臺南市永仁高中國中部109學年度第一學期彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團活動或技藝課程名稱 | | | 拳擊社 | | 實施年級 | 1-3 | | 教學節數 | 本學期共( 19 )節 | | | 社團編號 |  |
| 彈性學習課程規範 | | | **2.□社團活動與技藝課程**(社團活動) | | | | | | | | | | |
| 總綱或領綱核心素養 | | |  | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | **提升體適能能力及專項拳擊技巧** | | | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元或課程名稱 | | 學習內容 | | | 學習目標 | | | 學習評量(評量方式) | 備註 | | |
| **9/7** | **1** | 填選志願序選社 | |  | | |  | | |  |  | | |
| **9/14** | **1** | 社團介紹 | | 社團課程介紹及說明 | | | 明瞭課程運作方式 | | | 1.態度評量 2.活動參與 |  | | |
| **9/21** | **1** | 拳擊規則簡介 | | 拳擊規則 | | | 基本拳擊規則了解 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **9/28** | **1** | 拳擊規則簡介 | | 比賽常見規則 | | | 基本拳擊規則了解 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **10/5** | **1** | 基礎體能 | | 拳擊基礎專項體能 | | | 增進拳擊專項體能 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **10/12** | **1** | 基礎體能 | | 拳擊基礎專項體能 | | | 增進拳擊專項體能 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **10/19** | **1** | 基礎體能 | | 拳擊基礎專項體能 | | | 增進拳擊專項體能 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **10/26** | **1** | 擒拿 | | 被動擒拿 | | | 受攻擊時擒拿並自保 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **11/2** | **1** | 擒拿 | | 被動擒拿 | | | 受攻擊時擒拿並自保 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **11/9** | **1** | 擒拿 | | 被動擒拿 | | | 受攻擊時擒拿並自保 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **11/16** | **1** | 出拳說明 | | 出拳原理 | | | 出拳時如何用力 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **11/23** | **1** | 基本站姿 | | 拳擊站姿 | | | 基本動作 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **11/30** | **1** | 前手刺拳 | | 刺拳出拳 | | | 學習出前手刺拳 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 4.作品展出 |  | | |
| **12/7** | **1** | 前手刺拳 | | 刺拳出拳 | | | 學習出前手刺拳 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **12/14** | **1** | 前進前手刺拳 | | 前進刺拳出拳 | | | 學習前進同時出前手刺拳 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **12/21** | **1** | 前進前手刺拳打靶 | | 前進刺拳出拳並打靶 | | | 學習前進同時出前手刺拳之打靶 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **12/28** | **1** | 後手直拳 | | 後手直拳出拳 | | | 學習後手直拳出拳 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **1/4** | **1** | 後手直拳 | | 後手直拳出拳 | | | 學習後手直拳出拳 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **1/11** | **1** | 填寫回饋表 | |  | | |  | | |  |  | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註**可**加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30前補齊。