

國立台南家齊女子高級中學

99 學年度學生社團成果報告書

家齊儀隊

漫長的琢磨訓練，
只為了一次完美的出航。

2011/02

目錄

- 社團特色摘要……………p. 2
- 社團學習課程內容……………p. 3-5
- 社團組織與分工……………p. 6
- 活動成果與績效……………p. 7-8
- 財務說明……………p. 9
- 心得回饋小故事與建議修正
……………p. 10-11
- 其他……………p. 12-13

壹、社團特色摘要

家齊女中儀隊成立於民國48年，向來以柔美的操槍風格聞名全省，經常受邀參加各項活動，學子精湛的演出，為典禮增色不少，也成為活動的開場先鋒，一致的動作和優美的姿態，總贏得民眾的讚許與鼓勵。

雖然團練的過程十分辛苦，但是對於所有的團員，都以身為家齊儀隊人為榮耀，表演時呈現最完美的成果獻給所有觀眾是我們的使命也是榮譽。

儀隊學的不只是學習槍法，更重要的是在儀隊練習的過程中，學習團隊精神、紀律、互助、負責、禮節等。

儀隊就像是一個大家庭，學姊學妹以及同儕間有著融洽的感情，有困難時也會互相幫忙，在高中的生活裡，這種一起努力、一起歡笑、一起享受鼓掌聲的感情可說是難能可貴，也是畢生的回憶。

貳、社團學習課程內容

一、團練時間

每周的一、三、五早自修和放學

星期六8點~11點半，13點半~4點半

若有表演會增加時間加強訓練

(段考前一週會暫停練習)

二、課程進度

(上學期)

基本訓練

一開始加入儀隊會進行為期一個月的基本訓練：跑步動數和腳練步對齊、貼壁矯正姿勢、走路腳步對齊等儀隊最基本的動作訓練。

基本槍法

一個月之後，學妹會拿到屬於自己的小木槍，學姐會詳細的說明使用槍的各部位名稱、禁忌等。

之後學姐會開始教導學妹基本槍法，總共 13 個基本槍法，在練習過程中，學姐會耐心指導、矯正錯誤姿勢，在上學期結束前會教完所有的基本槍法，學期末教練會驗收訓練成果。

三、寒訓 (1/29~2/1、2/7~9)

寒假期間會有為期一週的寒訓，這一週要學習一些進階的槍法，還有最重要的大隊型表演。

第一天	開訓典禮、宣佈隊長候選人、排大隊型的位置等
第二天	練習大隊形的走位、整齊度、學習新槍法等
第三天	練習大隊形的走位、整齊度、學習新槍法等
第四天	練習大隊形的走位、整齊度、學習新槍法、測槍法等
第五天	練習大隊形的走位、整齊度、學習新槍法等
第六天	練習大隊形的走位、整齊度、測槍法等
第七天	結訓典禮、公佈隊長、副隊候選人、發表感想心得等

參加人員:陳筱姍 陳凱婷 史家芳 王家筠 余婉薇 蘇雨齡
吳書嫻 謝昀庭 黃詩婷 宋天慈
蘇玉茹 張文慧 葉亭瑤 曾新雅 黃喻筑 胡庭瑄
朱仕庭 陳怡汝 謝乙慈 蔡欣伶 王意絜 許祐嘉 王慧禎
侯孟欣 林佳誼 張瑜文 黃琳雅 雷雲筑

參、社團組織與分工

隊長	一隊之長、總決定者，須具判斷之才能，若以下幹部疏忽之處，為止職位為第一得知之人。
右副隊	帶槍法，和左副隊輪流帶槍法、統一槍法，另外兼總務一職。
左副隊	處理行政方面的事情、帶槍法，和右副一起統一槍法，和教官教練各個幹部討論事情，了解槍法的困擾和問題所在。
行政	點名、填集社單、做出席率表、處理處罰的事情。
裝備	管理隊上的所有裝備，要知道每樣物品的數量、少了或壞了要負責處理，表演前要檢查帽子、槍…是否有損壞，壞了要修理好。
公關	和外校交流、處理和外校的事物、和外校連絡。
文宣	做邀請函、公關函和各活動的海報，以及有關一些電腦文書處理的東西

肆、活動成果與績效

一、活動名稱	畢業典禮歡送學姊
二、活動時間	99/06/11
三、活動地點	家齊女中
四、活動內容	歡迎學姐進入畢業典禮場地、歡送學姐離開畢業典禮場地、幫忙托盤頒獎、薪火相傳
五、活動照片 (可自行增加)	<p>照片一</p>  <p>說明：歡送畢業學姊</p> <p>照片二</p>  <p>說明：薪火相傳</p>

<p>六、活動記錄 與心得</p>	<p>撰寫人：陳筱姍 班級：202</p> <p>畢業典禮前要先把所有的禮品、獎狀都準備好和排好順序，也需要練習學姐進場時，我們的敬禮、禮畢動作，典禮當天大家都很緊張，怕會拿錯什麼的，不過整個典禮下來都還滿流暢的，也感受到一個完整的典禮背後要注意很多細節等。希望所有學姊在畢業的前夕能有對儀隊的回憶。</p>
<p>七、活動建議 與修正</p>	<p>刀官附近可能需要做一些範圍的管制，因為有時候一些刀法是大範圍的，怕會不小心用到旁邊的人。</p>

伍、財務說明

日期	項目	收入	支出	結餘
8/26	暑訓教練請客餘額	140		250
10/16	8字每人社費 100 元	1000		1250
10/16	8字隊長捐贈	200		1450
10/16	迎新		80	1370
11/25	學妹手套		425	945
11/7	打掃社辦買口罩		200	745
11/14	去曾文家商幫忙教練	300		1045
11/20	郵局提領	3000		4045
11/20	黑色膠袋		90	3955
12/11	止痛藥		60	3895
12/15	招生+公關函(補)		444	3451
12/23	聖誕節活動		70	3381
12/31	跨年聚餐餘額		664	4045

財務分配：主要利用在修槍的材料、邀請函、邀請各校儀隊之招待費用、活動所需要的東西上。

陸、心得回饋小故事與建議修正

一、心得回饋小故事

加入儀隊這幾個月來，儀隊所帶給我的看法是團結，它就像是個大家庭，把不同家庭的人拉進來，在裡頭我們不斷地切磋磨練，就如同大岩石經過水的侵蝕搬運，慢慢形成了鵝卵石，而儀隊裡的成員也將成為和鵝卵石一樣閃閃發亮，但在成為閃亮的鵝卵石之首要條件就是要能夠學會團結與配合。我很高興進入一對這個溫暖的大家庭，也期許自己更上一層樓。

高一四 張文慧

加入了儀隊，和學校班上的同學相處越來越少，有時聽到同學說要去哪玩，而我卻要團練，有時也會心癢癢，或遇到不順遂會稍微抱怨，但我從來沒有想放假或退出的念頭，因為這是我的選擇，我想做的事，因此我必須做好，如此一來才不會家人的答應和學姊的辛勞。練儀隊雖然很累，常受傷瘀青，但我真得很愛儀隊，很高興能成為儀隊的一份子！

服一 3 黃琳雅

我知道儀隊是個大家庭，在這個團體中不分你我，大家有相同的目標：整齊劃一的槍法，完美的儀態，待人處事的禮貌，團結的重要，每個人都努力朝這個方向前進，因此，罰，大家一起受罰；苦，大家一起吃苦；痛，大家一起喊痛。為了將來的成果，相信這些都是值得的！

高一 8 謝乙慈

噹...噹...，每次聽到鐘聲，我知道這不是結束而是另一個開始，當大家背書包準備放學時，我們正要開始另一種不同的體驗，而當其他人都在玩樂的假日，我們已經跑了好幾圈操場接續一天辛苦的團練。雖然我知道自己沒有很多玩樂的時間，但在這裡，我們學到的不只是槍法、儀禮，還有團體，我們必須一起完成在我們心中 100%重要的事！而幾天的寒訓，是非常辛苦的 7 天，現在回想起來也不過如此，相信自己一定能撐到最後，惟有堅持自己所相信的，才能成就最美好的！在儀隊裡，學姐就像我的家人，一起努力，有時有歡笑，有淚水，但無論如何，我們九字一定要一起面對，一起完成最充實，美好的高中生活。

服一 3 張瑜文

二、建議修正

寒訓時，有時候快到中午可能天氣會比較炎熱，社辦不能練大隊型，希望學校可以提供禮堂讓我們練習。

陸、其他



(↑迎新) (寒訓練習↓)



