

## 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 A、B、C、D 班	授課者	方思婷 溫婉柔 侯文智 陳麗妃 林宣辰
招收對象/人數	大班-6 年級/12-20 位	上課起訖日	7/14~7/25 7/28~8/8
課 程 計 畫 表			
上課日	授 課 內 容	上課日	授 課 內 容
7/14、7/28	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	7/14、7/28	1.暖身 2.樂樂棒基本技巧 3.比賽或小組競賽
7/14、7/28	1.分組合作學習 2 課程講解 3.鉛筆練習	7/14、7/28	1. 分組操作準備材料 2. 課程講解及安全告知 3. 檸檬炸彈
7/15、7/29	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	7/15、7/29	1.羊毛氈創作（動物、公仔等造型） 2. 分組指導＋個別創作 3.完成 1-2 件個人創作作品
7/15、7/29	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、7/29	1. 分組操作準備材料 2. 課程講解及安全告知 3. 雪球
7/16、7/30	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	7/16、7/30	1.暖身 2. 樂樂棒分組合作競賽 3.比賽或小組競賽
7/16、7/30	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	7/16、7/30	1. 分組操作準備材料 2. 課程講解及安全告知 3. 玫瑰蘋果
7/17、7/31	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法 3.扶腰基本進入法	7/17、7/31	1.羊毛氈創作（動物、公仔等造型） 2. 分組指導＋個別創作

			3.完成 1-2 件個人創作作品
7/17、7/31	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、7/31	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
7/18、8/1	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	7/18、8/1	1.暖身 2.籃球運球、傳球與投籃練習 3.比賽或小組競賽
7/18、8/1	1.分組合作學習 2 課程講解 3.水彩練習 4.禪繞畫練習	7/18、8/1	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
7/21、8/4	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	7/21、8/4	1.暖身 2.籃球運球、傳球與投籃練習 3.比賽或小組競賽
7/21、8/4	1.分組合作學習 2 課程講解 3.紙黏土練習	7/21、8/4	1. 分組操作準備材料 2. 課程講解及安全告知 3. 杏仁瓦片
7/22、8/5	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	7/22、8/5	1.熱縮片吊飾（設計、上色與成型） 2. 分組指導＋個別創作 3.完成 1-2 件個人創作作品
7/22、8/5	1.分組合作學習 2 課程講解 3.紙黏土練習 4.土條	7/22、8/5	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
7/23、8/6	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	7/23、8/6	1.暖身 2.足球控球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
7/23、8/6	1.分組合作學習 2 課程講解 3.紙黏土練習 4.容器創作	7/23、8/6	1. 分組操作準備材料 2. 課程講解及安全告知 3. 水果塔
7/24、8/7	1.動態熱身操、滾翻操 2.柔道護身倒法	7/24、8/7	1.熱縮片吊飾（設計、上色與成型）

	3.壓制練習(環遊世界) 4.約定壓制練習		2.分組指導+個別創作 3.完成 1-2 件個人創作作品
7/24、8/7	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、8/7	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
7/25、8/8	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	7/25、8/8	1.暖身 2.足球控球與小組對抗遊戲 3.比賽或小組競賽
7/25、8/8	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	7/25、8/8	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 A 班

上課起訖日期：7/14~7/25

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
5	12：00-13：00	午餐	10	16：10-17：00	球類運動/創意手作

課程名稱：體育塾 B 班

上課起訖日期：7/14~7/25

節數	時段	課程	節數	時段	課程
1	09：00-09：50	柔道	6	13：00-13：50	午休
2	09：50-10：30	柔道	7	13：50-14：30	球類運動/創意手作
3	10：30-11：20	美術	8	14：30-15：20	球類運動/創意手作
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

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 C 班

上課起訖日期：7/28~8/8

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
5	12：00-13：00	午餐	10	16：10-17：00	球類運動/創意手作

課程名稱：體育塾 D 班

上課起訖日期：7/28~8/8

節數	時段	課程	節數	時段	課程
1	09：00-09：50	柔道	6	13：00-13：50	午休
2	09：50-10：30	柔道	7	13：50-14：30	球類運動/創意手作
3	10：30-11：20	美術	8	14：30-15：20	球類運動/創意手作
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