

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 讀繪本學英語 Reading and Phonics                                                                        |
| 授課教師               | 幸安國小 王盈琇老師                                                                                        |
| 辦理日期               | 7/13(一)、7/15(三)、7/17(五)、7/20(一)                                                                   |
| 上課時間               | 早上 09：00 至 10：30                                                                                  |
| 建議修課年段             | <input checked="" type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 |
| 學習目標               | 透過有趣的歌曲和故事，在輕鬆的情境下，練習簡單的英語。                                                                       |
| 配合事項               | 1. 能以電腦或筆電，使用酷課雲網路課程(OnO)平臺上課。<br>2. 能使用具有鏡頭、耳麥和鍵盤之筆電或桌機上課。                                       |
| 學習評量方式             | 出席率20%、課程互動參與80%                                                                                  |
| 課程大綱               |                                                                                                   |
| 第一堂<br>7 月 13 日(一) | <b>My Amazing Bod</b><br>認識身體部位與功能，還有分辨五感。                                                        |
| 第二堂<br>7 月 15 日(三) | <b>All Are Welcome</b><br>認識各式各樣的小朋友，他們跟你有哪些相同或不同？                                                |
| 第三堂<br>7 月 17 日(五) | <b>The Good Egg</b><br>善良的雞蛋仔因為彈殼出現裂縫而擔心會不受人喜愛，一起來看看他是如何接受自己、愛護自己、修復自己吧！                          |
| 第四堂<br>7 月 20 日(一) | <b>The Bad Seed</b><br>調皮的黑瓜子時常在與命運對抗到處逃竄，最後它的一生過得如何呢？                                            |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 英文繪本大冒險 Hello Summer !                                                                             |
| 授課教師               | 東新國小 廖巧馨老師                                                                                         |
| 辦理日期               | 7/14(二)、7/16(四)、7/21(二)、7/23(四)                                                                    |
| 上課時間               | 早上 10：30 至 12：00                                                                                   |
| 建議修課年段             | <input checked="" type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級  |
| 學習目標               | <p>以 Summer「夏天」為主題，透過生動有趣的英文繪本，陪孩子在輕鬆愉快的氛圍中快樂學英文！</p> <p>1. 能瞭解英文繪本文意。</p> <p>2. 能認識並唸讀夏天相關單字。</p> |
| 配合事項               | 學生線上上課時必須開啟鏡頭並準備麥克風耳機。                                                                             |
| 學習評量方式             | 課程互動 50%、出席50%                                                                                     |
| 課程大綱               |                                                                                                    |
| 第一堂<br>7 月 14 日(二) | 《Maisy Goes on Holiday》繪本閱讀                                                                        |
| 第二堂<br>7 月 16 日(四) | 《Should I Share My Ice Cream?》繪本閱讀繪本閱讀                                                             |
| 第三堂<br>7 月 21 日(二) | 《I'm the Biggest Thing in the Ocean! 》繪本閱讀                                                         |
| 第四堂<br>7 月 23 日(四) | 《Santa in the Summer》繪本閱讀                                                                          |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 健康飲食小衛兵 Little Health Guardians                                                                   |
| 授課教師               | 幸安國小 王盈琇老師                                                                                        |
| 辦理日期               | 7/13(一)、7/15(三)、7/17(五)、7/20(一)                                                                   |
| 上課時間               | 早上 10：30 至 12：00                                                                                  |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 |
| 學習目標               | 民以食為天，以食在健康為主題，認識各國飲食文化，讓孩子們了解不同的文化與建立正確的飲食觀念。                                                    |
| 配合事項               | 1. 能以電腦或筆電，使用酷課雲網路課程(OnO)平臺上課。<br>2. 能使用具有鏡頭、耳麥和鍵盤之筆電或桌機上課。                                       |
| 學習評量方式             | 出席率20%、課程互動參與80%                                                                                  |
| 課程大綱               |                                                                                                   |
| 第一堂<br>7 月 13 日(一) | <b>Breakfast Around The World</b><br>世界各國不同的早餐吃什麼？哪些食物比較健康？                                       |
| 第二堂<br>7 月 15 日(三) | <b>School Lunch Around The World</b><br>世界各國的小學生午餐吃什麼？你喜歡學校的營養午餐嗎？                                |
| 第三堂<br>7 月 17 日(五) | <b>Foods Around The World</b><br>世界各地的傳統美食介紹                                                      |
| 第四堂<br>7 月 20 日(一) | <b>Daily Bread And 7 Days Of Garbage Project</b><br>一周七天都吃了什麼？一周會製造多少垃圾？                          |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 一起來體驗迪士尼魔法 Magic Disney English Journey                                                                             |
| 授課教師               | 文化國小 王淑芬老師                                                                                                          |
| 辦理日期               | 7/13(一)、7/16(四)、7/20(一)、7/23(四)                                                                                     |
| 上課時間               | 下午 14：00 至 15：30                                                                                                    |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級                   |
| 學習目標               | 本課程透過好玩的迪士尼電影與熱鬧的英文歌曲，讓孩子在線上邊看邊玩學英文！目標是讓孩子記住實用的英文字彙、學會簡單的日常生活句子，並跟著動畫角色一起大聲開口說、跟著音樂快樂唱跳，在好玩的線上遊戲中，輕鬆愛上學英文，建立滿滿的自信心！ |
| 配合事項               | 此次暑假活動依學習成果辦理抽獎，培力班課程抽獎條件為分數達90分(含)以上且全勤者。                                                                          |
| 學習評量方式             | 課程互動50%、出席率50%                                                                                                      |
| 課程大綱               |                                                                                                                     |
| 第一堂<br>7 月 13 日(一) | 冒險與勇氣 (Adventure & Courage)<br>獅子王+阿拉丁                                                                              |
| 第二堂<br>7 月 16 日(四) | 自我認同與擁抱獨特 (Identity & Uniqueness)<br>冰雪奇緣+動物方程式                                                                     |
| 第三堂<br>7 月 20 日(一) | 夢想與實踐 (Dreams & Making Choices)<br>魔法公主+天外奇蹟                                                                        |
| 第四堂<br>7 月 23 日(四) | 愛與陪伴 (Love & Companionship)<br>可可夜總會+玩具總動員                                                                          |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 生活英語出發 Ready, Set, Go!                                                                            |
| 授課教師               | 吉林國小 湯宜家老師                                                                                        |
| 辦理日期               | 7/14(二)、7/15(三)、7/16(四)、<br>7/21(二)、7/22(三)、7/23(四)                                               |
| 上課時間               | 晚上 19 : 00 至 20 : 00                                                                              |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 |
| 學習目標               | 1.能用簡單英語表達日常生活需求 ( 食衣住行 )。<br>2.建立開口說英語的信心與習慣。<br>3.能進行基礎生活與旅遊情境對話。                               |
| 配合事項               | 需要能開啟麥克風的設備。                                                                                      |
| 學習評量方式             | 線上出席50%、作業評量50%                                                                                   |
| 課程大綱               |                                                                                                   |
| 第一堂<br>7 月 14 日(二) | 社交英語<br>1.認識新朋友 2.哈拉閒聊                                                                            |
| 第二堂<br>7 月 15 日(三) | 食衣住行英語<br>1.點餐 2.餐廳訂位 3.超市購物                                                                      |
| 第三堂<br>7 月 16 日(四) | 日常英語<br>1.預約看診 2.使用社群媒體                                                                           |
| 第四堂<br>7 月 21 日(二) | 休閒育樂英語(1)<br>1.看電影 2.規劃假期                                                                         |
| 第五堂<br>7 月 22 日(三) | 觀光旅遊英語<br>1.機場英語 2.買交通票券 3.遊輪假期                                                                   |
| 第六堂<br>7 月 23 日(四) | 休閒育樂英語(2)<br>1.住民宿 2.參觀水族館 3.參觀美術館                                                                |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 旅遊英文大升級 Traveler's Level Up                                                                                  |
| 授課教師               | 博愛國小 蘇盈之老師                                                                                                   |
| 辦理日期               | 7/14(二)、7/16(四)、7/21(二)、<br>7/23(四)、7/28(二)、7/30(四)                                                          |
| 上課時間               | 晚上 19：30 至 20：30                                                                                             |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 |
| 學習目標               | 1. 能在旅遊實務情境中，精準並獨立完成全英文互動對話：<br>2. 能靈活運用功能性句型，正確描述需求與解決難題：<br>3. 能建立開口說英語的應變力，不懼犯錯且具備口說自信                    |
| 配合事項               | 1. 以電腦網頁版酷課雲網路課程(OnO)平臺上課。<br>2. 使用具有前鏡頭、可通話耳麥和鍵盤之筆電或桌機上課，參與、討論表達意見。<br>3. 準時繳交各項作業方能獲得修業證書。                 |
| 學習評量方式             | 1. 出席率30%、課程互動(回答問題、參與互動遊戲)20%<br>2. 每週作業(一週內繳交、補交分數打八折)40%<br>3. 課程回饋10%                                    |
| 課程大綱               |                                                                                                              |
| 第一堂<br>7 月 14 日(二) | 相見歡及課程說明<br>Airport Survival: 辦理登機、海關、行李丟失處理<br>延伸討論/線上互動遊戲或測驗                                               |
| 第二堂<br>7 月 16 日(四) | Thailand: 照護大象、街頭美食挑戰、商品客製化<br>延伸討論/線上互動遊戲或測驗                                                                |
| 第三堂<br>7 月 21 日(二) | USA: 樂園攻略、快速通關、多元支付<br>延伸討論/線上互動遊戲或測驗                                                                        |

|                                  |                                            |
|----------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>第四堂</b><br><b>7 月 23 日(四)</b> | Iceland: 禦寒裝備、極端氣候描述、追極光<br>延伸討論/線上互動遊戲或測驗 |
| <b>第五堂</b><br><b>7 月 28 日(二)</b> | Egypt: 金字塔導覽、市集議價與應對糾纏<br>延伸討論/線上互動遊戲或測驗   |
| <b>第六堂</b><br><b>7 月 30 日(四)</b> | Peru: 雨林求生工具、急救包、辨識危險及警告<br>延伸討論/線上互動遊戲或測驗 |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱   | Watch, Speak, Create! 暑假英語影音任務                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 授課教師   | 明道國小 蘇照雅老師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 辦理日期   | 7/15(三)、7/22(三)、7/29(三)、8/5(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 上課時間   | 晚上 19：45 至 21：15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 建議修課年段 | <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 學習目標   | 本課程以短影片、生活情境與任務活動引導學生透過「觀看理解、口說練習、創意產出」三階段學習英語。學生將從有趣的影音內容中理解主題、擷取關鍵字句，並透過小組討論、角色扮演、簡短發表與作品創作，提升英語聽說能力與表達自信。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 配合事項   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生準備可連線上課之電腦、平板或筆記型電腦，並確認網路、鏡頭及麥克風功能正常。</li> <li>2. 請學生準時登入課程平台，並以真實姓名進入線上教室。</li> <li>3. 課程中將安排影片觀看、口說練習、線上互動、小組討論與成果分享，請學生主動參與課堂活動。</li> <li>4. 請學生準備紙筆或筆記本，以便記錄單字、句型與課堂任務內容。</li> <li>5. 課程重視英語表達與創意產出，請學生依教師指示完成簡短學習任務或作品。</li> <li>6. 建議學生於口說練習、分組活動及成果發表時開啟鏡頭或麥克風，以提升互動學習效果。</li> <li>7. 請學生尊重同學發言，保持友善、積極的學習態度，勇於嘗試使用英語。</li> <li>8. 家長可協助確認設備與網路環境，並鼓勵學生準時參與課程。</li> </ol> |



|                    |                                         |
|--------------------|-----------------------------------------|
| 學習評量方式             | 課堂參與 30%、影片理解任務 25%、口說表達 25%、創意成果作品 20% |
| 課程大綱               |                                         |
| 第一堂<br>7 月 15 日(三) | Watch Like a Detective                  |
| 第二堂<br>7 月 22 日(三) | Speak Like the Character                |
| 第三堂<br>7 月 29 日(三) | Create Your Own Scene                   |
| 第四堂<br>8 月 5 日(三)  | My Mini Video Show                      |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 大家一起說英語 Let's Talk in English                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 授課教師               | 新興國小 孫汝君 老師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 辦理日期               | 7/15(三)、7/16(四)、7/17(五)<br>7/20(一)、7/21(二)、7/22(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 上課時間               | 下午 14 : 00 至 15 : 00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 學習目標               | <p>1. 主題兼具「日常實用性」與「科技前瞻性」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>這兩篇教材的選材非常互補。「Give Me a Hand」教授的是非常接地氣的日常慣用語，學生下課後就能立刻在教室或家裡使用；而「AI—A Useful Tool」則緊扣當前最新的科技趨勢。對於即將升上國中的六年級學生來說，這能讓他們感受到「英文不只是考科，而是認識世界的工具」，大幅提升內在學習動機。</li> </ul> <p>2. 活動設計符合高年級特性，高度「遊戲化」與「情境化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教案中融入了 TPR( 全身反應教學法，如 Simon Says )、蒼蠅拍單字遊戲、情緒配音員以及短劇表演等豐富活動。這完美考量了六年級學生處於「需要同儕互動，又容易對單向講述感到枯燥」的階段。透過將句型與單字包裝在任務與遊戲中，能確保他們在一小時的課程內保持高專注力，並自然而然地開口說英文。</li> </ul> |
| 配合事項               | 小朋友需要配合事項: 1. 基本打字 – 能輸入英文文字。2. 電腦或平板 – 上課設備。3. 網路連線。4. 閱讀理解和表達 – 能看懂課程內容並利用文字表達想法。5. 檔案操作 – 知道如何開啟與儲存文件。7. 時間管理 – 準時上課與交作業。8. 聆聽指令 – 能遵循老師的教學步驟和能專心參與課程活動。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 學習評量方式             | <p>出席上課 (40%) – 按時參加線上課程，積極參與討論。</p> <p>準時交作業 (40%) – 按時繳交課週作業，並符合要求。</p> <p>寫作表現 (10%) – 內容完整、結構清晰、用詞適當。</p> <p>課週互動 (10%) – 發表想法、參與討論，勇於表達。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 課程大綱               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 第一堂<br>7 月 15 日(三) | <p>教學目標： 學生能理解課程內容英文單字。</p> <p>單字與片語介紹 (25 mins): 利用圖像或肢體語言介紹五個核心片語：on hand, have one's hands full, give someone a hand, in good hands, out of hand。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 第二堂<br>7 月 16 日(四) | Let's Talk! 進入對話情境                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                               |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | 課文閱讀:帶領學生閱讀 Conversation A & B。活動「情緒配音員」：請學生分組進行 Role-play，但必須抽籤決定「情緒」(例如：生氣地、開心地、很急迫地)來朗讀對話，增加口說趣味性。                                             |
| <b>第三堂</b><br><b>7月17日(五)</b> | 小組創作：情境短劇 (35 mins):將學生分組 (3-4 人一組)，請他們自己編排一個大約 1-2 分鐘的小短劇。                                                                                       |
| <b>第四堂</b><br><b>7月20日(一)</b> | Key Words 單字教學：<br>教授重點單字：useful, tool, arrange, problem, fast, generate 等。<br>利用單字閃卡進行「蒼蠅拍遊戲 (Flyswatter Game)」：兩位學生在黑板前，老師唸出英文或中文，學生最快拍到正確單字得分。 |
| <b>第五堂</b><br><b>7月21日(二)</b> | □課文閱讀 (Conversation A2 & B2 - AI 的限制) (20 mins):<br>閱讀 James 和 Susie 的對話。引導學生發現 AI 的缺點 (會給錯資訊 incorrect facts)。                                   |
| <b>第六堂</b><br><b>7月22日(三)</b> | □ 活動：AI 繪圖指令大挑戰 (35 mins):<br>□ 總結與反思 (15 mins): * 引導全班討論                                                                                         |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | Global Beats: Pop Music & Culture<br>世界節拍：流行音樂與文化                                                                |
| 授課教師               | 臺北市立文化國小 江蕙珊老師                                                                                                   |
| 辦理日期               | 8/5(三)、8/7(五)、8/12(三)、8/14(五)、8/19(三)、8/21(五)                                                                    |
| 課程時間               | 晚上 17：00 至 18：00                                                                                                 |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                |
| 學習目標               | 1. 學生將認識來自不同國家的國際知名歌手與音樂人。<br>2. 學生將透過音樂活動提升英語聽力與字彙能力。<br>3. 學生將透過音樂、語言與流行歌曲探索世界文化。                              |
| 配合事項               | 1. 每堂課將介紹一位國際知名歌手或樂團，並學習相關英文單字、歌曲內容與世界文化。<br>2. 課堂表現：請學生準時到課，並記錄課堂重點與歌曲相關內容拍照上傳。<br>3. 每堂課作業：上傳繳交唱歌作業 30 秒~60 秒。 |
| 課程時間               | 課程大綱                                                                                                             |
| 第一堂<br>8 月 5 日(三)  | Pop Icons & Feel-Good Music - Taylor Swift, Bruno Mars                                                           |
| 第二堂<br>8 月 7 日(五)  | Modern Pop Stars - Justin Bieber, Shawn Mendes                                                                   |
| 第三堂<br>8 月 12 日(三) | K-pop Goes Global - BTS, Jung Kook                                                                               |
| 第四堂<br>8 月 14 日(五) | Singer-Songwriters & Music Creation - Charlie Puth, Ed Sheeran                                                   |
| 第五堂<br>8 月 19 日(三) | Rock Music & Powerful Songs - Imagine Dragons, Bon Jovi                                                          |
| 第六堂<br>8 月 21 日(五) | Classic Music Legends - The Beatles, Queen, Elton John                                                           |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 語感建築師：從「邏輯鷹架」到「敘事美感」                                                                                                                                     |
| 授課教師               | 博愛國小 蘇盈之老師                                                                                                                                               |
| 辦理日期               | 7/13(一)、7/15(三)、7/20(一)、<br>7/22(三)、7/27(一)、7/29(三)                                                                                                      |
| 上課時間               | 晚上 19：30 至 20：30                                                                                                                                         |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                                             |
| 學習目標               | 1. 能精準選詞並運用感官摹寫，將平凡的景物觀察與生活片段轉化為具備色彩、光影與聲音的生動畫面。<br>2. 能熟練動作拆解與心理特寫，在敘事中建立具備衝突張力的情節，建構邏輯嚴謹且節奏流暢的文字結構。<br>3. 能靈活運用借景抒情與象徵手法，將具體的物件或經歷昇華為具有思辨深度與個人體悟的完整篇章。 |
| 配合事項               | 1. 以電腦網頁版酷課雲網路課程(OnO)平臺上課。<br>2. 使用具有前鏡頭、可通話耳麥和鍵盤之筆電或桌機上課，參與、討論表達意見。<br>3. 準時繳交各項作業方能獲得修業證書。                                                             |
| 學習評量方式             | 1. 出席率30%、課程互動(回答問題、參與互動遊戲)20%<br>2. 每週作業(一週內繳交、補交分數打八折)40%<br>3. 課程回饋10%                                                                                |
| 課程大綱               |                                                                                                                                                          |
| 第一堂<br>7 月 13 日(一) | 相見歡及課程說明<br>Chapter 1: 【物】的觀察——《我的祕密寶盒》                                                                                                                  |
| 第二堂<br>7 月 15 日(三) | Chapter 2: 【動】的捕捉——《便利商店的一天》                                                                                                                             |
| 第三堂<br>7 月 20 日(一) | Chapter 3: 【事】的衝突——《躲在門後聽見的話》                                                                                                                            |
| 第四堂<br>7 月 22 日(三) | Chapter 4: 【景】的營造——《清晨五點的街道》                                                                                                                             |

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 第五堂<br>7 月 27 日(一) | Chapter 5: 【人】的靈魂——《藏在背影裡的秘密》  |
| 第六堂<br>7 月 29 日(三) | Chapter 6: 【理】的昇華——《那件穿不下的舊外套》 |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 作文特訓課                                                                                                                                                   |
| 授課教師               | 文化國小 王淑芬老師                                                                                                                                              |
| 辦理日期               | 7/13(一)、7/16(四)、7/20(一)、7/23(四)                                                                                                                         |
| 上課時間               | 下午 16：00 至 17：30                                                                                                                                        |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                                                       |
| 學習目標               | 本課程直擊國中會考引導式寫作核心。透過「記敘、抒情、說明、思辨」**四大文體的結構拆解，引導學生精準破題。課程聚焦於情境鏡頭刻畫、借物抒情技巧、多維度邏輯佈局，以及圖表題的正反思辨能力；目標是幫助孩子提早內化會考寫作思維，擺脫流水帳套路，豐富文章的情感與思想深度，在考場上游刃有餘地寫出吸睛的高分佳作。 |
| 配合事項               | 此次暑假活動依學習成果辦理抽獎，培力班課程抽獎條件為分數達90分(含)以上且全勤者。                                                                                                              |
| 學習評量方式             | 平時成績60%(課程互動30%、作業30%)<br>出席率40%                                                                                                                        |
| 課程大綱               |                                                                                                                                                         |
| 第一堂<br>7 月 13 日(一) | 【記敘文修練】<br>從細節出發的「故事導演術」                                                                                                                                |
| 第二堂<br>7 月 16 日(四) | 【抒情文修練】<br>點石成金的「借物抒情術」                                                                                                                                 |
| 第三堂<br>7 月 20 日(一) | 【說明文修練】<br>有條不紊的「邏輯解構術」                                                                                                                                 |
| 第四堂<br>7 月 23 日(四) | 【議論/思辨文修練】<br>跳脫框架的「觀點高級感」                                                                                                                              |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱               | 用心智圖寫好作文                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 授課教師               | 新興國小 孫汝君 老師                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 辦理日期               | 7/15(三)、7/16(四)、7/17(五)<br>7/20(一)、7/21(二)、7/22(三)                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 上課時間               | 下午 15：30 至 16：30                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 建議修課年段             | <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                                                                                                                                                                                                  |
| 學習目標               | <p>心智圖可以協助將想法、觀念和資訊整理呈現，並建立彼此之間的連結和層次，使作文的結構更加清晰明確。透過心智圖讓思考更有條理和邏輯性。在使用心智圖的過程中，學生可以利用中心主題和主幹及枝幹來分類、聯想建立寫作的基本架構，構思時加入自己的想法進行延伸，讓作文框架更加完整，因此，心智圖是一種非常實用的工具，能夠幫助學生靈活思考，進而找到寫作的樂趣。</p> <p>✓ 主題心智圖建立框架：從中心主題聯想景色、人物、心境、事件，進行聯想與分類。</p> <p>✓ 提示箱：每篇豐富的修辭介紹、延伸思考、段落提醒、寫作停看聽，幫助學生建立作文架構，進行延伸思考，產生腦力激盪。</p> |
| 配合事項               | 小朋友需要配合事項: 1. 基本打字 – 能輸入英文文字。2. 電腦或平板 – 上課設備。3. 網路連線。4. 閱讀理解和表達 – 能看懂課程內容並利用文字表達想法。5. 檔案操作 – 知道如何開啟與儲存文件。7. 時間管理 – 準時上課與交作業。8. 聆聽指令 – 能遵循老師的教學步驟和能專心參與課程活動。                                                                                                                                        |
| 學習評量方式             | <p>出席上課 (40%) – 按時參加線上課程，積極參與討論。</p> <p>準時交作業 (40%) – 按時繳交課週作業，並符合要求。</p> <p>寫作表現 (10%) – 內容完整、結構清晰、用詞適當。</p> <p>課週互動 (10%) – 發表想法、參與討論，勇於表達。</p>                                                                                                                                                  |
| 課程大綱               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 第一堂<br>7 月 15 日(三) | 第一階段：老師展示圖片教材的引言：「每個人都有比賽經驗...身為觀眾和身為參賽者一定有不同想法。」告訴學生：今天我們要當「大腦的設計師」，用一種叫做「心智圖」的魔法工具，把這些雜亂的記憶，變成一篇超棒作文的骨架！                                                                                                                                                                                         |



|                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p>第二階段:介紹心智圖：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀念講解：告訴學生，寫作最怕不知從何下筆或流水帳，所以我們要拉出四條主要的分支（四大天王）：【事件】、【心境】、【人物】、【景色】。</li> <li>2. 全班共同建造心智圖：情境設定：老師設定一個大家都有共鳴的主題：比賽經驗：「_ 年級大隊接力決賽」。</li> </ol>                |
| <p><b>第二堂</b><br/>7 月 16 日(四)</p> | <p>第三階段：詞彙熱身賽——尋找你的專屬詞語：透過教材的「詞彙練習」，幫助學生喚醒記憶，並熟悉描寫比賽前、中、後的進階詞彙。</p> <p>第四階段：帶領學生觀察，這張圖將「比賽經驗」分成了五個大分支：課程主題（什麼比賽）、地點、過程（賽前中後）、心情（好/壞）、結果（輸/贏/平手）。</p>                                                                    |
| <p><b>第三堂</b><br/>7 月 17 日(五)</p> | <p>第五階段：解析心智圖——擴散你的寫作雷達：帶領學生閱讀教材中的「組織架構心智圖」，並實際動手畫出屬於自己的心智圖分支。</p> <p>第六階段：積木組裝廠——打造文章完美骨架，利用心智圖的素材，搭配教材的「架構引導」，學習如何將詞彙組裝成「開頭、本文、結尾」三段式架構</p>                                                                           |
| <p><b>第四堂</b><br/>7 月 20 日(一)</p> | <p>「歡樂園遊會」的心智圖與作文架構：</p> <p>第一階段：回憶大挑戰：老師提問「園遊會前大家做了什麼準備？」請學生在聊天室快速打出自己負責的工作（如：畫海報、搬桌子），並分享當時的心情，喚醒學生對園遊會的熱血記憶。</p> <p>第二階段：園遊會美食大賞：利用線上白板，請學生貼上自己最喜歡的園遊會攤位（吃的或玩的）。老師引導學生思考：「這個攤位為什麼讓你難忘？」練習把單純的「好吃/好玩」轉化為具體的感受描述。</p>  |
| <p><b>第五堂</b><br/>7 月 21 日(二)</p> | <p>第三階段：詞彙填空接力賽：老師在畫面上秀出圖二右側的「摩拳擦掌」填空題。將全班分組，輪流在聊天室作答。透過接力的方式，讓學生熟悉如何把剛剛的回憶，套入「背景、經過、總結」的寫作順序中。</p> <p>第四階段：Tip Box 創意造句：針對教材中的 Tip Box「多用比喻」，老師出題：「流很多汗像什麼？」請學生在聊天室發揮創意造句（例如：像瀑布、像剛洗完澡）。選出最有創意的比喻，並鼓勵大家把這個技巧放進作文裡。</p> |
| <p><b>第六堂</b><br/>7 月 22 日(三)</p> | <p>第五階段：心智圖解壓縮：展示圖三的完整心智圖，老師講解「攤位、地點、過程、心情、結果」五大分支。請學生在紙上畫出這五個分支，並根據自己的經驗，在每個分支下寫出兩個關鍵字，完成專屬心智圖草稿。</p> <p>第六階段：寫作骨架組裝：老師介紹圖四的「開頭三招」與「結尾兩招」。請學生看著剛剛畫的心智圖，搭配圖四最下方的「段落提醒」，在線上共編文件或自己的紙上，寫下四個段落的「主題句」，完成寫作骨架。</p>           |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                 |                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱            | 小車障礙賽                                                                                                        |
| 授課教師            | 南湖國小 馮慈苓老師                                                                                                   |
| 辦理日期            | 7/15(三)、7/16(四)、7/17(五)                                                                                      |
| 上課時間            | 早上 10：00 至 12：00                                                                                             |
| 建議修課年段          | <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 |
| 學習目標            | 認識scratch並完成汽車障礙賽遊戲                                                                                          |
| 配合事項            | 為方便線上跟著老師實作遊戲程式設計，請盡量使用桌機或筆電上線學習，比較容易操作                                                                      |
| 學習評量方式          | 上課出席90%、作品呈現10%                                                                                              |
| 課程大綱            |                                                                                                              |
| 第一堂<br>7月15日(三) | 1.scratch 離線版下載及安裝<br>2.認識 Scratch 介面（舞台、角色、程式區）<br>3.座標概念（x, y）<br>4.遊戲說明製作<br>5.開始按鈕<br>6.馬路背景             |
| 第二堂<br>7月16日(四) | 1. 汽車上下左右移動前進<br>2. 左右前進造型變換<br>3. 左右路樹分身產生並向下移動<br>4. 汽車與路樹碰撞設定                                             |
| 第三堂<br>7月17日(五) | 1. 路上障礙物隨機產生<br>2. 限制障礙物出現的範圍<br>3. 碰撞設定<br>4. 音效設定<br>5. 油桶油量變數設定<br>6. 遊戲結束設定                              |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱            | App 魔法學院                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 授課教師            | 林威廷老師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 辦理日期            | 7/18(六)、7/25(六)、8/1(六)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 上課時間            | 早上 10 : 00 至 12 : 00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 建議修課年段          | <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 學習目標            | <p>1.能了解手機App程式設計的基本概念。</p> <p>2.透過製作手機遊戲，來學習判斷式、模組化程式(函式)、資料庫等概念，並懂得運用變數來設計遊戲機率觀念。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 配合事項            | <p>1. 課程皆在電腦端操作網頁介面，請務必提前準備電腦。</p> <p>2. 至少擁有一組Google帳號和Chrome瀏覽器，以便於註冊/登入相關的App工具，並能實際參與課堂練習。</p> <p>3. 請準備Android手機與QR Code掃描軟體，以利下載安裝課程所製之App，由於本次課程設計之App皆不會上架到商城，因此，手機端上需開啟允許安裝來源不明的應用程式，操作如下：</p> <p><a href="https://mobileiseasy.wordpress.com/%E9%96%8B%E5%95%9F%E3%80%90%E4%B8%8D%E6%98%8E%E7%9A%84%E4%BE%86%E6%BA%90%E3%80%91/">https://mobileiseasy.wordpress.com/%E9%96%8B%E5%95%9F%E3%80%90%E4%B8%8D%E6%98%8E%E7%9A%84%E4%BE%86%E6%BA%90%E3%80%91/</a></p> <p>4. 若沒有Android手機學員，請依照網站將手機模擬器安裝於電腦上，請對應Mac或Windows系統進行下載。</p> <p><a href="https://appinventor.mit.edu/explore/ai2/setup-emulator">https://appinventor.mit.edu/explore/ai2/setup-emulator</a></p> |
| 學習評量方式          | 採作品導向評量方式，依 App 功能設計、介面規劃與創意表現進行評估。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 課程大綱            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 第一堂<br>7月18日(六) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 快速上手與熟悉 App Inventor2 環境與模擬器安裝設置</li> <li>● 電子名片與數位學生證</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                    |                                                                                              |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>第二堂</div> <div>7月25日(六)</div> | <ul style="list-style-type: none"><li>● AI 數字猜猜樂</li><li>● 健康體態分析器</li><li>● 腦力數字王</li></ul> |
| <div>第三堂</div> <div>8月1日(六)</div>  | <ul style="list-style-type: none"><li>● OX 大作戰</li><li>● 猜拳王者</li></ul>                      |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱            | 給小學生的零基礎 AI 入門課                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 授課教師            | 設計自媒體「簡報初學者」柯建銘老師                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 辦理日期            | 7/13(一)、7/20(一)、7/27(一)、<br>8/3(一)、8/10(一)、8/17(一)                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 上課時間            | 晚上 20:00 至 21:00                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 建議修課年段          | <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級                                                                                                                                                                                                              |
| 學習目標            | 從認識AI工具的操作入門，掌握各種AI工具的用法，培養與AI協作的能力，進而能將其應用於日常的學習與創作任務。                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 配合事項            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程皆在電腦端操作網頁介面，請務必提前準備電腦（最好是Windows系統），不要使用平板電腦。</li> <li>2. 請事先註冊/登入Google帳號，以便於根據教學實際參與課堂練習（推薦訂閱Google AI Pro）。</li> <li>3. 課程評分含課堂互動與作業，參與課程的學生須積極參與並確實繳交課堂作業（會在課堂中保留作業與Q&amp;A時間）。</li> <li>4. 基礎內容和部份AI使用情境，與Allan老師先前的課程有部份重合，請參與過的同學自行斟酌，避免重複上課的情況。</li> </ol> |
| 學習評量方式          | 出席情況50%、課堂作業40%、課堂互動10%                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 課程大綱            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 第一堂<br>7月13日(一) | 如何快速地了解 AI 的功能？                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 第二堂<br>7月20日(一) | 如何正確地與 AI 對話溝通？                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 第三堂<br>7月27日(一) | 如何用 AI 來輔助學習新知？                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 第四堂<br>8月3日(一)  | 如何用 AI 來製作課堂報告？                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 第五堂<br>8 月 10 日(一) | 如何用 AI 來繪製表情貼圖？  |
| 第六堂<br>8 月 17 日(一) | 如何用 AI 來設計互動小遊戲？ |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱            | 打造 AI 神隊友：從聊天 AI 到 AI Agent 新手指南                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 授課教師            | 設計自媒體「簡報初學者」柯建銘老師                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 辦理日期            | 7/13(一)、7/20(一)、7/27(一)、<br>8/3(一)、8/10(一)、8/17(一)                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 上課時間            | 早上 10：00 至 12：00                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 建議修課年段          | 國中生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 學習目標            | 從最容易上手的聊天AI開始，了解AI工具的功能與使用方式，培養與AI協作的能力，再進階到能用AI Agent來規劃與執行專案任務，讓AI成為日常生活、學習、創作的「神隊友」。                                                                                                                                                                                                                                       |
| 配合事項            | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 課程皆在電腦端操作網頁介面，請務必提前準備電腦（最好是Windows系統），不要使用平板電腦。</li><li>2. 請事先註冊/登入Google/ChatGPT帳號，以便根據教學實際參與課堂練習（推薦訂閱Google AI Pro/ChatGPT Plus）。</li><li>3. 課程評分含課堂互動與作業，參與課程的學生須積極參與並確實繳交課堂作業（會在課堂中保留作業與Q&amp;A時間）。</li><li>4. 基礎內容和部份AI使用情境，與Allan老師先前的課程有部份重合，請參與過的同學自行斟酌，避免重複上課的情況。</li></ol> |
| 學習評量方式          | 出席情況50%、課堂作業40%、課堂互動10%                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 課程大綱            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第一堂<br>7月13日(一) | 如何正確地運用 AI 的功能？                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第二堂<br>7月20日(一) | 如何精準地編寫 AI 的提示詞？                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 第三堂<br>7月27日(一) | 如何用 AI 建立一個輔助學習的知識庫？                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 第四堂<br>8月3日(一)  | 如何用 AI 打造一個輔助學習的小遊戲？                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 第五堂<br>8 月 10 日(一) | 如何快速地上手 AI Agent 的使用方式？ |
| 第六堂<br>8 月 17 日(一) | 如何高效地運用 AI Agent 來執行任務？ |



# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱            | App 行動應用程式開發班                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 授課教師            | 林威廷老師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 辦理日期            | 7/19(日)、7/26(日)、8/2(日)、8/9(日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 上課時間            | 早上 9 : 00 至 12 : 00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 建議修課年段          | 國中生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 學習目標            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能了解手機App程式設計的基本概念。</li> <li>2.透過製作手機遊戲，來學習判斷式、模組化程式(函式)、資料庫等概念，並懂得運用變數來設計遊戲機率觀念。</li> <li>3.懂得運用陣列(清單)、網站架構概念，來完成AI App。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 配合事項            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程皆在電腦端操作網頁介面，請務必提前準備電腦。</li> <li>2. 至少擁有一組Google帳號和Chrome瀏覽器，以便於註冊/登入相關的App工具，並能實際參與課堂練習。</li> <li>3. 請準備Android手機與QR Code掃描軟體，以利下載安裝課程所製之App，由於本次課程設計之App皆不會上架到商城，因此，手機端上需開啟允許安裝來源不明的應用程式，操作如下：<br/> <a href="https://mobileiseasy.wordpress.com/%E9%96%8B%E5%95%9F%E3%80%90%E4%B8%8D%E6%98%8E%E7%9A%84%E4%BE%86%E6%BA%90%E3%80%91/">https://mobileiseasy.wordpress.com/%E9%96%8B%E5%95%9F%E3%80%90%E4%B8%8D%E6%98%8E%E7%9A%84%E4%BE%86%E6%BA%90%E3%80%91/</a> </li> <li>4. 若沒有Android手機學員，請依照網站將手機模擬器安裝於電腦上，請對應Mac或Windows系統進行下載。<br/> <a href="https://appinventor.mit.edu/explore/ai2/setup-emulator">https://appinventor.mit.edu/explore/ai2/setup-emulator</a> </li> </ol> |
| 學習評量方式          | 採作品導向評量方式，依 App 功能設計、介面規劃與創意表現進行評估。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 課程大綱            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 第一堂<br>7月19日(日) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 快速上手與熟悉 App Inventor2 環境與模擬器安裝設置</li> <li>● 電子名片與數位學生證</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                            |                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第二堂</p> <p>7月26日(日)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 多媒體動畫設計</li> <li>● 音樂串流播放器</li> <li>● 數位塗鴉板</li> </ul>  |
| <p>第三堂</p> <p>8月2日(日)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● AI 數字猜猜樂</li> <li>● 健康體態分析器</li> <li>● 腦力數字王</li> </ul> |
| <p>第四堂</p> <p>8月9日(日)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● OX 大作戰</li> <li>● 猜拳王者</li> <li>● 地鼠快打</li> </ul>       |

# 臺北酷課雲 115 年暑假多元增能培力班課程規劃表

|                     |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱                | 身心合一的瑜伽魔法                                                                                                                                                                                         |
| 授課教師                | 古亭國小 楊元安老師                                                                                                                                                                                        |
| 辦理日期                | 開始日期：115 年 7 月 14 日（星期二）<br>結束日期：115 年 8 月 21 日（星期五）                                                                                                                                              |
| 上課時間                | 每週二、五 晚上 19：00 至 20：00                                                                                                                                                                            |
| 建議修課年段              | 國中生                                                                                                                                                                                               |
| 學習目標                | 1. 認知：能知道瑜伽相關知識，包括脈輪位置、體位名稱等<br>2. 情意：能自我覺察此時此刻<br>3. 技能：能跟著老師的指令做體位、呼吸、冥想                                                                                                                        |
| 配合事項                | 1. 自備瑜伽墊<br>2. 著舒適衣物                                                                                                                                                                              |
| 學習評量方式              | 上課參與50%、作業繳交50%                                                                                                                                                                                   |
| 課程大綱                |                                                                                                                                                                                                   |
| 第一堂<br>07 月 14 日(二) | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（海底輪），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-貓式-下犬式-戰士式-三角式-蜥蜴式-鴿子式-魚王式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p>      |
| 第二堂<br>07 月 17 日(五) | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（海底輪），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-平板式-眼鏡蛇式-嬰兒式-海豚式-椅子式-樹式-老鷹式-牛面式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>第三堂</b><br/><b>07 月 21 日(二)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>腹輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-<b>貓式</b>-下犬式-戰士式-三角式-蜥蜴式-鴿子式-魚王式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p>      |
| <p style="text-align: center;"><b>第四堂</b><br/><b>07 月 24 日(五)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>腹輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-平板式-<b>眼鏡蛇式</b>-嬰兒式-海豚式-椅子式-樹式-老鷹式-牛面式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>第五堂</b><br/><b>07 月 28 日(二)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>臍輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-貓式-<b>下犬式</b>-戰士式-三角式-蜥蜴式-鴿子式-魚王式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p>      |
| <p style="text-align: center;"><b>第六堂</b><br/><b>07 月 31 日(五)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>臍輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-平板式-眼鏡蛇式-嬰兒式-<b>海豚式</b>-椅子式-樹式-老鷹式-牛面式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>第七堂</b><br/><b>08 月 04 日(二)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>心輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-貓式-下犬式-<b>戰士式</b>-三角式-蜥蜴式-鴿子式-魚王式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p>      |
| <p style="text-align: center;"><b>第八堂</b><br/><b>08 月 07 日(五)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>心輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-平板式-眼鏡蛇式-嬰兒式-海豚式-椅子式-<b>樹式</b>-老鷹式-牛面式-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>第九堂</b><br/><b>08 月 11 日(二)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>喉輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-貓式-下犬式-戰士式-三角式-蜥蜴式-鴿子式-<b>魚王式</b>-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p>      |
| <p style="text-align: center;"><b>第十堂</b><br/><b>08 月 14 日(五)</b></p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>喉輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-平板式-眼鏡蛇式-嬰兒式-海豚式-椅子式-樹式-老鷹式-<b>牛面式</b>-橋式-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第十一堂</p> <p>08 月 18 日(二)</p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>眉心輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-貓式-下犬式-戰士式-三角式-蜥蜴式-鴿子式-魚王式-<b>橋式</b>-紐結式（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p>      |
| <p>第十二堂</p> <p>08 月 21 日(五)</p> | <p>【準備活動】簡報：課前提醒與課程安排</p> <p>【引起動機】</p> <p>簡報：介紹脈輪（<b>眉心輪</b>），介紹體位由來，冥想 Om</p> <p>【發展活動】蝴蝶式-蛙式-平板式-眼鏡蛇式-嬰兒式-海豚式-椅子式-樹式-老鷹式-牛面式-橋式-<b>紐結式</b>（身體示範與指導語）</p> <p>【綜合活動】大休息，身體掃描</p> <p>【教師結語】冥想 Namaste 與作業繳交</p> |