

點心（低）

授課教師：以潔

上課時數：每週兩節

授課對象：一、二年級生，喜歡廚房時光，享受吃和動手做食物的小孩。就算上學期沒有修點心課，或是沒有下廚經驗，願意嘗試看看，也很好！

課程介紹：

經過一個學習的練習，許多小孩對於廚房中的各項操作有了基本概念，因此這學期的點心課將在不超過低年級小孩的能力範圍下，嘗試使用更多元的工具、器材和製作方式，更上一層樓。

本學期每週兩堂的點心低會以不同的「製作方式」來區分每個主題，有些必須使用爐火，有些用烤箱，或是要使用稍微有些難度的電動攪拌器或擠花帶，有些甚至是不用「熱」的點心。

在每一個製作主題中，將會引導並帶領小孩練習不同的類型的點心，並利用製作的空檔時間帶小孩認識食物和食材背後的故事。

主題	內容
煎鍋大挑戰	可麗餅、麥仔煎餅
烤箱好朋友：餅乾與蛋糕	巧克力瑪芬、蘋果蛋糕
攪拌器的魔法	戚風蛋糕、蛋白瑪林糖、小泡芙
不用「熱」的點心：夏日清涼派對	水果奶酪、檸檬愛玉、冰盒蛋糕

課程目標：

1. 認識不同類型的飲食文化，對陌生的事物抱持開放和願意嘗試的心態
2. 嘗試操作不同的烹飪和烘焙技巧：處理食材、揉麵團、不同廚具的使用……

評量方式：

1. 上課參與和態度：願意學習、嘗試，認真並確實的完成工作
2. 食譜和學習單的書寫
3. 廚房操作能力和技術

注意事項：

1. 點心課需要收取課程材料費 400 元。
2. 若是超過廚房可容納人數（16 人），將會以沒有上過點心課，或是能認真參與、準時上課的小孩優先。
3. 點心（低）課很需要熟練烘焙與烹飪基礎的中、高年級小孩來當助教，協助低年級製作點心。若有意願幫忙的小孩，請開學來找以潔報名！

烹飪（中）

授課教師：以潔

● 課程說明

在中年級的烹飪課，我們除了來製作各種美食，更要來培養「餵飽自己」的能力。

平常看著爸媽端上美味的晚餐，好像是很輕鬆容易的事情，其實要做出大家都愛吃又營養均衡的食物，不是一件簡單的任務。這一堂課，希望讓有不同料理基礎的孩子達成不同的目標：若你剛剛開始下廚，希望這堂課能幫助你成為廚房裡的好幫手，協助大人完成平日的美食。若你已經有不少料理經驗，希望這堂課能幫助你成為獨立的廚師，能夠獨力料理自己的一餐，甚至能為家人做出一餐。

在平日一餐的飲食中，可能會有主食、肉類、蔬菜水果，所以每一個種類的料理我們都要學。同時，也為了仍然喜愛甜點的小孩安排練習甜點的機會。

除了烹飪的技巧之外，我們也要學著準備食材，確實清潔廚房，以及認識食物的處理、保存和來源——哪裡可以買到肉、蔬菜、米？肉可以放多久？一把青菜或一顆馬鈴薯多少錢？有機的蔬菜是什麼意思、有機一定比較好嗎？歡迎喜愛美食的小孩們，一起來吃好菜，也為所愛的人做好菜。

● 授課對象：三、四年級，喜歡做好菜、吃美食的學生，沒有烹飪基礎也沒關係。

因廚房空間有限，所以修課人數上限 16 人。若是想要修課的人超過上限，會依照試課週小孩的上課狀況與態度、修課意願進行協調。

● 上課時數：每週兩堂課

● 課程內容

料理和家有著緊密的連結，所以除了以潔想要教你們做的菜之外，我們也會一起決定要學哪些菜。你們家的獨門招牌料理，可能就是我們大家要一起學的菜喔！

	以潔的菜單	你們的菜單
主食	炒麵麵包、牧羊人派、生煎包、口袋餅	開學時，我們會一起討論大家想做哪些私房菜？
肉類	偽•炸雞腿、香料烤肉	
蔬果	馬鈴薯玉米濃湯、番茄莎莎醬	
點心	奶油西多士、鹽可頌、檸檬可麗餅	

● 課程目標

1. 能成為廚房裡的幫手，協助大人完成一餐飯；或能夠獨自料理自己的一餐。
2. 能認真完成烹飪的步驟，確實清潔廚房和廚具，維持廚房和工具的整潔。
3. 能和同組夥伴好好合作、互相幫忙。

● 教材：

1. 老師自編學習單與食譜，需另外收取食材費一學期 500 元。
2. 若超過上課人數 16 人的限制，將以沒有上過課，或是能夠與人團體合作烹飪、準時並認真參與課堂的小孩優先。

2. 建議小孩自備一把自己合用和習慣的刀具（中型水果刀）：因廚房刀具不是迷你小刀就是大菜刀，數量有限，小孩在操作上較不方便順手。建議小孩在學期初自己帶一把合用的刀子，平時放在學校由老師保管，烹飪課時再發還小孩使用。

● 評量方式

1. 上課參與與投入的狀況
2. 食譜或學習單的書寫
3. 期末的料理測驗：期末時，我們會選擇一道大家喜愛、課堂上曾經做過的料理，請孩子們獨立完成，觀察孩子在廚房的操作能力，還有後續的廚房清潔工作是否確實。

遊戲體適能

教師：夏天

課程說明：

運動可以增加腦力，提升學習力，更重要的是能穩定情緒，達到心理健康。

「體適能」指的是身體適應外界環境的能力，例如：溫度、氣候變化、病毒等因素。在兒童體適能課程中，會以遊戲教學法來做設計，在遊戲中重視身體活動、肢體發展及團隊精神的培養。

課程目標：鍛鍊肌耐力、敏捷性、協調力、速度、平衡性和柔軟性。

課程規劃：

遊戲體適能(一)

每週 1 堂(40 分鐘)，15 分鐘體能鍛鍊，包含暖身、兒童瑜伽、核心運動等；25 分鐘體適能遊戲，包含球類遊戲、趣味競賽、音樂律動等。

遊戲體適能(二)

每週 1 堂(40 分鐘)，20 分鐘體能鍛鍊，包含暖身、兒童瑜伽、核心運動等；20 分鐘體適能遊戲，包含球類遊戲、趣味競賽、音樂律動等。

遊戲體適能(中)

每週 2 堂(80 分鐘)，第一堂課以體能鍛鍊為主，包含核心運動、有氧訓練、進階瑜伽等；第二堂課設計體能遊戲來挑戰自我能力，以團隊遊戲來練習與隊友的合作、溝通、一起解決問題的能力。

課程對象：低、中年級

上課場地：小劇場為主，視活動內容會使用楓香天臺、廣場

課程準備：請準備瑜珈墊、水壺、毛巾

足球低

教師:衛政男

課程說明: 足球是求團隊合作的運動, 常常需要與隊友溝通協調, 可以學習到團隊精神與分工合作, 更是接觸領導統馭, 拓展人際關係的機會。

- 課程目標:
1. 養成正確的運動習慣。
 2. 學習團隊精神與分工合作。
 3. 訓練良好的全身協調性。
 4. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週二堂。

課程對象: 1、2 年級

教材: 4 號足球/訓練盤/球門。

上課方式:

- 10 分鐘熱身操.
- 15 分鐘熱身遊戲.
- 25 分鐘主題活動. (本周主題技術)
- 20 分對抗賽活動

課程內容:

1. 基本熱身操
2. 熱身遊戲
說明: 捕魚/警察抓小偷/1. 2. 3 木頭人/護球大賽
3. 主題技術—傳/停/帶/射
說明: 足球 4 大基本技術練習.
4. 對抗賽
說明: 1 VS 1 / 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4
五人制對抗賽/四球門對抗賽.

作業: 無

評量: 1. 足球規則常識.
2. 對抗賽評量.

其它:

1. 上課內容視天候狀況更動, 最好攜帶一套乾衣服, 若遇雨天則上室內課
2. 請自行攜帶飲用水.
3. 請穿著球鞋, 不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子.

足球中高

教師:衛政男

課程說明: 足球是求團隊合作的運動,常常需要與隊友溝通協調,可以學習到團隊精神與分工合作,更是接觸領導統馭,拓展人際關係的機會。在中高年級可以訓練其思考的爆發力及承受挫折的能力並在對抗賽中具備分析場面之能力。

- 課程目標:
1. 養成正確的運動習慣。
 2. 學習團隊精神與分工合作。
 3. 訓練良好的全身協調性及思考爆發力。
 4. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週二堂.

課程對象: 3-6 年級.

教 材: 4 號足球/訓練盤/球門.

- 上課方式:
- 10 分鐘熱身操.
 - 15 分鐘熱身遊戲.
 - 25 分鐘主題活動。(本周主題技術)
 - 20 分對抗賽活動

- 課程內容:
1. 基本熱身操
 2. 熱身遊戲
說明:捕魚/警察抓小偷/1. 2. 3 木頭人/護球大賽
 3. 主題技術—傳/停/帶/射
說明:足球 4 大基本技術練習.
 4. 對抗賽
說明:1 VS 1 / 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4
五人制對抗賽/四球門對抗賽.

作 業: 無

- 評 量:
1. 足球規則常識.
 2. 對抗賽評量.

- 其 它:
1. 上課內容視天候狀況更動,最好攜帶一套乾衣服,若遇雨天則上室內課,
 2. 請自行攜帶飲用水.
 3. 請穿著球鞋,不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子.

主題技術

週次	課程進度	課程內容說明	備註
1	足底控球(一)	以足底停球/點球	

2	足底控球(二)	以足底停球/點球/左右移動	2/28(二)放假
3	足內/外側控球(一)	以足內/外側控停球	
4	足內/外側控球(二)	以足內/外側控球前後移動	
5	足內/外側控球(三)	以足內/外側控球左右移動	
6	足背挑球(一)	以足背挑球以訓練觸球之感覺	
7	足背挑球(二)	以足背挑球以訓練觸球之感覺	
8	停高空球(一)	訓練控制高空及彈跳球	
9	停高空球(二)	訓練控制高空及彈跳球	
10	S型盤球(一)	訓練控球及觸球之感覺	
11	S型盤球(二)	訓練控球及觸球之感覺	
12	快速盤球(一)	加強帶球之能力及速度	
13	快速盤球(二)	加強帶球之能力及速度	
14	4球門射門遊戲	訓練傳球能力及空間感	
15	4球門射門遊戲	訓練傳球能力及空間感	
16	期末分組比賽	期末分組比賽	

動一動（中高）

教師:舒涵

跟你所想的「體育課」有點不同，這堂課，就是單純的動動身體。

如果你/妳跟我一樣，

喜歡跑跑跳跳，放鬆身體、放空腦袋
想要單純玩球，不想要競爭比較
不是一個專業運動員，但有一顆想玩耍的心
擅長或不擅長，都願意放開心胸試試
那麼，這堂課歡迎妳/你來。

課程對象: 以前沒有、或很少有機會接觸過球類運動，這學期想一起玩玩看的小孩

想找一群能開心享受過程，而不是互相叫囂對罵的夥伴，所以這堂課我們學習用鼓勵正向的方式去溝通合作，不嘲笑、不使用粗魯、不友善的言語(和行為)逗弄他人。

* 如果無法做到上述狀態，將視情況暫停上課的權利。

上課時數: 中高每週各 2 堂

想跟你們一起玩玩這些活動： 羽球、排球、籃球、棒球、躲避球、足壘、短跑、
馬拉松、拔河、TABATA

課程評量: 以課堂觀察為主進行評量。

其它: 1. 上課內容視天候狀況更動，若遇雨天則到小劇場或大樹屋上課。
2. 請穿著球鞋。

說到腳踏車，你會想到什麼呢？

腦海中浮現出兩個輪子、有把手、踏板、鏈條…有著許多的零件慢慢拼湊而成，不過，這些像是變形金剛的組合能夠開始移動，而最重要的靈魂，就是那正在騎車的人！

人的發展從嬰兒慢慢爬行，到站起身子用雙腳走路，再進入奔跑跳躍的行動，這一層層的階段，象徵了我們進入了某一層新觀察、體驗生活的轉變與突破！而單車，就讓雙腳離開了地面，藉著踩踏踏板，轉動著雙輪，進入另一個新的階段！

上課時數：一、二年級，各一堂（每堂 40 分鐘）

課程對象：對騎單車有興趣，想要練習騎單車，想要與單車成為好朋友的低年級孩子們。

上課方式及內容：

首先，需要準備一台屬於自己的單車…上課的方式，分為兩個部份：

室外課【將依照不同團體整體的穩定度與默契，決定外騎的距離與路線】

騎車技術---平衡練習、踩踏速度、煞車使用、轉彎方法、上、下坡練習…

團體外騎---不同路況的騎車練習、以及跟車（排隊）練習、騎車安全的注意事項…

室內課【學習如何照顧自己的單車，了解個人到團體的外騎注意事項】

單車認識---從簡單的保養（打氣、上油、擦車…）、維修（修落鍊、調座墊、調煞車、拆輪胎…），在實際操作（觀看影片）的過程裡，熟悉單車不同的結構的名字及騎乘注意事項

單車創作---圍繞著單車這個主題，來進行以單車為主題的發想的創作（例如：輪胎痕跡印記、車架塗裝、未來單車想像畫、關於單車的各種故事…）

課程評量:以課堂觀察為主進行評量。

※若低年級孩子想選修這門課，請爸爸媽媽需要先協助的部分：

1、確認「現在的單車是否適合孩子？」

簡單測試方法：當孩子坐上單車坐墊，雙腳直立可掂腳碰地之後，確定坐墊能否再調高 3 公分以上的距離？

2、將單車送上山之前，請先確認車況---建議「先送去腳踏車店做一次單車健檢！」

單車檢測重點：內胎有無漏氣？外胎胎紋明顯？剎車皮磨損更換？變速器調擋順暢？（若有可能，建議安裝合適的水壺架）

3、幫忙孩子檢查一下，他們的「安全帽是否安全？」

簡單觀察方法：先檢查內外保麗龍是否斷裂？請孩子戴上安全帽，確認頭型大小是否合適。再確認兩側繩是否平整，最後是耳扣環、調整環是否可正常推動？

武術中

教師:李潔欣

課程說明與課程目標：

武術透過拳腿伸展與體能開發，進而挖掘身體潛能。在學習武術的過程，武術不僅只是訓練身體，武術重視崇德尚禮的武德精神與態度。從課程中的身體感知出發，在訓練中學習自制與專注，尊重與合群。

上課時數：每週二堂

課程對象：三、四年級，願意嚴格遵守安全規則的孩子。

教材：教師自選教材

上課內容與方式：

從靜坐開始，讓心靜下來，而後依序進行暖身活動：樁功，基本功，核心體能，再到拳術與棍法的鍛鍊。在武術中的課程裡，一次又一次鍛鍊到磨練，進而自我要求，培養孩子心性穩定，專注力，持續力，耐力和自主性。

1. 靜坐：讓心沉穩落定，能夠專注在自身，進而能分注環境變化。
2. 暖身：核心體能訓練
3. 基本功：站樁，拳掌腿功練習，跳躍翻滾，初階對打。
4. 基本拳法套路
5. 基礎棍法與套路

作業：期中末的課堂呈現

評量：

1. 課堂觀察：課堂裡的學習態度與表現，群體活動中的互動與協調。
2. 呈現觀察：個人表現，團隊合作與負責態度。

注意事項：請穿著適合運動的球鞋。嚴禁涼鞋、拖鞋與赤足。