

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱： 綜合球類 B

堂次	預計授課內容	備註
1	30 秒墊步傳球、斜角球	
2	正中靶心、內+外場控場攻擊	
3	快船進攻、轉身防守接球	
4	撿滾地球丟球、說明進攻方式	
5	防守跑位+進攻位置、分組賽	
6	撿球轉身丟球、直線揮拍、平推球練習	
7	1+2 點米字步練習、網前小球	
8	3+4 點米字步練習、中場壓球上網	
9	5+6 米字步練習、後場高遠球	
10	正反拍小球訓練、下手挑遠球、	
11	左、右手、交叉運球、投籃練習(左右擦板、正面)	
12	投籃、1v1 防守對決、比賽規則講解操作	
13	W 式地板傳球、轉身跳投	
14		

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱: 綜合球類 B

堂次	預計授課內容	備註
1	30 秒墊步傳球、斜角球	
2	正中靶心、內+外場控場攻擊	
3	快船進攻、轉身防守接球	
4	撿滾地球丟球、說明進攻方式	
5	防守跑位+進攻位置、分組賽	
6	撿球轉身丟球、直線揮拍、平推球練習	
7	1+2 點米字步練習、網前小球	
8	3+4 點米字步練習、中場壓球上網	
9	5+6 米字步練習、後場高遠球	
10	正反拍小球訓練、下手挑遠球、	
11	左、右手、交叉運球、投籃練習(擦板、正面)	
12	投籃、1v1 防守對決、比賽規則講解操作	
13	W 式地板傳球、轉身跳投	
14		

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱： 花式溜冰

堂次	預計授課內容	備註
1	認識溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗	
2	企鵝步練習、站立滑行練習、蹲式滑行練習、趣味冰上遊戲	
3	前進葫蘆型、單足推步滑行	
4	動作複習、單足站立滑行、後退踏步練習、趣味冰上遊戲	
5	動作複習、後退葫蘆型練習、後退蹲式滑行、基礎飛燕練習	
6	動作複習、交叉步練習、前進飛燕滑行、基礎蟹步練習	
7	動作複習、前進剪冰練習、基礎旋轉練習、地板模擬練習	
8	動作複習、後退單足滑行、前進蹲式單足滑行、基礎旋轉練習	
9	動作複習、後退蹲式單足滑行、後退飛燕滑行、雙腳轉3練習	
10	動作複習、雙腳半圓跳躍練習、後退剪冰練習、步伐練習	
11	動作複習、蟹步滑行練習、雙腳旋轉練習、複合式步伐練習	
12	動作複習、前進兔跳練習、組合跳躍練習	
13	期末驗收競賽、趣味冰上遊戲	
14		

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱： 花式溜冰

堂次	預計授課內容	備註
1	認識溜冰運動、裝備熟悉與介紹、安全注意事項、程度分級測驗	
2	企鵝步練習、站立滑行練習、蹲式滑行練習、趣味冰上遊戲	
3	前進葫蘆型、單足推步滑行	
4	動作複習、單足站立滑行、後退踏步練習、趣味冰上遊戲	
5	動作複習、後退葫蘆型練習、後退蹲式滑行、基礎飛燕練習	
6	動作複習、交叉步練習、前進飛燕滑行、基礎蟹步練習	
7	動作複習、前進剪冰練習、基礎旋轉練習、地板模擬練習	
8	動作複習、後退單足滑行、前進蹲式單足滑行、基礎旋轉練習	
9	動作複習、後退蹲式單足滑行、後退飛燕滑行、雙腳轉 3 練習	
10	動作複習、雙腳半圈跳躍練習、後退剪冰練習、步伐練習	
11	動作複習、蟹步滑行練習、雙腳旋轉練習、複合式步伐練習	
12	動作複習、前進兔跳練習、組合跳躍練習	
13	期末驗收競賽、趣味冰上遊戲	
14		

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱：扯鈴 A

堂次	預計授課內容	備註
1	基礎運鈴、開線亮相。進階組：點水放棍	
2	猴仔盪鞦韆、魚躍龍門 進階組：逆繞手	
3	猴子翻筋斗、金蟬脫殼。進階組：鶴子翻身	
4	鳳凰離手、金雞上架。進階組：金手指	
5	拋鈴、方向調鈴。進階組：圓形高拋	
6	提燈籠、鑽石。進階組：抬腿繞腳	
7	仰觀星斗、蜻蜓點水。進階組：銀手指	
8	抬頭望月、蜘蛛結網。進階組：抬腿繞腳點地	
9	揸書包 1、地球自轉。進階組：圓形運鈴	
10	小輪迴、小蜘蛛。進階組：左右甩鈴	
11	左右甩鈴、揸書包 1 加轉身。進階組：平沙落雁	
12	揸書包 2、關渡大橋。進階組：八仙過海	
13	金雞飛渡、望月鐘擺。進階組：二仙傳道	

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱: 扯鈴 A

堂次	預計授課內容	備註
1	基礎運鈴、開線亮相。進階組：點水放棍	
2	猴仔盪鞦韆、魚躍龍門 進階組：逆繞手	
3	猴子翻筋斗、金蟬脫殼。進階組：鷄子翻身	
4	鳳凰離手、金雞上架。進階組：金手指	
5	拋鈴、方向調鈴。進階組：圓形高拋	
6	提燈籠、鑽石。進階組：抬腿繞腳	
7	仰觀星斗、蜻蜓點水。進階組：銀手指	
8	抬頭望月、蜘蛛結網。進階組：抬腿繞腳點地	
9	揸書包 1、地球自轉。進階組：圓形運鈴	
10	小輪迴、小蜘蛛。進階組：左右甩鈴	
11	左右甩鈴、揸書包 1 加轉身。進階組：平沙落雁	
12	揸書包 2、關渡大橋。進階組：八仙過海	
13	金雞飛渡、望月鐘擺。進階組：二仙傳道	

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12次	星期二*13次	星期三*14次	星期四*14次	星期五*13次
-------------------	---------	---------	---------	---------	---------

社團名稱：舞蹈進階

堂次	預計授課內容	備註
1.2	身體柔軟度訓練. 基本腳位. 基本手位. 基本手姿. 跪下腰組合	音響鈴鼓
3.4	身體柔軟度訓練. 基本腳位. 基本手位. 基本手姿. 跪下腰組合	音響鈴鼓
5.6	訓練節奏感. 地板動作練習. 把杆動作練習. 膝關節訓練組合. 半踮訓練組合	音響鈴鼓
7.8	手指的訓練組合. 腰的訓練組合. 足的訓練組合. 雙腳跳組合	音響鈴鼓
9.10	訓練節奏感. 基本腳位. 基本手位. 地板動作練習. 小關節組合訓練	音響鈴鼓
11.12	訓練節奏感. 基本腳位. 基本手位. 地板動作練習. 小關節組合訓練	音響鈴鼓
13.14	加強 Passe 動作練習 (躺姿及站姿). 腹部提氣練習. 單腿站立. 透過跳躍動作練習, 感覺身體與地板關係。	音響鈴鼓
15.16	訓練節奏感. 地板動作練習. 腰的訓練組合. 足的訓練組合. 雙腳跳組合 小品舞碼編排練習	音響鈴鼓
17.18	Battement Tendu、Plie、中間慢板訓練. 動作的組合能力與表現能力。 小品舞碼編排練習	音響鈴鼓
19.20	透過地板練習 (躺姿), 讓學生體會腿部內側肌肉的使用。 藉由舉腿延伸動作, 體會腿部肌肉與臀部肌肉使用重要性。 小品舞蹈編排	音響鈴鼓 軟墊
21.22	透過跳躍動作練習, 感覺身體與地板關係。 身體柔軟度訓練. 臥龍腳柱組合. 簪子組合. 小品舞碼排練. 筆記整理	音響鈴鼓 軟墊
23.24	透過講解, 培養學生對芭蕾舞的初步認識. 影片欣賞小品舞碼排練練習 筆記整理	音響鈴鼓 軟墊

25.26	期末檢定分組討論，透過測驗與評量的過程，了解學生學習的狀態。 培養學生學習觀摩表演的規矩與態度。透過觀摩，能指出別人的優缺點。 小品舞碼編排練習	音響鈴鼓 軟墊
27	期末檢定分組討論，透過測驗與評量的過程，了解學生學習的狀態。 培養學生學習觀摩表演的規矩與態度。透過觀摩，能指出別人的優缺點。 小品舞碼編排練習	音響鈴鼓 軟墊

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱： 舞蹈進階

堂次	預計授課內容	備註
1.2	Pas Brise 組合. Pas Chasse 組合. 小品舞碼編排練習	音響鈴鼓
3.4	地板動作練習. 把杆動作練習. Saute 組合. Temps Leve 組合. Pas De Chat 組合 小品舞碼編排複習	音響鈴鼓 軟墊
5.6	地板動作練習. 把杆動作練習. Saute 組合. Temps Leve 組合. Pas De Chat 組合 小品舞碼編排複習	音響鈴鼓 軟墊
7.8	地板動作練習. 把杆動作練習. Saute 組合 Temps Leve 組合. Pas De Chat 組合 小品舞碼編排練習	音響鈴鼓 軟墊
9.10	Pas Brise 組合. Pas Chasse 組合. 小品舞碼編排練習	音響鈴鼓
11.12	說明舞台方位名稱。說明各種幕的名稱介紹與其功用。 說明舞台燈光的重要性。小品舞碼編排複習筆記整理	音響鈴鼓
13.14	地板動作練習. 把杆動作練習. Saute 組合. Temps Leve 組合 Pas De Chat 組合小品舞碼編排複習	音響鈴鼓 軟墊
15.16	訓練節奏感基本腳位. 基本手位地板動作練習. 把杆動作練習 舞蹈特色解說小品. 舞碼編排複習	音響鈴鼓 軟墊
17.18	Arabesque (阿拉伯式) 手部及方向. 動作組合)。 訓練動作的組合能力與表現能力。小品舞碼編排複習	音響鈴鼓 軟墊

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱： 國樂

堂次	預計授課內容	備註
1	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團小星星	
2	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團小星星	
3	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團火車	
4	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團火車	
5	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團小蜜蜂	
6	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團小蜜蜂	
7	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團倫敦鐵橋	
8	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團倫敦鐵橋	
9	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團印地安人	
10	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團印地安人	
11	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團歡樂頌	
12	A 團比賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團歡樂頌	12 月初賽
13		
14		

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱： 國樂

堂次	預計授課內容	備註
1	A 團複賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團青梅竹馬	
2	A 團複賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團青梅竹馬	
3	A 團複賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團將軍令	
4	A 團複賽指定曲：心舞，自選曲：七字新韻 ；B 團將軍令	三月中複賽
5	A 團：鬧新春 ，春郊試馬； B 團將軍令，春郊試馬	
6	A 團：鬧新春 ，春郊試馬； B 團將軍令，春郊試馬	
7	A 團：鬧新春 ，春郊試馬； B 團新春樂，春郊試馬	
8	A 團：鬧新春 ，春郊試馬； B 團新春樂，春郊試馬	
9	A 團：太平洋的風 ； B 團太平洋的風	
10	A 團：太平洋的風 ； B 團太平洋的風	
11	A 團：太平洋的風 ； B 團太平洋的風	
12	A 團：太平洋的風 ； B 團太平洋的風	期末展演
13		
14		

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱： 管樂團 (B 團)

堂次	預計授課內容	備註
1	樂理、節奏練習、呼吸訓練	
2	樂理、節奏練習、呼吸訓練、音感練習	
3	樂理、節奏練習、呼吸訓練、音感練習	
4	樂理、節奏練習、呼吸訓練、長音練習	
5	節奏練習、長音練習	
6	節奏練習、史丹達爾教本訓練	
7	節奏練習、史丹達爾教本訓練	
8	史丹達爾教本-河邊鋸木場	
9	河邊鋸木場	
10	河邊鋸木場、聖誕鈴聲	
11	河邊鋸木場、聖誕鈴聲	
12	河邊鋸木場、聖誕鈴聲	
13		
14		

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱: 管樂團(B 團)

堂次	預計授課內容	備註
1	節奏練習、教本訓練	
2	節奏練習、教本訓練	
3	節奏練習、教本	
4	節奏練習、教本	
5	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)	
6	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)	
7	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)	
8	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)	
9	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)	
10	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)	
11	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)、B 團升團考試	
12	史丹達爾教本、期末公演曲子(2 首)	
13		
14		

【附件二】課程計劃表(上學期 9/25-12/30)^(一)²⁹⁽²⁾

上學期次數 (已扣不上課日)	星期一*12 次	星期二*13 次	星期三*14 次	星期四*14 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱：管樂團(A 團)

堂次	預計授課內容	備註
1	3D 基礎訓練、指定曲	
2	3D 基礎訓練、指定曲	
3	3D 基礎訓練、指定曲	
4	3D 基礎訓練、指定曲、自選曲	
5	3D 基礎訓練、指定曲、自選曲	
6	3D 基礎訓練、指定曲、自選曲、期末表演曲子	
7	3D 基礎訓練、指定曲、自選曲、期末表演曲子	
8	3D 基礎訓練、指定曲、自選曲、期末表演曲子	
9	3D 基礎訓練、指定曲、自選曲、期末表演曲子	
10	3D 基礎訓練、期末表演曲子	
11	3D 基礎訓練、期末表演曲子	
12	3D 基礎訓練、期末表演曲子	
13		
14		

【附件二】課程計劃表(下學期 3/4-6/9)

下學期次數 (已扣不上課日)	星期一*14 次	星期二*14 次	星期三*13 次	星期四*13 次	星期五*13 次
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------

社團名稱: 管樂團(A 團)

堂次	預計授課內容	備註
1	3D 基礎訓練、親職日表演曲子	
2	3D 基礎訓練、親職日表演曲子	
3	3D 基礎訓練、親職日表演曲子	
4	3D 基礎訓練、親職日表演曲子	
5	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
6	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
7	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
8	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
9	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
10	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
11	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
12	3D 基礎訓練、期末公演曲子(4-5 首)	
13		
14		