |
| 7         | 3/23       | 歷歷如繪——描述人物的動作<br>1.宏觀法 2.細視法                      |
| 8         | 3/30       | 段考週停課   |
| 9         | 4/6        | 調整放假停課  |
| 10        | 4/13       | 活靈活現——談動物和靜物的不同描寫手法<br>1.動物描寫技巧 2.靜物描寫技巧          |
| 11        | 4/20       | 引人入勝——引用<br>1.明引 2.暗用                             |
| 12        | 4/27       | 有情有義——談借物詠情<br>1.確立自身的情感與所託之物的關係<br>2.善用對比、譬喻等修辭  |
| 13        | 5/4        | 界定意義 打通論述<br>1.報告性定義 2.規約性定義 3.釐定性定義              |

|    |      |  |
|----|------|--|
| 14 | 5/11 | 段考週停課  |
| 15 | 5/18 | 思辨與合作——清楚表達看法<br>1.找關鍵句法 2.提問法 3.由果溯因法                     |
| 16 | 5/25 | 行銷式寫作：亮點詞彙法<br>1.導入行銷思維升級會考寫作能力<br>2.創造亮點詞彙，增加文章新鮮感        |
| 17 | 6/1  | 明辨偏差 大腦除錯<br>1.定锚偏差 2.主觀偏差                                 |
| 18 | 6/8  | 行銷式寫作：問題開頭法<br>1.導入行銷思維升級會考寫作能力<br>2.用提問聚焦主題、激發興趣，增加文章的感染力 |
| 19 | 6/15 | 行銷式寫作：數字金句法<br>1.導入行銷思維升級會考寫作能力<br>2.用數字創造金句，增加文章吸睛度       |

---

## 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：3/10 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 14 週次，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週二) | 課程規劃               |
|-----------|------------|--------------------|
| 5         | 3/10       | 動詞導入/從幾點到          |
| 6         | 3/17       | 動詞導入/開始&結束         |
| 7         | 3/24       | 問路,問方向&地點          |
| 8         | 3/31       | 段考週停課              |
| 9         | 4/7        | 買票,搭乘交通工具          |
| 10        | 4/14       | 問生日                |
| 11        | 4/21       | 大家的日本語第六課動詞延伸&單字補充 |
| 12        | 4/28       | 動詞用法&造句練習 (1)      |
| 13        | 5/5        | 動詞用法&造句練習 (2)      |
| 14        | 5/12       | 段考週停課              |
| 15        | 5/19       | 總複習 (1)            |
| 16        | 5/26       | 總複習 (2)            |
| 17        | 6/2        | 鬼滅之刃               |
| 18        | 6/9        | 鬼滅之刃               |
| 19        | 6/16       | 火影忍者               |

---

## 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：3/2 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 14 週次，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週二) | 課程規劃   |
|-----------|------------|--|
| 4         | 3/3        | 1.課程主題：動詞辨別&基礎文法結構介紹<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字    |
| 5         | 3/10       | 1.課程主題：不可使用進行式的動詞<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字       |
| 6         | 3/17       | 1.課程主題：過去式&過去進行式<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字        |
| 7         | 3/24       | 1.課程主題：副詞子句<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字             |
| 8         | 3/31       | 段考週停課  |
| 9         | 4/7        | 1.課程主題：未來式<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字              |
| 10        | 4/14       | 1.課程主題：未來式的時間副詞子句<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字       |
| 11        | 4/21       | Mock Test 解析 (聽力與閱讀測驗)                         |
| 12        | 4/28       | 1.課程主題：現在完成進行式 & 過去完成式<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字  |
| 13        | 5/5        | 1.課程主題：名詞子句<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字             |
| 14        | 5/12       | 段考週停課  |
| 15        | 5/19       | 1.課程主題：Paragraph Writing<br>2.加強重點：全民英檢必備單字&文法 |
| 16        | 5/26       | 1.課程主題：Paragraph Writing                       |

|    |      |   |
|----|------|---|
|    |      | 2.加強重點：全民英檢必備單字&文法                          |
| 17 | 6/2  | 1.課程主題：名詞子句與形容詞子句的分別<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字 |
| 18 | 6/9  | 1.課程主題：Reading Aloud<br>2.加強重點：全民英檢必備單字&文法  |
| 19 | 6/16 | 1.課程主題：動詞辨別&基礎文法結構介紹<br>2.加強重點：全民英檢(初級)必備單字 |

## 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：3/2，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，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週四) | 課程規劃   |
|-----------|------------|--|
| 4         | 3/5        | 1.課程主題：常用字彙快速記憶<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字<br>3.程度測試 |
| 5         | 3/12       | 1.課程主題：常用字彙快速記憶<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字           |
| 6         | 3/19       | 1.課程主題：常用片語快速記憶<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備片語           |
| 7         | 3/26       | 1.課程主題：中階單字、中階文法概念整理<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字和文法   |
| 8         | 4/2        | 段考週停課  |
| 9         | 4/9        | 1.課程主題：中階單字、段落填空重點加強<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字      |
| 10        | 4/16       | 1.課程主題：中階單字、長篇閱讀技巧加強<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字      |
| 11        | 4/23       | Mock Test 解析(閱讀測驗)                               |
| 12        | 4/30       | 1.課程主題：常用字彙快速記憶<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字           |
| 13        | 5/7        | 1.課程主題：以最簡易的方式切入發音練習<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字      |
| 14        | 5/14       | 段考週停課  |
| 15        | 5/21       | 1.課程主題：常用片語快速記憶<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備片語           |

|    |      |   |
|----|------|---|
| 16 | 5/28 | 1.課程主題：全民英檢中級聽力考試實力培養、解題技巧分析<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字 |
| 17 | 6/4  | 1.課程主題：全民英檢中級聽力考試實力培養、解題技巧分析<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字 |
| 18 | 6/11 | 1.課程主題：全民英檢中級聽力考試實力培養、解題技巧分析<br>2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字 |
| 19 | 6/18 | Mock Test 解析(聽力測驗)                                  |

---

## 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：3/2 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，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週一) | 課程規劃                         |
|-----------|------------|------------------------------|
| 4         | 3/2        | 吹奏呼吸練習、發聲原理、吹嘴練習             |
| 5         | 3/9        | 吹嘴點音練習、長音練習                  |
| 6         | 3/16       | 吹嘴練習、適應樂器、使用樂器練習 Do、Re、Mi    |
| 7         | 3/23       | 吹嘴練習、使用樂器練習 Do、Re、Mi         |
| 8         | 3/30       | 段考週停課                        |
| 9         | 4/6        | 調整放假停課                       |
| 10        | 4/13       | 使用樂器練習 Do～Sol、搭配教本 p.6       |
| 11        | 4/20       | Do～Sol、搭配教本 p.6、7            |
| 12        | 4/27       | Do～Sol、搭配教本 p.7、8            |
| 13        | 5/4        | Do～La、五度音階上下行、教本 p.7、8       |
| 14        | 5/11       | 段考週停課                        |
| 15        | 5/18       | Do～La、五度音階上下行、教本 p.8、9       |
| 16        | 5/25       | Do～Si、琶音泛音練習、教本 p.10、11      |
| 17        | 6/1        | Do～Si、琶音泛音練習、教本 p.10、11      |
| 18        | 6/8        | Do～高音 Do、嘗試一個八度音階上下行、教本曲聖誕鈴聲 |
| 19        | 6/15       | Do～高音 Do、一個八度音階上下行、聖誕鈴聲      |

# 身體感知運動訓練排球技巧班

1. 課程目的：身體姿勢或動作的感知，會影響運動執行的效果，學生若有器材的輔助，能夠較快速學習到正確的排球動作；而排球選手則需要依靠較多外在的感覺回饋，才知道如何調整自己的身體動作。
2. 上課時間：3/2 起，每週一 17:00~18:00
3. 上課地點：本大樓 B07 教室
4. 上課週次：共上課 13 週，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週一) | 課程規劃   |
|-----------|------------|--|
| 4         | 3/2        | <b>喚起身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.繩梯敏捷性訓練 2.個人低手傳球的正確動作 3.移動防守步法               |
| 5         | 3/9        | <b>喚起身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.彈力繩身體訓練 2.二至三人防守的正確動作及連續性動作<br>3.敏捷性移動防守動作   |
| 6         | 3/16       | <b>喚起身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.核心延展訓練 2.個人高手托球動作及連續性 3.移動高手托球動作             |
| 7         | 3/23       | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.跳躍爆發力訓練 2.跳躍攻擊步法訓練 3.扣球正確動作                    |
| 8         | 3/30       | 段考週停課  |
| 9         | 4/6        | 調整放假停課   |
| 10        | 4/13       | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.跳躍爆發力訓練 2.跳躍攻擊步法訓練 3.扣球正確動作                    |
| 11        | 4/20       | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.TRX 身體核心訓練 2.跳躍攻擊步法動作 3.連續性站立扣球揮臂動作            |
| 12        | 4/27       | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.彈力繩身體訓練 2.組織扣球(高手托球、低手墊球及站立扣球正確動作) 4.平衡與重心轉移運動 |
| 13        | 5/4        | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.跳躍爆發力訓練 2.跳躍攻擊步法空擊球 3.連續性跳躍攻擊                  |

|    |      |  |
|----|------|--|
|    |      | 動作 4.平衡與重心轉移運動   |
| 14 | 5/11 | 段考週停課  |
| 15 | 5/18 | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.跳躍爆發力訓練 2.跳躍攻擊步法空擊球 3.脊椎伸展、身體側彎與旋轉、增加胸廓肩胛活動度     |
| 16 | 5/25 | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.繩梯敏捷性訓練 2.地板滾翻綜合練習 3.感知與動作的連結機制                  |
| 17 | 6/1  | <b>身體對姿勢與動作感知的排球運動</b><br>1.繩梯敏捷性訓練 2.地板滾翻綜合練習 3.感知與動作的連結機制 4.背側肌群、腹側肌群、體側肌群 |
| 18 | 6/8  | 軟式排球基本：1.TRX 身體核心訓練 2.攔網動作要領 3.攔網後進行攻擊動作                                     |
| 19 | 6/15 | 軟式排球基本：1.TRX 身體核心訓練 2.攔網動作要領 3.攔網後進行攻擊動作                                     |

## 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：3/2 起，(A 班)每週一 17：00~18：00  
(B 班)每週二 17：00~18：00
3. 上課地點：3 樓活動中心
4. 上課週次：A 班共上課 13 週，B 班共上課 14 週，課程規劃如下表

| A 班       |            |                               |
|-----------|------------|-------------------------------|
| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週一) | 課程規劃                          |
| 4         | 3/2        | 籃球基本觀念與規則講解、動態熱身、球感練習、傳球與上籃練習 |
| 5         | 3/9        | 籃球基本觀念與規則講解、動態熱身、球感練習、傳球與上籃練習 |
| 6         | 3/16       | 體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習           |
| 7         | 3/23       | 體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習           |
| 8         | 3/30       | 段考週停課                         |
| 9         | 4/6        | 調整放假停課                        |
| 10        | 4/13       | 防守步伐、個人防守觀念、兩人小組配合            |
| 11        | 4/20       | 防守步伐、個人防守觀念、兩人小組配合            |
| 12        | 4/27       | 行進間運球、三打三演練                   |
| 13        | 5/4        | 三人小組配合、三打三比賽                  |
| 14        | 5/11       | 段考週停課                         |
| 15        | 5/18       | 選秀分組、綜合練習                     |
| 16        | 5/25       | 全場快攻演練、多打少攻與防                 |
| 17        | 6/1        | 全場快攻演練、多打少攻與防                 |

|    |      |                       |
|----|------|-----------------------|
| 18 | 6/8  | 全場區域防守、全場進攻戰術、半場五打五演練 |
| 19 | 6/15 | 團隊合作、全場分組對抗賽          |

| B 班       |            |                               |
|-----------|------------|-------------------------------|
| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週二) | 課程規劃                          |
| 4         | 3/3        | 籃球基本觀念與規則講解、動態熱身、球感練習、傳球與上籃練習 |
| 5         | 3/10       | 籃球基本觀念與規則講解、動態熱身、球感練習、傳球與上籃練習 |
| 6         | 3/17       | 體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習           |
| 7         | 3/24       | 體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習           |
| 8         | 3/31       | 段考週停課                         |
| 9         | 4/7        | 防守步伐、個人防守觀念、兩人群組配合            |
| 10        | 4/14       | 防守步伐、個人防守觀念、兩人群組配合            |
| 11        | 4/21       | 行進間運球、三打三演練                   |
| 12        | 4/28       | 三人小組配合、三打三比賽                  |
| 13        | 5/5        | 選秀分組、綜合練習                     |
| 14        | 5/12       | 段考週停課                         |
| 15        | 5/19       | 全場快攻演練、多打少攻與防                 |
| 16        | 5/26       | 全場快攻演練、多打少攻與防                 |
| 17        | 6/2        | 全場區域防守、全場進攻戰術、半場五打五演練         |
| 18        | 6/9        | 全場區域防守、全場進攻戰術、半場五打五演練         |
| 19        | 6/16       | 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：3/2 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 13 週次，課程規劃如表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週三) | 課程規劃                  |
|-----------|------------|-----------------------|
| 4         | 3/4        | 低手個人控球、低手兩人傳球         |
| 5         | 3/11       | 低手個人控球、低手兩人傳球         |
| 6         | 3/18       | 低手三人傳移動接球移位與步伐練習、小組學習 |
| 7         | 3/25       | 低手三人傳移動接球移位與步伐練習、小組學習 |
| 8         | 4/1        | 段考週停課                 |
| 9         | 4/8        | 發球-低手                 |
| 10        | 4/15       | 高手傳球(正面及後面修正球)        |
| 11        | 4/22       | 高手傳球(正面及後面修正球)        |
| 12        | 4/29       | 綜合練習                  |
| 13        | 5/6        | 發球-高手(漂浮、旋轉球)         |
| 14        | 5/13       | 段考週停課                 |
| 15        | 5/20       | 扣球練習跳躍攻擊步法、扣球動作要領     |
| 16        | 5/27       | 扣球練習跳躍攻擊步法、扣球動作要領     |
| 17        | 6/3        | 6/3(三)畢業典禮停課          |
| 18        | 6/10       | 跳躍攻擊練習、攔網動作要領         |
| 19        | 6/17       | 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：3/2 起，(A 班)每週一 17：00~18：00  
(B 班)每週四 17：00~18：00
3. 上課地點：4 樓桌球室
4. 上課週次：A 班共上課 13 週，B 班共上課 14 週，課程規劃如下表

| A 班       |            |  |
|-----------|------------|--|
| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週一) | 課程規劃                                     |
| 4         | 3/2        | 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     |
| 5         | 3/9        | 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     |
| 6         | 3/16       | 反手推擋練習、揮空拍及腳步反手對打練習、反手多球練習               |
| 7         | 3/23       | 反手推擋練習、揮空拍及腳步反手對打練習、反手多球練習               |
| 8         | 3/30       | 段考週停課                                    |
| 9         | 4/6        | 調整放假停課                                   |
| 10        | 4/13       | 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          |
| 11        | 4/20       | 正手對打練習、正手多球練習、切球動作要領介紹與練習                |
| 12        | 4/27       | 正手對打練習、正手多球練習、切球動作要領介紹與練習                |
| 13        | 5/4        | 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            |
| 14        | 5/11       | 段考週停課                                    |
| 15        | 5/18       | 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 |
| 16        | 5/25       | 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 |

|    |      |                   |
|----|------|-------------------|
| 17 | 6/1  | 單打規則講解、單打分組循環與排名賽 |
| 18 | 6/8  | 雙打規則講解、雙打分組循環與排名賽 |
| 19 | 6/15 | 雙打規則講解、雙打分組循環與排名賽 |

| B 班       |            |   |
|-----------|------------|---|
| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週四) | 課程規劃                                    |
| 4         | 3/5        | 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    |
| 5         | 3/12       | 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    |
| 6         | 3/19       | 反手推擋練習、揮空拍及腳步反手對打練習、反手多球練習              |
| 7         | 3/26       | 反手推擋練習、揮空拍及腳步反手對打練習、反手多球練習              |
| 8         | 4/2        | 段考週停課                                   |
| 9         | 4/9        | 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         |
| 10        | 4/16       | 正手對打練習、正手多球練習、切球動作要領介紹與練習               |
| 11        | 4/23       | 正手對打練習、正手多球練習、切球動作要領介紹與練習               |
| 12        | 4/30       | 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           |
| 13        | 5/7        | 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 |
| 14        | 5/14       | 段考週停課                                   |
| 15        | 5/21       | 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 |
| 16        | 5/28       | 單打規則講解、單打分組循環與排名賽                       |
| 17        | 6/4        | 反手推擋轉側身正拍之多球組合練習                        |
| 18        | 6/11       | 雙打規則講解、雙打分組循環與排名賽                       |
| 19        | 6/18       | 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：3/2 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，課程規劃如下表

| 行事曆<br>週次 | 日期<br>(週四) | 課程規劃                           |
|-----------|------------|--------------------------------|
| 4         | 3/5        | 說明課堂規範、暖身操                     |
| 5         | 3/12       | 暖身操、前後移動步法                     |
| 6         | 3/19       | 羽球專項熱身操、中場移動步法                 |
| 7         | 3/26       | 羽球專項熱身操、米字步法                   |
| 8         | 4/2        | 段考週停課                          |
| 9         | 4/9        | 基本動作練習、球感練習                    |
| 10        | 4/16       | 正/反拍挑球、正/反拍小球結合前場步法            |
| 11        | 4/23       | 正/反拍挑球、正/反拍小球結合前場步法            |
| 12        | 4/30       | 正/反拍平球切球、組合球路練習(切、小、挑球)、雙打規則講解 |
| 13        | 5/7        | 正/反拍平球切球、組合球路練習(切、小、挑球)、雙打規則講解 |
| 14        | 5/14       | 段考週停課                          |
| 15        | 5/21       | 正拍殺球、接殺球                       |
| 16        | 5/28       | 正拍殺球、接殺球                       |
| 17        | 6/4        | 正/反拍發球                         |
| 18        | 6/11       | 組合球路練習(高遠、挑、小球)                |
| 19        | 6/18       | 半場魔王賽                          |