

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 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
	1	健身	介紹各項器材操作及安全注意事項
	2	健身	講解身體肌群主要的訓練模式
	3	健身	肌耐力及核心肌群循環訓練
	4	壘球	基本規則講解及傳接球動作操作
	5	壘球	基本攻守介紹及操作
	6	舞蹈	基本動作講解及練習
	7	舞蹈	配合有氧舞蹈音樂練習和團隊默契的養成
	8	舞蹈	結合有氧舞蹈的比賽模式練習隊型的變換
	9	羽球	基本規則的說明和發球動作的講解
	10	羽球	單雙打的基本規則說明及雙打比賽
	11	體適能	體適能動作檢測說明與測驗
	12	體適能	各項體適能的動作操作及注意事項
	13	排球	低手的基本動作講解及綜合移位練習
	14	排球	低手發球動作介紹及比賽場上基本規則
	15	田徑	大隊接力的規則講解及傳接練習
	16	游泳	蛙式手部分解動作介紹與練習
	17	游泳	蛙式腿部分解動作介紹與練習
	18	游泳	蛙式聯合動作介紹與練習
	19	籃球	運球和傳球動作講解和綜合練習
	20	籃球	場上的違例及犯規的說明及介紹
21	測驗	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	體育課好好玩、草根體育、自編教材、體育課本及規則本(育達出版)		
備註			