

## 高二體育選修課程計畫

科目名稱	健康運動樂活人生		
開設年級/ 學期	高二上、高二下	學分總數	2
師資來源	內聘		
選修方式	跨班選修		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習如何運動增進或維持體能和健康</li> <li>2. 學習如何提昇運動技能，充實自我，增加生活樂趣</li> <li>3. 學習有關人類或人體運動的知識，認識體育運動的內涵、本質、目的、功能和價值</li> <li>4. 學習在從事體育活動和運動競賽中，學習與人互動互助行為和待人處事之道</li> </ol>		
教材大綱 與進度	<p>高二上學期：</p> <p>第一週-團體遊戲(人際互動)</p> <p>第二週-飲食控制</p> <p>第三週-健康飲食製作</p> <p>第四週-運動體重控制</p> <p>第五週-運動探索 1(飛盤)</p> <p>第六週-運動探索 2(飛盤)</p> <p>第七週-運動探索 1(排球)</p> <p>第八週-運動探索 2(排球)</p> <p>第九週-期中測驗</p> <p>第十週-運動探索(體操)</p> <p>第十一週-運動賞析</p> <p>第十二週-運動探索 1(跳繩)</p> <p>第十三週-運動探索 2(跳繩)</p> <p>第十四週-運動探索 1(瑜珈)</p> <p>第十五週-運動探索 2(瑜珈)</p> <p>第十六週-運動探索 1(定向越野)</p> <p>第十七週-運動探索 2(定向越野)</p> <p>第十八週-期末測驗</p> <p>高二下學期</p> <p>第一週-團體遊戲(人際互動)</p> <p>第二週-心靈舒壓課程 1</p>		

	<p>第三週-心靈舒壓課程 2</p> <p>第四週-運動按摩</p> <p>第五週-運動探索 1(有氧舞蹈)</p> <p>第六週-運動探索 2(有氧舞蹈)</p> <p>第七週-運動探索 1(核心訓練)</p> <p>第八週-運動探索 2(核心訓練)</p> <p>第九週-期中測驗</p> <p>第十週-運動探索 1(律動)</p> <p>第十一週-運動探索 2(律動)</p> <p>第十二週-運動賞析</p> <p>第十三週-團體遊戲</p> <p>第十四週-運動探索(健走)</p> <p>第十五週-運動探索(單槓)</p> <p>第十六週-運動探索 1(曲棍球)</p> <p>第十七週-運動探索 2(曲棍球)</p> <p>第十八週-期末測驗</p>
評量方式	<p>1. 平時成績：80%(含能力測驗、平時測驗、學習態度)</p> <p>2. 期末考試：20% (能力測驗)</p>
資源配合	<p>操場</p> <p>兩天備案教室、投影機</p>
預期效益	<p>1. 瞭解任何運動型態皆可以使心情愉悅,提高生活滿意度,降低憂鬱情緒。</p> <p>2. 生理：規律之運動將有效降低體脂肪、增進最大攝氧量、雕塑體型、增進健康體適能等效益。</p> <p>3. 心理：透過運動，可達到舒展身心、休閒放鬆、社交娛樂、同儕關係建立等效益，並透過規律運動習慣之建立，可建立自信、自重和重視身體的心理效益。</p> <p>4. 社會：培養青少年運動之風氣及觀念，增進對運動健康之重視。</p> <p>5. 教育：藉由各項多元運動有效培養學生終身運動習慣之形塑。</p>
受益對象	參與課程的全體學生