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

<table>
<tr><td>科目名稱</td><td>體育科</td><td>科別
年級</td><td>一年級
(實用技能班)</td><td>任課
教師</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">教材內容</td><td colspan="3" rowspan="3">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</td><td>學分數</td><td>2 學分</td></tr>
<tr><td>每週上
課時數</td><td>2 小時</td></tr>
<tr><td>總計上
課時數</td><td>36 小時</td></tr>
<tr><td>教學目標</td><td colspan="5">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、鍛練運動技能、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。</td></tr>
<tr><td>教學方法</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>評量方式</td><td colspan="5">(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。</td></tr>
<tr><td>學習預期
成　效</td><td colspan="5">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。</td></tr>
</table>

110學年度第二學期一年級教學進度規劃表(實用)				
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:综合練習、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**			

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	排球(一下)	班　級	一年級 (實用技能班)	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				

	單元目標	具體目標
教學目標	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。 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。 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。 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。 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。
	發球綜合評量

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 (實用技能班)	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**

	單元目標	具體目標
教學目標	**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 **(實用技能班)**	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。
	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 **(實用技能班)**	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學生能知道組裝箱子的順序。 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。
	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

<table>
<tr><td>科目名稱</td><td>體育科</td><td>科別
年級</td><td>二年級
(實用技能班)</td><td>任課
教師</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">教材內容</td><td colspan="3" rowspan="3">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</td><td>學分數</td><td>2 學分</td></tr>
<tr><td>每週上
課時數</td><td>2 小時</td></tr>
<tr><td>總計上
課時數</td><td>36 小時</td></tr>
<tr><td>教學目標</td><td colspan="5">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、鍛練運動技能、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。</td></tr>
<tr><td>教學方法</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>評量方式</td><td colspan="5">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%。</td></tr>
<tr><td>學習預期
成 效</td><td colspan="5">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。</td></tr>
</table>

106學年度第二學期二年級教學進度規劃表(實用技能班)

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	中國蹴踘由來		
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**			

高英高級工商職業學校體育科教案

單元名稱	**籃球(二下)**	班　級	二年級 **(實用技能班)**	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 **(實用技能班)**	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。 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 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。 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 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 **(實用技能班)**	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 **(實用技能班)**	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。**				

	單元目標	具體目標
教學目標	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

<table>
<tr><td>科目名稱</td><td>體育科</td><td>科別
年級</td><td>三年級
(實用技能班)</td><td>任課
教師</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">教材內容</td><td colspan="3" rowspan="3">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</td><td>學分數</td><td>2 學分</td></tr>
<tr><td>每週上課時數</td><td>2 小時</td></tr>
<tr><td>總計上課時數</td><td>36 小時</td></tr>
<tr><td>教學目標</td><td colspan="5">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、鍛練運動技能、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。</td></tr>
<tr><td>教學方法</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>評量方式</td><td colspan="5">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%。</td></tr>
<tr><td>學習預期成效</td><td colspan="5">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。</td></tr>
</table>

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 **(實用技能班)**	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。**	 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。**
	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。**	 3-1**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。**
	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。**	 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 **(實用技能班)**	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。

	單元目標	具體目標
教學目標	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。	 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。
	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。	 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。
	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 **(實用技能班)**	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。

	單元目標	具體目標
教學目標	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 **(實用技能班)**	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。** 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。** 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。**	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。** 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。** 6-1**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…)		