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 | | | 體適能社 | | 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 | | | **培養學生運動習慣** | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 增進身體適能 | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| **9/7** | **1** | 社團概要介紹 | | 介紹體適能對身體的重要及生活中的幫助 | | | 了解體適能 | | | 無 |  | | |
| **9/14** | **1** | 肌力訓練 | | 各式伏地挺身 | | | 學會基本的肌力訓練 | | | 無 |  | | |
| **9/21** | **1** | 肌力訓練 | | 循環核心訓練 | | | 學會基本的肌力訓練 | | | 無 |  | | |
| **9/28** | **1** | 肌力訓練 | | 槓片循環訓練 | | | 學會基本的肌力訓練 | | | 無 |  | | |
| **10/5** | **1** | 肌力訓練 | | 二頭肌、三頭肌訓練 | | | 學會基本的肌力訓練 | | | 伏地挺身次數 |  | | |
| **10/12** | **1** | 腿力訓練 | | 單腳、雙腳蹲 | | | 增加腿肌力訓練 | | | 無 |  | | |
| **10/19** | **1** | 腿力訓練 | | 負重蹲 | | | 增加腿肌力訓練 | | | 無 |  | | |
| **10/26** | **1** | 腿力訓練 | | 跨步蹲、左右蹲 | | | 增加腿肌力訓練 | | | 無 |  | | |
| **11/2** | **1** | 腿力訓練 | | 負重跳箱 | | | 增加腿肌力訓練 | | | 深蹲重量 |  | | |
| **11/9** | **1** | 腹肌訓練 | | 各式仰臥起坐 | | | 增加核心能力訓練 | | | 無 |  | | |
| **11/16** | **1** | 腹肌訓練 | | 核心訓練 | | | 增加核心能力訓練 | | | 無 |  | | |
| **11/23** | **1** | 腹肌訓練 | | 動態核心訓練 | | | 增加核心能力訓練 | | | 無 |  | | |
| **11/30** | **1** | 腹肌訓練 | | TRX訓練 | | | 增加核心能力訓練 | | | 仰臥起坐次數 |  | | |
| **12/7** | **1** | 柔軟度訓練 | | 單人柔軟度 | | | 增加柔軟度訓練 | | | 無 |  | | |
| **12/14** | **1** | 柔軟度訓練 | | 雙人柔軟度 | | | 增加柔軟度訓練 | | | 無 |  | | |
| **12/21** | **1** | 柔軟度訓練 | | 伸展訓練 | | | 增加柔軟度訓練 | | | 無 |  | | |
| **12/28** | **1** | 柔軟度訓練 | | 放鬆訓練 | | | 增加柔軟度訓練 | | | 坐姿體前彎檢測 |  | | |
| **1/4** | **1** | 綜合檢測 | | 綜合訓練 | | | 增進三項體適能訓練 | | | 仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠檢測 |  | | |
| **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。