

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	<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 checked="" 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	<p>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。</p> <p>二、養成規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>四、透過課程實踐團隊合作、討論與運動欣賞。</p> <p>五、培養國際體育與健康議題的素養並包容文化的多元性。</p>			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	3	民俗	扯鈴基本介紹和基本練習、運鈴、開鈴、調鈴	
	4	民俗	扯鈴基本動作及延伸變化動作	
	5	排球	基本低手動作複習及接球練習	
	6	排球	高低手發球基本動作講解及練習、模擬比賽	
	7	排球	比賽基本規則及裁判手勢、模擬比賽	
	8	壘球	投打練習及內外野各項守備練習	
	9	壘球	各項守備介紹與練習、講解比賽規則	
	10	桌球	正反手拍動作講解及發球練習、基本比賽規則說明	
	11	桌球	正手發球、正手擊球、反手推擋練習	
	12	健身	上半身肌群鍛鍊介紹及練習敏捷、協調訓練	
	13	健身	下半身肌群鍛鍊介紹及練習核心與抗旋轉訓練介紹	
	14	游泳	蛙式複習與練習、捷式分解動作與練習	
	15	游泳	捷泳打腿練習、捷泳划臂練習	
	16	水上救生	基本救生觀念、強化水安宣導及水中自救情境練習	
	17	羽球	基本腳步移動練習、發球(短球、高遠)	
	18	羽球	規則講解、分組雙打對戰練習	
	19	籃球	基本比賽規則說明和發球動作的講解三對三籃球賽介紹	
	20	籃球	正手拍動作講解及雙人練習運球上籃動作講解及操作	
	21	各項運動項目檢測與補考		
	學習評量	<p>(1) 運動技能 60%</p> <p>(2) 運動精神與學習態度 25%</p> <p>(3) 體育知識 15%</p>		
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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 遊憩運動			
輔助教材或參考書目	泰宇出版運動規則本			
備註				