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 | | | 翻滾社 | | 實施年級 | 1-3 | | 教學節數 | 本學期共( 19 )節 | | | 社團編號 | 20 |
| 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 | | | A1身心素質與自我精進  B2科技資訊與媒體素養 | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 1.了解體操運動類別及相關規則。  2.利用體操動作提升學生翻滾能力及增加體適能。  3.養成學生終身運動習慣。 | | | | | | | | | | |
| 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** | 社團課程介紹 | | 1. 課程介紹及說明 2. 同學自我介紹 | | | 1. 瞭解課程操作方式 | | | 1.態度表現  2.課程參與 |  | | |
| **9/21** | **1** | 墊上運動 | | 1. 滾翻介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 1. 學會前、側、後滾翻技巧 2. 了解滾翻如何運用在生活當中 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **9/28** | **1** | 墊上運動 | | 1. 跳躍動作介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會團身跳、分腿跳、剪腿跳、跳轉1/1技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **10/5** | **1** | 墊上運動 | | 1.成套動作(跳躍、滾翻) | | | 能將動作流暢完成 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **10/12** | **1** | 墊上運動 | | 1. 支撐動作介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會蛙立及面牆倒立技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **10/19** | **1** | 墊上運動 | | 1. 三角倒立動作介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會三角倒立技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **10/26** | **1** | 墊上運動 | | 1. 三角倒立動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會自行完成三角倒立 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **11/2** | **1** | 墊上運動 | | 1. 倒立動作介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會靠牆倒立技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **11/9** | **1** | 墊上運動 | | 1. 倒立動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會靠牆倒立技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **11/16** | **1** | 墊上運動 | | 1. 倒立動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會靠牆倒立技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **11/23** | **1** | 墊上運動 | | 1. 靠牆倒立走路動作介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會靠牆倒立走路技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **11/30** | **1** | 墊上運動 | | 1. 靠牆倒立走路動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會靠牆倒立走路技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **12/7** | **1** | 墊上運動 | | 1. 側翻動作介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會側翻動作技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **12/14** | **1** | 墊上運動 | | 1. 側翻動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會側翻動作技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **12/21** | **1** | 墊上運動 | | 1. 側翻動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會側翻動作技巧 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **12/28** | **1** | 墊上運動 | | 成套動作介紹及練習  (滾翻、跳躍、側翻) | | | 能將動作流暢完成 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **1/4** | **1** | 墊上運動 | | 成套動作展示 | | | 1. 能將動作流暢完成 2. 能欣賞他人動作表現，並說出優缺點 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **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。