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 | | | 拳擊社 | | 實施年級 | 1-3 | | 教學節數 | 本學期共( 15 )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 | | |  | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | **提升拳擊專項技擊能力** | | | | | | | | | | |
| 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** | 複習刺拳及後手直拳 | | 前、後手直拳複習 | | | 喚回身體記憶 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **3/8** | **1** | 組合拳 | | 前、後手直拳組合拳 | | | 學習組合拳應用 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **3/15** | **1** | 前進組合拳 | | 前、後手直拳前進組合拳 | | | 學習移動之組合拳應用 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **3/22** | **1** | 移動組合拳打靶 | | 前進組合拳打靶 | | | 學習移動之組合拳打靶應用 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **3/29** | **1** | 套招練習 | | 套招攻守反擊 | | | 閃躲攻擊後可立即反擊 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **4/12** | **1** | 套招練習 | | 套招攻守反擊 | | | 閃躲攻擊後可立即反擊 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **4/19** | **1** | 套招練習 | | 套招攻守反擊 | | | 閃躲攻擊後可立即反擊 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **4/26** | **1** | 前手勾拳 | | 前手勾拳練習 | | | 學習前手勾拳 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/3** | **1** | 組合拳 | | 前、後手直拳及前手勾拳之組合拳 | | | 學習組合拳應用 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 4.作品展出 |  | | |
| **5/10** | **1** | 後手勾拳 | | 後手勾拳練習 | | | 學習後手勾拳 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/17** | **1** | 組合拳 | | 前後手直拳及勾拳之組合拳 | | | 學習組合拳應用 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/24** | **1** | 上勾拳 | | 左右上勾拳練習 | | | 學習上勾拳打法 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **5/31** | **1** | 組合拳 | | 拳擊六種拳路之組合拳 | | | 學習組合拳應用 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **6/7** | **1** | 對練 | | 實際與老師對練 | | | 收力實際對戰之應用 | | | 1.態度評量 2.活動參與  3.實作表現 |  | | |
| **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。