

南投縣竹山鎮社寮國民小學 109 學年第一學期社團課程進度表

組別：羽球

教師：何政達

週次	教學內容	教學重點
1	羽球常識介紹	球拍、球、基本裝備
2	1. 握拍法 2. 正反拍低手擊球	投擲動作正確及手眼協調
3	發球	發球之正確動作要領
4	高遠球	高遠球擊球動作
5	發球、正拍高遠球組合練習	發球之正確動作要領
6	1. 網前挑長球 2. 切球	挑長球與切球之正確動作
7	1. 網前挑長球 2. 切球	挑長球與切球之正確動作
8	1. 殺球 2. 發、殺球組合練習	殺球要領及姿勢
9	1. 殺球 2. 發、殺球組合練習	殺球要領及姿勢
10	期中評量	基本動作運用與遵守比賽規則
11	期中評量	基本動作運用與遵守比賽規則
12	期中評量	基本動作運用與遵守比賽規則
13	1. 殺球 2. 發、殺球組合練習	殺球要領及姿勢
14	桌球運動特性	擊球動量之體會
15	桌球賽事觀賞	了解比賽規則
16	1. 發高遠球 2. 正拍擊高遠球 3. 網前短球 4. 挑球	短球及挑球之基本要領
17	1. 發高遠球 2. 正拍擊高遠球 3. 網前短球 4. 挑球	短球及挑球之基本要領
18	1. 發球、網前短球、挑球組合練習 2. 高遠球對擊	對擊之方法與要領
19	1. 發球、網前短球、挑球組合練習 2. 高遠球對擊	對擊之方法與要領
20	單打比賽	基本動作運用與遵守比賽規則
21	雙打比賽	基本動作運用與遵守比賽規則
22	期末評量	

南投縣竹山鎮社寮國民小學 109 學年第一學期社團課程進度表

組別：科學研究 教師：許淑媚

週次	教學內容	教學重點
1	課程介紹	如何觀察？觀察甚麼？
2	打開五官	學習觀察技巧
3	認識植物基本構造	植物的根、莖、葉、花、果實、種子
4	認識植物基本構造	植物的根、莖、葉、花、果實、種子
5	植物觀察入門	簡單植物分辨技巧 1. 平行脈與網狀脈
6	植物觀察入門	簡單植物分辨技巧 1. 平行脈與網狀脈
7	植物觀察入門	簡單植物分辨技巧 2. 葉子的排列方式
8	植物觀察入門	簡單植物分辨技巧 2. 葉子的排列方式
9	植物觀察入門	簡單植物分辨技巧 3. 認識花序
10	植物觀察入門	簡單植物分辨技巧 3. 認識花序
11	簡單分類原則	簡單介紹分類原則與層級
12	給植物一張身分證	走訪校園 尋找愛樹
13	給植物一張身分證	為愛樹製作一張獨一無二的身分證
14	給植物一張身分證	為愛樹製作一張獨一無二的身分證
15	野外調查	調查校園植物位置、名稱
16	野外調查	調查校園植物位置、名稱
17	野外調查	調查校園植物位置、名稱
18	植物地圖	同心協力繪製校園植物地圖
19	植物地圖	同心協力繪製校園植物地圖
20	植物地圖	同心協力繪製校園植物地圖
21	植物地圖	同心協力繪製校園植物地圖
22	成果展示	成果展示

社寮國小 109 學年度第一學期社團課程進度表

組別：樂樂棒球

任課教師：許廷宇

週別	教 學 內 容	備註
一	社團分組	
二	器材擺設及收放，防守位置及棒次	
三	傳接球（一分鐘計時）、分組競賽	
四	傳接球（高飛球）、分組競賽	
五	揮棒練習（分年級）、分組競賽	
六	揮棒練習（分男女）、分組競賽	
七	跑壘練習、分組競賽	
八	跑壘練習、分組競賽	
九	守備位置定點接球、分組競賽	
十	守備位置定點接球、分組競賽	
十一	期中測驗（一分鐘傳接球）、分組競賽	
十二	期中測驗（跑壘計時）、分組競賽	
十三	基本防守動作、分組競賽	
十四	進階防守動作、分組競賽	
十五	分組競賽隨機指導練習	
十六	分組競賽隨機指導練習	
十七	分組競賽隨機指導練習	
十八	分組競賽隨機指導練習	
十九	分組競賽隨機指導練習	
二十	期末整體表現評量(守備)	
二十一	期末整體表現評量(打擊)	
二十二	期末整體表現評量(綜合)	

社寮國小 109 學年度第一學期社團課程進度表

組別：舞蹈社

任課教師：陳遠芳老師

週別	教 學 內 容	備 註
一	社團分組 Cupid Shuffle	
二	踩踩踩	
三	踩踩踩	
四	踩踩踩	
五	WAKA WAKA	
六	WAKA WAKA	
七	Disco Tango coreo Juanny' RBL	
八	嗶嗶嗶	
九	嗶嗶嗶	
十	LA LA LA	
十一	LA LA LA	
十二	人生按個讚	
十三	人生按個讚	
十四	Feel This Moment	
十五	Feel This Moment	
十六	allo di gruppo	
十七	重要的事情說三遍	
十八	重要的事情說三遍	
十九	老鼠愛大米	
二十	老鼠愛大米	
二十一	allo di gruppo	
二十二	期末評量	

