

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：武林高手健身操	類 別：體育	開課年級：一年級												
學 分 數：2	必/選修：必修													
<b>一、目標</b>														
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由多元化與樂趣化的體育活動，活絡校園運動風氣。</li> <li>2. 藉由充滿歡樂與優美的旋律，讓學生能舒展身心，健康成長。</li> <li>3. 提昇學生健康體適能基礎。</li> <li>4. 讓學生能運用活潑、活力及青春之肢體動作，增進身體運動的基本協調能力。</li> </ol>														
<b>二、內容</b>														
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身運動（觀空起勢 4*8、踏點直擊 8*8、抬膝擴胸 4*8、踏併舉手膝擊 8*8、前踢左右勾拳 4*8、45 度抬膝旋踢 4*8）</li> <li>2. 主要活動（前進直擊防守前踢 4*8、交叉步測踢 4*8、前後開合跳 4*8、橫跨直擊前後踢 4*8、拉弓跑跳 4*8、左右跳躍閃擊 4*8）</li> <li>3. 緩和運動（膝擊手部動作 4*8、伸展平衡 8*8、太極調息 8*8）</li> </ol>														
<b>三、實施方式</b>														
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 講述</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 示範</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 個別練習</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 分組練習</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 實務操作</td> <td><input type="checkbox"/> 參觀訪問</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 觀摩與欣賞</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞。</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 討論及講評</td> <td colspan="3"><input type="checkbox"/> 其他【請說明：_____】</td> </tr> </table>			<input checked="" type="checkbox"/> 講述	<input checked="" type="checkbox"/> 示範	<input checked="" type="checkbox"/> 個別練習	<input checked="" type="checkbox"/> 分組練習	<input checked="" type="checkbox"/> 實務操作	<input type="checkbox"/> 參觀訪問	<input checked="" type="checkbox"/> 觀摩與欣賞	<input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞。	<input checked="" type="checkbox"/> 討論及講評	<input type="checkbox"/> 其他【請說明：_____】		
<input checked="" type="checkbox"/> 講述	<input checked="" type="checkbox"/> 示範	<input checked="" type="checkbox"/> 個別練習	<input checked="" type="checkbox"/> 分組練習											
<input checked="" type="checkbox"/> 實務操作	<input type="checkbox"/> 參觀訪問	<input checked="" type="checkbox"/> 觀摩與欣賞	<input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞。											
<input checked="" type="checkbox"/> 討論及講評	<input type="checkbox"/> 其他【請說明：_____】													
<b>四、器材設備</b>														
室內外空曠場地、CD 播放器、武林高手 CD、視聽教室														
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>														
評量範圍	(一)運動技能 60% (二)運動精神與學習態度 30% (三)體育常識 10%	評量方式 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>												
<b>六、參考書目</b>														
自編教材														

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：游泳	類 別：體育	開課年級：一年級
學 分 數：2	必/選修：必修	
<b>一、目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.增進學生對游泳池的環境和水性的認識與了解。</li> <li>2.促進學生全身均衡發育、培養健美的體態、促進身體健康，更可從游泳運動中享受到消暑的歡樂，使游泳成為人人喜愛的運動。</li> </ol>		
<b>二、內容</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 打水</li> <li>5. 漂浮</li> <li>6. 蹬牆</li> <li>7. 換氣之技巧</li> <li>8. 自由式、蛙式之動作。</li> </ol>		
<b>三、實施方式</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述示範教學</li> <li>2. 配合影片等輔助教學媒體</li> <li>3. 按教材項目及動作難易度，採循序漸進分級或全部教學法，儘可能提升學生成功學習機會。</li> <li>4. 以術科及作業教學法使學生在有計畫下進行手腦並用的學習課程活動。</li> </ol>		
<b>四、器材設備</b>		
泳具（泳衣、泳帽、蛙鏡）、浮板		
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>		
評量範圍	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一)運動技能 60%</li> <li>(二)運動精神與學習態度 30%</li> <li>(三)體育常識 10%</li> </ol>	評量方式
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>		
<b>六、參考書目</b>		
歐馨、自編教材		

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：排球	類別：體育	開課年級：一年級
學分數：2	必/選修：選修	
<b>一、目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.排球運動的起源。</li> <li>2.排球運動的發展。</li> <li>3.學習基本動作及比賽規則。</li> <li>4.養成團隊合作精神，遵守比賽規則培養守法觀念。</li> <li>5.就學習興趣達到鍛鍊身體，培養遵守社會規範的觀念。</li> </ol>		
<b>二、內容</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.排球運動的起源及發展。</li> <li>2.攻防基本動作要領（高、低手傳球、發球等），接發球應用技術。</li> <li>3.團隊的攻擊練習。</li> <li>4.防守隊形及攻擊隊形之應用。</li> <li>5.說明規則及了解排球特性。</li> </ol>		
<b>三、實施方式</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.分組練習。</li> <li>4.觀摩與欣賞。</li> <li>5.影片欣賞。</li> <li>6.討論及講評。</li> </ol>		
<b>四、器材設備</b>		
排球場、排球、標示筒、視聽教室。		
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>		
評量範圍	(一)運動技能 60% (二)運動精神與學習態度 30% (三)體育常識 10%	評量方式
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>		
<b>六、參考書目</b>		
歐馨、自編教材		

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：網球	類別：體育	開課年級：一年級		
學分數：2	必/選修：必修			
<b>一、目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識網球，培養運動興趣。</li> <li>2.熟悉基本動作，基本步伐。</li> <li>3.練習各種擊球法，培養球感。</li> <li>4.認識規則，引發比賽樂趣，推展全民運動。</li> </ol>				
<b>二、內容</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說明網球運動的起源及發展。</li> <li>2.基本動作要領，揮拍擊球應用技術。</li> <li>3.正拍及反拍練習。</li> <li>4.說明規則及了解網球特性。</li> </ol>				
<b>三、實施方式</b>				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞。</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞。</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞。</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol>			
<b>四、器材設備</b>				
網球場、球拍、網球、視聽教室				
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>				
評量範圍	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一)運動技能 60%</li> <li>(二)運動精神與學習態度 30%</li> <li>(三)體育常識 10%</li> </ol>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">評量方式</td> <td style="padding-left: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol> </td> </tr> </table>	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>			
<b>六、參考書目</b>				
歐馨、自編教材				

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：羽球	類別：體育	開課年級：二年級		
學分數：2	必/選修：必修			
<b>一、目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識羽球，培養運動興趣。</li> <li>2. 熟悉基本動作，基本步伐。</li> <li>3. 練習各種擊球法，培養球感。</li> <li>4. 認識規則，引發比賽樂趣。</li> </ol>				
<b>二、內容</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明羽球運動的起源發展。</li> <li>2. 基本動作要領，接發球應用技術。</li> <li>3. 步代練習。</li> <li>4. 擊球應用。</li> <li>5. 說明規則及了解羽球特性。</li> </ol>				
<b>三、實施方式</b>				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解。</li> <li>2. 示範（引起動機）。</li> <li>3. 個別練習。</li> <li>4. 分組練習。</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 觀摩與欣賞。</li> <li>6. 影片欣賞</li> <li>7. 討論及講評。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解。</li> <li>2. 示範（引起動機）。</li> <li>3. 個別練習。</li> <li>4. 分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 觀摩與欣賞。</li> <li>6. 影片欣賞</li> <li>7. 討論及講評。</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解。</li> <li>2. 示範（引起動機）。</li> <li>3. 個別練習。</li> <li>4. 分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 觀摩與欣賞。</li> <li>6. 影片欣賞</li> <li>7. 討論及講評。</li> </ol>			
<b>四、器材設備</b>				
羽球場、羽球拍、羽球(練習球)、視聽教室。				
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>				
評量範圍	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 運動技能 60%</li> <li>(二) 運動精神與學習態度 30%</li> <li>(三) 體育常識 10%</li> </ol>	<table style="border: none;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">評量方式</td> <td style="padding-left: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol> </td> </tr> </table>	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>			
<b>六、參考書目</b>				
歐馨、自編教材				

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：啦啦舞	類別：體育	開課年級：二年級		
學分數：2	必/選修：必修			
<b>一、目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能充分運用肢體發展健康身心。</li> <li>2.能利用啦啦舞之舞蹈因素、擴大動作領域。</li> <li>3.能運用啦啦舞之舞蹈技巧、表現自我、獲得成就。</li> <li>4.提昇美的意識、增進鑑賞力、想像力、思考力。</li> <li>5.能培養負責、合作的精神、增進人際關係、守法的態度。</li> </ol>				
<b>二、內容</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.基本動作、地板運動、空間流作。</li> <li>2.認識身體、地板基本運動、空間動作學習。</li> <li>3.拉筋、踢腿、手、眼、身、法步訓練。</li> <li>4.肢體節奏、空間探索、個人與群的發展。</li> <li>5.隊形編排</li> </ol>				
<b>三、實施方式</b>				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範（引起動機）。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範（引起動機）。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範（引起動機）。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol>			
<b>四、器材設備</b>				
室內外空地、CD PLAYER、錄音帶或 CD、道具（彩球等）、視聽教室。				
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>				
評量範圍	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一)運動技能 60%</li> <li>(二)運動精神與學習態度 30%</li> <li>(三)體育常識 10%</li> </ol>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">評量方式</td> <td style="border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol> </td> </tr> </table>	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>			
<b>六、參考書目</b>				
歐馨、自編教材				

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：籃球	類別：體育	開課年級：二年級		
學分數：2	必/選修：必修			
<b>一、目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識籃球運動。</li> <li>2.學習籃球基本動作要領，比賽規則。</li> <li>3.養成團隊合作精神。</li> <li>4.遵守規則、養成守法態度。</li> </ol>				
<b>二、內容</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.運球</li> <li>2.傳球（胸前傳球、肩上傳球、反彈傳球）。</li> <li>3.接球（胸前傳球、肩上傳球、反彈傳球、單手接球）。</li> <li>4.過人動作練習。</li> <li>5.防守動作練習。</li> <li>6.投籃動作練習。</li> <li>7.簡易規則。</li> <li>8.分組比賽。</li> </ol>				
<b>三、實施方式</b>				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.分組練習。</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.觀摩與欣賞。</li> <li>5.討論及講評。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.觀摩與欣賞。</li> <li>5.討論及講評。</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.觀摩與欣賞。</li> <li>5.討論及講評。</li> </ol>			
<b>四、器材設備</b>				
籃球場、籃球、標示筒。				
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>				
評量範圍	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一)運動技能 60%</li> <li>(二)運動精神與學習態度 30%</li> <li>(三)體育常識 10%</li> </ol>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">評量方式</td> <td style="border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol> </td> </tr> </table>	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>			
<b>六、參考書目</b>				
歐馨、自編教材				

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：桌球	類 別：體育	開課年級：二年級						
學 分 數：2	必/選修：必修							
<b>一、目標</b>								
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 桌球運動的起源。</li> <li>2. 桌球運動的發展。</li> <li>3. 學習基本動作及比賽規則。</li> <li>4. 養成團隊合作精神，遵守比賽規則培養守法觀念。</li> <li>5. 就學習興趣達到鍛鍊身體，培養遵守社會規範的觀念</li> </ol>								
<b>二、內容</b>								
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明桌球運動的起源及發展。</li> <li>2. 接發球基本動作要領，推擋球應用技術。</li> <li>3. 切球、抽球練習。</li> <li>4. 單打比賽規則說明。</li> <li>5. 說明單打及雙打不同特性。</li> </ol>								
<b>三、實施方式</b>								
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 講解。</td> <td style="width: 50%;">4. 觀摩與欣賞。</td> </tr> <tr> <td>2. 示範。</td> <td>5. 影片欣賞。</td> </tr> <tr> <td>3. 分組練習。</td> <td>6. 討論及講評。</td> </tr> </table>			1. 講解。	4. 觀摩與欣賞。	2. 示範。	5. 影片欣賞。	3. 分組練習。	6. 討論及講評。
1. 講解。	4. 觀摩與欣賞。							
2. 示範。	5. 影片欣賞。							
3. 分組練習。	6. 討論及講評。							
<b>四、器材設備</b>								
網球場、球拍、網球、視聽教室								
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>								
評量範圍	(一)運動技能 60% (二)運動精神與學習態度 30% (三)體育常識 10%	評量方式 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>						
<b>六、參考書目</b>								
歐馨、自編教材								

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：足球	類別：體育	開課年級：三年級		
學分數：2	必/選修：必修			
<b>一、目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.足球運動的起源。</li> <li>2.足球運動的發展。</li> <li>3.學習基本及比賽規則。</li> <li>4.養成團隊合作精神，遵守比賽規則培養守法觀念。</li> <li>5.就學習興趣達到鍛練身體，培養遵守社會規範的觀念</li> </ol>				
<b>二、內容</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.說明足球運動的起源及發展。</li> <li>2.傳球基本動作要領，停球應用技術。</li> <li>3.守門員練習。</li> <li>4.比賽規則說明。</li> <li>5.說明攻擊隊形及防守隊形不同性。</li> </ol>				
<b>三、實施方式</b>				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.分組練習。</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.觀摩與欣賞。</li> <li>5.影片欣賞。</li> <li>6.討論及講評。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.觀摩與欣賞。</li> <li>5.影片欣賞。</li> <li>6.討論及講評。</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範。</li> <li>3.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.觀摩與欣賞。</li> <li>5.影片欣賞。</li> <li>6.討論及講評。</li> </ol>			
<b>四、器材設備</b>				
足球場、足球、標示筒、視聽教室。				
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>				
評量範圍	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一)運動技能 60%</li> <li>(二)運動精神與學習態度 30%</li> <li>(三)體育常識 10%</li> </ol>	<table style="border: none;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">評量方式</td> <td style="padding-left: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol> </td> </tr> </table>	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>			
<b>六、參考書目</b>				
歐馨、自編教材				

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：壘球	類別：體育	開課年級：三年級		
學分數：2	必/選修：必修			
<b>一、目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識壘球運動。</li> <li>2. 學習壘球基本動作要領，比賽規則。</li> <li>3. 養成團隊合作精神。</li> <li>4. 遵守規則、養成守法態度。</li> </ol>				
<b>二、內容</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球。</li> <li>2. 打擊。</li> <li>3. 投手（投球）。</li> <li>4. 跑壘。</li> <li>5. 簡易規則。</li> <li>6. 分組比賽。</li> </ol>				
<b>三、實施方式</b>				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解。</li> <li>2. 示範（引起動機）。</li> <li>3. 分組練習。</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 觀摩與欣賞。</li> <li>5. 討論及講評。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解。</li> <li>2. 示範（引起動機）。</li> <li>3. 分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 觀摩與欣賞。</li> <li>5. 討論及講評。</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解。</li> <li>2. 示範（引起動機）。</li> <li>3. 分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 觀摩與欣賞。</li> <li>5. 討論及講評。</li> </ol>			
<b>四、器材設備</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡易球場(含護壘網)。</li> <li>2. 手套、球棒、壘包、捕手護具、壘球。</li> </ol>				
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>				
評量範圍	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一)運動技能 60%</li> <li>(二)運動精神與學習態度 30%</li> <li>(三)體育常識 10%</li> </ol>	<table style="border: none;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">評量方式</td> <td style="padding-left: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol> </td> </tr> </table>	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>			
<b>六、參考書目</b>				
歐馨、自編教材				

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：直排輪	類別：體育	開課年級：三年級					
學分數：2	必/選修：必修						
<b>一、目標</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學習直排輪技巧。</li> <li>2.樂趣化學習、培養運動興趣。</li> <li>3.促進身心健康、養成終身運動習慣。</li> <li>4.培養互助合作、守法的觀念。</li> </ol>							
<b>二、內容</b>							
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V型站姿</li> <li>2. V型踏步</li> <li>3. V型走步</li> <li>4. 跌倒站立</li> <li>5. 前弓後箭</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 左右橫向跨步</li> <li>7. A型轉彎</li> <li>8. 上下樓梯</li> <li>9. 壓刀</li> <li>10.組合訓練。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V型站姿</li> <li>2. V型踏步</li> <li>3. V型走步</li> <li>4. 跌倒站立</li> <li>5. 前弓後箭</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 左右橫向跨步</li> <li>7. A型轉彎</li> <li>8. 上下樓梯</li> <li>9. 壓刀</li> <li>10.組合訓練。</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V型站姿</li> <li>2. V型踏步</li> <li>3. V型走步</li> <li>4. 跌倒站立</li> <li>5. 前弓後箭</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 左右橫向跨步</li> <li>7. A型轉彎</li> <li>8. 上下樓梯</li> <li>9. 壓刀</li> <li>10.組合訓練。</li> </ol>						
<b>三、實施方式</b>							
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範（引起動機）。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範（引起動機）。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.講解。</li> <li>2.示範（引起動機）。</li> <li>3.個別練習。</li> <li>4.分組練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.觀摩與欣賞。</li> <li>6.影片欣賞</li> <li>7.討論及講評。</li> </ol>						
<b>四、器材設備</b>							
直排輪鞋、護具、標示筒、空曠場地、視聽教室。							
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>							
評量範圍	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">(一)運動技能 60%</td> <td style="width: 33%;">(二)運動精神與學習態度 30%</td> <td style="width: 33%;">(三)體育常識 10%</td> </tr> </table>	(一)運動技能 60%	(二)運動精神與學習態度 30%	(三)體育常識 10%	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center; vertical-align: middle;">評量方式</td> <td style="padding-left: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol> </td> </tr> </table>	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>
(一)運動技能 60%	(二)運動精神與學習態度 30%	(三)體育常識 10%					
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2.口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3.場試：動作技能實地演練。</li> <li>4.觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5.蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6.其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>						
<b>六、參考書目</b>							
歐馨、自編教材							

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教學大綱

科目名稱：高爾夫	類別：體育	開課年級：三年級						
學分數：2	必/選修：必修							
<b>一、目標</b>								
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會高爾夫球基本動作。</li> <li>2. 了解高爾夫球基本禮儀。</li> <li>3. 培養終身運動習慣。</li> </ol>								
<b>二、內容</b>								
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高爾夫球發展史(球場、器材、規則、比賽制度等)</li> <li>2. 球具認識</li> <li>3. 國內的高球環境及動要比賽介紹</li> <li>4. 基本動作教學：握桿、站姿、球位、上桿動作、下桿動作、收桿、推桿</li> <li>5. 擊球姿勢：瞄準、上桿、下桿、收桿、整體協和性</li> <li>6. 中距離擊準</li> <li>7. 高爾夫禮儀</li> <li>8. 高爾夫規則、術語</li> </ol>								
<b>三、實施方式</b>								
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">1. 講解。</td> <td style="width: 50%; border: none;">4. 分組練習。</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">2. 示範（引起動機）。</td> <td style="border: none;">5. 觀摩與欣賞。</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">3. 個別練習。</td> <td style="border: none;">6. 討論及講評</td> </tr> </table>			1. 講解。	4. 分組練習。	2. 示範（引起動機）。	5. 觀摩與欣賞。	3. 個別練習。	6. 討論及講評
1. 講解。	4. 分組練習。							
2. 示範（引起動機）。	5. 觀摩與欣賞。							
3. 個別練習。	6. 討論及講評							
<b>四、器材設備</b>								
高爾夫球具、練習座、三角鐵旗、操場草皮、畫線筒								
<b>五、評量方式：採多元評量方式</b>								
評量範圍	(一)運動技能 60% (二)運動精神與學習態度 30% (三)體育常識 10%	評量方式 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試：各單元學習活動之體育常識為主。</li> <li>2. 口試：教學過程中、後，隨機實施。</li> <li>3. 場試：動作技能實地演練。</li> <li>4. 觀察：教學中、後之學習態度，運動精神及學習興趣。</li> <li>5. 蒐集：教學相關所需圖片、資料之彙整。</li> <li>6. 其他：各種體育活動紀錄、表演及競賽。</li> </ol>						
<b>六、參考書目</b>								
自編教材								

