

111 學年度第二學期 中山女子高級中學 二年級 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	高二全年段	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 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	一、瞭解各項運動之緣起 二、瞭解各項運動之規則 三、瞭解各項運動之技能與操作 四、透過課程實踐團隊合作、討論與運動欣賞 五、實際參與各項活動與競賽		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	健身-韻律	核心與抗旋轉訓練介紹
	2	游泳	蛙式手部分解動作介紹與練習
	3	游泳	蛙式腿部分解動作介紹與練習
	4	游泳	蛙式聯合動作介紹與練習
	5	水上救生	水中抽筋自解、衣物自製浮具、救生衣拖帶。
	6	壘球	進攻概念導入與技能練習。
	7	壘球	守備概念導入與技能練習。 分組比賽
	8	民俗	陀螺-擲準介紹與練習。
	9	民俗	前投定點擲準。
	10	羽球	1、2 號腳步動作說明、網前高挑球練習。
	11	羽球	發球(短球、高遠)切、挑球配合練習。
	12	羽球	分組雙打對戰練習。
	13	桌球	正反手推擋練習、發球動作及規則說明。
	14	桌球	多球正反手推擋練習、雙打規則複習。
	15	排球	扣球動作說明與介紹、定點自拋自扣練習。
	16	排球	扣球步法動作練習、3 號位扣球練習。
	17	健身	上半身肌群鍛鍊介紹及練習。
	18	籃球	三對三規則講解及說明、進距離移位接球投籃
	19	籃球	進攻走位、三對三練習賽
20	測驗	各項運動項目檢測與補考	
學習評量	(1) 術科考試 60% (2) 平時表現 25% (3) 體育常識 15%		
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	育達出版運動規則本		
備註			