

臺北市私立滬江高級中學彈性學習課程介紹

彈性學習時間 充實(增廣) 補強性 課程教學大綱

科目名稱	運動科學概論				
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 內聘 <input type="checkbox"/> 外聘				
適用科別	綜合高中科				
學分數	2/2				
開課年級/學期	第一學年				
教學目標	從基礎到進階、系統性地結合學校設備提供學生完整的硬體設施，強化學生健康體質及單項運動的相關知識與技術，包含游泳運動、體適能運動、籃球、合球及毬球運動，在學習、生活、生涯等方面之協助與輔導，並透過各項資源提供，以提升學生學習成效與競技表現。				
教學內容					
主要單元(進度)	內容細項			分配節數	備註
籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 球感練習/指尖控球、球繞頭、球繞身、球繞腳、球繞胯下。 2. 基本運球/左右手高低運球、雙手前交叉運球、胯下運球、背後運球 3. 傳球練習/胸前傳球、地板傳球、左右手地板傳球、雙手過頂傳球、單手上兼傳球。 4. 上籃左右手/投籃基本動作 5. 兩人傳球上籃/三人8字傳球正反邊上籃/四腳傳球上籃、投籃。 6. 全場防守/區域 23 防守、區域 32 防守、區域 212 防守、盯人防守 7. 進攻戰術演練/中鋒上中、側中、鋒線繞底、擋拆配合。 8. 重訓相關知識與實地操作。 			8	
合球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本步伐練習. 一拍/兩拍左右腳 2. 傳接球練習/側傳接應/遠離球跑位/籃柱吊球切入/籃柱吊球投籃 3. 側移傳球/跨步切入/上籃練習 4. 自由球陣行/罰球練習 5. 合球半場陣形練習/男生陣形/女生陣形/男女混合陣形 6. 全場壓迫防守/反抄球練習/全場對打練習 			8	

毬球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 毬球運動及基本規則介紹 2. 足內側、足背向上踢 3. 足內側、足背發球 4. 位移步伐(併步、跨步)、回球、做球 5. 胸擋、頭頂 6. 攻擊動作(踹球、掃踢、下壓、倒勾) 7. 組織攻防觀念 8. 對戰練習 	8	
游泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自由式打水划手練習 2. 蛙式打水划手練習 3. 仰式打水划手練習 4. 蝶式打水划手練習 5. 間歇訓練 6. 金字塔訓練 7. 重量訓練 8. 跳水. 轉身練習 	8	
合計		32 節	
多元學習成果 展示方式	<ol style="list-style-type: none"> 1 參加各項全國比賽 2 邀請各校友誼賽 		
課程 注意 事項	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合時間與地點 2 請穿著該項目的專用運動服 3 必須服從組長教練導師們的指導 4 放學以教練為主 		