

臺北市芳和實驗中學高中部 113 學年度 探索課程/自我探索 課程計畫

課程名稱	休閒探索	課程類別	☒ 探索課程(選修) ☒ 休閒探索 ☐ 城市美學 ☐ 生涯探索 ☐ 城市科技
實施年級	☒ 10 年級 ☐ 11 年級 ☐ 12 年級	節數	每週 2 節
設計理念	認識體育-身體活動到教育：學生從理解人與身體的關係開始，建立個人體育運動的目標，並具備基礎體適能、運動安全意識的身體素養。		
核心素養	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。		
具體內涵	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-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
課程對應學校本位素養指標	1-1 探索自我概念：在探索自我發展的過程中，能了解自己的價值與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1-4 規劃主動學習：能確認學習目標、進行規劃並落實，展現學習策略，建立主動學習的態度。 3-3 進行有效溝通：體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，有效溝通、調和歧見，進而取得共識。 4-3 關懷社會議題：關心不同社會文化的重要議題及其發展，藉此培養開闊的世界觀。		
學習重點	學習表現	1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	
	學習內容	Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。 Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。 Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	

		Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊 綜合戰術。		
課程目標	1. 認識身體與體育運動的關係，學習規劃個人運動處方，養成運動紀錄習慣。 2. 認識各類型球類並規劃專項訓練期程。 3. 認識訓練法。體能訓練與專項訓練所需內容。			
總結性評量 -表現任務	個人運動筆記、專長訓練運動紀錄			
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	認識芳和體育	介紹芳和體育課程架構，建立課堂規則。以教師提問為主，討論身體教育的目的，認識人類從事運動的原因，分組討論並完成個人運動筆記。	個人運動筆記
	第 2-3 週	健康體適能	介紹健康體適能施測目的原則與方式，查詢個人體適能紀錄及標準，並進行四項體適能測驗紀錄。 延續上週課程，完成個人體適能期初施測紀錄，由教師介紹及討論運動紀錄的目標設定及改善策略。	紀錄個人體適能施測成績 設定學年體適能精進目標
	第 4 週	運動健康與安全	分組討論運動與身心健康之關係，理解預防及風險管理在身體活動中的重要性，包括健康安全意識、裝備、場地、主要傷害的認識，建立熱身活動、收操及急性運動傷害的基本概念。	個人運動筆記 紀錄運動安全守則 說出運動前、中、後及突發狀況的安全管理方式
	第 5-6 週	運動處方	延續前述課程，檢視個人體適能學年目標，介紹運動處方設定概念。進行分組討論，認識心肺、爆發力、肌力、柔軟度的訓練方	個人運動筆記 說出健康體適能的功能及提升方式

		式。	課堂自我評量
第 7 週	心肺訓練(一)	介紹有氧、無氧訓練的差異，進行訓練的實作與注意事項。實際執行輕鬆跑 30 分鐘，掌握個人每公里配速，完成運動筆記。	個人運動筆記 運用 nike app(或其他)完成每公里配速紀錄 課堂自我評量
第 8 週	心肺訓練(二)	嘗試高強度 HITT，引導有氧、無氧訓練的差異感受思考，進行訓練的實作與注意事項。掌握個人身體狀態，完成運動筆記。	個人運動筆記 運用 nike app(或其他)完成每公里配速紀錄 課堂自我評量
第 9 週	爆發力訓練(一)	認識爆發力訓練，介紹增強式訓練的操作方式。實際執行爆發力訓練，完成組數紀錄，理解訓練強度的意義。	個人運動筆記 課堂自我評量
第 10 週	爆發力訓練(二)	認識爆發力訓練，介紹循環訓練的操作方式。實際執行爆發力訓練，完成組數紀錄，理解訓練強度的意義。	個人運動筆記 課堂自我評量
第 11 週	徒手肌力訓練(一)	認識肌力（上、下肢、核心）與骨骼的關係、理解刺激肌肉生長的原理，介紹肌力訓練方式及安排，實際執行上下肢徒手訓練，紀錄訓練感受。	個人運動筆記 課堂自我評量
第 12 週	徒手肌力訓練(二)	認識肌耐力訓練原理與爆發力之差異，接續前週實際執行上下肢徒手訓練，紀錄訓練感受。	個人運動筆記 課堂自我評量
第 13 週	柔軟度訓練	認識柔軟度訓練的重要性，如何訓練柔軟度。以實際操作瑜伽動作，理解伸展訓練的運作方式及目的。	個人運動筆記 課堂自我評量
第 14 週	期末評量	課程紙筆評量 運動處方團體報告	個人運動筆記 紙筆評量 口頭報告

第 2 學期	第 15 週	球類專項計畫介紹	介紹本學期課程目標、專項訓練原則並進行組內分工。 查詢各專項年度賽事時間，規劃報名賽事，分組討論準備期、訓練期、比賽期的訓練期程及檢驗方式。	個人運動筆記 課堂自我評量
	第 16 週	陣地攻守球類訓練 籃球(一)	簡介芳和體育專項訓練的球類選項，說明並討論陣地攻守球類運動的形式。透過轉化式籃球認識陣地攻守運動的基本運作及元素，分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 籃球訓練表單評量
	第 17 週	陣地攻守球類訓練 籃球(二)	透過轉化式籃球認識陣地攻守運動的基本運作及元素， 分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 籃球訓練表單評量
	第 18 週	陣地攻守球類訓練 籃球(三)	透過轉化式籃球認識陣地攻守運動的基本運作及元素， 分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 籃球訓練表單評量
	第 19 週	網牆性球類訓練 排球(一)	簡介芳和體育專項訓練的球類選項，說明並討論網牆性球類運動的形式。透過轉化式排球認識網牆性運動的基本運作及元素。 分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 排球訓練表單評量
	第 20 週	網牆性球類訓練 排球(二)	透過轉化式排球認識網牆性運動的基本運作及元素。	個人運動筆記 課堂自我評量 排球訓練表單評量

			分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	
	第 21 週	網牆性球類訓練 排球(三)	透過轉化式排球認識網牆性運動的基本運作及元素。 分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 排球訓練表單評量
	第 22 週	守備跑分型球類訓練 壘球(一)	簡介芳和體育專項訓練的球類選項，說明並討論守備跑分球類運動的形式。透過轉化式壘球認識守備跑分運動的基本運作及元素。 分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 壘球訓練表單評量
	第 23 週	守備跑分型球類訓練 壘球(二)	透過轉化式壘球認識守備跑分運動的基本運作及元素。 分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 壘球訓練表單評量
	第 24 週	守備跑分型球類訓練 壘球(三)	透過轉化式壘球認識守備跑分運動的基本運作及元素。 分組試探球類運動的訓練項目，並進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	個人運動筆記 課堂自我評量 壘球訓練表單評量
	第 25 週	球類運動訓練計畫	專項選擇分工，認識訓練計劃編排基本原理，蒐集各專項運動計畫，分組討論運動訓練項目之內容。草擬訂出主要訓練項目與訓練期程，比賽目標，並訂出三周訓練大綱。	個人運動筆記 訓練期程規劃架構表 課堂自我評量

	第 26 週	重量訓練介紹與基礎運動解剖	介紹負重訓練原理，以雞翅解剖討論肌肉拮抗作用，並引導討論各運動專項需要之肌群訓練內容，並應用在專項訓練計畫。	個人運動筆記 肌肉解剖學習單 課堂自我評量
	第 27 週	重量訓練(一) 上肢-胸大肌/握推	介紹上肢阻力訓練要點，認識並示範重量器械使用，分組進行教學及實作，將訓練項目紀錄於個人運動筆記。	個人運動筆記 重量訓練學習單 課堂自我評量
	第 28 週	重量訓練(二) 下肢-腿部肌群/深蹲	介紹下肢阻力訓練原理，認識並示範重量器械使用，討論各運動專項需要之肌群訓練內容，將各訓練項目紀錄於個人運動筆記。	個人運動筆記 重量訓練學習單 課堂自我評量
	第 29 週	重量訓練(三) 軀幹-硬舉	介紹軀幹阻力訓練原理，認識並示範重量器械使用，討論各運動專項需要之肌群訓練內容，將各訓練項目紀錄於個人運動筆記。	個人運動筆記 重量訓練學習單 課堂自我評量
第 3 學期	第 30 週	球類運動訓練計畫	分享各專項運動主要訓練項目，訂定課程團隊專訓計畫，初步試作四週的運動訓練規劃，做好學期訓練前準備，擬定運動項目延伸之體能訓練表，包含肌力、心肺耐力訓練等項目規劃。	個人運動筆記 訓練期程規劃架構表 課堂自我評量
	第 31 週	球類專項規劃- 投擲傳接控制	依照課堂球類訓練原則，各組完成球類專項規劃並設定目標及檢核方式。	個人運動筆記 課堂自我評量
	第 32 週	球類專訓(一)	以陣地攻守運動類型「手球」為範例，嘗試掌握球類投擲、反彈等控制方式。在專訓活動中，運用基本傳接動作技能。	個人運動筆記 投擲技能學習單(一) 課堂自我評量
	第 33 週	球類專訓(二)	以陣地攻守運動類型「帶式橄欖球」為範例，嘗試掌握球類投擲、反彈等控制方式。在專訓活動中，運用基本傳接動作技能。	個人運動筆記 投擲技能學習單(二) 課堂自我評量
	第 34 週	期中評量 重量訓練評量及四周運動計畫檢核	1. 個人進行重量訓練實作並能講說明動作要領、示範動作，且嘗試說明該訓練動作於個人專項之應用。	個人重量訓練實作評量 小組報告 課堂自我評量

		2. 分組進行四週運動計畫分享，提出進行優化及改進的方案。	
第 35 週	球類專項規劃- 位移判斷	討論「位移判斷」之技能在各專項球類的使用，並分析不同動作細節內容，紀錄動作要領。	個人運動筆記 各專項運用位移判斷列表 課堂自我評量
第 36 週	球類專訓(一) 網牆性球類	以網牆性球類運動「羽球」為範例，嘗試掌握不同球類的落點判斷及應對動作。在專訓活動中，運用位移判斷的動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄 課堂自我評量
第 37 週	球類專訓(二) 網牆性球類	以網牆性球類運動「足排球」為範例，嘗試掌握不同球類的落點判斷及應對動作。在專訓活動中，運用位移判斷的動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄 課堂自我評量
第 38 週	球類專訓(一) 守備跑分性球類	以守備跑分性球類運動「壘球」為範例，嘗試落點判斷及應對動作。在專訓活動中，運用相關動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄 課堂自我評量
第 39 週	球類專訓(二) 守備跑分性球類	以守備跑分性球類運動「壘球」為範例，嘗試揮擊技巧及跑壘動作，並體驗在專訓活動中，如何運用相關動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄 課堂自我評量
第 40 週	期末實作評量訓練計畫分享-訓練營 提出球類訓練推廣訓練簡案	分組專項訓練內容報告及成果展演。	個人運動筆記 專訓運動紀錄 課堂自我評量
第 41 週	期末實作評量訓練計畫分享-訓練營 體能期末施測	完成個人體適能期末施測紀錄，檢視個人運動紀錄的目標設定及策略達成狀況。	紀錄個人體適能施測成績 檢核個人體能紀錄 課堂自我評量
第 42 週	期末回饋統整	紀錄成果及檢核評分。高二課程預告。	個人運動筆記 期末實作評量
議題融入實質內涵	生 U5 自我相關問題之探究 安 U4 確實執行運動安全行為。 涯 U3 分析與統整個人特質、興趣、性向、價值觀、生涯態度及信念的能力。 戶 U1 分析及應用觀察所得。		

	品 U3 關心在地與全球議題 並增進公民意識與行動。		
評量規劃	1. 個人運動筆記 2. 運動歷程紀錄 3. 紙筆評量 4. 口頭發表		
教學設施 設備需求	電腦、投影		
教材來源	均悅	師資來源	校內健體領域教師
備註			