

111 學年度第 1 學期 中山女子高級中學 三年級 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	三年級	學分數	2 學分	
課程屬性	■必修課程			
師資來源	■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	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> 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	<p>一、以運動賽事讓學生融合基本技巧及運動戰術。</p> <p>二、以運動賽事讓學生實際理解如何團隊合作。</p> <p>三、以各種運動賽事讓學生理解身體可能的使用方式。</p> <p>四、以各種運動賽事讓學生理解團隊合作的重要性。</p> <p>五、以各種運動經驗做為運動語言與國際運動文化接軌。</p>			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	籃球	【五對五半場】以五對五半場比賽，讓學生融合投籃、防守技巧，以及陣地攻守性球類運動戰術，並實際理解如何團隊合作。	
	2	籃球		
	3	籃球		
	4	桌球	【桌球雙打】以雙打比賽，讓學生融合切球、攻球技巧，以及網牆性球類運動補位戰術，並實際理解如何團隊合作。	
	5	桌球		
	6	游泳	【仰泳】介紹仰泳及基本仰泳的相同之處，讓學生能體會身體在水中的不同使用方式，並能優游其中。	
	7	游泳		
	8	游泳		
	9	羽球	【羽球雙打】以雙打比賽，讓學生融合切球、挑球技巧，以及網牆性球類運動補位戰術，並實際理解如何團隊合作。	
	10	羽球		
	11	排球	【2 號位攻擊】以 2 號位攻擊組合，讓學生融合低、高手傳球、扣球技巧，以及網牆性球類運動之防守站位戰術，並實際理解如何團隊合作。	
	12	排球		
	13	排球		
	14	體適能	【TRX】介紹體適能中的 TRX 運動項目，讓學生對於增進體能，有貼近社會脈動的經驗。	
	15	高爾夫	結合媒體教學，複習高爾夫球揮桿基本技術，	
	16	高爾夫		
	17	民俗	【飛盤爭奪賽】以飛盤爭奪賽，讓學生融合飛盤技巧及陣地攻守性球類運動戰術，並實際理解如何團隊合作。	
	18	民俗		
	19	田徑	【循環訓練】介紹體能訓練法中的循環訓練，讓學生於參賽大隊接力前，實際操作、體驗循環訓練對於增進體能的效用。	
	20	體適能	【TRX】介紹體適能中的 TRX 運動項目，讓學生對於增進體能，有貼近社會脈動的經驗。	
21	測驗	各項運動項目檢測與補考		
學習評量	<p>一、運動技能 60%</p> <p>二、運動精神語學習態度 25%</p> <p>三、運動知識 15%</p>			
對應學群	<p>■生命科學</p> <p>■遊憩運動</p>			
輔助教材	體育課好好玩、草根體育			