臺南市立沙崙國中110學年度新生訓練課程表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **8月27日(星期五)** | | | | | |
| **項次** | **時　　間** |  | **實施項目** | **承辦處室** | **地點** | **備註** |
| 1 | **8:10～08：30** | 20分 | 準時到校 | 學務處 | 大棚架下 | 量體溫 |
| 2 | 08：30～09：00 | 30分 | 導師時間 | 學務處 | 1F各班教室 |  |
| 3 | 09：00～11：00 | 120分 | 新生生活訓練  基本教練  綜合活動 | 學務處 | 採班級錯開時間及地點 | 請導師隨班督導 |
| 4 | 11：00～11：50 | 50分 | 各處室報告  校長勉勵  各處室報告 | 各處室 | 1F各班教室 | 採直播方式 |
| 5 | 11：50～ |  | 快樂平安放學 | 學務處 | 各班自行放學(請勿超過12:00) |  |
| 備註 | 1.集合地點：各班一樓教室。  2.服裝：國小校服或運動服。  3.請導師全程到場指導。  4.因應防疫，**家長原則上不入校**，但經學校認定有入校必要者除外。 | | | | | |

**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，約與肩同寛；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--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”

**(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。