

# 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）

國一程式設計班(A)(B)	2
國二程式設計班	4
[VIBE CODING]不懂程式碼也能開發網頁 APP	6
國一寫作素養班	8
基礎日文班	10
初級全民英檢加強班	11
中級全民英檢加強班	13
音樂素養-銅管培訓團	15
身體感知運動訓練排球技巧班	16
體育強化班——籃球(A)(B)	18
體育強化班——排球	20
體育強化班——桌球(A)(B)	21
體育強化班——羽球	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 週次	日期 (週二、四)	課程規劃
4	3/3、3/5	h660(躲避球)、a686(蝸牛往上爬) 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) 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) 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) 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) 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) 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) n361(數字旅館)、n362(質數遊戲)
12	4/28、4/30	f821(nAnB)、e339(前綴和練習) 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) 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) g275(七言對聯)、e837(字母排列)

16	5/26、5/28	b553(Collatz 問題)、n631(撲克) d122(Oh! My Zero)、h658(捕魚)
17	6/3、6/5	f044(史萊姆生態區)、f819(圖書館) e621(免費停車)、e826(粉絲見面會)
18	6/9、6/11	e155(Throwing cards away)、d255(GCD) 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) 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 週次	日期 (週一、三)	課程規劃
4	3/2、3/4	m801(鏡像對稱)、b231(書) g004(社區熱門度)
5	3/9、3/11	q649(天空步道)、r858(紅豆餅) c001(最長共同子序列)
6	3/16、3/18	q653(金字塔)、c123(Rails) d614(簡易加法運算)
7	3/23、3/25	e809(字母排序)、e294(完全奇數) 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) c292(數字龍捲風)
11	4/20、4/22	d502(產品包裝)、e795(質數日) e346(區間和練習)
12	4/27、4/29	e800(影片推薦)、k519(機票) 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) 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) d586(哈密瓜美語)

16	5/25、5/27	g597(生產線)、b949(障量土地) 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) a133(The Twin Towers)
19	6/15、6/17	h082(贏家預測)、h084(牆上海報) d212(東東爬階梯)

## [Vibe Coding]不懂程式碼也能開發網頁 APP

- 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。
  - 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。
  - 直覺開發：學習 Vibe Coding 核心心法「描述(Describe)、生成(Generate)、迭代(Iterate)」。
  - 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。
- 上課時間：3/2 起，每週三 17:00~18:00
- 上課地點：資訊教室三
- 上課週次：共上課 13 次，課程規劃如下表

行事曆週次	日期(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

- 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
- 上課時間：3/2 起，每週一 17：00~18：30
- 上課地點：本大樓 107 教室
- 上課週次：共上課 13 次，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週一)	課程規劃
4	3/2	立意翻轉 取材獨特 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 1.章法的變化性 2.調度段落，免除板滯
6	3/16	化俗為雅 1.情緒的「化俗為雅」 2.詞語的「化俗為雅」 3.句子的「化俗為雅」
7	3/23	歷歷如繪——描述人物的動作 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 1.動物描寫技巧 2.靜物描寫技巧
11	4/20	引人入勝——引用 1.明引 2.暗用
12	4/27	有情有義——談借物詠情 1.確立自身的情感與所託之物的關係 2.善用對比、譬喻等修辭
13	5/4	界定意義 打通論述 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 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 1.導入行銷思維升級會考寫作能力 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 1.定錨偏差 2.主觀偏差
18	6/8	行銷式寫作：問題開頭法 1.導入行銷思維升級會考寫作能力 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 1.導入行銷思維升級會考寫作能力 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 週次	日期 (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 週次	日期 (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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 週次	日期 (週四)	課程規劃
4	3/5	1.課程主題：常用字彙快速記憶 2.加強重點：全民英檢(中級)必備單字 3.程度測試
5	3/12	1.課程主題：常用字彙快速記憶 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 週次	日期 (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 週次	日期 (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> 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> 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 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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 週次	日期 (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 週次	日期 (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、兩人小組配合
10	4/14	防守步伐、個人防守觀念、兩人小組配合
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 週次	日期 (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 週次	日期 (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 週次	日期 (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 週次	日期 (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