

二、社團活動/技藝課程

每週學習節數(2)節，上學期(21)週共(42)節、下學期(21)週(42)節，合計(84)節。

(一)七年級社團活動課程規劃

編號	社團名稱	核心素養	課程目標	表現任務	備註
1	管樂社	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。	1. 能理解音樂符號並回應指揮，進行演奏，展現音樂美感意識。 2. 能透過多元音樂活動，探索音樂及其他活動之關連性，關懷在地文化。	透過擔任升旗樂隊，讓學生運用學所學曲目，進行演奏，達成音樂美感的表現。	生涯規劃
2	體適能社	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，不輕言放棄。	1. 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2. 了解運動在美學上的特質與表現方式。	透過完成自由式 25 公尺游泳，讓學生了解運動在美學上的特質，並積極實踐，不輕言放棄。	品德教育
3	熱舞社	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。	1、能了解流行舞蹈的種類及其風格，進而學習肢體韻動、提升舞蹈能力、培養自信心。 2、能參與學校或社區活動，連結並展現在地文化。	透過參加期末學生才藝表演，讓學生了解舞蹈在美學上的特質，探索自我潛能。	品德教育
4	羽球社	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，不輕言放棄。	1、展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2、了解運動在美學上的特質與表現方式。	透過羽球基本動作和小組比賽，讓學生了解運動在美學上的特質，並積極實踐，不輕言放棄。	品德教育

(二)七年級社團活動課程實施內涵

第一學期 社團名稱 教學進度與 學習活動	管樂社	體適能社	熱舞社	羽球社
	學習活動	學習活動	學習活動	學習活動
第 1 週，共 2 節	選社團	選社團	選社團	選社團
第 2 週，共 2 節	樂隊常規訓練講座，樂器介紹，分發樂器，	認識游泳運動 熱身操及柔軟操訓練	暖身運動	握拍動作
第 3 週，共 2 節	吹奏樂器使用方法與發音法、音階練習 Do~Sol	基礎水感練習	基本舞步（街舞）	正手發高遠球
第 4 週，共 2 節	吹奏樂器使用方法與發音法、音階練習 Do~Sol	基礎水感練習	基本舞步（街舞）	正手發高遠球
第 5 週，共 2 節	音階練習 Do~Sol 分部練習，銅管木管打擊練習節奏練習	自由式-踢腳	暖身運動	握拍動作
第 6 週，共 2 節	音階練習 Do~Si、指法練習、分組練習、排定座位、坐姿、吹奏要求	自由式-踢腳	基本舞步（街舞）	正手發高遠球
第 7 週，共 2 節	音階練習 Do~Si、指法練習、分組練習、排定座位、坐姿、吹奏要求	自由式-踢腳	暖身運動	反拍發短球
第 8 週，共 2 節	吐音練習 Do~8vaDo 音階順上順下練習、簡單樂曲吹奏，打擊練習	自由式-划手	基本舞步（街舞）	長球架拍揮拍動作
第 9 週，共 2 節	吐音練習 Do~8vaDo 音階順上順下練習、跳音階指法練習、行進空鼓練習	自由式-聯合動	基本舞步（街舞）	反拍發短球
第 10 週，共 2 節	音階練習 Do~8VaRe 簡單節奏練習、簡易樂理、打拍子練習	蛙式-踢腳作	組合：price tag	長球架拍揮拍動作
第 11 週，共 2 節	音階練習 Do~8VaMi、國歌歌譜視唱視奏、打擊練習	蛙式-划手	組合：price tag	長球架拍揮拍動作

第 12 週，共 2 節	音階練習 Do~8VaMi、國歌歌譜視唱視奏、打擊練習	蛙式-聯合動作	price tag	長球對打
第 13 週，共 2 節	音階練習 Do~8VaMi、國歌練習、國旗歌 1~8 小節分部練習、打擊練習	自由式複習	Mr. chu	放小球訓練
第 14 週，共 2 節	音階練習、國歌、國旗歌練習、吹奏，打擊練習、高音音階 8vaDo~8VaMi 練習	蛙式複習	price tag	長球對打
第 15 週，共 2 節	高音音階 8vaDo~8VaMi 練習	自由式 25 公尺	Mr. chu	放小球訓練
第 16 週，共 2 節	音階練習 Do~8VaMi、國歌、國旗歌、進行曲練習、打擊練習	蛙式複習	Mr. chu	挑球訓練
第 17 週，共 2 節	總複習測驗記譜能力、進行曲	排球上手托球	Mr. chu	防守訓練
第 18 週，共 2 節	總複習測驗記譜能力、進行曲、國旗歌 13~20 小節節奏練習、頒獎	排球低手接球	Mr. chu	挑球訓練
第 19 週，共 2 節	音階練習、長音 8 拍半拍斷奏練習、國歌、國旗歌、頒獎進行曲練習、譜架使用法	排球發球	Introduce me to your nuna	防守訓練
第 20 週，共 2 節	樂器保養方法、徒手指揮法、選指揮 2 人音階練習總複習	馬克操練習	Introduce me to your nuna	平球訓練
第 21 週，共 2 節	選定指揮 1 人擔任升旗指揮、排定樂隊升旗站的位置 樂器拿法，練習指揮吹奏	田徑-短距離項目認識及練習	Introduce me to your nuna	壓球訓練

第二學期 社團名稱 教學進度與 學習活動	管樂社	體適能社	熱舞社	羽球社
	學習活動	學習活動	學習活動	學習活動
第3週，共2節	保養樂器 複習	田徑-欄架認識及練習	街舞舞步練習	.長放挑對打訓練
第4週，共2節	國歌.國旗歌.頒獎 1.2.進行曲 12 指揮練習	田徑-三鐵項目認識及練習	Watch me	殺球上網放小球訓練
第5週，共2節	指揮練習選定指揮人員.指揮配合 吹奏音樂練習.樂隊接班參加升旗 吹奏	田徑-跳部項目認識及練習	Watch me	.長放挑對打訓練
第6週，共2節	指揮練習選定指揮人員.指揮配合 吹奏音樂練習.樂隊接班參加升旗 吹奏	基本體能加強期	Watch me	殺球上網放小球訓練
第7週，共2節	進行曲 3. 開會樂	基本體能加強期	Watch me	殺球上網挑球訓練
第8週，共2節	開會樂.打擊練習.禮成樂.打擊練習	基本體能加強期	編排隊形	長球回中防守訓練
第9週，共2節	清明節	清明節	清明節	清明節
第10週，共2節	總複習測驗.開會樂.禮成樂.校歌 視唱視奏	仰式-踢腳	Napal baji	長球回中防守訓練
第11週，共2節	總複習測驗.開會樂.禮成樂.校歌 視唱視奏	仰式-划手	Napal baji	一對二平球訓練
第12週，共2節	開會樂禮成樂校歌複習.音階練 Do~sol8va	仰式-聯合動作	Napal baji	一壓二訓練
第13週，共2節	音階練 Do~sol8va 雷神進行曲前奏第一段打擊練習	蝶式-踢腳	Napal baji	一對二平球訓練

第 14 週，共 2 節	雷神進行曲前奏第一段. 第二段總複習 典禮樂曲	蝶式-划手	編排隊形	一壓二訓練
第 15 週，共 2 節	雷神進行曲前奏第三段. 總複習 第 123 段打擊練習	蝶式-聯合動作	街舞舞步練習	戰術運用解說
第 16 週，共 2 節	雷神進行曲前奏第三段. 總複習 第 123 段打擊練習	混合式練習	街舞舞步練習	模擬比賽情境
第 17 週，共 2 節	頒獎樂 123 雷神進行曲總複習	混合式練習	街舞舞步練習	戰術運用解說
第 18 週，共 2 節	頒獎樂 123 雷神進行曲總複習	轉身技術	街舞練習	模擬比賽情境
第 19 週，共 2 節	馬尼亞 1~23 小節打擊吹奏練習	跳水技術	街舞練習	單打練習賽
第 20 週，共 2 節	馬尼亞 1~49 小節打擊. 吹奏練習	認識運動傷害	街舞練習	戰術解說介紹
第 21 週，共 2 節	馬尼亞 1~67 小節打擊. 吹奏練習. 樂隊行進練習. 指揮棒練習	專項練習與體能訓練	編排隊形	單打練習賽