

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	游泳社	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	游泳社	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	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 2 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 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	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 5 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 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	暖身運動	反拍發短球
第 7 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 8 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 9 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 10 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 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-聯合動作	price tag	長球對打

第 12 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 13 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 14 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 15 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 16 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 17 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 18 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 19 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 20 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	游泳社	熱舞社	羽球社
	學習活動	學習活動	學習活動	學習活動
第 2 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 3 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 4 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 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	基本體能加強期	Watch me	殺球上網放小球訓練
第 6 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 7 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 8 週，共 2 節	清明節	清明節	清明節	清明節
第 9 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 10 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 11 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 12 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 13 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 14 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 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	混合式練習	街舞舞步練習	模擬比賽情境
第 16 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 17 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 18 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 19 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 20 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