

台北市立松山高級中學 109 學年度高三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。
捷泳	1. 動作要領。 2. 練習要求逐漸延長游泳距離。 3. 確實做到充分值習。 4. 於趣味化活動中融入捷泳各項技能。
跳水、出發	1. 注意保護事項。 2. 動作要領。 3. 坐姿入水。 4. 蹲姿入水。 5. 瞭解比賽之正確動作姿勢及相關規定。
均速長泳	方法介紹及體育鍛煉對人體益處、有氧運動的界定。 (一)恆常練習。(二)變化練習。(三)隨機練習。
仰、蛙、蝶式介紹	仰、蛙、蝶式其特點介紹、規則認定。
捷泳轉身 (手扶牆轉身)	1. 手扶牆轉身介紹。 2. 動作要領。 3. 分段操練正確轉身。
跳水、捷泳、轉身聯合動作	動作要領：能瞭解規則，從出發、入水、判斷划水、轉身時機。
接力賽	1. 動作要領。 2. 遵守規則，藉此遷移與類化團體合作的默契，讓同學瞭解接力泳姿的順序，接力務必等到隊友觸壁後，方能跳離出發台。
評量方式：四式自選 50 公尺，計時佔 70%，姿勢佔 30%	

台北市立松山高級中學 109 學年度高三體育科羽球教學進度表

課程	教學內容
一、擊長球	(一)高正手擊長球，直線、對角交替。 (二)高正、反手直線(對角)長球。 (三)正手、繞頭直線(對角)長球。
三、攔網球	(一)預備姿勢 (二)動作要領 (三)使用時機
四、攔網球練習法	(一)攔網球回擊成短球。 (二)攔網球回擊成抽球。
五、米字步法	(一)前進後退。 (二)左右移位。 (三)左(右)斜前右(左)斜後 (四)米字步法。
六、切球-挑球-短球	兩人一組： (一)甲生切球-乙生回擊短球-甲生回擊短球-乙生回擊挑球-甲生切球。 (二)甲乙動作互換。
七、殺球練習	(一)甲生殺球-乙生回擊抽球。(甲乙動作互換) (二)甲生殺球-乙生回擊短球。(甲乙動作互換)
八、雙打比賽	(一)雙打比賽規則。 (二)單、雙打比賽基本動作的差異。 雙打的戰略、戰術。
評量方式：1. 完成兩次『米』字步法的時間，佔 80%，動作佔 20%。 2. 男、女分開分組，11 分雙打比賽，一局決勝負的全班雙打排名。	

台北市立松山高級中學 109 學年度高三體育科墊上教學進度表

課程	教學內容
一、小魚躍	動作要領：(1)採蹲姿，手向前伸，身體騰空，五指張開，雙手墊，屈膝。(2)收下顎，身體成球狀，依頸、背、腰、臀、足底之順序前滾翻。(3)屈膝站立，雙手上舉，以保持平衡。
二、直膝前滾翻	(一)動作要領：(1)二腿併攏，屈腿蹲立，二手掌張開，與肩同寬地。(2)重心前移，眼注視二手中間，提臀部或屈體，收頭圓背。(3)二手屈肘，後腦、頸背、腰臀部成圓形依次滾過。(4)雙足直膝，緊併攏，順滾翻之勢，藉助二手推地起。(5)腰臀部重心前提，背、肩部巷前，膝直，腳尖下壓起。
三、頭手前翻	(二)輔助動作：(1)坐姿後倒，圓背滾動。(2)坐姿體前彎。(3)仰臥舉腿腰。(4)三人一組仰舉腿起，另二同學幫忙輕推臀部。
四、前手翻	(一)動作要領：頭手倒立，保持屈腹直膝，當身體重心將通過垂直線時蹬腿向斜方 45 度踢蹬，挺身、挺腹，二手推起立，頭放鬆。
五、後手翻	(二)輔助動作：(1)高墊上頭手前翻，保護者一手扶肩、一手扶腰，輔助完成。(2)墊人輔助二人幫助推肩、扶腰。
	(一)動作要領：(1)準備動作助跑、三墊步起跳，成弓箭步，起跳腿伸展，另一腿用力後擺，二手地，眼注視雙手，迅速推。(2)肩膀用力，挺胸挺腹，二手臂上舉過頭，頭部微後仰。
	(二)輔助動作：(1)二人一組倒立前翻。(2)三人一組，練習者倒立後，二人在側，一手扶腰、一手扶肩，托其腰部及臀部使其上身立起。
	(一)動作要領：(1)二腳微蹲，雙手由前後擺，重心在後，上半身直立。(2)雙手由後前擺，二腳蹬地重心向上，挺胸挺成仰臥弓身頭往後放鬆(3)二手五指張開，雙手地，二眼注視落地的地方。(4)收腹，二手推，手伸直推後著地時二腳微彎。
	(二)輔助動作：(1)二人一組，輔助者背向練習者，雙手抓手腕，輔助者前彎腰分腿張開，使練習者雙手觸地後，手用力推收腹，雙腳後擺站立。(2)三人一組，輔助者雙手扶練習者腰部，練習者蹬地起跳，身體成仰臥弓身放鬆，雙手下往後擺，腰部靠在輔助者肩上，另一人保護身體避免過度後仰。
評量方式：1. 直膝前滾翻：50%；頭手前翻：50%。 2. 前手翻：50%；後手翻：50%。	

--	--

台北市立松山高級中學 109 學年度高三體育科田徑教學進度表

課程	教學內容
一、教學要點	<p>培養強健體魄與耐力。</p> <p>培養對體育的熱愛。</p> <p>發展出良好的運動技能。</p> <p>培養終身運動的樂趣。</p>
二、中距離跑步技術	<p>(一) 整個動作：韻律、平順、放鬆、舒適。</p> <p>(二) 身體的角度：加速初期，略向前傾。</p> <p>(三) 步幅的長度：(1) 腿的長度 (2) 跨步推進時作用力的大小 (3) 一足落地與另一足落地的距離</p> <p>(四) 後腿屈膝，小腿上提。</p> <p>(五) 跨步腳踏地的部位。</p> <p>(六) 雙臂的振動。</p>
三、三級跳	<p>(一) 特性</p> <p>(二) 簡史</p> <p>(三) 技術要領：(1) 助跑 (2) 起跳 (3) 第一跳 (4) 第二跳 (5) 第三跳</p> <p>(四) 練習法：(1) 立定跳遠 (2) 設定步點練習助跑 (3) 發展相關動力</p>
<p>評量方式：100m 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 學年度高三體育科桌球教學進度表

課程	教學內容
正手發左旋球	<p>1. 此種發球法的優缺點及適用時機。</p> <p>2. 動作要領介紹： a. 預備動作 b. 拋球及預備擊球動作 c. 擊球動作 d. 結束動作。</p>
正手發右旋球	<p>1. 此種發球法的優缺點及適用時機。</p> <p>2. 動作要領介紹： a. 預備動作 b. 拋球動作 c. 擊球動作 d. 結束動作。</p>
正手抽弧圈球	<p>1. 此種技巧的優缺點及適用時機。</p> <p>2. 動作要領介紹： a. 預備動作 b. 拋球動作 c. 擊球動作 d. 結束動作。</p>
反手抽弧圈球	<p>1. 此種技巧的優缺點及適用時機。</p> <p>2. 動作要領介紹： a. 預備動作 b. 拋球動作 c. 擊球動作 d. 結束動作。</p>
進行排名賽	<p>1. 此種技巧的優缺點及適用時機。</p> <p>2. 動作要領介紹： a. 預備動作 b. 拋球動作 c. 擊球動作 d. 結束動作。</p> <p>1. 在班級內進行循環名次判定法，找出班內前 16 強。</p> <p>2. 介紹積分計算法。</p> <p>3. 名次之判定方法解說。</p>
<p>評量方式：</p> <p>1. 發旋球：每人發球 10 次，左、右各五球，採落點計分，佔 80%，姿勢佔 20%。</p> <p>2. 由教師餵球，學生抽弧圈球 10 次，左、右各五球，採落點計分，佔 80%，姿勢佔 20%。</p>	

台北市立松山高級中學 109 學年度高三體育科排球教學進度表

課程	教學內容
發球	a.低手發球。b. 肩上發球。c.鈎腕發球。d. 跳躍發球。
教學目標	1. 學會低手發球動作。2. 認識排球正面肩上發球的動作和方法。3. 做出肩上及鈎腕發球的手臂揮擺練習以及對牆發球、隔網相對發球、瞄準目標之發球練習。
動作要領	1.低手發球 a.準備動作：左手持球，面向球網，兩腳微曲前後開立。 b.發球動作：左手將球向右上輕拋起，右手伸直由後向前擺出，以整個手掌用力將球擊出。 c.完成動作：身體重心向前移，眼睛隨球移向目標，右手擺向所欲發球的方向。 2.肩上發球 a. 雙手持球（左手在下，右手在上）。 b. 兩腳前後開立，左腳在前，腳尖朝向目標。 c. 右手先抬高於右肩上方，肘關節與肩部同高。 d. 左手將球拋於右肩前上方（右手揮擺路線上）。 e. 右手向前上方揮擺伸直手臂，以手掌或腕部擊於球體中央部位。 3.鈎腕發球 a. 雙手持手。 b. 身體側對目標，左腳在前，於目標約呈 45 度 c. 右手先向後擺，隨之左手持球拋起於左肩前上方。 d. 身體向左扭轉帶動右手向上揮擺。 e. 手臂伸直，手掌及手腕部位擊球，力量用於擊球瞬間擊於球體後部中央。
練習	1.選擇數組同學分別演練對牆、隔網相對及瞄準目標之低手、肩上及鈎腕發球練習。 2.對演練同學的各項低手、肩上及鈎腕發球動作給予講評。 3.兩人一組相對發球，低手、肩上及鈎腕各 20 球，瞄準目標之發球前後、左右、高低變化等各 10 球。
評量方式：	
發球：每人擊球 10 次，採落點計分佔 40%，姿勢佔 50%，表現 10%。	

台北市立松山高級中學 109 學年度高三體育科籃球教學進度表

課程及教學內容
一.NBA 籃球介紹
二.球員類型介紹： 1.後衛。2.前鋒。3.中鋒。
三.三人快攻走位練習 四人快攻走位練習 五人快攻走位練習
四.三打二中場發球攻守練習 四打三底線發球手半場盯人攻守練習 五打四半場盯人攻守練習
五.五對四四對三三對二二對一全場攻守轉換練習
六.人盯人防守基本觀念與優缺點分析 區域防守基本觀念與優缺點分析
七.破人盯人防守介紹與應用 破區域防守介紹與應用
八.五對五實戰演練與裁判實習
評量方式：男生罰球線連續投籃二十球測驗（採全班常模而給予分數） 女生三公尺連續投籃二十球測驗（採全班常模而給予分數）