臺南市永仁高中國中部109學年度第二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 | | | 田徑社 | | 實施年級 | 1-3 | | 教學節數 | 本學期共( 19 )節 | | | 社團編號 | ６ |
| 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 | | | C2人際關係 與 團隊合作  B1 符號運用 與 溝通表達 | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 1.使學生了解田徑運動與相關規則。2.使學生習得田徑運動技能及提升體適能。   1. 3.增進學生將來從事田徑課程教學與訓練的基本知能。 | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| **2/22** | **1** | W-up、W-down實務操作 | | 熱身運動介紹及要領 | | | 正確的熱身運動預防運動傷害 | | | 1.態度評量 2.活動參與 |  | | |
| **3/8** | **1** | 田徑專項動態操 | | 馬克操 | | | 改善跑步姿勢技巧 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **3/15** | **1** | 步幅與步頻技能實務操作 | | 節奏跑訓練 | | | 提升跑步姿勢技巧 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **3/22** | **1** | 步幅與步頻技能實務操作 | | 節奏跑訓練 | | | 提升跑步姿勢技巧 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **3/29** | **1** | 協調性實務操作 | | 繩梯訓練 | | | 增進協調性技巧 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **4/12** | **1** | 協調性實務操作 | | 繩梯訓練 | | | 增進協調性技巧 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **4/19** | **1** | 間歇跑實務操作 | | 100公尺間歇跑訓練 | | | 提升心肺耐力 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **4/26** | **1** | 間歇跑實務操作 | | 200公尺間歇跑訓練 | | | 提升心肺耐力 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/3** | **1** | 阻力跑實務操作 | | 60公尺阻力傘訓練 | | | 提升下肢力量及速度 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/10** | **1** | 阻力跑實務操作 | | 60公尺阻力傘訓練 | | | 提升下肢力量及速度 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/17** | **1** | 短跑訓練實務操作 | | 起跑架技術要領學習(彎道) | | | 學會運用起跑架技巧 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/24** | **1** | 短跑訓練實務操作 | | 起跑架技術要領學習(彎道) | | | 學會運用起跑架技巧 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/31** | **1** | 短跑訓練實務操作 | | 200公尺測驗 | | |  | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **6/7** | **1** | 短跑訓練實務操作 | | 400公尺測驗 | | |  | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **6/21** | **1** | 田徑小學堂 | |  | | |  | | |  |  | | |

◎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。