

臺中市葳格高級中學 108 學年度第二學期體育科學習成果說明書

學 期	108-2	年 級	一	適 用 班 級	全體
對應單元	游泳(捷泳、自救能力)/體適能				
說 明	主 題 名 稱	水中一條龍		活 動 時 間	
	議 題 連 結	海洋教育		教 學 對 象	高中職一年級
	對 應 核 心 素 養	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	教 學 人 數	255 人
		B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	設 計 者	張惟喬
		C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作		
	對 應 學 群				
	搭 配 課 程 說 明 與 設 計 理 念	了解台灣水域影響個人和社區群體的健康，在群體健康的整體考量下，個人須具備反省與改變的能力，實踐負責任的行動。 透過水域休閒運動（如游泳、衝浪、浮潛、獨木舟、溯溪…），參與促進對臺灣海洋、山河等環境的了解，以達到提升健康體適能、紓解各種壓力、滿足高層次心理需求，提升生活品質的目標。			
	學 習 目 標	挑戰類型運動-游泳 打水前進、水中自救方法、仰漂 15 秒 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上） 挑戰類型運動-游泳進階 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）			
	學習歷程成果目標				
	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷；探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。 建立安全意識；提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生以確保生命安全。 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異；付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。				

臺中市葳格高級中學學學生學習歷程【課程學習成果評量表一】

作品科目名稱			非常符合	佳	尚可	極需努力	不適用
作者姓名							
類別 / 評分向度		評分內容	5	4	3	2	1
☒	有 氧 訓 練 紀 錄 / 課 程 感 想	清楚記錄身體狀況(身高、體重、BMI)及體適能表現歷程					
		能詳實登錄有氧訓練結果					
		能準確自評有氧訓練後優缺點					
		能夠提出改善實施有氧訓練方式或內容					
☒	技 能 學 習 / 反 思 作 業	了解教學目標及自握評估學習該運動項目上先備能力(知識)優劣勢					
		能掌握該運動項目技能(術)/技能(術)學習過程及內容要點					
		善用各類資源(同儕、網路媒體、圖書資訊等)加強熟練技能(術)學習					
		能了解體育課學習中學到的重點					
☒	體 育 報 告 / 參 與 心 得	參與項目、日期、內容、擔任角色或職務、成績					
		足以支持報告之相關且來源正確的資料(含報名資料、秩序冊、分組表單、照片等)					
		參與該項目過程中所學習到的是?感到最困難的是?改善建議?最感驕傲或值得稱讚的事項					
		能概略敘述出每個組員專長和貢獻					
☐	專 題 研 究 / 創 作 研 發	能掌握文本中正反或多元的資訊、概念或變項之間的關係等,釐清或強調立場/題旨/結論					
		能同步處理正反、多元的觀點或細節,並建立具有邏輯、足以反映結論意旨的解釋					
		能進行正反或多元觀點的比對、評估分析,超越文本原來架構,從更大的脈絡呈現邏輯一致的討論					
		整合想法與概念,利用資源將概念轉換為行動,架構與測試模型或原型					
☐	行 動 方 案	了解研究問題,且能將其連結至真實世界的情況					
		蒐集許多資訊,且與主題相關					
		腦力激盪產生許多策略,並對每個策略有適當執行方法					
		利用設計解決問題,並進行適當的修改					
		總結解決方法,並描述這些方法可以如何被使用於其他狀況					
☐	藝 才 創 作 平 面 / 立 體 影 音 / 表 演	作品構思具創造力與想像力,表達出自身對主題的看法					
		結構、構圖完整,色彩、技法得宜/敘事、脈絡完整,劇情、樂理流暢					
		媒體素材選用適宜,善用工具與程式,能純熟結合各種素材					
授 課 教 師 評							

語			
是 否 符 認 合 證 準 標	☐ 是 ☐ 否		
授 課 教 師 簽 名	年 月 日		