

附表 1

臺北市立五常國民中學 114 年 (4-6 月)樂齡學堂

Training(勸您)動起來-體適能班教學計畫

- 授課教師：郭哲宏老師
- 課程時數：每週二(8:30~10:00)1.5 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題	主要教學活動
1	相見歡	從頭到腳暖身，練習簡單熱身操
2	手部關節運動	手腕、肘、肩關節，加強手臂靈活度
3	腿部關節運動	腳踝、膝、髖關節，加強大腿肌耐力
4	頭部(五官)運動	耳眉眼鼻口按摩與伸展運動
5	軀幹(腹部)運動	腹部按摩伸展，加強軀幹核心肌群
6	平衡訓練活動	單腳站立，加強平衡動作
7	手部(手指)運動	手指變化活動，加強手指靈活度
8	腿部(小腿)運動	小腿肌肉伸展，加強小腿肌耐力
9	頭部(頸部)運動	頸部按摩伸展，加強頸部肌耐力
10	軀幹(腰部)運動	腰部伸展活動，加強腰部肌耐力
11	記憶訓練活動	練習太極一章第一動到第四動
12	手部綜合運動	練習太極一章第五動到第八動
13	腿部綜合運動	練習太極一章第九動到第十二動

**臺北市立五常國民中學 114 年 (9-12 月)樂齡學堂
Training(勸您)動起來-體適能班教學計畫**

- 授課教師：郭哲宏老師
- 課程時數：每週二(8:30~10:00)1.5 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題	主要教學活動
1	手部(手臂)運動	手臂肌肉伸展，加強手臂靈活度
2	腿部(大腿)運動	大腿肌肉伸展，加強大腿肌耐力
3	頭部(五官)運動	耳眉眼鼻口按摩與伸展運動
4	軀幹(腹部)運動	腹部按摩伸展，加強軀幹核心肌群
5	平衡訓練活動	單腳站立，加強平衡動作
6	手部(手指)運動	手指變化活動，加強手指靈活度
7	腿部(小腿)運動	小腿肌肉伸展，加強小腿肌耐力
8	頭部(頸部)運動	頸部按摩伸展，加強頸部肌耐力
9	軀幹(腰部)運動	腰部伸展活動，加強腰部肌耐力
10	記憶訓練活動	練習太極一章第一動到第四動
11	手部綜合運動	練習太極一章第五動到第八動
12	腿部綜合運動	練習太極一章第九動到第十二動
13	頭部(肩部)運動	練習太極一章第十三動到第十六動
14	全身舒筋伸展活動	練習太極一章第十七動和第十八動
15	全身舒筋伸展活動	練習太極一章第十七動和第十八動

臺北市立五常國民中學 114 年 (4-6 月)樂齡學堂
大家“藝”起來-水墨畫班教學計畫

- 授課教師：嚴文娟老師
- 課程時數：隔週二(10:00~12:00)2 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題		時間	主要教學活動	分組活動
1	A 組	山水、秋葵	10:00-11:00	秋葵表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	課程簡介 竹竿、竹枝	11:00-12:00	水墨畫的工具與材料 基本運筆用墨練習	A 組學員自行練習
2	A 組	杜鵑	10:00-11:00	杜鵑表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	兩竹竹葉	11:00-12:00	中鋒筆法運用、組合結構	A 組學員自行練習
3	A 組	蔬果	10:00-11:00	蔬果表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	兩竹	11:00-12:00	直線用筆、點線筆法輕重變化	A 組學員自行練習
4	A 組	山水、桃花	10:00-11:00	桃花表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	晴竹竹葉	11:00-12:00	中鋒筆法運用、組織結構變化	A 組學員自行練習
5	A 組	牡丹	10:00-11:00	牡丹表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	晴竹	11:00-12:00	直線用筆、點線筆法輕重變化	A 組學員自行練習
6	A 組	洋蘭	10:00-11:00	洋蘭表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	風竹	11:00-12:00	墨色運用、風勢的掌握	A 組學員自行練習

臺北市立五常國民中學 114 年 (9-12 月)樂齡學堂

大家“藝”起來-水墨畫班教學計畫

- 授課教師：嚴文娟老師
- 課程時數：隔週二(10:00~12:00)2 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題		時間	主要教學活動	分組活動
1	A 組	山水、石榴	10:00-11:00	石榴表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	蘭花	11:00-12:00	曲線線條組合、側鋒變化筆法	A 組學員自行練習
2	A 組	山水、凌霄	10:00-11:00	凌霄表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	蘭花配景	11:00-12:00	搭配草、石的筆法運用	A 組學員自行練習
3	A 組	阿勃勒	10:00-11:00	阿勃勒表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	單瓣菊花、菊葉	11:00-12:00	單瓣菊花示範、菊葉側鋒運用	A 組學員自行練習
4	A 組	紫藤	10:00-11:00	紫藤畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	複瓣菊花	11:00-12:00	畫法示範、立體圓形掌握	A 組學員自行練習
5	A 組	山水、荔枝	10:00-11:00	荔枝表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	多瓣菊花	11:00-12:00	示範、層次的掌握	A 組學員自行練習
6	A 組	秋海棠	10:00-11:00	秋海棠表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	圈梅	11:00-12:00	示範、點線運用	A 組學員自行練習
7	A 組	曇花	10:00-11:00	曇花畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	點梅	11:00-12:00	示範、乾濕濃淡運用	A 組學員自行練習
8	A 組	山水	10:00-11:00	表現畫法示範	B 組學員自行練習
	B 組	四君子	11:00-12:00	設色調配示範	A 組學員自行練習

臺北市立五常國民中學 114 年 (4-6 月) 樂齡學堂
大家“藝”起來-書法班教學計畫

- 授課教師：闕子暘老師
- 課程時數：每週二(10:00~12:30)2.5 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題	主要教學活動
1	認識書法	書法用具使用方法介紹 基本筆法講解及線條練習
2	基本筆法及結構 以楷書作為基礎	如何將基本筆畫及部首運用 組合成文字結構以楷書為例
3	永字八法及落款	永字八法基本筆法及姓名書寫練習
4	款識與章法	款識章法介紹及落款練習
5	作品書寫	四開作品書寫及落款練習
6	作品書寫	四開或對開作品書寫練習
7	成果展示	作品觀摩及點評

臺北市立五常國民中學 114 年 (9-12 月) 樂齡學堂
大家“藝”起來-書法班教學計畫

- 授課教師：闕子暘老師
- 課程時數：每週四(10:00~12:30)2.5 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題	主要教學活動
1	進階書法	字體與書體字帖介紹 可以選擇自己喜歡的字體書寫
2	基本筆法及結構	複習如何將基本筆畫及部首運用 組合成文字結構
3	款識與章法	款識章法介紹及落款練習
4	作品欣賞	各種字體作品賞析
5	創作分享	四開或對開作品書寫練習
6	作品書寫	四開或對開作品書寫練習
7	成果展示	作品觀摩及點評

臺北市立五常國民中學 114 年 (9-12 月) 樂齡學堂
“藝”起樂陶陶-手捏創作班教學計畫

- 授課教師：黃玉英老師
- 課程時數：每週四(09:00~12:00)3 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題	主要教學活動
1	陶藝概論與創意啟發	介紹陶藝的歷史和文化背景，材料與工具的認識。 進行簡單的創意發想，讓學生設計一個想要創作的作品。
2	陶土的準備與處理	介紹不同類型的陶土，如何選擇與處理陶土。 實作陶土的揉捏與塑形技巧。
3	手捏技術	學習基本的手捏技術，包括製作小碗或杯子。 實作手捏器皿，並學習修整技巧。
4	輪作技術	介紹陶輪的使用與基本操作。 實作簡單的圓形器皿，練習控制陶輪速度。
5	裝飾技術	學習各種裝飾技術，如雕刻、壓印與上釉。 裝飾已完成的作品，選擇釉色。
6	燒製過程	介紹燒製的過程與注意事項。 分享自己的創作過程，並根據反思進行改進。
7	作品展示與反思	展示學生的作品，進行互評與反思。 分享創作過程中的體驗與學習。

臺北市立五常國民中學 114 年 (4-6 月)樂齡學堂

活力揮桿趣-木球班教學計畫

- 授課教師：范弘昌教練
- 課程時數：每週五（15:00-17:00）2 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題	主要教學活動
1	木球運動簡介	1.木球活動 2.規則講解 3.初學動作解說
2	基本動作說明	1.熱身運動 2.擊球站姿、揮桿、置球、瞄球
3	初學攻門練習	1.熱身運動 2.初學攻門站姿、瞄球練習
4	初學攻門挑戰	1.熱身運動 2.初學攻門挑戰（10 球達成 6 球）
5	團體桿數賽	1.熱身運動 2.以 4~6 人組隊進行比賽 3.比賽成果分析
6		
7	雙人桿數賽	1.熱身運動 2.以 2 人 1 球進行比賽 3.比賽成果分析
8		
9	個人球道賽	1.熱身運動 2.以個人單敗淘汰賽 3.比賽成果分析
10		

臺北市立五常國民中學 114 年 (9-12 月)樂齡學堂
活力揮桿趣-木球班教學計畫

- 授課教師：范弘昌教練
- 課程時數：每週五（15:00-17:00）2 小時
- 課程計畫：

週次	課程主題	主要教學活動
1	進階攻門練習	1.熱身運動 2.進階攻門站姿、瞄球複習
2		
3	進階攻門挑戰	1.熱身運動 2.進階攻門挑戰（10球達成6球）
4		
5	20 公尺 修正桿練習	1.熱身運動 2. 20 公尺修正桿練習
6	20 公尺 修正桿挑戰	1.熱身運動 2. 20 公尺修正桿挑戰（10球達成6球）
7		
8	綜合動作練習	1.熱身運動 2.分組揮桿擊球、攻門練習
9		
10	團體桿數賽	1.熱身運動 2.以 4~6 人組隊進行比賽 3.比賽成果分析
11		
12	雙人桿數賽	1.熱身運動 2.以 2 人 1 球進行比賽 3.比賽成果分析
13	個人球道賽	1.熱身運動 2.以個人單敗淘汰賽 3.比賽成果分析
14	綜合練習比賽	1.熱身運動 2. 12 球道分組比賽 3.比賽成果分析