

台北市立松山高級中學 109 學年度高二體育科排球教學進度表

課 程	教 學 內 容
教學目標	1、能認識高手、低手、移位傳球動作在排球比賽的重要性。 2、會做出高手、低手移位傳球的動作。
動作要領	1、高手移位傳球 a、由準備姿勢快速移動到球的落點，並將身體重心降低。 b、兩手舉在面前，利用手指、腕部和肘關節的彈力將球傳出。 2、低手移位傳球 a、由準備姿勢以交叉、快速的向著球來球移動到球的正前方。 b、移位到近球處，漸將身體重心降低，並加大步伐，最後一步跨大步。 c、在移動當中，完成低位傳球的兩手合掌動作，兩臂並向前伸直。 d、傳球時，球是在兩腳之間暨肚臍前方位置。 e、兩眼注視著球至球傳出為止。
練習與比賽	1、兩人一組，一人拋球，另一位練習向前、後、左右高手低位傳球，每一個動作練習 10 次後互換練習。 2、三人一組用一球。甲以低球發給乙，讓乙練習低手移位傳給丙，丙再以高手移位傳球給甲。重複開始在甲連續發球五次後，三人依序换位。 3、每隊九人，每局 15 分，三局兩勝。 4、攻擊線的中央位置發球。 5、傳球至多四次，必需將球擊向對方場內，贏球即得分。
評量方式：	低手對牆擊準，次數佔 60%，姿勢佔 30%，表現佔 10%。

台北市立松山高級中學 109 學年度高二體育科桌球教學進度表

課 程	教 學 內 容
雙打比賽規則介紹	1、場地介紹。2、規則介紹。3、器材介紹。4、賽制介紹。
反手發不旋長球	1、此種發球的優缺點及適用時機。 2、動作要領： a、預備動作 b、拋球及預備擊球動作 c 擊球 d、結束動作。
反球快速抽球	1、反手快速抽球的重要性。 2、反手快速抽球的適用時機。 3、動作要領： a、預備動作 b、引拍動作 c、擊球動作 d、結束動作。
正反手切球	1、正反手切手在防守與攻擊上的重要性。 2、正反手切手在比賽時的適用時機。 3、正反手切手的動作要領： a、預備動作 b、引拍動作 c、擊球動作 d、結束動作。
雙打比賽	1、只打一局，每局 21 球。 2、熟練上述各種桌球技巧的運用時機。 3、使學生體驗比賽情境。
個別指導	1、使學生之技巧優點進行特點加強。 2、使學生之技巧優點進行缺點改正。
評量方式：	1、反手發球不旋長球：每人發球 10 次，採落點計分，佔 80%，姿勢佔 20% 2、老師在半場餵球，學生反手抽球 10 次，採落點計分佔 80%，姿勢佔 20% 3、學生兩兩一組，在桌球桌上兩兩互切球，以總球數以常模給分。

台北市立松山高級中學 109 學年度高二體育科游泳教學進度表

課 程	教 學 內 容
水上安全	1、注意事項 2、防溺措施 3、觀念宣導。
漂浮	1、大漂浮 2、水母漂 3、仰漂(藉物漂浮)。
蹬牆漂浮	1、水面蹬牆划行 2、水中蹬牆漂浮划行。
捷泳划手	1、要點 2、分解 3、重複操練自由式手臂動作。
韻律呼吸	1、要點 2、換氣前部動作要領 3、規律吐氣。
聯合動作 (閉氣)	1、要點 2、手腳配合 3、逐漸延長游泳距離。
換氣	1、要點 2、韻律呼吸岸邊打水 3、岸邊扶牆側換氣 4、頭手配合換氣 5、托浮板水中走路 6、徒手滑水換氣。 7、托板單臂划手換氣 8、手腳配合換氣。
聯合動作 (換氣)	了解捷泳換氣之頭部轉動，學習能做出正確的手腳配合轉頭換氣。
游泳規則 介紹	依中華民國游泳協會審定之最新規則接力賽項目
<p>評量方式：</p> <p>1、計時佔 70%，姿勢佔 30%。</p> <p>2、仰泳 25 公尺，計時佔 60%，姿勢佔 50%。</p>	

台北市立松山高級中學 109 學年度高二體育科田徑教學進度表

課 程	教 學 內 容
教學要點	1、跳高、跨欄的教學，學生對橫竿、欄架會產生恐懼，學生在初學時，可以以橡皮筋代替器材上課。 2、田徑的投擲項目容易發生危險，教學時應特別強調秩序管理與隊形的控制。 3、徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施。 4、徑賽的中、長距離教學應特別注意學生的健康情形。
中距離跑	1、基本動作分析：首重耐力，速度其次，再來技術。平穩步伐、平均的步調。 2、應用技術： a、站立式起跑 b、起跑後加速 c、加速跑 d、彎道跑 e、終點衝刺
跳高	1、基本動作： a、擺 b、跑 c、踩 d、跳 e、轉 2、應用技術： a、助跑方式 b、助跑標誌標定 c、起跳 d、空中姿勢 e、落地動作
<p>評量方式：</p> <p>100 公尺測驗(採全班常模對照，而給予分數。)</p>	

台北市立松山高級中學 109 學年度高二體育科羽球教學進度表

課 程	教 學 內 容
高正手擊球 —發球練習	1、甲生發高選球—乙生 (1) 正手回擊直線長球 (2) 正手回擊直線切球 (3) 正手回擊直線抽球。 2、甲乙兩生動作互換。
切球—挑球	1、甲生切球—乙生 (1) 正手挑直線長球 (2) 反手挑直線長球 2、甲乙生動作互換
高反手擊球	1、預備姿勢 2、動作要領 3、長球還擊成長球、短球、抽球
繞頭擊球	1、預備姿勢 2、動作要領 3、長球還擊成長球、短球。
殺球	1、預備姿勢 2、動作要領 3、殺球使用時機。
殺球練習	殺球還擊成短球 2、殺擊還擊成長球 3、殺球還擊成抽球
步法	1、左右移住 2、左斜前右斜後 3、右斜前左斜後
單打比賽	1、單打比賽規則 2、原心—預備位置的確立。 3、單打的戰略與戰術
<p>評量方式：</p> <p>1、兩人一組，一切一挑。成功率佔 60%，姿勢、力道佔 20%。</p> <p>2、男生 11 分，女生 7 分，一局決勝負的全班單打排名。</p>	

台北市立松山高級中學 109 學年度高二體育科籃球教學進度表

課 程	教 學 內 容
國內籃球發展概 況與展望	
進攻基本觀念	持球者：1、瞄籃 2、傳球 3、接球 徒手者：1、擋人 2、空切
傳切與切傳 練習	
傳擋與擋人接應 練習	
左右手運球上籃 及反手勾射	
個人進階動作	1、轉身運球跨步勾射 2、反手勾射打板上籃 3、變速運球壓 肩上籃 4、跨下運球換手上籃 5、中場運球罰球線急停跳投 6、底線長傳快攻練習
兩人與三傳接不 運球上籃練習	
二對二與三對三 進攻防守基本觀 念與走位練習	
三對三規則介紹 與分組實戰	
<p>評量方式：</p> <p>三分線三定點上籃計時測驗 (採全班常模而給予分數)。</p>	

台北市立松山高級中學 109 學年度高二體育科墊上教學進度表

課 程	教 學 內 容
跳箱	1、輔助動作：(1)跳馬背(2)跨越跳箱(3)低箱前滾翻(4)單足跳上箱向前跳(5)單足跳上箱分腿跳下(6)低箱(7)分腿撐跳上挺身跳下(8)低箱縱分(9)低箱分腿騰越(10)低箱屈腿橫越(11)併腿騰越(12)頭手前翻(13)前手翻 2、動作基本要領：助跑起跳—助跑時動作要協調，姿勢要順暢 單足著地後雙足併攏再往前跳，雙膝彎曲。 撐箱—雙手撐箱時，五指撐開，手臂直立能儘量撐在中間，雙手由後向前擺，兩腳用力躍起，成挺身姿勢。 著地—著地時屈膝，雙手側平舉，以維持平衡。
橫箱併腿騰越	動作要領：雙足同時用力踏起踏板起跳，兩手伸直向前撐推箱面弓身併腿騰越屈膝著地，要注意助跑之衝力，起跳之彈性空中的平衡。
縱箱分腿騰越	動作要領：同併腿騰越，在撐箱時迅速分腿，過箱時再併攏屈膝著地。
橫箱分腿騰越	動作要領： 1、距跳板約 12~15 公尺，全速助跑練習。 2、助跑至跳板前最後一大步，併足踩跳板，二手由兩臂後側往前上方帶動上提躍起。
縱箱分腿騰越	動作要領：同橫箱分腿騰越，只是越起時，前身需儘量往前指端撐箱，弓身時收腹，雙手上擺以著地。
橫箱投手前翻	動作要領：躍起跳箱時，二手與肩同寬，頭與二手呈三角形身體前傾，向斜上方 45 度方向躍起，二手用力推出，身體充份挺身、弓身、著地時，兩手側上舉。
	評量方式： 1、橫箱併腿騰越：50%，縱箱分腿騰越：50%。 橫箱分腿騰越：25%，縱箱併腿騰越，橫箱投手前翻：50%。

1、