

110 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	<input checked="" type="checkbox"/> 必修課程			
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 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 type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 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	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。	
	2	民俗		
	3	民俗		
	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	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。	
	7	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。	
	8	游泳		
	9	游泳		
	10	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。	
	11	排球		
	12	排球		
	13	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。	
	14	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。	
	15	籃球		
	16	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。	
	17	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。	
18	羽球			
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	<input checked="" type="checkbox"/> 生命科學 <input checked="" type="checkbox"/> 遊憩運動			
輔助教材	華興《簡易運動規則》			