

臺中市葳格高級中學

105 學年度國中部三年級教學進度表

任課老師：張惟喬、費嘉麒

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	體型面面觀 /體適能-肌肉適能	P6~P9	性別/人權教育
三	9/12-9/16	體型面面觀/體適能-肌肉適能	P10~P15	性別/人權教育
四	9/19-9/23	體位觀測站/籃球-運球過人	P16~P19	體前彎
五	9/26-9/30	體位觀測站/籃球-定點投籃練習	P20~P24	身體組成、立定跳
六	10/3-10/7	健康體位管理/籃球-三點定點投籃	P25~P28	
七	10/10-10/14	段考週		第一次定期考試
八	10/17-10/21	人際關係中成長	P29~P32	籃球測驗
九	10/24-10/28	人際關係中成長	P33~P38	籃球測驗
十	10/31-11/4	經營我的家庭關係 /排球-高低手托球練習	P39~P45	
十一	11/7-11/11	經營我的家庭關係 /排球-高低手托球練習	P46~P48	
十二	11/14-11/18	網路交友停看聽/ 排球-雙人高低手對打測驗	P49~ P51	排球測驗
十三	11/21-11/25	網路交友停看聽/ 排球-雙人高低手對打測驗	P52~ P56	排球測驗
十四	11/28-12/2	段考週		第二次期中考
十五	12/5-12/9	足球盤球練習及射門測驗	P58~63	
十六	12/12-12/16	體適能-心肺適能	P64-71	心肺適能
十七	12/19-12/23	現代飲食趨勢/球類小組競賽	P69~72	
十八	12/26-12/30	現代飲食趨勢/球類小組競賽	P72-75	
十九	1/2-1/6	體適能檢測	P76-80	仰臥起坐
二十	1/9-1/13	綜合活動、補考	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 3 點定點投籃測驗 20%、排球高低手對打測驗 20%、足球盤球射門測驗 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。				