

臺中市葳格高級中學

105 學年度國中部二年級教學進度表

任課老師：張惟喬、盧曼晴、陳彥羲

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		
二	9/5-9/9	彩繪兩性關係/籃球(定點投籃)	P6~P9	兩性教育
三	9/12-9/16	彩繪兩性關係/籃球(定點投籃)	P10~P15	兩性教育
四	9/19-9/23	彩繪兩性關係/籃球(定點投籃)	P16~P19	兩性教育
五	9/26-9/30	我的身體我作主/籃球(跳投)	P20~P24	籃球測驗
六	10/3-10/7	我的身體我作主/籃球(跳投)	P25~P28	籃球測驗
七	10/10-10/14	段考週		第一次定期考試
八	10/17-10/21	健康的愛、安全的性 /壘球(防守)	P29~P32	
九	10/24-10/28	健康的愛、安全的性 /壘球(防守)	P33~P38	壘球測驗
十	10/31-11/4	健康的愛、安全的性 /壘球(防守)	P39~P45	壘球測驗
十一	11/7-11/11	致命的迷幻世界/足球(踢滾動球)	P46~P48	
十二	11/14-11/18	致命的迷幻世界/足球(踢滾動球)	P49~P51	足球測驗
十三	11/21-11/25	致命的迷幻世界/足球(踢滾動球)	P52~P56	足球測驗
十四	11/28-12/2	段考週		第二次期中考
十五	12/5-12/9	食品消費高手/排球(高手傳球)	P58~63	排球測驗
十六	12/12-12/16	食品消費高手/排球(高手傳球)	P64~71	排球測驗
十七	12/19-12/23	做個有型的地球人/體適能	P69~72	體前彎、仰臥起坐
十八	12/26-12/30	做個有型的地球人/體適能	P72~75	身體組成、立定跳
十九	1/2-1/6	做個有型的地球人/體適能	P76~80	心肺適能
二十	1/9-1/13	做個有型的地球人/綜合活動	P81~84	綜合測驗
二十一	1/16-1/20	綜合活動、補考		期末考
三、指定教材或參考書目：康軒版 國中健體(三)				
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：籃球投籃測驗 20%、排球低手對牆測驗 20%、足球測驗 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。				