

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	一、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。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、透過課程實踐團隊合作、討論與運動欣賞。 五、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						
	1	健身	上半身肌群鍛鍊介紹及練習敏捷、協調訓練 下半身肌群鍛鍊介紹及練習核心與抗旋轉訓練介紹						
	2	健身							
	3	民俗	飛盤基本動作介紹與練習						
	4	排球丙	比賽基本規則及裁判手勢						
	5	排球	低手發球基本動作講解						
	6	排球	基本低手動作複習及練習						
	7	壘球	內野各項守備介紹與練習						
	8	壘球	打擊動作介紹與練習						
	9	籃球	運球上籃動作講解及操作						
	10	籃球	三對三籃球賽介紹及規則講解、模擬比賽						
	11	民俗	飛盤正反手投擲練習						
	12	民俗	扯鈴基本介紹和練習						
	13	游泳	蛙式複習與練習、捷式分解動作與練習						
	14	游泳	捷泳打腿練習、捷泳划臂練習						
	15	水上救生	基本救生觀念、救生衣、水中衣褲自救、水中抽筋自解						
	16	羽球	基本腳步移動練習、發球(短球、高遠)						
	17	羽球	規則講解、分組雙打對戰練習						
	18	桌球	基本比賽規則說明和發球動作的講解						
	19	桌球	正手拍動作講解及雙人練習						
	20	各項運動項目檢測與補考							
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	泰宇出版運動規則本								
備註									