

臺北市民族實驗國民中學113學年度第1-2學季

七、八年級 課後選修實施計畫(補發扯鈴班)

113.09.03

一、依據:本校實驗教育課程計畫。

二、目的:以廣域探索為取向,豐富學生學習視野,促進學生多元學習及適性發展。

三、實施方式:

(一)上課時間:自**113/09/30**起,每週三**16:00-17:15**上課,共11堂課。

【停課日期:10/10國慶日、10/24定期評量、10/28-30.11/1秋假】。

(二)課程名稱:

(三)開班方式:每班報名人數須至少達**8人(含)**以上才會開班。

四、課程費用(★教材費依課程若講師需要,則另計★)

編號	星期	課後選修 開設名稱	開班日期	停課日期	結束日期	全額費用	備註
1	一	桌球社	9/30		12/23	1,200元/共 12堂課	
2	三	跑步/心肺耐力班	10/2	10/30	12/25		
3		羽球社					
4		扯鈴班					
5	四	手作/烘焙班	10/3	10/10.24.31	1/9		材料費另計
6	五	健康體適能班	10/4	11/1	1/3		

(一)須繳納全額費用(如上表)。

(二)本課程經報名繳費後,因每班**8人**才能成班,八位學生繳費,恰能支付講師鐘點費;故中途無法繼續參加者,將不受理退費。

(三)依繳回之報名表另行發放繳費單再行繳費。

五、報名手續:請學藝股長將報名表依座號排序整理最遲於**9月9日(一)**放學前送回教務處教學組。

六、其他相關規定:參加者須遵守上課規定,以維護教學品質及學習效果。

七、本辦法經 校長核准後實施,修正時亦同。

臺北市民族實驗國民中學113學年度第1-2學季／七、八年級課後選修課程報名表					
班 級	年 班	姓 名		座 號	
報名 課程	☐ 週一桌球社 ☐ 週三跑步/心肺耐力班 ☐ 週三扯鈴班 ☐ 週四手作/烘焙班 ☐ 週五健康體適能班				
課後選修課程費用總計 新臺幣 _____ 整					
家長簽名			113 年 9 月 日		
★備註:本課程經報名繳費後,如中途因故無法繼續參加者,將不受理退費。 ★請同學將報名表沿虛線撕下後,最晚於 113年9月16日(一),交回給學藝股長依座號排序整理後,於第二節下課前送至教務處教學組。					

113學年度第1-2學季 七、八年級 課後選修 課程簡介

	課程名稱	授課教師	上課地點	課 程 簡 介	備註
週一	桌球-誰與爭鋒	林璟琅	桌球教室	本課為介紹並體驗桌球運動，桌球運動在本校不受場地限制，規則簡單易上手，並且體驗正反拍擊球的快感，也不容易累積運動傷害，若同學喜歡桌球運動，誠摯邀請你加入桌球-誰與爭鋒課後班。	若能自備桌拍尤佳
週三	跑步/心肺耐力班	耿文凱老師	穿堂	跑步是最簡單的全民運動，如果你擁有對跑步的憧憬，是個狂熱的跑步份子，歡迎加入跑步課後班從，鍛鍊自我強健的體魄，從跑步技巧在到3K、5K、10K慢慢挑戰自我，誠摯邀請歡迎加入跑步課後班。	
週三	羽球社	鄧錦榮老師	文化走廊 &景美河濱戶外羽球場	羽球運動是一項頗為廣受人們喜愛的運動項目，本課程除了讓學生了解羽球的知識層面之外，也能讓學生學會各種基礎的擊球技巧，以及單雙打之戰略，體驗樂趣又激烈的訓練和比賽，盡情揮灑汗水，享受運動樂趣。	礙於學校場地限制，本課程除在學校文化走廊上課之外，部分時段會騎乘學校自行車到景美河濱戶外羽球場地上課，因此，請不會騎乘自行車者勿選。
週四	手作/烘焙班	楊裕如老師	4F 家政教室	透過彩紙色彩配置與健康食品的烘焙創作，欣賞與品味生活美樂事；根據節慶安排學習、手作運用與作品欣賞。	酌收材料費200元
週五	健康體適能班	林璟琅老師 李博閔老師	重訓室 飛輪教室 文化走廊	健康體適能班為提升學校運動風氣，增強同學之間感情，並且讓師生有機會接觸到更全面的健身與有氧知識技巧；誠摯迎歡加入健康體適能班。	請準備毛巾、水壺，並穿著舒適運動服裝。 如有身體不適症狀，務必先行告知授課教師。
週三	扯鈴社	李宗翰老師	西側中庭廣場(家長會前)	「扯鈴」是一種表演型的運動，拋、接、甩等動作都可以幻化成舞台上美麗的畫面，扯鈴亦是一項休閒嗜好，當細細拆解招式運作的原理會發覺～挺有趣的！	代購扯鈴 1450元 (三培鈴+碳纖維棍) 依報名人數酌收額外費用