

泰山高中 114 學年第 1 學期教學計畫					教科書名	體育 1					
					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						
高一		體育		吳亭廷							
週	起	迄	頁碼		單 元 名 稱	講 授 重 點	補充教材	講授方法	教具	作業	進度
			起	迄							
1	09/01	09/05	8	10	生長、發展與體適能	健康體適能		講述 實作			
2	09/08	09/12	11	19	體適能的綜合訓練	分項訓練原則		講述 實作			
3	09/15	09/19	20	27	體適能運動處方	運動處方安排		講述 實作			
4	09/22	09/26	28	35	安全生活與運動防護	運動傷害基礎知識		講述 實作			
5	09/29	10/03	36	36	運動傷害與防護	運動傷害處理原則		講述 實作			
6	10/06	10/10	37	47	進階運動傷害的處理與預防	運動傷害的預防與應用。		講述 實作			
7	10/13	10/17	64	69	正拍發高遠球	正拍發高遠球的分解動作		講述 實作			
8	10/20	10/24	68	69	正拍發高遠球結合長球	正拍長球的分解動作		講述 實作			
9	10/27	10/31	70	77	羽球技術綜合應用	正拍高遠球與長球的技術		講述 實作			
10	11/03	11/07	78	85	競爭類型運動	發旋轉球動作要領		講述 實作			
11	11/10	11/14	86	89	發球結合第三拍攻擊	正手拉前衝球及弧圈球動作要領		講述 實作			
12	11/17	11/21	90	91	桌球技術綜合應用	發側上旋球結合側身正手球		講述 實作			
13	11/24	11/28	92	99	桌球技術綜合應用	發下旋球結合正手拉弧圈球		講述 實作			
14	12/01	12/05	100	105	肩上發球	排球發球動作要領與步法		講述 實作			
15	12/08	12/12	106	107	肩上發球及扣球	排球扣殺動作要領		講述 實作			
16	12/15	12/19	108	110	排球技術綜合應用	隔網拋球扣殺		講述 實作			
17	12/22	12/26	111	115	排球技術綜合應用	簡易排球規則		講述 實作			
18	12/29	01/02	116	121	一對一攻守技術	防守無球者與持球者時的因應動作		講述 實作			
19	01/05	01/09	122	125	變換方向運球種類	變向運球的動作技巧		講述 實作			
20	01/12	01/16	126	128	籃球技術綜合應用	三重威脅動作要領		講述 實作			
21	01/19	01/20	129	133	籃球技術綜合應用	簡易籃球規則		講述 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。