

桃園市桃園區同安國民小學 112 學年度第二學期課後社團招生簡章

- 一、依據：中華民國一〇四年十一月二十四日府教學字第 1040304957 函辦理。
- 二、目的：為鼓勵本校學生依其學習需要辦理社團活動，擴大學生學習領域，長期培育學生多元能力及開發潛能，並藉由社團遴選本校代表隊，發展本校特色。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：桃園市政府
(二) 主辦單位：同安國小

四、辦理方式：

- (一) 以發展學生多元智能為主，非課業輔導。
(二) 利用週一及週四課後時間，開放多元類型課程，提供學生選擇，自由報名。

五、上課時間：週一班、週四班，各上 13 次課。

- (一) 週一班 113 年 02 月 19 日 (一) 至 113 年 05 月 20 日 (一) 15:30~17:30。
(二) 週四班 113 年 02 月 22 日 (四) 至 113 年 06 月 06 日 (四) 15:30~17:30。

六、停課時間：

週一課後社團停課時間：

- (一) 4/1 校慶運動會補假

週四課後社團停課時間：

- (一) 2/29 畢旅 (二) 4/4 兒童節 (三) 5/30 畢業考

七、活動課程：本學期有諸多社團，詳細請參見附件二。

八、上課地點：同安國小

九、授課對象及人數：

- (一) 本校在學學生。
(二) 每班滿 11 名學生即開班，每班以 11~25 名學生為原則。

十、報名及繳費方式：

- (一) 1. 有意願參加者，請 **上網報名**。

- (1) 報名網址：同安國小網頁左方連結。
(2) 請以學生身分證號碼及出生日期登入報名。
(3) 報名網頁針對電腦設計，請以電腦進行報名。
(4) 請於 113 年 01 月 03 日 (四) 上午 10 時 00 分至 113 年 01 月 03 日 (四) 23 時 00 分前至報名網站 **先行測試** 是否能正常登入系統。如無法正常登入，請於 113 年 01 月 04 日 (四) 洽學務處以免影響學生當天報名權益。

注意! 測試結果在正式報名前會取消!

2. **第一階段網路報名日期**：113 年 01 月 05 日 (五) 上午 10 時 00 分至 113 年 01 月 07 日 (日) 23 時 00 分止，以報名先後順序為錄取標準。

報名時，請**一定要記錄下取消密碼**，否則沒取消想報別的社團會沒辦法報名!

公告第一階段錄取名單：113年01月09日(二)16時00分。

第二階段來電(學務處)報名日期：

113年01月10日(三)上午9:00~12:00及13:00~16:00，
若一階報名未額滿可繼續來電報名。

公告錄取名單：113年01月10日(三)16時00分。

- (二) 報名人數達開班標準於113年01月12日(五)發下繳費單。
- (三) 報名費用及課程表詳如招生簡章。
- (四) 清寒學生可一個社團報名完全免費(另收的材料費須自付)(出席率需達8成)，需持112年度低收入戶證明。
- (五) 本活動係採自願方式，報名後除重大事由(如轉學、生病住院或由主辦單位認定)外，一律不接受退費。
- (六) **收費方式：請持繳費單至郵局、全家便利商店或ATM繳費，逾期繳費視同放棄。**
(繳費期間：113年01月12日至113年01月14日止)
- (七) 退費標準：
 - (1) 社團因故未能開班上課者，全額退還費用。
 - (2) 報名繳費後至實際上課日前退出者，退還教師鐘點費及行政費之七成。
 - (3) 自實際上課之日算起未逾全期三分之一者，退還教師鐘點費及行政費半數。
 - (4) 參加社團活動期間已逾全期三分之一者，不予退費。
 - (5) 前項退費基準，如學習材料費已購置成品者，則發還成品。

十一、經費：

- (一) 全部由參加學生自費(學費含材料費)不再另外收費，額外配備除外。
- (二) 經費收支由學校統一以「代收代付」方式專帳處理。

十二、師資：由本校社團活動專任教練指導。

十三、獎勵：

- (一) 每班表現優良學生頒發獎狀。
- (二) 授課老師由學校頒發感謝狀以茲鼓勵。

十四、本計畫經校長核可後實施。

※因應社團報名作業調整與維護全體學生之權益，學生一旦完成報名作業，確定為正取資格，則同一時段無法再選擇其他社團，敬請報名時特別注意。

【附件一】桃園市桃園區同安國民小學 112 學年度第二學期課後社團招生簡章

編號	課程名稱	上課時間	授課老師	招生對象	上課地點	費用	課程單元名稱	備註
1.	小畫家 ART 社	週一 週四	劉麗玉	1-6 年級	315 美勞教室	2300 元	<p>重點一：本課程~只收「認真想學」的小朋友喔！（材料工具等全都幫你準備好了/就輕鬆來上課吧！*記得帶水壺~補充水分很重要！*）</p> <p>重點二：採PPT簡報引導/美感啟發/多樣化媒材體驗/技巧示範教學~讓孩子輕鬆學會！最後課程結束將帶回本期的「作品畫冊與作品袋」。</p> <p>1. 【漫畫/粉彩】小動物大集合（上）—藝術大發現-動物群像</p> <p>2. 【輕脂土/捏塑】小動物（下）—『角落生物』 [磁貼立體作品/當次帶回!]</p> <p>3. 【賞析/創作】12星座（一）—[牡羊/金牛/雙子]~ 捷克國寶級藝術家~慕夏的著名畫作欣賞/星座介紹與主性格分析/解說示範練習繪製+字型~</p> <p>4. 【圖案/設計】12星座（二）—[巨蟹/獅子/處女]~ 簡介:捷克國寶級藝術家~慕夏的生平/星座日期介紹與主性格分析/解說示範練習繪製+數字設計~</p> <p>5. 【美術/設計】12星座（三）—[天平/天蠍/射手]~ 簡介:藝術家~慕夏的著名畫作-12道黃宮/對照星座日期與版面設計/解說示範練習繪製+字型設計~</p> <p>6. 【綜合媒材】12星座（四）—[魔羯/水瓶/雙魚]~ 簡介:捷克國寶級藝術家~慕夏的著名畫作/星座日期介紹與主性格分析/解說示範練習繪製設計~完成!</p> <p>7. 【美勞/麥克筆】銀河探險記（上）—充滿神秘感的宇宙冒險旅程就要開始囉!發揮你的超級想像力吧!~本單元著重:摺紙與對稱/剪貼技巧/圖案設計~</p> <p>8. 【立體卡片】銀河探險記（下）—帶你到外太空冒險囉!享受視覺衝擊與腦洞大開的感覺吧!立體卡片介紹/星球與火箭畫法及版面設計/整體完成!</p> <p>9. 【粉蠟/名畫仿作】介紹名畫-梵谷與星夜（上）~簡報簡介藝術家生</p>	<p>報名滿 11 人才可開班，每班上限 25 人</p> <p>兩天請擇一報名，請勿兩天都報</p> <p>費用： (2000 元+300 元作品畫冊、作品袋)</p>

							<p>平與作品/特色解說/練習筆觸與仿作風格/向大師致敬~一點也不難!</p> <p>10.【水彩/名畫仿作】印象派大師-梵谷與星夜(下)-基礎水彩配色/進階上色完成/可自由意願參加同安美展徵選(配合學校藝文活動)-[水彩專用紙]</p> <p>11.【鉛筆素描】靜物畫(上)-初階/簡介素描/介紹構圖/基本鉛筆勾勒物體外形/畫出明暗陰影與色調/[素描專用紙/每期繪畫主題皆不同]~</p> <p>12.【炭筆素描】靜物畫(下)-進階/炭筆簡介/炭筆初體驗/接續上節將細節與背景處理/噴作品保護膠~完工!~[每期繪畫主題皆不同]~</p> <p>13.【綜合運用/裝飾設計】我的專屬作品袋-材質/功能性皆優的作品提袋。(提供:油漆筆、金屬筆、油性筆、水性色鉛筆……等方便學生多元創意設計)本單元:多媒材運用練習/集結作品(1-13次)/整理裝袋/學習評量解說/獎狀發放/與君同樂**本期結束~帶著滿滿收穫~回家分享~期待再相會!~</p>	
2.	益智桌遊社	週一	游齡儀	1-6 年級	309 自然教室	2000 元	<p>諾亞方舟、杯子蛋糕、跑跑龜、瘋狂建築師</p> <p>以起司天堂、國王的金幣、沉睡皇后</p> <p>以拔毛運動會、烏邦果、拉密</p> <p>以閃靈快手、嘩啦啦真痛快、豬朋狗友</p> <p>烏邦果、拉密</p> <p>期中遊戲競賽</p> <p>以大格鬥、搶地盤、城市遊俠</p> <p>戰國時代、老鼠廚房、骰子街、怪獸咖啡廳</p> <p>卡卡頌兒童版、石器時代兒童版、璀璨寶石、雞同鴨搶</p> <p>BLINK、終極無影手</p> <p>SET、7吃9</p> <p>BLINK、豬朋狗友</p> <p>期末遊戲競賽</p>	報名滿 11 人才可開班，每班限 16 人
3.	兒童美術社	週一 週四	簡瑋琳	1-6 年級	B1 色彩教室	2000 元	<p>喜和樂“龍龍”(一)---- 延續新春新開始，龍年行大運的過年氣氛</p> <p>和樂“龍龍”(二)</p> <p>百變之窗(一)-----用膠帶設計出百變的窗戶造型</p> <p>百變之窗(二)</p> <p>創意屋(一)----- 以實際的包裝來想像畫成的創意屋</p> <p>創意屋(二)</p>	<p>報名滿 11 人才可開班，每班限 20 人</p> <p>兩天請擇一報名，請勿兩天都報</p>

						<p>煙火秀(一)-----用粉蠟筆與水彩不相容的特性來畫出繽紛的煙火</p> <p>煙火秀(二)</p> <p>無尾熊(一)-----學習無尾熊毛茸茸的毛髮變化</p> <p>無尾熊(二)</p> <p>變臉(一)-----比創意更創意的變臉畫</p> <p>變臉(二)</p> <p>綜合運用(一)-----綜合以上合併練習</p> <p>綜合運用(二)-----綜合以上合併練習</p>		
4.	樂樂棒球社	週一 週四	卓卿揚	3-6 年級	小操場 或大操場	2300 元	<p>(一)1. 課程介紹及上課規定</p> <p>2. 講解樂樂棒球的規則</p> <p>3. 基本體適能訓練</p> <p>(二)1. 講解傳接球的技巧</p> <p>2. 分組傳接球練習</p> <p>(三)</p> <p>1. 講解守備的技巧</p> <p>2. 基本的守備動作練習</p> <p>(四)1. 傳接球綜合練習(守備)</p> <p>(五)1. 講解打擊的技巧</p> <p>2. 基本打擊動作練習</p> <p>3. 打擊練習</p> <p>(六)1. 分組打擊練習</p> <p>(七)1. 講解跑壘的技巧</p> <p>2. 跑壘練習</p> <p>3. 分組跑壘大賽</p> <p>(八)1. 綜合訓練</p> <p>2. 比賽中狀況練習</p> <p>(九)1. 競賽規則解說</p> <p>2. 模擬比賽</p> <p>(十)1. 分組對抗賽</p> <p>2. 賽後討論與分享</p> <p>(十一)1. 分組對抗賽</p> <p>2. 賽後討論與分享</p> <p>(十二)1. 分組對抗賽</p> <p>2. 賽後討論與分享</p> <p>(十三)1. 分組對抗賽</p> <p>2. 賽後討論與分享</p>	<p>報名滿 11 人才可開班，每班上限 15 人</p> <p>兩天請擇一報名，請勿兩天都報</p> <p>費用： (2000 元+300 元材料費)</p>

5.	象棋社	週四	莊文濡	1-6 年級	317 自然教室	2000 元	<p>介紹象棋棋子、棋盤、棋規 各兵種的走法與各兵種的實力與價值 閱讀棋譜與書寫棋譜 象棋一步殺練習(一) 象棋一步殺練習(二) 揭棋教學 象棋基本布局 象棋一步殺練習(三) 象棋二步殺練習 象棋中局技巧 四國象棋教學 象棋殘局定式 期末象棋社比賽</p>	報名滿 11 人才可開 班，上限 22 人
6.	科學遊戲社	週一 週四	陳奎元	1-6 年級	318 自然教室	2000 元	<p>(一) 1. 杯子跳芭蕾舞 2. 保麗龍球射門 3. 神偷碟影 4. 迴紋針輕功水上飄 5. 清水變汽水 6. 劍玉乒乓</p> <p>(二) 7. 不透水的濾網 8. 神奇水魔術 9. 乒乓球水道 10. 巧翻硬幣 11. 神奇的平衡 12. 打擊高手</p> <p>(三) 13. 反重力水 14. 乒乓球四連跳 15. 吹矢遊戲 16. 保特瓶吸壓克力 17. 紙張乘載量 18. 光碟浮沉遊戲</p> <p>(四) 19. 冰棒棍蹺蹺板遊戲 20. 拱橋載重科學遊戲 21. 同心協力運送乒乓球 22. 吸管提紙杯 23. 趣味傳送撲克牌遊戲 24. 吹乒乓球遊戲</p> <p>(五)25. 乒乓球杯科學遊戲 26. 吹螃蟹跳遠比賽 27. 吹製紙橋科學遊戲 28. 找出重心 29. 走鋼索的球 30. 命中紅心</p> <p>(六)31. 拔河比賽 32. 杯子九宮格 33. 杯子傳球樂 34. 表面張力遊戲 35. 保特瓶內的龍捲風 36. 保特瓶吸瓶蓋</p> <p>(七)37. 乒乓球神功 38. 保留底牌</p>	<p>報名滿 11 人才可開 班，每班 上限 25 人</p> <p>兩天請擇 一報名， 請勿兩天 都報</p>

						<p>39. 倒轉金字塔 40. 書本拉不開 41. 紙杯彈卡 42. 神奇的紙花</p> <p>(八)43. 乒乓彈跳進洞 44. 能自己跳開的紙杯 45. 能提重物的紙 46. 茶葉浮沉 47. 紙碗後空翻 48. 推上前線</p> <p>(九)49. 瓶蓋三元及第 50. 移洞城堡 51. 連連看乒乓球遊戲 52. 連鎖反應 53. 掌上明珠 54. 瓶蓋成功著地遊戲</p> <p>(十)55. 順手千洋 56. 趣味保齡球遊戲 57. 砲擊紙杯遊戲 58. 瓶蓋跳遠比賽遊戲 59. 清水桌球遊戲 60. 輕功水上飄</p> <p>(十一)61. 筷子夾豆子 62. 筷子遊戲 63. 筷至人手 64. 跳躍銀河 65. 運雞蛋遊戲 66. 漏斗吸乒乓球</p> <p>(十二)67. 蓋子跳籃遊戲 68. 撞板桌球 69. 撲克牌疊樂 70. 誰是神槍手遊戲 71. 鋒利的吸管 72. 糖糖相關</p> <p>(十三)73. 檸檬浮沉科學遊戲 74. 雙龍出海 75. 蹺蹺板遊戲 76. 飄飄欲接 77. 讓胡椒分開 78. 如影隨形</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

7.	魔術社	週四	吳彥良	1-6 年級	409 社會教室	2600 元	<p>魔術三不原則 魔術表演.教學 表演方法 魔術表演.教學 有效練習方法 魔術表演.教學 表演注意事項 魔術表演.教學 魔術的效果及術語</p> <p>魔術表演.教學 魔術種類:桌面魔術 魔術表演.教學 魔術種類:心靈魔術 魔術表演.教學 魔術種類:近景魔術 魔術表演.教學 魔術種類:生活魔術 魔術表演.教學 魔術種類:派對魔術 魔術表演.教學 魔術種類:街邊魔術 魔術表演.教學 魔術種類:互動魔術 魔術表演.教學 影片欣賞 總複習評量 Ps: 每堂課請學員自備撲克牌一副 x1 筆計本 x1</p>	<p>報名滿 11 人才可開 班, 上限 30 人</p> <p>費用: (2000 元+ 600 元 材料費)</p>
8.	創意樂高機 器人社	週四	彭志璿	1-6 年級	511 音樂教室	2800 元	<p>雪橇車 拉霸機 監視器 投籃機 相撲車 投石機 橡皮筋槍 自動打靶機 進階運輸帶 猜拳機器人 坦克車 拳擊機器人 超音波小車</p>	<p>報名滿 11 人才可開 班, 上限 24 人</p> <p>費用: (2000 元+ 800 元 材料租借 及耗損 費)</p>
9.	Q 紙黏土社	週一 週四	陳靜芬	1-6 年級	310 自然教室	3400 元	<p>杯子蛋糕-小蜜蜂 杯子蛋糕-101 忠狗 杯子蛋糕-101 忠狗 杯子蛋糕-三隻小豬 杯子蛋糕-三隻小豬 杯子蛋糕-醜小鴨 杯子蛋糕-醜小鴨 杯子蛋糕-青蛙王子 杯子蛋糕-小飛象 杯子蛋糕-小飛象 杯子蛋糕-七隻小羊 杯子蛋糕-擠奶油 杯子蛋糕-組合</p>	<p>報名滿 11 人才可開 班, 上限 20 人</p> <p>費用: (2000 元+ 1400 元 材料費)</p>

10.	籃球社	週一	葉佳容 許博凱	3-4 年級	2F 活動中心	2000 元	<p>(一) 1. 課程介紹 2. 上課規定事項 3. 講解球的特性及打籃球的樂趣 4. 球操(Ball control)</p> <p>(二) 1. 認識的基本動作(傳球、運球、投籃) 2. 傳、接球的技巧(持球) 3. 各種傳接球 4. 運球上籃</p> <p>(三) 1. 各種運球之基本動作練習 2. 停球的要領(重心腳、旋轉) 3. 籃下球(空心球及擦板球) 4. 變換運球上籃</p> <p>(四) 1. 傳球練習(行進間傳球)跑、地板 2. 三角傳球、全場兩人傳球(投籃或上籃) 3. 一對一攻守比賽(戰術及規則、打法)</p> <p>(五) 1. 介紹各種投籃方式及方法 2. 跳投 3. 罰球</p> <p>(六) 1. 全場運球上籃練習 2. 兩人全場傳球上籃練習 3. 一對一攻守訓練</p> <p>(七) 1. 移位投籃 2. 全場運球基本動作(聽哨子聲)胯下、後背式、右手左手前後擺動 3. 四隊四攻守比賽(戰術及規則、打法)</p> <p>(八) 1. 籃球規則介紹 2. 講解場上五人的稱呼及價值 3. 進攻、防守觀念及動作要領</p> <p>(九) 1. 投籃練習(5 定點投籃) 2. 五打五攻守比賽(戰術及規則、打法) 3. 兩人一組半場傳球上籃 4. 一對一(半場)打法 5. 二對二(半場)打法 6. 三對三(半場)打法</p> <p>(十) 1. 準備分組比賽 2. 各組默契練習 3. 戰術教導 4. 比賽</p> <p>(十一) 1. 各種基本動作練習 2. 三對三鬥牛 3 全場五對五</p> <p>(十二) 1. 戰術版打法 2. 規則解說 3. 裁判手勢 4. 比賽</p> <p>(十三) 1. 籃球觀念測驗 2. 競賽規程解說 3. 討論、分享、回饋 4. 比賽</p>	報名滿 11 人才可開班，每班限 30 人
11.	桌球社	週一	黃智宏	3-6 年級	B1 桌球教室	2300 元	<p>1 開訓規定說明、握拍法、發球六規則、正反手平擊發球四式、正手帶反手推球(頻 3)(新生：正手擋反手擋球)</p> <p>2 接球六規則、戰鬥位置、接球預備姿勢、劈切發球二式、正手帶反手推球結合(頻 2)(新生：正手帶反手推球)</p> <p>3 發球五目標、正手劈發球七式及正手高扣殺上旋球(舊生：重重重，新生：輕中重)</p> <p>4 得分五要領、反手旋發球九式及正手低扣殺上旋球</p>	報名滿 11 人才可開班，每班限 25 人 費用： (2000 元+300 元材料費)

		週四		1-4 年級		<p>5 腳步六法、奔發球二式、左搓右切右下旋球(新生：正下旋)</p> <p>6 教學影片解說觀摩、發球複習、左搓右切左下旋球(新生：正下旋)</p> <p>7 正下旋發球四式、正手拉左下旋球(新生：正下旋)</p> <p>8 左側旋發球 24 式、正手抽左上旋球(新生：正上旋)</p> <p>9 點發球四式、反手撥上旋球</p> <p>10 拋高式發球、反手抽上旋球(新生：反手撥)</p> <p>11 逆旋轉發球、反手擰下旋球</p> <p>12 全體學員大手合比賽(初賽)</p> <p>13 全體學員大手合比賽(複賽)</p>	
12	足球社	週一 週四	陳明吟	1-3 年級	大操場或 小操場	<p>2300 元</p> <p>1 球感接觸、腳底踩控球練習、踢球練習</p> <p>2 帶球射門、足球比賽教學</p> <p>3 腳內側停控球、傳送球、模擬射門、分組比賽</p> <p>4 球感與運球/Z 字型運球/運球射門、分組比賽</p> <p>5 球感與運球/基礎假動作教習、分組比賽</p> <p>6 射門練習，內側推射、腳背抽射、分組比賽</p> <p>7 腳背挑球、頭頂球、分組比賽</p> <p>8 兩人傳球向前與傳射、分組比賽</p> <p>9 三人三角型傳球移位、分組比賽</p> <p>10 雙腳內外側盤球、挑球教習、分組比賽</p> <p>11 高空控球、高空傳球、分組比賽</p> <p>12 五人制足球規則教習與攻防簡介、分組比賽</p> <p>13 五人制足球比賽教學、分組比賽</p>	<p>報名滿 11 人才可開班，每班限 15 人</p> <p>費用： (2000 元+300 元材料費)</p>
13.	寶可夢卡牌社	週四	吳文聖	4-6 年級	309 自然教室	<p>2200 元</p> <p>認識卡片的種類及使用方法</p> <p>認識卡片的種類及使用方法</p> <p>基本規則指導</p> <p>基本規則指導</p> <p>新套牌實際操作演練</p> <p>新套牌實際操作演練</p> <p>新套牌實際操作演練</p> <p>新套牌實際操作演練</p> <p>新套牌實際操作演練</p> <p>以正式比賽規則進行比賽演練</p> <p>以正式比賽規則進行比賽演練</p> <p>以正式比賽規則進行比賽演練</p> <p>期末比賽遊戲</p>	<p>報名滿 11 人才可開班，每班限 24 人</p> <p>費用： (2000 元+200 元材料費)</p>

14.	流行舞蹈社	週一	汪美岑	3-6 年級	B1 舞蹈教室	2300	第一週 體適能活動、感覺統合練習、 舞曲教學	報名滿 11 人才可開 班，每班 限 15 人 費用： (2000 元+ 300 元 材料費)
		週四		1-2 年級			第二週 體適能活動、感覺統合練習、 舞曲教學	
週四	1-2 年級	第三週 體適能活動、感覺統合練習、 舞曲教學						
週四	1-2 年級	第四週 體適能活動、感覺統合練習、 舞曲教學						
週四	1-2 年級	第五週 肢體開發、肌力訓練、協調平 衡練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第六週 肢體開發、肌力訓練、協調平 衡練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第七週 肢體開發、肌力訓練、協調平 衡練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第八週 肢體開發、肌力訓練、協調平 衡練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第九週 翻滾技巧練習、彈跳轉圈技巧 練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第十週 翻滾技巧練習、彈跳轉圈技巧 練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第十一週 翻滾技巧練習、彈跳轉圈技 巧練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第十二週 翻滾技巧練習、彈跳轉圈技 巧練習、舞曲教學						
週四	1-2 年級	第十三週 複習舞曲、隊形編排 分組表演觀摩、成果驗收						
15.	直排輪社	週一	李菁茹	1-6 年級	大穿堂	2000 元	裝備講解、穿戴起立蹲下、原地踏步、 V 字步站立	報名滿 11 人才可開 班，每班 上限 20 人 兩天請擇 一報名， 請勿兩天 都報
		週四					邱根樞	
週四	邱根樞	原地站立(適應直排輪)、跌倒起立(護 膝跪剎)。						
週四	邱根樞	雙腳平行原地踏步、V 字形(外八)踏 步前溜。						
週四	邱根樞	A 字形(內八)踏步、後溜前溜平行滑 行。						
週四	邱根樞	腳後跟剎車器剎車、踏步前溜轉彎。						
週四	邱根樞	踏步後溜轉彎、踏步前溜 S 形繞樁。						
週四	邱根樞	膝蓋煞車、腳跟煞車						
週四	邱根樞	A 字形轉彎						
週四	邱根樞	踏步前葫蘆						
週四	邱根樞	前葫蘆滑行						
週四	邱根樞	連續前、後葫蘆滑行						
週四	邱根樞	前葫蘆內八煞車						
週四	邱根樞	前溜 S 形過角標						
週四	邱根樞	滑板車單邊推刀						
週四	邱根樞	單邊推刀轉彎						
週四	邱根樞	雙邊推刀前進滑行						
週四	邱根樞	剪冰式踏步轉彎						
週四	邱根樞	煞車綜合						

						<p>踏步後溜 S 形繞樁、扶牆原地單腳站立。</p> <p>扶牆左右腳輪流單腳站立（重心轉移）、簡易單腳滑行。</p> <p>踏步前溜鐘擺運動、踏步推刃。</p> <p>直線起跑加速、轉彎弓箭步推刃</p> <p>前進剪冰左右邊、後退剪冰左右邊</p> <p>前進葫蘆型、後退葫蘆型。</p> <p>起跑直線加速、轉彎加速控制。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--