

桃園市立楊梅高中 112 學年度高三多元選修課程簡介

編號：14

課程名稱：	中文名稱： 休閒運動樂學習		
	英文名稱：		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
學習目標：	1. 了解各種休閒運動項目。 2. 各種休閒運動項目之學習表現。 3. 心得感想。4. 期末報告。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	休閒與生活	認識休閒與生活、休閒的定義
	二	休閒與生活	介紹休閒議題
	三	休閒生活	介紹休閒基礎知識
	四	休閒生活	介紹休閒運動的專業化
	五	休閒企劃	休閒活動的企劃
	六	休閒運動	認識飛盤運動
	七	休閒運動	認識跳繩運動
	八	休閒運動	認識扯鈴運動
	九	休閒運動	認識獨木舟運動
	十	休閒運動	認識浮潛運動
	十一	休閒運動	認識滑板運動
	十二	休閒運動	認識自行車運動
	十三	休閒運動	認識重訓體驗運動
	十四	休閒運動	認識跑步機運動
	十五	休閒環保	探討運動與休閒與環境保護的關係
	十六	休閒運用	如何運用遊藝與休閒活動結合
	十七	期末報告	分組報告
	十八	期末檢討	分組檢討
學習評量：	形成性與總結性評量		