

臺北市金甌女子高級中學教學計畫

任教班級	高二
授課科目	體育
授課教師	彭歆貽

科目教學計畫

一、課程目標

- (1)培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (2)養成規律運動與健康生活的習慣。
- (3)培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (4)培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (5)建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (6)培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (7)培養良好人際關係與團隊合作精神。
- (8)發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

二、作業與學習歷程檔案規劃

- (1)技能發展歷程紀錄
學生在特定體育項目（如籃球、羽球、排球等）中，技能學習的進步紀錄。
學生透過影像、文字或表格記錄其運動能力的成長。
- (2)健康與體能自我管理
規劃個人運動計畫，並進行紀錄與反思。
自主體能訓練與飲食紀錄、心率監測等自我健康管理內容。
- (3)競賽或活動參與紀錄與心得
校內外體育競賽、體育活動參與心得與檢討。
分析比賽策略、團隊合作過程與賽後反思。
- (4)體育知識應用與探究報告
探討運動相關科學知識，例如運動傷害預防、營養與運動表現的關係等專題撰寫。

三、評量方式

- (1)一般學生:知能評量占 15%，採紙筆測驗、心得報告或學習單；技能評量占 60%，依教學進度實施術科測驗；情意評量占 25%，包含上課表現、運動精神、團隊合作及規範遵守。運動參與、計畫與實踐素養併入情意評量計分。
- (2)特殊教育學生:依《特殊教育法》及輔導室個案會議結論，彈性調整課程內容與評量方式。
- (3)特殊需求學生:依《臺北市私立金甌女子高級中學特殊需求學生體育成績考查辦法》，由任課教師與學生共同討論適切之課程及評量調整；運動精神與學習態度占 30%、體育報告占 40%、體育常識占 30%。

四、其他

- (1)10 月中辦理全校高二排球競賽，鼓勵學生利用課堂之餘參與運動，透過競賽來增加學生基本體適能以及集團隊合作。
- (2)透過課程安排，能展現自己運動能力並提升體能力，擴展自己的運動視野。