

臺中市葳格高級中學 110 學年度第二學期 體育科 學習成果說明書

學 期	110-2	年 級	三	適用班級	普三/職三	
對應單元	競技運動與健康管理					
說 明	主 題 名 稱	運動計畫		活動時間		
	議 題 連 結	環境教育		教學對象	高中職三年級	
	對 應 核 心 素 養	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進		教學人數	224
		B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養		設 計 者	魏鈺庭
		C 社會參與	C3 多元文化與國際理解			
	對 應 學 群					
	搭 配 課 程 說 明 與 設 計 理 念	具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。				
學 習 目 標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動健康管理的目的 2. 了解運動健康管理重要性 3. 了解運動健康管理的實際作法 4. 學會日常生活管理並擬定運動計畫 					

學習歷程成果目標

以週為單位，規劃這學期自己想要達成的學期運動計畫。

範例：

計畫內容：

活動內容	預期目標與執行方式
跑步	每週慢跑兩次，每次 30 分鐘
球類運動	每週五放學後和同學打球
其他	週末觀賞球賽或健走、爬山

執行紀錄：(並附上佐證資料，如照片、app 數據、門票等)

週	執行日期與時數	一週總時數
第一週	2/18 慢跑 30 分鐘 2/22 打羽球 2 小時 2/24 和家人走大坑登山 步道 2 小時	270 分鐘