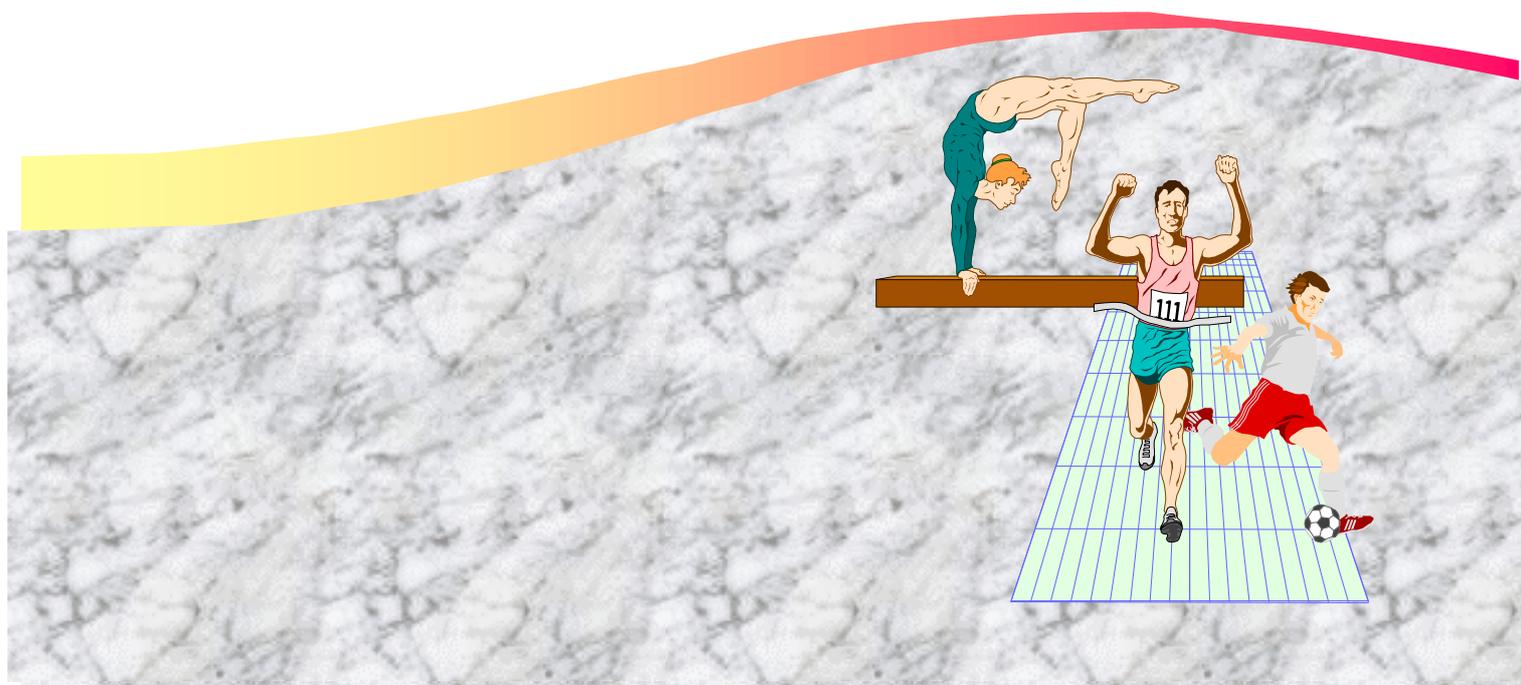


高 中

體 育

試 行 大 綱

教育暨青年司  
課程改革工作組  
1999年4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	8
5. 預計節數	9
6. 評核	11

## 教學/學習組織計劃

1. 高一	13
2. 高二	25
3. 高三	36

## 附錄

1. 高中教育課程計劃附表	49
2. 參考資料	50

# 大 綱

# 1. 序言

經過三年的初中體育教學，學生掌握一定的體育知識、運動技術和運動技能。在身體素質鍛煉、參與體育運動的興趣以及個性的發展等方面的效果亦有一定的提高。故此，高中階段的學生應進一步加強和提高體育教學的效能，以適應身心發展處於趨向成熟的年齡階段，為以後繼續升學、就業和生活打下良好的基礎，成為建設未來社會的人才。

基於上述原因，高中體育課程與初中、小學體育課程一樣，通過體育常識的傳授，使學生掌握體育運動的基本原理、保健知識、鍛煉身體的方法和手段；同時使學生加深對體育文化和身體健康的認識，理解體育運動對人生在工作及生活上的深遠影響；同時以身體活動為主的教學，積極練習，提高身體素質，促進身體健康的水平發展，並可作為紓解繁重學習帶來身心負荷的重要手段，保證學生身心健康的發展；在培養學生個性發展方面，通過體育運動的公平競爭、克服困難、協作精神，培養學生具有良好的品德，堅毅的意志等品質，並發展良好的人際關係。高中學生個性發展漸趨自主和獨立，是發展良好個性的的重要階段；教學應著重培養學生獨立思考、分析和解決問題的能力，提高學生積極參與體育活動的興趣，掌握自己喜愛運動項目的技術和技能，為日後終生進行體育鍛煉打下良好的基礎。因此，高中體育課程應發揮體育教學的功能，以實現德、智、體、群、美五育全面發展教育目標。

## 2. 總目標

通過體育常識的教學，使學生能掌握基本體育運動的理論、人體運動的結構、生理與衛生、身體鍛煉的方法、保健及安全等知識。

通過教學活動提高學生體育文化的素養，能認識體育運動帶來的娛樂功能，終生運動對人生健康的效應。

通過教學活動促進學生個性良好發展，培養學生公正、合作、勤奮好學、謙虛自信、獨立自主等良好的品格。

通過積極練習增強身體的素質，促進健康水平的提高，使學生能適應學習、工作和生活等不同環境變化的需要。

通過老師選授學生感興趣的內容，在適當的指導下，使他們能全面及在充分的時間下積極和自覺地練習，提高運動的技術和技能，為日後終生運動打下良好的基礎。

培養定期從事體育活動的習慣，使之成為生活的需要，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

高中一至高中三	
體育常識	
田徑	跑 跳 擲
體操	墊上運動 支撐跳躍 基本體操、隊列
球類	籃球 排球 足球 羽毛球 乒乓球
其它項目	游泳 手球 毬球 網球 武術 舞蹈
體能訓練	

說明：

高一至高三體育常識和體能訓練兩個主項為必修內容。

高一和高二可在田徑、體操、球類三個主項中選兩主項，在主項中再選次項。主項中田徑可在三次項選一次項、體操可在三次項選一次項、球類可在五次項選三次項，在其它項目中可在六次項選兩次項，即一學年共選六次項。如主項中同時選田徑和體操，則可在球類和其它項目中增選兩次項，亦即一學年共選六次項。

高三可在田徑、體操、球類三主項中選一主項，在選的主項中可選兩次項，其它項目可選兩次項，即一學年共選四次項。

## 每學年教學內容說明

年級 內容	高中一	高中二	高中三
一. 體育常識	1. 身體素質的認識 2. 奧林匹克運動介紹	1. 運動創傷的預防與處理 2. 大眾體育介紹	1. 鍛煉身體的幾種手段 2. 競技體育介紹
二. 田徑 1. 跑類項目  2. 跳類項目  3. 擲類項目	1. 速度跑 2. 接力跑 3. 耐力跑  1. 挺身式跳遠 2. 三級跳遠  1. 背向旋轉擲鐵餅	1. 速度跑 2. 跨欄跑 3. 耐力跑  1. 背越式跳高 2. 俯臥式跳高  1. 擲標槍	1. 短跑 2. 中距離跑 3. 長跑  1. 跳高 2. 跳遠 3. 三級跳遠  1. 鉛球 2. 鐵餅 3. 標槍
三. 體操 1. 墊上運動  2. 支撐跳躍  3. 基本體操、隊列	1. 連續兩次側手翻接前滾翻接跪立 2. 頭手倒立  1. 橫箱分腿騰越 2. 橫箱蹲騰越  1. 基本體操、隊列	1. 角躍前滾翻接頭手倒立 2. 墊上運動(五項全套動作)  1. 直箱分腿騰越  1. 基本體操、隊列	1. 墊上運動(五至八項全套動作)  1. 橫箱各種騰越 2. 直箱各種騰越  1. 基本體操、隊列
四. 球類 1. 籃球  2. 排球  3. 足球	1. 複習、提高已學之技術 2. 行進間雙手胸前傳球 3. 單手高手上籃 4. 二攻一、一防二 5. 半場人盯人防守 6. 結合已學過的基本技術進行半場三對三、四對四的教學比賽  1. 扣球 2. 單、雙人攔網 3. 比賽規則 4. 教學比賽  1. 挺胸停球 2. 收胸停球 3. 曲線運球射門	1. 複習、提高已學之技術 2. 跳起傳、接球 3. 雙手低手上籃 4. 三攻二、二防三 5. 全場緊逼人盯人防守 6. 結合已學過的基本技術進行全場五對五的教學比賽  1. 修正球 2. 鉤手發球 3. 裁判練習 4. 教學比賽  1. 守門員接球練習 2. 裁判練習 3. 教學比賽	1. 複習、提高已學之技術 2. 搶籃板球 3. 單手肩上跳投(男生) 4. 籃下跳投(女生) 5. 區域聯防 6. 結合已學過的基本技術、戰術進行全場五對五的教學比賽  1. 下手傳球、上手傳球 2. 扣球、攔網練習 5. 裁判練習 6. 教學比賽  1. 傳接球、運球、停球 2. 射門練習 3. 裁判練習 4. 教學比賽

<p>4. 羽毛球</p> <p>5. 乒乓球</p>	<p>4. 教學比賽</p> <p>1. 正、反手發球</p> <p>2. 反手擊高遠球</p> <p>3. 步法</p> <p>4. 教學比賽</p> <p>1. 複習、提高已學之技術</p> <p>2. 發各種旋轉球與接發球</p> <p>3. 步法：單步、並步</p> <p>4. 教學比賽</p>	<p>1. 接扣球</p> <p>2. 挑球</p> <p>3. 裁判練習</p> <p>4. 教學比賽</p> <p>1. 複習、提高已學之技術</p> <p>2. 高拋發球與接發球</p> <p>3. 步法：跨步、跳步、交叉步</p> <p>4. 教學比賽</p>	<p>1. 發球、高遠球、扣球、吊球、挑球練習</p> <p>2. 裁判練習</p> <p>3. 教學比賽</p> <p>1. 複習、提高已學之技術</p> <p>2. 拉弧圈球</p> <p>3. 雙打比賽規則及要領</p> <p>4. 教學比賽</p>
<p>五.其它項目</p> <p>1. 游泳</p> <p>2. 手球</p> <p>3. 毬球</p> <p>4. 網球</p> <p>5. 武術</p> <p>6. 舞蹈</p>	<p>1. 各泳式出發與轉身</p> <p>2. 鞏固各泳式</p> <p>3. 踩水</p> <p>4. 潛水</p> <p>5. 接力比賽</p> <p>1. 運球</p> <p>2. 傳接球</p> <p>3. 跑動跳躍射門</p> <p>4. 進攻及防守</p> <p>5. 比賽規則</p> <p>6. 教學比賽</p> <p>1. 複習、提高已學之技術</p> <p>2. 毬球比賽規則及要領</p> <p>3. 發球：腳正面發球、腳側面發球</p> <p>4. 教學比賽</p> <p>1. 上手發球</p> <p>2. 高壓球</p> <p>3. 單打比賽規則</p> <p>4. 單打教學比賽</p> <p>1. 初級長拳第二路</p> <p>1. 現代舞</p>	<p>1. 游泳安全與救生知識</p> <p>2. 鞏固各泳式</p> <p>3. 水球規則</p> <p>4. 接力比賽</p> <p>5. 水球教學比賽</p> <p>1. 跑動跳躍射門</p> <p>2. 進攻及防守</p> <p>3. 裁判練習</p> <p>4. 教學比賽</p> <p>1. 複習、提高已學之技術</p> <p>2. 發球：腳正面發弧線球、腳正面凌空發球</p> <p>3. 接發球</p> <p>5. 教學比賽</p> <p>1. 挑高球</p> <p>2. 雙打比賽規則</p> <p>3. 雙打教學比賽</p> <p>1. 太極拳</p> <p>1. 葡國土風舞</p>	<p>1. 鞏固各泳式</p> <p>2. 接力比賽</p> <p>3. 水球教學比賽</p> <p>1. 運球</p> <p>2. 傳接球</p> <p>3. 跑動跳躍射門</p> <p>4. 裁判練習</p> <p>5. 教學比賽</p> <p>1. 複習、提高已學之技術</p> <p>2. 教學比賽</p> <p>1. 正手、反手擊球</p> <p>2. 正手、反截擊球</p> <p>3. 上手發球、高壓球、挑高球練習</p> <p>4. 單、雙打教學比賽</p> <p>1. 劍術第一套</p> <p>1. 韻律體操舞蹈</p>
<p>六.體能訓練</p>	<p>1. 上肢訓練：單杠引體向上、低單槓斜身引體(女生)、雙槓屈伸肘、俯臥撐、台階斜身俯臥撐(女生)、俯臥推小車、仰臥推小車</p> <p>2. 下肢訓練：單足跳、跨跳、蛙跳、台階交換蹬腿、單足腳跳台階、雙腳跳台階</p> <p>3. 全身訓練：立臥撐、單圈跳繩、雙圈跳繩</p>	<p>1. 上肢訓練：單杠引體向上、低單槓斜身引體(女生)、雙槓屈伸肘、俯臥撐、台階斜身俯臥撐(女生)、俯臥推小車、仰臥推小車</p> <p>2. 下肢訓練：單足跳、跨跳、蛙跳、台階交換蹬腿、單足腳跳台階、雙腳跳台階</p> <p>3. 全身訓練：立臥撐、單圈跳繩、雙圈跳繩</p>	<p>1. 上肢訓練：單杠引體向上、低單杠斜身引體(女生)、雙杠屈伸肘、俯臥撐、台階斜身俯臥撐(女生)、俯臥推小車、仰臥推小車</p> <p>2. 下肢訓練：單足跳、跨跳、蛙跳、台階交換蹬腿、單足腳跳台階、雙腳跳台階</p> <p>3. 全身訓練：立臥撐、單圈跳繩、雙圈跳繩</p>

## 4. 教學指引

體育教育法是教師和學生在教學過程中，為實現教學目標而採用的方式、途徑和手段。在運用體育教育方法過程中，應注意下列幾個原則：

- (一) 需要通過教師及學生的雙向活動而達成體育教育教學目標，不僅注意教師如何教好，而且還應注意學生如何學好。
- (二) 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中，使體育教學方法日益科學化和現代化。
- (三) 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，通過具體的直觀、認真的思考和積極的的活動，有效達成體育教學目標。
- (四) 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鍊活動。

在高中體育教學過程中，應考慮運用下列體育教學方法所採用的方式、途徑和手段：

- (一) 高中學生個性發展漸趨於自主和獨立，在教上除講解和示範需要傳授知識和技能重點外，宜多採用提出完成動作目標和提示重點，主要讓學生進行獨立思考、發現問題和自主完成動作目標。
- (二) 在教學上盡量滿足學生的需要，按學生不同的能力設定不同的完成的目標，使學生在學習過程中不斷進取，處於具有成功和滿足感的教學過程，提高學生參加學習的興趣和意願。
- (三) 高中階段學生已掌握一定的體育知識和運動技能，應多安排教學比賽活動，提高學生練習的興趣和加強實踐的機會，同時有利學生進行公平競爭和培養協作精神。
- (四) 每節體育課的教學過程可分為準備、發展、結束三部分。開始部分先整隊及講解本節要求，隨後做熱身活動。基本部分可安排學習新教材，或複習已學教材，掌握運動技術和技能，進行教學比賽和體能訓練來發展身體素質等活動安排。結束部分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

### 高中一年級

一.體育常識	4 課時
二.田徑	
1. 跑類項目	8 課時
2. 跳類	8 課時
3. 擲類	8 課時
三.體操	
1. 墊上運動	6 課時
2. 支撐跳躍	6 課時
3. 基本體操、隊列	6 課時
四.球類	
1. 籃球	8 課時
2. 排球	8 課時
3. 足球	8 課時
4. 羽毛球	8 課時
5. 乒乓球	8 課時
五.其它項目游泳	8 課時
1. 手球	8 課時
2. 毬球	8 課時
3. 網球	8 課時
4. 武術	8 課時
5. 舞蹈	8 課時
六.體能訓練	8 課時

### 高中二年級

一.體育常識	4 課時
二.田徑	
1. 跑類項目	8 課時
2. 跳類	8 課時
3. 擲類	8 課時
三.體操	
1. 墊上運動	6 課時
2. 支撐跳躍	6 課時
3. 基本體操、隊列	6 課時
四.球類	
1. 籃球	8 課時

2. 排球	8 課時
3. 足球	8 課時
4. 羽毛球	8 課時
5. 乒乓球	8 課時
五. 其它項目	
1. 游泳	8 課時
2. 手球	8 課時
3. 毬球	8 課時
4. 網球	8 課時
5. 武術	8 課時
6. 舞蹈	8 課時
六. 體能訓練	8 課時

### 高中三年級

一 體育常識	4 課時
二 田徑	
1. 跑類項目	8 課時
2. 跳類項目	8 課時
3. 擲類項目	8 課時
三 體操	
1. 墊上運動	6 課時
2. 支撐運動	6 課時
3. 基本體操、隊列	6 課時
四 球類	
1. 籃球	8 課時
2. 排球	8 課時
3. 足球	8 課時
4. 羽毛球	8 課時
5. 乒乓球	8 課時
五 其它項目	
1. 游泳	8 課時
2. 手球	8 課時
3. 毬球	8 課時
4. 網球	8 課時
5. 武術	8 課時
6. 舞蹈	8 課時
六 體能訓練	8 課時

註：有 符號者屬基本內容(可參照主題內容說明)，有~符號者為較難達到的，無符號者視乎節數多少，屬選教內容。

## 6. 評 核

(二) 評核的內容及比例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

(三) 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，評核可採取筆試或隨堂提問的方法進行。

(四) 運動技術、技能項目可用等級評核方法，評核標準可參考如下：

等 級	分 值
優	91-100
良	81-90
中	65-80
可	50-64
差	49 及以下

(五) 基礎體能項目用絕對和相對評核標準作出評核。

態度的評核應對學生在課堂及日常投入程度的表現、合作精神、公正的態度、出席率、守時、社會道德等方面的表現來進行觀察，並通過各方面的分析而作出評核。

# 教學 / 學習組織計劃

高 一

<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. 了解身體素質的種類及作用 2. 懂得如何提高身體素質 3. 了解奧林匹克運動的起源及內容 4. 認識奧林匹克運動在現今社會的影響</p> <p>1. 進一步掌握速度跑的擺臂、後蹬及擺腿的動作要領。 2. 掌握使用起跑器的起跑動作要領。 3. 了解接力跑各種交接棒的方法。 4. 通過練習接力跑培養團結合作精神 5. 了解提高耐力的方法。 6. 通過練習耐力跑培養鬥志及克苦耐勞的精神。</p>	<p>一.體育常識 (4 學時)</p> <p>二.田徑 1. 跑類項目 (8 學時)</p>	<p>1. 身體素質的認識 2. 奧林匹克運動介紹 3. 課堂講授</p> <p>1. 速度跑 a. 進行跑的專門輔助練習高抬腿跑、小步跑、跨步跑、後蹬跑 b. 30m 起跑及沖刺計時跑練習 2. 接力跑 a. 原地傳接棒練習 b. 慢跑中傳接棒練習 c. 接力跑比賽 3. 耐力跑 a. 慢跑 10-20 分鐘</p>	<p>1. 筆試</p> <p>1. 50m 計時跑(使用起跑器) 2. 6 分鐘、10 分鐘或 12 分鐘計距離跑</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>1. 了解挺身式跳遠的練習方法。 2. 進一步掌握挺身式跳遠的助跑、起跳、空中動作(挺身式)、落地的技術。 3. 了解三級跳遠的練習方法。 4. 進一步掌握三級跳的助跑、單足跳(第一跳)、跨步跳(第二跳)、跳躍(第三跳)及落地的技術</p>	<p>2. 跳類 (8 學時)</p>	<p>1. 挺身式跳遠 a. 使用彈板起跳作挺身式空中動作練習 2. 三級跳 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練習。</p>	<p>1. 挺身式跳遠測驗 2. 三級跳測驗</p>
<p>1. 進一步掌握擲鐵餅的預備姿勢和預擺技術 2. 初步掌握旋轉式擲鐵餅的技術要領 3. 了解如何防止危險事故的方法</p>	<p>3. 擲類 (8 學時)</p>	<p>1. 背向旋轉擲鐵餅 a. 可使用膠鐵餅 b. 複習側向原地擲鐵餅練習 c. 徒手作背向旋擲鐵餅練習。 d. 正式投擲時, 其他人應安排在安全的位置</p>	<p>1. 背向旋轉擲鐵餅測驗</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. 進一步掌握側手翻的動作要領。</p> <p>2. 掌握作側手翻時著地點盡可能在一直線上。</p> <p>3. 掌握整套連貫的墊上動作</p> <p>4. 掌握頭手倒立的動作要領。</p> <p>1. 了解兩手支撐與前額成等邊三角保持平衡關係的原理</p> <p>2. 進一步掌握快速踏跳、提臀分腿及快速推頂的橫箱分腿騰越動作。</p> <p>3. 進一步掌握快速踏跳、提臀屈膝中穿及快速推頂的橫箱蹲腿騰越動作。</p> <p>4. 掌握落地時半蹲站穩的動作。</p> <p>5. 能克服碰撞受傷的害怕心理。</p>	<p>三.體操</p> <p>1. 墊上運動 (6 學時)</p> <p>2. 支撐跳躍 (6 學時)</p>	<p>1. 連續兩次側手翻接，前滾翻再接脆立在地上劃上直線</p> <p>2. 頭手倒立</p> <p>a. 扶持下靠牆頭手倒立練習</p> <p>b. 扶持下頭手倒立練習</p> <p>c. 自行頭手倒立練習</p> <p>1. 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. 使用山羊，加放橡筋在同高的延長線上作分腿騰越練習。</p> <p>2. 橫箱蹲腿騰越</p> <p>a. 安放沙袋在橫箱手按的位置上作蹲腿騰越練習。</p>	<p>1. 整套連貫的墊上動作測驗。(4—6 個指定動作)</p> <p>1. 橫箱分腿及蹲腿騰越測驗。</p>

目標 OBJECTIVOS	內容 CONTEÚDOS	工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評核 AVALIAÇÃO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能活動各關節</li> <li>2. 能伸展各部位的肌肉</li> <li>3. 掌握拍子節奏</li> <li>4. 熟識口令</li> <li>5. 練習整齊步伐</li> <li>6. 掌握正確統一的動作。</li> <li>7. 通過帶領徒手操(準備活動)培養學生的領導能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 基本體操、隊列 (6 學時)</li> </ol>	<p>徒手操(準備活動), 隊列及隊型練習。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生單人帶領徒手操(準備活動)作為成績評核。</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握行進間傳接球技術, 加快進攻的速度, 縮短傳球時間</li> <li>2. 通過傳接球練習, 加強合作精神</li> <li>3. 初步掌握兩步上籃的技術要領</li> <li>4. 提高得分的能力</li> <li>5. 改善節奏感</li> <li>6. 加強跳躍能力</li> <li>7. 通過進攻及防守的練習, 加強學生間的合作精神</li> <li>8. 通過教學比賽使學生初步能運用已學的基本技術在簡單的攻防戰術上</li> </ol>	<p>四. 球類</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籃球 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習、提高已學之技術</li> <li>2. 進行間雙手胸前傳接球 <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 兩人相隔 4 公尺行做行進間往返傳接球練習</li> </ol> </li> <li>3. 單手高手上籃 <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 做跨步接球、上步起跳, 騰空投籃的順序徒手模彷練習</li> <li>b. 自己拋球後跨步接球做兩步上籃的模彷練習</li> <li>c. 一人托球於籃架前適當位置, 練習者跑到托球者身前, 做跨步接球、上步起跳、騰空投籃的練習</li> </ol> </li> <li>4. 二攻一、一防二練習</li> <li>5. 半場人盯人防守練習</li> <li>6. 結合已學過的基本技術進行半場三對三、四對四的教學比賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行進間雙手胸前傳接球測驗</li> <li>2. 單手高手上籃測驗</li> </ol>

<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. 進一步掌握助跑與起跳的連貫動作。 2. 進一步掌握扣球時的空間位置與時機。 3. 了解扣球的練習方法。 4. 掌握攔網的動作要領。 5. 掌握攔網起跳的時機。 6. 能配合他人作雙人攔網的練習。 7. 了解簡要的比賽規則。 8. 能運用各基本動作用於教學比賽中。 9. 通過練習及比賽培養合作精神。</p> <p>1. 進一步掌握挺胸停球的動作要領。 2. 進一步掌握含胸停球的動作要領。 3. 掌握球與身體接觸後能夠減低速度外，並彈落於身前腳下。 4. 掌握腳內側及腳外側運球的技術。 5. 掌握運球射門的時機及動作要領。 6. 掌握射門時能射向指定的目標。 7. 了解腳內側射門、腳外側射門、腳正面射門的動作要領。 8. 通過教學比賽，培養學生團體合作精神。</p>	<p>2. 排球 (8 學時)</p> <p>3. 足球 (8 學時)</p>	<p>1. 扣球 a. 面對網前約一米站立，作原地正面起跳屈體扣球練習。 b. 一步助跑起跳練習 c. 兩步助跑起跳練習</p> <p>1. 單、雙人攔網 a. 兩人隔網相對，兩人同時起跳，一人主動擊手練習。 b. 一人持球站在高檯上，另一人作攔網練習 c. 雙人移位攔網練習</p> <p>2. 比賽規則 3. 教學比賽</p> <p>1. 挺胸停球及含胸停球 a. 兩人一組，相距 5-8m，一人拋球，另一人作挺胸停球及含胸停球練習。</p> <p>2. 曲線運球射門 a. 使用 5-10 個路障 b. 球門內劃上不同分數</p> <p>3. 教學比賽</p>	<p>1. 兩步助跑起跳扣球測驗。</p> <p>1. 曲線運球射門(5-10 個路障)計時及射準測驗。</p> <p>2.</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. 掌握執球、握拍、發球與擊球的動作要領。 2. 了解發球及接發球的規則。 3. 掌握反手擊高遠球的動作要領。 4. 了解反手擊高遠球的握拍方法。 5. 了解反手擊高遠球的重要性。 6. 掌握米字步法的練習方法。 7. 能運用各基本動作用於教學比賽中。</p> <p>1. 鞏固提高已學技術 2. 認識各種發球旋轉的特性 3. 初步掌握各種發球技術 4. 初步掌握接各種發球的技術 5. 通過單步、並步與教學比賽的練習使學生掌握步法在實戰中的運用 6. 通發球、接球和步法的練習，提高學生控制動作精確程度的能力 7. 提高下肢移動的能力 8. 通過練習中的配合練習，培養學生的合作精神</p>	<p>4. 羽毛球 (8 學時)</p> <p>5. 乒乓球 (8 學時)</p>	<p>1. 正、反手發球及接發球 a. 發球至指定位置 2. 反手擊高遠球 a. 集體持拍作反手擊高遠球動作練習。 b. 兩人一組，反手擊對方球拍練習。 3. 步法 a. 網前兩側步法練習。 b. 底線兩側步法練習。 c. 米字步法練習。 4. 教學比賽</p> <p>5. 複習、提高已學之技術 6. 發各種旋轉球與接發球 a. 發下旋球練習 b. 發上旋球練習 c. 發側旋球練習 d. 發急球練習 e. 接各種發球練習 7. 步法：單步、並步 a. 連續單步及並步移動的練習 b. 配合步法的擊球模彷練習 4. 教學比賽</p>	<p>1. 反手擊高遠球測驗。</p> <p>1. 發四種旋轉球測驗 2. 接四種旋轉球測驗</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>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解爬泳、蛙泳、背泳各泳式出發與轉身的動作要領及規則。</li> <li>2. 進一步掌握各泳式的動作要領及練習方法。</li> <li>3. 進一步掌握踩水的動作要領及練習方法。</li> <li>4. 了解踩水是進行水球比賽時必須具備的基本能力。</li> <li>5. 了解踩水可分為剪式、腳踏車式、蛙式及打蛋式踩水。並了解各式的不同特性。</li> <li>6. 掌握潛水閉氣的方法。</li> <li>7. 培養自信及勇敢的氣質。</li> <li>8. 通過接力培養學生的判斷力及團體合作精神。</li> </ol>	<p>五.其它項目</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游泳 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各泳式出發與轉身               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 使用圖片或影帶講解</li> </ol> </li> <li>2. 鞏固各泳式               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 多次短距離各泳式練習</li> </ol> </li> <li>3. 踩水               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 手扶池邊作雙腿踩水練習</li> <li>b. 靠近池邊作雙手雙腿踩水練習</li> </ol> </li> <li>4. 潛水               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 可進行潛水尋物</li> </ol> </li> <li>5. 接力比賽               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 部分未掌握泳術的同學可進行水中跑步接力賽或持浮板打腿接力賽</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 爬泳、蛙泳、背泳各泳式的 50m(25m 來回)或約 30m(15m 來回)計時。</li> </ol>

<p>目標 OBJECTIVOS</p>	<p>內容 CONTEÚDOS</p>	<p>工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評核 AVALIAÇÃO</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進一步掌握運球及傳接球的動作要領及練習方法。</li> <li>2. 掌握跑動跳躍射門的動作要領及練習方法。</li> <li>3. 掌握跑動跳躍射門後著地的緩衝動作。</li> <li>4. 了解手球的簡要比賽規則。</li> <li>5. 能配合同學進行進攻及防守練習。</li> <li>6. 通過練習及比賽，培養互助合作，公正守法，積極努力的良好精神。</li> </ol>	<p>2. 手球 (8 學時)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運球               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 短距離快速運球練習</li> </ol> </li> <li>2. 傳接球               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 兩人相距 3m，跑動快速傳接球練習。</li> </ol> </li> <li>3. 跑動跳躍射門               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 徒手練習，由慢至快</li> <li>b. 沒有防守球員下的跑動跳躍射門。</li> <li>c. 增加防守球員下的跑動跳躍射門。</li> </ol> </li> <li>4. 進攻及防守               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 個人進攻及防守練習</li> <li>b. 二對二進攻及防守練習</li> <li>c. 團隊進攻及防守練習</li> </ol> </li> <li>5. 比賽規則</li> <li>6. 教學比賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跑動跳躍射門測驗</li> </ol>

<p>目標 OBJECTIVOS</p>	<p>內容 CONTEÚDOS</p>	<p>工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評核 AVALIAÇÃO</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鞏固提高已學之技術</li> <li>2. 了解毬球比賽規則</li> <li>3. 掌握發球的技術</li> <li>4. 通過已學技術和教學比賽，提高學生進行毬球比賽的能力</li> <li>5. 培養學生團體合作的精神</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 毬球 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習、提高已學之技術</li> <li>2. 毬球比賽規則及要領</li> <li>3. 發球：腳正面發球、腳側面發球</li> <li>4. 教學比賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發球在指定區域的測驗</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握上手發球的握拍法、準備姿勢、站位、拋球、後擺、重心移動、擊球及擊球後身體移動的動作。</li> <li>2. 了解上手發球的種類包括平擊發球、側旋發球、上旋發球。</li> <li>3. 了解現代的網球比賽中，發球必須具有威力及攻擊性。</li> <li>4. 掌握高壓球的握拍法、準備姿勢、移動步法、擊球時機。</li> <li>5. 了解在後退擊高壓球時，上體轉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 網球 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上手發球                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 拋球練習</li> <li>b. 後擺練習</li> <li>c. 多球發球練習</li> </ol> </li> <li>2. 高壓球                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 原地高壓球練習</li> <li>b. 後退側向高壓球練習</li> </ol> </li> <li>3. 單打比賽規則</li> <li>4. 單打教學比賽                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 使用小型球場(例如羽毛球場或迷你網球場)</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上手發球測驗</li> </ol>

<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>向側面，眼睛必須注視來球。</p> <p>6. 了解單打比賽的簡要規則。</p> <p>7. 通過單打比賽提高興趣，努力學習的良好精神。</p> <p>1. 掌握初級長拳第二路全套動作的動作要領及練習方法。。</p> <p>2. 能講出各單個動作的名稱。</p> <p>3. 了解武術是我國民族傳統體育活動之一，並正推向世界，更已成國際的體育競賽項目。</p> <p>4. 培養欣賞別人的表演及優點。</p>	<p>5. 武術 (8 學時)</p>	<p>1. 初級長拳第二路</p> <p>a. 分解學習各單個動作。</p> <p>b. 每次組合四個動作練習</p> <p>c. 幫助提示下完成整套動作練習</p> <p>d. 獨立完成整套動作練習</p>	<p>1. 單人完成整套初級長拳第二路</p>
<p>1. 了解現代舞的特性、基本技巧和練習方法。</p> <p>2. 了解現代舞的起源。</p> <p>3. 掌握現代舞的基本動作。</p> <p>4. 掌握組合動作，配合音樂節拍。</p> <p>5. 能欣賞別人的表演及優點。</p>	<p>6. 舞蹈 (8 學時)</p>	<p>1. 現代舞</p> <p>a. 現代舞簡介及觀看有關的錄影帶。</p> <p>b. 基本動作的講解、示範、練習</p> <p>c. 基本動作分組練習與動作應用</p> <p>d. 簡要即興動作之練習</p>	<p>1. 現代舞(單人或多人創作表演作成績評核)</p>

目標 OBJECTIVOS	內容 CONTEÚDOS	工作建議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評核 AVALIAÇÃO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發展身體各部位機能的素質，增強體質</li> <li>2. 提高學生的基本活動能力</li> <li>3. 通過各種練習，培養學生的團體合作精神</li> </ol>	六.體能訓練 (8 學時)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上肢訓練：(舉例) 單杠引體向上、低單杠斜身引體(女生)、雙杠屈伸肘、俯臥撐、台階斜身俯臥撐(女生)、俯臥推小車、仰臥推小車</li> <li>2. 下肢訓練:(舉例) 單足跳、跨跳、蛙跳、台階交換蹬腿、單腳跳台階、雙腳跳台階</li> <li>3. 全身訓練：(舉例) 立臥撐、單圈跳繩、雙圈跳繩</li> <li>4. 雙人配合的身體素質練習</li> <li>5. 循環訓練： 安排六站的循環訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六站循環訓練測驗</li> <li>2. (計時)</li> <li>3. 單杠引體向上測驗(男生)</li> <li>4. 低單杠斜身引體向上測驗(女生)</li> <li>5. 雙圈跳繩測驗</li> <li>6. 立臥撐測驗</li> <li>7. 抱頭曲腿仰臥起坐測驗</li> </ol>

# 高 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. 了解引起各類運動創傷的機制。 2. 了解常見運動創傷的預防及處理方法。 3. 認識大眾體育在現今社會的地位及作用 4. 了解大眾體育開展的活動內容及情況</p> <p>1. 進一步掌握速度跑的擺臂、後蹬及擺腿的動作要領。 2. 進一步掌握終點沖刺跑的動作要領 3. 了解安裝起跑器的方法。 4. 再進一步掌握使用起跑器起跑的動作要領。 5. 再進一步掌握跨欄步及欄間跑的動作要領。 6. 再進一步掌握跨欄跑的起跑及起跑後的動作要領。 7. 了解田徑比賽中各項跨欄跑的特色。 8. 提高對耐力跑的興趣。</p> <p>1. 了解背越式跳高的練習方法。 2. 再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。</p>	<p>一. 體育常識 (4 學時)}  二. 田徑 1. 跑類項目 (8 學時) ~  2. 跳類項目 (8 學時) ~</p>	<p>1. 運動創傷的預防與處理。 2. 大眾體育介紹。 3. 課堂講授。</p> <p>1. 速度跑 a. 原地跟隨教師的節奏做擺臂練習。 b. 加速跑 20 - 30m 作沖刺壓線練習。 c. 使用起跑器作蹲踞式起跑練習 ( 20 - 30m ) 2. 跨欄跑 ( 過五欄 ) a. 起跨腿、擺動腿模仿練習。 b. 欄間使用三步跑 ( 欄距按學生掌握程度安放 ) c. 中速跨五個欄練習。 d. 蹲踞式起跑跨五個欄。 3. 耐力跑 a. 慢跑 10 - 20 分鐘。</p> <p>1. 背越式跳高 a. 背向墊子成下蹲姿勢，低頭後倒挺髖成反弓型，以背部著墊作挺髖過杆動作練習。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>1. 30m 或 50m 跑測驗(計時) 2. 蹲踞式起跑跨五個欄測驗 3. 1500m 跑測驗</p> <p>1. 背越式跳高測驗 2. 俯臥式跳高測驗</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>3. 進一步掌握準確的起跳及著墊位置。 4. 了解俯臥式跳高的練習方法。 5. 進一步掌握俯臥式助跑、起跳、過杆及落墊動作要領。 6. 了解俯臥式跳高丈量助跑步點的方法。 7. 掌握身體繞縱軸旋轉的練習方法及動作要領。</p> <p>1. 了解標槍歷史演變 2. 了解標槍這個體育項目帶有危險性，課堂中必需注意安全。 3. 掌握握槍法及持槍法。 4. 初步掌握助跑的跑速由慢到快。 5. 初步掌握投擲步由引槍、交叉步、最後用力和緩 等動作。</p>	<p>擲類項目 (8 學時) }</p>	<p>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橡筋繩練習。 f. 弧線助跑及完整技術過橡筋繩練習。 g. 弧線助跑及完整技術過竿練習。 h. 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>2. 俯臥式跳高 a. 手扶肋木踢腿練習。 b. 上一步起跳。 c. 3 至 5 步助跑起跳後，用頭頂或擺動腿足尖觸及吊球。 d. 3 至 5 步助跑 跳越斜橡筋繩(助跑一側高) e. 適當的加速助跑及完整技術跳過橡筋繩練習。 f. 完整技術過竿練習。</p> <p>1. 擲標槍 a. 簡述標槍的發展歷史、標槍的技術特點、握槍法及持槍法。 b. 擲標槍時安排好全體學生的位置及次序，防止危險事故的發生。 c. 正面插槍(10 公尺以內目標)。 d. 正面上一步擲槍。</p>	<p>1. 擲標槍測驗</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>6. 初步掌握維持身體平衡的技術。</p> <p>1. 掌握魚躍前滾翻的動作要領。 2. 了解頭手倒立的方法及要領。 3. 掌握頭手倒立的動作要領。 4. 能把魚躍前滾翻及頭手倒立的動作連貫組合完成。 5. 能自行組合五項全套墊上動作。</p> <p>1. 掌握快速踏跳提臀分腿及快速推頂的分腿騰越動作。 2. 掌握落地時緩衝半蹲站穩的動作。 3. 能克服碰撞受傷的害怕心理。</p>	<p>三. 體操</p> <p>1. 墊上運動(6 學時) ~</p> <p>2. 支撐跳躍(6 學時) ~</p>	<p>e. 側向上一擲槍。 f. 上三步擲槍(中間第二步作交叉步)。 g. 五步投擲(前兩步作引槍步，第三步作交叉步，第四步作最後用力或出槍步，第五步作緩沖步)。 h. 短距離助跑投擲。</p> <p>1. 魚躍前滾翻接頭手倒立 a. 魚躍前滾翻。 b. 靠牆頭手倒立練習。 c. 同伴扶持頭手倒立練習。 d. 連貫組合完成動作練習。 2. 墊上運動(五項全套動作) a. 分段動作練習 b. 聯合動作練習</p> <p>1. 直箱 —— 分腿騰越 a. 在地板上作分腿壓腿伸展練習。 b. 站立跳板上，手按直箱尾部，跳起作分腿練習 c. 原地連續分腿跳練習。 d. 使用山羊，將接近踏跳板一側，安放海綿類物料，加長山羊暫變成為直箱，作直箱分腿騰越練習。 e. 足夠能力者可進行正式的直箱分腿騰越練習</p>	<p>1. 組合五項全套墊上動作測驗</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. 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。 3. 練習整齊步伐。 4. 掌握正確統一的動作。 5. 通過帶領徒手操(準備活動)培養學生的領導能力。</p> <p>1. 掌握跳起傳、接球技術，擴大傳、接球的空間。 2. 通過傳、接球練習，加強合作精神。 3. 掌握雙手低手上籃的技術要領。 4. 提高得分能力。 5. 改善節奏感。 6. 加強跳躍能力。 7. 通過進攻及防守的練習，加強學生間的合作精神。 8. 通過教學比賽使學生初步能運用已學的基本技術在</p> <p>1. 了解修正球的作用。 2. 非托球手能初步掌握將球傳到攻擊手的位置。 3. 了解一傳不到位的應變方法。 4. 了解發球、接發球的重要性。</p>	<p>3. 基本體操、隊列(6 學時) ~</p> <p>四. 球類</p> <p>1. 籃球 (8 學時) ~</p> <p>2. 排球 (8 學時) ~</p>	<p>1. 徒手操(基本體操) 2. 隊列及隊型練習</p> <p>1. 複習、提高已學之技術。 2. 跳起傳、接球 a. 兩人相隔 4 公尺以上做跳起頭上雙手傳接球練習。 3. 雙手低手上籃 a. 自己拋球後跨步接球做兩步雙手低手上籃模彷彿練習。 b. 自己運球作雙手低手上籃練習。 4. 三攻二、二防三練習。 5. 全場緊逼人盯人防守練習。 6. 結合已學過的基本技術進行全場五對五的教學比賽。</p> <p>1. 修正球 a. 自行拋球作上手傳球將球傳到攻擊手的位置。(由一、二或六位傳球到四位主攻手的位置) b. 攻擊手拋球給作修正球練習者，作上手或下</p>	<p>1. 跳起傳、接球測驗 2. 雙手低手上籃測驗</p> <p>1. 鉤手發球測驗</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>5. 了解鉤手發球(側面上手發球)是利用手臂在體側輪擺而擊球過網的發球方法。</p> <p>6. 掌握鉤手發球的拋球位置及用全掌或掌根擊球的後中下的位置動作要領。</p> <p>7. 通過練習及比賽培養合作精神。</p> <p>8. 了解排球的簡要比賽規則。</p> <p>9. 了解第一及第二裁判的職責。</p> <p>10.能擔任裁判的工作。</p> <p>11.能運用各種排球的基本動作進行教學比賽。</p> <p>1. 了解一般足球守門員接球方式包括有直立腿接地滾球、單膝跪接地滾球、接低平球、接平球、原地接高球、單跳接高球及跳接高球等。</p> <p>2. 初步掌握球各種接球的動作要領。</p> <p>3. 能正確判斷來球的速度及方向，及時移位並做好接球的預備姿勢，把來球接或擊出球門外</p> <p>4. 了解足球的簡要比賽規則。</p> <p>5. 了解各裁判的職責。</p> <p>6. 能擔任裁判的工作。</p> <p>7. 能運用各種足球的基本動作進行教學</p>	<p>3. 足球 (8 學時) }</p>	<p>手修正球並將球傳到攻擊手的位置。</p> <p>4. 鉤手發球</p> <p>a. 徒手練習鉤手發球動作。</p> <p>b. 左肩對網側立，距網約四至五公尺作揮臂輕擊球練習。</p> <p>c. 對牆發球，距離約四至六公尺。</p> <p>d. 分組在排球場底線後方發球。</p> <p>3. 裁判練習</p> <p>a. 每次二至四人當裁判練習。</p> <p>4. 教學比賽</p> <p>1.守門員接球練習</p> <p>a. 兩人一組，相距約五公尺，一人作直立腿接地滾球、單膝跪接地滾球、接低平球、接平球、原地接高球、單跳接高球及跳接高球練習，力量由輕到重。</p> <p>b. 作左右兩側移位接球練習</p> <p>c. 距足球門約十五公尺射門及守門員接球練習。</p> <p>2. 裁判練習</p> <p>a. 每次二至四人當裁判練習。</p> <p>3. 教學比賽。</p>	<p>1. 接球測驗</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>比賽。</p> <p>7. 通過練習及比賽培養合作精神</p> <p>1. 掌握正手、反手接扣球的動作要領，可做出放短球或下手擊高遠球。</p> <p>2. 掌握使用手腕的閃動力量及固定手腕力量的方法。</p> <p>3. 掌握正手、反手接扣球後能回復準備位置和姿勢。</p> <p>5. 了解挑高球的方法。</p> <p>6. 掌握挑高球的動作要領。</p> <p>7. 能做到挑高球時，手腕閃動，使用下手擊出高遠球。</p> <p>8. 能做到接扣球後放短球，使球落入對方網前區域。</p> <p>9. 了解單、雙打發球、接發球及輪換位置的方法。</p> <p>10. 了解單、雙打比賽計分的方法。</p> <p>11. 能擔任裁判的工作。</p> <p>12. 能運用各種羽毛球的基本動作進行單、雙打教學比賽。</p> <p>1. 鞏固提高已學技術。</p> <p>2. 認識高拋發球的特性。</p> <p>3. 初步掌握各種高拋發球技術。</p> <p>4. 通過跨步、跳步、交叉步練仍與教學</p>	<p>4. 羽毛球 (8 學時) ~</p> <p>5. 乒乓球(8 學時) ~</p>	<p>1. 接扣球</p> <p>a. 使用多球練習及反覆練習。</p> <p>b. 雙人練習，一人扣球，另一人挑球對練。</p> <p>2. 雙打比賽規則</p> <p>a. 使用圖表等直觀方法，講解發球區及接發球區的位置及簡要雙打比賽規則。</p> <p>3. 裁判練習</p> <p>a. 每次二至四人當裁判練習。</p> <p>4. 教學比賽</p> <p>a. 雙打進攻隊型的練習及教學比賽。</p> <p>b. 雙打防守隊型的練習及教學比賽。</p> <p>1. 複習、提高已學之技術。</p> <p>2. 高拋發球與接發球</p> <p>a. 徒手作高拋發球的模仿練習。</p> <p>b. 發規定旋轉的高拋發球及接發球練習。</p>	<p>1. 接扣球測驗</p> <p>1. 發二至四種旋轉的高拋發球測驗</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>比賽使學生掌握步法在實戰中的運用。</p> <p>5. 通過高拋發球、接發球和步法的練習，提高學生控制動作精確程度的能力。</p> <p>6. 提高下肢移動的能力。</p> <p>7. 通過練習中的配合，培養學生的合作精神。</p> <p>1. 了解有關游泳安全與救生知識。</p> <p>2. 再進一步掌握各泳式的動作要領。</p> <p>3. 了解各泳式的練習方法。</p> <p>4. 了解水球比賽的簡要規則。</p> <p>5. 再進一步掌握踩水的動作要領。</p> <p>6. 通過接力培養學生的判斷力及團體合作精神。</p> <p>7. 能運用踩水及各種泳式進行水球教學比賽。</p> <p>1. 進一步掌握跳躍射門的動作要領。</p> <p>2. 進一步掌握跳躍射門後著地的緩</p>	<p>四. 其它項目</p> <p>1. 游泳 (8 學時) ~</p> <p>2. 手球 (8 學時) ~</p>	<p>c. 發各種旋轉的高拋發球及接發球練習。</p> <p>3. 步法：跨步、跳步、交叉步</p> <p>a. 徒手模仿三種步法的移動練習。</p> <p>a. 配合步法的擊球手法模仿練習。</p> <p>4. 教學比賽。</p> <p>1. 講解有關游泳安全與救生知識。</p> <p>a. 使用圖片或視聽器材講解。</p> <p>2. 鞏固各泳式</p> <p>a. 多次短離作各泳式練習。</p> <p>3. 講解水球比賽的簡要規則。</p> <p>a. 使用圖片或視聽器材講解。</p> <p>4. 接力比賽</p> <p>a. 部分未掌握泳術的同學可進行水中跑步接力賽、持浮板打腿接力賽或持浮板蛙泳蹬夾腿接力賽。</p> <p>5. 水球教學比賽</p> <p>a. 安排部分未掌握踩水或泳術的同學在淺水處進行水球賽。</p> <p>1. 跑動跳躍射門</p> <p>a. 徒手練習，由慢至快。</p>	<p>1. 爬泳、蛙泳、背泳測驗</p> <p>1. 跑動跳躍射門測驗</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. 衝的動作要領。 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. 能配合同學進行進攻及防守練習。 7. 通過同學互相配合培養團體合作的精神。 8. 了解手球的簡要比賽規則。 9. 了解各裁判的職責。 10. 能擔任裁判的工作。 11. 能運用各種手球的基本動作進行教學比賽。</p> <p>1. 鞏固提高已學之技術。 2. 掌握各種發球的技術。 3. 通過已學技術和教學比賽，提高學生進行毬球比賽的能力。 4. 培養學生團體合作的精神。</p>	<p>3. 毬球 (8 學時) ~</p>	<p>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。 2. 進攻及防守 a. 兩人一組，一人進攻，另一人作防守及各類封球練習。 b. 二對二進攻及防守練習。 c. 團隊進攻及防守練習。 3. 裁判練習 a. 每次二至四人當裁判練習。 4. 教學比賽</p> <p>1. 複習、提高已學之技術。 2. 圍圈作各種技術之傳接球練習。 3. 發球及接發球 a. 腳正面發弧線球。 b. 腳正面凌空發球。 c. 兩人隔網相對作發球及接發球練習。 4. 教學比賽。</p>	<p>1. 腳正面發弧線球及腳正面凌空發球至指定區域的測驗</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. 了解挑高球包括攻擊性挑高球(上旋)及防守性挑高球(下旋)的特性。</p> <p>2. 掌握正、反手作攻擊性挑高球及防守性挑高球動作要領。</p> <p>3. 了解使用挑高球的時機。</p> <p>4. 了解雙打比賽規則。</p> <p>5. 能運用各種網球的基本動作進行雙打教學比賽。</p> <p>1. 了解太極拳的由來及演變發展。</p> <p>2. 掌握太極拳動作要領。</p> <p>3. 了解練習太極拳對身心發展的益處。</p> <p>4. 了解太極拳(武術)是我國民族傳統體育活動之一，已推向世界，亦成為國際的體育競賽項目。</p> <p>5. 培養欣賞別人優良表演的能力。</p> <p>1. 了解葡國土風舞的風格和動作特色。</p> <p>2. 了解土風舞是能代表風土民情的舞蹈。</p> <p>3. 了解土風舞的主要型式包括慶典祭祀</p>	<p>4. 網球 (8 學時) ~</p> <p>5. 武術 (8 學時) ~</p> <p>6. 舞蹈 (8 學時) }</p>	<p>1. 挑高球</p> <p>a. 二或四人一組，各站立底線，互相作防守性挑高球練習。</p> <p>b. 二或四人一組，各站立底線，互相作攻擊性挑高球練習。</p> <p>2. 雙打比賽規則</p> <p>a. 使用圖表等直觀方法，講解發球位置、發球落點區及簡要雙打比賽規則。</p> <p>3. 雙打教學比賽</p> <p>a. 使用迷你網球場進行比賽。</p> <p>1. 太極拳(簡化二十四式)。</p> <p>a. 分解學習各單個動作。</p> <p>b. 組合三個動作練習。</p> <p>c. 幫助提示下完成整套動作練習。</p> <p>d. 獨立或多人合作完成整套動作練習。</p> <p>1. 葡國土風舞</p> <p>a. 單一性動作分段練習。</p> <p>b. 依據單一動作加以變化，組合成連續動作。</p> <p>c. 組合各項不同之動作，連貫成一連貫性動作。</p> <p>d. 利用組合動作，實施團體性的舞蹈練習及表</p>	<p>1. 挑高球測驗</p> <p>1. 太極拳測驗</p> <p>1. 葡國土風舞測驗</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>舞蹈、豐收舞蹈、社交舞蹈等。</p> <p>4. 掌握各種基本步法。</p> <p>5. 了解土風舞練習方法包括配合節拍練習、變化方向練習、聯合動作練習、綜合練習等。</p> <p>6. 能欣賞別人的表演。</p> <p>1. 發展身體各部位機能的素質，增強體質。</p> <p>2. 提高學生的基本活動能力。</p> <p>3. 通過各種練習，培養學生的團體合作精神。</p>	<p>六. 體能訓練 (8 學時)</p> <p>~</p>	<p>演。</p> <p>1. 上肢訓練：(舉例) 單杠引體向上、低單杠斜身引體(女生)、雙杠屈伸肘、俯臥撐、台階斜身俯臥撐(女生)、俯臥推小車、仰臥推小車。</p> <p>2. 下肢訓練:(舉例) 單足跳、跨跳、蛙跳、台階交換蹬腿、單腳跳台階、雙腳跳台階。</p> <p>3. 全身訓練：(舉例) 立臥撐、單圈跳繩、雙圈跳繩</p> <p>4. 雙人配合的身體素質練習。 抱頭曲腿仰臥起坐、抱頭俯臥挺身起、靜力抗阻練習</p> <p>5. 循環訓練： 安排六站的循環訓練。</p>	<p>1. 六站循環訓練測驗 (計時)</p> <p>2. 單杠引體向上測驗(男生)</p> <p>3. 低單杠斜身引體向上測驗(女生)</p> <p>4. 雙圈跳繩測驗</p> <p>5. 立臥撐測驗</p> <p>6. 抱頭曲腿仰臥起坐測驗 (以上測驗項目可按實際情況根據工作建議組合)</p>

高三



<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>6. 提高對長跑的興趣。</p> <p>1. 了解背越式跳高的練習方法。 2. 複習及提高背越式助跑、起跳、空中過杆姿勢及落墊等動作要領。 3. 複習及提高準確的起跳及著墊位置。 4. 了解俯臥式跳高的練習方法。 5. 複習及提高俯臥式助跑、起跳、過杆及落墊動作要領。 6. 了解俯臥式跳高丈量助跑步點的方法。 7. 掌握身體繞縱軸旋轉的練習方法及動作要領。</p>	<p>2. 跳類項目 (8 學時)</p>	<p>3. 長跑 a. 耐力跑 25-35 分鐘。 b. 3000m 或 5000m 計時跑。</p> <p>1. 背越式跳高 a. 三至五步助跑完整技術過橡筋繩練習。 b. 弧線助跑及完整技術過橡筋繩練習。 c. 弧線助跑及完整技術過竿練習。 d. 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>2. 俯臥式跳高 a. 3 至 5 步助跑後跳過斜橡筋繩(助跑一側高) b. 適當的加速助跑及完整技術過橡筋繩練習。 c. 完整技術過竿練習。</p> <p>3. 挺身式跳遠 a. 使用彈板踏跳作挺身式空中動作練習。 b. 短距離助跑作挺身式跳遠。 c. 合適距離全速助跑作挺身式跳遠。</p> <p>4. 蹲踞式跳遠 a. 使用彈板踏跳及摸掛在空中的物件作蹲踞式跳遠練習。 b. 合適距離全速助跑作蹲踞式跳遠。</p>	<p>1. 跳類項目測驗</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>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解投擲項目帶有危險性，課堂中必需注意安全。</li> <li>2. 進一步掌握背向滑步推鉛球的技術要領。</li> <li>3. 進一步掌握擲鐵餅的技術要領</li> <li>4. 了解鐵餅的特性。</li> <li>5. 掌握擲標槍助跑的跑速由慢到快。</li> <li>6. 掌握擲標槍投擲步由引槍、交叉步、最後用力和緩 等動作。</li> <li>7. 掌握維持身體平衡的技術。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 擲類項目 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 三級跳遠               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 單足跳練習。</li> <li>b. 跨跳練習。</li> <li>c. 短距離助跑作三級跳遠練習。</li> <li>d. 合適距離全速助跑作三級跳遠。</li> </ol> </li> <li>1. 鉛球               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 複習原地側向推鉛球。</li> <li>b. 背向滑步推鉛球。</li> </ol> </li> <li>2. 鐵餅               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 複習原地側向擲鐵餅。</li> <li>b. 徒手作旋轉擲鐵餅。</li> <li>c. 正式投擲時，其餘學生應安排在安全的位置。</li> </ol> </li> <li>3. 擲標槍               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 擲標槍時安排好全體學生的位置及次序，防止危險事故的發生。</li> <li>b. 正面插槍(10 公尺以內目標)。</li> <li>c. 上三步擲槍(中間第二步作交叉步)。</li> <li>d. 五步投擲(前兩步作引槍步，第三步作交叉步，第四步作最後用力或出槍步，第五步作緩 步)。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投擲類項目測驗</li> </ol>

<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. 能自行組合五至八項全套墊上動作。</p> <p>2. 培養欣賞別人優良表演的能力。</p> <p>3. 了解體操比賽中,地板運動(墊上運動)應注意的規則。</p> <p>4. 初步了解體操比賽的評分方法。</p> <p>1. 活動各關節。</p> <p>2. 伸展各部位之肌肉。</p> <p>3. 進一步掌握拍子節奏。</p> <p>4. 熟悉口令。</p> <p>5. 能做到整齊步伐。</p> <p>6. 掌握正確統一的動作。</p> <p>7. 通過帶領徒手操(準備活動)培養學生的領導能力。</p> <p>1. 活動各關節。</p> <p>2. 伸展各部位之肌肉。</p> <p>3. 進一步掌握拍子節奏。</p>	<p>三. 體操</p> <p>1. 墊上運動(6 學時)</p> <p>2. 支撐跳躍(6 學時)</p> <p>3. 基本體操、隊列(6 學時)</p>	<p>e. 短距離助跑投擲。</p> <p>1. 墊上運動(五至八項全套動作)</p> <p>a. 部分墊上運動項目應包括老師所指定的動作。</p> <p>b. 學生自行組合並加入指定動作完成五至八項全套墊上運動。</p> <p>c. 部分同學參與評分。</p> <p>1. 橫箱各種騰越</p> <p>a. 橫箱分腿騰越。</p> <p>b. 橫箱蹲騰越。</p> <p>2. 直箱各種騰越</p> <p>a. 使用蹠跳板,跳上直箱,蹲立後成分腿騰越躍下。</p> <p>b. 安排足夠能力者進行直箱分腿騰越練習。</p> <p>1. 徒手操(基本體操)</p> <p>a. 安排學生帶領徒手操。</p> <p>2. 隊列及隊型練習</p>	<p>1. 組合五項至八項全套墊上動作測驗</p> <p>1. 橫箱 直箱分腿騰越測驗</p> <p>1. 學生帶領徒手操測驗</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<p>4. 熟悉口令。</p> <p>5. 能做到整齊步伐。</p> <p>6. 掌握正確統一的動作。</p> <p>7. 通過帶領徒手操(準備活動)培養學生的領導能力。</p> <p>1. 掌握搶籃板球技術，提高防守能力。</p> <p>2. 掌握跳起投籃技術，提高得分能力。</p> <p>3. 提高全身的協調能力。</p> <p>4. 提高跳躍能力。</p> <p>5. 通過進攻及防守的練習，加強學生間的合作精神。</p> <p>6. 通過教學比賽使學生能運用已學的基本技術在實戰中發揮。</p>	<p>四. 球類</p> <p>1. 籃球 (8 學時)</p>	<p>1. 複習、提高已學之技、戰術。</p> <p>2. 搶籃板球</p> <p>a. 跳起單手或雙手接籃板球練習。</p> <p>b. 搶佔有利位置後的搶籃板球練習。</p> <p>3. 單手肩上跳投(男生)</p> <p>a. 兩人相對 4m 作原地跳投練習。</p> <p>b. 籃下原地跳投練習，熟練後逐漸增加距離。</p> <p>4. 籃下跳投(女生)</p> <p>a. 兩人相對 3 – 4m 作原地跳投練習。</p> <p>b. 籃下原地跳投。</p> <p>5. 區域聯防</p> <p>a. 講解不同陣式區域聯防的作用及運用。</p> <p>b. 區域聯防練習。</p> <p>6. 結合已學過的基本技術、戰術進行全場五對五的教學比賽。</p>	<p>1. 跳起搶籃板球測驗</p> <p>2. 跳起投籃測驗</p> <p>男生：單手肩上跳投</p> <p>女生：籃下跳投</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習及提高下手傳球、上手傳球各基本動作。</li> <li>2. 複習及提高扣球、攔網各基本動作。</li> <li>3. 了解雙人攔網時，其他人補位的應站立位置。</li> <li>4. 通過練習及比賽培養合作精神。</li> <li>5. 了解排球的最新比賽規則。</li> <li>6. 了解第一及第二裁判的職責。</li> <li>7. 能擔任裁判的工作。</li> <li>8. 能運用各種排球的基本動作進行教學比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 排球 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下手傳球、上手傳球               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 二人相距約 4 – 5m 作下手及上手傳球。</li> </ol> </li> <li>2. 扣球、攔網               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 徒手分別練習扣球、攔網動作練習。</li> <li>b. 扣球及雙人攔網練習。</li> <li>c. 扣球、雙人攔網及其他人補位練習。</li> </ol> </li> <li>3. 裁判練習               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 每次二至四人當裁判練習。</li> </ol> </li> <li>4. 教學比賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上、下手傳球測驗</li> <li>2. 扣球、攔網測驗</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習及提高傳接球、運球、停球的各基本動作。</li> <li>2. 掌握射門動作要領。</li> <li>3. 了解足球的比賽規則。</li> <li>4. 能擔任裁判的工作。</li> <li>5. 能運用各種足球的基本動作進行教學比賽。</li> <li>6. 通過練習及比賽培養合作精神。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 足球 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球、運球、停球               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 兩人一組，相距約 5m，作傳接球、運球、停球練習。</li> </ol> </li> <li>2. 射門練習               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 距足球門約 10 – 15m 射門練習。</li> </ol> </li> <li>3. 裁判練習               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 每次二至四人當裁判練習。</li> </ol> </li> <li>4. 教學比賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球 運球射門測驗</li> </ol>

<p>目 標 OBJECTIVOS</p>	<p>內 容 CONTEÚDOS</p>	<p>工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO</p>	<p>評 核 AVALIAÇÃO</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習及提高發球 高遠球 扣球、吊球、挑球各基本動作。</li> <li>2. 能做到發高遠球、發短球。</li> <li>3. 能做到擊高遠球假動作變成吊球的動作要領。</li> <li>4. 能做到扣球。</li> <li>5. 了解單、雙打發球、接發球及輪換位置的方法。</li> <li>6. 了解單、雙打比賽計分的方法。</li> <li>7. 能擔任裁判的工作。</li> <li>8. 能運用各種羽毛球的基本動作進行單、雙打教學比賽。</li> </ol>	<p>4. 羽毛球 (8 學時)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發球、高遠球、扣球、吊球、挑球               <ol style="list-style-type: none"> <li>c. 使用多球練習及反覆練習。</li> <li>d. 雙人練習，一人扣球，另一人挑球對練。</li> </ol> </li> <li>2. 裁判練習               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 每次二至四人當裁判練習。</li> </ol> </li> <li>3. 教學比賽               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 單打教學比賽。</li> <li>b. 雙打進攻隊型的練習及教學比賽。</li> <li>c. 雙打防守隊型的練習及教學比賽。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高遠球、扣球、吊球測驗</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鞏固提高已學技術。</li> <li>2. 初步掌握拉弧圈球的技術。</li> <li>3. 認識雙打比賽的規則。</li> <li>4. 能運用各種技術在雙打比賽中。</li> <li>5. 通過協同練習及雙打比賽的練習，培養學生的合作精神。</li> </ol>	<p>5. 乒乓球(8 學時)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習、提高已學之技術。</li> <li>2. 拉弧圈球               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 徒手做拉弧圈球練習。</li> <li>b. 一人發中路出檯下旋球，另一人拉弧圈球。</li> </ol> </li> <li>3. 講解雙打比賽規則及要領。</li> <li>4. 雙打教學比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拉弧圈球測驗</li> </ol>

<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. 複習及提高各泳式的動作。 2. 了解各泳式的練習方法。 3. 了解接力比賽的規則。 4. 能運用各種泳式進行接力比賽。 5. 提高踩水的持久力。 6. 通過接力培養學生的判斷力及團體合作精神。 7. 能運用踩水及各種泳式進行水球教學比賽。</p> <p>1. 複習及提高運球、傳接球的各基本動作。 2. 進一步掌握跑動跳躍射門的動作要領。 3. 複習及提高跳躍射門後著地的緩衝的動作要領。 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. 進一步掌握防守時，包括頭上封</p>	<p>五. 其它項目</p> <p>1. 游泳 (8 學時)</p> <p>2. 手球 (8 學時)</p>	<p>1. 鞏固各泳式練習 a. 多次短距離作各泳式練習。</p> <p>2. 接力比賽 a. 部分未掌握泳術的同學可進行水中跑步接力賽、持浮板打腿接力賽或持浮板蛙泳蹬夾腿接力賽。</p> <p>3. 水球教學比賽 a. 安排部分未掌握踩水或泳術的同學在淺水處進行水球賽。</p> <p>1. 運球 a. 短距離快速運球練習。</p> <p>2. 傳接球 a. 兩人相距 3 - 5m 作跑動傳接球練習。</p> <p>3. 跑動跳躍射門 a. 徒手練習，由慢至快。 b. 沒有防守球員下的跳躍射門練習。 c. 有防守球員下的跳躍射門練習。</p> <p>4. 裁判練習 a. 每次二至四人當裁判練習。</p> <p>5. 教學比賽</p>	<p>1. 爬泳、蛙泳、背泳測驗</p> <p>1. 跑動跳躍射門測驗</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>球、跳起封球、兩側封球、兩側下方封球的動作要領。</p> <p>6. 能配合同學進行進攻及防守練習。</p> <p>7. 通過同學互相配合培養團體合作的精神。</p> <p>8. 了解手球的比賽規則。</p> <p>9. 了解各裁判的職責。</p> <p>10.能擔任裁判的工作。</p> <p>11.能運用各種手球的基本動作進行教學比賽。</p> <p>1. 鞏固提高已學之技術。</p> <p>2. 了解各裁判的職責。</p> <p>3. 能擔任裁判的工作。</p> <p>4. 通過已學技術和教學比賽，提高學生進行毬球比賽的能力。</p> <p>5. 培養學生團體合作的精神。</p>	<p>3. 毬球 (8 學時)</p>	<p>a. 半場防守隊型及進攻隊型練習。</p> <p>b. 全場防守隊型及進攻隊型練習。</p> <p>1. 複習、提高已學之技術</p> <p>2. 裁判練習</p> <p>3. 教學比賽</p>	<p>1. 個人連續踢毬測驗。</p>

目 標 OBJECTIVOS	內 容 CONTEÚDOS	工 作 建 議 SUGESTÕES DE TRABALHO	評 核 AVALIAÇÃO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習及提高正、反手擊球各基本動作。</li> <li>2. 複習及提高正、反手截擊球各基本動作。</li> <li>3. 能做到網球的基本動作:上手發球、高壓球、挑高球。</li> <li>4. 了解使用挑高球的時機。</li> <li>5. 了解單、雙打比賽規則。</li> <li>6. 能運用各種網球的基本動作進行雙打教學比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 網球 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手、反手擊球練習</li> <li>2. 正手、反手截擊球練習</li> <li>3. 上手發球、高壓球、挑高球練習               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 上手發球先作揮拍練習，後作多球訓練。</li> <li>b. 二人一組，一站球場內，另一站立底線，分別作高壓球及挑高球練習。</li> </ol> </li> <li>4. 單、雙打教學比賽               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 使用正式網球場進行比賽。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上手發球 高壓球測驗</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握劍術第一套動作要領。</li> <li>2. 了解武術是我國民族傳統體育活動之一，亦已成為亞運會的競賽項目。</li> <li>3. 培養欣賞別人優良表演的能力。</li> <li>4. 了解練習武術對身心發展的益處。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 武術 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 劍術第一套               <ol style="list-style-type: none"> <li>e. 分解學習各單個及連貫動作。</li> <li>f. 組合多個動作練習。</li> <li>g. 兩人一組，另一人幫助提示及糾正下完成整套動作練習。</li> <li>d. 獨立或多人合作完成整套動作練習。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 劍術第一套測驗</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解韻律體操舞蹈的特色。</li> <li>2. 掌握各種韻律體操配合音樂節拍的練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 舞蹈 (8 學時)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 韻律體操舞蹈               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 分解學習各單一個動作。</li> <li>b. 依據單一動作加以變化，組合成連續動作。</li> <li>c. 利用組合動作，實施團體性的韻律體操舞蹈練習及表演。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 韻律體操舞蹈測驗</li> </ol>

<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. 能欣賞別人的表演。 4. 能配合同學進行韻律體操練習。 5. 通過與同學的配合，培養團體合作精神。</p> <p>1. 發展身體各部位機能的素質，增強體質。 2. 提高學生的基本活動能力。 3. 通過各種練習，培養學生的團體合作精神。</p>	<p>六.體能訓練 (8 學時)</p>	<p>1. 上肢訓練：(舉例) 單杠引體向上、低單杠斜身引體(女生)、雙杠屈伸肘、俯臥撐、台階斜身俯臥撐(女生)、俯臥推小車、仰臥推小車。</p> <p>2. 下肢訓練:(舉例) 單足跳、跨跳、蛙跳、台階交換蹬腿、單腳跳台階、雙腳跳台階。</p> <p>3. 全身訓練：(舉例) 立臥撐、單圈跳繩、雙圈跳繩</p> <p>4. 雙人配合的身體素質練習。 抱頭曲腿仰臥起坐、抱頭俯臥挺身起、靜力抗阻練習</p> <p>5. 循環訓練： 安排六站的循環訓練。</p>	<p>1. 六站循環訓練測驗 (計時) 2. 單杠引體向上測驗(男生) 3. 低單杠斜身引體向上測驗(女生) 4. 雙圈跳繩測驗 5. 立臥撐測驗 6. 抱頭曲腿仰臥起坐測驗 (以上測驗項目可按實際情況根據工作建議組合)</p>

# 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。