

114 學年度 第一學期 中山女子高級中學 一年級 體育科 課程計畫表

課程名稱	中文名稱	體育		
	英文名稱	Physical education PE		
授課年段	高一全年段	學分數	2學分	
課程屬性	■必修課程			
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、 理解身體也是作為知覺的主體。 2、 理解身體發展的重要性。 3、 透過各種運動，認識身體的運動能力。 4、 透過運動，認識人我的互動關係。 5、 透過在運動中所發展出的身體能力，走向世界，經驗世界。			
教學大綱	週次	單元	內容綱要	重要議題融入 (請勾選)
	1	健身	1.理解身體各部肌肉的主要運動形式，透過重量訓練器材，以阻力訓練鍛鍊身體，	■安全 ■生涯規劃
	2	健身		
	3	舞蹈	1.同儕共學拳擊有氧舞蹈 2.參與班際拳擊有氧舞蹈	■生命
	4	舞蹈		
	5	舞蹈		
	6	田徑	1. 學習最新短距離接力規則 2. 短距離接力配合 3. 參與班際大隊接力比賽	■多元文化 ■國際教育
	7	體適能	1. 評估身體適應生活的能力 2. 瞭解體適能評估等第的意義	■生命
	8	體適能		
	9	羽球	1. 正反手握拍轉換 2. 正手發長球、反手挑球動作建構	■性別平等 ■生命
	10	羽球		
	11	排球	1.低手傳球與接發球 2.排球比賽基本規則	■法治
	12	排球		
	13	游泳	1.蛙式腳部動作 2.蛙式手腳聯合動作 3.蛙式比賽基本規則	■法治 ■海洋
	14	游泳		
	15	游泳		
	16	壘球	1.打擊動作建構 2.投手動作建構	■性別平等 ■生命
	17	壘球		
	18	籃球	1.接球上籃的進攻戰術 2.二線防守的擺脫	■性別平等 ■生命
	19	籃球		
20	測驗	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	■藝術 ■教育 ■遊憩運動			