

臺中市葳格高級中學

105 學年度國中部一年級教學進度表

任課老師：張惟喬、盧曼晴、陳劭宸

一、科目名稱：健康與體育				
二、教學內容與進度：康軒版 國中健體(一)				
週次	起迄日期	教材單元與進度	學生應預習之章節	作業評量與檢討
一	8/29-9/2	上課常規建立 跳繩訓練/單腳跳及雙腳跳		
二	9/5-9/9	健康人生開步走 跳繩訓練/二迴旋	P6~15	
三	9/12-9/16	健康照護(1)籃球運球訓練/ 運球 S 型訓練/籃球球感訓練	P16~23	
四	9/19-9/23	健康照護(2)籃球運球訓練/ 運球 S 型訓練/籃球球感訓練	P16~23	
五	9/26-9/30	我的青春檔案(1)籃球測驗 籃球球感測驗	P24~P33	籃球測驗
六	10/3-10/7	我的青春檔案(1)籃球測驗 籃球球感測驗	P24~P33	籃球測驗
七	10/10-10/14	段考週		第一次定期考試
八	10/17-10/21	我的青春檔案(2) (生涯規劃) 體適能/田徑訓練/馬克操/反應式起跑	P34~P40	坐姿體前彎
九	10/24-10/28	我的青春檔案(2) (生涯規劃) 體適能/田徑訓練/馬克操/反應式起跑	P40~P45	心肺耐力
十	10/31-11/4	活出自我亮起來 體適能/田徑訓練/接力練習	P45~P50	立定跳遠
十一	11/7-11/11	吃出營養與健康(1) 體適能/田徑訓練/接力練習	P51~P54	仰臥起坐
十二	11/14-11/18	吃出營養與健康(2) 跳繩訓練/二迴旋/單腳跳及雙腳跳	P55~ P 59	
十三	11/21-11/25	吃出營養與健康(2)跳繩測驗	P60~ P 63	跳繩測驗
十四	11/28-12/2	段考週		第二次期中考
十五	12/5-12/9	青春飲食指南(1) 排球訓練二人一組，一拋一擊	P64~68	
十六	12/12-12/16	排球訓練二人一組，一拋一擊		
十七	12/19-12/23	青春飲食指南(2) 排球測驗二人一組，一拋一擊	P69~72	排球測驗
十八	12/26-12/30	排球測驗二人一組，一拋一擊		排球測驗
十九	1/2-1/6	綜合活動、補考籃球及跳繩		
二十	1/9-1/13	綜合活動、補考排球及跳繩		
二十一	1/16-1/20	段考週		期末考
三、指定教材或參考書目：康軒版 國中健體(二)				
四、教學方式：課室授課/ 戶外活動				
五、成績評量方式：				
(一) 運動技能：籃球球感測驗 20%、排球測驗二人一組，一拋一擊 20%、小跳繩測驗 20%。				
(二) 運動精神與學習態度：其成績占總分百分之二十。				
(三) 體育知識與規則：其成績占總分百分之二十。				