

112 學年度第 2 學期 中山女子高級中學 二年級 體育 科課程計畫表

課程名稱	中文名稱	體育	
	英文名稱	physical education	
授課年段	高二	學分數	2學分
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 必修課程 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整(不同科) <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文(閩、客、原住民) <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探(高職) <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <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	
學習目標	一、瞭解各項運動之緣起 二、瞭解各項運動之規則 三、瞭解各項運動之技能與操作 四、透過課程實踐團隊合作、討論與運動欣賞 五、實際參與各項活動與競賽		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	桌球	正反手推擋練習
	2	桌球	正反手送多球練習
	3	桌球	正反手組合球路練習
	4	健身	上半身肌群鍛鍊介紹及練習 敏捷、協調訓練
	5	健身	下半身肌群鍛鍊介紹及練習 核心與抗旋轉訓練介紹
	6	游泳	蛙式手腳聯合動作練習 蛙式換氣練習
	7	游泳	蛙式手腳聯合動作練習 蛙式換氣練習
	8	水上救生	測驗:蛙式 25-50 公尺
	9	民俗	介紹扯鈴:名稱、種類、特性、操作的關鍵要領和練習 三式動作教學:基本運鈴、調鈴和雙人對拋等動作
	10	排球	高手發球動作講解練習 扣球基本動作練習
11	排球	扣球基本動作練習 攻擊步法說明及練習	

	12	民俗	三式動作教學:基本繞手,繞腳等動作
	13	羽球	1、2號腳步動作說明網前高挑球練習
	14	羽球	發球(短球、高遠)切、挑球配合練習
	15	羽球	規則講解 分組雙打對戰練習
	16	籃球	兩人跑傳上籃及投籃、 三對三規則講解及說明
	17	籃球	三對三練習賽
	18	壘球	內野守備練習 分組比賽
	19	壘球	打擊練習 分組比賽
學習評量	技能評量 60%、學習態度 25%、運動知識 15%		
對應學群	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input type="checkbox"/> 遊憩運動		
輔助教材 或參考書 目			
備註			