**楊梅國小109學年度下學期學生課後社團活動課程進度表**

**金頭腦快速記憶**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：  每週一 | | | | 下午3:30-5:00 | |  | 社團名稱：  金頭腦快速  記憶 | | 指導老師：  羅沛翎 | |
| 次數 | 日期 |  | | | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 3/15 |  | | | 揭開大腦神秘面紗 | | |  | |  |
| 2 | 3/22 |  | | | 圖像記憶原理 | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
| 3 | 3/29 |  | | | 曼陀羅思考法 | | |  | |  |
| 4 | 4/12 |  | | | 諧音法 | | |  | |  |
| 5 | 4/26 |  | | | 索引法/文字記憶 | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
| 6 | 5/10 |  | | | 數字標籤/數字記憶法 | | |  | |  |
| 7 | 5/17 |  | | | 汽車位置法/栓釘法 | | |  | |  |
| 8 | 5/24 |  | | | 故事聯想法 | | |  | |  |
| 9 | 5/31 |  | | | 兩兩相連法 | | |  | |  |
| 10 | 6/7 |  | | | 實際課業演練 | | |  | |  |
| 11 |  |  | | |  | | |  | |  |
| 12 |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |
|  | | |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週一、五 | | | 下午3:30-5:30 | 社團名稱：羽球 | | 指導老師：馬振傑 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 03/15 | 羽球運動禮儀 | | | 球場規則講述 | |  |
| 2 | 03/19 | 羽球基本步伐 | | | 網前左右墊步 | |  |
| 3 | 03/22 | 羽球基本步伐 | | | 網前左右墊步 | |  |
| 4 | 03/26 | 羽球基本步伐 | | | 後場左右墊步 | |  |
| 5 | 03/29 | 羽球基本步伐 | | | 後場左右墊步 | |  |
|  | 04/02 | 兒童節補假 | | |  | |  |
|  | 04/05 | 清明節補假 | | |  | |  |
| 6 | 04/09 | 羽球基本步伐 | | | 後場左右墊步 | |  |
| 7 | 04/12 | 羽球基本步伐 | | | 前後場交叉步 | |  |
| 8 | 04/16 | 羽球基本步伐 | | | 前後場交叉步 | |  |
|  | 04/19 | 第一次定期評量週 | | |  | |  |
|  | 04/23 | 第一次定期評量週 | | |  | |  |
| 9 | 04/26 | 羽球基本步伐 | | | 墊步空中交叉步 | |  |
| 10 | 04/30 | 羽球基本球路訓練一 | | | 前場左右放短球 | |  |
|  | 05/03 | 親職教育日補假 | | |  | |  |
| 11 | 05/07 | 羽球基本球路訓練一 | | | 前場左右放短球 | |  |
| 12 | 05/10 | 羽球基本球路訓練二 | | | 前場左右挑球 | |  |
| 13 | 05/14 | 羽球基本球路訓練二 | | | 前場左右挑球 | |  |
| 14 | 05/17 | 羽球基本球路訓練三 | | | 發球 | |  |
| 15 | 05/21 | 羽球基本球路訓練三 | | | 長球 | |  |
| 16 | 05/24 | 羽球基本球路訓練四 | | | 切球 | |  |
| 17 | 05/28 | 羽球基本球路訓練四 | | | 切球 | |  |
| 18 | 05/31 | 羽球基本球路訓練五 | | | 殺球 | |  |
| 19 | 06/04 | 羽球基本球路訓練五 | | | 網前封網 | |  |
| 20 | 06/07 | 羽球基本球路訓練六 | | | 平球 | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  | | | | | | | |
|  | | | | | | | |

**羽球社**

**籃球社**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週一 | | | 下午16:00~17:30 | 社團名稱：  籃球社 | | 指導老師：陳朝敏 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 3/15 | 認識籃球、籃球伸展 | | | 籃球場籃球與基本知識之介紹 | |  |
| 2 | 3/22 | 籃球基本變化 | | | 籃球基本動作-運球、傳球練習、投籃練習 | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
| 3 | 3/29 | 籃球基本變化 | | | 籃球基本動作-運球、傳球練習、投籃練習、變向突破 | |  |
| 4 | 4/12 | 籃球基本變化 | | | 籃球基本變化-複習所有動作 | |  |
| 5 | 4/26 | 籃球基本變化 | | | 籃球基本變化-複習所有動作，以小遊戲帶動 | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
| 6 | 5/10 | 籃球高階變化 | | | 基本轉換高階技能訓練引導 | |  |
| 7 | 5/17 | 攀爬自我 | | | 以籃球投籃方式訓練 | |  |
| 8 | 5/24 | 籃球遊戲超越自我 | | | 依據籃球基本動作運用籃球運動體適能訓練與遊戲達成效果 | |  |
| 9 | 5/31 | 籃球高階變化 | | | 基本轉換高階技能訓練引導 | |  |
| 10 | 6/7 | 攀爬自我、籃球遊戲 | | | 依據籃球基本動作運用遊戲達成效果，以籃球投籃方式訓練 | |  |
| 11 |  |  | | |  | |  |
| 12 |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  | | | | | | | |

**直排輪**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週二 | | | 下午15:30-17:10 | 社團名稱：直排輪 | | 指導老師：范睿奇 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 3/16 | 器材介紹、護具穿戴、基本站立 | | | 認識各項器材裝備 | |  |
| 2 | 3/23 | 基本站立、踏步、安全跌倒 | | | 溜直排輪跌倒時安全保護 | |  |
| 3 | 3/30 | 企鵝走路、簡易滑行 | | | 踏步往前走 | |  |
| 4 | 4/6 | 基本步法、原地單腳站立 | | | 踏步向前、原地抬腳3分鐘 | |  |
| 5 | 4/13 | 簡易轉彎 | | | 滑行時向右彎 | |  |
|  | 4/20 | **4/19(一)~4/23(五)第一次定期** | | |  | |  |
| 6 | 4/27 | 單腳平衡滑行 | | | 單腳向前滑行10秒 | |  |
| 7 | 5/4 | 基本步法、簡易轉彎 | | | 滑行時向左彎 | |  |
| 8 | 5/11 | 簡易ｓ行進法 | | | 滑行時快速向左向右彎 | |  |
| 9 | 5/18 | 基本弓箭步、簡易滑行 | | | 滑行時左腳推 | |  |
| 10 | 5/25 | 基本弓箭步、簡易滑行 | | | 滑行時右腳推 | |  |
| 11 | 6/1 | 基本加速 | | | 跑8步向前滑行 | |  |
| 12 | 6/8 | 成果驗收 | | | 檢驗之前所教的動作 | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  | | | | | | | |

**體適能遊戲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週三 | | | 下午1:00-14:30 | 社團名稱：體適能遊戲社 | | 指導老師：王政鴻 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 3/17 | 課程介紹、團隊集合做操 | | | 開始上課 | |  |
| 2 | 3/24 | 繩梯遊戲1 | | | 認識社團成員 | |  |
| 3 | 3/31 | 繩梯遊戲2 | | | 敏捷動作遊戲 | |  |
| 4 | 4/7 | 繩梯遊戲3 | | | 敏捷動作遊戲 | |  |
| 5 | 4/14 | 跑步基本動作1 | | | 走步練習 | |  |
| 6 | 4/28 | 跑步基本動作2 | | | 墊步練習 | |  |
| 7 | 5/5 | 跑步基本動作3 | | | 九宮格連線 | |  |
| 8 | 5/19 | 折返跑九宮格 | | | 30m衝刺 | |  |
| 9 | 5/26 | 速度衝刺 | | | 靜態核心 | |  |
| 10 | 6/2 | 核心肌群練習1 | | | 動態核心 | |  |
| 11 | 6/9 | 核心肌群練習2 | | | 持續秒數維持 | |  |
| 12 | 6/16 | 核心肌群練習3 | | | 步頻跑步練習 | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  | | | | | | | |

**烏克麗麗**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週三 | | | 下午1:00-2:30 | 社團名稱：烏克麗麗社 | | 指導老師：李冠廷 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 3/17 | 【烏克麗麗簡介】 | | | 樂器介紹、調音、握琴/彈奏姿勢、基礎樂理知識、基本手指練習。 | |  |
| 2 | 3/24 | 【和弦認識及複習】  手指練習、和弦整理、  C大調音階 | | | 歌曲練習：手指運動練習1、Long Long Ago | |  |
| 3 | 3/31 | 【和弦介紹】  介紹民謠搖滾(Folk Rock)的節奏 | | | 歌曲練習：小手拉大手 | |  |
| 4 | 4/7 | 【和弦介紹】  介紹民謠搖滾(Folk Rock)的節奏 | | | 歌曲練習：小手拉大手 | |  |
| 5 | 4/14 | 【和弦介紹】  介紹民謠搖滾(Folk Rock)的節奏 | | | 歌曲練習：依照學生喜好歌曲 | |  |
|  | 4/21 | **第一次定期考週暫停一次** | | |  | |  |
| 6 | 4/28 | 【期中複習】 | | | 複習前半學期教課內容 | |  |
| 7 | 5/5 | 【節奏介紹】Slow Soul流行歌曲刷奏、分散指法伴奏1 | | | 歌曲練習：隱形的翅膀、月亮代表我的心 | |  |
| 8 | 5/12 | 【節奏介紹】Slow Soul流行歌曲刷奏、分散指法伴奏2 | | | 歌曲練習：隱形的翅膀、月亮代表我的心 | |  |
| 9 | 5/19 | 【節奏介紹】Slow Soul流行歌曲刷奏、分散指法伴奏3 | | | 歌曲練習：依照學生喜好歌曲 | |  |
| 10 | 5/26 | 【校內期末發表會練習】  刷法運用、變化練習 | | | 歌曲練習：依照學生喜歡 | |  |
| 11 | 6/2 | 【校內期末發表會練習】  刷法運用、變化練習 | | | 歌曲練習：依照學生喜歡 | |  |
| 12 | 6/9 | 【校內期末發表會練習】  舞台實際練習、硬體測試練習 | | | 歌曲練習：依照學生喜歡 | |  |

**益智桌遊**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週三 | | 下午::1:00~2:30 | 社團名稱：益智桌遊社 | | 指導老師：郭玲慧 | | |
| 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 3/17 | 嘿!我的魚!! | | | 玩家們控制一群企鵝在浮冰上收集漁獲，並在移動時弄破浮冰以阻擋對手的入侵。 | |  |
| 3/24 | 鋤大象 | | | 利用卡牌進行找出上一位初牌者的動物天敵，或是相同動物比上一位出牌者多一張，手牌權出玩的人即獲勝。 | |  |
| 3/31 | 超級牛頭王 | | | 利用手牌輪到自己時出一張牌或是把牌堆吃掉扣分。 | |  |
| 4/7 | 惡魔島二 | | | 讓你所擁有的海盜坐船回到大島上的海盜巢穴，先全部抵達者便是老大 | |  |
| 4/14 | 小小世界 | | | 透過選擇奇幻種族與特殊技能的特性，以期能征服各地區及賺取金錢。 | |  |
|  |  | | |  | |  |
| 4/28 | 巧克力棋 | | | 透過卡牌進行動腦排列!! | |  |
| 5/5 | 人生履歷 | | | 透過卡牌所提供的特殊技能，創建自己的人生歷程，進而達成所規劃的人生目標。根據所獲得的卡牌數計算分數，分數最高者即為遊戲贏家。 | |  |
| 5/12 | 車票之旅 | | | 抽取車票並根據車票的顏色來擺放火車進行地圖旅行得分，並且可以完成固定的任務來得分。 | |  |
| 5/19 | 射鴨子 | | | 鴨子隊列裡巧妙調動你的鴨子而避免被打中！在鴨毛四處飛散之前將你的鴨子救出水面!! | |  |
| 5/26 | 變色龍 | | | 做為一位叢林探險家，為了幫助研究，必須儘可能的收集變色龍，但並不是顏色越雜越好，第四種顏色以後的變色龍可是會影響研究，進而會讓你扣分呢！ | |  |
| 6/2 | 馬尼拉 | | | 利用購買股票及預測船的走勢放置工人以賺取金錢，獲得最多金錢的人獲勝。 | |  |
| 6/9 | 序列迷陣 | | | 從手中出一張牌，將你的籌碼放在遊戲版上，當5個籌碼排成一列的時候，排序成功!! | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  | | | | | | | |

**兒童創意美學**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週三 | | | 下午1:00-2:30 | 社團名稱：兒童創意美學 | | 指導老師：陳怡安 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 3/17 | 卡通 彈簧 | | |  | |  |
| 2 | 3/24 | 滑動小汽車 | | |  | |  |
| 3 | 3/31 | 屋型筆筒 | | |  | |  |
| 4 | 4/7 | 屋型筆筒 | | |  | |  |
| 5 | 4/14 | 和諧粉彩 | | |  | |  |
|  | 4/21 | **第一次定期評量週** | | |  | |  |
| 6 | 4/28 | 卡通胸針 | | |  | |  |
| 7 | 5/5 | 小型蛋糕 | | |  | |  |
| 8 | 5/12 | 半圓木存錢筒 | | |  | |  |
| 9 | 5/19 | 半圓木存錢筒 | | |  | |  |
| 10 | 5/26 | 大筆插 | | |  | |  |
| 11 | 6/2 | 迷你胖胖夾 | | |  | |  |
| 12 | 6/9 | 和諧粉彩 | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  | | | | | | | |

**名人圍棋**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週三 | | | 下午1:00~2:30 | 社團名稱：名人圍棋 | | 指導老師：王勝駿 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 3/17 | 假眼 | | | 眼角 | |  |
| 2 | 3/24 | 大眼(一) | | | 直二 方塊四 | |  |
| 3 | 3/31 | 大眼(二) | | | 刀把五 拳頭六 | |  |
| 4 | 4/7 | 接不歸 | | | 撲 要子 | |  |
| 5 | 4/14 | 締角 | | | 小馬步締角 大馬步締角 | |  |
|  | 4/21 | 第一次定期評量週 | | |  | |  |
| 6 | 4/28 | 掛角 | | | 一間掛角 一間掛角 | |  |
| 7 | 5/5 | 雙擊與反提 | | | 手筋 | |  |
| 8 | 5/12 | 基本定石(一) | | | 倚蓋定石 | |  |
| 9 | 5/19 | 基本定石(二) | | | 三三定石 | |  |
| 10 | 5/26 | 門吃 | | | 第一線門吃 聲東擊西 | |  |
| 11 | 6/2 | 基本棋形 | | | 扳與長 一間跳 | |  |
| 12 | 6/9 | 數子法 & 總複習 | | | 升級賽 | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  |  |  | | |  | |  |
|  | | | | | | | |

**EV3智能樂高**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週三 | | 下午3:00~4:30 | 社團名稱：EV3智能樂高營 | 指導老師：楊東鴻 |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | 內容簡述 | 備註 |
| 1 | 3/17 | 跳舞機器人競賽 | 利用齒輪差及方向差讓其旋轉 |  |
| 2 | 3/24 | 坦克作戰車實作及測試 | 製作連桿坦克車 |  |
|  |  | 循跡船艦執行任務 | 藉由顏色感應器循線完成任務 |  |
| 3 | 3/31 | 仿牲機器獸pk賽 | 藉由齒輪連桿帶動使其前進 |  |
| 4 | 4/7 | 我是打擊高手 | 製作打球機器人PK賽 |  |
| 5 | 4/14 | 補獸機器人 | 利用超音波感應器感應 |  |
|  |  | 七上八下機器人 | 利用大馬達及主機來完成 |  |
| 6 | 4/28 | 變形機器人(機車機器  人) | 製做機車機器人搭配小馬達選轉 |  |
| 7 | 5/5 | 機器戰士pk賽 | 利用觸碰感應器遙控對戰 |  |
| 8 | 5/12 | 紙飛機發射器人 | 藉由輪子轉動摩擦產生速度飛行 |  |
| 9 | 5/19 | 滾球機器人 | 製做夾球器夾球競賽 |  |
| 10 | 5/26 | 履帶探勘夾物車 | 運用超音波感應來夾取 |  |
| 11 | 6/2 | 升降機器人 | 利用齒輪轉動，搭配橫桿交錯完成 |  |
| 12 | 6/9 | 期末樂高測試 | 指派任務完成檢測 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |

**MV熱舞專攻班**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週四 | | | 下午15:30~17:00 | 社團名稱：  MV表演專攻班 | | 指導老師：陳建旻( MICKEY ) | |
|  | | |  |  | |  | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 03/18 | 舞曲一:part1 | | | 曲目視全體小朋友學習狀況再行決定，將舞曲分成5~6堂。每週進度不同。依小朋友程度給予個別動作指導、走位調整  。透過循序漸進的教學方式，提升小朋友對MV熱舞的熱愛與學習興趣，進而增加自信與團隊默契。 | |  |
| 2 | 03/25 | 舞曲一: part2 | | |
| 3 | 04/01 | 舞曲一: part3 | | |
| 4 | 04/08 | 舞曲一: part4 | | |
| 5 | 04/15 | 舞曲一:成果發表 | | |
|  | 04/22 | 第一次定期評量週 | | |
| 6 | 04/29 | 舞曲二:part1 | | |
| 7 | 05/06 | 舞曲二: part2 | | |
| 8 | 05/13 | 舞曲二: part3 | | |
| 9 | 05/20 | 舞曲二: part4 | | |
| 10 | 05/27 | 舞曲二: part5 | | |
| 11 | 06/03 | 舞曲二: part6 | | |
| 12 | 06/10 | 舞曲二:成果發表 | | |
|  | | | | | | | |

**熱舞社**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週 三 | | | 下午13:00-14:30 | 社團名稱： 熱舞社 | | 指導老師：曾諾惟 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 | |
| 1 | 3/17 | 節奏感訓練（ㄧ） | | | 手腳打拍子 訓練節奏感 | |  | |
| 2 | 3/24 | 節奏感訓練（二） | | | 加入跳躍的動作增加節奏難度 | |  | |
| 3 | 3/31 | 肢體開發（一） | | | 頭與肩膀的肢體開發 | |  | |
| 4 | 4/7 | 肢體開發（二） | | | 胸口與腳的肢體開發 | |  | |
| 5 | 4/14 | 基礎律動作訓練（一） | | | 上律動與律動 | |  | |
| 6 | 4/28 | 基礎律動訓練（二） | | | 前律動與後律動 | |  | |
| 7 | 5/5 | 協調性開發（一） | | | 手腳協調性 | |  | |
| 8 | 5/12 | 協調性開發（二） | | | 胸口與頭的位移協調 | |  | |
| 9 | 5/19 | 認識街舞風格（一） | | | HipHop風格介紹 | |  | |
| 10 | 5/26 | 認識街舞風格（二） | | | Popping風格介紹 | |  | |
| 11 | 6/2 | 進階協調性訓練 | | | 律動加上腳步進階協調性 | |  | |
| 12 | 6/9 | 街舞風格小品排練（一） | | | 完成排舞形式的小品 | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | |  | |  | |
|  | | | | | | | | |

**高爾夫球社**

**桃園市楊梅國小109學年度下學期學生課後社團活動課程進度表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動時間：每週一,四 | | | 下午3:30~5:30 | 社團名稱：高爾夫 | | 指導老師：梁隆權 | |
| 次數 | 日期 | 課程名稱 | | | 內容簡述 | | 備註 |
| 1 | 03/15 | 安全規則,禮儀,基本觀念，體適能介紹 | | | 安全注意事項,球場禮儀,高爾夫最新規則介紹.  揮桿流程,球,球桿介紹,握法.熱身、伸展、核心肌群說明、練習。 | |  |
| 2 | 03/18 | 揮桿動作說明，示範，個別練習。 | | | 握桿,站姿設定,球位,上下桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 3 | 03/22 | 1/4揮桿 | | | 握桿,站姿設定,球位,上下桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 4 | 03/25 | 1/4揮桿 | | | 握桿,站姿設定,球位,上下桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 5 | 03/29 | 1/2揮桿 | | | 握桿,站姿設定,球位,上下桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 6 | 04/01 | 1/2揮桿 | | | 握桿,站姿設定,球位,上下桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 7 | 04/08 | 1/4與1/2揮桿交錯練習 | | | 握桿,站姿設定,球位,上下桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 8 | 04/12 | 1/4與1/2揮桿交錯練習 | | | 握桿,站姿設定,球位,上下桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 9 | 04/15 | 全揮桿 | | | 站姿設定,球位檢視,重量分布,上桿,下桿,擊球,送桿,收桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 10 | 04/26 | 全揮桿 | | | 站姿設定,球位檢視,重量分布,上桿,下桿,擊球,送桿,收桿等檢視，一對一指導. | |  |
| 11 | 04/29 | 切桿(劈起球)、(起撲球) | | | 站姿,桿面,手腕設定，一對一指導。 | |  |
| 12 | 05/06 | 推桿 | | | 站姿設定,握桿要領,上下桿檢視，一對一指導。. | |  |
| 13 | 05/10 | 推桿 | | | 站姿設定,握桿要領,上下桿檢視，一對一指導。. | |  |
| 14 | 05/13 | 揚昇球場-練習場 | | | 推桿，切桿練習。 | |  |
| 15 | 05/17 | 揚昇球場-練習場 | | | 全揮桿，切桿練習。 | |  |
| 16 | 05/20 | 揚昇球場-練習場 | | | 全揮桿，切桿練習。 | |  |
| 17 | 05/24 | 揚昇球場-練習場 | | | 切桿，推桿、全揮桿練習 | |  |
| 18 | 05/27 | 揚昇球場-練習場 | | | 切桿，推桿、全揮桿練習 | |  |
| 19 | 05/31 | 揚昇球場-練習場 | | | 綜合練習-切桿,推桿,全揮桿,沙坑 | |  |
| 20 | 06/03 | 揚昇球場-練習場 | | | 綜合練習-切桿,推桿,全揮桿,沙坑 | |  |
| 21 | 06/07 | 揚昇球場-練習場 | | | 比賽 切桿,擊遠,推桿-人工草皮,練習果嶺. | |  |
| 22 | 06/10 | 揚昇球場-練習場 | | | 比賽 切桿,擊遠,推桿-人工草皮,練習果嶺. | |  |
| 23 | 06/17 | 揚昇球場-練習場 | | | 比賽 切桿,擊遠,推桿-人工草皮,練習果嶺. | |  |