

科目名稱：體育III

科目代號：PHE201

類別：體育

必/選修：選修

學分數：2

目 標：

1. 瞭解肌肉適能對身體健康的意義。
2. 瞭解跨欄跑所需具備的體能要素。
3. 瞭解三人傳球上籃的功用。
4. 瞭解排球運動快速扣球攻擊的基本動作要領。
5. 培養與同學相互學習、合作練習的精神與情誼。
6. 培養欣賞運動美感能力，以充實休閒生活、進而提昇生活品質。
7. 瞭解如何與同學合作練習，並在比賽中養成積極進取，互助合作的精神。
8. 瞭解蛙泳身體姿勢動作要領與練習方法。

內 容：

1. 介紹肌肉適能評量的方法並示範基本動作要領。
2. 講解跨欄技術的基本動作並說明練習的方法。
3. 說明與示範三人傳球上籃的功用、動作要領與練習的方法。
4. 講解排球快速扣球攻擊之目的、功用、時機及應注意事項。
5. 講解壘球擊球的基本技術包含內容--準備動作、揮棒動作、完成動作。
6. 說明舞蹈基本動作與組合動作的運用及呼吸配合的重要性。
7. 利用示範說明演練法來教授蛙泳身體姿勢動作要領與練習方法。

實施方式：

1. 收集相關資料、圖片及影帶。
2. 利用講述法、分組討論法。
3. 實際示範、分組練習、分組比賽
4. 請同學發表欣賞比賽時的心得。
5. 成績評量
 - (1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%)
 - (2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表)
 - (3) 技能成績 50%：①綜二：排球發球、籃球傳球、跳繩、400 公尺
②綜一：排球低手傳求、籃球 S 形運球、仰臥

先備條件：無

科目名稱：體育IV

科目代號：phe202

類別：體育

必/選修：選修

學分數：2

目標：

1. 瞭解體育與遊戲、運動及休閒活動的關係。
2. 瞭解地板一頭手前翻（單腳著地）動作要領與練習的方法。
3. 瞭解身體的柔軟性在體適能的意義。
4. 瞭解跳高技術的發展及重要規則。
5. 瞭解籃球個人的基本動作如何應用在團隊的防守上。
6. 培養對排球運動的樂趣及互助合作的精神。
7. 培養與同學相互學習、合作練習的精神與情誼。
8. 培養欣賞運動美感能力，以充實休閒生活、進而提昇生活品質。
9. 瞭解如何與同學合作練習，並在比賽中養成積極進取，互助合作的精神。
10. 瞭解仰泳身體姿勢動作要領與練習方法。

內容：

1. 介紹體育與遊戲、運動及休閒活動的關係。
2. 講解地板一頭手前翻（單腳著地）動作要領與練習的方法。
3. 講述與示範改善身體柔軟性的方法及動作要領。
4. 講解並示範跳高的動作要領，說明基本動作的運動原理。
5. 講解籃球個人的基本動作在三對三比賽中的應用，及會產生的錯誤與修正方法。
6. 說明快攻舉球及虛攻球的動作要領。
7. 利用示範說明演練法來教授仰泳身體姿勢動作要領與練習方法。

實施方式：

1. 收集相關資料、圖片及影帶。
2. 利用講述法、分組討論法。
3. 實際示範、分組練習、分組比賽請同學發表欣賞比賽時的心得。
4. 成績評量
 - (1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%)
 - (2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表)
 - (3) 技能成績 50%：①綜二：排球發球、籃球傳球、跳繩、400 公尺
②綜一：排球低手傳球、籃球 S 形運球、仰臥

先備條件：無

科目名稱：體育V 必/選修：選修	科目代號：PHE301 學分數：2	類別：體育
目標： <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解古代及現代奧林匹克運動會的起源與發展。 2. 瞭解競技體操－平衡木跳躍的動作要領。 3. 瞭解身體組成對健康的影響。 4. 瞭解推鉛球的簡史及重要規則。 5. 瞭解籃球五人防守的基本觀念與動作。 6. 瞭解棒、壘球接滾地球、高飛球的動作要領。 7. 培養與同學相互學習、合作練習的精神與情誼。 8. 培養欣賞運動美感能力，以充實休閒生活、進而提昇生活品質。 9. 瞭解如何與同學合作練習，並在比賽中養成積極進取，互助合作的精神。 10. 瞭解蝶泳基本常識與技術。 		
內容： <ol style="list-style-type: none"> 1. 講授古代及現代奧林匹克運動會的內涵。 2. 講解競技體操的基本常識並練習平衡木跳躍的動作要領。 3. 講述身體組成對健康的重要性並計算出身體質量指數。 4. 講解並示範推鉛球的動作要領及練習方法。 5. 全場模擬比賽的分組練習。 6. 說明並示範接滾地球、高飛球的動作及練習方法。 7. 視聽欣賞蝶泳之身體姿勢、動作要領與練習方法。 		
實施方式： <ol style="list-style-type: none"> 1. 收集相關資料、圖片及影帶。 2. 利用講述法、分組討論法。 3. 實際示範、分組練習、分組比賽請同學發表欣賞比賽時的心得。 4. 成績評量 <ol style="list-style-type: none"> (1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%) (2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表) (3) 技能成績 50%：①綜二：排球發球、籃球傳球、跳繩、400 公尺 ②綜一：排球低手傳球、籃球 S 形運球、仰臥 		
先備條件： 修畢高中體育第四冊之綜高課程		

科目名稱：體育VI

科目代號：PHE302

類別：體育

必/選修：選修

學分數：2

目標：

1. 瞭解運動按摩的效果與方法。
2. 瞭解競技體操—平衡木分腿下的動作要領。
3. 瞭解三級跳遠的技術分析。
4. 瞭解籃球五人全場防守的位置及特性介紹。
5. 瞭解排球比賽自由防守球員的簡要規則。
6. 瞭解羽球單打比賽與發球犯規的規則
7. 培養與同學相互學習、合作練習的精神與情誼。
8. 培養欣賞運動美感能力，以充實休閒生活、進而提昇生活品質。
9. 瞭解如何與同學合作練習，並在比賽中養成積極進取，互助合作的精神。
10. 瞭解水上救生基本常識與方法。

內容：

1. 講授. 揉捏法、敲打法、壓迫法、伸展法、運動法的運動按摩。
2. 講解示範競技體操—平衡木分腿下與挺身下法的動作要領。
3. 講述三級跳遠的動作要領並說明基本動作的運動原理。
4. 講解並示範兩人包夾防守、三人防守及五人全場防守重點。
5. 全場模擬比賽的分組練習。
6. 說明舉球、扣球和接發球三者之間的關係。
7. 視聽欣賞水上救生基本常識、動作要領與練習方法。

實施方式：

1. 收集相關資料、圖片及影帶。
2. 利用講述法、分組討論法。
3. 實際示範、分組練習、分組比賽請同學發表欣賞比賽時的心得。
4. 成績評量
 - (1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%)
 - (2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表)
 - (3) 技能成績 50%：①綜二：排球發球、籃球傳球、跳繩、400 公尺
②綜一：排球低手傳球、籃球 S 形運球、仰臥

先備條件：無

科目名稱：韻律 I 必/選修：選修	科目代號：PHE303 類別：體育 學分數：2
目 標： <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養身體操作的能力，如協調性、平橫性、空間感、力量感…等。 2. 發展柔軟性、養成優美體態。 3. 了解術語及運動安全。 4. 培養積極參與、快樂學習的心態。 	
內 容： <ol style="list-style-type: none"> 1. 探索肢體動作、認識身體部位及單一性肢體動作與全身性肢體動作。 2. 認識空間、方位、體會轉換方向的感覺。 3. 介紹基本步伐、注意動作與節奏的快慢、以求情緒與音樂符合。 	
實施方式： <ol style="list-style-type: none"> 1. 著重韻律基本訓練、動作由易而難、由簡而繁、逐漸引進。 2. 以實際示範、利用講述法配合輔助教材、分組討論法。 3. 配合錄影帶觀賞、以增加教學效果。 4. 採用表演、觀摩方式、培養欣賞能力。 5. 成績評量 <ol style="list-style-type: none"> (1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%) (2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表) (3) 技能成績 50%：①綜二：排球發球、籃球傳球、跳繩、400 公尺 ②綜一：排球低手傳球、籃球 S 形運球、仰臥 	
先備條件：無	

科目名稱：韻律II 必/選修：選修	科目代號：PHE304 學分數：2	類別：體育
目 標： <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解韻律舞蹈與健康體能的重要性及基本概念。 2. 認識各種肢體的名稱並能控制肢體動作的時間變化及節奏感表現。 3. 培養健美的體態，提高對韻律舞運動興趣。 4. 使身體柔軟能活動自如，增加肌力與肌耐力，更可提昇心肺耐力及讀書效率。 5. 培養學生合作關係及創造、欣賞的能力。 		
內 容： <ol style="list-style-type: none"> 1. 適合學生的需要及興趣，注重教材的實用性。 2. 考慮動作及教材的功能性。 3. 根據學生身心發展的階段和順序，活動內容應該循序漸進。 4. 藉由簡單舞步、優美的旋律讓學生放鬆情緒。 		
實施方式： <ol style="list-style-type: none"> 1. 由簡而易且具有多變化的遊戲。 2. 注意個別差異、安全問題。 3. 能樂趣創新、平衡發展。 4. 學生表達自己的收集資料、分享的能力。 5. 成績評量 <ol style="list-style-type: none"> (1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%) (2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表) (3) 技能成績 50%：①綜二：排球發球、籃球傳球、跳繩、400 公尺 ②綜一：排球低手傳球、籃球 S 形運球、仰臥 		
先備條件： <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動前先了解自己的身體狀況。 2. 選用合適的運動裝備。 3. 了解自己的運動強度。 4. 運動安全注意事項。 5. 教師應適時關心及鼓勵學生。 		