

桃園市啟英高級中學114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：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"/> 生命教育 <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學年度第一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