

**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**

<b>科目名稱：體育V</b> <b>必/選修：選修</b>	<b>科目代號：PHE301</b> <b>學分數：2</b>	<b>類別：體育</b>
<b>目標：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解古代及現代奧林匹克運動會的起源與發展。</li> <li>2. 瞭解競技體操－平衡木跳躍的動作要領。</li> <li>3. 瞭解身體組成對健康的影響。</li> <li>4. 瞭解推鉛球的簡史及重要規則。</li> <li>5. 瞭解籃球五人防守的基本觀念與動作。</li> <li>6. 瞭解棒、壘球接滾地球、高飛球的動作要領。</li> <li>7. 培養與同學相互學習、合作練習的精神與情誼。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>10. 瞭解蝶泳基本常識與技術。</li> </ol>		
<b>內容：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講授古代及現代奧林匹克運動會的內涵。</li> <li>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。</li> <li>3. 講述身體組成對健康的重要性並計算出身體質量指數。</li> <li>4. 講解並示範推鉛球的動作要領及練習方法。</li> <li>5. 全場模擬比賽的分組練習。</li> <li>6. 說明並示範接滾地球、高飛球的動作及練習方法。</li> <li>7. 視聽欣賞蝶泳之身體姿勢、動作要領與練習方法。</li> </ol>		
<b>實施方式：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收集相關資料、圖片及影帶。</li> <li>2. 利用講述法、分組討論法。</li> <li>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。</li> <li>4. 成績評量 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%)</li> <li>(2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表)</li> <li>(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</li> </ol> </li> </ol>		
<b>先備條件：</b> 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**

<b>科目名稱：韻律 I</b> <b>必/選修：選修</b>	<b>科目代號：PHE303</b> <b>類別：體育</b> <b>學分數：2</b>
<b>目標：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養身體操作的能力，如協調性、平橫性、空間感、力量感…等。</li> <li>2. 發展柔軟性、養成優美體態。</li> <li>3. 了解術語及運動安全。</li> <li>4. 培養積極參與、快樂學習的心態。</li> </ol>	
<b>內容：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 認識空間、方位、體會轉換方向的感覺。</li> <li>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。</li> </ol>	
<b>實施方式：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 著重韻律基本訓練、動作由易而難、由簡而繁、逐漸引進。</li> <li>2. 以實際示範、利用講述法配合輔助教材、分組討論法。</li> <li>3. 配合錄影帶觀賞、以增加教學效果。</li> <li>4. 採用表演、觀摩方式、培養欣賞能力。</li> <li>5. 成績評量 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%)</li> <li>(2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表)</li> <li>(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</li> </ol> </li> </ol>	
<b>先備條件：無</b>	

<b>科目名稱：韻律II</b> <b>必/選修：選修</b>	<b>科目代號：PHE304</b> <b>學分數：2</b>	<b>類別：體育</b>
<b>目 標：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解韻律舞蹈與健康體能的重要性及基本概念。</li> <li>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。</li> <li>3. 培養健美的體態，提高對韻律舞運動興趣。</li> <li>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。</li> <li>5. 培養學生合作關係及創造、欣賞的能力。</li> </ol>		
<b>內 容：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適合學生的需要及興趣，注重教材的實用性。</li> <li>2. 考慮動作及教材的功能性。</li> <li>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。</li> <li>4. 藉由簡單舞步、優美的旋律讓學生放鬆情緒。</li> </ol>		
<b>實施方式：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由簡而易且具有多變化的遊戲。</li> <li>2. 注意個別差異、安全問題。</li> <li>3. 能樂趣創新、平衡發展。</li> <li>4. 學生表達自己的收集資料、分享的能力。</li> <li>5. 成績評量 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 認知成績 25%：(體育常識 10%、報告心得 10%、體適能自我評估 5%)</li> <li>(2) 情意成績 25%：(出缺席、服裝儀容、學習態度、平時運動紀錄表)</li> <li>(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</li> </ol> </li> </ol>		
<b>先備條件：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動前先了解自己的身體狀況。</li> <li>2. 選用合適的運動裝備。</li> <li>3. 了解自己的運動強度。</li> <li>4. 運動安全注意事項。</li> <li>5. 教師應適時關心及鼓勵學生。</li> </ol>		