

課後社團才藝班 暑假體育塾 課程計畫表

課程名稱	暑假體育塾 2AB、3AB、4AB 班	授課者	方思婷 陳俊樺 侯文智 林宣辰
招收對象/人數	大班-6 年級/12-20 位	上課起訖日	7/13~7/24 7/27~8/7 8/10~8/21
課 程 計 畫 表			
上課日	授 課 內 容	上課日	授 課 內 容
7/13、27 8/10	1.介紹柔道起源、禮法及比賽規則 2.動態熱身操、滾翻操 3.柔道護身倒法	7/13、27 8/10	1.暖身 2.樂樂棒基本技巧 3.比賽或小組競賽
7/13、27 8/10	1.分組合作學習 2 課程講解 3.鉛筆練習	7/14、28 8/10	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.檸檬炸彈
7/14、28 8/11	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.介紹破勢法、重心的改變	7/14、28 8/11	1.創意手作 2.分組指導+ 個別創作 3.完成 1-2 件個人創作作品
7/14、28 8/11	1.分組合作學習 2 課程講解 3.色鉛筆塗色練習 4.蠟筆練習	7/14、28 8/11	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.雪球
7/15、29 8/12	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本運步法、進入法	7/15、29 8/12	1.暖身 2. 樂樂棒分組合作競賽 3.比賽或小組競賽
7/15、29 8/12	1.分組合作學習 2 課程講解 3.色鉛筆塗色練習 4.蠟筆練習	7/15、29 8/12	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.玫瑰蘋果

7/16、30 8/13	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本進入法	7/16、30 8/13	1.創作 DIY 2.分組指導 + 個別創作 3.完成 1-2 件個人創作作品
7/16、30 8/13	1.分組合作學習 2 課程講解 3.水彩練習 4.禪繞畫練習	7/16、30 8/13	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.大理石餅乾
7/17、31 8/14	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.袈裟壓制基本進入法 4.壓制對練	7/17、31 8/14	1.暖身 2.籃球運球、傳球與投籃練習 3.比賽或小組競賽
7/17、31 8/14	1.分組合作學習 2 課程講解 3.水彩練習 4.禪繞畫練習	7/17、31 8/14	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.焦糖雞蛋布丁
7/20、8/3 8/17	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.大外割基本進入法、摔倒法	7/20、8/3 8/17	1.暖身 2.籃球運球、傳球與投籃練習 3.比賽或小組競賽
7/20、8/3 8/17	1.分組合作學習 2 課程講解 3.紙黏土練習	7/20、8/3 8/17	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.杏仁瓦片
7/21、8/4 8/18	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.側四方壓制基本進入法 4.壓制對練	7/21、8/4 8/18	1.創作 DIY 2.分組指導 + 個別創作 3.完成 1-2 件個人創作作品
7/21、8/4 8/18	1.分組合作學習 2 課程講解 3.紙黏土練習 4.土條	7/21、8/4 8/18	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.水果鮮奶酪
7/22、8/5	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.大外割基本進入法、摔倒法	7/22、8/5	1.暖身 2.足球控球與小組對抗遊戲

8/19		8/19	3.比賽或小組競賽
7/22、8/5 8/19	1.分組合作學習 2.課程講解 3.紙黏土練習 4.容器創作	7/22、8/5 8/19	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.水果塔
7/23、8/6 8/20	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.壓制練習(環遊世界) 4.約定壓制練習	7/23、8/6 8/20	1. 創作 DIY 2.分組指導 + 個別創作 3.完成 1-2 件個人創作作品
7/23、8/6 8/20	1.分組合作學習 2.課程講解 3.紙黏土塗色練習 4.廣告顏料	7/23、8/6 8/20	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.燕麥葡萄乾餅乾
7/24、8/9 8/21	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰、大外割基本進入法、摔倒法	7/24、8/9 8/21	1.暖身 2.足球控球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
7/24、8/9 8/21	1.分組合作學習 2.課程講解 3.紙黏土塗色練習 4.廣告顏料	7/24、8/9 8/21	1.分組操作準備材料 2.課程講解及安全告知 3.葛雷多餅乾

新北市鄧公國小 113 學年暑假課後才藝班課程表

課程名稱：體育塾 2A、3A、4A 班

上課起訖日期：7/13-7/24、7/27-8/7、8/10-8/21

節數	時段	課程	節數	時段	課程
1	09:00-09:50	美術	6	13:00-13:50	午休
2	09:50-10:30	美術	7	13:50-14:30	烹飪
3	10:30-11:20	柔道	8	14:30-15:20	烹飪
4	11:20-12:00	柔道	9	15:20-16:10	球類運動/創意手作/書法
5	12:00-13:00	午餐	10	16:10-17:00	球類運動/創意手作/書法

課程名稱：體育塾 2B、3B、4B 班

上課起訖日期：7/13-7/24、7/27-8/7、8/10-8/21

節數	時段	課程	節數	時段	課程
1	09:00-09:50	柔道	6	13:00-13:00	午休

				50	
2	09 : 50-10 : 30	柔道	7	13 : 50-14 : 30	球類運動/創 意手作/書法
3	10 : 30-11 : 20	美術	8	14 : 30-15 : 20	球類運動/創 意手作/書法
4	11 : 20-12 : 00	美術	9	15 : 20-16 : 00	烹飪
5	12 : 00-13 : 00	午餐	10	16 : 10-17 : 00	烹飪