

國立水里高級商工職業學校 體育科 教案

單元名稱	拳擊有氧—基礎篇	班級	高一	人數	40人
教案來源	教師自編	教師	盧英娟	時間	90-100分
教材研究	拳擊有氧是新興的有氧項目，結合拳擊與有氧的動作，除了增強心肺功能外，更能雕塑身材，展現力與美，進而促進健康，展現活力。				
學生學習條件之分析	學生從未接觸此課程，宜從基本教起。				
教學方法	講述法、示範、實際參與練習				
教學資源	1.場地：室、內外寬闊的場地；2.音響；3.麥克風。				
教學目標	單 元 計 畫		具 體 目 標		
	<p>一、 認知方面</p> <p>1. 瞭解拳擊有氧的四個基本拳法。</p> <p>2. 瞭解拳擊有氧的踢腿動作。</p> <p>二、 技能方面</p> <p>3. 熟練拳擊有氧的四個基本拳法。</p> <p>4. 熟練拳擊有氧的踢腿動作。</p> <p>三、 情意方面</p> <p>5. 培養拳擊有氧的力與美的結合。</p> <p>6. 培養自信心。</p> <p>7. 體會樂趣。</p>		<p>1-1 能說出拳擊有氧的四個基本拳法。</p> <p>2-1 能說出拳擊有氧踢腿的動作要領。</p> <p>3-1 能熟練做出拳擊有氧的四個基本拳法</p> <p>法</p> <p>4-1 能熟練拳擊有氧的踢腿動作。</p> <p>5-1 能藉由熟練的動作，表現力與美。</p> <p>6-1 能藉由的完成動作的過程，表現自己的信心。</p> <p>7-1 能體會拳擊有氧的樂趣並樂於學習拳擊有氧。</p>		
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點	
	1			基本拳法、下半身雕塑	
	2			基本拳法、下半身雕塑	
	3				
	4				

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
2-1 4-1 6-1 5-1 7-1	<pre> graph TD A[評強化] --> B[綜合活動伸展] B --> C[修正錯誤動作] C --> D[集講合解] D --> E((結市)) </pre>	<p>二、踢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跨、蹲、前斜踢腳 2.抬腿、前踢 3.側踢：抬、側踹、回 4.踢腳+手上舉（雙手下拉時踢），左腳時出聲「ㄗ」 5.左右側踢 6.踏併 <p>三、肌力訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.下蹲 2.1+手 3.蹲、抬、踢直、回 4.弓箭步，下蹲。 5.1+2+3+4 重覆 <p>參、綜合活動</p> <p>一、伸展活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手提起，吸氣、吐氣 2.小腿三頭肌伸展 3.右手抓右腳，手拉腳踝處屈膝。 4.弓箭步 5.換腳做 2 的動作 6.換腳做 3 的動作 7.換腳做 4 的動作 8.弓身，伸展背部 10.吸氣，吐氣 <p>二、集合點名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.缺點講評 2.說明下次進度 	10" 20" 20" 5"		<ol style="list-style-type: none"> 1.腳背下壓 2.腿線條會拉長 3.眼睛看踢的腳 4.用丹田出聲 <ol style="list-style-type: none"> 1.兩腳與肩同寬，下蹲，骨盆往後，膝蓋不可前移，and 下 and 上，往下時吐氣，起來時一定要站正。 2.伸手加重腿的負擔。 3. 4.上半身與地面呈 90 度。

國立水里高級商工職業學校 體育科 教案

單元名稱	拳擊有氧—基礎篇 2	班級	高 一	人數	40 人
教案來源	教師自編	教師	盧英娟	時間	90-100 分
教材研究	拳擊有氧是新興的有氧項目，結合拳擊與有氧的動作，除了增強心肺功能外，更能雕塑身材，展現力與美，進而促進健康，展現活力。				
學生學習條件之分析	學生已上過課，具備一些基本動作技巧。				
教學方法	講述法、示範、實際參與練習				
教學資源	1.場地：室、內外寬闊的場地；2.音響；3.麥克風。				
教 學 目 標	單 元 計 畫			具 體 目 標	
	<p>一、認知方面</p> <p>1.瞭解武術拳擊有氧的基本動作。</p> <p>二、技能方面</p> <p>2.熟練武術拳擊有氧的基本動作。</p> <p>3.熟練武術拳擊有氧的組合動作。</p> <p>4.展現力與美。</p> <p>三、情意方面</p> <p>5.培養認真的態度。</p> <p>6.體會樂趣。</p>			<p>1-1 能說出武術拳擊有氧的基本動作。</p> <p>2-1 能熟練做出武術拳擊有氧的基本動作。</p> <p>3-1 能熟練武術拳擊有氧的組合動作。</p> <p>4-1 能藉由熟練的動作，表現力與美。</p> <p>5-1 能藉由學習的過程，養成認真的學習態度。</p> <p>6-1 能體會武術拳擊有氧的樂趣並樂於學習武術拳擊有氧。</p>	
時 間 分 配	節次	月	日	教 學 重 點	
	1			基本拳法、上半身雕塑	
	2			基本拳法、上半身雕塑	
	3				
	4				

