

南投縣私立均頭國民中小學 106 學年 社團 課程計畫

【籃球社】社團課程計畫

第一學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
認識籃球	2	認識籃球的演進發展 學會籃球遊戲	健 3-1-2 3-1-4、4-1-1 4-1-2	性別平等 環境教育 資訊教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	學習單 資料蒐集 投籃比賽 比賽實況
球的感覺	2	學會球感練習 學會敏捷性練習	健 3-2-1 3-2-3、4-2-1		
基本動作（一）	4	學會持球 學會運球一	健 3-2-3 3-2-4、4-2-1 5-1-5		
基本動作（二）	4	學會運球二 學會投籃一	健 3-2-3 3-2-4、4-2-3 4-2-1		
聯合動作	4	學會運球三 學會傳球	健 3-2-3 3-2-4、4-2-1 5-2-2		
綜合練習	5	學會持球、運球 能做到傳球	健 3-2-5 4-2-1、5-2-2 4-3-1、4-3-5		

第二學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
認識籃球明星	2	認識籃球史偉大明星 認識籃球遊戲樂趣	健 3-1-2 3-1-4 4-1-2	性別平等 環境教育 資訊教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	學習單 資料蒐集 投籃比賽 比賽實況
對牆投籃 單手投籃	2	學會球感練習 學會投籃練習	健 3-2-1 3-2-3 4-2-1		
綜合練習（一）	4	學會運球 學會投籃	健 3-2-3 3-2-4 4-2-1 5-1-5		
行進間傳球	4	學會行進間傳球	健 3-2-3 3-2-4 4-2-3 4-2-1		
聯合動作	4	學會運球 學會投籃 學會傳球	健 3-2-3 3-2-4、4-2-1 5-2-2		
綜合練習（二）	4	學會持球、運球 能做到傳球 能做到投籃	健 3-2-5 4-2-1、5-2-2 4-3-1、4-3-5		

南投縣私立均頭國民中小學 106 學年 社團 課程計畫

【羽球社】社團課程計畫

第一學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
認識羽球	2	1. 了解羽球的發展史	健 4-3-1 4-3-5	性別平等 環境教育 資訊教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	學習單 資料蒐集 比賽實況 基本動作測驗
基本動作	5	1. 學會羽球基本動作	健 3-3-1 3-3-4		
手部動作 (一)	5	1. 學習握拍法及擊拍法	健 3-3-5 3-3-4		
手部動作 (二)	5	1. 學會正手拍與反手拍	健 3-3-1 3-3-3 3-3-4		
綜合測驗	3	1. 握拍法及擊拍法 2. 正手拍與反手拍	健 3-3-1 3-3-5 3-3-4		

第二學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
認識羽球	2	1. 了解羽球的規則 2. 學會羽球基本動作	健 4-3-1 4-3-5	性別平等 環境教育 資訊教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	學習單 資料蒐集 比賽實況 基本動作測驗
手部動作	5	1. 學習握拍法及擊拍法 2. 學會正手拍與反手拍	健 3-3-5 3-3-4		
腳步動作	4	學習步伐	健 3-3-1 3-3-4 3-2-4		
定點發球	1	學會發球	健 3-3-3 3-3-4 3-3-1		
分組對抗	4	1. 單打 2. 雙打	健 3-3-3 3-2-4 3-3-1		
綜合測驗	4	1. 腳步動作 2. 定點發球	健 3-3-1 3-3-5 3-3-4		

南投縣私立均頭國民中小學 106 學年 社團 課程計畫

【游泳社】社團課程計畫

第一學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
快樂學游泳	2	1. 快樂做泳操 2. 在泳池岸用腳玩水 3. 扶壁水中行走 4. 練習水中閉氣吐氣	健 4-3-1 4-3-5	性別平等 環境教育 資訊教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	學習單 資料蒐集 比賽實況 基本動作測驗
快樂學游泳	3	1. 練習水中閉氣吐氣 2. 韻律呼吸練習 3. 水母漂及漂浮練習	健 3-3-1 3-3-4		
快樂學游泳	3	1. 韻律呼吸練習 2. 水母漂及漂浮練習 3. 扶池壁打水練習 4. 蹬牆漂浮打水練習	健 3-3-5 3-3-4		
快樂學游泳	4	1. 韻律呼吸練習 2. 手部划水練習 3. 手腳聯合動作練習	健 3-3-1 3-3-3 3-3-4		
快樂學游泳	5	1. 水母漂及漂浮練習 2. 手腳聯合動作練習 3. 換氣動作練習	健 3-3-1 3-3-3 3-3-4		
綜合測驗	3	1. 水母漂及漂浮測驗 2. 自由式聯合動作測驗 3. 自由式 5 公尺	健 3-3-1 3-3-5 3-3-4		

第二學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
快樂學游泳	2	複習上學期自由式	健 4-3-1 4-3-5	性別平等 環境教育 資訊教育 家政教育 人權教育 生涯發展教育	學習單 資料蒐集 比賽實況 基本動作測驗
快樂學游泳	3	1. 快樂做泳操 2. 在泳池岸用腳玩水 3. 岸邊講解蛙腳動作練習 4. 練習水中閉氣吐氣	健 3-3-5 3-3-4		
快樂學游泳	4	1. 手持浮板蛙腳練習 2. 蛙式手部滑水練習	健 3-3-1 3-3-4、3-2-4		
快樂學游泳	4	1. 蛙式手、腳配合練習 2. 配合換氣動作練習	健 3-3-3 3-3-4、3-3-1		
快樂學游泳	2	1. 自由式 5 公尺 2. 蛙式 5 公尺	健 3-3-3 3-3-4、3-3-1		
分組對抗	2	分組競賽	健 3-3-3 3-2-4、3-3-1		
綜合測驗	3	1. 蛙式聯合動作測驗 2. 蛙式 5 公尺	健 3-3-1 3-3-5、3-3-4		

南投縣私立均頭國民中小學 106 學年社團 課程計畫

【武術社】社團課程計畫

第一學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
武術是什麼？	2	1. 能說出太極拳 24 式。 2. 說出武術的由來。			1. 口語評量 2. 觀察紀錄
基本姿勢 (馬步、弓步、虛步)	2	1. 正確做出基本姿勢			
第 1-11 式 (1)起勢 (2)野馬鬃 (3)白鶴亮翅 (4)左右擡膝拗步 (5)手揮琵琶 (6)左右倒卷肱 (7)左攬雀尾 (8)右攬雀尾 (9)單鞭 (10)左雲手 (11)單鞭	11	1. 正確做出各式動作 2. 熟記各式口令及動作	1-2-2 3-2-4 3-2-1 4-2-1 4-2-2 6-2-5	性別平等 生涯發展教育	1. 實際操作 2. 口語評量
綜合練習及測驗	4	1. 正確做出各式動作。 2. 熟記各式口令及動作。 3. 連貫 1-11 式所有動作。			

第二學期

單元活動主題	授課時數	單元學習目標	能力指標	七大議題融入	評量方式
複習第 1-11 式	3				
第 12-24 式 (12)高探馬 (13)右蹬腳 (14)雙峰貫耳 (15)轉身左蹬腳 (16)左下式獨立 (17)右下式獨立 (18)左右穿梭 (19)海底針 (20)閃通臂 (21)轉身搬攔捶 (22)如封似閉 (23)十字手 (24)收勢	14	1. 正確做出各式動作 2. 熟記各式口令及動作 3. 連貫 1-24 式所有動作	1-2-2 3-2-4 3-2-1 4-2-1 4-2-2 6-2-5	性別平等 生涯發展教育	1. 實際操作 2. 口語評量
綜合練習及測驗	3				

