

臺北市芳和實驗中學高中部 112學年度 休閒探索 課程計畫

課程名稱	休閒探索	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 探索課程(選修) <input checked="" type="checkbox"/> 休閒探索 <input type="checkbox"/> 城市美學 <input type="checkbox"/> 生涯探索 <input type="checkbox"/> 城市科技
實施年級	<input type="checkbox"/> 10年級 <input type="checkbox"/> 11年級 <input checked="" type="checkbox"/> 12年級	節數	每週 3 節
設計理念	延續10、11年級課程設計理念，運用相關知識，使學生能夠自主設計運動計畫，養成規律運動習慣，並能持續拓展運動理解的視野，體會運動與社會生活、歷史文化之間的互動關係。		
核心素養 具體內涵	健體-U-C3具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。 健體-U-A2具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 健體-U-B3具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。		
課程對應學校本位素養指標	2-4 評價多元觀點：鑑別不同立場的評述，欣賞多方觀點的優點，建立自己的思考模組，做出合宜選擇。 3-4 達成團隊合作：參與各項團體活動，與他人運用分工與策略完成任務，在過程中，發揮個人正向影響，並提升團體效能。		
學習重點	學習表現	4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 2d-V-3體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。	
	學習內容	Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用集團對綜合戰術。 Hb-V-1陣地攻守球類運動技術綜合應用集團對綜合戰術。 Hd-V-1守備/跑分性球類運動技術綜合應用集團對綜合戰術。 Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。	

課程目標	1. 引導學生善用休閒運動，並理解規律生活及紓解壓力之方法，建立個人自主運動規劃。 2. 運用運動社會相關議題的討論與分享，累積學生閱讀素養、運動文化賞析能力。 3. 增加多元運動類型及新興運動體驗，使學生感受運動樂趣，進而提升運動參與。		
總結性評量 -表現任務	自主運動訓練計畫、個人運動筆記及運動歷程記錄		
學習進度 週次/節數	單元/子題 單元/子題可合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性
第1學期	第1週	自主運動訓練計畫	1. 參照10~11年級專項運動計畫及運動歷程記錄、結合運動處方、球類運動訓練法進行自主運動計畫提案。 實作評量： 1. 檢視10~11年級運動計畫，繼續擬定自主運動訓練計畫(半年期)。 2. 運動計畫執行時間表及程度項目。
	第2-3週	自主運動訓練計畫撰寫	1. 經由團體討論及試做，撰寫自主運動訓練計畫。 2. 理解規律運動的條件及設計原則複習。 實作評量： 1. 個人或小組自主運動訓練計畫撰寫，與教師討論，進行可行性及合理性評估後進行分享學習。
	第4週	健康體適能	1. 健康及競技體適能施測(前) 2. 運動休閒生活、全人健康與營養。 實作評量： 1. 進行體適能施測，並檢視個人體適能曲線及歷程記錄。 2. 個人運動筆記。
	第5-6週	體能訓練法-肌力與肌耐力	1. 進階重量訓練，以10年級所學為基礎，增加 freeway 器械使用。 2. 上肢、軀幹及下肢訓練動作及原則教學。 實作評量： 1. 進行上肢、肩、胸、背、腿部區域之 freeway 重量訓練原則及分組實作 2. 記錄個人組數、負重於個人運動筆記
	第7-8週	體能訓練法-核心運動	1. 進階核心訓練，理解 Redcord 操作原理及使用方法。 2. 操作核心肌群-臀部、腹部。 實作評量： 1. 能夠執行 Redcord 核心訓練項。 2. 記錄個人組數、負重於個人運動筆記。
	第9-10週	體能訓練法-間歇訓練	1. 理解戰繩、壺鈴等新興訓練器材運用方式 2. 實際操作戰繩間歇訓練及壺鈴擺盪。 實作評量： 1. 能夠正確執行戰繩及壺鈴擺盪項目。 2. 記錄個人時間組數於個人運動筆記。

	第11-12週	體能訓練法-敏捷訓練	1. 認識繩梯、障礙欄架應用於敏捷訓練的方式。 2. 實際操作腳步敏捷訓練及跳躍訓練。	實作評量： 1. 能夠執行正確敏捷腳步訓練動作。 2. 記錄個人組數、動作於個人運動筆記。
	第13-14週	期末檢核	1. 健康及競技體適能施測(後) 2. 提交期末運動歷程記錄。	實作評量： 1. 運動筆記及運動歷程記錄。 2. 檢核自主運動訓練計畫。
第2學期	第15-16週	新興運動-瑜珈(一)	1. 認識休閒運動與壓力紓解的運動類型-瑜珈。 2. 瑜珈運動與腹式呼吸，訓練調和及舒緩。	實作評量： 1. 能夠記錄瑜珈、太極等舒緩運動類型。 2. 將訓練內容記錄於運動筆記
	第17-18週	新興運動-瑜珈(二)	1. 鬆身舒筋及冥想靜坐 2. 實際操作瑜珈動作-兔式、貓式、眼鏡蛇式、嬰兒式、拜日式等。	實作評量： 1. 能以瑜珈提斯訓練法進行放鬆舒緩。 2. 能夠操作正確初階瑜珈動作。
	第19-20週	運動按摩(一)	1. 按摩與身體關係、時機與運動表現 2. 運動按摩原理及軟組織、關節與運動傷害	實作評量： 1. 運動筆記。
	第21-22週	運動按摩(二)	1. 運動按摩手法操作介紹-推撫法、壓迫法、拍擊法 2. 操作放鬆及下肢、下背部按摩手法。	實作評量： 1. 能夠執行按摩手法動作。 2. 記錄於個人運動筆記。
	第24-26週	新興運動-飛盤(一)	1. 認識飛盤投擲基本技術。 2. 反手投擲及轉速控制原理。	實作評量： 1. 一對一攻守練習、兩人移動練習 2. 反手擲準練習
	第27-29週	新興運動-飛盤(二)	1. 正手、彎盤、倒盤握法練習及時機掌握。 2. 飛盤爭奪賽規則研討及實作。	實作評量： 1. 能夠理解飛盤爭奪賽規則進行方式。 2. 運動筆記記錄。
第3學期	第30-31週	新興運動-匹克球(一)	1. 理解匹克球(網牆性球類)的發展脈絡 2. 匹克球的規則及球感訓練	實作評量： 1. 能夠掌握球的反彈並持續練習 2. 將正確規則記錄於個人運動筆記
	第32-33週	新興運動-匹克球(二)	1. 進行發球、落地擊球、截擊練習 2. 進行匹克球發球及回擊遊戲。	實作評量： 1. 能夠以正確方式進行連續回擊練習 2. 將正確規則記錄於個人運動筆記
	第34-35週	新興運動-匹克球(三)	1. 匹克球綜合練習。 2. 操作匹克球競賽。	實作評量： 1. 理解規則並能參與競賽 2. 將正確規則記錄於個人運動筆記

	第36-38週	新興運動-五人制棒球	1. 理解守備跑分型運動的轉換形式及原理 2. 五人制棒球攻擊及守備練習。 3. 五人制棒球競賽。	實作評量： 1. 能夠操作正確的攻守練習方式。 2. 將正確規則記錄於個人運動筆記。 3. 繳交運動歷程記錄及運動筆記。								
議題融入實質內涵	1. 性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。 2. 人 U5 理解世界上有不同的國家、族群和文化，並尊重其文化權。 3. 原 U16 反思原住民族傳統營生模式與現代社會生活間的互動 4. 生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思，在有關道德、美感、健康、社會、經濟、政治與國際等領域具爭議性的議題上進行價值思辨，尋求解決之道。 5. 戶 U5 在團隊合作的過程，發展人際互動的和諧關係，理解並尊重不同的需求，並且主動關懷每位伙伴。											
評量規劃	技能操作(20%) <table border="1" data-bbox="324 770 1292 954"> <tr> <td data-bbox="324 770 535 954">D 欠佳 無法做出正確動作，甚至動作有危險性</td> <td data-bbox="535 770 781 954">C 待加強 動作尚需加強，仍依照自身直覺表現動作</td> <td data-bbox="781 770 1034 954">B 尚可 能做出技能動作，動作時而失誤、時而成功</td> <td data-bbox="1034 770 1292 954">A 佳 能完整並流暢的做出正確動作</td> </tr> </table> 個人自主運動訓練計畫(20%) <table border="1" data-bbox="324 1093 1296 1332"> <tr> <td data-bbox="324 1093 535 1332">D 待加強 內容缺漏不足、未符合訓練原則、缺乏呈現實際執行狀況</td> <td data-bbox="535 1093 788 1332">C 尚可 列出各項訓練方式、大部份符合訓練原則、實際執行狀況有缺漏</td> <td data-bbox="788 1093 1039 1332">B 佳 條列式訓練細項、符合訓練則、有紀錄實際執行狀況</td> <td data-bbox="1039 1093 1296 1332">A 優 內容涵蓋收穫、困難、反思，訓練計畫符合訓練原則，並輔以圖像說明、清楚呈現分工角色</td> </tr> </table> 運動筆記(20%)、運動歷程紀錄(20%)、互評(10%)、自評(10%)				D 欠佳 無法做出正確動作，甚至動作有危險性	C 待加強 動作尚需加強，仍依照自身直覺表現動作	B 尚可 能做出技能動作，動作時而失誤、時而成功	A 佳 能完整並流暢的做出正確動作	D 待加強 內容缺漏不足、未符合訓練原則、缺乏呈現實際執行狀況	C 尚可 列出各項訓練方式、大部份符合訓練原則、實際執行狀況有缺漏	B 佳 條列式訓練細項、符合訓練則、有紀錄實際執行狀況	A 優 內容涵蓋收穫、困難、反思，訓練計畫符合訓練原則，並輔以圖像說明、清楚呈現分工角色
D 欠佳 無法做出正確動作，甚至動作有危險性	C 待加強 動作尚需加強，仍依照自身直覺表現動作	B 尚可 能做出技能動作，動作時而失誤、時而成功	A 佳 能完整並流暢的做出正確動作									
D 待加強 內容缺漏不足、未符合訓練原則、缺乏呈現實際執行狀況	C 尚可 列出各項訓練方式、大部份符合訓練原則、實際執行狀況有缺漏	B 佳 條列式訓練細項、符合訓練則、有紀錄實際執行狀況	A 優 內容涵蓋收穫、困難、反思，訓練計畫符合訓練原則，並輔以圖像說明、清楚呈現分工角色									

教學設施 設備需求	電腦、投影或電視。		
教材來源	自編。	師資來源	校內健體領域教師
備註			