

臺北市立中崙高級中學(國中部)111 學年度 彈性學習課程計畫

課程名稱	社團—運動類		課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 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	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。 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。 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。 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。 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。			
學習重點	學習表現	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身心發展的差異。		
	學習內容	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	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。			
總結性評量-表現任務	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，進而在生活中展現出自信。			
學習進度 週次/節數	單元/子題		單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性

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	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	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	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	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	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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 品德教育： 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。			

	品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 資訊教育： 資 J9 利用資訊科技與他人進行有效的互動。 家庭教育： 家 J6 參與家庭活動。 家 J13 家庭休閒活動的規劃與執行 國際教育： 國 J2 具備國際視野的國家意識。 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 多元文化教育： 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。 多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此的文化。 多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。 多 J11 增加實地體驗與行動學習，落實文化實踐力。		
評量規劃	口頭提問、分組比賽		
教學設施 設備需求	單槍投影機、各運動場地、表藝教室		
教材來源	授課教師自訂	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。		