

## 新竹市立育賢國中 109 學年第一學期社團活動課程計畫

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |     |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 社團名稱                                   | 飛盤社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 授課教師 | 徐婉慈 |
| 課程時間                                   | 時間：周四下午 2:00-2:45、2:55-3:40，共兩節課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |     |
| 課程簡介                                   | <p>飛盤是一項能促進身心健康的運動，包含了身體各部位，無論大肌肉、小肌肉的活動，除了肌肉發達外，身體協調性也很重要，飛盤運動，不僅可訓練手、腳協調，魔力環的彈簧賽或雙手接二盤還可訓練眼睛和雙手的協調。</p> <p>進行飛盤比賽時，更要擁有良好的飛盤技巧，必須研究、了解許多原理，如流體力學、運動力學、陀螺原理等，在運動中達到腦力激盪的效果。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |     |
| 核心素養項目及<br>具體內涵<br>(請勾選符應之項目)<br>(可複選) | <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>A1身心素質與自我精進</b><br/>具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>A2系統思考與解決問題</b><br/>具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>A3規劃執行與創新應變</b><br/>具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>B1符號運用與溝通表達</b><br/>具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/> <b>B2科技資訊與媒體素養</b><br/>具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/> <b>B3藝術涵養與美感素養</b><br/>具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>C1道德實踐與公民意識</b><br/>培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>C2人際關係與團隊合作</b><br/>具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>C3 多元文化與國際理解</b><br/>具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p> |      |     |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程學習目標      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 特殊需求        | <input type="checkbox"/> 無<br><input checked="" type="checkbox"/> 有（請續填右方資料→ <input type="checkbox"/> 酌收費用_____元 <input type="checkbox"/> 限_____年級學生<br><input type="checkbox"/> 需自備：<br><input checked="" type="checkbox"/> 具特定身分者可優先選填，如： <u>校隊</u><br><input type="checkbox"/> 其它： |
| 課程日期        | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 109. 09. 10 | 飛盤介紹、盤感練習                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 109. 09. 24 | 正手、反手練習                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 109. 10. 15 | 正反手長傳練習、跑位練習                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 109. 10. 29 | 戰術練習                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 109. 11. 05 | 綜合練習                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 109. 11. 19 | 一對一練習                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 109. 12. 03 | 三對三練習                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 109. 12. 17 | 五對五練習                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 110. 01. 07 | 七對七練習                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 評量方式及比例     | 評量方式示例：實作評量、表演評量、紙筆評量(含測驗、學習單)、專題報告、口頭問答、小組討論、學習態度或其它<br>填寫方式示例：實作評量 70%、學習態度 30%<br>※每學期期末計算一次評量分數                                                                                                                                                                                   |
|             | 實作評量 50%、小組討論 25%、學習態度 25%                                                                                                                                                                                                                                                            |