

臺北市立百齡高級中學(高中部) 112 學年度第 2 學期

三 年級 健康與體育 學科/領域 體育 (彈性學習/選修) 課程計畫

任 課 教 師	陳亭予	學分/每週節數	2
任教班級	301-304	教科書版本	
課程學習目標	1. 以運動賽事讓學生融合基本技巧及運動戰術。 2. 以運動賽事讓學生實際理解如何團隊合作。 3. 以各種運動賽事讓學生理解身體可能的使用方式。 4. 以各種運動賽事讓學生理解團隊合作的重要性。 5. 以各種運動經驗做為運動語言與國際運動文化接軌。		
評量方式	課堂實做表現、運動精神與學習態度、測驗。		
成績計算	1. 日常評量 60%：上課表現 2. 定期評量 40%：四次/10%		
對學生的期望/ 家長配合事項			

本學期各單元內涵：

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	重大 議題	節數	評量 方法	備 註
11	1/23~1/26	排球	分組比賽及規則： 讓學生融合高、低手發球、低、高手傳球、扣球技巧，以及網牆性球類運動之防守站位戰術，並實際理解如何團隊合作。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	
1	2/12~2/17	羽球	羽球雙打規則： 以雙打比賽，讓學生融合發球、切球、挑球技巧，以及網牆性球類運動位移戰術，並實際理解如何攻防運用。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	16 開學 17 補 02/15 的課

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
2	2/19~2/23	羽球	羽球雙打規則： 以雙打比賽，讓學生融合發球、切球、挑球技巧，以及網牆性球類運動位移戰術，並實際理解如何攻防運用。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	21.22【高三】分科測驗第1次模擬考
3	2/26~3/1	羽球	羽球雙打排名賽： 以雙打比賽，讓學生融合發球、切球、挑球技巧，以及網牆性球類運動位移戰術，並實際理解如何攻防運用。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	
4	3/4~3/8	排球	分組比賽及規則： 讓學生融合高、低手發球、低、高手傳球、扣球技巧，以及網牆性球類運動之防守站位戰術，並實際理解如何團隊合作。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	
5	3/11~15	排球	分組比賽及規則： 讓學生融合高、低手發球、低、高手傳球、扣球技巧，以及網牆性球類運動之防守站位戰術，並實際理解如何團隊合作。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	
6	3/18~22	羽球	羽球雙打規則： 以雙打比賽，讓學生融合發球、切球、挑球技巧，以及網牆性球類運動位移戰術，並實際理解如何攻防運用。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
7	3/25~29	羽球	羽球雙打排名賽： 以雙打比賽，讓學生融合發球、切球、挑球技巧，以及網牆性球類運動位移戰術，並實際理解如何攻防運用。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	26-27 高中第1次定期評量
8	4/1~4/5	籃球	3 對 3 半場擋拆： 讓學生融合投籃、防守技巧，以及陣地攻守性球類運動戰術，並實際理解如何團隊合作。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	04-05 清明節連假
9	4/8~4/12	籃球	5 對 5 比賽： 讓學生融合投籃、防守技巧，以及陣地攻守性球類運動戰術，並實際理解如何團隊合作。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	
10	4/15~4/19	游泳	自救： 瞭解水上活動應注意事項能做出水中自救法瞭解水上救生概況與方法。 捷、仰、蛙式教學（蝶式為主）	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	
全中運	4/22~26	游泳	瞭解水上活動應注意事項能做出水中自救法瞭解水上救生概況與方法。 捷、仰、蛙式教學（蝶式為主）	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	22-25 全中停課

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
12	4/29~5/3	體適能	TRX: 介紹體適能中的 TRX 運動項目，讓學生對於增進體能。 體適能檢測： 1 分鐘仰臥起坐。 立定跳遠。 坐姿前彎。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	02【高三】 第 2 次定期評量(期末考)
13	5/6~5/10	體適能	TRX: 介紹體適能中的 TRX 運動項目，讓學生對於增進體能。 體適能檢測： 800M、1600M。	☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			08【高三】 分科測驗第 2 次模擬考
14	5/13~5/17	排球	分組比賽及規則： 讓學生融合高、低手發球、低、高手傳球、扣球技巧，以及網牆性球類運動之防守站位戰術，並實際理解如何團隊合作。	☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			13-14 高一 二 + 國七八 第 2 次定期評量
15	5/20~5/24	排球	分組比賽及規則： 讓學生融合高、低手發球、低、高手傳球、扣球技巧，以及網牆性球類運動之防守站位戰術，並實際理解如何團隊合作。	☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			
16	5/27~5/31	游泳	自救： 瞭解水上活動應注意事項能做出水中自救法瞭解水上救生概況與方法。 捷、仰、蛙式教學(蝶式為主)	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
17	6/3~6/7	游泳	瞭解水上活動應注意事項能做出水中自救法瞭解水上救生概況與方法。 捷、仰、蛙式教學(蝶式為主)	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	04 畢業典禮 (暫定)
18	6/10~6/14	籃球	5 對 5 比賽： 讓學生融合投籃、防守技巧，以及陣地攻守性球類運動戰術，並實際理解如何團隊合作。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	10 端午節放假
19	6/17~6/21	籃球	5 對 5 比賽： 讓學生融合投籃、防守技巧，以及陣地攻守性球類運動戰術，並實際理解如何團隊合作。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	
20	6/24~6/28	羽球	羽球雙打排名賽： 以雙打比賽，讓學生融合發球、切球、挑球技巧，以及網牆性球類運動位移戰術，並實際理解如何攻防運用。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	觀察 實作與表現測驗	26-27 高一 二 + 國七八 第 3 次定期 評量