

新北市\_\_國民中學 **113** 學年度\_\_年級第 **2** 學期 校訂 課程計畫 設計者： 周姿琳

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. ☐ 統整性主題/專題/議題探究課程：\_\_\_\_\_ 2. ☒ 社團活動與技藝課程： 七年級多元展能
3. ☐ 特殊需求領域課程：\_\_\_\_\_ 4. ☐ 其他類課程：\_\_\_\_\_

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(自 <b>112</b> 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
(1) 學習目標請依初審撰寫建議再行修正。(2) 第 13 週未呈現戶外教育；且安全教育之各週次活動內容並未因應議題有所調整。	已依新學期課程修正。

✍ 上述表格自 **113** 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙ 當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

三、學習節數：每週(1)節，實施(**21**)週，共(**21**)節。(九年級 18 週)

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p>	<p>1. 透過多元展能課程了解自己的興趣、專長，進而探索自我，展現自我，從中增加生涯規畫能力，展現自我潛能、探索人性、自我價值。</p> <p>2. 在多元展能課程中，透過專業教師的引導，讓學生具備運用各類符號表情達意的素養，同時在同儕觀摩與學習中懂得欣賞他人，並學習他人長處，與他人和諧互動，能以同理心與人溝通互動。</p> <p>3. 透過多元展能課程中，培養具備藝術展演的一般知能及表現能力，發展多元智慧能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</p>

- ☒ B3藝術涵養與美感素養
- ☐ C1道德實踐與公民意識
- ☐ C2人際關係與團隊合作
- ☐ C3多元文化與國際理解

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現。)

類別	校內社團
語文類社團	日語社、愛英社
藝文類社團	版畫社、電影動畫欣賞社、管樂欣賞社、影片與人生
服務性社團	服務社
學術類社團	科遊社
技藝類社團	創客社、桌遊社、手工藝社
體育類社團	籃球社、舉重社、棒球社、跆拳道社、武術社、舞蹈社
其他	光之卓越社、AI 智學玩家社，幸福多多社、美妍社

六、課程融入議題情形：(若有融入議題當週，素養導向教學規劃的學習重點，一定要摘錄議題的實質內涵。其中安全教育、戶外教育及生命教育為教育部每年檢視重點，至少融入2項為原則。)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第四、五週) □否

2. 是否融入戶外教育：■是(第十二週) □否

3. 是否融入生命教育議題：■是(第十週) □否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：□性別平等、□人權、□環境、□海洋、■品德、□法治、■科技、■資訊、□能源、□防災、

□家庭教育、■生涯規劃、□多元文化、□閱讀素養、□國際教育、□原住民族教育

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 2/11~2/14	認識成員特質 並相互學習與 合作。 落實多元學習	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	單元名稱:選填社團 活動內容:了解各社團學習 重點與課程大要，根據自	1	電腦/實作練習法	參與態度	生涯規劃教育 科技教育 資訊教育	

	<p>及服務關懷行動。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣</p> <p>科 E1 了解日常見科技產品的用途與運作方式。</p> <p>資 E4 認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。</p>		己興趣與能力運用線上網路進行選填。					
<p>第二週</p> <p>2/17~2/21</p>	<p>認識成員特質並相互學習與合作。</p> <p>落實多元學習及服務關懷行動。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>人際情感與交流了解並探索自我同儕觀摩與學習</p>	<p>單元名稱:師生相見歡</p> <p>活動內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識社團老師及同學</li> <li>2. 了解社團課程安排與內容</li> <li>3. (部分社團)進行分組</li> </ol>	1	課程講義/精緻化詢問	觀察記錄 參與態度 合作能力	品德教育	【2/19~2/20 九年級複習 考】
<p>第三週</p> <p>2/24~2/28</p>	<p>了解成員特質並相互學習與合作</p> <p>科 E8 利用創意思考的技巧。</p> <p>科 E9 具備與他人團隊合作的能力。</p>	<p>人際情感與交流了解並探索自我同儕觀摩與學習</p>	<p>活動內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習基本技能或理論</li> <li>2. 了解活動規則</li> <li>3. (分組)練習與實作</li> </ol> <p>如科遊社：透過介紹科遊社的上課模式，能夠了解科遊社的學習目標與活動，展現多元智慧能力。</p>	1	投影片、ppt/精緻化提問	觀察記錄 參與態度 合作能力	科技教育	【3/27~3/28 段考】
<p>第四週</p> <p>3/03~3/07</p>	<p>了解成員特質並相互學習與</p>	<p>人際情感與交流了解並探索自我同儕觀摩與學習</p>	<p>活動內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習基本技能或理論</li> </ol>	1	棒球/實作練習	觀察記錄 參與態度	安全教育	

	<p>合作</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>		<p>2. 了解活動規則</p> <p>3. (分組)練習與實作</p> <p>如棒球社：透過能精熟棒球基本動作及競賽規則，讓學生能具備執行棒球運動時之安全觀念。。</p>			合作能力		
<p>第五週</p> <p>3/10~3/14</p>	<p>了解成員特質並相互學習與合作</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>人際情感與交流</p> <p>了解並探索自我同儕觀摩與學習</p>	<p>活動內容：</p> <p>1. 學習基本技能或理論</p> <p>2. 了解活動規則</p> <p>3. (分組)練習與實作</p> <p>如籃球社：能透過熟稔籃球比賽規則，練習運球、上籃、投球，達成籃球基本動作練習，以及比賽，展現運動及合作素養。</p>	1	籃球/實作練習	<p>觀察記錄</p> <p>參與態度</p> <p>合作能力</p>	安全教育	
<p>第六週</p> <p>3/17~3/21</p>	<p>了解成員特質並相互學習與合作</p> <p>科 E4 體會動手實作的樂趣，並養成正向的科技態度。</p> <p>科 E6 操作家庭常見的手工具。</p>	<p>人際情感與交流</p> <p>了解並探索自我同儕觀摩與學習</p>	<p>活動內容：</p> <p>1. 學習基本技能或理論</p> <p>2. 了解活動規則</p> <p>3. (分組)練習與實作</p> <p>如创客社：透過學習创客工具的操作及設計模式，能夠設計及製作出成品。</p>	1	<p>投影片、ppt/精緻化提問</p>	<p>觀察記錄</p> <p>參與態度</p> <p>合作能力</p>	科技教育	
<p>第七週</p> <p>3/24~3/28</p>	<p>了解成員特質並相互學習與合作</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧</p>	<p>人際情感與交流</p> <p>了解並探索自我同儕觀摩與學習</p>	<p>活動內容：</p> <p>1. 學習基本技能或理論</p> <p>2. 了解活動規則</p> <p>3. (分組)練習與實作</p>	1	<p>投影片、ppt/合作學習法</p>	<p>觀察記錄</p> <p>參與態度</p> <p>合作能力</p>	品德教育	

	人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。		如光之卓越社:透過小組合作活動練習及討論，能夠梳理情緒及與他人合作。					
第八週 3/31~4/04	了解成員特質 並相互學習與合作 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容: 1. 學習基本技能或理論 2. 了解活動規則 3. (分組)練習與實作 如管樂欣賞社:先透過影片認識管樂器，進而嘗試吹奏，能夠吹奏出簡單的樂曲。	1	樂器/實作練習	觀察記錄 參與態度 合作能力	生涯規劃教育	【4/03~4/06 清明假期】
第九週 4/07~4/11	了解成員特質 並相互學習與合作 品 J8 理性溝通與問題解決。	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容: 1. 學習基本技能或理論 2. 了解活動規則 3. (分組)練習與實作 如桌遊社:透過認識桌遊的來源，能夠認識桌遊遊戲規則且進行實作，展現多元智慧。。	1	桌遊/合作學習法	觀察記錄 參與態度 合作能力	品德教育	
第十週 4/14~4/18	了解成員特質 並相互學習與合作 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容: 1. 精熟課程活動技能與進階理論 2. (分組)練習與實作 如幸福多多社:透過遊戲和分組討論，能夠探討生命議題。	1	投影機、ppt/精緻化提問	觀察記錄 參與態度 合作能力	生命教育	【4/17~4/18 九年級複習考】

<b>第十一週</b> 4/21~4/25	了解成員特質 並相互學習與 合作	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與 進階理論 2. (分組)練習與實作 如舞蹈社：透過肢體動作 組合練習，能夠熟練比賽 及社團成果發表之舞碼。	1	音樂播放器、攝影機 /實作練習	觀察記錄 參與態度 合作能力		<b>【4/23~4/24  九年級段考】</b>
<b>第十二週</b> 4/28~5/02	了解成員特質 並相互學習與 合作 <small>戶 J6 參與學校附近  環境或機構的服務學  習，以改善環境促進  社會公益。</small>	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與 基本理論 2. (分組)練習與實作 如服務社：透過校園及周 邊環境整潔美化，能為社 區及校園盡一份心力。	1	打掃用具/實作演練	觀察記錄 參與態度 合作能力	戶外教育	
<b>第十三週</b> 5/05~5/09	了解成員特質 並相互學習與 合作	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與 進階理論 2. (分組)練習與實作 如桌遊社：透過熟悉各種 桌遊的規則，能夠進行分 組競賽。	1	桌遊/合作學習法	觀察記錄 參與態度 合作能力		
<b>第十四週</b> 5/12~5/16	了解成員特質 並相互學習與 合作	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與 基本理論 2. (分組)練習與實作	1	投影機、ppt/精緻化 提問、實作練習	觀察記錄 參與態度 合作能力		<b>【5/13~5/14  七八年級段  考】</b> <b>【5/17~5/18</b>



			如美妍社：透過練習使用優雅的言語，能使用適當的肢體語言，以符合不同的場合。					國中教育會考】
第十五週 5/19~5/23	了解成員特質 並相互學習與合作	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與進階理論 2. (分組)練習與實作 如手工藝社：透過各種針線縫紉技巧的練習，能夠完成手工藝品的編織或縫製，。	1	手工藝材料包/實作練習	觀察記錄 參與態度 合作能力		
第十六週 5/26~5/30	了解成員特質 並相互學習與合作  品 J8 理性溝通與問題解決。	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與進階理論 2. (分組)練習與實作 如電影與人生社：透過影片欣賞及討論，能夠從電影中去探討背後所欲傳達之事物及意念。	1	投影機、ppt/精緻化提問	觀察記錄 參與態度 合作能力	品德教育	【5/30~6/01 端午假期】
第十七週 6/02~6/06	了解成員特質 並相互學習與合作  科 E4 體會動手實作的樂趣，並養成正向的科技態度。	人際情感與交流 了解並探索自我 同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與進階理論 2. (分組)練習與實作	1	電腦、電子材料/實作練習	觀察記錄 參與態度 合作能力	科技教育	



			如 AI 智學玩家社：透過作品操作方式講解，能夠實際動手製作。					
第十八週 6/09~6/13	了解成員特質並相互學習與合作 落實多元學習及服務關懷行動。	人際情感與交流 了解並探索自我同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與進階理論 2. (分組)練習與實作 如籃球社：透過運球投籃與上籃技能的練習，能達到人體自然反射作用。	1	籃球/實作練習	觀察記錄 參與態度 合作能力		
第十九週 6/16~6/20	了解成員特質並相互學習與合作。	人際情感與交流 了解並探索自我同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與進階理論	1	實作材料/實作練習	觀察記錄 參與態度 合作能力		
第二十週 6/23~6/27	了解成員特質並相互學習與合作。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	人際情感與交流 了解並探索自我同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 精熟課程活動技能與進階理論 2. 整學期課程回顧與心得分享	1	實作材料/實作練習、精緻化提問	觀察記錄 參與態度 合作能力	生涯規劃教育	【6/26~6/27 七八年級段考】
第二十一週 6/30	了解成員特質並相互學習與合作。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	人際情感與交流 了解並探索自我同儕觀摩與學習	活動內容： 1. 整學期課程回顧與心得分享	1	討論單/精緻化提問	觀察記錄 參與態度 合作能力	生涯規劃教育	【6/30 休業式】

八、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☒ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_708\_713\_721\_\_\_\_\_。

☐ 有，全學年實施。

708 舉重社

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
第一週	單元名稱： 舉重介紹	自編教材	1. 介紹舉重	1. 學生能認識舉重 2. 學生能具備執行舉重運動時之安全觀念。	1. 協助出缺席管控 2. 帶隊前往校外練習地點 3. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。
第二週   第三週	單元名稱： 體能訓練	自編教材	1. 熱身 2. 體能訓練 3. 收操	1. 學生學會並能實際運用能提升自我身體能力知訓練。 2. 學生能留意體能訓練的注意事項，避免運動傷害	1. 協助出缺席管控 2. 帶隊前往校外練習地點 3. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。
第四週   第五週	單元名稱： 舉重體能訓練	自編教材	1. 循環體適能(深蹲、伏地挺身、跳箱) 2. 核心訓練	1. 學生學會並能實際運用能提升自我身體能力知訓練。	1. 協助出缺席管控 2. 帶隊前往校外練習地點

				2. 學生能留意體能訓練的注意事項，避免運動傷害	3. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。
第六週   第八週	單元名稱： 舉重分解動作	自編教材、鐵片、槓鈴	1. 分解動作練習&矯正 2. 背肌訓練	1. 學生能學會舉重的基本動作。 2. 學生能正確的執行舉重基本動作，避免運動傷害。	1. 協助出缺席管控 2. 帶隊前往校外練習地點 3. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。
第九週   第十二週	單元名稱： 舉重直立推	自編教材、鐵片、槓鈴	1. 後蹲教學 2. 直立推教學	1. 學生能學會直立推的動作並正確的執行。	1. 協助出缺席管控 2. 帶隊前往校外練習地點 3. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。
第十三週   第十六週	單元名稱： 舉重抓舉	自編教材、鐵片、槓鈴	1. 體能訓練 2. 抓舉技術訓練	1. 學生能學會抓舉的動作並正確的執行。	1. 協助出缺席管控 2. 帶隊前往校外練習地點 3. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。
第十七週   第二十一週	單元名稱： 舉重挺舉	自編教材、鐵片、槓鈴	1. 體能訓練 2. 挺舉技術訓練	1. 學生能學會挺舉的動作並正確的執行。	1. 協助出缺席管控 2. 帶隊前往校外練習地點 3. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。

## 713 棒球社

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
第一週   第六週	單元名稱： 「棒球跑、打、守」。 活動內容：知悉棒球運動個技巧基本知能，透過團隊學習，理解棒球運動之觀念，為本學期參加國中軟式棒球聯賽奠定基礎。	■其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 1. 軟式專用球棒。 2. 軟式棒球專用球。 3. 軟式棒球安全頭盔。 4. 彈力帶、拉力帶、跳繩 5. 棒球專用手套。	1. 透過軟式專用球棒，知悉球棒揮棒發力位置及軌跡。 2. 透過軟式專用球，達到安全學習棒球運動。 3. 透過棒球安全頭盔，學習執行棒球運動時，基本安全守則與觀念。 4. 學習運用彈力帶拉力帶、跳繩做肌肉熱身，習得大聯盟 PNF 動態熱身。 5. 運用專業手套，學習棒球傳接球之基本技巧。 6. 運用上述技巧與操練，提升棒球基礎能力。	1. 學生能學會並具備基本的揮棒能力。 2. 學生能具備執行棒球運動時之安全觀念。 3. 學生學會並能實際運用其他配備提升自我身體能力。 4. 學生能在球場上運用技巧打棒球。	1. 擔任管理之角色 2. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。
第七週   第十二週	單元名稱： 「轉傳、短打、夾殺」。 活動內容：知悉棒球運動個技巧基本知能，透過團隊學習，理解棒球運動之觀念，為本學期參加國中軟式棒球聯賽奠定基礎。	■其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 1. 軟式專用球棒。 2. 軟式棒球專用球。 3. 軟式棒球安全頭盔。 4. 彈力帶、拉力帶、跳繩 5. 棒球專用手套。 6. 平板影像解說。	1. 透過軟式專用球棒，知悉球棒揮棒發力位置及軌跡。 2. 透過軟式專用球，達到安全學習棒球運動。 3. 透過棒球安全頭盔，學習執行棒球運動時，基本安全守則與觀念。 4. 學習運用彈力帶拉力帶、跳繩做肌肉熱身，習得大聯盟 PNF 動態熱身。 5. 運用專業手套，學習棒球傳接球之基本技巧。	1. 學生能學會並具備基本的揮棒能力。 2. 學生能具備執行棒球運動時之安全觀念。 3. 學生學會並能實際運用其他配備提升自我身體能力。 4. 學生能在球場上運用技巧打棒球。	1. 擔任管理之角色 2. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。

		7. 結合上述之器材、設備、設施至土城棒球場實際操練。	6. 運用平板網路資訊，找出錯誤之動作，藉此學習正確觀念。 7. 運用上述技巧與操練，提升棒球基礎能力。		
第十三週   第二十一週	<p>單元名稱： 「青春棒極了」。</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 知悉棒球運動個技巧基本知能，透過團隊學習，理解棒球運動之觀念，為本學期參加國中軟式棒球聯賽奠定基礎。</p> <p>2. 在球場上靈活運用本學期習得之技巧。</p>	<p>■其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：</p> <p>1. 軟式專用球棒。</p> <p>2. 軟式棒球專用球。</p> <p>3. 軟式棒球安全頭盔。</p> <p>4. 彈力帶、拉力帶、跳繩</p> <p>5. 棒球專用手套。</p> <p>6. 平板影像解說。</p> <p>7. 結合上述之器材、設備、設施至土城棒球場實際操練。</p>	<p>1. 透過軟式專用球棒，知悉球棒揮棒發力位置及軌跡。</p> <p>2. 透過軟式專用球，達到安全學習棒球運動。</p> <p>3. 透過棒球安全頭盔，學習執行棒球運動時，基本安全守則與觀念。</p> <p>4. 學習運用彈力帶拉力帶、跳繩做肌肉熱身，習得大聯盟 PNF 動態熱身。</p> <p>5. 運用專業手套，學習棒球傳接球之基本技巧。</p> <p>6. 運用平板網路資訊，找出錯誤之動作，藉此學習正確觀念。</p> <p>7. 運用上述技巧與操練，提升棒球基礎能力。</p> <p>8. 透過團隊分組競賽瞭解棒球暗號之重要性</p>	<p>1. 學生能學會並具備基本的揮棒能力。</p> <p>2. 學生能具備執行棒球運動時之安全觀念。</p> <p>3. 學生學會並能實際運用其他配備提升自我身體能力。</p> <p>4. 學生能在球場上運用技巧打棒球。</p> <p>5. 學生能在球場上實際運用「暗號」作戰比賽。</p>	<p>1. 擔任管理之角色</p> <p>2. 執行隊務行政事務及其他相關事宜。</p>

## 721 舞蹈社

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
第一週   第三週	單元名稱：舞蹈基本認識 單元內容： 認識舞蹈基本知識及相關初階暖身練習，了解學生身體能力。	實際體驗	認識舞蹈基本知識及實際暖身練習操作。	認識身體	協助點名確認學生狀況 維持學生秩序 從旁協助指導學生動作
第四週   第七週	單元名稱：舞蹈律動練習 單元內容： 透過舞蹈動作組合及音樂的搭配，訓練學生肢體協調性。	實際體驗	教師給予舞蹈組和動作練習，讓學生訓練其動作協調性、完整性、穩定性。	練習身體律動及小品組合	協助點名確認學生狀況 維持學生秩序 從旁協助指導學生動作
第八週   第十一週	單元名稱：舞蹈舞碼編排 單元內容： 運用動作練習、組合練習結合進行舞碼編排。	實際體驗	教師將舞蹈動作組合編排加上隊形及不同層次變化，串聯編排成完整舞碼。	完成比賽舞碼編排	協助點名確認學生狀況 維持學生秩序 從旁協助指導學生動作 確認舞碼服裝、道具
第十二週   第十六週	單元名稱：舞蹈舞碼排練 單元內容： 透過舞碼編排讓學生學習團隊合作，訓練學生表演性及舞蹈技巧之應用。	實際體驗	教師針對編創完整之舞碼進行排練修整。	熟練比賽舞碼並能完整呈現	協助點名確認學生狀況 維持學生秩序 從旁協助指導學生動作
第十七週   第二十一週	單元名稱：舞蹈呈現檢討 單元內容： 透過影片檢討舞作呈現之動作整體性、準確性、穩定性等，進而去做修正及調整。	實際體驗	透過影像畫面讓學生了解自身的狀態，進而進行修正及反思使之動作能更加完美。	透過影片檢視不足之處進而調整改善	協助點名確認學生狀況 維持學生秩序 從旁協助指導學生動作