

## 課程 1 體育科教學課程

補充資料摘自：*FITNESS FOR LIFE* (作者：Corbin & Lindsey)  
*FITNESSGRAM ACTIVITYGRAM* (作者：The Cooper Institute)  
*PHYSICAL BEST ACTIVITY GUIDE* (作者：Carpenter & Sinclair)

### 加州體育科標準教學元素：

所有教師必須教授以下五個體育元素，包括：體適能、單人運動及雙人運動、韻律與舞蹈與體操、水上運動(溺水預防、力浮原理、水上安全、拯溺) 與運動對健康之影響，以及三藩市聯合校區 21 世紀體育科全年性體適能。所有教師必須教授「Fitness For Life」(生活體適能)單元；並進行加州體適能測試前後評估。

### 課程內容：

此課程專為九年級或其他第一次修讀高中體育科課程學生而設。課程目的是學生在第五條(Title V)規定的八個體育範疇(課程1、2各佔四個範疇)內繼續發展技能、獲取知識和應用動作技巧。這些範疇包括：隊際運動、體操及滾翻運動、搏擊運動、人體力學，以及持續參與健康體適能和運動體適能活動。

所有活動將教授和強調理論、規例及法則、技術、策略和戰術、積極社交技能和安全。學生能展示對各種運動技能的知識及能力、達到健康相關體適能程度、展示對體適能概念的知識；並學習正面心理價值和社交策略，以幫助日後個人在這多元文化社會中的發展。九年級學生學習利用生物力學去分析技術及改進表現，如槓桿原理、力學、慣性、旋轉動作、對衝力和力浮原理。學生學習運動適能元素以提高表現。運動適能元素包括速度、力量、敏捷度、協調性、反應時間和平衡力。學生加深對訓練和調節練習的理解，從而提升技能和表現。此外，學生在生物力學、運動適能訓練和調節等領域之研習，加上情緒管理的認識，將有助他們打好基礎知識，從而改善他們在水上運動、節奏/舞蹈、個人和雙人運動上的整體表現。學生會一直鞏固對各種動作概念的理解，直至他們發展到能獨立去學習運動技能。在九年級結束時，學生能制定一套有助改善本身在水上運動、節奏/舞蹈、個人和雙人運動表現的訓練計劃。在該計劃中，學生反思本身優點和弱點，當中除了基於自身感受，還會參考別人意見，及檢討運動中各種複雜動作的果效。<sup>2</sup> 學生將繼續參與有趣和挑戰的體力活動，每週最少四天，程度由中等至劇烈。這些活動均針對健康體適能的五個元素。學生須在社區內尋找現存的各類體適能資源，以擴大本身參與運動的層面。在整個學年內，學生將通過科學為本的健康體適能評估，來評量本身是否達到健康體適能表現的標準。學生會根據評估結果制定目標，並擬定和實施每月個人體適能計劃。在完成課程1之前，學生須達到健康體適能評估的最低健康標準。展望未來，學生會學習如何把所學體適能知識應用到現實生活中。他們也會探討日後各類職業對體適能的要求。他們還會分析各種體適能消費產品和課程計劃，把有用資源納入將來的個人體適能計劃中。另外，由於這一代學生較年長和成熟，他們也會嘗試探討在惡劣運動環境下進行體力活動的風險。在各個單元中，學生均會設定學習目標，並分享他們能成功參與運動的一些正面感受。在課程1完結前，學生會討論在今天這個日益多元化的社會中，人們對運動不斷改變的意識形態和社交需要。他們明白運動是全球性的，而世界各地不同民族均進行運動。學生透過參與世界各地不同運動，從而更深入了解不同文化的歷史和傳統。學生也把這些價值觀套用於現實生活中，無論在家中抑或在職場上，他們均懂得社交和合作之重要性。學

生明白隊際運動中每位隊員各有優點和能力，並了解能識別和善用各隊員優點來達至成功是十分重要的。學生明白到，只有與他人合作和積極交流才能達致成功。此課程完成後，學生將有能力在體適能、健康及運動等各範疇上作出明智選擇，勇於接受挑戰，並養成良好習慣，而且畢生受用。此課程全面使用了「Physical Best」(運動至有益)及「Fitness For Life」(生活體適能)兩套補充教材。

單元(評分期)	內容
<p><b>單元 1- 開始</b></p> <p>體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i></p> <p>體適能活動</p> <p>團隊合作活動</p>	<p>全民普及及健康與體適能、安全及明智的體力活動、運動的好處</p> <p>體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i> - 體能測試前活動</p> <p>重量/阻力訓練、循環訓練、小組體適能訓練課程、跑步、「Asylum Insanity」訓練課程</p> <p>團隊合作及歷奇活動</p>
<p><b>單元 2- 參與及保持體力活動</b></p> <p>體適能活動</p> <p>單人運動 / 雙人運動 / 韻律與舞蹈 / 水上運動</p>	<p>何謂足夠？學習個人管理技巧、日常生活體力活動及積極態度</p> <p>重量/阻力訓練、循環訓練、小組體適能訓練課程、跑步、「Asylum Insanity」訓練課程</p> <p>高爾夫球、箭藝、飛碟高爾夫、田徑</p> <p>定向運動/遠足</p> <p>羽毛球、網球、手球、乒乓球、壁球、雙人排球、釣魚(毛鉤拋投法)、保齡球 / 瑜伽、普拉提、自衛術、標準舞、街舞、多元民族舞、芭蕾舞、踢踏舞、各地舞蹈節奏(太鼓、剛果、波利尼西亞)、排排舞、搖擺舞、現代舞/ 韻律泳, 水中有氧健身與運動、皮划艇、划船、獨木舟、潛水、水上安全、陸上游泳訓練、拯溺、力浮原理</p>
<p><b>單元 3- 體力活動金字塔: 第 2 層</b></p> <p>體適能活動</p> <p>單人運動 / 雙人運動 / 韻律與舞蹈 / 水上運動</p>	<p>心肺適能、積極性有氧運動及娛樂、積極性運動及運動適能</p> <p>重量/阻力訓練、循環訓練、小組體適能訓練課程、跑步、「Asylum Insanity」訓練課程</p> <p>高爾夫球、箭藝、飛碟高爾夫、田徑</p> <p>定向運動/遠足</p> <p>羽毛球、網球、手球、乒乓球、壁球、雙人排球、釣魚(毛鉤拋投法)、保齡球 / 瑜伽、普拉提、自衛術、標準舞、街舞、多元民族舞、芭蕾舞、踢踏舞、各地舞蹈節奏(太鼓、剛果、波利尼西亞)、排排舞、搖擺舞、現代舞/ 韻律泳, 水中有氧健身與運動、皮划艇、划船、獨木舟、潛水、水上安全、陸上游泳訓練、拯溺、力浮原理</p>
<p><b>單元 4- 體力活動金字塔: 第 3 層</b></p> <p>*體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i></p> <p>體適能活動</p> <p>單人運動 / 雙人運動 / 韻律與舞蹈 /</p>	<p>柔軟度、肌肉適能: 基本原理及肌力/肌耐力，及一般肌肉適能須知</p> <p>體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i> - 體能測試後活動</p> <p>重量/阻力訓練、循環訓練、小組體適能訓練課程、跑步、「Asylum Insanity」訓練課程</p> <p>高爾夫球、箭藝、飛碟高爾夫、田徑</p> <p>定向運動/遠足</p> <p>羽毛球、網球、手球、乒乓球、壁球、雙人排球、釣</p>

<p>水上運動</p>	<p>魚(毛鈎拋投法)、保齡球 / 瑜伽、普拉提、自衛術、標準舞、街舞、多元民族舞、芭蕾舞、踢踏舞、各地舞蹈節奏(太鼓、剛果、波利尼西亞)、排排舞、搖擺舞、現代舞 / 韻律泳, 水中有氧健身與運動、皮划艇、划船、獨木舟、潛水、水上安全、陸上游泳訓練、拯溺、力浮原理</p>
<p>單元 5- 健康選擇</p> <p>體適能活動</p> <p>單人運動 / 雙人運動 / 韻律與舞蹈 / 水上運動</p>	<p>身體組成、選擇營養食物、作出明智消費選擇</p> <p>重量/阻力訓練、循環訓練、小組體適能訓練課程、跑步、「Asylum Insanity」訓練課程</p> <p>高爾夫球、箭藝、飛碟高爾夫、田徑</p> <p>定向運動/遠足</p> <p>羽毛球、網球、手球、乒乓球、壁球、雙人排球、釣魚(毛鈎拋投法)、保齡球 / 瑜伽、普拉提、自衛術、標準舞、街舞、多元民族舞、芭蕾舞、踢踏舞、各地舞蹈節奏(太鼓、剛果、波利尼西亞)、排排舞、搖擺舞、現代舞 / 韻律泳, 水中有氧健身與運動、皮划艇、划船、獨木舟、潛水、水上安全、陸上游泳訓練、拯溺、力浮原理</p>
<p>單元 6- 健康及個人管理</p> <p>體適能活動</p> <p>單人運動 / 雙人運動 / 韻律與舞蹈 / 水上運動</p> <p>運動會活動</p>	<p>健康多面睇、壓力管理、個人計劃規劃、心肺復甦法和急救</p> <p>重量/阻力訓練、循環訓練、小組體適能訓練課程、跑步</p> <p>高爾夫球、箭藝、飛碟高爾夫、田徑</p> <p>定向運動/遠足</p> <p>羽毛球、網球、手球、乒乓球、壁球、雙人排球、釣魚(毛鈎拋投法)、保齡球 / 瑜伽、普拉提、自衛術、標準舞、街舞、多元民族舞、芭蕾舞、踢踏舞、各地舞蹈節奏(太鼓、剛果、波利尼西亞)、排排舞、搖擺舞、現代舞 / 韻律泳, 水中有氧健身與運動、皮划艇、划船、獨木舟、潛水、水上安全、陸上游泳訓練、拯溺、力浮原理</p> <p>運動會比賽活動(自選)</p>

\*FITNESSGRAM 體能測試 (PFT): 三藩市聯合校區 9 年級學生體能測試期限由 2 月第一週至 3 月第三週。若任何 9 年級學生未能在體能測試的 6 個範疇中取得 5 個合格，就必須為所有不合格範疇進行重考。

# 課程 1 教師上課進度表範例

## 教學單元及內容

摘自：FITNESS FOR LIFE (作者：Corbin & Lindsey)；  
FITNESSGRAM ACTIVITYGRAM (作者：The Cooper Institute)；及  
PHYSICAL BEST ACTIVITY GUIDE (作者：Carpenter & Sinclair)

加州體育科標準教學元素：所有教師必須教授以下五個體育元素，包括：體適能、單人運動及雙人運動、韻律與舞蹈與體操、水上運動(溺水預防、力浮原理、水上安全、拯溺)與運動對健康之影響，以及三藩市聯合校區 21 世紀體育科全年性體適能。所有教師必須教授「Fitness For Life」(生活體適能)單元；並進行加州體適能測試前後評估。

日期	教師 1	教師 2	教師 3	教師 4	教師 5	教師 6
第 1 次 評分期	體適能與健康 體能測試前 活動 輪換進行 體適能活動 團隊合作/ 歷奇活動 輪換進行	體適能與健康 體能測試前 活動 輪換進行 體適能活動 團隊合作/ 歷奇活動 輪換進行	體適能與健康 體能測試前 活動 輪換進行 體適能活動 團隊合作/ 歷奇活動 輪換進行	體適能與健康 體能測試前 活動 輪換進行 體適能活動 團隊合作/ 歷奇活動 輪換進行	體適能與健康 體能測試前 活動 輪換進行 體適能活動 團隊合作/ 歷奇活動 輪換進行	體適能與健康 體能測試前 活動 輪換進行 體適能活動 團隊合作/ 歷奇活動 輪換進行
第 2 次 評分期	保持運動 體適能活動 定向運動	保持運動 體適能活動 飛碟高爾夫/ 高爾夫球	保持運動 體適能活動 田徑	保持運動 體適能活動 箭藝	保持運動 體適能活動 釣魚 (毛鉤拋投法)	保持運動 體適能活動 保齡球
第 3 次 評分期	金字塔 2 體適能活動 陸上游泳訓練	金字塔 2 體適能活動 手球 陸上游泳訓練	金字塔 2 體適能活動 民族舞	金字塔 2 體適能活動 羽毛球	金字塔 2 體適能活動 飛碟高爾夫	金字塔 2 體適能活動 街舞
第 4 次 評分期	金字塔 3 體適能活動 *體能測試綫 活動 輪換進行 水上安全	金字塔 3 體適能活動 *體能測試綫 活動 輪換進行 乒乓球	金字塔 3 體適能活動 *體能測試綫 活動 輪換進行 瑜伽	金字塔 3 體適能活動 *體能測試綫 活動 輪換進行 手球	金字塔 3 體適能活動 *體能測試綫 活動 輪換進行 划船	金字塔 3 體適能活動 *體能測試綫 活動 輪換進行 田徑
第 5 次 評分期	健康選擇 體適能活動 瑜伽/普拉提	健康選擇 體適能活動 高爾夫球	健康選擇 體適能活動 多元民族舞	健康選擇 體適能活動 釣魚 (毛鉤拋投法)	健康選擇 體適能活動 水上運動	健康選擇 體適能活動 乒乓球
第 6 次 評分期	健康及 個人管理 體適能活動 運動會	健康及 個人管理 體適能活動 運動會	健康及 個人管理 體適能活動 運動會	健康及 個人管理 體適能活動 運動會	健康及 個人管理 體適能活動 運動會	健康及 個人管理 體適能活動 運動會

### 教學內容及上課地點:

教師選擇活動內容，部門主管/教師主管決定上課地點。

### 兩天課地點:

教師 1 \_\_\_\_\_

教師 4 \_\_\_\_\_

教師 2 \_\_\_\_\_

教師 5 \_\_\_\_\_

教師 3 \_\_\_\_\_

教師 6 \_\_\_\_\_