

# 國立水里高級商工職業學校 **體育科** 教學大綱

科目名稱: 武林高手健康操	類別: 體育	開課年級: 一年級
學分數: 2	必/選修: 必修	
<b>一、教學目標</b>		
認知	技能	情意
1 使學生了解運動對身體之益處 2 了解健康操的動作要領與練習方法。	1 能夠做出手部、腳部基本動作。 2 能夠將動作配合音樂節奏做出一套完整的動作。	1 培養對健康操的興趣。 2 勇於表現自己的舞姿, 培養尊重他人及互助合作精神。
<b>二、教學內容</b>		
暖身運動	主要運動	緩和運動
1. 觀空起勢 4*8 2. 踏點、直擊 8*8 3. 台膝、擴胸動作 4*8 4. 踏併、舉手、膝擊 8*8 5. 前踢、左右勾拳 4*8 6. 45 度抬膝、旋踢 4*8	1. 前進直擊、防守前踢 4*8 2. 交叉步側踢 4*8 3. 前後開合跳 4*8 4. 橫跨直擊、前後踢 4*8 5. 拉弓、跑跳 4*8 6. 左右跳躍閃擊 4*8	1. 膝擊、手部動作 4*8 2. 伸展、平衡 8*8 3. 太極調息 8*8 4. 收勢
<b>三、實施方式</b>		
<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>		
場地: <u>室內外空曠場地、視聽教室</u> 器材、設備: <u>CD 播放器、武林高手 CD</u>		
<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) 運動精神與學生態度 30% (三) 體育常識 10%	評量方式
		1. 筆試: 各單元學習活動之體育常識為主。 2. 口試: 教學過程中、後, 隨機實施。 3. 場試: 動作技能實施演練。 4. 觀察: 教學中、後之學習態度, 運動精神及學習興趣。 5. 其他: 各種體育活動紀錄、表演及競賽。
<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、教學目標</b>		
認知	技能	情意
瞭解適應水性動作要領。 瞭解悶氣動作要領。 瞭解韻律呼吸動作要領。 瞭解蛙泳、自由式動作技巧。	能做出適應水性活動。 能做出悶氣動作。 能做出韻律呼吸動作。 能做出蛙泳、自由式動作。	培養對游泳運動之興趣。 培養互助合作之精神。
<b>二、教學內容</b>		
1. 打水 2. 漂浮 3. 蹬牆 4. 換氣技巧 5. 自由式、蛙式		
<b>三、實施方式</b>		
<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 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>		
場地: <u>集集游泳池</u> 器材、設備: <u>泳具(泳衣、泳帽、蛙鏡)、浮板</u>		
<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)運動精神與學生態度 30% (三)體育常識 10%	評量方式
1. 筆試:各單元學習活動之體育常識為主。 2. 口試:教學過程中、後,隨機實施。 3. 場試:動作技能實施演練。 4. 觀察:教學中、後之學習態度,運動精神及學習興趣。 5. 其他:各種體育活動紀錄、表演及競賽。		
<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、教學目標</b>		
認知	技能	情意
能說出低手發球的動作要領。 能說出排球發球規則。	能做出低手發球動作。 能做出傳接球動作。	能分析他人的動作，改正自己的缺點。 能與他人合作進行小組練習。
<b>二、教學內容</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 排球運動的起源及發展。</li> <li>2. 了解排球之特性。</li> <li>3. 攻防基本動作之要領(高、低手傳球、發球)</li> <li>4. 接發球應用技術。</li> <li>5. 說明排球比賽規則。</li> <li>6. 小組分組競賽練習。</li> </ol>		
<b>三、實施方式</b>		
<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 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>		
場地: <u>室外排球場</u> 器材、設備:排球、標示筒		
<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)運動精神與學生態度 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:動作技能實施演練。</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>		
歐馨、自編教材		