

泰山高中 115 學年第 1 學期教學計畫					教科書名	體育 3						
					出版書局	胡悅文化事業						
班 別		科 目		編寫進度教師		共同科目教師簽名						
二年級		體育		孫松		鍾欣豪 吳高廷 巫紹育 蔡家豪 洪永松						
週	起	迄	頁碼 起 迄		單元名稱	講授重點	補充教材	講授方法	教員	作業	進度	
1	08/31	09/04	7	8	肌肉適能	重要性		口頭				
2	09/07	09/11	9	10	肌肉適能訓練	部位與功能		：				
3	09/14	09/18	11	12	肌肉適能介紹	效益與負擔		：				
4	09/21	09/25	13	14	運動營養原理	飲食原則		：				
5	09/28	10/02	15	16	增肌減脂方法	生活運用		：				
6	10/05	10/09	21	22	挑戰類型運動	專克操動作		練習				
7	10/12	10/16			第一次期中考	彈性運用						
8	10/19	10/23	23	24	田徑	接力跑		練習				
9	10/26	10/30	55	56	競爭型運動排球	技術		口頭				
10	11/02	11/06	57	58	殺球	殺球動作分析		練習				
11	11/09	11/13	59	60	切球	切球動作要領		：				
12	11/16	11/20	61	62	單打技戰術	規則		口頭				
13	11/23	11/27			第二次期中考	彈性運用						
14	11/30	12/04	67	68	競爭型運動球類	正反手挑球 動作要領		練習				
15	12/07	12/11	69	70	桌球	擊球落點戰術		：				
16	12/14	12/18	71	72	桌球單打運用戰術	切短球戰術		：				
17	12/21	12/25	128	129	排球	背向擊球技術		：				
18	12/28	01/01	130	131	攻擊技術	介紹擊球要領		口頭				
19	01/04	01/08	132	133	攻擊動作要領	技術運用		練習				
20	01/11	01/15	134	135	綜合技術練習	起跳時機		練習				
21	01/18	01/22			期 末 考	彈性運用						

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。