

臺南市公(私)立新市區新市國中學 114 學年度第二學期八年級多元社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	合唱社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
2	直笛社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
3	電影賞析社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
4	資料研究	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
5	跆拳道社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
6	籃球社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
7	烏克麗麗	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
8	Mv 舞蹈	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
9	網球社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10	創鼓社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
11	樂樂棒社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節
12	扯鈴社	19	是 ☐ 否 ☒	☐ 每週【 1 】節 ☐ 隔週【 】節

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習多元社團課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	合唱社	實施年級	八	教學節數	本學期共 (19)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	具 備 藝 術 感 知、創作與鑑 賞能力，體會 藝 術 文 化 之 美，透過生活 美學的省思， 豐 富 美 感 體 驗，培養對美 善的人事物， 進 行 賞 析、建 構與分享的態 度與能力。						
課程目標	1. 學習正確健康的歌唱發聲方法。 2. 訓練學生良好的音感及節奏感。 3. 開發及提升學生的音樂美感。 4. 使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程 名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方 式)	備註	
第一週	1	聲音基礎練習 1	練習合唱	加強學生識譜能力 1。	合唱	進階樂理教學 1	
第二週	2	聲音基礎練習 2	練習合唱	加強學生識譜能力 2。	合唱	進階樂理教學 2	
第三週	3	聲音基礎練習 3	練習合唱	訓練學生良好的音感及節奏感。	合唱	進階樂理教學 3	
第四週	4	聲音進階練習 4	練習合唱	開發及提升學生的音樂美感。	合唱	進階樂理教學 4	
第五週	5	樂曲分析與練習	曲目：愛 情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部 及融入整體的合唱 1。	合唱	愛情樹	
第六週	6	樂曲分析與練習	曲目：愛 情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部 及融入整體的合唱 2。	合唱	愛情樹	

第七週	7	樂曲分析與練習	曲目：愛情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 3。	合唱	愛情樹
第八週	8	樂曲分析與練習	曲目：愛情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 4。	合唱	愛情樹
第九週	9	樂曲分析與練習	曲目：愛情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 5。	合唱	愛情樹
第十週	10	樂曲分析與練習	曲目：愛情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 6。	合唱	愛情樹
第十一週	11	樂曲分析與練習	曲目：愛情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 7。	合唱	愛情樹
第十二週	12	樂曲分析與練習	曲目：愛情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 8。	合唱	愛情樹
第十三週	13	樂曲分析與練習	曲目：愛情樹	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 9。	合唱	愛情樹
第十四週	14	樂曲分析與練習	曲目：秋思	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 10。	合唱	秋思
第十五週	15	樂曲分析與練習	曲目：秋思	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 11。	合唱	秋思
第十六週	16	樂曲分析與練習	曲目：秋思	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 12。	合唱	秋思
第十七週	17	樂曲分析與練習	曲目：秋思	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 13。	合唱	秋思
第十八週	18	樂曲分析與練習	曲目：秋思	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 14。	合唱	秋思
第十九週	19	總複習	兩首	使學生能流暢的演唱不同的聲部及融入整體的合唱 15。	合唱	愛情樹 秋思

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習 **多元社團** 課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	直笛社	實施年級	八	教學節數	本學期共 (19)節	社團 編號	2
彈性學習課程規範	2. 社團活動與技藝課程 (☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	藝-J-A1 參與藝術活動， 增進美感知能。 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。						
課程目標	一、增進對藝術領域及科目的相關知識與技能之覺察、探究、理解，以及表達的能力。 二、提升對藝術與文化的審美感知、理解、分析，以及判斷的能力，以增進美善生活。 三、培養主動參加藝術與文化活動的興趣和習慣，體會生命與藝術文化的關係與價值。 四、傳承文化與創新藝術，增進人與自己、他人、環境之多元、同理關懷與永續發展。						
課程架構脈絡							
教學 期程	節 數	單元或課程名 稱	學習內容	學習目標	學習評量(評 量方式)	備註	
第一 週	1	左右手指法綜 合練習	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原 理、演 奏技巧，以及不同的演奏形 式。	音 E-IV-2 熟悉指法 搭配運舌流暢度			
第二 週	2	F 調 2 個八度 以上的音階練 習	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原 理、演 奏技巧，以及不同的演奏形 式。	音 E-IV-2 熟悉 F 調 2 個八度以上的指法			
第三 週	3	C 調 2 個八度 以上的音階練 習	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原 理、演 奏技巧，以及不同的演奏形 式。	音 E-IV-2 熟悉 C 調 2 個八度以上的指法			
第四 週	4	各種調式三和 絃合奏練習	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原 理、演 奏技巧，以及不同的演奏形 式。	音 E-IV-2 熟悉指法搭 配運舌流暢度並訓練 音感			

			音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。			
第五週	5	各種調式三和絃合奏練習	音 E-IV-2 樂器的構造、發音原理、演奏技巧，以及不同的演奏形式。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度並訓練音感		
第六週	6	Ricercar pro tempore adventus	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感		
第七週	7	Ricercar pro tempore adventus	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感		
第八週	8	Ricercar pro tempore adventus	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感		
第九週	9	Ricercar pro tempore adventus	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感		

第十週	10	Ricercar pro tempore adventus	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸 層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、圓滑及非圓滑樂句處理。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感		
第十一週	11	Ricercar pro tempore adventus	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸 層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音響強弱演奏。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感		
第十二週	12	SATB 四部合奏風的通道	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸 層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。 音 A-IV-2 相關音樂語彙，如音色、和聲等 描述音樂元素之音樂術語，或 相關之一般性用語。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		
第十三週	13	SATB 四部合奏風的通道	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸 層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。 音 A-IV-2 相關音樂語彙，如音色、和聲等 描述音樂元素之音樂術語，或 相關之一般性用語。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		
第十四週	14	SATB 四部合奏風的通道	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸 層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。		

			音 A-IV-2 相關音樂語彙，如音色、和聲等 描述音樂元素之音樂術語，或 相關之一般性用語。	藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		
第十五週	15	SATB 四部合奏 風的通道	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸 層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。 音 A-IV-2 相關音樂語彙，如音色、和聲等 描述音樂元素之音樂術語，或 相關之一般性用語。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		
第十六週	16	SATB 四部合奏 風的通道	音 A-IV-3 音樂美感原則，如：均衡、漸 層等。 音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。 音 A-IV-2 相關音樂語彙，如音色、和聲等 描述音樂元素之音樂術語，或 相關之一般性用語。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		
第十七週	17	中音直笛二部 合奏:你的名字	音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		
第十八週	18	中音直笛二部 合奏:你的名字	音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。		

				藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		
第十九週	19	總複習	音 E-IV-4 音樂元素，如：音色、調式、和聲等。	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感 音 A-IV-2 相關音樂語彙，音樂術語熟悉		

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習多元社團課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	電影賞析社	實施年級	八	教學節數	本學期共 (19)節	社團 編號	3
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度,並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解 情境全貌，並做獨立思考與分析 的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。						
課程目標	一、啟發生命潛能：啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力。 二、陶養生活知能：培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用。 三、促進生涯發展：導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力。 四、涵育公民責任：厚植民主素養、法治觀念、人權理念、道德勇氣、社區/部落意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責。						

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	命運好好玩	遙控器的便利性	探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。	共同討論	
第二週	2	命運好好玩	快轉人生	探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。	共同討論	
第三週	3	命運好好玩	逆轉世界	探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。	共同討論	
第四週	4	命運好好玩	快與慢的分界點	探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。	心得報告	
第五週	5	堅強/你是我的勇氣	平凡人生的境遇	建立良好的人際互動關係，面對困境、體貼關懷他人。	共同討論	
第六週	6	堅強/你是我的勇氣	真摯的愛情背後	建立良好的人際互動關係，面對困境、體貼關懷他人。	共同討論	
第七週	7	堅強/你是我的勇氣	不按牌理出牌的命運	建立良好的人際互動關係，面對困境、體貼關懷他人。	共同討論	
第八週	8	堅強/你是我的勇氣	如何面對不一樣的生命	建立良好的人際互動關係，面對困境、體貼關懷他人。	心得報告	
第九週	9	大偵探福爾摩斯	一針一線就是線索	透過細微的線索來觀察身旁事務。	共同討論	
第十週	10	大偵探福爾摩斯	何謂真相	透過細微的線索來觀察身旁事務。	共同討論	
第十一週	11	大偵探福爾摩斯	眼見為憑?	透過細微的線索來觀察身旁事務。	共同討論	
第十二週	12	大偵探福爾摩斯	詭計破解	透過細微的線索來觀察身旁事務。	心得報告	

第十三週	13	勇往直前(山林滅火員的故事)	自然界的一草一木	建立良好的人際互動關係，養成 尊重差、關懷 他人及團隊合作 的態度。	共同討論	
第十四週	14	勇往直前(山林滅火員的故事)	環境破壞人為?天災?	建立良好的人際互動關係，環境自然共生的態度。	共同討論	
第十五週	15	勇往直前(山林滅火員的故事)	人的生命?動物的生命?孰重	建立良好的人際互動關係，環境自然共生的態度。	共同討論	
第十六週	16	勇往直前(山林滅火員的故事)	共生的契機	建立良好的人際互動關係，環境自然共生的態度。	心得報告	
第十七週	17	勇往直前(山林滅火員的故事)	大地的反撲	建立良好的人際互動關係，環境自然共生的態度。	共同討論	
第十八週	18	勇往直前(山林滅火員的故事)	人定勝天?	建立良好的人際互動關係，環境自然共生的態度。	共同討論	
第十九週	19	總複習		建立良好的人際互動關係，環境自然共生的態度。	共同討論	

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習 **多元社團** 課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	資料研究	實施年級	八	教學節數	本學期共 (19)節	社團 編號	4
-------------	------	------	---	------	-----------------	----------	---

彈性學習課程 規範		2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)				
總綱或領綱核 心素養		科-J-A1 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C1 理解科技與人文議題，培養科技發展衍生之守法觀念與公民意識。 科-J-C3 利用科技工具理解國內及全球科技發展現況或其他本土與國際事務。				
課程目標		以實作活動、專題製作為主軸，學生必須妥善應用設計或問題解決的程序，以學習如何解決日常生活中所面臨的問題，進而培養其做、用、想的能力。此外，在實作活動中，也規劃許多以分組合作為主的活動，藉此培養學生合作問題解決、溝通等重要關鍵能力。課程目標為： 1.了解生活科技教室使用規範，包含安全環境與規範、加工時的安全配備、緊急事故的標準作業程序。 2.了解創意思考的方法、創新的思維、科技問題解決的歷程、科技問題解決歷程的應用時機。 3.了解科技的定義與功能，生活中的科技、科技系統的概念、系統的處理程序，並探索科技的發展與影響，包含科技發展的關鍵因素、科技與文化的交互作用、科技與環境永續。 4.了解科技產品的選用原則，包含認識產品規格與使用說明書、科技與環保。 5.了解製圖、視圖與其工具，包含繪製立體圖、繪製三視圖、尺度標註，並認識電腦輔助設計、認識常見的電腦繪圖軟體。 6.認識手工具、電動手工具與其他常見工具，包含鎚子類、鋸子類、夾持類、切削類、鉗子類、扳手類、組裝類。				
課程架構脈絡						
教學期 程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評 量方式)	備註
第一週	1	生活科技教室使用 規範	生 N-IV-1 科技的起 源與演進。 生 A-IV-1 日常科技 產品的選用。	1.認識教室的環境。 2.遵守使用規範。 3.掌握緊急事故的標準 作業程序。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表 現 4.學習態度 5.課堂問答	

第二週	2	創意與思考	生 P-IV-1 創意思考的方法。	1.了解創意思考在團隊合作問題解決的用處。 2.認識常見的創意思考法。 3.應用創意思考法以提出不同想法。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第三週	3	創意與思考	生 P-IV-1 創意思考的方法。	1.了解創意思考在團隊合作問題解決的用處。 2.認識常見的創意思考法。 3.應用創意思考法以提出不同想法。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第四週	4	科技問題解決	生 P-IV4 設計的流程。	1.認識科技問題解決的歷程。 2.應用科技問題解決歷程，解決日常生活中的科技問題。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第五週	5	看見科技	生 N-IV-1 科技的起源與演進	1.藉由重新檢視生活周遭的科技產品，了解科技的意義與功能。 2.認識常見的科技範疇。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第六週	6	建立科技系統的概念	生 N-IV-2 科技的系統。 生 S-IV-1 科技與社會的互動關係。	1.了解科技系統的概念。 2.知道科技系統是由許多子系統所組成。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現	

				3.舉例說明目標、輸入、處理、輸出和回饋	4.學習態度 5.課堂問答	
第七週	7	探索科技的發展與影響	生 N-IV-1 科技的起源與演進。 生 S-IV-1 科技與社會的互動關係。	1.了解科技演進的主因。 2.能察覺科技發展對人類生活及產業發展的影響。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第八週	8	聰明的科技產品選用者	生 A-IV-1 日常科技產品的選用。	1.了解如何選用科技產品。 2.了解科技產品的分類方式。 3.在選購科技產品時能分辨對環境友善的產品。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第九週	9	無所不在的視圖與製圖	生 P-IV-2 設計圖的繪製。	1.了解視圖與製圖在設計時的重要性。 2.能理解基本的視圖。 3.能具備基本的製圖能力。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第十週	10	處處可見的工具	生 P-IV-3 手工工具的操作與使用。	1.認識日常生活中的手工具。 2.正確的操作日常生活中的手工具。 3.認識基本的材料與其處理方式。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	

第十一週	11	生活中的能源科技～挑戰 2 能源應用我最行	生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 S-IV-2 科技對社會與環境的影響。	1.認識生活中的各種能源。 2.認識能源科技的演進。 3.了解生活中能源的種類。 4.認識不同能源的特性。 5.了解不同能源的應用方式。 6.了解生活中常見電能的運用。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第十二週	12	能源科技系統	生 N-IV-2 科技的系統。 生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 S-IV-2 科技對社會與環境的影響。	1.了解不同能源的特性。 2.了解不同能源的應用方式。 3.了解生活中常見電能的運用。 4.認識科技系統的概念。 5.認識家庭用電的能源科技系統。 6.了解家中使用的電力裝置及使用安全。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第十三週	13	創意仿生獸設計	生 P-IV-4 設計的流程。 生 P-IV-5 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用	1.了解專題活動內容與規範。 2.複習問題解決歷程，檢視所學到的重點與知識技能。 3.運用創意思考、製圖技巧、結構與機構的知識，設計出深具特色的仿生獸。 4.依據設計需求，選擇適切的材料，並能規畫正確加工處理方法及步驟。 5.運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	

				6.了解通路、斷路的原理，並能製作出線控板的電路。 7.進行組裝、測試、調整並改善仿生獸，使其運作順暢。 8.能用口頭或書面方式，表達自己的設計理念與成品。		
第十四週	14	創意仿生獸設計	生 P-IV-4 設計的流程。 生 P-IV-5 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用	1.了解專題活動內容與規範。 2.複習問題解決歷程，檢視所學到的重點與知識技能。 3.運用創意思考、製圖技巧、結構與機構的知識，設計出深具特色的仿生獸。 4.依據設計需求，選擇適切的材料，並能規畫正確加工處理方法及步驟。 5.運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理。 6.了解通路、斷路的原理，並能製作出線控板的電路。 7.進行組裝、測試、調整並改善仿生獸，使其運作順暢。 8.能用口頭或書面方式，表達自己的設計理念與成品。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第十五週	15	創意仿生獸設計	生 P-IV-4 設計的流程。 生 P-IV-5 材料的選用與加工處理。	1.了解專題活動內容與規範。 2.複習問題解決歷程，檢視所學到的重點與知識技能。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度	

			生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用	3.運用創意思考、製圖技巧、結構與機構的知識，設計出深具特色的仿生獸。 4.依據設計需求，選擇適切的材料，並能規畫正確加工處理方法及步驟。 5.運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理。 6.了解通路、斷路的原理，並能製作出線控板的電路。 7.進行組裝、測試、調整並改善仿生獸，使其運作順暢。 8.能用口頭或書面方式，表達自己的設計理念與成品。	5.課堂問答	
第十六週	16	創意仿生獸設計	生 P-IV-4 設計的流程。 生 P-IV-5 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用	1.了解專題活動內容與規範。 2.複習問題解決歷程，檢視所學到的重點與知識技能。 3.運用創意思考、製圖技巧、結構與機構的知識，設計出深具特色的仿生獸。 4.依據設計需求，選擇適切的材料，並能規畫正確加工處理方法及步驟。 5.運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理。 6.了解通路、斷路的原理，並能製作出線控板的電路。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	

				7.進行組裝、測試、調整並改善仿生獸，使其運作順暢。 8.能用口頭或書面方式，表達自己的設計理念與成品。		
第十七週	17	創意仿生獸設計	生 P-IV-4 設計的流程。 生 P-IV-5 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用	1.了解專題活動內容與規範。 2.複習問題解決歷程，檢視所學到的重點與知識技能。 3.運用創意思考、製圖技巧、結構與機構的知識，設計出深具特色的仿生獸。 4.依據設計需求，選擇適切的材料，並能規畫正確加工處理方法及步驟。 5.運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理。 6.了解通路、斷路的原理，並能製作出線控板的電路。 7.進行組裝、測試、調整並改善仿生獸，使其運作順暢。 8.能用口頭或書面方式，表達自己的設計理念與成品。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	
第十八週	18	創意仿生獸設計	生 P-IV-4 設計的流程。 生 P-IV-5 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。	1.了解專題活動內容與規範。 2.複習問題解決歷程，檢視所學到的重點與知識技能。 3.運用創意思考、製圖技巧、結構與機構的知識，設計出深具特色的仿生獸。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	

			生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用	4.依據設計需求，選擇適切的材料，並能規畫正確加工處理方法及步驟。 5.運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理。 6.了解通路、斷路的原理，並能製作出線控板的電路。 7.進行組裝、測試、調整並改善仿生獸，使其運作順暢。 8.能用口頭或書面方式，表達自己的設計理念與成品。		
第十九週	19	能源與生活周遭的關聯~能源科技與生活的關係	生 P-IV-4 設計的流程。 生 P-IV-5 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6 常用的機具操作與使用。 生 A-IV-3 日常科技產品的保養與維護。 生 A-IV-4 日常科技產品的能源與動力應用	1.了解專題活動內容與規範。 2.複習問題解決歷程，檢視所學到的重點與知識技能。 3.運用創意思考、製圖技巧、結構與機構的知識，設計出深具特色的仿生獸。 4.依據設計需求，選擇適切的材料，並能規畫正確加工處理方法及步驟。 5.運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理。 6.了解通路、斷路的原理，並能製作出線控板的電路。 7.進行組裝、測試、調整並改善仿生獸，使其運作順暢。 8.能用口頭或書面方式，表達自己的設計理念與成品。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.學習態度 5.課堂問答	

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習 **多元社團** 課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	跆拳道社	實施年級	八	教學節數	本學期共(19)節	社團編號	5
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	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。						
課程目標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 Ga-IV-1 自我防禦基本技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第一週	1	跆拳道介紹	跆拳道規則、運動員精神	跆拳道介紹	分組討論		
第二週	2	基本動作訓練	腳步、壓腳型訓練、複習體適能訓練	跆拳道器材的使用介紹	分組練習		

第三週	3	基本動作訓練	拳技，馬步正拳攻擊訓練	基本動態 熱身 靜態伸展	分組練習	
第四週	4	基本動作訓練	拳技，馬步正拳攻擊複習 上端攻擊、中端攻擊、下端攻擊	基本動態 熱身 靜態伸展	分組練習	
第五週	5	基本動作訓練	足技，前抬腳、前腳掌分解動作 馬步正拳複習	基本動態 熱身 靜態伸展	分組練習	
第六週	6	基本動作訓練	踢靶訓練，前抬腳、前腳掌連續動作 下壓分解連續動作	協調性訓練	分組練習	
第七週	7	基本動作訓練	踢靶訓練，前抬腳、前腳掌、下壓 複習，旋踢分解動作 馬步正拳複習	協調性訓練	分組練習	
第八週	8	基本動作訓練	踢靶訓練，前抬腳、前腳掌、下壓、旋踢複習動作	協調性訓練	分組練習	
第九週	9	基本動作訓練	踢靶訓練，前抬腳、前腳掌、下壓、旋踢複習、側踢分解動作	協調性訓練	分組練習	
第十週	10	基本動作訓練	踢靶訓練，前抬腳、前腳掌、下壓、旋踢 側踢連續動作	協調性訓練	分組練習	
第十一週	11	基本動作訓練	前抬腳、前腳掌、下壓、旋踢、側踢複習動作	協調性訓練	分組練習	
第十二週	12	基本動作訓練	踢擊變化連續動作 馬步正拳上端攻擊、馬步正拳下端攻擊、馬步正拳側面攻擊	協調性訓練	分組練習	

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	社團介紹	社團介紹上課方式 器 材借用	學生了解課堂規範		
第二週	2	籃球基本動作運球分解介紹與實作	認識籃球基本動作	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第三週	3	籃球基本動作運球分解介紹與實作	認識籃球基本動作	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第四週	4	籃球基本動作傳球分解介紹與實作	認識籃球基本動作	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第五週	5	籃球基本動作傳球分解介紹與實作	認識籃球基本動作	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第六週	6	籃球基本動作投籃分解介紹與實作	認識籃球基本動作	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第七週	7	籃球基本動作投籃分解介紹與實作	認識籃球基本動作 演練	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第八週	8	基本動作綜合練習	結合籃球基本動作 演練	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第九週	9	基本動作綜合練習	結合籃球進攻、防守演練	讓學生了解籃球基本動作要領、體能訓練	實作.測驗	
第十週	10	比賽規則介紹	規則分解說明	讓學生了解籃球比賽規則注意事項、體能訓練	口頭.測驗	
第十一週	11	三對三比賽規則介紹	規則分解說明	讓學生了解籃球比賽規則注意事項、體能訓練	口頭.測驗	
第十二週	12	三對三比賽規則介紹	規則分解說明	讓學生了解籃球比賽規則注意事項、體能訓練	實作	

課程目標		1. 了解烏克蘭麗麗相關音樂背景知識。 2. 藉由影片、同學互動觀摩學習表演藝術。 3. 學會彈奏烏克蘭麗麗技巧與曲目建立。				
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	社團選課	影片介紹		口說	
第二週	2	樂器介紹	撥弦基本動作	彈 挑能力	基本音階練習	
第三週	3	彈奏歌曲	樂曲解說	弦律基本彈奏	實作彈奏	
第四週	4	彈奏歌曲	洋蔥	單音、和弦	實作彈奏	
第五週	5	彈奏歌曲	洋蔥	Folk Rock	實作彈奏	
第六週	6	彈奏歌曲	洋蔥	Slow Soul	實作彈奏	
第七週	7	彈奏歌曲	洋蔥	Slow Soul	實作彈奏	
第八週	8	彈奏歌曲	突然好想你	Folk Rock	實作彈奏	
第九週	9	彈奏歌曲	突然好想你	單音、和弦	實作彈奏	
第十週	10	彈奏歌曲	突然好想你	單音、和弦	實作彈奏	
第十一週	11	彈奏歌曲	突然好想你	單音練習	實作彈奏	

第十二週	12	彈奏歌曲	突然好想你	Soul	實作彈奏	
第十三週	13	彈奏歌曲	自選曲	單音、和弦	實作彈奏	
第十四週	14	彈奏歌曲	社團測驗	單音、和弦	實作彈奏	
第十五週	15	彈奏歌曲	隱形的翅膀	節奏變化	實作彈奏	
第十六週	16	彈奏歌曲	隱形的翅膀	節奏變化	實作彈奏	
第十七週	17	彈奏歌曲	隱形的翅膀	Soul	實作彈奏	
第十八週	18	彈奏歌曲	隱形的翅膀	Soul	實作彈奏	
第十九週	19	彈奏歌曲	總複習	Soul	實作彈奏	

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習多元社團課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	Mv 舞蹈	實施年級	八	教學節數	本學期共(19)節	社團編號	8
彈性學習課程規範	2. ■ 社團活動與技藝課程(■ 社團活動 □ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	具備合群的知能與態度，培育相互合作與人和諧互動素養						
課程目標	培養學生休閒運動，展現肢體語言增加自信						

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	音樂節奏	音樂分析	增加節奏感	實作評量	
第二週	2	身體組成	肌肉與關節認識	肢體運用	實作評量	
第三週	3	四肢開發	認識肢體組成	協調性訓練	實作評量	
第四週	4	體適能	體能	肌力、耐力	實作評量	
第五週	5	肢體與音樂律動	音樂律動	音樂與身體配合	實作評量	
第六週	6	Polaroid love 前奏	動作拆解	前奏動作完成	實作評量	
第七週	7	Polaroid love 主歌 A-1	動作拆解	半段主歌動作	實作評量	
第八週	8	Polaroid love 主歌 A-2	動作拆解	主歌動作完成	實作評量	
第九週	9	Polaroid love 副歌 A	動作拆解	副歌動作完成	實作評量	
第十週	10	Polaroid love 間奏	動作拆解	間奏動作完成	實作評量	
第十一週	11	Polaroid love 主歌 B-1	動作拆解	半段主歌 B 動作	實作評量	
第十二週	12	Polaroid love 主歌 B-2	動作拆解	主歌 B 動作完成	實作評量	

課程目標		1. 熟練基本相關動作及戰略。2. 學習網球技巧。3.熟悉比賽規則。				
課程架構脈絡						
教學 期程	節 數	單元或課程名 稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一 週	1	社團選課	網球基本認識	歷史及現況	一對一指導	
第二 週	2	基本動作 1	握拍技巧	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知 能及表現能力	一對一練習	
第三 週	3	基本動作 1	握拍技巧	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知 能及表現能力	分組練習	
第四 週	4	基本動作 1	握拍技巧	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知 能及表現能力	分組練習	
第五 週	5	基本動作 1	握拍技巧	基本動作熟練 J-B3 具備藝術展演的一般知 能及表現能力	分組練習	
第六 週	6	基本動作 1	握拍技巧	基礎體力提升培養 基本動作 熟練 J-B3 具備一般知能及了解美 感的特質。	分組練習	
第七 週	7	基本動作 2	腳步移動基礎	基礎體力提升培養 基本動作 熟練 J-B3 具備一般知能及了解美 感的特質。	分組練習	
第八 週	8	基本動作 2	腳步移動基礎	基礎敏捷提升培養 基本動作 熟練 J-B3 具備一般知能及了解美 感的特質。	分組練習	

第九週	9	基本動作 2	腳步移動基礎	基礎體力提升培養 基本動作熟練 J-B3 具備一般知能及了解美感的特質。	分組練習	
第十週	10	基本動作 2	腳步移動基礎	基礎體力提升培養 基本動作熟練 J-B3 具備一般知能及了解美感的特質。	分組練習	
第十一週	11	基本動作 2	腳步移動基礎	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習	
第十二週	12	基本動作 3	基本擊球	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十三週	13	基本動作 3	基本擊球	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十四週	14	基本動作 3	基本擊球	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十五週	15	基本動作 3	基本擊球	基本動作熟練 實戰對練 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	
第十六週	16	基本動作 3	基本擊球	基本動作熟練 團體對練累積經驗 J-B3 具備了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	分組練習 經驗分享	

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程 名稱	學習內 容	學習目標	學習評量(評量方 式)	備註
第一週	1	甄選團員	簡單鼓奏	音 E-IV-2 樂器指法熟悉度	鼓奏穩定度	
第二週	2	基本鼓奏訓練 1	單拍練習	音 E-IV-2 樂器指法熟悉度	鼓奏穩定度	
第三週	3	基本鼓奏訓練 2	左右協調	音 E-IV-2 熟悉度運舌練習	鼓奏穩定度	
第四週	4	隊形編排	定位	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度	實作評量	
第五週	5	肢體基本功訓練 1	上身肌耐力	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度	實作評量	
第六週	6	肢體基本功訓練 2	下身肌耐力	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度	實作評量	
第七週	7	組合鼓奏練習 1	鼓點認知	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度	實作評量	
第八週	8	組合鼓奏練習 2	雙手協調性	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度	實作評量	
第九週	9	組合鼓奏練習 3	雙手協調性	音 E-IV-2 熟悉 F 調 2 個八度以上的指法	鼓奏穩定度	
第十週	10	組合鼓奏練習 4	雙手協調性	音 E-IV-2 熟悉 C 調 2 個八度以上的指法	鼓奏穩定度	
第十一週	11	鈸手練習 1	單拍練習	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度並訓練音感	鼓奏穩定度	
第十二週	12	鈸手練習 2	輕重拍	音 E-IV-2 熟悉指法搭配運舌流暢度並訓練音感	實作評量	

第十三週	13	鉞手練習 3	連拍	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感	實作評量	
第十四週	14	旗手練習 1	單旗訓練	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感	實作評量	
第十五週	15	旗手練習 2	雙旗訓練	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感	實作評量	
第十六週	16	統合練習 1	組合	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感	實作評量	
第十七週	17	統合練習 2	組合	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感	實作評量	
第十八週	18	細調全體動作 2	精緻調整	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感	實作評量	
第十九週	19	成果呈現	成果驗收	音 E-IV-4 音樂元素，訓練音色、和聲等。 藝-J-A1 參與藝術活動，訓練合奏感	實作評量	

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習 **多元社團** 課程計畫

社團活動或技藝課程 名稱	樂樂棒社	實施年級	八	教學節 數	本學期共(19)節	社團編 號	11
彈性學習課程規範	2. 社團活動與技藝課程 (☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	訓練學童眼手並用，學習團隊互助合作，完成教練所交付之任務。						
課程目標	由完全新手，進階成為可以獨當一面的比賽選手。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第一週	1	規則理解與用具上手	帶領學生運用規則與用具。	全員	課堂講解		
第二週	2	規則認知與用具上手	帶領學生了解規則與用具。	全員	課堂講解	需注意是否有無法理解之學生。	
第三週	3	進階體能訓練	暖身操，肢體動作延展。	全員	分組雙人練習	需注意是否有特殊學生。	
第四週	4	進階體能訓練	基本動作協調能力調整。	全員	分組雙人練習	需注意是否有體能跟不上的人員。	
第五週	5	進階守備訓練	基礎動作調整與固定。	全員	分組分隊練習	如有未能調整到位之學生，需特別注意。	
第六週	6	進階守備訓練	基礎動作調整與固定。	全部女生	分組分隊練習	需特別注意女生的體能與肢體觸碰。	

第七週	7	進階守備訓練	基礎動作調整與固定。	全部男生	分組分隊練習	需注意男生的學習能力與情緒。
第八週	8	進階打擊跑壘訓練	基本觀念與認知觀念確定。	全員	分組分隊練習	需因材施教及建立自信。
第九週	9	進階打擊跑壘訓練	基本觀念與認知觀念確定。	全部女生	分組分隊練習	需加強女學生之比賽自信心。
第十週	10	進階打擊跑壘訓練	基本觀念與認知觀念確定。	全部男生	分組分隊練習	需穩定男學生之情緒。
第十一週	11	綜合練習及分組對抗	期中成果驗收及檢討	全員	分隊友誼賽	輔導學生專注表現及面對自己的缺點。
第十二週	12	強化規則記憶訓練	學習在比賽中自然運用	全員	課堂抽問及檢討	
第十三週	13	強化體能訓練	基礎體能再強化	全員	分組雙人練習暨測驗	需注意是否肢體過度延展
第十四週	14	強化體能訓練	基礎體能再強化	全員	分組雙人練習暨測驗	需因個人體能適量表現
第十五週	15	強化打擊訓練	下達指令狀況完成任務	全員	分組對抗測試	
第十六週	16	強化打擊訓練	下達指令狀況完成任務	全員	分組對抗測試	
第十七週	17	強化守備訓練	下達指令狀況完成任務	全員	分組對抗測試	
第十八週	18	分組對抗暨檢討	認同優點，檢討缺失改進	全員	分組對抗賽及賽後檢討	著重心理建設強化
第十九週	19	期末分組對抗	成果驗收	全員	指定狀況及測驗	

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期八年級彈性學習 **多元社團** 課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	扯鈴社	實施年級	八	教學節數	本學期共(19)節	社團編號	12
彈性學習課程規範	2. ■ 社團活動與技藝課程(■ 社團活動 □ 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	訓練表演技巧和扯鈴技術						
課程目標	提升比賽技術和穩定性						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第一週	1	起鈴	使鈴運轉	目的穩定起鈴	起鈴運轉 30 秒		
第二週	2	開線亮相	開線亮相	穩定控制鈴	開線亮相 20 秒		
第三週	3	拋鈴	拋鈴	拋鈴控制	拋鈴 10 下		
第四週	4	拋鈴	拋鈴	拋鈴控制	拋鈴 20 下		
第五週	5	拋鈴	拋鈴	拋鈴控制	拋鈴 30 下		
第六週	6	勾鈴	勾鈴	勾鈴交換結	成功左右邊		
第七週	7	勾鈴放棍	勾鈴放棍	勾鈴變化	成功左邊		

第八週	8	勾鈴放棍	勾鈴放棍	勾鈴變化	成功右邊	
第九週	9	勾鈴放棍	勾鈴放棍	勾鈴變化	成功左邊	
第十週	10	上下運鈴	上下運鈴	運鈴技巧	成功 2 個 8	
第十一週	11	上下運鈴	上下運鈴	運鈴技巧	成功 4 個 8	
第十二週	12	上下運鈴	上下運鈴	運鈴技巧	成功 8 個 8	
第十三週	13	運鈴跑位	上下運鈴	運鈴技巧	成功跑位 3 公尺	
第十四週	14	運鈴跑位	上下運鈴	運鈴技巧	成功跑位 4 個 8	
第十五週	15	運鈴跑位	上下運鈴	運鈴技巧	成功跑位 8 個 8	
第十六週	16	跑位加拋鈴	上下運鈴	運鈴技巧	成功加上拋鈴 2 下	
第十七週	17	組合動作練習	招式組合	組合技巧	4 個動作連續技	
第十八週	18	音樂技巧練習	音樂拍點	關鍵拍點	搭配音樂技巧 2 分鐘	
第十九週	19	音樂技巧練習	音樂拍點	關鍵拍點	搭配音樂技巧	