

桃園市啟英高級中學114學年度第二學期彈性學習微課程計畫書

| | | | |
|----------------------|--|---|---|
| 科目名稱 | 中文名稱：基礎體適能 | 授課教師 | 陳珮姍 |
| | 英文名稱：Basic fitness | | |
| 開課年段 | <input checked="" type="checkbox"/> 高一 <input type="checkbox"/> 高二 <input type="checkbox"/> 高三 | | |
| 課程設計 期程 | <input checked="" type="checkbox"/> 週期性授課(六週) <input type="checkbox"/> 1學期 <input type="checkbox"/> 1學年 | 預定修課 人數上限 | <input type="checkbox"/> 25人 <input type="checkbox"/> 49人 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(40 人) |
| 課綱 核心素養 (可複選) | 自主行動 | | |
| | <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 | <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 | <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 |
| | 溝通互動 | | |
| | <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 | <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 | <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 |
| | 社會參與 | | |
| | <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 | <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 | <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 |
| 課程屬性 | <input type="checkbox"/> 專題探究 <input checked="" type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 職涯試探 <input type="checkbox"/> 其它 | <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input checked="" type="checkbox"/> 通識性課程 | <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 |
| | <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 特殊需求 | | |
| 學生圖像 | <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 品格力： 藉由各領專業培養，養成學生具備各領域基本品格及高尚職業道德感。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 國際力： 在未來的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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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) | <input type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 | | |
| 大學學群 對應 (至多3項) | <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input checked="" type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 地政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 遊憩與運動 <input type="checkbox"/> 其他 | | |
| 課程目標 (請條列) | 1.了解健康體適能訓練基礎(田徑訓練)。 2.了解健康體適能與競技體適能的不同(田徑訓練)。 3.認識健康體適能(核心肌群)的訓練方式與注意事項 4.操作健康體適能(核心肌群)的訓練項目及注意事項。 5.運用體適能的訓練方式融入球類運動項目練習。 | | |

| | | |
|--|--|---------------------------|
| 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 | 了解健康體適能訓練基礎(田徑訓練)。 |
| | 第二節 | 了解健康體適能與競技體適能的不同。 |
| | 第三節 | 認識健康體適能(核心肌群)的訓練方式與注意事項。 |
| | 第四節 | 操作健康體適能(核心肌群)的訓練項目及注意事項。 |
| | 第五節 | 運用體適能的訓練方式融入球類運動項目練習(籃球)。 |
| | 第六節 | 運用體適能的訓練方式融入球類運動項目練習(排球)。 |
| 教材來源 | 自製教材 | |
| 預期效益 | 1.了解健康體適能與競技體適能的不同訓練模式。 2.提升自我體適能力、身體質量指數、自行規劃訓練課表。 | |
| 評量方式 | 1.自行規劃自我健康體適能訓練課表。 2.課程執行配合與融入。 | |

桃園市啟英高級中學114學年度第二學期彈性學習微課程教學預定進度表

| 週次 | 課程單元 | 課程內容 | 備註 |
|----|---------------------------|--------------------------------|----|
| 1 | 了解體健康體適能訓練基礎。 | 田徑訓練(馬克操動態熱身) | |
| 2 | 了解健康體適能與競技體適能的不同。 | 田徑訓練(金字塔有氧訓練) | |
| 3 | 認識健康體適能(核心肌群)的訓練方式與注意事項 | TABATA介紹及操作注意事項 (動作介紹及細節說明) | |
| 4 | 操作健康體適能(核心肌群)的訓練項目及注意事項。 | TABATA操作訓練 (延續上週重點更新動作) | |
| 5 | 運用體適能的訓練方式融入球類運動項目練習(籃球)。 | 籃球(傳接球與雙人快攻上籃) | |
| 6 | 運用體適能的訓練方式融入球類運動項目練習(排球)。 | 排球(高低手傳球與扣球) | |

進度規劃說明：高一下學期課程請規劃6週