

桃園市啟英高中110學年度第2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A班-飛盤躲避球		授課教師	邱彥鈞
	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 ☐ 生命科學 ☐ 生物資 ☐ 地政 ☐ 地球環境 ☐ 藝術 ☐ 社會心理 ☐ 大眾傳 ☐ 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.讓學生認識躲避飛盤運動、進而提升學生對躲避飛盤的興趣。 2.啟發自我潛能，鍛煉身體控制能力，並可促進全身發展。 3.增加肢體反應能力，提高身體素質，增進心肺適能。 4.能培養孩子學習團隊默契，訓練孩子學會體諒與互相支持。			
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	手感練習	複習上學期所教	
2	控盤能力(一)	分組擲準與距離調整練習	
3	控盤能力(二)	分組助跑傳接與閃躲技術練習	
4	擲遠能力(一)	擲遠練習以及分組對抗	
5	擲遠能力(二)	6人一組分組對抗以及簡要規則說明	
6	回饋	團隊分組競賽、活動回饋分享	
教材 來源	美新圖書公司 謳馨圖書公司		
預期 效益	讓學生認識、操作、熟悉躲避飛盤技術，培養興趣及運動習慣，進而提升身體素質。		
評量 方式	出席率30% 術科測驗30% 競賽結果40%		