

二、社團活動/技藝課程計畫

每週學習節數(1)節，上學期(21)週共(21)節、下學期(18)週(18)節，合計(39)節。

(一)社團活動課程規劃(備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入、教材設計說明)

編號	社團名稱	核心素養	學習目標	備註
1	管樂團	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。 藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。 藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。	1. 培養學生藝術才能，並透過音樂課程訓練享受團練樂趣，藉以體會團隊互助合作的重要性和成就感。 2. 音樂的學習過程中培養對藝術的感知與基本鑑賞能力，藉由不同曲目體會藝術文化之美、豐富美感體驗，提升對美感的鑑賞能力。 3. 藉由參與音樂比賽、音樂會表演，可以多方體驗不同團隊呈現的美感表現。 4. 接觸多樣曲目，提升自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，發展國際理解、多元文化價值觀。 5. 開拓學生視野，讓國中生身心獲得美好的心靈饗宴。	1. 上學期有尊師活動、音樂縣賽、藝術公演、校慶、聖誕節，皆融入【品德教育】、【家庭教育】、【國際教育】等相關議題。 2. 下學期有音樂全國賽、班際創意偶戲、日本櫻花高校來訪，融入【品德教育】、【家庭教育】議題、【國際教育】等相關議題。
2	男聲合唱團	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。 藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。 藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的	1. 培養學生整合藝術學習的興趣和知能，並將藝術運用於生活情境、生涯發展與職涯探索等，增進生活的豐富性與美感體驗。 2. 具備利他及合群的知能與態度，培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1. 上學期有尊師活動，下學期有母親節慶祝活動，皆融入【品德教育】、【家庭教育】

		多元與差異。	3. 透過認識不同文化的差異性，理解平等對待多元文化的重要性，培養身為全球公民之意識。	議題。 2. 下學期有日本櫻花高校來訪，融入【國際教育】議題。
3	女聲合唱	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。 藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。	1. 藉由參與音樂比賽、音樂會表演，可以多方體驗不同團隊呈現的美感表現。 2. 在練唱的過程中培養對藝術的感知與基本鑑賞能力，藉由不同曲目體會藝術文化之美、豐富美感體驗，提升對美感的鑑賞能力。 3. 練習各式語言之曲目提升自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，發展國際理解、多元文化價值觀。	3. 上學期有尊師活動，下學期有母親節慶祝活動，皆融入【品德教育】、【家庭教育】議題。 4. 下學期有日本櫻花高校來訪，融入【國際教育】議題。
4	美術社	藝-J-A2 嘗試設計思考，探索藝術實踐解決問題的途徑。 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。 藝-J-C2	1. 藉由基礎繪畫訓練，奠定學生的美感教育，並提升對美感的鑑賞能力。 2. 藉由課程學習中，讓學生了解多元文化，並能體驗藝術作品，且接受多元的觀點。 3. 能應用設計思考及藝術知能，運用在生活美	5. 上學期有尊師活動，下學期有母親節慶祝活動，皆融入【品德教育】、【家庭教育】

		透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。	學上。	議題。 6. 下學期有日本櫻花高校來訪，融入【國際教育】議題。
5	扯鈴社	核心素養 J-A1 能在練習中欣賞自己與他人動作技能 展現自己的動作。 核心素養 J-A2 能在練習中學習比較自己和他人動作 技能的優缺點	1. 透過教師示範教學，學生分組練習，學會正確姿勢動作。 2. 從欣賞及與觀察同儕體動作中，瞭解自己動作優缺點 3. 能分辨出動作的優缺點及賞析他人的動作。	
6	十鼓團	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。 藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。 藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。	1. 培養學生藝術才能，並透過音樂課程訓練享受團練樂趣，藉以體會團隊互助合作的重要性和成就感。 2. 音樂的學習過程中培養對藝術的感知與基本鑑賞能力，藉由不同曲目體會藝術文化之美、豐富美感體驗，提升對美感的鑑賞能力。 3. 藉由參與音樂比賽、音樂會表演，可以多方體驗不同團隊呈現的美感表現。 4. 接觸多樣曲目，提升自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，發展國際理解、多元文化價值觀。 5. 開拓學生視野，讓國中生身心獲得美好的心靈饗宴。	1. 上學期有尊師活動、音樂縣賽、藝術公演、校慶、聖誕節，皆融入【品德教育】、【家庭教育】、【國際教育】等相關議題。 2. 下學期有音樂全國賽、班際創意偶戲、日本櫻花高校來訪，融入【品德教育】、【家庭教育】議題、【國際教育】等相關議題。
7	國樂團	藝-J-A1	1. 培養學生藝術才能，並透過音樂課程訓練享受	1. 上學期有尊師

		<p>參與藝術活動，增進美感知能。</p> <p>藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。</p> <p>藝-J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。</p> <p>藝-J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異。</p>	<p>團練樂趣，藉以體會團隊互助合作的重要性和成就感。</p> <p>2. 音樂的學習過程中培養對藝術的感知與基本鑑賞能力，藉由不同曲目體會藝術文化之美、豐富美感體驗，提升對美感的鑑賞能力。</p> <p>3. 藉由參與音樂比賽、音樂會表演，可以多方體驗不同團隊呈現的美感表現。</p> <p>4. 接觸多樣曲目，提升自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，發展國際理解、多元文化價值觀。</p> <p>5. 開拓學生視野，讓國中生身心獲得美好的心靈饗宴。</p>	<p>活動、音樂縣賽、藝術公演、校慶、聖誕節，皆融入【品德教育】、【家庭教育】、【國際教育】等相關議題。</p> <p>2. 下學期有音樂全國賽、班際創意偶戲、日本櫻花高校來訪，融入【品德教育】、【家庭教育】議題、【國際教育】等相關議題。</p>
8	田徑	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能進而運用適當的策略知能，處理與解決體育健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、</p>	<p>【安全教育】【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】</p>

		<p>日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
9	柔道社	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2C 能養成遵守常規，表現出積極、正向的態度，主動參與團體的學習，在理性、有效的溝通下與他人合作，以領導或服從團體達到</p> <p>3A 透過示範、模仿、訓練、演練、熟悉等方式，以獲得生活中與健康技術相關的動作程序與能力，在技能動作的流暢性與正確性的基礎要求下，也必須因應各種健康情境需求，進行健康相關技能的操作與調整，以達成維護健康的目標。</p>	<p>【安全教育】【生涯規劃】【品德教育】</p>

參考議題融入如下：

法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】；其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

(二)社團活動課程實施內涵

上學期

社團名稱 教學 進度與重點	管樂團	男聲 合唱團	女聲 合唱團	美術社	扯鈴社	十鼓團	國樂團	田徑社	柔道社
	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點
第 1 週	預備週	預備週	預備週	預備週	預備週	預備週	預備週	預備週	預備週
第 2 週	基本吹奏 技巧	教師節表演 曲	教師節表演 曲	基礎練習	基本運鈴動作、單鈴練習(初 級)、雙鈴練習(初級)。	鼓的類型 及其演奏 差異之介 紹	1. 基本演奏 技巧	1. 馬克操 2. 跑步技巧	柔道基本要 素介紹
第 3 週	基本吹奏 技巧	教師節表演 曲	教師節表演 曲	基礎練習	基本運鈴動作、單鈴練習(初 級)、雙鈴練習(初級)。	鼓的類型 及其演奏 差異之介 紹	1. 基本演奏 技巧	1. 馬克操 2. 跑步技巧	前滾翻
第 4 週	基本吹奏 技巧	教師節表演 曲	教師節表演 曲	基礎練習	基本運鈴動作、單鈴練習(初 級)、雙鈴練習(初級)、個人 拋鈴練習。	基本鼓點 練習	1. 基本演奏 技巧	1. 馬克操 2. 跑步技巧	頸部運動(抬 頭動作)
第 5 週	音階與琶 音	縣賽指定曲	縣賽指定曲	色彩運用	基本運鈴動作、單鈴練習(中 級)、雙鈴練習(中級)、兩人 拋鈴練習。	基本鼓點 練習	1. 音樂基礎 訓練 2. 練習曲	1. 小欄架並 腿跳躍 2. 單腳跳躍.	頸部運動測 驗(3分鐘)
第 6 週	音階與琶 音	縣賽指定曲	縣賽指定曲	色彩運用	基本運鈴動作、單鈴練習(中 級)、雙鈴練習(中級)、兩人 拋鈴練習。	基本鼓點 練習	1. 音樂基礎 訓練 2. 練習曲	1. 小欄架並 腿跳躍 2. 單腳跳躍.	前滾翻及頸 部運動(總複 習)

第7週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第8週	音階與琶音	縣賽指定曲	縣賽指定曲	色彩運用	基本運鈴動作、單鈴練習(中級)、兩人拋鈴練習、多人傳接鈴練習。	1. 基本鼓點練習 2. 練習初階打擊樂曲	1. 音樂基礎訓練 2. 練習曲	1. 小欄架並腿跳躍 2. 單腳跳躍.	臥姿護身(一)
第9週	1. 音樂基礎訓練 2. 縣賽比賽曲	縣賽自選曲	縣賽自選曲	準備美展比賽	基本運鈴動作、挑戰拋鈴闖關。	1. 基本鼓點練習 2. 練習初階打擊樂曲	1. 音樂基礎訓練 2. 縣賽比賽曲	1. 短跑及起跑的規則 2. 三點式起跑的技巧。 3 蹲踞式起跑的技巧。	臥姿護身(二)
第10週	1. 音樂基礎訓練 2. 縣賽比賽曲	縣賽自選曲	縣賽自選曲	準備美展比賽	基本運鈴動作、直立鈴練習。	1. 基本鼓點練習 2. 練習初階打擊樂曲	1. 音樂基礎訓練 2. 縣賽比賽曲	1. 短跑及起跑的規則 2. 三點式起跑的技巧。 3 蹲踞式起跑的技巧。	臥姿護身(測驗)
第11週	1. 音樂基礎訓練 2. 縣賽比賽曲	縣賽自選曲	縣賽自選曲	準備美展比賽	基本運鈴動作、直立鈴練習。	1. 基本鼓點練習 2. 練習表演樂曲	1. 音樂基礎訓練 2. 縣賽比賽曲	1. 短跑及起跑的規則 2. 三點式起跑的技巧。 3 蹲踞式起跑的技巧。	坐姿護身(一)
第12週	1. 音樂基礎訓練 2. 比賽曲+表演曲	縣賽比賽曲	縣賽比賽曲	準備美展比賽	基本運鈴動作、直立鈴練習。	1. 基本鼓點練習 2. 練習表演樂曲	1. 音樂基礎訓練 2. 比賽曲+表演曲	1. 接力練習 2. 單數棒練習傳棒 3. 雙數棒練習接棒	坐姿護身(二)
第13週	1. 音樂基	藝術公演展	藝術公演展	漫畫	基本運鈴動作、結合所有動	小型成果	1. 音樂基礎	1. 接力練習	坐姿護身(測

	礎訓練 2. 藝術公 演展演	演	演		作組合練習。	展驗收	訓練 2. 比賽曲+ 表演曲	2. 單數棒練 習傳棒 3. 雙數棒練 習接棒	驗)
第 14 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第 15 週	1. 音樂基 礎訓練 2. 藝術公 演展演	藝術公演展 演	藝術公演展 演	漫畫	基本運鈴動作、長繩動作練 習、結合所有動作組合練習。	小型成果 展驗收	1. 音樂基礎 訓練 2. 藝術公演 展演	1. 跳遠起跳 2. 跳遠三步 起跳 3. 全程跳遠	蹲姿護身 (一)
第 16 週	1. 音樂基 礎訓練 2. 藝術公 演展演	藝術公演展 演	藝術公演展 演	漫畫	基本運鈴動作、長繩動作練 習、結合所有動作組合練習。	小型成果 展驗收	1. 音樂基礎 訓練 2. 藝術公演 展演	1. 跳遠起跳 2. 跳遠三步 起跳 3. 全程跳遠	蹲姿護身 (二)
第 17 週	1. 音樂基 礎訓練 2. 藝術公 演展演	藝術公演展 演	藝術公演展 演	漫畫	基本運鈴動作、個人招式結 合練習	小型成果 展驗收	1. 音樂基礎 訓練 2. 藝術公演 展演	1. 跳遠起跳 2. 跳遠三步 起跳 3. 全程跳遠	蹲姿護身(測 驗)
第 18 週	1. 音樂基 礎訓練 2. 比賽曲 +表演曲	聖誕歌曲	聖誕歌曲	立體卡片 製作	個人招式結合練習驗收。	1. 複習基 本鼓點與 樂曲 2. 個人期 末考	1. 音樂基礎 訓練 2. 比賽曲+ 表演曲	1. 鉛球站立 投擲 2. 背向投擲 3. 滑步投擲	前滾翻、頸部 運動、臥、 坐、蹲姿護身 (總複習)
第 19 週	1. 音樂基 礎訓練 2. 術科期 末考	新年歌曲	新年歌曲	立體卡片 製作	基本運鈴動作、結合所有動 作組合練習。	1. 複習基 本鼓點與 樂曲 2. 個人期 末考	1. 音樂基礎 訓練 2. 比賽曲+ 表演曲	1. 鉛球站立 投擲 2. 背向投擲 3. 滑步投擲	後滾翻
第 20 週	1. 音樂基 礎訓練	新年歌曲	新年歌曲	作品發表	基本運鈴動作、自創招式練 習。	1. 複習基 本鼓點與	1. 音樂基礎 訓練	1. 鉛球站立 投擲	頸部運動、 臥、坐、蹲姿

	2. 術科期末考					樂曲 2. 個人期末考	2. 術科期末考	2. 背向投擲 3. 滑步投擲	護身「總複習」
第 21 週 評量	1. 個人樂器演奏 2. 比賽與展演評量	展演評量	展演評量	作品評量	分組驗收	1. 個人樂器演奏 2. 成果展演評量	1. 個人樂器演奏 2. 成果展演評量	實作評量	實作評量

下學期

社團名稱 教學 進度與重點	管樂團	男聲 合唱團	女聲 合唱團	美術社	扯鈴社	十鼓團	國樂團	田徑社	柔道社
	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點	教學重點
第 1 週	1. 音樂基礎訓練 2. 全國賽比賽曲	決賽比賽曲	決賽比賽曲	西畫基礎練習	基本運鈴動作、單鈴練習(高級)、雙鈴練習(高級)。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲	1.音樂基礎訓練 2.全國賽比賽曲	1. 欄架切欄 2. 欄架收欄	前滾翻
第 2 週	1. 音樂基礎訓練 2. 全國賽比賽曲	決賽比賽曲	決賽比賽曲	西畫基礎練習	基本運鈴動作、單鈴練習(高級)、雙鈴練習(高級)。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲	1.音樂基礎訓練 2.全國賽比賽曲	1. 欄架切欄 2. 欄架收欄	頸部運動(抬頭動作)
第 3 週	1. 音樂基礎訓練 2. 全國賽比賽曲	決賽比賽曲	決賽比賽曲	西畫基礎練習	基本運鈴動作、單鈴練習(高級)、雙鈴練習(高級)、個人拋鈴練習。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲	1.音樂基礎訓練 2.全國賽比賽曲	1. 欄架切欄 2. 欄架收欄	頸部運動測驗(3分鐘)
第 4 週	1. 音樂基礎訓練 2. 全國賽比賽曲	決賽比賽曲	決賽比賽曲	西畫基礎練習	基本運鈴動作、三鈴練習。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲	1.音樂基礎訓練 2.全國賽比賽曲	1. 欄架切欄 2. 欄架收欄	前滾翻及頸部運動(總複習)
第 5 週	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	決賽比賽曲	決賽比賽曲	西畫基礎練習	基本運鈴動作、三鈴練習。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲 3.練習新年年度比賽曲	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	1. 欄架切欄 2. 欄架收欄	臥姿護身(一)

第 6 週	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	決賽比賽曲	決賽比賽曲	西畫基礎練習	基本運鈴動作、三鈴練習。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲 3.練習新年度比賽曲	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	1.欄架切欄 2.欄架收欄	臥姿護身(二)
第 7 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第 8 週	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	1 母親節表演曲 2 國際交流表演曲	1.母親節表演曲 2.國際交流表演曲	雕塑立體練習	基本運鈴動作、三鈴練習。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲 3.練習新年度比賽曲	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	1.立定跳高 2.三步起跳 3.全程起跳	臥姿護身(三)
第 9 週	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	1 母親節表演曲 2 國際交流表演曲	1.母親節表演曲 2.國際交流表演曲	雕塑立體練習	基本運鈴動作、三鈴練習。	1.基本鼓點練習 2.練習表演樂曲 3.練習新年度比賽曲	1.音樂基礎訓練 2.練習曲+表演曲	1.立定跳高 2.三步起跳 3.全程起跳	臥姿護身(測驗)
第 10 週	1.音樂基礎訓練 2.國際交流表演曲	1 母親節表演曲 2 國際交流表演曲	1.母親節表演曲 2.國際交流表演曲	雕塑立體練習	三鈴練習、直立鈴兩人互拋練習。	1.基本鼓點練習 2.國際交流表演曲	1.音樂基礎訓練 2.國際交流表演曲	1.立定跳高 2.三步起跳 3.全程起跳	坐姿護身(一)
第 11 週	1.音樂基礎訓練 2.國際交流表演曲	1 母親節表演曲 2 國際交流表演曲	1.母親節表演曲 2.國際交流表演曲	雕塑立體練習	三鈴練習、直立鈴兩人互拋練習。	1.基本鼓點練習 2.國際交流表演曲	1.音樂基礎訓練 2.國際交流表演曲	1.立定跳高 2.三步起跳 3.全程起跳	坐姿護身(二)
第 12 週	1.音樂基礎訓練 2.母親節表演曲	1 母親節表演曲	1.母親節表演曲	雕塑立體練習	三鈴練習、直立鈴兩人互拋練習。	1.基本鼓點練習	1.音樂基礎訓練	1.靜態核心 2.動態	坐姿護身(三)

		2 國際交流 表演曲	2. 國際交流 表演曲			2. 國際交流 表演曲	2. 母親節表 演曲	核心	
第 13 週	1. 音樂基礎訓練 2. 母親節表演曲	1 母親節表 演曲 2 國際交流 表演曲	1. 母親節表 演曲 2. 國際交流 表演曲	雕塑立體練 習	直立鈴四人互拋練 習、長繩練習。	1. 基本鼓點 練習 2. 國際交流 表演曲	1. 音樂基礎 訓練 2. 母親節表 演曲	1. 靜態核 心 2. 動態 核心	坐姿護身(測 驗)
第 14 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第 15 週	1. 音樂基礎訓練 2. 畢業典禮表演 曲	畢業典禮表 演曲	畢業典禮表 演曲	風景畫	直立鈴四人互拋練 習、長繩練習。	1. 基本鼓點 練習 2. 練習新年 度比賽曲	1. 音樂基礎 訓練 2. 畢業典禮 表演曲	1. 靜態核 心 2. 動態 核心	蹲姿護身 (一)
第 16 週	1. 音樂基礎訓練 2. 畢業典禮表演 曲	畢業典禮表 演曲	畢業典禮表 演曲	風景畫	直立鈴四人互拋練 習、長繩練習。	1. 基本鼓點 練習 2. 練習新年 度比賽曲	1. 音樂基礎 訓練 2. 畢業典禮 表演曲	1. 藥球訓 練 2. 重量 訓練	蹲姿護身 (二)
第 17 週	1. 音樂基礎訓練 2. 畢業典禮表演 曲	畢業典禮表 演曲	畢業典禮表 演曲	風景畫	分組自編比賽動作練 習	1. 基本鼓點 練習 2. 練習新年 度比賽曲	1. 音樂基礎 訓練 2. 畢業典禮 表演曲	1. 藥球訓 練 2. 重量 訓練	蹲姿護身 (三)
第 18 週	1. 音樂基礎訓練 2. 畢業典禮表演 曲	畢業典禮表 演曲	畢業典禮表 演曲	風景畫	分組自編比賽動作練 習	1. 基本鼓點 練習 2. 練習新年 度比賽曲	1. 音樂基礎 訓練 2. 畢業典禮 表演曲	1. 藥球訓 練 2. 重量 訓練	蹲姿護身 (四)