

請依照實際課程調整格式

課程名稱	中文名稱	體育		
	英文名稱	Physical education PE		
授課年段	高一全年段		學分數	2學分
課程屬性	■必修課程 □跨領域/科目專題□跨領域/科目統整(不同科) □實作(實驗) □探索體驗 □第二外語 □本土語文(閩、客、原住民)□全民國防教育 □職涯試探(高職)□通識性課程 □大學預修課程 □特殊需求			
師資來源	■校內單科 □校內跨科協同 □跨校協同 □外聘(大學) □外聘(其他)			
課綱 核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 □A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解		
學習目標	1、 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、 養成規律運動與健康生活的習慣。 3、 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4、 透過課程實踐團隊合作、討論與運動欣賞。 5、 培養國際體育與健康議題的素養並包容文化的多元性。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	重要議題融入 (請勾選)
	1	排球	低手接球動作基本動作介紹及比賽場上基本規則。	■性別平等 ■人權 □環境 □海洋 □品德 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃■多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育□國際教育 □原住民族教育
	2	排球		
	3	排球		
	4	健身	1.介紹各項器材操作要點與安全注意事項。	■性別平等 ■人權 ■環境 □海洋 □品德 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 □安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃■多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育□國際教育 □原住民族教育
	5	健身	2.講解身體肌肉與肌群主要的訓練模式。 3.身體肌耐力與核心肌群執行循環訓練。	
	6	舞蹈	1.舞蹈基本動作講解與練習。	■性別平等 ■人權 □環境 □海洋 □品德 ■生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 □安全 □防災 ■家庭教育 □生涯規劃■多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育□國際教育 □原住民族教育
	7	舞蹈	2.配合有氧拳擊音樂練習與團隊默契養成。	
	8	舞蹈	3.結合有氧拳擊的比賽模式，練習隊形的轉變。	
	9	籃球	1.上籃動作練習與傳接球練習。	■性別平等 ■人權 □環境 □海洋 □品德 □生命 □法治 □科技 □資訊

	10	籃球	2.進攻推進模式(傳球、運球)。	☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
	11	田徑	100 公尺檢測、大隊接力的規則講解與傳接棒練習。	☒ 性別平等 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊
	12	田徑		☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
	13	游泳	1.捷式(自由式)分解動作介紹與練習。 2.划手動作調整與腿部打水訓練。	☒ 性別平等 ☒ 人權 ☐ 環境 ☒ 海洋 ☐ 品德 ☒ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊
	14	游泳		☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
	15	游泳		☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
	16	體適能	1.體適能動作測驗說明與測驗。 2.各項體適能的動作操作及注意事項。	☒ 性別平等 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
	17	羽球	1.高遠球基本動作說明與講解。 2.基本規則與實戰訓練。	☒ 性別平等 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊
	18	羽球		☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
	19	壘球	1.基本規則講解與傳接球動作要領操作。 2.基本攻擊與防守比賽規則解講與實戰練習。	☒ 性別平等 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊
	20	壘球		☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
	21	測驗	各項運動項目檢測與補考。	☒ 性別平等 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☒ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育
學習評量	(1) 運動技能 60% (2) 運動精神與學習態度 25% (3) 體育知識 15%			
對應學群	☐ 資訊 ☐ 工程 ☐ 數理化 ☐ 醫藥衛生 ☐ 生命科學 ☐ 生物資源 ☐ 地球環境 ☐ 建築設計 ☒ 藝術 ☐ 社會心理 ☐ 大眾傳播 ☐ 外語 ☐ 文史哲 ☒ 教育 ☐ 法政 ☐ 管理 ☐ 財經 ☒ 遊憩運動			
輔助教材或參考書目				
備註				