

臺北市立松山高級中學109學年度第2學期體育科進度預定表(110.02.17)草案

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
教 日	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	4/5	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
師 期	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2
陳悅廷	排球	籃球丙	羽球丁	桌球	墊上/足球	田徑	游泳	游泳	籃球甲	桌球	排球	游泳	游泳	田徑	羽球丁	籃球乙	網球	籃球活三	期 末 成 績 評 量
謝文順	羽球丁	游泳	游泳	籃球甲	桌球	羽球丁	網球	田徑	墊上/足球	籃球丙	游泳	游泳	排球	籃球活三	籃球乙	桌球	排球	田徑	
黃茂生	籃球丙	羽球丁	排球	網球	田徑	墊上/足球	籃球乙	游泳	游泳	籃球甲	桌球	羽球丁	游泳	游泳	籃球活三	排球	田徑	桌球	
林滿榮	籃球甲	排球	游泳	游泳	籃球活三	桌球	田徑	墊上/足球	排球	游泳	羽球丁	網球	桌球	籃球乙	田徑	游泳	籃球丙	羽球丁	
羅如卿	桌球	籃球甲	田徑	羽球丁	網球	排球	墊上/足球	田徑	游泳	籃球乙	游泳	桌球	籃球活三	羽球丁	排球	游泳	游泳	籃球丙	
陳菽慈	游泳	游泳	排球	排球	籃球甲	籃球乙	桌球	桌球	羽球丁	羽球丁	田徑	田徑	墊上/足球	游泳	游泳	籃球丙	籃球活三	網球	
莊明煌	籃球乙	排球	桌球	田徑	游泳	游泳	羽球丁	網球	籃球活三	游泳	籃球丙	墊上/足球	羽球丁	桌球	籃球甲	田徑	排球	游泳	
張勝欽	游泳	籃球活三	網球	排球	游泳	游泳	籃球甲	羽球丁	田徑	墊上/足球	籃球乙	排球	田徑	籃球丙	桌球	羽球丁	桌球	游泳	
孫志輝	籃球活三	桌球	籃球乙	游泳	羽球丁	籃球甲	游泳	排球	桌球	田徑	網球	田徑	籃球丙	墊上/足球	游泳	游泳	羽球丁	排球	
注意事項	上課期間請同學穿著學校體育服裝					期中考		高一 籃球賽	高二 籃球賽			一二期中考 高三期末考	水上運動會		高三畢典			回收班級運動參與時數登錄表(sh150)	
項 目		羽球		桌球		排球		籃球		田徑		游泳			網球		足球		
進 度		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+仰漂打水25公尺 2、籃球：籃下30秒 3、田徑：200M		1、游泳：捷泳50M 2、籃球：1分鐘上籃 3、田徑：200M/網球/桌球			1、游泳：四式50M(自選) 2、籃球：男:罰球線20顆投籃 女:3公尺線20顆投籃			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%、籃球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							