

110 學年度第一學期 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	桌球	球感練習
	2	桌球	基本規則與發球
	3	桌球	正反手平擊球練習(連續擊球)
	4	籃球	傳接球技術介紹與操作 進攻走位
	5	籃球	移位投籃 2人組合、3人組合
	6	田徑	百公尺檢測
	7	壘球	進攻概念導入與技能練習
	8	壘球	守備概念導入與技能練習
	9	壘球	基本規則介紹 小組競賽
	10	游泳	自由式手部分解動作介紹與練習
	11	游泳	自由式腿部分解動作介紹與練習
	12	游泳	自由式聯合動作介紹與練習
	13	羽球	發球動作介紹與動作練習 前後步伐聯合語多球訓練
	14	羽球	雙打規則介紹與競賽
	15	排球	低手動作複習 高手動作介紹與練習
	16	排球	動作組合之介紹與練習
	17	體適能	體適能檢測說明與檢測
	18	體適能	前導暖身活動
	19	健身	肌群介紹
	20	健身	重量訓練原則介紹
21	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	體育課好好玩、草根體育、自編教材、體育相關參考書		
備註			