

國立宜蘭高商 115 學年度社團收費表及社團介紹

一、115 學年度第一學期社團上課時間：

1. 日期：9/23、9/30、10/28、11/11、12/2、12/16、12/30，共七次。
2. 時間：週三下午-六七節(2:00-4:00)
3. 有收社費之社團，每學期只繳一次社費，期中不再收費。

二、社團介紹及收費

社團	介紹	費用
書香社	書籍閱讀、考試準備	
動物生友社	整理狗窩、幫校狗洗澡、餵食校狗	
美容社	美容產品基本介紹、隔離霜膚色使用、眼型調整畫法、眼妝修容。同學必須自備安全修眉刀片+安全剪刀，如需代購，修眉工具 一組 100 元	600
日本和諧粉彩畫社	粉彩畫基本技巧、粉彩畫基本構圖、花類粉彩畫	400
造型氣球社	認識氣球種類與常用的工具，充氣與打結技巧，如何保存氣球，氣球 8 大基本技法的應用及可愛造型氣球製作	1000/ 學年
電競社	電競遊戲介紹	
國際交流社	日本文化介紹、日本歌曲教學、日本交流活動準備	
戲劇社	劇場介紹、音樂劇介紹、默劇介紹、角色個性練習	
動漫創作社	動漫介紹、動漫影片觀賞	
歡樂桌遊社	透過每次上課,讓學生在分組練習中,訓練學生邏輯分析能力,也可結合小組合作模式,訓練學生和他人互助的溝通能力	100/ 學年
電影欣賞社	觀賞國內外電影	
男子籃球社	規則講解、基礎技能（運球、投籃、傳球基本動作重複練習）、體能訓練、戰術與實戰（學習團隊戰術，進攻防守技巧，分組全場半場實戰練習）	
女子籃球社	基本動作、籃球 3 對 3、防守技術	
羽球社	單打練習、雙打練習、分組對打	
排球社	低高手分組擊球、低高手連續接球、小組組合攻擊、實戰訓練、排球 6 對 6	
劍道社	劍道精神禮儀講解、劍道基礎動作教學、揮劍教學、木刀練習法教學	
合氣道社	運動、也可以是武術，更可以是不同文化交流的媒介。 初學者都可以輕鬆上手，練習時使用日文術語，體驗不同文化的薰陶，更完整呈現日本道場稽古（練習）模式！ 課程內容 1、歷史、禮儀及文化 2、基本站姿，步 3、護身倒法，坐姿、立姿！ 4、防身摔技，四方投、入身投 5、防身關節技，一教及二教 6、抓取技與反制技法	

	7、綜合複習	
傳統民俗研究社	水波撿蔥施作、新布上繡規、小獅頭撿蔥	
吉他社	吉他基本和弦、刷法、和弦更換、歌曲教學	500
流行音樂社	基本打點、基礎和弦、三連音律動、Cajon 木箱鼓介紹、Cajon 基本節奏、切分音和三連音	
Breaking 街舞社	透過霹靂舞技術與創意表現，加上合作與溝通，提升孩子們對自我的理解與思考。 1.基本功與身體控制 韻律感、Toprock、Footwork、Freeze、Power move 的初步認識與練習 2.創意與即興表現 Freestyle 訓練、個人風格建立、 音樂律動搭配 3.團隊合作與表演 小組編舞、舞台呈現、Battle 禮儀與態度	
韓舞社	以當代韓國舞蹈學習為主，曲風多元，特以流行女團舞蹈為優先	
女街舞社	基本舞步練習、舞曲排舞、	300
Locking 街舞社	體能訓練、基本動作練習、排舞教學、Cypher 訓練	700
熱音社	由學生自行選擇其中一項熱門樂器學習，並於學期末進行分組，以樂團的方式進行驗收，讓學生能有目標來提升練習意願和興趣	600
桌球社	基本動作練習、正反手結合練習、發球搶攻戰術	
技藝社	技藝增能	
美術設計科會	比賽介紹、講座	
ICT 遊樂園	APCS 檢定課程、亞洲機器人準備	
美甲社	從美甲基礎概論到彩繪工具應用，實作甲片設計與製作，激發美感潛力，培養創意興趣與專業手作能力。 需要自備美甲燈、延長線，可以幫同學代購簡易的手持燈，大概 \$300，有購買材的同學才可以參加美甲社。	600
女子籃球校隊	全場防守、戰術演練、快攻路線	
田徑隊	速度訓練、技術訓練、專項訓練、重量訓練、核心力量、繩梯敏捷、小肌肉群加強	
紫錐花社	透過教育宣導、體驗活動與同儕影響力，提升學生對藥物濫用與菸害危害的認識，培養自我保護能力與健康生活態度，建立「拒絕毒品、遠離菸害」的校園文化。 社團目標 1. 強化學生辨識毒品與新興濫用物質的能力。 2. 培養學生拒絕誘惑、正向表達與壓力調適技巧。 3. 推動無菸校園及健康生活理念。 4. 以同儕帶動同儕，成為校園反毒與菸害防制小尖兵。 5. 結合學校、社區與家長，共同打造「零毒零菸」環境。	

儀隊	基本槍法練習、轉槍練習、托槍練習	
國樂社	各分部樂器練習、宜蘭縣音樂比賽準備、祭孔大典準備	
管樂社	和聲訓練、各分部樂器演練	1000
創意戲曲社	以歌仔戲為主題，內容包含唱腔練習、身段訓練與刀槍把子操作等基礎表演技巧。課程設計從小折子入手，讓學生以戲帶功學習戲曲節奏與動作協調，培養表達能力與舞台自信。同時透過團體合作排練，讓學生體驗傳統藝術之美，了解戲曲文化內涵，增進藝術素養與團隊精神。	
醒獅文化社	單獅練習、基本動作練習、表演套路、亮相	