

高雄市明正國小 112 學年度第二學期課後社團 (空手道) 社課程計畫表

指導老師：王日芳

上課日期：113 年 3 月 2 日 ~ 6 月 8 日

上課時間：09:30-11:00

上課週數：共 14 週

活動時數：共計 (21) 小時

週次	日期	課程內容進度	備註
第 1 週	3 月 2 日	伸展運動，基本站法，自然體，騎馬立，前屈立	
第 2 週	3 月 9 日	暖身操，原地直擊，騎馬立-前屈立，肌力訓練	
第 3 週	3 月 16 日	下擋、原地-前屈立-移動，藥球(重量訓練)	
第 4 週	3 月 23 日	中內擋、外擋-原地-移動，步頻器(速度、力量練習)	
第 5 週	3 月 30 日	上擋、原地-前屈立-移動，趣味體能訓練	
第 6 週	4 月 6 日	前踢、閉足立-前屈立，平衡、敏捷鍛鍊、	
第 7 週	4 月 13 日	逆擊、原地-前屈立-移動，攻防練習	
第 8 週	4 月 20 日	太極初段、1-8 動、足技初段	
第 9 週	4 月 27 日	太極初段 9-16 動完成、平安初段	
第 10 週	5 月 11 日	太極初段 17-20 動完成、平安二段	
第 11 週	5 月 18 日	前踏腳下壓的鍛鍊、肌力、臂力訓練	
第 12 週	5 月 25 日	平安三段與踢靶練習	
第 13 週	6 月 1 日	約束對打與防身術應用	
第 14 週	6 月 8 日	後屈立手刀擋移動練習	

高雄市明正國小 112 學年度第二學期課後社團 (羽你有約羽球) 社課程計畫表

指導老師：趙國智

上課日期：113 年 3 月 02 日 ~ 6 月 01 日

上課時間：週六 08:10~09:40

上課週數：共 14 週

活動時數：共計 (21) 小時

週次	日期	課程內容進度	備註
第 1 週	03 月 02 日	羽球介紹、握拍教學	
第 2 週	03 月 09 日	正、反拍發球練習	
第 3 週	03 月 16 日	中場兩點腳步、高遠球練習	
第 4 週	03 月 23 日	後場兩點腳步、平球練習	
第 5 週	03 月 30 日	長球及球感練習	
第 6 週	04 月 06 日	切球後上網之腳步練習	
第 7 週	04 月 13 日	左右兩邊平球練習	
第 8 週	04 月 20 日	發球考試、分組練習	
第 9 週	04 月 27 日	左右兩側正、反拍挑球移動練習	
第 10 週	05 月 04 日	正拍殺球練習	
第 11 週	05 月 11 日	米字型步伐、切球練習	
第 12 週	05 月 18 日	米字型步伐綜合練習	
第 13 週	05 月 25 日	分組比賽	
第 14 週	06 月 01 日	分組比賽	

高雄市明正國小 112 學年度第二學期課後社團 (芄晟多元美術) 社課程計畫表

指導老師：陳諭瑩

上課日期：113 年 3 月 6 日 ~ 6 月 5 日

上課時間：16:00~17:30

上課週數：共 14 週

活動時數：共計 (21) 小時

週次	日期	課程內容進度	備註
第 1 週	3 月 6 日	水母漂漂 1-水彩加上神奇的鹽染效果背景	
第 2 週	3 月 13 日	水母漂漂 2-運用廣告顏料疊加畫出夢幻療育的水母彩繪	
第 3 週	3 月 20 日	動物園燈箱 1-特製木箱壓克力防水上色+8 張圖面構圖	
第 4 週	3 月 27 日	動物園燈箱 2-裁剪紙卡造型	
第 5 週	4 月 3 日	動物園燈箱 3-分層組裝燈箱紙卡+安裝燈條	
第 6 週	4 月 10 日	叢林動物寫真 1-動物造型分享及討論,並完成構圖	
第 7 週	4 月 17 日	叢林動物寫真 2-黑白灰蠟筆勾勒描繪主角造型及明暗	
第 8 週	4 月 24 日	叢林動物寫真 3-水彩蠟染上色背景	
第 9 週	5 月 1 日	美人魚之歌 1-黏土捏塑美人魚或自己喜歡的海洋動物	
第 10 週	5 月 8 日	美人魚之歌 2-音樂盒以黏土打底+黏土海底造景+組裝作品	
第 11 週	5 月 15 日	林中小徑 1-排筆+扇形筆彩繪油畫風景作品	
第 12 週	5 月 22 日	林中小徑 2-排筆+扇形筆彩繪油畫風景作品	
第 13 週	5 月 29 日	林中小徑 3-排筆+扇形筆彩繪油畫風景作品	
第 14 週	6 月 5 日	關於飛行的那件事-手作創意吹箭式飛機+懸浮式直升機	

高雄市明正國小 112 學年度第二學期課後社團 (發現科學) 社課程計畫表

指導老師： 陳武雄

上課日期：113 年 3 月 6 日 ~ 6 月 5 日

上課時間：星期 (三) 15:30 ~ 17:00

上課週數：共 14 週

活動時數：共計 (21) 小時

週次	日期	課 程 內 容 進 度	備 註
第 1 週	3 月 6 日	紙炮魔笛	
第 2 週	3 月 13 日	動位能互換	
第 3 週	3 月 20 日	小偵探柯南	
第 4 週	3 月 27 日	電磁鐵 電錶的製作	
第 5 週	4 月 3 日	旋轉燈籠	
第 6 週	4 月 10 日	當馬蓋先嚮導	
第 7 週	4 月 17 日	流動氣體的壓力	
第 8 週	4 月 24 日	能屈能伸大力士	
第 9 週	5 月 1 日	天然美稻紙	
第 10 週	5 月 8 日	隱形殺手	
第 11 週	5 月 15 日	點石成金的魔棒	
第 12 週	5 月 22 日	氣功大師	
第 13 週	5 月 29 日	結晶項鍊	
第 14 週	6 月 5 日	水火箭	