

# 臺中市葳格高級中學

## 105 學年度高中職一年級教學進度表

任課老師：陳信任、張惟喬、盧曼晴、陳彥羲、魏鈺庭

一、科目名稱：體育科					
二、教學內容與進度：					
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	開學準備週	1. 上課常規建立 2. 班際體育競賽宣達		
二	9/5-9/9	YMCA 健康操	YMCA 健康操練習		
三	9/12-9/16	YMCA 健康操	YMCA 健康操測驗		YMCA 測驗
四	9/19-9/23	排球	排球低手傳球練習		
五	9/26-9/30	排球	排球低手傳球測驗		排球低手傳球測驗
六	10/3-10/7	運動規則解說	籃球基本規則及場地說明		
七	10/10-10/14	運動傷害防護	常見運動傷害種類	段考週	第一次定期考試
八	10/17-10/21	運動傷害防護	急性運動傷害處理原則 PRICE		
九	10/24-10/28	籃球球感	籃球球感練習		
十	10/31-11/4	籃球球感	籃球球感測驗		
十一	11/7-11/11	體適能測驗	坐姿體前彎/立定跳遠		
十二	11/14-11/18	體適能測驗	仰臥起坐/800/1600M 跑走		
十三	11/21-11/25	田徑	基本體能練習		
十四	11/28-12/2	田徑	蹲踞式起跑	段考週	第二次期中考
十五	12/5-12/9	足球	帶球練習		
十六	12/12-12/16	足球	球感練習		
十七	12/19-12/23	飛盤	飛盤介紹及投擲方式		
十八	12/26-12/30	飛盤	反手投擲練習		
十九	1/2-1/6	體育概論	綜合活動、補考		
二十	1/9-1/13	體育概論	綜合活動、補考		
二十一	1/16-1/20	期末考	段考週		期末考
三、指定教材或參考書目：誦馨 運動簡易規則					
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：1.YMCA 測驗其成績占總分百分之三十 2.排球低手傳球測驗其成績占總分百分之三十 3.跳繩其成績占總分百分之五。					
(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十五。					