

臺南市立大內國民中學 108 學年度第 1 學期 九年級 彈性課程 社團 (民俗體育社) 學校課程計畫

(一) 九年級上學期之學習目標

延續國小運動項目，拓展多元學習，推廣傳統藝術傳承。

(二) 九年級上學期各單元內涵分析

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
1-4 週	3 8/30(五)開學	扯鈴基礎熱身練習	基本起鈴、調鈴、猴子盪鞦韆、木蘭飛彈...	能完成基本學習內容動作	實作評量	
5-7 週	3	定點動作	金蟬脫殼、左右點水、金雞上架、蜘蛛結網	能完成所學動作	實作評量	
8-10 週	3	拋類型動作	甩竿半圈、拋鈴、連拋拋、圓形拋、抬頭望月	能完成所學動作	實作評量	
11-13 週	3	迴旋動作	繞腳、仰觀星斗、左右迴旋、旋風...	能完成所學動作	實作評量	
14-16 週	3	簡易棍離手動作	甩竿半圈、巴黎鐵塔、望月離手...	能完成所學動作	實作評量	
17-19 週	3	纏類型動作進階	點水放棍、繞腳、繞腳拋過頭、繞腳半轉、逆繞手+雙點水...	能完成所學動作	實作評量	
20-21 週	2	進階動作、動作複習	拋鈴、拋鈴點地、圓形拋鈴... 期末檢測	能完成所學動作	實作評量	

臺南市立大內國民中學 108 學年度第 2 學期 九年級 彈性課程 社團 (民俗體育社) 學校課程計畫

(一) 九 年級下學期之學習目標

延續國小運動項目，拓展多元學習，推廣傳統藝術傳承。

(二) 九 年級下學期各單元內涵分析

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
1-4 週	3 2/11(二)開學	跳繩基礎熱身練習	介紹跳繩基本動作:前跳一迴旋、後跳一迴旋、開叉跳一迴旋。	能夠完成所學各項動作	實作評量	
5-7 週	3	單人基礎花式	1.講解個人花式跳繩的跳法 2. 實際組合各項跳繩動作 3. 實際練習各項跳繩動作 4.分組練習	能夠完成所學各項動作	實作評量	
8-10 週	3	單人進階花式	1.講解各項特殊動作-螺旋 繩、流星繩、拋接繩 2. 實際練習各項特殊動作 3. 分組練習	能夠完成所學各項動作	實作評量	
11-13 週	3	雙人基礎花式	1.介紹雙人跳繩基本動作同向並立、異向並立、同向 縱立。 2.實際練習各項雙人跳繩技 巧 3.分組練習	能夠完成所學各項動作	實作評量	
14-16 週	3	雙人進階花式	1.介紹雙人跳繩基本動作同向交互跳、相向縱立、背向縱立。 2.實際練習各項雙人跳繩技巧 3.分組練習	能夠完成所學各項動作	實作評量	
17-19 週	3	團體基礎花式	1. 大十字跳繩練習 2. 進出大繩節奏練習	能夠完成所學各項動作	實作評量	
20-21 週	2	團體進階花式	1. 大繩內個人花式練習 2. 大繩內雙人花式練習	能夠完成所學各項動作	實作評量	3.

