

高英高級工商職業學校110學年度第1學期學科教學計畫書

科目名稱	體育科	科別 年級	一年級 (正規班)	任課 教師	
教材內容	一、教科書： 陳燦堂 (民99) 體育 II 台北市：美新圖書公司 二、排球 三、躲避球 四、籃球 五、跳箱			學分數	2 學分
				每週上課時數	2 小時
				總計上課時數	36 小時
教學目標	一、鍛鍊學生身心、使其均衡發展。 二、充實體育知識、培養運動興趣。 三、鍛鍊運動技能、提高適應能力。 四、培養運動習慣、充實休閒生活。 五、培養優雅風度、樹立守法精神。				
教學方法	一、慢跑(培養基本體能)再暖身運動。 二、三段式教學:(講解示範、分組練習、檢討評量)。 三、教學方法： (1)示範模擬法。(2)分組練習法。 (3)學生導師法。(4)檢查糾正法。 (5)相互競賽法。(6)觀摩比較法。 (7)個別輔導法。				
評量方式	(一)第一、二、三次定期考查成績(含紙筆測驗50%、平常表現及作業50%) (二)學期總成績：第一、二次定考平均成績*30%+第三次定考平均成績*30%+平時總考核*40%) (三)評量方式： 1.定期考試評量 2.隨堂測驗、課後作業、個人生活常規表現、學習精神態度。				
學習預期 成效	一、學習踏實基本動作認知及增進技術、技能之成效。 二、學習全員參與，增強基本體能。 三、學習從簡而難，由個別技能到團隊合作競賽之學習成效。				

110學年度第二學期一年級教學進度規劃表(正規)

週次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第一週	運動安全及水域安全教學			
第二週	排球:發球練習	預習第五章P68頁到P74頁	低手、高手發球測驗	
第三週	排球:接發球練習			
第四週	排球:舉球練習			
第五週	排球:守備練習		30下連續對打學習態度	
第六週	躲避球:規則、擲球技巧	躲避球簡要規則		
第七週	第一次定期考查週			
第八週	躲避球:傳球、接球			
第九週	躲避球:躲避方法練習			
第十週	躲避球:綜合練習、分組比賽		分組競賽學習態度	
第十一週	籃球:帶球上籃	預習第五章P57頁到P67頁		
第十二週	籃球:移位傳接球			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	
第十四週	籃球:運球急停跳投			
第十五週	籃球:接球投籃、轉身投籃		學習態度	
第十六週	跳箱:側騰跳	預習第二章P25頁到P30頁		
第十七週	跳箱:分腿跳			
第十八週	跳箱:蹲騰跳			
第十九週	跳箱:箱上前滾翻		三層無踏板跳箱測驗	
第廿週	各項術科測驗及補考			
第廿一週	第三次定期考查週			

單元名稱		排球(一下)	班 級	一年級 (正規班)	人 數	
教材來源		高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師
教學內容		1.有固定的運動基礎。 2. 具基礎排球動作及知識。				
教學目標		1.使學生對排球運動有基本的認識與了解 2.使學生學會低手發球、肩上發球、各種發球的技巧與要領				
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法				
教學資源		哨子、排球、排球場地				
教 學 目 標	單元目標		具體目標			
	一、認知方面： 1.熟悉規則。 2.知道發球的要領及時機。 3.了解運動安全的重要性。		1-1清楚比賽規則，能說出比賽須注意事項。 2-1能了解並說出發球重要性 3-1能說出及預防運動傷害的產生。			
	二、技能方面： 1.學會低手發球的動作。 2.學會肩上發球的動作。 3.學會鉤臂發球的動作。 4.學會跳躍發球的動作。 5.學會各種發球的動作。		1-1能做出低手發球的動作。 2-1能做出肩上發球的動作。 3-1能做出鉤臂發球的動作。 4-1能做出跳躍發球的動作。 5-1能做出各種發球的正確動作。			
	三、情意方面 1.學習上課專心聽講。 2.學習與同學分組合作。 3.學習上課認真的態度。 4.學習遵守排球規則。		1-1上課能專心聽講。 2-1能與同學分組合作。 3-1上課能認真的學習。 4-1能確實遵守排球規則。			
教 學 重 點	排球低手發球。					
	排球低手發球。					
	排球肩上發球。					
	排球肩上發球。					
	排球鉤臂發球。					
	排球跳躍發球。					
	排球跳躍發球。					
	綜合評量與測驗。					

作業及評量內容	1. 低手發球動作操作測驗。 2. 肩上發球的動作測驗。
教學省思 (下次教學我應該...)	

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	躲避球(一下)	班 級	一年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師

教學內容		1.躲避球技術及規則講解與練習。 2.分階段學習躲避球基礎動作。
教學目標		1.使學生對躲避球運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會躲避球的攻擊與閃躲技巧及規則。
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法
教學資源		哨子、躲避球、躲避球場地
教學目標	單元目標	具體目標
	一、認知方面： 1.能熟悉躲避球起源與規則。 2.知道閃躲的要領及時機。 3.了解運動安全的重要性。 二、技能方面： 4.能學會擲球的技巧與動作。 5.能學會閃躲的技巧與動作。 6.學會攻擊及閃躲隊形跑位。 三、情意方面 6.能利用比賽發揮團隊默契。 7.能積極學習。	1-1清楚比賽規則，能說出比賽須注意事項。 2-1能了解並說出閃躲重要性。 3-1能說出及預防運動傷害的產生。 4-1能在比賽中正確做出擲球的動作。 5-1能在比賽中正確做出閃躲的動作。 6-1能正確做出攻擊及閃躲隊形變換與跑位。 6-1分組競賽中能發揮團體默契。 7-1練習中能盡自己最大能力完成。 7-2練習中能積極的參與活動。
教學重點	躲避球的起源與介紹。	
	躲避球擲球技巧講解與練習。	
	躲避球：傳球、接球技巧。	
	躲避球：閃躲要領及技巧。	
	躲避球：防守隊形變換及跑位。	
	躲避球：防守隊形變換及跑位。	
	規則講解與應用與綜合練習。	
	綜合評量與測驗。	
作業及評量內容		1. 傳球、接球技巧動作操作測驗。 2. 分組競賽測驗。
教學省思 (下次教學我應該...)		

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	籃球(一下)	班 級	一年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師
教學內容	1.有固定的運動基礎。 2.具基礎籃球動作及知識。				
教學目標	1.使學生對 籃球 運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會一對一運球過人、各種傳球的方式及要領、攻防動作的技巧與要領。				
教學方法	直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法。				

教學資源		哨子、籃球數顆、三角錐等。	
教學目標	單元目標		具體目標
	一、認知方面： 1.知道一對一運球過人的要領及時機。 2.知道一對二運球過人的要領及時機。 3.知道各種傳球的方式及要領。 4.知道定點投籃的動作要領。 5.知道移動跳投的動作要領時機。 6.知道攻防動作的要領時機。		1-1能說出一對一運球過人的時機要領。 2-1能說出一對二運球過人要領及時機 3-1能說出各種傳球方式的要領 4-1能說出定點投籃的動作要領 5-1能說出移動跳投的動作要領時機 6-1能說出攻防動作的要領時機。
	二、技能方面： 1.學會一對一運球過人的動作。 2.學會一對二運球過人的動作。 3.學會各種傳球的動作。 4.學會定點投籃的動作。 5.學會移動跳投的動作。 6.學會攻防練習的動作。		1-1能做出一對一運球過人的動作。 2-1能做出一對二運球過人的動作。 3-1能做出各種傳球的正確動作。 4-1能做出定點投籃的正確動作。 5-1能做出移動跳投的正確動作。 6-1能進行簡單攻防練習的動作。
	三、情意方面 1.學習上課專心聽講。 2.學習與同學分組合作。 3.學習上課認真的態度。 4.學習遵守籃球規則。		1-1上課能專心聽講。 2-1能與同學分組合作。 3-1上課能認真的學習。 4-1能確實遵守籃球規則。
教學重點	一對一運球過人		
	一對二運球過人		
	胸前傳接球、反彈球、長距離傳接球		
	定點投籃		
	移動跳投		
	攻擊練習		
	防守練習		
	綜合評量		
作業及評量內容		1. 胸前傳接球、反彈球、長距離傳接球動作操作測驗。 2. 定點投籃的動作測驗。	
教學省思 (下次教學我應該...)			

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	跳箱(一下)	班 級	一年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師
教學內容	1.跳箱動作技術講解與練習。 2.分階段學習跳箱基礎動作。				
教學目標	1.使學生對跳箱運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會跨越跳箱的技巧。				
教學方法	直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法				
教學資源	軟墊、跳箱				

教學目標	單元目標	具體目標
	一、認知方面： 1.了解熱身對運動的重要性。 2.了解跳箱的構造及組合方式。 二、技能方面： 1.學生能學會跳箱的各種動作。 2.學生能學會跳箱的安全防護動作。 三、情意方面 1.學習上課專心聽講。 2.學習與同學分組合作。 3.學習遵守上課規則	1-1學生能在運動前確實熱身。 1-2能說出及預防運動傷害的產生。 2-1學生能知道組装箱子的順序。 2-2正確使用跳箱的方法。 1-1學生能從課程中學習雙腳跳躍。 1-2學生能從課程中學習雙手支撐能力。 2-1學生能正確安全的下箱。 2-2學生能正確的保護跳箱的同學。 1-1上課能專心聽講。 2-1能與同學分組合作。 3-1能確實遵守上課規則。
教學重點	跳箱動作：箱上安全防護與要領	
	跳箱動作：橫向-蹲上跳下、跳上跳下	
	跳箱動作：橫向-蹲騰越	
	跳箱動作：橫箱-分腿騰越	
	跳箱動作：橫箱-併腿騰越	
	跳箱動作：縱向-分腿騰越	
	跳箱動作：縱向-併腿騰越	
	綜合練習、綜合評量與測驗	
作業及評量內容		1. 跳箱動作綜合測驗。。
教學省思 (下次教學我應該...)		

高英高級工商職業學校110學年度第2學期學科教學計畫書

科目名稱	體育科	科別 年級	二年級 (正規班)	任課 教師	
教材內容	一、教科書： 陳燦堂 等 (民100) 體育Ⅳ 台北市：美新圖書公司 二、籃球 三、排球 四、足球 五、羽球			學分數	2 學分
				每週上課時數	2 小時
				總計上課時數	36 小時
教學目標	一、鍛鍊學生身心、使其均衡發展。 二、充實體育知識、培養運動興趣。 三、鍛鍊運動技能、提高適應能力。 四、培養運動習慣、充實休閒生活。 五、培養優雅風度、樹立守法精神。				
教學方法	一、慢跑(培養基本體能)再暖身運動。 二、三段式教學:(講解示範、分組練習、檢討評量)。 三、教學方法： (1)示範模擬法。(2)分組練習法。 (3)學生導師法。(4)檢查糾正法。 (5)相互競賽法。(6)觀摩比較法。 (7)個別輔導法。				
評量方式	一、教學中評量(含學習態度與技能) 二、期末體育常識評量(含常識與規則) 三、評量比率：(1)認知:20%。 (2)情意:30%。 (3)技能:50%。				
學習預期 成 效	一、學習踏實基本動作認知及增進技術、技能之成效。 二、學習全員參與，增強基本體能。 三、學習從簡而難，由個別技能到團隊合作競賽之學習成效。				

110學年度第二學期二年級教學進度規劃表(正規)

週次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第一週	運動安全及水域安全教學			
第二週	籃球:1對持球者防守2對非持球者防守	預習第五章P67頁到P71頁		
第三週	籃球:持球進攻			
第四週	籃球:三角步法、投籃技巧			
第五週	籃球:卡位、籃板球		攻防競賽 學習態度	
第六週	排球:站位與輪轉、球的路線分析	預習第五章P72頁到P77頁		
第七週	第一次定期考查週			
第八週	排球:虛攻球、快攻球			
第九週	排球:B式快攻、A式快攻			
第十週	排球:針對快攻攔網		學習態度	
第十一週	足球:規則史	中國蹴鞠由來		
第十二週	足球:傳接球、腳內側傳接			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	
第十四週	足球:正足背傳接			
第十五週	足球:傳接高球		學習態度	
第十六週	羽球:基本步伐、規則簡介	預習第五章P83頁到P93頁		
第十七週	羽球:組合步伐練習與應用			
第十八週	羽球:上網步伐、後場區步伐練習			
第十九週	羽球:綜合練習、單打戰術		分組單打競賽	
第廿週	各項術科測驗及補考			
第廿一週	第三次定期考查週			

單元名稱		籃球(二下)	班 級	二年級 (正規班)	人 數
教材來源		高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師 體育科教師
教學內容		1.有固定的運動基礎。 2.具基礎籃球動作及知識。			
教學目標		1.使學生對籃球運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會學會進攻法、學會防守法、學會簡單三對三。			
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法。			
教學資源		哨子、籃球數顆、三角錐。			
教 學 目 標	單元目標		具體目標		
	一、認知方面： 1.知道進攻法的動作要領。 2.知道防守法的動作要領。 3.知道二人一組大步停跳投的動作要領。 4.知道四人一組大步停跳投的動作要領。 二、技能方面： 1.學會進攻法的動作 2.學會防守法的動作 3.學會二人一組大步停跳投的動作 4.學會四人一組大步停跳投的動作 5.學會簡單三對三比賽 三、情意方面 1.學習上課專心聽講 2.學習與同學分組合作 3.學習上課認真的態度 4.學習遵守籃球規則		1-1能說出進攻法的動作要領 2-1能說出防守法的動作要領 3-1能說出二人一組大步停跳投的動作要領 4-1能說出四人一組大步停跳投的動作要領 1-1能做出進攻法的動作 2-1能做出防守法的動作 3-1能做出二人一組大步停跳投的動作 4-1能做出四人一組大步停跳投的動作 5-1能進行簡單三對三比賽 1-1上課能專心聽講 2-1能與同學分組合作 3-1上課能認真的學習 4-1能確實遵守籃球規則		
教 學 重 點	進攻法				
	防守法				
	二人一組大步停跳投				
	四人一組大步停跳投				
	攻擊動作練習				
	防守動作練習				
	三對三比賽練習測驗				
	三對三比賽練習測驗				

作業及評量內容	1. 進攻法、防守法、動作操作測驗。 2. 三對三比賽練習測驗。
教學省思 (下次教學我應該...)	

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	排球(二下)	班 級	二年級 (正規班)	人 數	
------	--------	-----	--------------	-----	--

教材來源		高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師
教學內容		1.有固定的運動基礎。 2.具基礎排球動作及知識。				
教學目標		1.使學生對籃球運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會長程攻擊、接發球、各種扣球技術及規則講解與練習。				
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法。				
教學資源		哨子、排球數顆、排球場。				
教學 目 標	單元目標			具體目標		
	一、認知方面： 1.熟悉規則。 2.知道各項扣球的要領及時機。 3.知道接發球的要領及時機。 4.知道接扣球的要領及時機。 5.了解運動安全的重要性。			1-1清楚比賽規則，能說出比賽須注意事項。 2-1能了解並說出各項扣球重要性。 3-1能了解並說出接發球重要性。 4-1能了解並說出接扣球重要性。 5-1能說出及預防運動傷害的產生。		
	二、技能方面： 1.學會長程攻擊的動作 2.學會後排攻擊的動作 3.學會接發球的動作 4.學會接扣球的動作 5.學會各種扣球的動作 6.學會接發球及接扣球的動作			1-1能做出長程攻擊的動作 2-1能做出後排攻擊的動作 3-1能做出接發球的動作 4-1能做出接扣球的動作 5-1能做出各種扣球的正確動作 6-1能做出接發球及接扣球的正確動作		
	三、情意方面 1.學習上課專心聽講 2.與同學分組合作 3.學習上課認真的態度 4.學習遵守排球規則			1-1上課能專心聽講 2-1能與同學分組合作 3-1上課能認真的學習 4-1能確實遵守排球規則		
教學 重 點	排球長程攻擊					
	排球長程攻擊					
	排球後排攻擊					
	排球後排攻擊					
	排球接發球					
	排球接發球					
	排球接扣球					
	排球接扣球					
作業及評量內容				1. 接發球的動作、動作操作測驗。 2. 各種扣球的動作測驗。		

教學省思 (下次教學我應該...)	
----------------------	--

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	足球(二下)	班 級	二年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師
教學內容	1.有固定的運動基礎。 2. 知道足球運動方式。				

教學目標		1. 學生基本動作較差、提高學習意願。 2.使學生學會學會基本運球動作要領技術及規則講解與練習。	
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法。	
教學資源		1.足球2.三角椎3.哨子。	
教學目標	單元目標		具體目標
	一、認知方面： 1.熟悉規則。 2.知道足球運動方式。 3.基本動作重要性。 二、技能方面： 1. 學會基本運球動作要領。 2. 能將技巧運用在比賽。 3. 展現身體協調性。 三、情意方面 1.學習上課專心聽講 2.與同學分組合作 3.學習上課認真的態度 4.學習遵守排球規則		1-1 能了解基本足球重要性。 2-1 知道內側傳球要領。 3-1 知道外側停球要領。 1-1.能流暢做出基本運球動作 1-2.能做出內側傳球穩定性及準確度 2-1 能在比賽中做出有效率動作 3-1能達到協調柔軟肌耐力基本體能 1-1上課能專心聽講 2-1能與同學分組合作 3-1上課能認真的學習 4-1能確實遵守排球規則
教學重點	基本運球動作要領技術		
	足內側射門		
	足外側射門		
	三人一組分兩組比賽		
	能流暢做出基本運球動作		
	能做出內側傳球穩定性及準確度		
	能達到協調柔軟肌耐力基本體能		
	正式比賽11人		
作業及評量內容		1. 能做出內側傳球測驗。 2. 分組練習比賽測驗。	
教學省思 (下次教學我應該...)			

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	羽球(二下)	班 級	二年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師
教學內容	1.有固定的運動基礎。 2.具基礎羽球動作及知識。				
教學目標	1.使學生對羽球運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會羽球移動步法動作、羽球組合步法動作及規則講解與練習。				
教學方法	直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法。				
教學資源	羽球、羽球拍、三角錐、羽球場地。				

教學目標	單元目標	具體目標
	一、認知方面： 1.熟悉規則。 2了解熱身對運動的重要性。。 3了解羽球基本動作及應用技術。 二、技能方面： 1. 學生能學會羽球移動步法動作。 2. 學生能學會羽球組合步法動作。 三、情意方面 1.學習上課專心聽講。 2.學習與同學分組合作。 3.學習遵守上課規則。	1-1學生能在運動前確實熱身。 1-2能說出及預防運動傷害的產生。 2-1學生能說出羽球基本步法的項目。 2-2學生能說出步法的應用要領與時機。 1-1學生可以做出正確的羽球移動步法。 1-1學生可以做出前場上網步法。 2-1在比賽中可以做出中場兩側移位步法。 2-2在比賽中可以做出後場區擊球步法。 1-1上課能專心聽講。 2-1能與同學分組合作。 3-1能確實遵守上課規則。
教學重點	羽球基本動作及應用技術介紹	
	羽球：基本步法	
	羽球：組合步法	
	羽球：前場上網步法	
	羽球：中場兩側移位步法	
	羽球：後場區擊球步法	
	羽球：綜合練習、單打戰術	
	羽球綜合評量與測驗	
作業及評量內容		1. 羽球規則測驗。 2. 羽球單打競賽。
教學省思 (下次教學我應該...)		

高英高級工商職業學校110學年度第2學期學科教學計畫書

科目名稱	體育科	科別 年級	三年級 (正規班)	任課 教師	
教材內容	一、教科書： 陳光雄 等 (民95) 體育第六冊 台北市：美新圖書公司 二、壘球 三、籃球 四、排球 五、足球			學分數	2 學分
				每週上課時數	2 小時
				總計上課時數	36 小時
教學目標	一、鍛鍊學生身心、使其均衡發展。 二、充實體育知識、培養運動興趣。 三、鍛鍊運動技能、提高適應能力。 四、培養運動習慣、充實休閒生活。 五、培養優雅風度、樹立守法精神。				
教學方法	一、慢跑(培養基本體能)再暖身運動。 二、三段式教學:(講解示範、分組練習、檢討評量)。 三、教學方法： (1)示範模擬法。(2)分組練習法。 (3)學生導師法。(4)檢查糾正法。 (5)相互競賽法。(6)觀摩比較法。 (7)個別輔導法。				
評量方式	一、教學中評量(含學習態度與技能) 二、期末體育常識評量(含常識與規則) 三、評量比率：(1)認知:20%。 (2)情意:30%。 (3)技能:50%。				
學習預期 成 效	一、學習踏實基本動作認知及增進技術、技能之成效。 二、學習全員參與，增強基本體能。 三、學習從簡而難，由個別技能到團隊合作競賽之學習成效。				

110學年度第二學期三年級教學進度規劃表(正規)

週 次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第 一 週	運動安全及水域安全教學			
第 二 週	壘球:跑壘技巧、滑壘動作			
第 三 週	壘球:進階投球練習(內旋球、外旋球)			
第 四 週	壘球:進階守備練習(補位、內野快傳)	壘球簡要規則		
第 五 週	壘球:進階打擊練習 (平推、滾地、長打、犧牲)		分組競賽 學習態度	
第 六 週	籃球:二對二區域防守 三對三區域防守	預習第五章P53頁到P64頁		
第 七 週	第一次定期考查週			
第 八 週	籃球:三對三盯人防守 五對五盯人防守			
第 九 週	籃球:二對二組合進攻 三對二組合進攻			
第 十 週	籃球:聯合進攻策略 聯合防守補位		三對三小組 競賽學習態度	
第十一週	排球:二人搭配虛攻 三人搭配虛攻	預習第六章P67頁到P71頁		
第十二週	排球:魚躍救球			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	
第十四週	排球:陣容演練 (五一陣容、四二陣容)			
第十五週	排球:綜合練習、分組比賽		六人小組競賽 學習態度	
第十六週	足球:五人制足球基本介紹、規則	預習第七張P74頁到85頁		
第十七週	足球:自由球、十二碼罰球練習			
第十八週	足球:角球、場邊擲球練習			
第十九週	足球:綜合練習、分組比賽		十二碼射門 測驗學習態度	
第廿週	各項術科測驗及補考			

第廿一週	第三次定期考查週			

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱		壘球(三下)	班 級	三年級 (正規班)	人 數
教材來源		高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師 體育科教師
教學內容		1.了解壘球運動的起源、項目與發展 2.分階段說明壘球的基礎動作、技術及要領			
教學目標		1.使學生對壘球運動有基本的認識與了解 2.使學生學會壘球打擊與守備的技巧與要領			
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法			
教學資源		壘球、壘包、球棒、三角錐、哨子			
教學目標	單元目標			具體目標	
	1、 認知方面： 1.能了解壘球的投球動作要領。 2.能了解壘球的守備動作要領。 3.了解運動安全的重要性。 2、 技能方面： 4.學生能學會進階守備技巧。 5.學生能學會進階打擊技巧。 6.學生能學會跑壘技術的運用。 3、 情意方面： 6.能利用比賽發揮團隊默契。 7.能積極學習。 8.學習遵守壘球比賽的禮節與規則。			1-1能說出壘球投球的要領與注意事項。 2-1能說出壘球守備的基本動作要領。 3-1能說出及預防運動傷害的產生。 3-1能做出傳接球的進階守備技巧動作。 4-1能做出及運用打擊的技巧與要領。。 5-1能在比賽中運用跑壘的技術與使用時機。 6-1分組競賽中能發揮團體默契。 7-1練習中能盡自己最大能力完成。 7-2練習中能積極的參與活動。 8-1能確實遵守壘球比賽規則。	
教學重點	跑壘練習(跑壘技巧、進壘時機)				
	跑壘練習(滑壘動作:坐姿、前撲)				
	進階投球練習(內旋球、外旋球)				
	進階守備練習(相互補位技術)				
	進階守備練習(內野快傳、轉身傳球)				
	進階守備練習(雙殺、夾殺)				
	進階打擊練習(平推、滾地)				
進階打擊練習(長打、高飛犧牲)					

作業及評量內容	1.壘球投球測驗。 2.快傳守備測驗。
教學省思 (下次教學我應該...)	

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	籃球(三下)	班 級	三年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師

教學內容	1.有固定的運動基礎。 2.具基礎籃球動作及知識。	
教學目標	1.使學生對籃球運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會二對二區域防守的動作、五人組合進攻的動作及規則講解與練習。	
教學方法	直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法。	
教學資源	哨子、排球數顆、排球場。	
教學目標	單元目標	具體目標
	一、認知方面： 1.知道二對二區域防守的基本概念。 2.知道三對三區域防守的基本概念。 3.知道三對三盯人防守的時機要點。 4.知道五對五盯人防守的時機要點。 5.知道五人組合進攻的時機要點。 6.知道聯合進攻策略的基本概念。 二、技能方面： 1.學會二對二區域防守的動作。 2.學會三對三區域防守的動作。 3.學會三對三盯人防守的動作。 4.學會五對五盯人防守的動作。 5.學會五人組合進攻的動作。 6.學會聯合進攻策略的動作。 三、情意方面 1.學習上課專心聽講。 2.與同學分組合作。 3.學習上課認真的態度。 4.學習遵守籃球規則。	1-1能說出二對二區域防守的基本概念。 2-1能說出三對三區域防守的基本概念。 3-1能說出三對三盯人防守的時機要點。 4-1能說出五對五盯人防守的時機要點。 5-1能說出五人組合進攻的時機要點。 6-1能說出聯合進攻策略的基本概念。 1-1能做出二對二區域防守的動作。 2-1能做出三對三區域防守的動作。 3-1能做出三對三盯人防守的動作。 4-1能做出五對五盯人防守的動作。 5-1能做出五人組合進攻的動作。 6-1能做出聯合進攻策略的動作。 1-1上課能專心聽講。 2-1能與同學分組合作。 3-1上課能認真的學習。 4-1能確實遵守排球規則。
教學重點	籃球二對二區域防守	
	籃球三對三區域防守	
	籃球三對三盯人防守	
	籃球五對五盯人防守	
	籃球二對三組合進攻	
	籃球三對二組合進攻	
	籃球聯合進攻策略	
	籃球聯合防守補位	

作業及評量內容	1. 二對三組合進攻動作操作測驗。 2. 聯合進攻策略、聯合防守補位的動作測驗。
教學省思 (下次教學我應該...)	

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	排球(三下)	班 級	三年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師

教學內容		1.有固定的運動基礎。 2.具基礎排球動作及知識。
教學目標		1.使學生對籃球運動有基本的認識與了解。 2.使學生學會學會單人攔網的動作、比賽各項技術的動作及規則講解與練習。
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法。
教學資源		哨子、排球數顆、排球場。
教學目標	單元目標	具體目標
	一、認知方面： 1.熟悉規則 2.知道單人攔網的要領及時機 3.知道雙人攔網的要領及時機 4.知道比賽各項技術的要領及時機 5.了解運動安全的重要性 二、技能方面： 1.學會單人攔網的動作 2.學會雙人攔網的動作 3.學會比賽各項技術的動作 三、情意方面 1.學習上課專心聽講 2.與同學分組合作 3.學習上課認真的態度 4.學習遵守排球規則	1-1清楚比賽規則，能說出比賽須注意事項 2-1能了解並說出單人攔網重要性 3-1能了解並說出雙人攔網重要性 4-1能了解並說出比賽各項技術重要性 5-1能說出及預防運動傷害的產生 1-1能做出單人攔網的動作 2-1能做出雙人攔網的動作 3-1能做出比賽各項技術的動作 1-1上課能專心聽講 2-1能與同學分組合作 3-1上課能認真的學習 4-1能確實遵守排球規則
教學重點	單人攔網(原地)	
	單人攔網(助跑)	
	雙人攔網(原地)	
	雙人攔網(助跑)	
	分組比賽	
	分組比賽	
	分組比賽	
	分組比賽	
作業及評量內容		1. 單人攔網(原地)動作操作測驗。 2. 單人攔網(助跑)動作測驗。

教學省思 (下次教學我應該...)	
----------------------	--

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	足球(三下)	班 級	三年級 (正規班)	人 數	
教材來源	高中職體育 美新圖書	時 間	400分鐘	授課教師	體育科教師
教學內容	1.了解足球運動的起源、項目與發展 2.分階段說明足球的基礎動作、技術及要領				

教學目標		1.使學生對足球運動有基本的認識與了解 2.使學生學會足球射門與守門的技巧與要領
教學方法		直接教學法、漸進教學法、示範教學法、實作教學法
教學資源		哨子、足球、小三角錐
教學目標	單元目標	具體目標
	4、 認知方面： 1.知道盤球技術的要領。 2.知道守門技術的要領及時機。 3.了解運動安全的重要性。	1-1能說出盤球技術的要領。 2-1能說出守門員的重要性與技術要領。 3-1能說出及預防運動傷害的產生。
	5、 技能方面： 3.學生能學會盤球的動作。 4.學生能學會守門的技巧。 5.學生能學會盤球、長傳及射門組合的運用。	3-1能做出盤球的正確動作。 4-1能做出守門的正確技巧。 5-1能在比賽中做出盤球、長傳及射門組合的正確動作。
	6、 情意方面： 6.能利用比賽發揮團隊默契。 7.能積極學習。 8.學習遵守足球禮節與規則。	6-1分組競賽中能發揮團體默契。 7-1練習中能盡自己最大能力完成。 7-2練習中能積極的參與活動。 8-1能確實遵守足球規則。
教學重點	足球：內側高空傳球	
	足球：足背高空傳球	
	足球：盤球技術	
	足球：守門員基本技術	
	足球：停、傳球組合	
	足球：盤球、長傳及射門組合	
	足球：分組競賽、比賽欣賞	
	綜合測驗與評量	
作業及評量內容		1.停、傳球組合測驗。 2.盤球、長傳及射門組合測驗。
教學省思 (下次教學我應該...)		

