

桃園市啟英高級中學111學年度第一學期彈性學習微課程計畫書

科目名稱	中文名稱:體適能系列-基礎訓練	授課教師	楊智傑
	英文名稱:Physical Fitness		
開課年段	☐ 高一 ☒ 高二 ☐ 高三		
課程設計 期程	☒ 週期性授課(六週) ☐ 1學期 ☐ 1學年	預定修課 人數上限	☐ 25人 ☐ 49人 ☒ 其他(40 人)
課綱 核心素養 (可複選)	自主行動		
	☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變		
	溝通互動		
	☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養		
	社會參與		
課程屬性	☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解		
	☐ 專題探究 ☐ 跨領域/科目專題 ☒ 跨領域/科目統整 ☒ 實作(實驗) ☒ 探索 體驗 ☐ 第二外語 ☐ 本土語文 ☐ 全民國防教育 ☐ 職涯試探 ☒ 通識性課程 ☐ 大學預修課程 ☒ 特殊需求 ☒ 其他		
學生圖像	☒創思力:培養學生各領域專業能力,藉由多元學習模式,培養學生創意發想以及邏輯思考能力。 ☒品格力:藉由各領域專業培養,養成學生具備各領域基本品格及高尚職業道德感。 ☐統整力:培育學生具備資料、資訊蒐集的基本能力外,培養分析資料、資訊的基礎知能,進而統整資訊,歸類整理成為極具使用價值的資料。 ☐國際力:在未來是世界地球村的前提下,培育學生具備跨界、跨國之知能與技能,提升學生國際競爭力。 ☐技術力:藉由各領域專業培養,引發學生技術學習興趣,透過多元教學模式,提升學生各領域技術能力。		
議題融入 課程 (至多3項)	☐ 性別平等 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育		
大學學群 對應 (至多3項)	☐ 資訊 ☐ 工程 ☐ 數理化 ☐ 醫藥衛生 ☐ 生命科學 ☐ 生物資源 ☐ 地球環境 ☐ 藝術 ☐ 社會心理 ☐ 大眾傳播 ☐ 外語 ☐ 文史哲 ☐ 教育 ☐ 法政 ☒ 管理 ☐ 財經 ☒ 遊憩與運動 ☐ 其他()		
課程目標 (請條列)	一、學生能對於體適能概念知能有所理解。 二、藉由樂趣化活動設計,增進學生對於體適能之要素有所認識。 三、透過合作學習情境之方式,使學生習得培養團隊合作能力。 四、透過小組討論合作學習的方式討論問題,培養學生問題解決、社會互動等能力。		

課程內容 綱要 (請依第一週到第六週之順序條列授課主題)	第一節→體適能課程總說明→由教師引導→柔軟度正確伸展觀念)→平均分組 第二節→以協調性為主→活動規則說明→小組競賽 第三節→以肌耐力為主→循環運動→小組競賽 第四節→團隊溝通默契培養→教師說明進行小組討論→練習 第五節→團隊溝通默契培養→小組討論→小組間競賽 第六節→循環大挑戰(結合前幾堂課的活動內容)→教師引導小組間競賽
教材來源	1.參考體適能網站http://www.fitness.org.tw/direct01.php 2.自編教材。
預期效益	1.應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2.瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性。 3.在體適能活動中表現身體的協調性。 4.結合一系列的基本動作，表現出動作技能。 5.活動中團隊合作，溝通討論完成任務。
評量方式	1.能說出基礎體適能對生活的重要性。 2.能正確操作柔軟度及肌耐力動作。 3.能與同儕相互觀察學習，體驗運動之力與美，並增進人際互動。