

課程 2 體育科教學課程

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、隊際運動、滾翻運動與體操、搏擊運動(自衛目的) 與人體力學，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「Physical Best」(運動至有益)單元；並進行加州體適能測試前後評估。

課程內容：

此課程2乃課程1之後續，兩者的目的是學生完成第五條(Title V)規定的八個體育範疇，包括隊際運動/團隊活動、體操及滾翻運動、搏擊運動、人體力學等。課程強調學生繼續發展技能、獲取知識和應用動作技巧；還有持續參與健康體適能和運動體適能活動。動態健康效能及人體力學兩大主題會貫徹於全年課程內。所有活動將教授和強調理論、規則及法則、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。在課程2完結時，學生能展示對運動技能的掌握。學生會學習自衛術課堂，除有機會學懂如何避免危險外，這課堂教授的自衛術也符合課程2要求學生學習搏擊運動的規定。技能的習得使學生更有機會獲取成功，也達至更高表現水平，從而令他們長大後持續參與有關運動。此外，學生能把所學動作結合，從而在隊際比賽中作出進攻、防守及快速攻防的進階戰術。比賽後，學生能檢討所用戰術得失。學生也能綜合動作，做出各種較複雜的體操/翻滾動作套路和競賽動作。十年級學生會學習運用生物力學去分析技術及改進表現，如槓桿原理、力學、慣性、旋轉動作和對衝力。學生也會懂得解釋和使用運動適能元素去提升本身表現。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。此外，學生會運用對訓練法和調節鍛鍊的理解，來提升本身技能和表現。學生在生物力學、運動適能及訓練和調節法等領域均會研習，再加上情緒管理的認識，將有助他們打好基礎知識，從而改善他們在搏擊運動、體操及滾翻運動和隊際運動上的整體表現。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為止。在十年級結束時，學生能制定一套有助改善本身在搏擊運動、體操及滾翻運動和隊際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外，還會參考別人意見，及檢討運動中各種複雜動作的果效。³對某部分學生來說，課程2可能是他們學習體適能的最後機會，甚或是他們超出一般健康體適能評估(有科學根據)標準，達到卓越體能水平的最後機會。在整個學年內，學生將會接受各健康體適能範疇的評估，這有助負責單位按年齡、生長和發展，及目標等因素改變而對體育活動適時進行調整。學生將繼續透過富挑戰的體力活動來培養運動習慣，這些活動乃按學生需要和興趣設計，每週最少進行四天，程度由中等至劇烈不等。在課程2內，學生會學習成為精明消費者，例如透過分析各種體適能消費品和課程計劃，以及社區內其他與體適能有關的資料。他們也會探討輔助藥物的議題，因部分藥物聲稱能改善身體脂肪比例、外觀、體適能和運動表現。在課程2完結前，學生會製作一個能促進個人健康和運動表現的計劃，並把計劃加以解釋。在計劃內，他們也會考慮到將來一些可在消閒或上班時做的體力活動。除規劃本身體適能計劃，學生也能為家人或學校社區人士設計和推行適當的個人體適能計劃。在課程2中，學生將學習如何找出本身喜歡的活動來參加。他們明白到一生中參與的運動或會隨年月而

改變；也了解有時運動或需調整，以致不同年齡及有特殊需要的人士也可參與。同時，學生意識到他們需要不斷評估和修訂他們個人目標，這才能提高運動表現。通過規律的運動參與，學生體會到運動心理帶來的效用。他們能解釋個人態度、動機和決心等心理因素與運動帶來滿足感的關係。當他們的社交技巧日漸成熟，十年級的學生能識別出個人差異對運動喜好和參與的影響。這些個人差異可包括年齡、性別、種族、社經地位和文化。就年齡及特殊需要而言，學生將學會如何選擇和調整運動方式，讓每位有心人士都可以參與。在團隊凝聚力方面，學生懂得甚麼才算領導能力。他們知道怎樣執行預先計劃的領導任務，也會自發地承擔領袖角色。在此課程完成後，學生會懂得鼓勵身邊人更積極支持和包容別人參與體育活動，不管別人能力高低。學生也有能力在體適能、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(6 週)	內容
單元 1 -健康體適能概念 *體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i> 體適能活動 團隊合作活動	體適能五大元素 *體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i> - 體能測試前活動 重量/阻力訓練、循環訓練、小組體適能訓練課程、跑步 團隊合作及歷奇活動
單元 2 -心肺適能 體適能活動 隊際運動/體操及滾翻運動/搏擊運動	心肺適能訓練法 肌力及肌耐活動 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、 籃球、排球、壘球、奪旗式美式足球、飛碟運動、足球、 棍網球，硬地曲棍球，世運會、觸式欖球、手球、 翻滾、倒立、器械體操、自由體操、馬戲雜技、 自衛術、擊劍、柔道、空手道、太極、氣功、巴西戰舞、 摔跤、拳擊、跆拳道
單元 4 -肌力及肌耐力 體適能活動 隊際運動/體操及滾翻運動/搏擊運動	肌力及肌耐訓練法 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、 籃球、排球、壘球、奪旗式美式足球、飛碟運動、足球、 棍網球，硬地曲棍球，世運會、觸式欖球、手球、 翻滾、倒立、器械體操、自由體操、馬戲雜技、 自衛術、擊劍、柔道、空手道、太極、氣功、巴西戰舞、 摔跤、拳擊、跆拳道
單元 5 - 柔韌度 體適能活動 隊際運動/體操及滾翻運動/搏擊運動	柔韌度訓練法 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、 籃球、排球、壘球、奪旗式美式足球、飛碟運動、足球、 棍網球，硬地曲棍球，世運會、觸式欖球、手球、 翻滾、倒立、器械體操、自由體操、馬戲雜技、

	自衛術、擊劍、柔道、空手道、太極、氣功、巴西戰舞、摔跤、拳擊、跆拳道
<p>單元 6-7 身體組成及混合體能訓練法</p> <p>*體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i></p> <p>體適能活動</p> <p>隊際運動/體操及滾翻運動/搏擊運動/人體力學</p>	<p>身體組成與營養/透過混合體能訓練法鍛鍊</p> <p>*體能測試(PFT) - <i>FITNESSGRAM</i></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>籃球、排球、壘球、奪旗式美式足球、飛碟運動、足球、棍網球，硬地曲棍球，世運會、觸式欖球、手球、</p> <p>翻滾、倒立、器械體操、自由體操、馬戲雜技、</p> <p>自衛術、擊劍、柔道、空手道、太極、氣功、巴西戰舞、摔跤、拳擊、跆拳道、</p> <p>人體力學、人體運動學、運動生理學、解剖與生理</p>
<p>單元 8-10 個人體適能策劃</p> <p>體適能活動</p> <p>隊際運動/體操及滾翻運動/搏擊運動/人體力學</p> <p>運動會活動</p>	<p>個人管理及目標設定/成為健康及運動消費者/運體生活模式之規劃</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>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>籃球、排球、壘球、奪旗式美式足球、飛碟運動、足球、棍網球，硬地曲棍球，世運會、觸式欖球、手球、</p> <p>翻滾、倒立、器械體操、自由體操、馬戲雜技、</p> <p>自衛術、擊劍、柔道、空手道、太極、氣功、巴西戰舞、摔跤、拳擊、跆拳道、</p> <p>人體力學、人體運動學、運動生理學、解剖與生理</p> <p>運動會比賽活動(自選)</p>

- 課程 2 內之 Fitnessgram 體能測試(PFT) 屬三藩市聯合校區體育科的教學重點，而非州的規定，除非學生在 9 年級時未能通過體能測試 6 個範疇中的其中 5 個。這些學生必須為不合格的體適能範疇進行重考。三藩市聯合校區及州體能測試由 2 月至 3 月底進行。

在課程 2 內，學生會在運動比賽中承擔更多領袖角色，並會更深入探討健康體適能及運動體適能相關的學問，還有自我管理和健康生活方式的知識。

課程 2 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、隊際運動、滾翻運動與體操、搏擊運動(自衛目的) 與人體力學，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「Physical Best」(運動至有益)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	健康體適能 概念 *體能測試 前活動 輪換 團隊合作 活動	健康體適能 概念 *體能測試 前活動 輪換 團隊合作 活動	健康體適能 概念 *體能測試 前活動 輪換 團隊合作 活動	健康體適能 概念 *體能測試 前活動 輪換 團隊合作 活動	健康體適能 概念 *體能測試 前活動 輪換 團隊合作 活動	健康體適能 概念 *體能測試 前活動 輪換 團隊合作 活動
第 2 次 評分期	心肺適能 體適能活動 排球	心肺適能 體適能活動 籃球 運動生理學	心肺適能 體適能活動 足球	心肺適能 體適能活動 氣功 飛碟運動	心肺適能 體適能活動	心肺適能 體適能活動 奪旗式美式 足球
第 3 次 評分期	肌力及肌耐 力訓練法 體適能活動 滾翻運動 奪旗式美式 足球	肌力及肌耐 力訓練法 體適能活動 馬戲雜技 排球	肌力及肌耐 力訓練法 體適能活動 器械體操 解剖與生理	肌力及肌耐 力訓練法 體適能活動 足球 滾翻運動	肌力及肌耐 力訓練法 體適能活動 太極 飛碟運動	肌力及肌耐 力訓練法 體適能活動 足球 手球
第 4 次 評分期	柔韌度 訓練法 體適能活動 自衛術 人體力學	柔韌度 訓練法 體適能活動 太極 奪旗式美式 足球	柔韌度 訓練法 體適能活動 氣功 世運會	柔韌度 訓練法 體適能活動 柔道/空手道 馬戲雜技 籃球	柔韌度 訓練法 體適能活動 足球 滾翻運動	柔韌度 訓練法 體適能活動 跆拳道 跆拳道 滾翻運動 飛碟運動
第 5 次 評分期	身體組成及 混合體能	身體組成及 混合體能	身體組成及 混合體能	身體組成及 混合體能	身體組成及 混合體能	身體組成及 混合體能

	訓練法 *體能測試 後活動 輪換 體適能活動 飛碟運動	訓練法 *體能測試 後活動 輪換 體適能活動	訓練法 *體能測試 後活動 輪換 體適能活動	訓練法 *體能測試 後活動 輪換 體適能活動 排球	訓練法 *體能測試 後活動 輪換 體適能活動 人體力學	訓練法 *體能測試 後活動 輪換 體適能活動 運動生理學
第6次 評分期	個人體適能 策劃 體適能活動 運動會 輪換	個人體適能 策劃 體適能活動 運動會 輪換	個人體適能 策劃 體適能活動 運動會 輪換	個人體適能 策劃 體適能活動 運動會 輪換	個人體適能 策劃 體適能活動 運動會 輪換	個人體適能 策劃 體適能活動 運動會 輪換

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 2 _____
教師 3 _____ 教師 4 _____
教師 5 _____ 教師 6 _____