

桃園市啟英高級中學114學年度第1學期彈性學習微課程計畫書

科目 名稱	中文名稱：體適能樂樂棒基礎訓練		授課教師	陳智明
	英文名稱：			
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 ☐ 43人 ☐ 其他()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			
	☐ 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
課程 屬性	☐ 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 ■其它			
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。 ■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 ☐ 地政 ☐ 地球環境 ☐ 藝術 ☐ 社會心理 ☐ 大眾傳播 ☐ 外語 ☐ 文史哲 ☐ 教育 ☐ 管理 ☐ 財經 ■遊憩與運動 ☐ 其他			
課程 目標 (請條 列)	1. 規則比賽知識，體驗空間感和距離感。 2. 滾地球接傳動作順序、投擲遠球、打擊動作練習 3. 投擲力道、打擊力量掌握 4. 學會樂樂棒球規則競賽規程跟玩法			
課程內容綱要預定進度表(請規劃第1週到第6週之順序條列授課主題)				

週次	課程單元	課程內容	備註
1	比賽過程玩法介紹	了解規則跟比賽過程進行	
2	滾地傳接球，打擊練習	學會傳球揮臂跟打擊動作連貫	
3	投擲力道練習	投擲傳接遠近練習	
4	打擊練習	揮棒練習	
5	分組競賽（一）	分組競賽、心得分享	
6	分組競賽（二）	分組競賽、心得分享	
教材 來源	自製教材		
預期 效益	1. 培養學生體能維持。 2. 增加學生基本運動技能與知識。 3. 藉由比賽互動學習機會，以建立良好人際關係。		
評量 方式	1. 上課學習表現。 2. 分組競賽成績。		