

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	學生能夠認識人與身體/現代運動的變化，增進對運動發展的認識理解，觀察變化的產生與影響。了解科技媒體對運動文化的互動關係，並提出觀點。接下來透過運動組織的持續運作，從中理解運動建構認同的機制。從團隊的分工，發展合作與提升團隊動力的方式。最後發展策略行動與規劃創造，能認識運動促進群體發展，與其對社會文化帶來的影響。思考運動賽會的組織與推動，實踐運動賽會辦理的策略與創新。		
核心素養 具體內涵	1. 健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題 2. 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。 3. 健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。		
課程對應學校本位素養指標	2-1 覺察現象意涵：能發覺環境中多元現象的存在，探索及思考現象內涵。 2-3 發展思考脈絡：理解系統架構，提出假設或創新觀點，預測結果，解決複雜問題。 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。 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。 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。 4-4 實踐永續創新：探索環境與個人行為的關係，運用多元策略與行動，促進社會永續發展。		
學習重點	學習 表現	Ab-V-3 終身體適能規劃方針與推廣。 Bc-V-2 終身運動規劃方針與推廣。 Cb-V-3 各項運動設施的永續發展與風險規避。 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。	

		Ha-V-1 網/牆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。 Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。 Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。 Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。	
	學習 內容	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。 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 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。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1c-V-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。	
課程目標	運動能創造一位大腦思考與身體力行的行動家，讓學生藉由溝通、認知理解、技能演練、分工與籌劃並透過運動賽會的執行，親身體驗、連結城市影響在地，並以實際行動對在地文化帶來影響與改變。使學生進行一連串的學習累積與經驗堆疊，以達到身體的素養。		
總結性評量 -表現任務	1. 個人運動筆記 2. 技能檢核紀錄 3. 專項訓練報告		
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 1-3 週	運動的身體與規訓	藉由現今運動場域中的案例，思考現代運動逐漸理性化、標準化的例證，並從台灣體育課程的發展變化，分組討論身體教育的目的，提出人類身體被規訓的證據。如體適能、規則、導引至運動賽會模式的發展討論。	個人運動筆記 小組分享紀錄 課堂自我評量
	第 4-5 週	運動規則	分組討論運動與規則變化，並藉由實際任務操作，模擬現今規則執行的判例分析。 透過帶式橄欖球，分組規則排定，理解規則與競賽之間的關聯性。	個人運動筆記 課堂自我評量
	第 6-7 週	辦理一場運動賽會-大型賽會的社會意義	運動作為人類社會的重要文化，賽會的歷史及運作關係。從台灣參與國際賽事到區域、地方性運動會的討論。 思考運動賽會的具體運作，如何藉由運動賽事傳達理念/競賽-裁判-行銷-場地器材的配合。	個人運動筆記 賽會參與觀察記錄 課堂自我評量
	第 8-9 週	越野路跑賽會實作(一)	1. 組織賽會-如何策畫統籌 2. 各組活動模擬實作-校園路跑場地勘查、分工	個人運動筆記 賽事紀錄及判例分析 課堂自我評量
	第 10-11 週	越野路跑賽會實作(二)	1. 理解規則設計、遵守規則到實際應用，試圖規劃一段 1600M 活動。 2. 運動賽會裁判業務內容：起終點計時、檢核機制。 3. 賽道探勘及實作演練	個人運動筆記 賽事紀錄及判例分析 課堂自我評量
	第 12-13 週	期末評量-分組報告	辦理一場運動賽會—芳和越野路跑 從規則變化與實際認識暨執行，提出裁判與紀錄的分析報告，並提出大型賽會承辦的心得反思。	分組口頭報告 個人運動筆記 課堂自我評量
第 2 學期	14-15	運動與認同凝聚-自我、社群、國家	由教師介紹本學期課程目標、認識運動為何經常作為凝聚認同的途徑，並導引至團隊建立的討論。理解運動的二元性，最後從「國球」與認同的角度，以各專項球類的分組，討論運動之於群體認同的意涵。	個人運動筆記 課堂自我評量
	16-17	球隊經營與球類運動賽會規劃	由教師提供案例，以 5W1H、SWOT 分析方式，分組討論現今運動隊伍的經營模式，並思考地方俱樂部、校隊社團的運作。以學校團隊為例，利用各專項小組討論，以運動管理模式的思維，建立運動員、組織、團隊的運作計畫，提出建立品牌形象、行銷等策略。 初步認識球類運動賽會的辦理要素。	個人運動筆記 小組分享 課堂自我評量

第 3 學 期	18-21	陣地攻守型戰術	運用陣地攻守型運動「美式足球」結合改良 7 人制橄欖球規則，思考以傳球及走位如何創造空間推進的策略。以籃球擋人掩護的戰術介紹，實際示範並操作擋人創造空間的策略。包括對球擋、離球擋、後擋、下擋與上擋等技術應用。 嘗試編排三對三籃球項目賽程。	個人運動筆記 技能檢核紀錄 課堂自我評量
	22-23	網牆性球類戰術	運用網牆性運動的網球(手擲)，練習長球與截擊技術，思考如何在排球戰術中使用長遠球及短球來調動對手 嘗試編排羽毛球項目賽程，理解淘汰、循環及混合賽制差異。	個人運動筆記 技能檢核紀錄 課堂自我評量
	24-26	辦理年級運動賽會	以羽球項目，編排運動競賽規程、設置裁判、行銷組及場地組等人員，進行年級運動賽會。	個人運動筆記 技能檢核紀錄 課堂自我評量
	27	期末評量	統整本學期學習內容，修正專項訓練計畫，並銜接次學期學習任務。課程紙筆評量與專項報告。	個人運動筆記 紙筆評量 口頭報告
	28-30	大型運動景觀	討論奧林匹克運動會、世界盃足球賽之於國家、城市發展、運動員及迷的關係。對比 2020 東京奧運及 2024 巴黎奧運進行狀況，討論因疫情延宕，對政治、經濟、社會等面向的影響。思考台灣籌辦大型賽會的申辦狀況，運動景觀對於台灣在地社會發展的影響。	個人運動筆記 課堂自我評量 小組分享
	31-33	運動賽會	運動賽會管理分工，區分競賽組、場地組、公關組、防護組等任務，輔以運動資訊模擬賽會辦理情境。承繼芳和路跑籌辦經驗，嘗試思考運動連結與在地社區的可能性，並開始引導撰寫競賽規劃書-籃球、排球，規劃全校性運動賽會活動。	小組企劃分享 課堂自我評量
	34-35	陣地攻守型球類戰術應用	以籃球的三線快攻為例，討論如何運用走位傳球創造空間。藉由 3 對 1、4 對 2 的快攻路線組合，同時思考攻守兩端的戰術應用。	個人運動筆記 課堂自我評量 專訓運動紀錄
	36	網牆性球類戰術應用	結合排球攔網動作，練習中間攻擊、4 號、2 號位攻擊的防守陣型，並思考直線與斜線攻擊時的防守站位。	個人運動筆記 專訓運動紀錄 課堂自我評量
	37-38	守備跑分性球類戰術	結合壘球基本戰術應用，思考在不同出局數與壘上有人的狀況，採取攻防時的不同策略。	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
	39	期末體能施測	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
	40	從個人運動到運動風氣建立	期末總結，就運動規畫推廣角度，提出精進個人運動計畫及賽會籌辦之方案。	口頭報告
議題融入實質內涵	涯 U5 培養對教育環境變化的覺察與調適能力。 戶 U1 分析及應用觀察所得。 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。 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。 人 U4 理解人權與世界和平的關係，並在社會中實踐。 品 U3 關心在地與全球議題並增進公民意識與行動。 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。			
評量規劃	1. 個人運動筆記 20% 2. 個人運動紀錄 20% 3. 術科實作 40% 4. 筆試測驗 20%			
教學設施 設備需求	電腦、投影片、重訓器材			
教材來源	均悅		師資來源	校內健體領域教師
備註				