

臺南市私立西港區港明高中附設國中 108 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		滑輪運動社	實施年級	國一二(混齡)	教學節數	本學期共(16)節
彈性學習課程規範		社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)				
總綱或領綱核心素養 (請於右方勾選)		<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與生活美學 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民責任 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解				
課程目標		增進身體協調 加強肺活量 團隊合作				
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
第一、二週	2	教練自我介紹、護具練習、抬腳練習	學習穿著護具 正確抬腳練習	正確穿著安全配件避免 運動傷害 提高前溜速度	確定是否會自行穿脫 確定完成抬腳動作	
第三、四週	2	葫蘆型連續過瓶練習	以外八腳形做出畫圓練習	可連續做出葫蘆型	是否可畫圓 並連續做出 葫蘆型動作	
第五、六週	2	單腳葫蘆型基礎動作認識	以單腳畫半圓	可將重心放至單邊 可讓 動作比較好完成動作	是否可將重心放置單邊並 可成功單腳畫圓	
第七、八週	2	單腳葫蘆型動作矯正	單腳沿著線滑行 另一腳畫 半圓前進	提升單腳葫蘆型動作順 暢	是否能沿著指定路線滑行 並作出單腳畫圓	
第九、十週	2	單腳葫蘆型連續過瓶 8 個	單邊畫圓過角標	動作順暢且不踢角標	能連續且順暢及不踢角標 溜完	
第十一、十二週	2	S型的認識及基礎練習	身體重心轉移 原地背手左右壓三角形	背手不抬腳溜	能否在轉彎時以三角形方 式過彎	
第十三、十四週	2	直排輪障礙賽	以本學期所學動作進行組 合一個循環賽	融匯貫通動作	是否確實完成所有指定動 作	
第十五、十六週	2	學期末 測驗	將本學期所學動作再一次 講解並練習	將動作確實完成	指導學員確實完成本學期 所有動作	

◎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。

臺南市私立西港區港明高中附設國中 108 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		滑輪運動社	實施年級	國一二(混齡)	教學節數	本學期共(16)節
彈性學習課程規範		社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)				
總綱或領綱核心素養		<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與生活美學 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民責任 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解				
課程目標		增進身體協調 加強肺活量 團隊合作				
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
第一、二週	2	教練自我介紹、護具練習、抬腳練習	學習穿著護具 正確抬腳練習	正確穿著安全配件避免運動傷害 提高前溜速度	確定是否會自行穿脫 確定完成抬腳動作	
第三、四週	2	葫蘆型連續過瓶練習	以外八腳形做出畫圓練習	可連續做出葫蘆型	是否可畫圓 並連續做出葫蘆型動作	
第五、六週	2	單腳葫蘆型基礎動作認識	以單腳畫半圓	可將重心放至單邊 可讓動作比較好完成動作	是否可將重心放置單邊 並可成功單腳畫圓	
第七、八週	2	單腳葫蘆型動作矯正	單腳沿著線滑行 另一腳畫半圓前進	提升單腳葫蘆型動作順暢	是否能沿著指定路線滑行並作出單腳畫圓	
第九、十週	2	單腳葫蘆型連續過瓶 8 個	單邊畫圓過角標	動作順暢且不踢角標	能連續且順暢及不踢角標溜完	
第十一、十二週	2	S 型的認識及基礎練習	身體重心轉移 原地背手左右壓三角形	背手不抬腳溜	能否在轉彎時以三角形方式過彎	
第十三、十四週	2	直排輪障礙賽	以本學期所學動作進行組合一個循環賽	融匯貫通動作	是否確實完成所有指定動作	
第十五、十六週	2	學期末 測驗	將本學期所學動作再一次講解並練習	將動作確實完成	指導學員確實完成本學期所有動作	

◎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。