臺南市立永仁高中國中部108學年度第一學期1.2 / 3年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	氣功社	實施年級	1~3	教學節數	本學期共(36)節
彈性學習課程規範	2.□社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)				
總綱或領綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	1. 學習基礎醫療概念，相關生物體及生理構造知識，增進身體機能之運轉提升免疫力 2. 學習肢體運功活動，培養正當休閒運動技能和精神，調息心性達到身心和諧境界。				

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容(新知識)	學習目標(預期成效)	學習評量(評量方式)	備註
9/2	2	社團概要介紹	社團學習重點及概要	了解學習社團的意義。	口語問答 上課觀察	
9/9	2	生物能醫學氣功	認識功法基本概論	對醫學氣功有基礎了解	上課觀察 實際操作	
9/16	2	生物能醫學氣功	認識功法基本概論	對醫學氣功有基礎了解	上課觀察 實際操作	
9/23	2	生理構造	生理構造與功法	增進基本生理構造知識	上課觀察 實際操作	
9/30	2	生理構造	生理構造與功法	增進基本生理構造知識	上課觀察 實際操作	
10/14	2	生物能17功	第一法修練 優氧呼吸聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
10/21	2	生物能17功	第二法修練 丹田養氣聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	

10/28	2	生物能 17 功	第三法修練 按蹻導引聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
11/4	2	生物能 17 功	第四法修練 擺腰夾腿法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
11/11	2	基礎生理概念	認識身體肌電力	了解身體肌電位概念與功法關係	上課觀察 實際操作	
11/18	2	團體修練	複習第 1~4 法修練	實際修練/小組練習	上課觀察 實際操作	
11/25	2	生物能 17 功	第五法 捧臍聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
12/2	2	生物能 17 功	第六法修練 擺手聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
12/9	2	生物能 17 功	第七法修練 推磨聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
12/16	2	生物能 17 功	第八法修練 蛹動聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
12/23	2	團體修練	複習第 5~8 法修練	實際修練/小組練習	上課觀察 實際操作	
12/30	2	穴位與功法	從中醫養生觀點 認識穴位與功能	學習身體穴位與功法	上課觀察 實際操作	
1/6	2	期末評量	期末成果驗收及分享	期末成果驗收及分享	上課觀察 實際操作	

◎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。

臺南市立永仁高中國中部108學年度第一學期1.2 / 3年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	氣功社	實施年級	1-3	教學節數	本學期共(36)節
彈性學習課程規範	2.□社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)				
總綱或領綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	1. 學習基礎醫療概念，相關生物體及生理構造知識，增進身體機能之運轉提升免疫力 2. 學習肢體運功活動，培養正當休閒運動技能和精神，調息心性達到身心和諧境界。				

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容(新知識)	學習目標(預期成效)	學習評量(評量方式)	備註
2/17	2	調息	認識呼吸調息的重要	學習腹式呼吸。	實際操作/上課觀察	
2/24	2	基本功動作	修練氣功的基本動作	能學會八字樁步伐	上課觀察 實際操作	
3/2	2	基本功動作	修練氣功的基本動作	能學會擺.扭轉.推拖拉的基本動作	上課觀察 實際操作	
3/9	2	生物能17功	第九法 蟾泳聚能法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
3/16	2	生物能17功	第十法修練 前後上下甩臂法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
4/6	2	生物能17功	第十一法修練 手臂外展法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
4/13	2	生物能17功	第十二法修練 左右甩臂三式法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	

4/20	2	生物能 17 功	第十三法 屈肘旋腰法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
4/27	2	生物能 17 功	第十四法修練 轉腹法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
5/4	2	生物能 17 功	第十五法修練 兩掌推托法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
5/11	2	生物能 17 功	第十六法修練 脊椎轉節法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
5/18	2	生物能 17 功	第十七法修練 顫抖法	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
5/25	2	整套功法及收功	生物能 17 功修練 收功十五法修練	整套功法修練/收功修練	上課觀察 實際操作	
6/1	2	整套功法及收功	生物能 17 功修練 收功十五法修練	整套功法修練/收功修練	上課觀察 實際操作	
6/8	2	軟式氣功	認識軟式氣功	認識功法原理實際修練	上課觀察 實際操作	
6/15	2	期末評量	期末成果驗收及分享	期末成果驗收及分享	上課觀察 實際操作	

◎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。