

育仁體育課程的特色

105 學年度 體育課程	授課教師	課程內容
游泳	體育教師	<p>依照教育部游泳能力指標教授課程內容，分為游泳能力與自救能力兩部分，依照學生能力分別教授。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳能力：適應水性、蹬牆飄浮站立、捷式打水、捷式換氣、仰式、蛙式、蝶式等。 2. 自救能力：韻律呼吸、水母漂、仰漂、立泳、救生四式等。 <p>藉由以上練習，培養學生判斷能力和求生技能，以提升校外活動安全性。</p>
籃球	體育教師	<p>籃球為校園中最熱門的運動，育仁希望學生除了技能的提升之外，更能藉由裁判規則的研習，提升運動鑑賞的能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本能力：運球、傳球、防守、單手投籃、雙手投籃、上籃等。 2. 進階能力：花式運球、假動作練習、急停跳投、低位單打。 3. 戰術演練：人盯人防守、區域聯防、一打一、二打一等。 4. 裁判法：半場、全場比賽籃球規則、籃球裁判法規解釋。 5. 實習：競賽紀錄單填寫、裁判實習、賽事規劃。
防身術	外聘教師	<p>學習防身術之目的，主在「解圍」、「脫困」而非「制伏」。最主要的是學習如何保護自己，以提升自我保護能力。</p> <p>本學期學習以下基本內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本擒拿術：四點控制法、後別手控制法等。 2. 反制法：前別手反制法，遭受掐脖時之應用法等。 3. 護身倒法：蹲姿、立姿、前迴轉倒法，以保護脊椎及腦部。 4. 應用摔法：大外割、單臂過肩摔，用以迅速脫困。
舞蹈	外聘教師	<p>為增加學生的學習動機，特別聘請業界有名的舞蹈教師，選擇 MV 舞蹈課程，使學習內容增添趣味並和流行、時尚等接軌。MV 舞蹈包含了 Hip Hop、NewJazz、Reggae、locking…等多種風格；透過舞蹈的學習、肢體的表現，可培養身體的律動性、活絡運用肢體的每一個關節，以抒發壓力，增進心肺功能，更能達到健身塑身效果。</p>
排球	體育教師	<p>排球運動因為無衝擊碰撞，深受國高中生喜愛，除了可以提升協調性和肌力，更可以透過競賽培養團隊默契，增加同儕情誼。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本能力：低手傳接、高手傳接、高低手發球等。 2. 進階能力：單手救球、轉身救球、攔網、殺球、吊球等。 3. 戰術演練：三人小組練習、A 式快攻等。 4. 裁判法：排球規則講解、裁判手式講解等。 5. 實習：競賽紀錄單填寫、裁判實習、賽事規劃等。
射箭	外聘教師	<p>射箭運動為個人性競技運動，競賽方式是以射中各種距離之箭靶，由積分高低分勝負的競技運動。本校不以競技為目的，設立射箭課程是希望藉由射箭運動以提升全身肌肉控制能力、協調性、平衡等體能；並提升專注力、意志力、瞄準力等精神能力。射箭為閉鎖式運動，技能需求為，拉弦、瞄準、放箭等一連串動作，再搭配環境變數(風向、濕度)，透過此方式產生自我對話及判斷力，藉以建立自信。</p>