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 | | | 翻滾社 | | 實施年級 | 1-3 | | 教學節數 | 本學期共( 15 )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 | | |
| **2/22** | **1** | 墊上運動 | | 1. 滾翻、倒立、側翻練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會滾翻、倒立、側翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **3/8** | **1** | 墊上運動 | | 1. 助跑側翻介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會助跑側翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **3/15** | **1** | 墊上運動 | | 1. 助跑側翻動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會助跑側翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **3/22** | **1** | 墊上運動 | | 1. 助跑側翻動作練 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會助跑側翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **3/29** | **1** | 墊上運動 | | 1. 前手翻動作介紹及練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會前手翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 | 使用八角球輔助 | | |
| **4/12** | **1** | 墊上運動 | | 1. 前手翻動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會前手翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 | 使用八角球輔助 | | |
| **4/19** | **1** | 墊上運動 | | 1. 前手翻動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會前手翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 | 使用八角球輔助 | | |
| **4/26** | **1** | 墊上運動 | | 1. 前手翻動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會前手翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 | 使用八角球輔助 | | |
| **5/3** | **1** | 墊上運動 | | 1. 前手翻動作練習 2. 柔軟度及肌力訓練 | | | 學會前手翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 | 使用八角球輔助 | | |
| **5/10** | **1** | 跳箱 | | 1. 跳箱介紹 2. 踩板動作練習 | | | 學會正確踩板動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **5/17** | **1** | 跳箱 | | 分腿騰躍動作介紹及練習 | | | 學會分腿騰躍動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **5/24** | **1** | 跳箱 | | 併腿騰躍動作介紹及練習 | | | 學會併腿騰躍動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **5/31** | **1** | 跳箱 | | 箱上前滾翻動作介紹及練習 | | | 學會箱上前滾翻動作 | | | 1.實作表現  2.課程參與 |  | | |
| **6/7** | **1** | 影片欣賞 | | 1. 體操奧運參賽選手介紹 2. 選手參加國際賽事影片欣賞 | | | 1. 了解體操比賽之規則 2. 學會欣賞他人動作並說出優缺點 | | | 1.態度表現  2.課程參與 |  | | |
| **6/21** | **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。