

臺中市葳格高級中學

105 學年度高中職三年級教學進度表

任課老師：陳信任、詹明仁、盧曼晴、陳彥義、魏鈺庭、陳劭宸

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	籃球規則解說	籃球全場相關規則講解		
三	9/12-9/16	籃球規則解說	籃球裁判手勢/紀錄台教學		
四	9/19-9/23	籃球	上籃要領教學		
五	9/26-9/30	籃球	5 點上籃測驗		籃球測驗
六	10/3-10/7	排球	排球扣球要領解析		
七	10/10-10/14	排球	排球自拋自扣分解動作	段考週	第一次定期考試
八	10/17-10/21	排球	排球自拋自扣測驗		排球測驗
九	10/24-10/28	體適能測驗	坐姿體前彎/立定跳遠		
十	10/31-11/4	體適能測驗	一分鐘肌力仰臥起坐		
十一	11/7-11/11	體適能測驗	800/1600M 心肺耐力跑走		
十二	11/14-11/18	旋風球	旋風球教學		
十三	11/21-11/25	大隊接力	大隊接力教學		
十四	11/28-12/2	慢速壘球	慢速壘球規則介紹與站位	段考週	第二次期中考
十五	12/5-12/9	慢速壘球	慢速壘球打擊教學		
十六	12/12-12/16	慢速壘球	慢速壘球對抗賽		
十七	12/19-12/23	田徑	馬克操		
十八	12/26-12/30	田徑	繩梯運動		
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：謳馨 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。					