**左營高中109學年度第1學期課程規劃表 - 體育**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 增肌減脂 | | | | | |
| 課程說明 | 1、了解健康運動的重要性  2、親自操作，體驗運動所帶來的樂趣。  3、為了改善健康，而能規劃適合自己的運動處方。  4、學期前後測，師生互相檢討如何再規劃課程。 | | | | | |
| 課程屬性 | 認知瞭解、實作、自我身體健康察覺 | | | | | |
| 授課年段 | 高三 | | | | 課程時數  學分數 | 每週2節  2學分 |
| 授課教師 | 吳書瑋 | | | | | |
| 師資來源 | 校內單科 | | | | | |
| 對應教師社群名稱 | 體育科PLC | | | | 教師社群  負責人 | 郭昭佑 組長 |
| 學習目標 | 1、首先了解身體組成體脂肪與健康關係的重要性  2、了解飲食對身體的功能與重要性，藉由健康飲食規劃與運動體能線條的相關性，達到有效接近身體健康。  3、了解什麼是運動？運動的重要性？如何運動？去哪裡運動？規劃屬於自己的運動處方，進而能實踐力行。  4、了解運動市場在現今社會的重視程度，如何預防老化與自我保健。 | | | | | |
| 課程架構 |  | | | | | |
| 課綱  核心素養 | A  自主行動 | | ◼A1.身心素質與自我精進 ◼A2.系統思考與問題解決 ◼A3.規劃執行與創新應變 | | | |
| B  溝通互動 | | □B1.符號運用與溝通表達 □B2.科技資訊與媒體素養 ◼B3.藝術涵養與美感素養 | | | |
| C  社會參與 | | ◼C1.道德實踐與公民意識 ◼C2.人際關係與團隊合作 □C3.多元文化與國際理解 | | | |
| 學生圖像  (依校選填) | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1.樂學 | 2.思辨 | 力行 | 尊重 | | □ 1-1閱讀理解  ■ 1-2訊息統整  □ 1-3語言表達  □ 1-4數位探索 | ■ 2-1自我察覺  □ 2-2邏輯推理  ■ 2-3分析批判  ■ 2-4領導創新 | ■ 3-1規範管理  ■ 3-2生活實踐  ■ 3-3問題解決  ■ 3-4實作驗證 | ■ 4-1理解接納  □ 4-2多元認同  ■ 4-3合作共好  □ 4-4 國際關懷 | | | | | | |
| 與其他課  程內涵  聯繫 | 1、縱向：本課程是藉由運動與飲食來改善身體促進健康，知道健康的重要性後，在操作相關的體育課程，能更加努力認真。  2、橫向：飲食方面與家政、護理有相關，而運動力學方面與物理有相關，未來可能朝向跨科協同，以豐富教學內容。 | | | | | |
| 教學大綱 | 週次 | 單元/主題 | | 內容綱要 | | 作業/學習單/學習成果 |
| 1 | \*前測  \*健康身體組成 | | \*體脂肪、柔軟度的數據解析，  全身照，在最後一週分享時一同討論體態的改變。  \*肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、身高與體重的數據，與國民標準值的討論。 | | 1-2訊息統整  2-1自我察覺  3-4實作驗證  4-1理解接納  2-3分析批判 |
| 2 | 熱量計算 | | 計算每日要攝取的熱量、碳水化合物、蛋白質和脂肪的比例，來計算出你每天要吃多少碳水化合物、蛋白質和脂肪，如果要計算每餐的份量也可以。 | | 1-2訊息統整  2-1自我察覺  3-4實作驗證  4-1理解接納  2-3分析批判 |
| 3 | 均衡飲食 | | \*基礎營養菜盤、巨量營養素 蛋白質、碳水化合物、脂肪  \*飲食熱量計算、隱形熱量食物  \*實作規劃本學期健康餐飲菜單 | | 1-2訊息統整  2-1自我察覺  4-1理解接納  2-3分析批判 |
| 4 | 體能提升 | | \*講解運動安全規範與操作原則  \*為什麼要動起來？  \*有效運動、肌肉運作原理  \*自製重訓器材 | |  |
| 5 | 體能提升 | | 有氧與無氧運動的差異 | |
| 6 | 體能提升 | | 實地操作與演練(一) | |
| 7 | 體能提升 | | 核心肌群介紹及演練 | |
| 8 | 體能提升 | | 實地操作與演練(二) | |
| 9 | 體能提升 | | 徒手間歇運動介紹 | |
| 10 | 體能提升 | | 實地操作與演練(三) | |
| 11 | 體能提升 | | 自製重訓器材上肢及下肢操作 | |
| 12 | 體能提升 | | 實地操作與演練(四) | |
| 13 | 體能提升 | | 瑜珈，身體伸展與放鬆 | |
| 14 | 體能提升 | | 實地操作與演練(五) | |
| 15 | 體能提升 | | 等張肌肉瑜珈演練 | |
| 16 | 體能提升 | | 實地操作與演練(六) | |
| 17 | 運動菜單設計 | | 基本肌群與運動設計 | | 1-2訊息統整  2-1自我察覺  2-4領導創新  3-4實作驗證  4-3合作共好 |
| 18 | 減重這件事 | | 運動與飲食效益比較、重複減重帶來的隱憂 | | 1-2訊息統整  2-1自我察覺  3-4實作驗證  4-1理解接納  2-3分析批判 |
| 19 | 市場導向 | | \*市場未來導向、保健新貴  \*自我價值提升、取代與非你莫屬  \*老年化社會的應對、自己動跟別人推，老年生活自己選 | | 3-1規範管理  3-2生活實踐  2-3分析批判 |
| 20 | 後測 | | 體脂肪、柔軟度的數據解析，  全身照，討論體態的改變。 | | 3-1規範管理  3-2生活實踐  2-3分析批判 |
| 21 | 分享與討論 | |  | | 3-1規範管理  3-2生活實踐  3-4實作驗證  2-3分析批判 |
| 評量方式 | 筆試、情意、技能測驗及行為記錄 | | | | | |
| 成績計算 | 認知20%、情意30%、技能50%(依據108年8月27日體育委員會決議) | | | | | |
| 重要議題融入 | ■生命教育 ■性別平等教育 □法治教育 ■人權教育 □多元文化  □環保教育 ■永續發展 □消費者保護 ■家庭教育  \* 若各單元/主題有融入重要議題，請於各單元/主題之”課程綱要”中註明。 | | | | | |