

臺北市芳和實驗中學高中部 114 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	<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 checked="" type="checkbox"/> 10 年級 <input type="checkbox"/> 11 年級 <input type="checkbox"/> 12 年級	節數	每週 2 節
設計理念	認識體育-身體活動到教育：將運動作為終身的習慣養成，引導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。	

課程目標	<p>1. 發展辨識與規劃能力 培養學生深入理解身體結構與體育運動間的密切關係，並能主動規劃個人化運動處方，持續記錄與檢視運動成效。</p> <p>2. 強化運動專項認知與應用 引導學生認識各類球類運動的特性，進而有效設計並執行專項訓練期程，促使運動技能與策略能夠整合應用於實際競技中。</p> <p>3. 建立系統性訓練觀念與實踐 促進學生全面掌握體能訓練與專項訓練之多元方法，進而整合各種訓練策略，提升自我調整與實踐運動計畫的能力。</p>				
總結性評量 -表現任務	<p>1. 規劃個人運動處方，持續記錄以呈現運動成效。</p> <p>2. 結合個人運動筆記撰寫，評量，檢核學習進度，以讓學生為自己的學習負責。</p> <p>3. 團隊專項訓練計畫呈現，舉辦班內專項體驗營隊呈現成果，進行互惠式學習。</p>				
學習進度 週次/節數	<p>單元/子題</p> <p>單元/子題可合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。</p>	<p>校本大概念 (關係、互動、 文化、變化、 認同、創新)</p>	<p>單元內容與學習活動</p> <p>與課程目標緊密連結，設計活動及流程（從學生學習觀點敘寫）。</p>	<p>形成性評量(檢核點)/期末總結性</p>	
第1學期	第1週	認識芳和體育	關係	<p>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。</p>	<p>個人運動筆記-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程</p>
	第2-3週	健康體適能	關係	<p>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。</p>	<p>紀錄個人體適能施測成績 設定學年體適能精進目標</p>

第4週	運動健康與安全	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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	關係	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、柔軟度的訓練方式。	個人運動筆記-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 說出健康體適能的功能及提升方式 課堂自我評量
第7週	心肺訓練(一)	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 課堂自我評量

	第 10 週	爆發力訓練(二)	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 課堂自我評量
	第 11 週	徒手肌力訓練(一)	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 課堂自我評量
	第 12 週	徒手肌力訓練(二)	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 課堂自我評量
	第 13 週	柔軟度訓練	關係	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 課堂自我評量
	第 14 週	期末評量	關係	課程紙筆評量 運動處方團體報告	個人運動筆記-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 紙筆評量 口頭報告
第 2 學期	第 15 週	球類專項計畫介紹	互動	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	個人運動筆記-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 課堂自我評量

				式。	
第 16 週	陣地攻守球類訓練 籃球(一)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	互動	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	個人運動筆記-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程	

			進行小組對抗，紀錄個人參與狀況以利後續評估專項選擇。	課堂自我評量 排球訓練表單評量
第 21 週	網牆性球類訓練 排球(三)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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)	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 課堂自我評量

				(25周為年假，視情況調整)
第 26 週	重量訓練介紹與基礎運動解剖	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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	互動	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 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	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 課堂自我評量
第 32 週	球類專訓(一)	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 投擲技能學習單(一) 課堂自我評量
第 33 週	球類專訓(二)	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 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	文化	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。 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。	個人重量訓練實作評量 小組報告 課堂自我評量
第 35 週	球類專項規劃- 位移判斷	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 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	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 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	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 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	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 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	文化	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-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 專訓運動紀錄 課堂自我評量
第 40 週	期末實作評量訓練計劃分享-訓練營提出球類訓練推廣訓練簡案	文化	分組專項訓練內容報告及成果展演。	個人運動筆記-是否有撰寫重點，並經過整理及分析，能呈現個人需要，並確實記錄運動歷程 訓練期程規劃架構表 專訓運動紀錄 課堂自我評量

	第 41-42 週	<p>期末實作評量訓練計劃分享-訓練營</p> <p>體能期末施測</p> <p>期末回饋統整</p>	文化	<p>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。</p> <p>紀錄成果及檢核評分。高二課程預告。</p>	<p>紀錄個人體適能施測成績</p> <p>檢核個人體能紀錄</p> <p>課堂自我評量</p>
議題融入實質內涵	<p>生 U5 自我相關問題之探究</p> <p>安 U4 確實執行運動安全行為。</p> <p>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。</p> <p>戶 U1 分析及應用觀察所得。</p> <p>品 U3 關心在地與全球議題 並增進公民意識與行動。</p>				
評量規劃	<p>1. 個人運動筆記-10%</p> <p>2. 運動歷程紀錄-10%</p> <p>3. 重量訓練/紙筆評量-20%</p> <p>4. 團體報告-20%</p> <p>5. 體能評估表/球類訓練檢核-10%</p> <p>6. 課堂自評-10%</p> <p>7. 其他課堂評量-20%</p>				
教學設施設備需求	電腦設備、投影設備、重量訓練器材、專項球類訓練器材				
教材來源	均悅			師資來源	校內健體領域教師
備註					