

臺北市立松山高級中學109學年度第1學期體育科進度預定表

週次	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	二十一
教 師 日 期	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	1/4	1/11	1/18
	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/1	1/8	1/15	1/22
陳悅廷	籃球乙	排球	排球	籃球活三	田徑	羽球丁	網球	排球	桌球	游泳	游泳	桌球	田徑	游泳	游泳	排球	籃球丙	墊上/足球	羽球丁	籃球甲	期 末 成 績 評 量
謝文順	田徑	籃球甲	排球	籃球乙	羽球丁	游泳	游泳	桌球	排球	羽球丁	籃球丙	網球	墊上/足球	排球	籃球活三	桌球	排球	游泳	游泳	田徑	
黃茂生	排球	排球	田徑	籃球甲	桌球	籃球丙	排球	墊上/足球	田徑	籃球乙	排球	游泳	游泳	桌球	網球	游泳	籃球活三	羽球丁	游泳	羽球丁	
林滿榮	田徑	籃球丙	羽球丁	墊上/足球	排球	網球	桌球	田徑	游泳	游泳	排球	籃球乙	排球	排球	羽球丁	籃球甲	游泳	籃球活三	桌球	游泳	
羅如卿	排球	羽球丁	排球	游泳	游泳	墊上/足球	籃球甲	排球	羽球丁	田徑	桌球	籃球活三	游泳	游泳	籃球乙	排球	網球	桌球	田徑	籃球丙	
陳菽慈	排球	排球	桌球	桌球	籃球乙	籃球甲	游泳	游泳	田徑	田徑	籃球活三	籃球丙	羽球丁	羽球丁	排球	墊上/足球	游泳	游泳	網球	網球	
莊明煌	羽球丁	籃球活三	網球	田徑	籃球丙	排球	排球	游泳	游泳	桌球	籃球乙	游泳	排球	墊上/足球	桌球	羽球丁	田徑	籃球甲	排球	游泳	
張勝欽	籃球甲	桌球	籃球乙	游泳	游泳	排球	羽球丁	田徑	墊上/足球	排球	游泳	羽球丁	籃球活三	籃球丙	游泳	網球	排球	田徑	排球	桌球	
孫志輝	桌球	籃球乙	游泳	羽球丁	籃球甲	游泳	田徑	籃球活三	排球	墊上/足球	羽球丁	排球	籃球丙	網球	游泳	游泳	桌球	排球	田徑	排球	
注意事項	準備週及體適能宣導		上課期間請同學穿著學校體育服裝		新生盃排球賽		期中考		校慶運動會		期中考		回收班級運動參與時數登錄表(sh150)								
項 目	墊上運動(跳箱)			羽球		桌球		排球		籃球		田徑		游泳		網球		足球			

進度	1、抱膝前滾翻 8、跳上、跳下(跳箱) 2、單足前滾翻 9、分腿騰躍(跳箱) 3、直膝後滾翻10、前滾翻(跳箱) 4、魚躍前滾翻11、併腿騰躍(跳箱) 5、前水平 6、手倒立	1、發球 2、高遠球 3、切球 4、挑球 5、網前球 6、規則介紹	1、正手拍對打 2、反手拍推球 3、發球 4、規則介紹	1、低手傳接球 2、高手傳接球 3、發球 4、接發球 5、分組比賽 6、規則介紹	1、傳接球 2、運球上籃 3、二人攻防練習 4、小組比賽 5、規則介紹	1、耐力訓練、間歇訓練 2、短距離跑 3、中距離跑 4、急行跳遠、跳高 5、接力	1、捷泳(基本動作、聯合動作練習) 2、仰泳(基本動作、聯合動作練習) 3、蛙泳(基本動作、聯合動作練習) 4、游泳比賽規則介紹 5、水上救生、防溺水講解與示範	1、正手拍擊球 2、反手拍擊球 3、發球 4、前排截擊 5、規則介紹	1、控球 2、傳接球 3、運球上籃 4、二人攻防練習 5、小組比賽 6、規則介紹
一年級	二年級	三年級	場地分配		附記				
1、游泳：捷泳25M+浮板打水25公尺 2、排球：低手對空擊球 3、田徑：100M	1、游泳：仰泳25M或25M蛙式 2、排球：低手對牆擊球 3、田徑：100M	1、游泳：四式50M(自選) 2、排球：發球 3、田徑：100M	1、籃球：室外甲、乙、丙、活三 2、桌球：桌球教室 3、游泳：游泳池 4、排球：室外排球場地 5、墊上：韻律教室 6、羽球：活動中心五樓(丁場地) 7、足球：田徑場		1、體育成績技能60%(游泳30%、田徑15%、排球15%)、常識10%、運動精神30%。 2、免體育術科者技能測驗成績，以多元化評量為評量依據、內容由任課老師指定【一個項目一份評量，以此類推】。 3、任課教師請視狀況隨堂測驗。高一、三游泳檢測亦於游泳課中實施				