



臺北市立中崙高級中學(國中部)110學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	社團—運動類	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期	節數	每週1節
設計理念	期望能讓學生有多元運動社團選擇，學習運動素養。		
核心素養 具體內涵	<p>J-A1具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A2具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-B1具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C1培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p> <p>J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p>		
學習重點	學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靈活應用聆聽的方法 2. 能思辨對方說話的表達技巧 3. 養成觀賞運動活動或比賽時應有的秩序與態度 4. 能應用觀察的方法，並精確表達自己的見聞 5. 養成日常生活中運動的興趣與習慣 6. 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長 7. 尊重自我與他人青春期身心發展的差異。 	
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習棒球、羽球、排球、籃球、桌球、游泳四式、自救能力、空手道等運動項目之基本動作技能。 2. 學習各種運動中的比賽策略。 3. 培養與他人合作，共同達成目標。 	

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供學生運動機會，培養運動鑑賞能力。 2. 增進與他人或群體互動的素養，建立適切的合作模式與人際關係。 3. 培養愛校精神，發展學校本位課程。 4. 提供學生發展不同興趣之課程學習。 				
表現任務 (總結性評量)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 啟發肢體的可能，發揮想像力，體驗運動的樂趣。 2. 學習運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 3. 增進運動相關知識，培育體育活動之良好習慣。 4. 發現自我，調整身心平衡與增加成就感，進而生活中展現出自信。 				
學習進度 週次/節數	單元/子題	單元內容與學習活動	檢核點(形成性評量)		
第1學期	第1週	選社	講解選社注意事項	無	
	第2-8週	體能練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體協調-控制身體、訓練肌力、骨頭的可動能力、腳步練習、胸口練習、肢體協調性：在運動過程中，肢體要保持律動，核心肌群控制。 2. 訂定訓練計劃，基本動作訓練。 3. 體能訓練例如肌力、核心、手部、腿部的力量最為關鍵。 	設定標準測驗	
	第9-14週	基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體協調-控制身體、訓練肌力、骨頭的可動能力、腳步練習、胸口練習、肢體協調性：在運動過程中，肢體要保持律動，核心肌群控制。 2. 訂定訓練計劃，基本動作訓練。 3. 體能訓練例如肌力、核心、手部、腿部的力量最為關鍵。 	技能測驗	

	第15-20週	技能驗收	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體協調-控制身體、訓練肌力、骨頭的可動能力、腳步練習、胸口練習、肢體協調性：在運動過程中，肢體要保持律動，核心肌群控制。 2. 訂定訓練計劃，基本動作訓練。 3. 體能訓練例如肌力、核心、手部、腿部的力量最為關鍵。 	技能測驗
第2學期	第1週	社團上課	講解社團上課注意事項	無
	第2-8週	體能練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體協調-控制身體、訓練肌力、骨頭的可動能力、腳步練習、胸口練習、肢體協調性：在運動過程中，肢體要保持律動，核心肌群控制。 2. 訂定訓練計劃，基本動作訓練。 3. 體能訓練例如肌力、核心、手部、腿部的力量最為關鍵。 	設定標準測驗
	第9-14週	技能策略	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體協調-控制身體、訓練肌力、骨頭的可動能力、腳步練習、胸口練習、肢體協調性：在運動過程中，肢體要保持律動，核心肌群控制。 2. 訂定訓練計劃，基本動作訓練。 3. 體能訓練例如肌力、核心、手部、腿部的力量最為關鍵。 	技能測驗
	第15-20週	競賽成果	比賽成果	競賽表現
議題融入實質內涵	性別平等教育： 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。			

	<p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>品德教育：</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>資訊教育：</p> <p>資 J9 利用資訊科技與他人進行有效的互動。</p> <p>家庭教育：</p> <p>家 J6 參與家庭活動。</p> <p>家 J13 家庭休閒活動的規劃與執行</p> <p>國際教育：</p> <p>國 J2 具備國際視野的國家意識。</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p> <p>多元文化教育：</p> <p>多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。</p> <p>多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此的文化。</p> <p>多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p> <p>多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。</p> <p>多 J11 增加實地體驗與行動學習，落實文化實踐力。</p>
<p>評量規劃</p>	<p>口頭提問、分組比賽</p>
<p>教學設施 設備需求</p>	<p>單槍投影機、各運動場地、表藝教室</p>

教材來源	授課教師自訂或自編教材	師資來源	1. 校內教師 2. 外聘講師 3. 專業技術人員
備註	依學生興趣選擇桌球社、棒球社、排球社、籃球社、空手道社、羽球社或游泳社，在每週三的社團時間中進行不同課程。		