

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 type="checkbox"/> 10 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 11 年級 <input type="checkbox"/> 12 年級	節數	每週 2 節
設計理念	<p>課程引導學生探索身體與現代運動的發展脈絡，理解運動演變的趨勢及其影響力，並培養對運動文化的批判思考能力。透過科技與媒體對運動的影響分析，學生能深入探討運動與社會的互動關係，並發展個人觀點。</p> <p>在實際運動組織與團隊運作的過程中，學生學習如何透過分工與協作，提升團隊動力與凝聚力，進而理解運動如何形塑個人與群體認同。課程同時強調策略規劃與創新行動，使學生能夠掌握運動促進群體發展的價值，並認識其對社會文化的深遠影響。最終，學生將透過運動賽會的規劃與實踐，發展組織、推動與創新的能力，落實體育活動在社會中的影響力。</p>		
核心素養 具體內涵	<p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程對應學校本位素養 指標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
學習重點 學習表現	<p>Ab-V-3 終身體適能規劃方針與推廣。</p> <p>Bc-V-2 終身運動規劃方針與推廣。</p> <p>Cb-V-3 各項運動設施的永續發展與風險規避。</p> <p>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。</p> <p>Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</p>		

		<p>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。</p> <p>Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。</p> <p>Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。</p> <p>Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。</p> <p>Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。</p>		
	學習 內容	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。</p> <p>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。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。</p>		
課程目標	<p>1.理解並分析 運動與身體素養的關聯，培養學生運用批判思考探究運動發展脈絡，並能結合個人經驗進行反思與應用。</p> <p>2.培養並應用 溝通協調、認知理解與運動技能，透過分工合作與團隊協作，提升賽會籌劃與執行能力，以增強組織與問題解決能力。</p> <p>3.規劃並執行 透過實際操作體驗競賽組織的流程與細節，並進一步探討運動如何與城市發展及在地文化產生連結，提出創新發展策略。</p> <p>4.整合與反思 運動學習經驗，透過累積實作與經驗堆疊，強化身體素養，發展自主學習能力，並培養終身運動的態度與社會參與意識。</p>			
總結性評量 -表現任務	<p>1. 技能檢核紀錄，強調歷程蒐集以利運動成效呈現。</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	單元/子題	校本大概念 (關係、互動、	單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性
	單元/子題可合併數週整合敘寫或依各		與課程目標緊密連結，設計活動及	

	週次進度敘寫。	文化、變化、 認同、創新)	流程（從學生學習觀點敘寫）。		
第 1 學 期	第 1-3 週	運動的身體與規訓	變化	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-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 4-6 週	運動規則與競賽關係	變化	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-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
	第 7-8 週	辦理一場運動賽會-大型賽會的 社會意義	變化	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。	課堂自我評量
	第 9 週	田徑小組競賽-短跑	變化	1. 徑賽規定撰寫注意事項 2. 徑賽活動模擬實作	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
	第 10 週	田徑小組競賽-障礙跑	變化	1. 理解規則設計、遵守規則到實際應用，試圖規劃障礙跑項目。 2. 運動賽會裁判業務內容：起終點計時、檢核機制。	課堂自我評量

			3. 賽道探勘及實作演練		
第11週	田徑小組競賽-接力跑	變化	1. 多人徑賽的規劃設置流程，規則撰寫 2. 4X100M 的接力棒次安排策略及模擬異程接力跑 3. 接力跑技術練習及模擬裁判紀錄等規劃	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 課堂自我評量	
第12-14週	運動的身體與規訓	變化	提案辦理一場運動賽會—徑賽活動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，賽會規劃的心得反思。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。	分組口頭報告-從體驗到分析，提案關於運動競賽的具體執行方式 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 課堂自我評量	
第2學期	第15週	運動與認同凝聚-自我、社群、國家	認同	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-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16-17週	球隊經營與球類運動賽會規劃	認同	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-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 球隊經營規劃
	第18-21週	陣地攻守型戰術	認同	運用陣地攻守型運動三對三籃球，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	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

			擋、下擋與上擋等技術應用。 嘗試編排三對三籃球項目賽程。	課堂自我評量 籃球訓練表單評量
第 22-23 週	網牆性球類戰術	認同	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 嘗試編排羽球項目賽程，理解淘汰、循環及混合賽制差異。	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/羽球訓練表單評量
第 24-26 週	辦理年級運動賽會	認同	以羽球項目，編排運動競賽規程、進行年級運動賽會。	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 賽制規劃表 (25周為年假)
第 27-28 週	期末評量	認同	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-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 3 學 期	第 29-31 週	創新	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。以2026WBC 經典賽及 2026 世界盃足球賽進行狀況，討論因賽會對政治、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-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 小組企劃分享
	第 32-34 週	創新	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。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。	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 小組企劃分享

	第 35-36 週	陣地攻守型球類戰術應用	創新	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-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 37-38 週	網牆性球類戰術應用	創新	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-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 39 週	守備跑分性球類戰術	創新	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。	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 40 週	期末體能施測	創新	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 41 週	從個人運動到運動風氣建立	創新	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	<p>涯 U5 培養對教育環境變化的覺察與調適能力。</p> <p>戶 U1 分析及應用觀察所得。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>人 U4 理解人權與世界和平的關係，並在社會中實踐。</p> <p>品 U3 關心在地與全球議題並增進公民意識與行動。</p> <p>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。</p>				
評量規劃	<p>1. 個人運動筆記 20%</p> <p>2. 個人運動紀錄 20%</p>				

	3. 術科實作 40%		
	4. 筆試測驗 20%		
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			