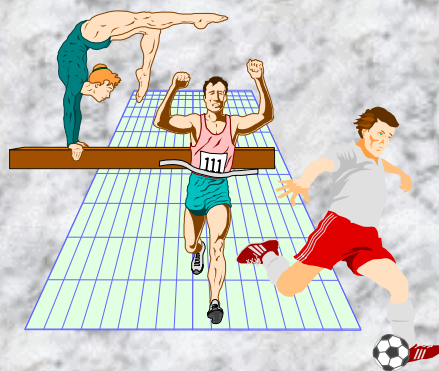


初 中

體育運動

大 綱

教育暨青年司
課程改革工作組
1999年6月



目 錄

大綱

1. 序言	3
2. 總目標	4
3. 主題內容	5
4. 教學指引	6
5. 預計節數	7
6. 評核	10

教學/學習組織計劃

1. 初一	13
2. 初二	24
3. 初三	36

附錄

1. 參考資料	49
---------	----

大 綱

1. 序言

學校課程的設置，乃為培養學生在德、智、體、群、美五育的均衡發展。體育科的教學內容主要是通過體育活動，使初中階段的學生在成長過程中，身心都能得到均衡的發展，為日後終生進行體育鍛煉建立良好的基礎和習慣。

初中體育教學大綱的要求是根據青少年生理、心理的特點，編排了體育常識、田徑、體操、球類、體能訓練和選授項目。初中的教學階段裡，由於青少年正進入青春發育期，應在小學基礎上進一步提高身體素質的發展，同時要充份發揮初中學生學習技能方面的優勢，使學生掌握更多的動作技能，以利日後具備日常生活和進行體育活動的能力。

初中學生在邏輯思維和本體、時間、空間感覺的能力已有一定的發展，可多採用語言、直觀、預防與糾正錯誤等方法進行教學，力求教學方法的多元化，同時多利用啟發的方式來引導和激發學生學習的自覺積極性。

教學的內容是根據澳門實際情況選編而成，分為基本教材和選授教材兩大類。基本教材是按照現時本澳大多數學校能開展之教材項目，而選授教材是供各校根據本身的學校條件、學生體質和師資情況，因地制宜去靈活選用教材，體現教材的統一性和靈活性。

課外活動是學校體育教學的重要組成部份，它可補充教學上不足之處，可以擴闊學生活動的範圍和發展其個性。一般可通過參加校內組織的興趣組、運動隊訓練、競賽和對外參加比賽、文娛活動及組織學生進行戶外活動來豐富學生課餘活動。

2 . 總目標

- } 通過體育常識的教學，使學生掌握基本的運動理論、技術、戰術、人體生理衛生和運動結構的知識。
- } 懂得能注意健康和 safely 地參加運動及認識身心健康發展就是個人發展重要的一環。
- } 通過各種運動的合理實踐，掌握基本的運動規則。
- } 通過各種運動的合理實踐，學習和掌握運動技術，運用已知的多種知識解決複雜的問題。
- } 透過各種身體練習，促進身體生長發育，增進和保持最適當的身體素質水平，適應不同環境變化的能力。
- } 通過各種運動的合理練習，提高身體活動技能，從而發展到了解日常生活經驗或技術等方面的能力。
- } 通過各種活動使學生更明確地意識到其所得的能力，從而顯示出自信和正面的自我形象。
- } 通過舞蹈、體操使學生獲得身體運動時自我表現的能力。
- } 通過運動時的競賽和協作，培養公正、有責任和合作地參予的態度並形成良好的體育精神。
- } 培養定期從事體育活動的習慣，使之成為生活的必需，養成具有恆心、毅力的精神，以達至終生進行體育運動的目標。

3 . 主題內容

根據大綱的設計，初中教育程度的課程安排項目分為基本教材和選授教材兩大類，課程包括以下項目：

- } 體育常識
- } 田徑
- } 體操
- } 球類
- } 體能訓練
- } 選授項目

4 . 教學指引

體育教學方法是教師和學生在教學過程中，為實現一定的教學目標而採用的一切方式、途徑和手段。在運用體育教學方法的過程中，應注意下列幾個原則的發展規律：

- } 需要通過教師與學生的雙向活動而達成體育教學目標，不僅注意教師如何教好，而且還應注意學生如何學好。
- } 隨著體育教學方法的不斷改進，新的教學訊息引進教學活動當中，使體育教學方法日益科學化和現代化。
- } 體育教學方法更強調將感知、思維、實踐這三個環節緊密地結合起來，通過生動的直觀、認真的思考和積極的活動，有效地達成體育教學目標。
- } 體育教學方法的運用強調高效性，保證學生有更多時間參加學習和鍛煉活動。

在中學教育程度的教學過程中，應考慮運用下列體育教學方法所採用的方式、途徑和手段：

- } 由于初中階段學生在邏輯思維和本體、時間、空間等感覺的能力已有一定的發展，可多採用語言、直觀、預防與糾正錯誤等方法進行教學，力求教學方法的多元化，同時多利用啟發的方式來引導和激發學生學習的自覺積極性。
- } 由于此階段學生身心發展正處青春發育期，所以在教學的安排中，特別注意男女生分組練習的安排。
- } 要注意安排個別能力差異較大的學生進行合適的活動。
- } 每節體育課的教學過程可分為準備、基本、結束三部份。開始部份先整隊及講解本節要求，最後做熱身活動。基本部份可安排學習新教材、複習已學教材、掌握運動技術和技能、通過體能訓練來發展身體素質等活動。結束部份可作放鬆活動使學生由緊張和興奮過渡到相對安靜的狀態，最後總結本課及佈置下節課的準備。

5. 預計節數

年級 內容	初中一	初中二	初中三
一. 體育常識	1. 運動安全 2. 為何要做準備運動	2 1. 影響運動成績的生理因素 2. 體能的自我診斷	2 1. 運動的特性 2. 運動的訓練方法
二. 田徑			
1. 跑類項目	1. 速度跑 2. 跨欄跑 3. 下壓式接力跑 4. 耐力跑 5. 呼吸法 6. 著地法 7. 中距離跑	8 1. 速度跑 2. 跨欄跑 (過三欄) 3. 彎道跑 4. 耐力跑 5. 中距離跑	8 1. 速度跑 2. 跨欄跑 (過五欄) 3. 耐力跑 4. 中距離跑 5. 障礙跑
2. 跳類項目	1. 蹲踞式跳遠 2. 俯臥式跳高	8 1. 挺身式跳遠 3. 背越式跳高	8 1. 三級跳遠 (男) 2. 跳遠 (女) 3. 背越式跳高 (基本掌握)
3. 擲類項目	1. 推、拋實心球 2. 側向滑步推鉛球	4 1. 推、拋實心球 2. 背向滑步推鉛球	4 1. 推拋實心球、 2. 原地擲鐵餅
三. 體操			
1. 墊上運動	1. 前、後滾翻 2. 魚躍前滾翻 (男) 3. 遠撐前滾翻 (女) 4. 頭手倒立 (男) 5. 肩肘倒立 (女) 6. 滾翻接燕式平衡	4 1. 直腿後滾翻接脆立 2. 靠牆手倒立 3. 側手翻 4. 蛙立	4 1. 側手翻內轉接直腿後滾翻成脆立 2. 手倒立 3. 後滾翻接片時倒立 (男)
2. 支撐跳躍	1. 山羊--分腿騰越 2. 山羊--蹲騰越	4 1. 斜箱側騰越 5. 橫箱-蹲騰越	4 1. 縱箱-前滾翻 2. 橫箱--分腿騰越 3. 橫箱--屈腿騰越 (男)
3. 基本體操、隊列	1. 徒手操、隊列	2 1. 徒手操、隊列	6 1. 徒手操、隊列
四. 球類			
1. 籃球	1. 熟習球性練習 2. 單、雙手各種傳接球 3. 體前變向運球 4. 單手肩上投籃	4 1. 後撤步 2. 後轉身換手運球 3. 運球上籃	4 1. 防守動作 2. 勾手投籃 3. 教學比賽 4. 簡要規則
2. 排球	1. 熟習球性練習 2. 下手傳球 3. 並步、交叉步 4. 下手發球	4 1. 上手自傳、對傳 2. 上手發球 3. 簡要規則	4 1. 扣球 2. 接發球 3. 攔網

3. 足球	1. 熟習球性練習 2. 腳底停球 3. 傳滾地球 4. 直線運球 5. 腳內側停球 6. 射滾地球 7. 腳面顛球 8. 擲界外球、	4	1. 頭球 2. 高空長傳 3. 變向運球 4. 射彈地半空球 5. 大腿顛球	4	1. 空中停球 2. 假動作過人及空中傳球 3. 撞牆式傳球 4. 射空中球 5. 跑動中傳球	4
4. 羽毛球	1. 熟習球性練習 2. 握拍法 3. 正手發高遠球 4. 正手擊高遠球 5. 網前短球、步法	4	1. 正手吊球 2. 平擊球 3. 單打簡規則及要領	4	1. 扣球 2. 反手吊球 3. 雙打規則及要領	4
5. 乒乓球	1. 熟習球性練習 2. 橫、直板握拍法 3. 正反手推擋 4. 正反手搓球 5. 單打規則及要領	4	1. 正手發球 2. 正反手上旋球 3. 雙打簡要規則及要領	4	1. 正反手發旋轉球 2. 放高球 3. 扣高球	4
五. 選授項目						
1. 游泳	1. 熟習水性 2. 水中行走 3. 閉氣 4. 水中漂浮 5. 爬泳打腿 6. 划臂	8	1. 背泳打腿 2. 划手 3. 爬泳、呼吸及跳水	8	1. 蛙泳 2. 踩水	8
2. 手球	1. 熟習球性練習 2. 單、雙手傳球 3. 接胸前、腰下及滾地 4. 直線運球	4	1. 運球射門 2. 變向運球 3. 體側傳球 4. 簡要規則	4	1. 跳躍射門 2. 個人防守 3. 背後傳球 4. 三步-運球 5. 三步-對位傳球	4
3. 毬球	1. 腳內、外側踢毬 2. 簡要規則	4	1. 腳背踢毬 2. 雙人、三對踢	4	1. 倒勾踢毬 2. 頭觸毬 3. 胸觸毬	4
4. 網球	1. 熟習球性練習 2. 東方式正、反手握拍法 3. 正手擊球	4	1. 正、反手截擊	4	1. 反手擊正 2. 反手上、下旋球	4
5. 武術	1. 武術操 (第二套)	4	1. 少年拳	4	1. 初級棍	4
6. 舞蹈	1. 正確的身體形態 2. 手臂的擺動 3. 變換步	4	1. 土風舞	4	1. 中國舞	4
六. 體能訓練	1. 上肢訓練：(舉例) a 俯臥撐 b 單杠引體向上 c 低單杠斜身引體	4	1. 上肢訓練：(舉例) a 俯臥撐 b 單杠引體向上 c 低單杠斜身引體	4	1. 上肢訓練：(舉例) a 俯臥撐 b 單杠引體向上 c 低單杠斜身引體向	4

	<p>向上(女)</p> <p>d 啞鈴練習</p> <p>2. 腰腹背訓練:(舉例)</p> <p>a 屈腿仰臥起坐</p> <p>b 兩頭起</p> <p>c 俯臥挺身起</p> <p>3. 下肢訓練:(舉例)</p> <p>a 跳單、雙圈繩</p> <p>b 單足跳</p> <p>c 蛙跳</p> <p>d 雙足跳台階</p> <p>4. 全身訓練:(舉例)</p> <p>a 立臥撐</p> <p>b 耐力跑</p> <p>c 肌肉伸展練習</p> <p>5. 循環訓練:(安排6站的循環訓練)</p>	<p>向上(女)</p> <p>d 啞鈴練習</p> <p>2. 腰腹背訓練:(舉例)</p> <p>a 屈腿仰臥起坐</p> <p>b 兩頭起</p> <p>c 俯臥挺身起</p> <p>3. 下肢訓練:(舉例)</p> <p>a 跳單、雙圈繩</p> <p>b 單足跳</p> <p>c 蛙跳</p> <p>d 雙足跳台階</p> <p>4. 全身訓練:(舉例)</p> <p>a 立臥撐</p> <p>b 耐力跑</p> <p>c 肌肉伸展練習</p> <p>5. 循環訓練:(安排6站的循環訓練)</p>	<p>上(女)</p> <p>d 啞鈴練習</p> <p>2. 腰腹背訓練:(舉例)</p> <p>a 屈腿仰臥起坐</p> <p>b 兩頭起</p> <p>c 俯臥挺身起</p> <p>3. 下肢訓練:(舉例)</p> <p>a 跳單、雙圈繩</p> <p>b 單足跳</p> <p>c 蛙跳</p> <p>d 雙足跳台階</p> <p>4. 全身訓練:(舉例)</p> <p>a 立臥撐</p> <p>b 耐力跑</p> <p>c 肌肉伸展練習</p> <p>5. 循環訓練:(安排6站的循環訓練)</p>	
--	--	--	---	--

6 . 評核

體育科的評核應根據教學的目標，透過預的先評核，了解學生現有的狀況，制定相適應的教學安排，並在教學活動過程中對學生進行觀察和測量，最後作出評核。

通過評核，一方面可以獲知每一名學生是否達到已定的教學目標，另一面可以檢查教學過程中不完善的地方，制定改善的措施，以其達到改善和提高教學的質量。

體育科的評核內容應包括以下四個方面：

- } 體育常識
- } 運動技術、技能
- } 基礎體能
- } 態度

評核時可以採用以下方法：

- } 採用百分制評分。
- } 按學生的絕對水平進行評分，在可行的情況下可按學生的相對水平進行評分。
- } 體育常識的評核，應包括理論課的基本內容和各個項目的基本知識內容。可採取筆試答卷的方法或隨堂提問的方法進行評核。
- } 運動技術、技能的評核應根據項目的特點和課程具體的安排，在定性、定量或兩者結合的方法上作出評核，即技術評定或達到一定數量、時間、高度、速度的評核。
- } 基礎體能的評核要根據學生身體發育和季節的特點選擇進行評核。
- } 態度的評核應對學生在課堂及日常表現出的熱情的程度、協作精神、公正的態度、出勤率、遵守時間、態度行為和社會道德等方面進行觀察及通過各方面的了解而作出評核。

初中程度各年級的評核內容如下表：

初中一	初中二	初中三
} 體育常識 } 運動技術、技能 } 基礎體能 } 態度	} 體育常識 } 運動技術、技能 } 基礎體能 } 態度	} 體育常識 } 運動技術、技能 } 基礎體能 } 態度

教學 / 學習組織計劃

初 一

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<p>1. 了解運動方法的安全 2. 了解熱身運動的安全 3. 了解場地設備的安全 4. 了解運動者適用的安全守則 5. 了解運動傷害的處理</p> <p>1. 掌握短距離跑之起跑、起跑後的加速跑、途中跑和終點沖刺跑的動作要領。 2. 通過漸進式加欄高，進行跨低欄練習，初步建立跨欄步及欄間跑的概念，克服跳欄之錯誤動作。 3. 改進下壓式傳接棒技術。 4. 通過練接力跑培養團體合作精神。 5. 掌握中距離跑之起跑、起跑後的加速跑、途中跑（包括彎道跑技術、呼吸方法和著地法）及終點沖刺跑。 6. 了解中距離跑之途中跑是最重要的部份。 7. 了解耐力表現亦是個人心肺功能的表現。</p>	<p>一． 體育常識 (2 學時) }</p> <p>二． 田徑</p> <p>1. 跑類項目 (8 學時) }</p>	<p>1. 運動安全 2. 為何要做準備運動 3. 課堂講授</p> <p>1. 速度跑 a. 小步跑、高抬腿跑、後摺疊跑練習 b. 蹲踞式起跑動作方式講解及練習 c. 30 至 60m 加速跑 d. 蹲踞式起跑 30m 快速跑</p> <p>2. 低欄跑 a. 在地上或墊上做跨欄坐練習 b. 擺動腿攻欄練習 c. 起跨腿提拉過欄練習 d. 連續跨 2 至 3 個低欄練習（欄高開始由 10cm 起，欄高按學生熟練程度逐漸加高） e. 欄間跑用三步過欄（欄距按學生能力逐漸加長）</p> <p>3. 接力跑（下壓式傳接棒） a. 原地兩人或多人做傳接棒練習 b. 慢跑行進間多人做傳接棒練習 c. 兩人在中等速度跑中做傳接棒練習</p> <p>4. 耐力跑及中距離跑 a. 慢跑 10 – 20 分鐘 b. 800m (女)、1000m (男)跑練習</p>	<p>1. 筆試</p> <p>1. 30m 計時跑（用蹲踞式起跑） 2. 跨 3 個低欄測驗</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跳遠助跑、起跳、騰空和落地的動作要領。 2. 掌握跳高助跑、起跳、空中姿勢和落墊的動作要領。 3. 通過跳躍項目的練習，提高學生快速、靈活和協調的活動能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 跳類項目 (8 學時) } 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲踞式跳遠 <ol style="list-style-type: none"> a. 助跑練習 b. 起跳步練習 c. 立定跳遠練習 d. 3 – 5 步完整跳遠練習 e. 全程助跑跳遠練習 2. 俯臥式跳高 <ol style="list-style-type: none"> a. 原地擺腿練習 b. 邁一步擺腿起跳練習 c. 助跑 3 – 5 步用擺動腿觸高物起跳練習 d. 在地上俯撐做起跳腿屈膝轉體模仿過杆練習 e. 3 – 5 步完整俯臥式跳高練習 f. 全程助跑俯臥式跳高練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲踞式跳遠測驗 2. 俯臥式跳高測驗
<ol style="list-style-type: none"> 1. 以手推實心球，體會下肢用力蹬動和轉髖動作。 2. 體會臂部用力推出的時機及高度。 3. 學會握、持鉛球的方法。 4. 掌握推鉛球時腿、腰協調用力。 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 擲類項目 (4 學時) } 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推拋實心球 <ol style="list-style-type: none"> a. 徒手模仿練習 b. 完整動作練習 2. 側向原地推鉛球 <ol style="list-style-type: none"> a. 握、持鉛球姿勢的練習 b. 徒手模仿推鉛球練習 c. 推海棉球練習 d. 完整動作練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推拋實心球測驗 2. 側向原地推鉛球測驗
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能掌握蹬地和低頭團身的前滾翻技術。 2. 學生能掌握蹲撐團身倒向後滾動 	<p>三. 體操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 墊上運動 (4 學時) } 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前後滾翻 <ol style="list-style-type: none"> a. 抱膝團身前後滾動 b. 在斜墊上做前、後滾翻練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整套組合動作測驗 (按學生能力組合動作)

<p>目標 OBJECTIVOS</p>	<p>內容 CONTEÚDOS</p>	<p>工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評核 AVALIAÇÃO</p>
<p>的後滾翻技術。 3. 掌握兩手撐墊，團身低頭作滾翻，最後起立之動作要領。 4. 掌握兩臂前擺與蹬地躍起的配合，撐墊後屈臂緩沖的動作。 5. 體會低姿騰空的魚躍前滾翻。 6. 體會兩手支撐與前額成等邊三角形。 7. 體會重心控制平衡感覺。 8. 體會舉腿展髖動作。 9. 掌握兩肘內夾，兩手撐腰背成肩肘倒立。 10. 掌握前滾翻、後接燕式平衡的連貫動作。</p> <p>基本掌握快速跳，提臀分腿及快速推頂的山羊分腿騰越動作。</p>	<p>2. 支撐跳躍 (4 學時) }</p>	<p>c. 獨立完成前後滾翻練習 2. 遠撐前滾翻 (女) a. 由單腳蹲撐，一腿後伸姿勢，向前滾翻練習 b. 雙手更前伸，做前滾翻練習 c. 幫助下做遠撐前滾翻練習 d. 獨立完成遠撐前滾翻練習 3. 魚躍前滾翻 (男) a. 遠撐前滾翻練習 b. 躍過實心球的前滾翻練習 (逐漸加實心球) c. 低障礙物的魚躍前滾翻練習 (逐漸加高加遠) d. 獨立完成魚躍前滾翻練習 4. 頭手倒立 (男) a. 兩人保護，做曲腿頭手倒立練習 b. 兩人保護，做靠牆頭手倒立練習 c. 兩人保護，做頭手倒立練習 d. 頭手倒立完成時，做快速低頭屈體團身向前滾翻動作 5. 肩肘倒立 a. 在幫助下完成肩肘倒立練習 b. 獨之完成肩肘倒立練習 6. 滾翻接燕式平衡 a. 燕式平衡練習 b. 滾翻接燕式平衡練習 7. 組合成套動作練習</p> <p>1. 分腿騰越 (山羊) a. 助跑 3 - 5 步，雙腳踏板起跳，雙手按山羊的</p>	<p>1. 山羊分腿騰越測驗 2. 山羊蹲騰越測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>2. 基本掌握快速踏跳提臀屈膝中穿及快速推頂的山羊蹲騰越動作。</p> <p>1. 活動各關節。 2. 伸展各部位之肌肉。 3. 掌握拍子節奏。 4. 熟悉口令。 5. 練習整齊步伐。 6. 掌握正確統一動作。</p> <p>1. 掌握籃球雙手胸前傳接球、雙手彈地傳接球、雙手頭頂傳球及單手肩上長傳球的動作要領。 2. 掌握身體重心變向移動的能力。 3. 體會手控制球的能力。 4. 掌握變向運球，以便將來提高運球過人的能力。 5. 掌握正確投籃持球及站立姿勢。 6. 體會投籃時膝關節彎曲至手部用</p>	<p>2. 基本體操、隊列 (2 學時)</p> <p>四. 球類 1. 籃球 (4 學時) }</p>	<p>提臀、分腿後回落踏板的練習</p> <p>a. 加長踏板與山羊之間的距離，做雙腳踏板起跳，雙手按山羊的提臀、分腿練習</p> <p>b. 保護幫助下進行分腿騰越完整練習</p> <p>1. 蹲騰越 (山羊)</p> <p>a. 助跑 3 – 5 步，雙腳踏板起跳，雙手按山羊成蹲撐在山羊上的練習</p> <p>b. 在山羊上成蹲撐，然後做挺身下的練習</p> <p>c. 保護幫助下進行蹲騰越完整練習</p> <p>1. 徒手操 (準備運動)</p> <p>2. 隊列</p> <p>1. 熟悉球性練習</p> <p>a. 單人向上傳接球練習</p> <p>b. 單人向牆傳接球練習</p> <p>2. 單、雙手各種傳接球</p> <p>a. 雙人作雙手胸前傳球練習</p> <p>b. 雙人作雙手彈地傳接球練習</p> <p>c. 雙人作雙手頭頂傳接球練習</p> <p>d. 雙人作單手肩上長傳球練習</p>	<p>1. 單雙手各種傳接球測驗</p> <p>2. 體前變向運球測驗</p> <p>3. 單手肩上投籃測驗</p>

<p>目標 OBJECTIVOS</p>	<p>內容 CONTEÚDOS</p>	<p>工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評核 AVALIAÇÃO</p>
<p>力，最後翻腕之動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做好準備姿勢。 2. 掌握墊球手法，墊球部位正確。 3. 能做到“插、夾、提、壓”的動作。 4. 熟練下手墊球的腳步移動。 5. 掌握先移動腳步，再做手部的墊球動作。 6. 掌握墊球傳出的合理軌跡 7. 掌握發球的正確姿勢。 8. 能做到有效的擺臂動作。 9. 了解各種手部擊球點的位置。 	<p>2. 排球（4學時）}</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. 體前變向運球 <ol style="list-style-type: none"> a. 原地作左右手交替運球練習 b. 向前作體前變向運球練習 c. 繞障礙物作體前變向運球練習 4. 單手肩上投籃 <ol style="list-style-type: none"> a. 徒手做單手肩上投籃模仿練習 在適當的距離作單手肩上投籃練習 1. 熟習球性練習 <ol style="list-style-type: none"> a. 單手墊球練習 2. 下手傳球（墊球） <ol style="list-style-type: none"> a. 徒手做墊球模仿練習 b. 徒手做移動墊球模仿練習 c. 兩人一組，一人持球，另一人做固定球位置的墊球練習 d. 單人做自墊球練習 e. 兩人一組，一人拋球，另一人做墊球把球傳回的練習 f. 兩人用墊球對傳練習 3. 並步、交叉步 <ol style="list-style-type: none"> a. 徒手做並步、交叉步移動的練習 4. 下手發球 <ol style="list-style-type: none"> a. 用虎口、掌根做下手發球練習： <ol style="list-style-type: none"> (a) 對牆或球網做下手發球練習 (b) 兩人相對做下手發球練習 (c) 兩排學生在適當距離隔網做下手發球練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 下手墊球測驗 下手發球測驗

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
1. 停球前能掌握正對來球方向。 2. 準確判斷來球落點及時移動位置。 3. 初步掌握慢跑中用單或雙腳交替作直線運球。 4. 在運球時，能控制球在腳下一至二米範圍內。 5. 在運球時，能抬頭觀看周圍情況。 6. 能掌握以腳內側將球順勢迎接下來。 7. 能判斷來球的軌跡。 8. 掌握腳背內側，正面腳背外側的射滾地球技術。 9. 能判斷來球的方向及速度。 10. 能掌握腳面控球。 11. 初步掌握控制身體移動重心的能力。 12. 了解擲界外球雙腳不得離地，要用雙手持球在頭後把球向前擲出。	3. 足球 (4 學時) }	1. 熟習球性練習 a. 腳面顛球練習 2. 腳底停球 a. 兩人相對做傳球及腳底停球練習 3. 直線運球 (腳內側控球) a. 慢跑用單腳或雙腳交替作直線運球 4. 射滾地球 a. 對牆射滾地球練習 b. 對球門射滾地球練習 5. 擲界外球 a. 兩人相對做擲界外球練習	1. 腳面顛球測驗 2. 直線運球測驗
1. 了解握手式握拍法及反手握拍法。 2. 了解各種擊球法 3. 初步掌握手腕的閃動動作 4. 掌握擊球前的預備動作	4. 羽毛球 (4 學時) }	1. 熟習球性練習 a. 用正手及反手連續向上擊球練習 2. 握拍法 a. 講解握手式握拍法及反手握拍法 3. 正手發高遠球 a. 握拍做發高遠球模仿練習	1. 正手發高遠球測驗 2. 網前短球測驗

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<p>5. 能使用蹬地力量及腰部的轉動力量帶動手臂向前上方揮動球拍。</p> <p>6. 初步掌握網前短球之動作。</p> <p>7. 掌握回擊網前短球之步法。 了解基本步法包括走步法、滑步法和跳步法。</p> <p>1. 提高控球能力。</p> <p>2. 了解橫拍、直拍握拍法不同的優點。</p> <p>3. 掌握推擋球的要領。</p> <p>4. 掌握搓球的要領。</p> <p>5. 了解單打比賽規則。</p> <p>1. 能夠在水中行走。</p> <p>2. 能在水中漂浮持續15 – 20秒。</p> <p>3. 能做到以髖關節為軸，以大腿用力來向下打水並帶動小腿。</p> <p>4. 能做到兩腳掌形成內八字型。</p> <p>5. 基本掌握划臂動作中入水、抓水、划水、推水和復原的動作要</p>	<p>5. 乒乓球 (4 學時) }</p> <p>五. 選授項目</p> <p>1. 游泳 (8 學時) }</p>	<p>b. 兩人相對做正手發高遠球練習</p> <p>4. 網前短球</p> <p>a. 兩人 隔網做網前短球之練習</p> <p>5. 步法練習</p> <p>a. 做走步法、滑步法和跳步法的步法練習</p> <p>1. 熟習球性練習</p> <p>a. 握拍連續向上擊球練習</p> <p>b. 握拍連續對牆擊球練習</p> <p>2. 橫、直拍握拍法</p> <p>a. 講解橫、直拍握拍法要領</p> <p>3. 推擋球</p> <p>a. 做推擋球模仿練習</p> <p>b. 兩人利用球檯對角做推擋球練習</p> <p>4. 搓球</p> <p>a. 做搓球模仿練習</p> <p>b. 兩人利用球檯對角做搓球練習</p> <p>5. 講解單打規則及要領</p> <p>1. 熟習水性</p> <p>a. 水中行走</p> <p>b. 水中閉氣</p> <p>c. 水中漂浮</p> <p>d. 水中仰漂浮</p>	<p>1. 推擋球測驗</p> <p>2. 搓球測驗</p> <p>1. 水中扶浮板作打腿推進測驗</p> <p>2. 水中腿夾浮板作划臂前進測驗</p>

<p>目標 OBJECTIVOS</p>	<p>內容 CONTEÚDOS</p>	<p>工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評核 AVALIAÇÃO</p>
<p>領。 6. 了解式臂動作在水中的軌跡。</p> <p>1. 能使用手指、手腕和手臂力量配合跨步、轉腰的動作將球傳給對方。 2. 了解傳球動作形態，基本上分成肩上傳球、雙手傳球、背後傳球和體側傳球。 3. 接球時能掌握兩手自然向前伸出、手指分開、掌心向外，以雙手掌圈成一圓窩狀，手肘微屈。 4. 了解當球到達手時，接觸球的是手指，而不是手掌，手指接觸到球時，手臂順勢向胸部緩收。</p> <p>1. 基本掌握一腳著地支持體重，另一腳內彎上踢，用腳的內側面踢毬。 2. 了解眼睛注視毬子，手臂自然擺動。</p>	<p>2. 手球 (4 學時) }</p> <p>3. 毬球 (4 學時) }</p>	<p>2. 爬泳打腿 a. 坐在泳池邊腿在水中作打腿練習 b. 水中扶泳池邊浮身作打腿練習 c. 水中扶浮板作打腿推進練習 3. 划臂 a. 岸上做划臂模仿練習 b. 水中腿夾浮板作划臂前進練習</p> <p>1. 熟習球性練習 a. 左、右手交替拋接球練習 b. 反手將球從身後傳向體前練習 2. 單、雙手傳球 a. 兩人相對做單、雙手傳球練習 3. 接胸前、腰下及滾地球 a. 兩人相對做傳接胸前、腰下及滾地球 4. 直線運球 a. 原地運球練習 b. 直線慢跑作運球練習 c. 直線快跑作運球練習 d. 運球接力賽</p> <p>1. 腳內側踢球 a. 單人腳內側踢毬練習 b. 數人圍圈踢毬練習 3. 腳外側踢球 單人腳外側踢毬練習</p>	<p>1. 單、雙手傳接球測驗 2. 直線快速運球測驗</p> <p>1. 腳內、外側踢毬測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>3. 基本掌握一腳著地支持體重，另一腳向外面上拐，用腳的外側面踢毬。 4. 了解毬球比賽一般規則。</p> <p>1. 了解正手握拍，大姆指與食指間虎口恰好對正。 2. 了解反手握拍法與正手握拍法的不同，要把手掌轉1/4向左，使虎口對正握把左上方的稜線。 3. 掌握擊球時，手腕固定，緊握球拍。 4. 掌握快速移動步伐，提早做擊球準備。 4. 掌握擊球前、擊球後的動作要領。</p> <p>1. 掌握拳術基本手型：包括拳、掌、勾。 2. 掌握拳術基本步型：包括並步、弓步、馬步、仆步、虛步和歇步。</p> <p>1. 掌握手腳位置和動作的配合。 2. 了解身段訓練的各種動作。 3. 掌握四拍子、三拍子的韻律節拍。</p>	<p>4. 網球 (4 學時) }</p> <p>5. 武術 (4 學時) }</p> <p>6. 舞蹈 (4 學時) }</p>	<p>b. 數人圍圈踢毬練習</p> <p>1. 熟習球性練習 a. 向下連續擊球練習 b. 向上連續擊球練習</p> <p>2. 講解東方式正反手握拍法的要領</p> <p>3. 正手擊球 a. 握拍做正手擊球模仿練習 b. 對牆作正手擊球練習 c. 隔網作正手擊球練習</p> <p>1. 講解拳、掌、勾基本手型及練習 2. 講解並步、弓步、馬步、仆步、虛步和歇步等基本步型及練習</p> <p>1. 中國舞 a. 手腳位置和動作配合的練習 b. 分解數段進行練習 c. 整套動作完整練習</p>	<p>1. 正手擊球測驗</p> <p>1. 武術操 (第二套) 測驗</p> <p>1. 中國舞測驗 (多人表演作為成績評核)</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
1. 學生了解每一練習動作的正確做法。 2. 使學生提高全面性的體能。 3. 發展特定項目的專門體能。	六.體能訓練 }	1. 上肢訓練：(舉例) . a 俯臥撐 b 單杠引體向上 c 低單杠斜身引體向上(女) d 啞鈴練習 2. 腰腹背訓練：(舉例) a 屈腿仰臥起坐 b 兩頭起 c 俯臥挺身起 3. 下肢訓練：(舉例) a 跳單、雙圈繩 b 單足跳 c 蛙跳 d 雙足跳台階 4. 全身訓練：(舉例) a 立臥撐 b 耐力跑 c 肌肉伸展練習 5. 循環訓練：(安排 6 站的循環訓練)	1. 6 站的循環訓練測驗 選舉例練習內容，按課時及條件作測驗

初二

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>1. 了解與健康有關的體能。包括心肺耐力，肌力與肌耐力。身體脂肪百分比及柔韌性。</p> <p>2. 了解心肺耐力的自我診斷。</p> <p>3. 了解肌力與肌耐力的測量方法。</p> <p>4. 了解身體脂肪百分比的測量方法。</p> <p>5. 了解柔韌性的自我診斷。</p> <p>6. 了解在生理方面的價值。</p> <p>7. 了解在心理方面的價值。</p> <p>8. 了解在社會行為的價值。</p> <p>9. 了解在民族方面的價值。</p> <p>1. 掌握彎道跑的動作要領：包括身體成一直線向內傾斜跑。</p> <p>2. 了解肌肉力量的訓練是短距離跑最重要的練習之一。</p> <p>3. 了解彎道起跑時，起跑架應釘在自己跑道緊靠外道處，向著彎道弧頂方向。</p> <p>4. 掌握跨欄步及欄間跑的動作要領。</p>	<p>一. 體育常識 (2 學時) }</p> <p>二. 田徑</p> <p>1. 跑類項目 (8 學時) ~</p>	<p>1. 體能的自我診斷</p> <p>2. 運動的價值</p> <p>3. 課堂講授</p> <p>1. 速度跑 (彎道跑)</p> <p>a. 原地身體稍傾左側做擺臂練習</p> <p>b. 彎道加速跑 20 – 30 m</p> <p>c. 彎道蹲踞式起跑練習 30 – 40 m</p> <p>2. 跨低欄跑 (三 五欄)</p> <p>a. 起跨腿、擺動腿模仿練習欄間用三步跑完</p> <p>b. 中速跑兩個空欄(男子欄距 7--7.50m，女子欄距 6.50--7.00)</p> <p>c. 中速跑兩個低欄</p> <p>d. 中速跑三個低欄</p>	<p>1. 筆試</p> <p>1. 彎道快速跑</p> <p>2. 跨三個低欄跑</p> <p>3. 女子 400m、 男子 800m 計時跑</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>5. 掌握跨欄比賽的起跑及起跑後的動作要領。 6. 了解跨欄跑與短距離起跑後的動作。 7. 掌握中距離跑的速度感覺。 8. 了解個人的平均分配每圈的速度可達至個人中距離跑最好成績。 9. 了解反覆跑是控制速度的一種練習方法。</p> <p>1. 了解挺胸式跳遠的方法及要領。 2. 掌握挺胸式跳遠的助跑、起跳、空中動作（挺胸式）、落地的動作要領。 3. 了解田徑比賽跳遠的比賽規則。 4. 掌握背越式跳高的初步練習方法。 5. 掌握背越式之助跑、起跳、空中姿勢、落墊的動作要領。 6. 了解田徑比賽中跳高的比賽規則。</p>	<p>2. 跳類項目（8 學時）}</p>	<p>3. 中距離跑 a. 配速練習 b. 反覆以中速跑 100 - 200m , 3 - 4 次 c. 間歇跑 100 - 200m , 3 - 4 次</p> <p>1. 挺胸式跳遠及比賽規則 a. 原地屈腿跳 b. 上三步起跳練習 c. 在約 50cm 高箱跳下做落地練習 d. 使用彈板起跳作挺胸式空中動作練習</p> <p>2. 背越式跳高及比賽規則 a. 弧線助跑練習 b. 上一步起跳、擺臂及擺腿練習 c. 弧線線助跑起跳練習 d. 原地倒肩、挺髖、彎腿用手觸腳跟練習 e. 背向墊子站立，低頭後倒，以背部著墊作挺髖練習 f. 原地做背向墊，起跳越過橡筋帶的練習，注意著墊時低頭以肩背著墊 g. 一步起跳轉身背部落在加高的墊上 h. 三步起跳轉身背部落在加高的墊上</p>	<p>1. 挺胸式跳遠測驗 背越式跳高測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>1. 掌握原地雙手頭上投擲技術要領。 2. 掌握臂、足和腰腹、全身協調用力把球投出。 3. 掌握滑步前的預備動作。 4. 掌握滑步動作要領。 5. 了解滑步的目的在求得推擲的動力。 6. 了解推鉛球的簡要規則。</p> <p>1. 掌握屈體翻臀和迅速推手的動作要領。 2. 掌握直腿後滾翻成蹲撐。 3. 掌握蛙立的動作要領。 4. 能夠使用雙手支撐身體。 5. 了解重心較低，則較容易平衡身體。 6. 了解協助者應站在練習者體側，幫助抬腿、提拉或扶正。 7. 掌握靠牆手倒立的動作，兩手伸直撐地，距離牆約 20cm 與肩同寬，五指盡量分開。 8. 掌握側手翻完整技術。 9. 能做到蹬地擺腿頂肩。 10. 掌握分腿倒立過程。 11. 掌握六個著地點盡可能成一</p>	<p>2. 擲類項目 (4 學時) }</p> <p>三. 體操</p> <p>1. 墊上運動 (4 學時) }</p>	<p>1. 投擲實心球 a. 掌握原地雙手頭上投擲技術要領 b. 掌握臂、足和腰腹、全身協調用力把球投出</p> <p>2. 背向滑步推鉛球 (鉛球比賽規則) a. 徒手做擺動腿擺動練習 b. 徒手式持球連續滑步練習 c. 滑步和最後用力結合練習</p> <p>1. 直腿後滾翻成蹲撐 a. 做直腿體前屈動作 b. 在斜面上，由直腿坐開站，從高處往低處做後滾翻屈腿起</p> <p>2. 蛙立 a. 作計時比賽</p> <p>3. 靠牆手倒立 a. 有人扶持雙足的爬行練習幫助下做手撐地，一腳蹬地，一腿上擺動作 b. 有人扶持手倒立</p> <p>4. 側手翻 a. 側開立，兩臂側平舉，向左、右舉腳擺動 b. 幫助下做片刻的分腿倒立 c. 地上劃一直線</p>	<p>1. 雙手頭上投擲實心球測驗 2. 背向滑步推鉛球測驗</p> <p>1. 直腿後滾翻成蹲撐測驗 2. 蛙立測驗 3. 側手翻測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>直線。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握斜助跑直角騰越的動作要領。 2. 掌握空中並腿成直角。 3. 掌握落地時緩衝半蹲站穩。 4. 掌握快速踏跳提臀屈膝中穿及快速推頂的蹲腿騰越。 5. 掌握落地時緩衝半蹲站穩動作。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 能活動各關節。 2. 能伸展各部位的肌肉。 3. 掌握拍子節奏。 4. 熟識口令。 5. 練習整齊步伐。 6. 掌握下確統一的動作。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 體會並初步掌握後撤步技術。 2. 掌握身體重心變向移動的能力。 3. 掌握防守時正確的身體勢。 4. 在防守上能初步運用後撤步防守運球隊員。 5. 初步掌握後轉身運球的技術動作 	<ol style="list-style-type: none"> 7. 支撐跳躍 (4 學時) } <ol style="list-style-type: none"> 3. 基本體操、隊列 (6 學時) } <p>四. 球類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球 (4 學時) } 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 斜助跑直角騰越 (背騰越) <ol style="list-style-type: none"> a. 跳板要放在跳馬的側面靠近器械的近端 b. 提高向上擺腿的高度, 在器械的遠端用沙袋加高 2. 橫箱蹲腿騰越 <ol style="list-style-type: none"> a. 俯撐, 做提臀屈腿成蹲撐 b. 原地做向上屈腿提膝跳起伸展落地 c. 練習蹲跳上、挺身跳下 c. 在器械上加高支撐點, 與肩同寬作蹲腿騰越 <ol style="list-style-type: none"> 1. 徒手操 (準備活動), 隊列及隊型練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 後撤步 <ol style="list-style-type: none"> a. 原地做後撤步練習 b. 兩人一組, 一攻一守, 攻者用體前變向運球或後轉身運球作突破, 守者做後撤步練習。 2. 後轉身運球 <ol style="list-style-type: none"> a. 原地做轉身換手運球的練習 b. 行進間做後轉身運球練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 斜助跑直角騰越測驗 2. 橫箱蹲腿騰越測驗 <ol style="list-style-type: none"> 1. 徒手操、隊列及隊型測驗 <ol style="list-style-type: none"> 1. 後撤步測驗 2. 後轉身運球測驗

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>要領。 6. 提高變向運球時的平衡力。 7. 提高運球時保護球的能力。</p> <p>1. 了解排球上手傳球的手型及距離頭前的適當距離。 2. 了解排球上手傳球各手指接觸的位置。 3. 掌握使用手指的彈力和手腕手臂與身體協調力量將球傳出。 4. 了解雙手必用力一致。 5. 能做到傳出的球有一定的弧度。 6. 了解好的發球，可以爭取直接得分，破壞對方進攻。 7. 初步掌握拋球擺臂，擊球技術。 8. 掌握以掌根擊球的後下中部。 9. 掌握完整的正面上手發球動作要領。 10. 了解發球的規則。 11. 了解排球比賽的計分方法。 12. 了解排球比賽球員的站立位置及依順時針方面輪轉發球的規則。 13. 了解排球比賽中，攔網擊球後，仍有三次擊球的規則。</p>	<p>2. 排球 (4 學時) }</p>	<p>c. 做後轉身運球繞過障礙物的練習 d. 一人做後轉身運球，另一人做防守的練習</p> <p>1. 上手傳球 a. 用球作固定手型練習 b. 自己拋球，用上手傳向別人 c. 對方拋球，自己用上手傳給對方 2. 上手發球 a. 徒手模仿上手發球動作 b. 距牆或距網 4 至 6 米處發球練習 c. 分組輪流發球評比 3. 簡要規則講解</p>	<p>1. 上手傳球測驗 (對方拋球，測驗者用上手傳給對方) 2. 上手發球測驗 (男、女生可按力量大小設定發球位置)</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>1. 掌握頭頂球的動作要領。 2. 了解眼睛必須注視來球，並能做目迎目送的習慣。 3. 了解使用前額頂球。 4. 掌握蹬地、屈體、快速點頭動作。 5. 掌握腳背正面傳球的動作要領。 6. 掌握腳觸球時，踝關節緊張用力。腳背翻直，腳趾扣緊，以腳背正面擊球的後中部。 7. 掌握雙腳交替曲線變向運球。 8. 掌握腳背外側推撥球的後中部。 9. 了解足球運球的目的。 10. 能判斷來球彈地後在空中的軌跡。 11. 掌握腳背內側、腳背正面、腳背外側的射彈地半空球的動作要領。 12. 能判斷來球的方向及球速變化。 13. 掌握左右兩大腿控球的動作。 14. 掌握控制身體移動重心的能力。</p> <p>1. 掌握羽毛球的輕巧手腕閃動。 2. 掌握把羽毛球從高處往下吊球的擊球法。</p>	<p>3. 足球 (4 學時) }</p> <p>4. 羽毛球 (4 學時) }</p>	<p>1. 頭頂球 a. 頂球的模仿練習 b. 一人持球至練習者前額高度，練習者用額觸球 c. 自拋自頂練習 d. 對方拋球，把球頂回給對方 e. 頂球射門練習</p> <p>2. 腳背正面傳球 a. 踢球模仿練習，一腳支撐，踢球腿由後向前擺，另外腳背正面顛球練習 b. 距牆 8-10 米踢固定球練習</p> <p>3. 變向運球 (腳背內側運球) a. 兩人相距 10-15 米對踢平高球 b. 踢准，踢達練習 c. 單足直線運球 d. 雙腳交替曲線運球 e. 繞過路障的曲線運球 f. 在規定範圍內變向自由運球</p> <p>4. 射彈地半空球 a. 自拋球練習 b. 協助者拋球</p> <p>5. 大腿顛球 a. 原地練習 b. 行進間練習</p> <p>1. 正手吊球 a. 揮空拍作吊球動作練習 b. 把羽毛球用線懸吊，作定點擊吊球動作的練習</p>	<p>1. 頭頂球測驗 (對方拋球，測驗者將球頂回給對方) 2. 變向運球測驗 (繞過路障運球) 3. 大腿顛球測驗</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<p>3. 了解站立位置與預備姿勢基本上和擊高速球一樣。</p> <p>4. 了解吊球可分為正手直線吊球。正手斜向吊球，反手直線吊球，反手斜角吊球。</p> <p>5. 掌握正、反手平擊球的方法及動作要領。</p> <p>6. 掌握手腕的閃動動作。</p> <p>7. 了解擊球後手腕立即恢復預備動作，以便準備接回球。</p> <p>8. 了解單打場地界線。</p> <p>9. 了解單打發球的方法和規則。</p> <p>1. 初步掌握平擊發球的技術要領。</p> <p>2. 掌握最基本的發球方法，為以後掌握其它複雜發球打基礎。</p> <p>3. 初步掌握正手擊球的動作技術要領。</p> <p>5. 基本能用正手連續擊球。</p> <p>1. 進一步掌握爬泳的聯合動作。</p> <p>2. 了解爬泳換氣呼吸時頭身要保持同樣的直線與角度，不可以抬起頭來。</p> <p>3. 了解頭部要轉側，要靠手部划回</p>	<p>5. 乒乓球 (4 學時) }</p> <p>五. 選授項目</p> <p>1. 游泳 (8 學時) }</p>	<p>2. 平擊球</p> <p>a. 揮空拍作正、反手平擊球動作練習</p> <p>b. 二人互作各種擊球練習</p> <p>3. 單打簡要規則及要領</p> <p>1. 正手發平擊球</p> <p>2. 一張球檯對角分兩組作平擊發球練習</p> <p>3. 正手擊球</p> <p>4. 握拍做正手擊球模彷動作</p> <p>5. 把球在檯面垂直方向放下，待球彈起後用正手將球擊過網</p> <p>6. 一張球檯對角分兩組作正手擊球練習</p> <p>1. 爬泳</p> <p>a. 使用浮板作手腳配合的練習</p> <p>b. 蹬牆打腿後的手腳聯合動作練習</p> <p>2. 爬泳的呼吸</p> <p>a. 在陸地上以鼻和口作吐氣的呼吸練習</p>	<p>1. 正手發平擊球測驗</p> <p>2. 正手連續擊球測驗</p> <p>1. 爬泳測驗</p> <p>2. 背泳測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>後方的力量使身體浮出水面。</p> <p>4. 掌握換氣時，要以口鼻在水中慢慢吐氣。</p> <p>5. 掌握出水面時，迅速吐出一大口氣。</p> <p>6. 了解藉吐出一大口氣的反作用力，而能很快地吸入一口氣。</p> <p>7. 了解背泳打腿與爬泳打腿大致相同，只是方向相反。</p> <p>8. 掌握打腿時以髖骨關節為軸。</p> <p>9. 掌握打腿時兩隻腳掌形成內八字形。</p> <p>10. 掌握背泳划手包括入水與划臂出水與移臂的動作要領。</p> <p>10. 了解一臂入水時，另一臂划水正處於推水結束。</p> <p>1. 了解運球分一次運球及連續運球。</p> <p>2. 了解一次運球的目的是為取得另一次三步合法移動的控球動作。</p> <p>3. 了解傳球較連續運球方便，不要盲目的運球。</p> <p>4. 了解射門動作其目的就是讓球射進門而得分。</p> <p>5. 掌握一般的射門動作包括墊步射</p>	<p>2. 手球 (4 學時) }</p>	<p>b. 站在水池中，一手抓池邊，另一手划動，作換氣練習，後再上打打腿</p> <p>c. 使用浮板作換氣練習</p> <p>3. 背泳打腿</p> <p>a. 在陸地軟墊上，作背泳打腿</p> <p>b. 雙手抓池邊，協助者扶練習者的腰及臀部作打腿練習</p> <p>c. 使用浮板作打腿練習</p> <p>4. 背泳划手</p> <p>a. 在陸地上作背泳划手模仿動作練習</p> <p>b. 使用浮板作背泳划手練習</p> <p>1. 運球</p> <p>a. 原地連續運球</p> <p>b. 原地左、右手換手運球</p> <p>c. 走動或快跑中進行運球</p> <p>d. 快速跑動中完成直線、球門區前的弧線運球</p> <p>2. 射門</p> <p>a. 原地肩上射門練習</p> <p>b. 原地對側射門練習</p> <p>c. 跑動射門練習</p>	<p>1. 直線運球測驗</p> <p>2. 跑動射門測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>門、前交叉步射門、跳躍射門。 6. 掌握肩上傳球、雙手傳球、背後傳球、體側傳球的方法及要領。 8. 了解手持球最多移動三步。 9. 了解手持球最多停留三秒鐘。 10. 了解跑步中接球，以最先著地腳為基準腳，次一腳移動時為一步。 11. 了解運球後可以單手式雙手將球接住，但最多在三步式三秒鐘內必須離手。 12. 了解球不得離手由一手移到另一手（即空中兩手拋接）。</p> <p>1. 了解腳正面踢球的動作要領。 2. 掌握踢球時，膝部應盡量伸直、大腿帶動小腿、腳面能繃直、利用踝關節的力量、用腳背正面擊球。 3. 掌握膝關節以上大腿部份擊球的動作。 4. 掌握大腿快速上抬之動作。 5. 掌握擊球的方向和落點。 6. 掌握正確的準備姿勢。 7. 掌握快速起動的能力。 8. 培養互相合作的團結精神。</p>	<p>3. 毬球（4 學時）}</p>	<p>d. 墊步與交叉步射門練習 e. 跳躍射門練習 3. 傳接球 a. 兩人相距 5-7m，作原地式跑動的肩上傳球 b. 兩組人數相等，挑頭傳球後便跑至對面或退回本組的隊尾，加快速度 c. 三角、四角傳接球挑頭傳球後跑至對面隊尾 d. 三人一組交叉跑動練習 3. 簡要規則</p> <p>1. 腳正面踢球 a. 個人練習 b. 一人拋球，練習者以腳正面踢球 2. 大腿觸球 a. 個人練習，大腿觸球後再以腳正面式腳內側踢球 b. 雙人、三人對踢 c. 各人可連踢兩次後再傳給另一人 d. 以對踢次數作通訊賽</p>	

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>1. 了解截擊是球未落地前將球擊回去的一種方法。 2. 了解擊球點高度最好在球網之上，才能發揮截擊的功能。 4. 了解截擊時採用大陸式握拍法，則正、反手截擊無需要換握拍法。 5. 掌握揮拍矩而有準確落點。 6. 了解不需要太大的回拍和揮拍動作。</p>	<p>4. 網球 (4 學時) }</p>	<p>1. 正、反手截擊 a. 單人對牆練習 b. 雙人對打截擊球練習 d. 團體練習，學生輪流練習</p>	<p>1. 正、反手截擊測驗</p>
<p>1. 掌握預備勢 - - 直立抱拳。 2. 掌握掄臂砸拳的動作要領。 3. 掌握望月平衡、躍步冲拳、彈踢冲拳、馬步橫打，並步擡手的動作要領。 4. 掌握弓步推掌、擡手勾踢、纏腕冲拳的動作要領。 5. 掌握轉身臂掌、砸拳側踹、撩拳收抱的動作要領。</p>	<p>5. 武術 (4 學時) }</p>	<p>1. 少年拳 - - 第二套 (第 1 至第 1 2 段) a. 以大型圖片及錄像講解 b. 採用後習及提高所學過的動作 c. 使用錄像機拍攝同學的集體動作</p>	<p>1. 少年拳第二套 (第 1 至第 12 段) 測驗</p>
<p>1. 了解土風舞的演變。 2. 了解土風舞的種類可分為鄉土舞蹈、國家舞蹈、國際性舞蹈、特性舞蹈。 3. 能做到土風舞的隊形如圓形、雙</p>	<p>6. 舞蹈 (4 學時) }</p>	<p>1. 土風舞 a. 由步法開始，每一動作反復練習至熟練，採用分段學習 b. 兩個動作相連練習 c. 漸增多連貫的動作練習</p>	<p>1. 土風舞測驗 (多人表演作為成績評核)</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<p>人舞隊形、行列隊形、方舞隊形等。</p> <p>3. 能學習他人的優點，使自己的動作能夠愈做愈優美。</p> <p>1. 學生了解每一練習動作的正確做法。</p> <p>2. 使學生提高全面性的體能。</p> <p>3. 發展特定項目的專門體能。</p>	<p>六.體能訓練 (4 學時) }</p>	<p>d. 配合音樂練習</p> <p>e. 分組輪流練習，增加規摩的機會</p> <p>1. 上肢訓練：(舉例)</p> <p>a 俯臥撐</p> <p>b 單杠引體向上</p> <p>c 低單杠斜身引體向上(女)</p> <p>d 啞鈴練習</p> <p>2. 腰腹背訓練：(舉例)</p> <p>a 屈腿仰臥起坐</p> <p>b 兩頭起</p> <p>c 俯臥挺身起</p> <p>3. 下肢訓練：(舉例)</p> <p>a 跳單、雙圈繩</p> <p>b 單足跳</p> <p>c 蛙跳</p> <p>d 雙足跳台階</p> <p>4. 全身訓練：(舉例)</p> <p>a 立臥撐</p> <p>b 耐力跑</p> <p>c 肌肉伸展練習</p> <p>5. 循環訓練：(安排 6 站的循環訓練)</p>	<p>1. 6 站的循環訓練測驗</p> <p>2. 選舉例練習內容，按課時及條件作測驗</p>

初三

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>後的動作要領。 7. 了解田徑比賽中各項跨欄跑的特色。 8. 了解提高耐力的方法，包括長距離持續跑、中距離及反覆跑、變化速度持續跑、間歇跑等方法。 9. 了解中距離跑起跑、途中跑、最後沖刺跑的方法及要領。 10. 提高耐力跑的興趣。 11. 在發展耐久力的同時，掌握跳上、踏蹬障礙物和跳下的能力。</p> <p>1. 了解三級跳遠發展情況，女子三級跳遠已被列為下式項目。 2. 了解三級跳遠的比賽規則。 3. 掌握三級跳遠的助跑、單足跳（第一跳）、跨步跳（第二跳）、跳躍（第三跳）及落地等動作要領。 4. 了解背越式跳高的練習方法。 5. 進一步掌握背越式助跑、起跳、空中過杆姿勢及落墊等動作要領。 6. 掌握準確的起跳及著墊位置。</p>	<p>2. 跳類項目（8 學時）～</p>	<p>3. 耐力跑 a. 慢跑 10 - 20 分鐘 4. 中距離跑 a. 中距離計時跑 5. 障礙跑 a. 利用跳箱作為障礙物 b. 跳箱的高度要調較適合學生的能力 c. 障礙耐力跑的距離不宜太長，安排在 800 - 1500m</p> <p>1. 三級跳遠 a. 單足跳練習 b. 跨跳練習 c. 立定跳遠練習 d. 立定三級跳遠練習 e. 短距離助跑作三級跳遠完整技術練習 2. 背越式跳高 a. 背向墊站立，低頭後倒以背部著墊作挺髖練習 b. 背向橫竿，立定起跳過竿練習（利用橡筋繩作橫竿） c. 弧線助跑練習 d. 三至五步助跑跳上高檯成 過竿姿勢 e. 三至五步助跑完整技術過竿練習 f. 控制學生在正確的位置起跳，必需設置足夠的海棉墊，並做好安全保護措施</p>	<p>1. 三級跳遠測驗 2. 背越式跳高測驗</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<p>1. 掌握單手推實心球的技術要領。 2. 了解上、下肢及全身協調用力把球推出的時機和方法。 3. 了解單雙手推拋實心球可發展全身肌肉的力量素質。 4. 掌握擲鐵餅的握法。 5. 掌握擲鐵餅的了預備姿勢和預擺技術。 6. 初步掌握最後用力和維持身體平衡的技術。</p> <p>1. 掌握側手翻內轉的動作要領。 2. 掌握直腿後滾翻的動作要領。 3. 複習跪立的動作。 4. 能把上述三個動作連貫組合完成。 5. 了解手倒立的方法及要領。 6. 掌握手倒立的動作要領。 7. 掌握後滾翻的動作要領。 8. 了解後滾翻接手倒立的時機。 9. 提高上肢的支撐力量，使滾翻後能推起支撐做片時手倒立。</p> <p>1. 能做到前滾翻在一直線上。 2. 能克服在高處做前滾翻的害怕心</p>	<p>3. 擲類項目 (8 學時) }</p> <p>三. 體操</p> <p>1. 墊上運動 (4 學時) }</p> <p>2. 支撐跳躍 (4 學時) }</p>	<p>1. 推、拋實心球 a. 單、雙手推實心球練習 b. 雙手前、後拋實心球練習 c. 安排好推、拋實心球時全體學生的位置及次序，防止危險事故的發生</p> <p>2. 側向原地擲鐵餅 a. 熟悉鐵餅性能，學習握法、前後擺動、滾餅、上拋等技術 b. 側向原地擲鐵餅 c. 安排好擲鐵餅時全體學生的位置及次序，防止危險事故的發生</p> <p>1. 側手翻內轉接直腿後滾翻成跪立 a. 分段動作練習 b. 聯合動作練習</p> <p>2. 手倒立 a. 靠牆手倒立練習 b. 同伴扶持手倒立練習</p> <p>3. 後滾翻接片時手倒立 a. 協助者在旁提拉隻腳，使之伸直作片時手倒立 b. 俯臥撐練習 c. 手倒立練習</p> <p>1. 縱箱 —— 前滾翻 a. 需兩位保護者在縱箱兩邊作保護</p>	<p>1. 雙手推實心球測驗 2. 側向原地擲鐵餅測驗</p> <p>1. 組合墊上動作測驗 2. 靠牆手倒立測驗</p> <p>1. 縱箱前滾翻測驗 2. 橫箱分腿騰越測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>理。</p> <p>3. 掌握助跑、踏跳、雙腳站立縱箱前端的動作要領。</p> <p>4. 掌握縱箱前滾翻後，跳躍落地的動作要領。</p> <p>5. 掌握快速踏跳提臀分腿及快速推頂的分腿騰越動作。</p> <p>6. 掌握落地時緩衝半蹲站穩的動作。</p> <p>1. 活動各關節。</p> <p>2. 伸展各部位之肌肉。</p> <p>3. 掌握拍子節奏。</p> <p>4. 熟悉口令。</p> <p>5. 練習整齊步伐。</p> <p>6. 掌握正確統一的動作。</p> <p>1. 掌握防守持球隊員的動作要領。</p> <p>2. 提高在防守過程中身體變向平衡的能力。</p> <p>3. 掌握籃下勾手投籃的動作要領。</p> <p>4. 能左、右手運用勾手投籃。</p> <p>5. 掌握勾手投籃球的旋轉規律。</p> <p>6. 了解簡要的籃球規則，使學生懂得觀賞球賽及進行比賽活動。</p> <p>7. 提高學生對籃球活動的興趣。</p>	<p>3. 基本體操、隊列 (2 學時)</p> <p>四. 球類</p> <p>1. 籃球 (4 學時) }</p>	<p>2. 橫箱 —— 分腿騰越</p> <p>a. 在地板上作分腿壓腿伸展練習</p> <p>b. 站立跳板上，手按橫箱中部，跳起作分腿練習</p> <p>c. 原地連續分腿跳</p> <p>d. 使用山羊同高的延長線加放橡筋作分腿騰越練習</p> <p>1. 徒手操(基本體操)</p> <p>2. 隊列及隊型練習</p> <p>1. 防守動作</p> <p>a. 防持球隊員</p> <p>b. 後撤步及滑步的練習</p> <p>c. 雙手在防守時的動作練習</p> <p>2. 勾手投籃</p> <p>a. 兩人相對輪流做勾手投籃練習</p> <p>b. 在籃下作左、右手的正手勾手投籃練習</p> <p>3. 簡要規則</p> <p>a. 講解持球跑、兩次運動、防守犯規等規則</p>	<p>1. 籃下 30 秒左、右勾手投籃</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>8. 使學生能在比賽中運用已學的技術和技能。 9. 培養學生的合作精神。</p> <p>1. 掌握助跑與起跳的連貫動作。 2. 掌握扣球時的空間位置與時機。 3. 初步掌握扣球時的身體姿勢及揮臂擊球動作要領。 4. 了解扣球時手掌擊球的位置。 5. 培養合作精神。 6. 了解接發球的重要性，能影響比賽組織進攻的。 7. 掌握接發球的預備動作及移位步法的動作要領。 8. 提高一傳到位的準確性。</p> <p>1. 了解足球空中停球包括有挺胸停球、含胸停球、腹部停球、大腿停球、腳內側停球、腳外側停球、腳面停球等。 2. 掌握球與身體接觸後能夠減低速度，並彈落於身前腳下。 3. 了解加快進攻速度時，可以使用撞牆式傳球。</p>	<p>2. 排球 (4 學時) }</p> <p>3. 足球 (4 學時) }</p>	<p>4. 教學比賽 a. 三人半場、五人全場教學比賽</p> <p>1. 扣球 a. 徒手原地做揮臂扣球練習 b. 兩人一組，相距 5 - 8 米面對站立，練習原地正面屈體扣球，擊球到兩人中間的地面上 c. 面對網前約一米站立，練習原地正面扣屈體扣球 d. 一步助跑起跳練習 e. 兩步助跑起跳練習 f. 兩人相對，作單手肩上擊球練習，對方用下手墊球作接球練習</p> <p>2. 接發球 a. 兩人相距十米，一人發球，另一接發球並傳球到指定位置 b. 接底線線發球，把球傳到二傳手位置</p> <p>1. 空中停球 a. 兩人一組，相距 6 - 8m，一人拋球，另一人按不同部位作停球練習（按預定部位） b. 不按預定部位拋球作停球練習</p> <p>2. 撞牆式傳球（二過一） a. 斜傳直插“二過一”練習 b. 直傳斜插“二過一”練習</p> <p>3. 空中射球</p>	<p>1. 二至三步助跑扣球測驗（網高可適當調整） 2. 接發球測驗</p> <p>1. 空中停球測驗 2. 空中射門測驗</p>

<p>目標 OBJECTIVOS</p>	<p>內容 CONTEÚDOS</p>	<p>工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評核 AVALIAÇÃO</p>
<p>3. 了解撞式傳球是最簡單也是最基本的足球進攻技術。 4. 掌握傳球速度要快速、簡煉、準確到位。 5. 培養學生合作精神。 6. 了解加快射門速度時，可使用空中射球。 7. 初步掌握空中射球的時機及動作要領。</p> <p>1. 掌握正手扣球的動作要領，包括球拍向後作爬背動作時，身體盡量後仰，扣球瞬間，要充份利用手腕的力量。 2. 了解擊球點應在擊高遠球的前下方稍前。 3. 掌握擊後，能迅速維持平衡及回復準備位置和姿勢。 5. 了解反手握拍的方法 6. 掌握反手吊球的動作要領 7. 能做到反手擊吊球時，揮動手臂伸肘，向前上方伸直手臂，手腕閃動，以反拍切擊羽毛球，使球落入對方網前區域。 8. 了解雙打發球、接發球及輪換位置的方法。 9. 了解雙打比賽計分的方法。</p>	<p>4. 羽毛球 (4 學時) }</p>	<p>a. 一人拋球，另一人作空中射球練習</p> <p>1. 扣球 a. 徒手練習扣球動作 b. 使用多球練習及反覆練習 c. 雙人練習，一人扣球，另一人挑球對練</p> <p>2. 反手吊球 a. 反手作直線吊球 b. 反手作斜線吊球</p> <p>3. 雙打比賽規則 a. 使用圖表等直觀方法，講解發球區及接發球區的位置 b. 雙打進攻隊型的練習 c. 雙打防守隊型的練習</p>	<p>1. 扣球測驗 反手吊球測驗</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<p>10. 了解雙打戰術隊型中，球員的站立位置。</p> <p>1. 了解發各種正、反手旋轉球時球拍磨擦球的方向和位置，手腕閃動的方法。</p> <p>2. 了解發各種正、反手旋轉球的各種線路。</p> <p>3. 了解放高球的動作要領。</p> <p>4. 了解放高球是防守性的技、戰術。</p> <p>4. 了解扣高球的動作要領</p> <p>1. 了解蛙泳的優點，包括動作對稱、間歇時間長及節省體力等。</p> <p>2. 了解蛙泳的腿部動作由收腿、翻腳、蹬夾、伸展、滑行等四部份。</p> <p>3. 能做到平臥在台階，雙手後撐，做蛙泳蹬腿動作。</p> <p>4. 掌握在水中蹬夾腿，漂浮前進的動作要領。</p> <p>5. 了解手腳動作配合的口訣「分手腳不動，收手收腳，伸手分腿，夾腿停。」。</p> <p>6. 掌握手腳配合的動作要領。</p> <p>7. 能在手腳配合動作前抬頭換氣。</p>	<p>5. 乒乓球 (4 學時) }</p> <p>五. 選授項目 *</p> <p>1. 游泳 (8 學時) }</p> <p>* 註：可選授 1 至 2 項</p>	<p>1. 正、反手發旋轉球</p> <p>a. 下旋、側旋、上旋及混合旋轉的正、反手發球練習</p> <p>2. 放高球</p> <p>a. 一人放高球，另一人扣高球的練習</p> <p>3. 扣高球</p> <p>a. 一人放高球，另一人扣高球的練習</p> <p>1. 蛙泳</p> <p>a. 蛙泳陸上夾腿練習</p> <p>b. 水中蛙泳扶牆夾腿練習</p> <p>c. 蛙泳夾腿水中漂浮前進</p> <p>d. 蛙泳陸上劃臂動作練習</p> <p>e. 蛙泳水中劃臂動作練習</p> <p>f. 蛙泳水中手腳配合練習</p> <p>g. 蛙泳水中手腳及換氣配合練習</p> <p>2. 踩水</p> <p>a. 手扶池邊作雙腿踩水練習</p> <p>b. 靠近池邊作雙腿、雙手踩水練習</p>	<p>1. 正反手發旋轉球測驗</p> <p>2. 扣高球測驗</p> <p>1. 蛙泳測驗</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>8. 能做到雙腿在水中做同心圓的收、分、夾的動作。 9. 能做到雙手伸在胸前向兩側做同心圓的劃動 10. 了解踩水是水中求生的自救泳法之一。</p> <p>1. 了解跳躍射門是利用跳躍動作來提高射球點的高度。 2. 了解使用跳躍射門的時機，是在對方防守嚴密，無法切入時，在防守隊員前面跳起，從頭上射門。 3. 掌握跳躍射門的動作要領。 4. 能做到防守時，屈膝微蹲，手掌張開，兩臂側展，兩腳前後開立，重心向前，落於腳前，上身稍向前傾。 5. 掌握防守時，包括頭上封球、跳起封球、兩側封球、兩側下方封球的動作要領。 6. 了解傳球是縮短空間距離，節省體力的最好方法。 7. 培養集體合作的精神。 8. 掌握運球後單手或雙手將球接下，並最多在三步或三秒內作對位傳球或射門。</p>	<p>2. 手球 (4 學時) }</p>	<p>1. 跳躍射門 a. 徒手練習，由慢至快 b. 連續單足跳，作下肢力量練習 c. 連續跨步跳練習 d. 有防守球員下的跳躍射門 11. 個人防守 a. 兩人一組，作各類封球練習 3. 背後傳球 a. 兩人作背後傳球練習 4. 運球、三步、對位傳球 a. 兩人作組合的對位傳球</p>	<p>1. 跳躍射門測驗 2. 背後傳球射門測驗 (兩人一組)</p>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<p>1. 掌握初級棍全套動作。 2. 了解棍各部位名稱。 3. 掌握棍的基本握法，包括單手握、順手握、對把握。 4. 了解單手握就是握棍的全何一段。 5. 了解順手握就是雙手虎口順向握棍。 6. 了解對把握就是雙手虎口對握棍。</p> <p>1. 了解民族舞蹈是由各民族文化的傳承與蘊育而來的，含有各民族文化獨特的風格和動作。 2. 了解中國舞蹈的歷史及演進。 3. 能做到中國舞蹈中，腳的基本位置，如正步、小八字步、大八字步、丁字步、踏步、弓箭步。 4. 能做到中國舞高手位的基本位置，如山膀、托掌、托接掌。 5. 了解中國舞蹈的專用步法，如臺步、跑圓場、雲步、磋步、花梆步。</p>	<p>5. 武術 (4 學時) }</p> <p>6. 舞蹈 (4 學時) }</p>	<p>習者作擊球練習 c. 二人一組，相距 6 - 8m，協助者拋球到適當位置，練習者作擊球練習 d. 二人一組，各站立底線，互相對擊球練習</p> <p>1. 初級棍 a. 分解學習各單個動作 b. 組合四個動作練習 c. 幫助提示下完成整套動作練習 d. 獨立完成整套動作練習</p> <p>1. 中國舞蹈 a. 單一性動作分段練習 b. 依據單一動作加以變化，組合成連續動作 c. 組合各項不同之動作，連貫成一連貫性動作 d. 利用組合動作，實施表演性的舞蹈練習</p>	<p>1. 初級棍測驗</p> <p>1. 中國舞測驗 (單人或多人創作表演作為成績評核)</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
1. 學生了解每一練習動作的正確做法。 2. 使學生提高全面性的體能。 3. 發展特定項目的專門體能。	六.體能訓練 (4 學時) ~	1. 循環訓練 a. 6 至 8 站循環訓練 2. 各部位身體素質的練習 (舉例) a. 上肢 (a) 俯臥撐 (b) 單杠引體向上 (c) 低單杠斜身引體向上 (女) (d) 啞鈴練習 b. 腰腹背 (a) 屈腿仰臥起坐 (b) 兩頭起 (c) 俯臥挺身起 c. 下肢 (a) 跳單、雙圈繩 (b) 單足跳 (c) 蛙跳 (d) 雙足跳台階 d. 全身 (a) 立臥撐 (b) 耐力跑	1. 6 至 8 站循環訓練測驗(計時) 2. 選舉例練習內容, 按課時及條件作測驗

附 錄

參考資料

毛振明、吳鍵，中學生體育考試與達標，人民體育出版社，1997。

毛振明、吳鍵，小學生體育考試與達標，人民體育出版社，1997。