

泰山高中 115 學年第 1 學期教學計畫					教科書名	體育 5					
					出版書局	均悅文化					
班 別		科 目		編寫進度教師		共同科目教師簽名					
三年級		體育		鍾欣素		戚林清 張淑梅 鄭銘 吳高廷 李紹育 廖明輝					
週	起	迄	頁碼		單 元 名 稱	講 授 重 點	補充教材	講授方法	教員	作業	進度
			起	迄							
1	08/31	09/04	9	13	心肺適能	心肺適能訓練原則與方法、何謂心肺適能		口述 實作			
2	09/07	09/11	14	17	心肺適能	心肺適能訓練原則與方法		口述 實作			
3	09/14	09/18	18	23	心肺適能	評估訓練強度方法與運動計畫擬定		口述 實作			
4	09/21	09/25	26	37	卡巴迪	卡巴迪基礎規則 攻擊與防守		口述 實作			
5	09/28	10/02	42	45	運動營養	三大運動能量系統原理		口述 實作			
6	10/05	10/09	46	48	運動營養	常見的運動營養素與增補劑		口述 實作			
7	10/12	10/16	49	57	運動營養	運動前中後的飲食應用和比賽前中後營養策略		口述 實作			
8	10/19	10/23	77	81	田徑標槍	擲槍握法與原地投擲練習		口述 實作			
9	10/26	10/30			田徑壘球擲遠 接力跑	投擲綜合技術練習與應用。		口述 實作			
10	11/02	11/06	97	101	水上安全救生	拋繩救生的操作技巧及救溺練習		口述 實作			
11	11/09	11/13	102	104	水上安全救生	拖帶假人操作重點		口述 實作			
12	11/16	11/20	105	107	水上安全救生	民眾版 CPR 操作 要點及練習。		口述 實作			
13	11/23	11/27	135	137	合球	介紹合球基礎知識與規則		口述 實作			
14	11/30	12/04	138	141	合球	練習進攻技術：傳中上籃、V 字型移位投籃		口述 實作			
15	12/07	12/11	154	160	匹克球	握拍要領及匹克球拋球、擊球練習		口述 實作			
16	12/14	12/18	161	165	匹克球	匹克球對打練習		口述 實作			
17	12/21	12/25	166	175	匹克球	落地擊球上網結合匹克球綜合練習		口述 實作			
18	12/28	01/01	177	181	棒球	棒球打擊的特性及打擊技術在比賽中的重要性		口述 實作			
19	01/04	01/08	182	184	棒球	觸擊短打技戰術		口述 實作			
20	01/11	01/15	199	203	桌球	做出正、反手削球的動作		口述 實作			
21	01/18	01/22	204	211	桌球	綜合練習		口述 實作			

1. 擔任編寫進度之老師於各該科教學研究會開會後一週內將本表填妥並會同科目所有教師簽名後送交教學組，謝謝。

2. 同一科目同一年級請各任課老師於教學研究會時協商統一進度。

3. 敬請各科任課老師務必按預定進度逐週教學俾便命題。

1. 擔任編寫進度之老師於各該科教學研究會開會後一週內將本表填妥並會同科目所有教師簽名後送交教學組，謝謝。
 2. 同一科目同一年級請各任課老師於教學研究會時協商統一進度。 3. 敬請各科任課老師務必按預定進度逐週教學俾便命題。