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 | | | 氣功社 | | 實施年級 | 1~2 | | 教學節數 | 本學期共( 19 )節 | | |
| 彈性學習課程規範 | | | 2.□社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程) | | | | | | | | |
| 總綱或領綱核心素養 | | | A1身心素質與自我精進  J-C2 具備利他與合群的知能與態度，培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 1. 學習氣功入門概念，相關生理構造健康知識，增進身體機能之運轉提升免疫力 2. 學習肢體運功活動，培養正當休閒運動技能，學習調息心性達到身心和諧境界。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元或課程名稱 | | 學習內容(新知識) | | | 學習目標(預期成效) | | | 學習評量(評量方式) | 備註 |
| 9/7 | 1 | 社團概要介紹 | | 社團重點及概要 | | | 了解社團規範與課程 | | | 口語問答  上課觀察 |  |
| 9/14 | 1 | 生物能醫學氣功 | | 認識功法基本概論 | | | 對醫學氣功有基礎了解 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 9/21 | 1 | 生物能醫學氣功 | | 認識功法基本概論 | | | 對醫學氣功有基礎了解 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 9/28 | 1 | 生理構造 | | 生理構造與功法 | | | 增進基本生理構造知識 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 10/5 | 1 | 生理構造 | | 生理構造與功法 | | | 增進基本生理構造知識 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 10/12 | 1 | 生物能17功 | | 第一法修練  優氧呼吸聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 10/19 | 1 | 生物能17功 | | 第二法修練  丹田養氣聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 10/26 | 1 | 生物能17功 | | 第三法修練  按蹻導引聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 11/2 | 1 | 生物能17功 | | 第四法修練  擺腰夾腿法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 11/9 | 1 | 基礎生理概念 | | 認識身體肌電力 | | | 了解身體肌電位概念與功法關係 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 11/16 | 1 | 團體修練 | | 複習第1~4法修練 | | | 實際修練/小組練習 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 11/23 | 1 | 生物能17功 | | 第五法  捧臍聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 11/30 | 1 | 生物能17功 | | 第六法修練  擺手聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 12/7 | 1 | 生物能17功 | | 第七法修練  推磨聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 12/14 | 1 | 生物能17功 | | 第八法修練  蛹動聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 12/21 | 1 | 團體修練 | | 複習第5~8法修練 | | | 實際修練/小組練習 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 12/28 | 1 | 穴位與功法 | | 從中醫養生觀點  認識穴位 | | | 認識身體穴位與功法 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 1/4 | 1 | 總複習 | | 重點回顧 | | | 重點整理/複習前項功法 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 1/11 | 1 | 期末評量 | | 成果驗收及分享 | | | 期末成果驗收及回饋單 | | | 上課觀察  實際操作 |  |

◎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。

臺南市立永仁高中國中部109學年度第學期1.2 年級彈性學習課程計畫-**社團活動**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團活動或技藝課程名稱 | | | 氣功社 | | 實施年級 | 1-2 | | 教學節數 | 本學期共( 15 )節 | | |
| 彈性學習課程規範 | | | 2.□社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程) | | | | | | | | |
| 總綱或領綱核心素養 | | | A1身心素質與自我精進  J-C2 具備利他與合群的知能與態度，培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 1.學習氣功入門概念，相關生理構造健康知識，增進身體機能之運轉提升免疫力  2.學習肢體運功活動，培養正當休閒運動技能，學習調息心性達到身心和諧境界。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元或課程名稱 | | 學習內容(新知識) | | | 學習目標(預期成效) | | | 學習評量(評量方式) | 備註 |
| 2/22 | 1 | 調息 | | 認識呼吸調息的重要 | | | 學習腹式呼吸。 | | | 實際操作/上課觀察 |  |
| 3/8 | 1 | 基本功動作 | | 修練氣功的基本動作 | | | 能學會八字樁步伐 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 3/15 | 1 | 基本功動作 | | 修練氣功的基本動作 | | | 能學會擺/扭轉/推/拖/拉的基本動作 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 3/22 | 1 | 生物能17功 | | 第九法  蟾泳聚能法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 3/29 | 1 | 生物能17功 | | 第十法修練  前後上下甩臂法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 4/12 | 1 | 生物能17功 | | 第十一法修練  手臂外展法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 4/19 | 1 | 生物能17功 | | 第十二法修練  左右甩臂三式法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 4/26 | 1 | 生物能17功 | | 第十三法  屈肘旋腰法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 5/3 | 1 | 生物能17功 | | 第十四法修練  轉腹法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 5/10 | 1 | 生物能17功 | | 第十五法修練  兩掌推托法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 5/17 | 1 | 生物能17功 | | 第十六法修練  脊椎轉節法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 5/24 | 1 | 生物能17功 | | 第十七法修練  顫抖法 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 5/31 | 1 | 整套功法及收功 | | 生物能17功修練  收功十五法修練 | | | 整套功法修練/收功修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 6/7 | 1 | 軟式氣功 | | 認識軟式氣功 | | | 認識功法原理實際修練 | | | 上課觀察  實際操作 |  |
| 6/21 | 1 | 期末回饋 | | 成果驗收及填寫回饋單 | | | 期末社團回饋單 | | | 上課觀察 |  |

◎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。