

臺北市私立延平高級中學 115 學年度第一學期

國中部課後多元活動列表

編號	課程名稱	上課日程	開課時段	上課地點	上課次數	收費
1	國一程式設計班(A)(B) (限舊生)	週二, 週四	17:00~18:00	資訊教室一、三	31	\$10,850
2	國二程式設計班 (限舊生)	週一, 週三	17:00~18:00	資訊教室二	28	\$9,800
3	國三程式設計班 (限舊生)	週五	17:00~18:00	資訊教室一	11	\$3,850
4	AI 學習力	週三	17:00~18:00	資訊教室三	14	\$5,600
5	我的簡報力：思考、設計、 表達	週二	17:00~18:00	資訊教室二	14	\$5,600
6	國一寫作素養班（限國一）	週一	17:00~18:30	本大樓 107 教室	13	\$6,500
7	閱讀筆記班	週二	17:00~18:30	本大樓 107 教室	14	\$7,000
8	基礎日文班	週二	17:00~18:00	綜合大樓多元 0207 教室	14	\$5,600
9	初級全民英檢加強班	週二	17:00~18:30	外語教室三	14	\$7,000
10	中級全民英檢加強班	週四	17:00~18:30	外語教室三	16	\$8,000
11	身體感知運動訓練 排球技巧班（限排球校隊）	週一	17:00~18:00	本大樓 B07 社團教室	13	\$3,900
12	體育強化班-籃球(A)	週一	17:00~18:00	3 樓活動中心	13	\$4,550
13	體育強化班-籃球(B)	週二	17:00~18:00	3 樓活動中心	14	\$4,900
14	體育強化班-排球	週三	17:00~18:00	3 樓活動中心	14	\$4,900
15	體育強化班-桌球(A)	週一	17:00~18:00	4 樓桌球室	13	\$4,550
16	體育強化班-桌球(B)	週四	17:00~18:00	4 樓桌球室	16	\$5,600
17	體育強化班-羽球	週四	17:00~18:00	3 樓活動中心	16	\$5,600

臺北市私立延平高級中學 115 學年度第一學期

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)	3
國二程式設計班	5
國三程式設計班	7
AI 學習力	8
我的簡報力：思考、設計、表達	11
國一寫作素養班	13
閱讀筆記班	15
基礎日文班	16
初級全民英檢加強班	18
中級全民英檢加強班	20
身體感知運動訓練排球技巧班（限排球校隊選課）	22
體育強化班——籃球(A)(B)	24
體育強化班——排球	26
體育強化班——桌球(A)(B)	27
體育強化班——羽球	29

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：9/8 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)資訊教室三
4. 上課次數：共 31 次，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週二、四)	課程規劃
2	9/8、9/10	d255(GCD)、d122(Oh! My Zero) h660(躲避球)、b159(紀念品分組)
3	9/15、9/17	d422(字串處理)、f514(拼字遊戲) c005(環保獎金)、g498(兔子跳躍)
4	9/22、9/24	a883(好忙好忙)、g595(修補圍籬) b113(高中運動會)、d237(質數合)
5	9/29、10/1	i069(岩石觀察)、a010(因數分解) d660(Jumping Mario)、a104(排序)
6	10/6、10/8	f044(史萊姆生態區)、b374(眾數) e339(前綴和練習)、f819(圖書館)
7	10/13、10/15	段考週停課
8	10/20、10/22	c006(開鎖)、a034(二進位制轉換) d124(3 的倍數)、e621(免費停車)
9	10/27、10/29	f820(極限運動)、i428(巴士站牌) g796(檔案分類)、e970(粉專抽獎)
10	11/3、11/5	i071(風景)、a251(假費波那契數) c638(天干地支)、f338(后羿射日)
11	11/10、11/12	e835(表演座位)、a693(吞食天地) e794(黃金比例)、e837(字母排列)
12	11/17、11/19	a059(完全平方和)、h659(計程車) g275(七言對聯)、f070(韓信點兵)
13	11/24、11/26	段考週停課
14	12/1、12/3	f708(蟲蟲危機)、f312(人力分配) f818(物競天擇)、e838(炸彈超人)

15	12/8、12/10	12/8 國一校外教學停課 12/10 上課：h033(雜訊移除)、a020(身分證檢驗)
16	12/15、12/17	f706(時區)、a006(一元二次方程式) h033(雜訊移除)、a020(身分證檢驗)
17	12/22、12/24	f706(時區)、a006(一元二次方程式) f339(下雪的日子)、c294(三角形辨別)
18	12/29、12/31	g497(電梯)、d086(態度之重要的證明) p912(茶飲)、p914(完美數)
19	1/5、1/7	p925(鬆餅)、d491(我也愛偶數) p924(水晶共鳴)、p914(完美數)

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：9/7 起，每週一及週三 17:00~18:00
3. 上課地點：資訊教室二
4. 上課週次：共 28 次，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週一、三)	課程規劃
2	9/7、9/9	b216(棒球九宮格)、e792(旅行) a224(明明愛明明)、a864(Stellar Classification)
3	9/14、9/16	d674(Vacation)、i400(字串解碼) d860(最大公約數和最小公倍數問題)
4	9/21、9/23	e156(求和)、a524(手機之謎) b130(明明的隨機數)、a746(画蛇添足)
5	9/28、9/30	9/28 教師節放假 9/30 上課：c015(Reverse and Add)、e446(排列生成)
6	10/5、10/7	a879(君不見黃色小鴨水上漂)、c002(f91) b158(獎學金)、d732(二分搜尋法)
7	10/12、10/14	段考週停課
8	10/19、10/21	d103(ISBN 號碼)、i070(比對卡片) b298(老闆阿我要退貨)、a694(吞食天地二)
9	10/26、10/28	10/26 光復節調整放假 f427(找圓周率)、a465(Scarecrow)
10	11/2、11/4	c317(硬幣問題！前傳)、a299.(鋪地毯) a445(我的朋友很少)、c295(最大和)
11	11/9、11/11	11/9 校慶補假 d326(程式設計師的面試問題(二))、 a252(Another LCS)
12	11/16、11/18	b119(售票系統)、3f608(飛黃騰達) e971(梗圖著色)、6b552(找質數)
13	11/23、11/25	段考週停課

14	11/30、12/2	c009(Simple Base Conversion)、a132(Parity) f607(切割費用)、g774(校隊)
15	12/7、12/9	a565(p&q 的邂逅)、a095(麥哲倫的陰謀) c299(連號或不連號)、b052(設計一含小數點的十進位轉二進位的程式)
16	12/14、12/16	12/14 上課：e975(情書解密)、f314(勇者修煉) 12/16 國二校外教學停課
17	12/21、12/23	a863(Happy Numbers)、b230(方便數) e973(滿意度調查)、d613(Prime Gap)
18	12/28、12/30	d267(Letter Frequency)、b762(英國聯蒙) b964(成績指標)、c001(Longest Common Subsequence)
19	1/4、1/6	e806(多項式計算)、e807(降雨量統計) e808(不再傻傻等公車)、e840(密碼強度測試)

國三程式設計班

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：9/11 起，每週五 17:00~18:00
3. 上課地點：資訊教室一
4. 上課週次：共 11 次，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週五)	課程規劃
2	9/11	b116(加減問題)、d453(最短距離)
3	9/18	c291(小群體)、d242(What Goes Up)
4	9/25	中秋節放假
5	10/2	c296(定時 K 彈)、a813(城市觀測)
6	10/9	國慶日調整放假
7	10/16	段考週停課
8	10/23	b517(是否為樹)、c131(Is It A Tree) r389(整數分拆)、a229(括號匹配問題)
9	10/30	a021(大數運算)
10	11/6	校慶運動會
11	11/13	b062(城市道路連通網)
12	11/20	d016(後序運算法)
13	11/27	段考週停課
14	12/4	d285(Postfix Expression)、a664(四則運算)、c548(Boook 愛鴿子)
15	12/11	d813(Ubiquitous Religions)
16	12/18	e974(座位安排)、d636(大爆炸)
17	12/25	行憲紀念日放假
18	1/1	元旦放假
19	1/8	k732(特殊位置)

AI 學習力

1. 課程目的：建立 AI 基礎素養：理解機器學習、生成式 AI、訓練資料、提示與輸出的基本概念，知道 AI 會犯錯且必須查證。運用 AI 落地實作輔助課業學習，打造個人學習教練：以 NotebookLM 的課程來源與自訂對話規則，建立「先提示、再追問、最後才解答」的輔助學習流程。
2. 上課時間：9/9 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 14 週，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週三)	課程規劃
2	9/9	第一堂：AI 到底是什麼？ 用生活案例區分規則程式、機器學習與生成式 AI；體驗分類與生成，認識資料、模型、提示、輸出、幻覺與偏誤。 工具：Teachable Machine 教師示範
3	9/16	好問題比秒答案重要：提示設計 學會「任務、背景、限制、輸出」四要素，練習把『直接給答案』改成『先問我、給提示、檢查理解』的學習型提示。 課堂產出：一張可重複使用的學習提示卡 工具：Gemini（學校帳號）
4	9/23	AI 會一本正經說錯：查證實驗 比較 AI 回答、課本與可靠網站；練習找出可疑敘述、追來源、交叉比對，並用自己的話修正答案。 課堂產出：AI 錯誤偵探學習單 工具：Gemini、學校圖書館與可信網站
5	9/30	預習加速器：先有問題再上課 用課程標題、圖片與關鍵字預測內容，請 AI 產生先備知識檢核、詞彙表與三層問題，完成 15 分鐘預習流程。 課堂產出：個人預習單與課後修正 工具：Gemini
6	10/7	NotebookLM I：把教材變成學習基地 匯入教師提供且可合法使用的教材，辨識來源範圍；以引文回答問題，產生摘要、學習指南與心智圖並回查原文。 課堂產出：學科 Notebook+ 來源查核紀錄

		工具：NotebookLM
7	10/14	段考週停課
8	10/21	NotebookLM II：考後補洞與主動複習 把教材轉成可調難度的 flashcards 與 quizzes；依錯題只重練不熟概念，記錄『錯因→正解→再測』。 課堂產出：個人錯題地圖＋再測成績 工具：NotebookLM、Flashcards／Quizzes
9	10/28	NotebookLM III：我的提示型家教 設定家教規則：先診斷、一次一個提示、要求說出理由、最後才示範；用費曼技巧教回 AI，避免只抄答案。 課堂產出：一個來源限定的學科家教＋對話截圖 工具：NotebookLM、自訂 Gem
10	11/4	數理錯題診療室：不跳步的解題 以已去識別化的題目練習『讀題→列已知→選策略→分步提示→驗算』；讓 AI 找錯誤步驟，而不是代寫整題。 課堂產出：一題完整錯題診斷報告 工具：Gemini／NotebookLM；紙筆驗算
11	11/11	英語閱讀與寫作教練 依七年級程度產生詞彙例句、分段提問與口說角色練習；由學生先寫初稿，再請 AI 解釋一項文法並自行修訂。 課堂產出：前後版本對照＋修改理由 工具：Gemini／NotebookLM；Google Translate 輔助
12	11/18	小小研究員：從搜尋到有根據的報告 把研究問題拆成關鍵字，挑選至少兩類來源；用 NotebookLM 整理共同點、差異與仍未知處，所有主張回到引文。 課堂產出：一頁式來源導向小報告 工具：NotebookLM／可信網站／Canva
13	11/25	段考週停課
14	12/2	把知識畫出來：AI 視覺筆記 將一個學科概念轉成流程圖、資訊圖或四格故事；辨識生成圖的錯誤細節、刻板印象與著作權風險。 課堂產出：一張附來源的學科視覺筆記 工具：Canva for Education／Gemini
15	12/9	國一校外教學停課
16	12/16	國二校外教學停課
17	12/23	教 AI 認東西：分類器實驗室 收集影像或姿勢樣本，訓練與測試簡易分類模型；比較資料量、光線與

		背景造成的準確率差異，理解偏誤。 課堂產出：模型測試表＋改善建議 工具：Teachable Machine（免寫程式）
18	12/30	AI 協作做遊戲 I：學科遊戲企畫 選一個本學期學科主題，請 AI 協助發想規則、關卡與回饋語；學生決定玩法並用流程圖拆解事件與變數。 課堂產出：一頁遊戲企畫＋流程圖 工具：MakeCode Arcade／NotebookLM 或 Gemini canvas
19	1/6	AI 協作做遊戲 II：製作、除錯、試玩 用積木完成可玩的複習遊戲；以錯誤訊息與實際行為向 AI 描述問題，逐步測試，不盲貼程式碼。 課堂產出：學科小遊戲＋除錯紀錄 工具：MakeCode Arcade

我的簡報力：思考、設計、表達

1. 課程目的：本課程，以「思考、設計、表達」為主軸，引導學生從聽眾需求出發，建立簡報目標與故事線。利用 canva 與 AI 工具製作圖像化、大字流與清楚版面簡報支援表達。藉由主題簡報上台實戰演練加上同儕回饋與修正，培養系統思考、溝通表達、媒體素養與團隊合作能力。

ps.本課程所有學生皆須上台發表，藉由觀察與反思增進表達力。

2. 上課時間：9/8 起，每週二 17:00~18:00
3. 上課地點：資訊教室
4. 上課週次：共上課 14 週，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週二)	課程規劃
2	9/8	課程啟動：什麼是簡報力？認識簡報 3S (Story、Slide、Speech)，對應至本課程三主軸：思考、設計、表達。 【思考】1：簡報 GAP。釐清 Goal、Audience、Purpose，從「我想說」轉成「聽眾需要什麼」。
3	9/15	【思考】2：便利貼發想。用 5W1H 與問題清單蒐集素材，練習分類、刪減與聚焦。
4	9/22	【思考】3：故事線。練習時間軸、問題解決、三幕劇等架構，完成簡報大綱。
5	9/29	【思考】4：開場設計。練習自我介紹、故事、數據、互動、自問法，寫出開場 123。
6	10/6	思考總結與上台分享：故事線分享、討論與回饋。
7	10/13	段考週停課
8	10/20	【設計】1：投影片不是資料堆。練習一頁一重點、刪除多餘文字，系統化建立版面層級。
9	10/27	【設計】2：圖像化。用圖片、圖示與關鍵字把抽象想法具象化，完成 2 頁圖像化投影片。
10	11/3	【設計】3：大字流與半圖半字。練習字級、對齊、留白、色彩一致，讓觀眾快速抓重點。
11	11/10	【設計】4：圖表、動畫與影片。學會「講到才出現」、簡短影片與事前測試，避免干擾重點。
12	11/17	【表達】1：口語流暢。用關鍵字講稿練習聲音大小、速度、停頓

		與流程記憶。
13	11/24	段考週停課
14	12/1	【表達】2：肢體語言。練習眼神、手勢、站位與移動，完成 1 分鐘小舞台演練。 【表達】3：結尾與時間控制。設計回顧、故事、行動呼籲或金句，進行計時演練。
15	12/8	國一校外教學停課
16	12/15	國二校外教學停課
17	12/22	作品工作坊：完成簡報初稿，進行同儕分享、回饋，依「思考、設計、表達」流程調整修正。 彩排：修正投影片與講稿，練習 5 分鐘完整簡報，處理緊張與臨場問題。
18	12/29	成果發表 1：學生進行個人 5 分鐘主題簡報，教師與同儕給予具體回饋。
19	1/5	成果發表 2 與反思：二次修正或補發表，整理學習歷程，完成個人簡報力成長回顧。

國一寫作素養班

1. 課程目的：從審題、立意、取材，逐步厚實寫作功力。探索生活時事議題，培養思辨能力。拓展宏觀的視野，奠基良好的寫作態度。
2. 上課時間：9/7 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，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週一)	課程規劃
2	9/7	意會言傳——審題與確立主旨：審題常見錯誤、審題的方法。
3	9/14	頭頭是道——主旨與論點的建立：確立主旨、展開文意。
4	9/21	言之有序——安排文章結構：學習縱向式、因果式、橫向式、方位式、三段式等文章結構。舉例與練習。
5	9/28	教師節放假
6	10/5	龍飛鳳舞——記敘文中多人描寫的要項：確定每一個人的特點，藉由不同的動作或語氣、神態傳達出來。靜態和動態的交叉展現。
7	10/12	段考週停課
8	10/19	空間觀察 描摹畫面：觀察力的提升、畫面的組成要素。
9	10/26	光復節調整放假
10	11/2	敘事生動 引人入勝：製造讀者期待、製造曲折。
11	11/9	校慶補假
12	11/16	因事起興——記事兼抒情：從敘事下手、因事引發感情、說出內心真正的感受。
13	11/23	段考週停課
14	11/30	超高畫質 清晰說明：有邏輯性的語言文字、呈現客觀看法、理性說明的必要。
15	12/7	類比論證 活潑說服：類比論證練習與辨析、理解類比論證的謬誤。
16	12/14	行銷寫作——對立型關鍵字：取法 SEO 概念，審題後設定對立型關鍵字。運用對立型關鍵字發展文章。
17	12/21	格物致知——借物說理的論說文：物的切入角度、借物說理的基

		礎與進階練習。
18	12/28	馳騁思緒——附身情境角色：情節鋪排自圓其說，圓滿收尾。陳述的觀點一致性。
19	1/4	駁斥論證 闡述己見：駁斥對方的論點、論據、論證。

閱讀筆記班

1. 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。採用 PISA 題型設計，漫遊書海、活用知識、關心生活、與日常接軌；讀懂、讀通、讀出看法！
2. 上課時間：9/8 起，每週二 17:00~18:30
3. 上課地點：本大樓 107 教室
4. 上課週次：共上課 14 週，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週二)	課程規劃
2	9/8	如果我是校長：OK4R 閱讀法
3	9/15	說一齣精彩戲劇：PQ4R 閱讀法
4	9/22	危險的誘惑：不同立場看議題
5	9/29	青少年的健康殺手：標記重點與閱讀感思
6	10/6	閱讀的習慣與方法：ASOIM 閱讀策略
7	10/13	段考週停課
8	10/20	國際新聞與公民：後設認知閱讀方法
9	10/27	生命的禮物：心智圖摘要策略
10	11/3	戴一頂思考帽：綠色思考帽與藍色思考帽
11	11/10	睡得多睡得好：黃金圈筆記法
12	11/17	尋根之旅：REAP
13	11/24	段考週停課
14	12/1	人與環境：通用式閱讀法
15	12/8	國一校外教學停課
16	12/15	國二校外教學停課
17	12/22	動物的權利：麥肯錫筆記法
18	12/29	職業探索大搜密：樹狀圖
19	1/5	消費鏈：曼陀羅圖

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：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 14 週，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週二)	課程規劃
2	9/8	日本語言漢字文化介紹&初級日語教學
3	9/15	日本卡通與動漫文化
4	9/22	日本旅遊與觀光文化
5	9/29	日本料理與飲食文化
6	10/6	日本流行歌曲/動漫片曲教唱
7	10/13	段考週停課
8	10/20	大家的日本語第一課：自我介紹
9	10/27	大家的日本語第一課：自我介紹/生日期
10	11/3	大家的日本語第二課： 指示代名詞-物品/這是&那是
11	11/10	大家的日本語第二課： 指示代名詞-物品/餐廳點用語
12	11/17	大家的日本語第三課： 指示代名詞-地點/這裡&那裡
13	11/24	段考週停課
14	12/1	大家的日本語第三課： 指示代名詞-地點/問路/問地方
15	12/8	國一校外教學停課
16	12/15	國二校外教學停課
17	12/22	大家的日本語第四課：

		問時間,幾點分/花費,多少錢
18	12/29	大家的日本語第四課： 動詞導入/從幾點到
19	1/5	大家的日本語第四課： 動詞導入/開始&結束

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：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 14 週次，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週二)	課程規劃
2	9/8	1.命題趨勢與解題技巧 2.模擬測試與示範練習
3	9/15	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
4	9/22	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
5	9/29	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
6	10/6	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
7	10/13	段考週停課
8	10/20	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
9	10/27	模擬考試題演練與解析（聽力與閱讀測驗）
10	11/3	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
11	11/10	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
12	11/17	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
13	11/24	段考週停課
14	12/1	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
15	12/8	國一校外教學停課
16	12/15	國二校外教學停課
17	12/22	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
18	12/29	模擬考試題演練與解析（口說與寫作測驗）
19	1/5	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：9/10 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 16 週，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週四)	課程規劃
2	9/10	1.命題趨勢與解題技巧 2.模擬測試與示範練習
3	9/17	單字擴充 3000-5000 單字精讀 聽力練習
4	9/24	連音、語調、聽力練習
5	10/1	針對題型強化學生對單字、英文文法及慣用句的熟悉度
6	10/8	圖象的聽力練習
7	10/15	段考週停課
8	10/22	閱讀能力技巧訓練
9	10/29	閱讀能力技巧訓練
10	11/5	中測模擬測試與聽力解題技巧
11	11/12	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
12	11/19	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
13	11/26	段考週停課
14	12/3	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

15	12/10	掌握圖說閱讀技巧、段落閱讀理解技巧、閱讀練習、聽力練習
16	12/17	12 種時態總整理、聽力練習.&單句演練
17	12/24	英檢考題分析 文章閱讀理解 聽力練習
18	12/31	英檢考題分析 文章閱讀理解 聽力練習
19	1/7	英檢考題分析 文章閱讀理解 聽力練習

身體感知運動訓練排球技巧班 (限排球校隊選課)

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：開學第二週 9/7 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
2	9/7	喚起身體對姿勢與動作感知的排球運動 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
3	9/14	喚起身體對姿勢與動作感知的排球運動 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
4	9/21	喚起身體對姿勢與動作感知的排球運動 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
5	9/28	教師節放假
6	10/5	身體對姿勢與動作感知的排球運動 1.跳躍爆發力訓練 2.跳躍攻擊步法訓練 3.扣球正確動作
7	10/12	段考週停課
8	10/19	身體對姿勢與動作感知的排球運動 1.跳躍爆發力訓練 2.跳躍攻擊步法訓練 3.扣球正確動作
9	10/26	光復節調整放假
10	11/2	身體對姿勢與動作感知的排球運動 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
11	11/9	校慶補假
12	11/16	身體對姿勢與動作感知的排球運動 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	11/23	段考週停課
14	11/30	身體對姿勢與動作感知的排球運動 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
15	12/7	身體對姿勢與動作感知的排球運動 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	12/14	身體對姿勢與動作感知的排球運動 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	12/21	身體對姿勢與動作感知的排球運動 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	12/28	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	1/4	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：9/7 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
2	9/7	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
3	9/14	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
4	9/21	體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習
5	9/28	教師節放假
6	10/5	體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習
7	10/12	段考週停課
8	10/19	防守步伐、個人防守觀念、兩人小組配合
9	10/26	光復節調整放假
10	11/2	防守步伐、個人防守觀念、兩人小組配合
11	11/9	校慶補假
12	11/16	行進間運球、三打三演練
13	11/23	段考週停課
14	11/30	三人小組配合、三打三比賽
15	12/7	選秀分組、綜合練習
16	12/14	全場快攻演練、多打少攻與防

17	12/21	全場快攻演練、多打少攻與防
18	12/28	全場區域防守、全場進攻戰術、半場五打五演練
19	1/4	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
2	9/8	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
3	9/15	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
4	9/22	體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習
5	9/29	體能訓練、三重威脅、運球與投籃動作練習
6	10/6	防守步伐、個人防守觀念、兩人小組配合
7	10/13	段考週停課
8	10/20	防守步伐、個人防守觀念、兩人小組配合
9	10/27	行進間運球、三打三演練
10	11/3	三人小組配合、三打三比賽
11	11/10	選秀分組、綜合練習
12	11/17	全場快攻演練、多打少攻與防
13	11/24	段考週停課
14	12/1	全場快攻演練、多打少攻與防
15	12/8	國一校外教學停課
16	12/15	國二校外教學停課
17	12/22	全場區域防守、全場進攻戰術、半場五打五演練
18	12/29	全場區域防守、全場進攻戰術、半場五打五演練
19	1/5	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：9/9 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 14 週次，課程規劃如表

行事曆 週次	日期 (週三)	課程規劃
2	9/9	低手個人控球、低手兩人傳球
3	9/16	低手個人控球、低手兩人傳球
4	9/23	低手三人傳移動接球移位與步伐練習、小組學習
5	9/30	低手三人傳移動接球移位與步伐練習、小組學習
6	10/7	發球—低手
7	10/14	段考週停課
8	10/21	高手傳球(正面及後面修正球)
9	10/28	高手傳球(正面及後面修正球)
10	11/4	綜合練習
11	11/11	發球—高手(漂浮、旋轉球)
12	11/18	扣球練習跳躍攻擊步法、扣球動作要領
13	11/25	段考週停課
14	12/2	扣球練習跳躍攻擊步法、扣球動作要領
15	12/9	國一校外教學停課
16	12/16	國二校外教學停課
17	12/23	跳躍攻擊練習、攔網動作要領
18	12/30	跳躍攻擊練習、攔網動作要領
19	1/6	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：9/7 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 16 週，課程規劃如下表

A 班		
行事曆 週次	日期 (週一)	課程規劃
2	9/7	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
3	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
4	9/21	反手推擋練習、揮空拍及腳步反手對打練習、反手多球練習
5	9/28	教師節放假
6	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
7	10/12	段考週停課
8	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
9	10/26	光復節調整放假
10	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
11	11/9	校慶補假
12	11/16	正手對打練習、正手多球練習、切球動作要領介紹與練習
13	11/23	段考週停課
14	11/30	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
15	12/7	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
16	12/14	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	12/21	單打規則講解、單打分組循環與排名賽
18	12/28	雙打規則講解、雙打分組循環與排名賽
19	1/4	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
2	9/10	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
3	9/17	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
4	9/24	反手推擋練習、揮空拍及腳步反手對打練習、反手多球練習
5	10/1	反手推擋練習、揮空拍及腳步反手對打練習、反手多球練習
6	10/8	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
7	10/15	段考週停課
8	10/22	正手對打練習、正手多球練習、切球動作要領介紹與練習
9	10/29	正手對打練習、正手多球練習、切球動作要領介紹與練習
10	11/5	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
11	11/12	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
12	11/19	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
13	11/26	段考週停課
14	12/3	單打規則講解、單打分組循環與排名賽
15	12/10	反手推擋轉側身正拍之多球組合練習
16	12/17	雙打規則講解、雙打分組循環與排名賽
17	12/24	雙打規則講解、雙打分組循環與排名賽
18	12/31	雙打規則講解、雙打分組循環與排名賽
19	1/7	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：9/7 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 16 週，課程規劃如下表

行事曆 週次	日期 (週四)	課程規劃
2	9/10	說明課堂規範、暖身操
3	9/17	暖身操、前後移動步法
4	9/24	羽球專項熱身操、中場移動步法
5	10/1	羽球專項熱身操、米字步法
6	10/8	基本動作練習、球感練習
7	10/15	段考週停課
8	10/22	正/反拍挑球、正/反拍小球結合前場步法
9	10/29	正/反拍挑球、正/反拍小球結合前場步法
10	11/5	正/反拍平球切球、組合球路練習(切、小、挑球)、雙打規則講解
11	11/12	正/反拍平球切球、組合球路練習(切、小、挑球)、雙打規則講解
12	11/19	正拍殺球、接殺球
13	11/26	段考週停課
14	12/3	正拍殺球、接殺球
15	12/10	正/反拍發球
16	12/17	組合球路練習(高遠、挑、小球)
17	12/24	半場魔王賽
18	12/31	半場魔王賽
19	1/7	半場魔王賽
