

臺南市立沙崙國中 108 學年度新生訓練課程表

日期	8 月 27 日					
項次	時 間		實施項目	承辦處室	地點	備註
1	~08:20		準時到校	學務處		
2	08:20~09:00	30 分	導師時間	學務處	1F 教室	
3	09:00~11:00	120 分	新生生活訓練 基本教練 認識校園 綜合活動	學務處	本校校園	
4	11:00~12:00	60 分	各處室報告 校長勉勵 各處室報告	各處室	2F 多媒體 視聽教室	
5	12:00~		快樂平安放學	學務處	大棚架下	
備註	1. 集合地點：一樓教室。 2. 服裝：國小校服或運動服。 3. 請導師或該堂任課老師到場指導。					

訓練內容及各項訓練重點：(2 小時)

(一) 基本儀態訓練

1. 基本教練：

- (1) 立正姿勢：兩腳跟靠攏腳尖向外分開四十五度；挺胸縮小腹；兩手掌貼緊褲縫；嘴巴閉上；兩眼直視正前方。
- (2) 稍息姿勢：左腳向左橫移，約與肩同寬；兩臂向後，以左手握住右手，虎口交叉，置於腰部；身體保持正直。
- (3) 蹲下姿勢：左腳順腳尖方向踏出 30-40 公分；左腳全腳掌著地；右腳跟離地；兩手掌心向下分置兩膝；身體保持正直。
- (4) 向右轉(向左轉只要把右改成左即可)：
以右腳跟為軸；將左腳跟及右腳尖略為提起；使身體與兩腳一致向右旋轉 90 度；左腳向右腳靠攏成立正姿勢。
- (5) 向後轉：右腳順原方向後引；使腳尖與左腳跟離開約 2 指寬；兩腳尖略提起；以兩腳跟為軸；從右旋轉 180 度；將右腳後收向左腳靠攏成立正姿勢。

2. 集合隊形：

- (1) 名詞：第 1 排、第 2 排、第 3 排及第 4 排；排頭；排尾；排頭伍。
- (2) 訓練：師：口令”以排頭伍為準，向右看齊”
學生：排頭伍向前看齊，右手向前向上擺至水平，拳頭微微碰觸前方同學。
其餘學生左手叉腰(手肘向前擺)，擺頭向右看齊(排尾不叉手、只擺頭)，右手微微碰觸右方同學左手肘。
師：口令”向前一看”
學生：迅速擺頭向正前方，左手放下成立正姿勢。
師：口令”稍息”、”立正”

3. 校園環境介紹：由生教組長帶隊介紹，精英小隊輔進行場地佈置。

(二) 探索教育課程

運用探索遊戲破冰，促進同學認識以進而達成班級默契及建立共識。