

臺北市立松山高級中學 111 學年度高一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。 水上安全、游泳漢字就技巧要學習的原因是台灣四面環海，所有大城小鎮都靠近溪畔或海濱，這些環境提供人們良好機會做水上活動，但也因而產生危險。所以人們必須有適當技巧才能安全的享受水中樂趣。從教育和娛樂的觀點學習游泳和水上安全概念日趨重要，無論是學校、社會公益機構團體應積極提供需要者學習。
悶氣	1.建立安全信心。2.動作要領。3.自行入池，水中移位。4.控制呼吸。5.張開眼睛撿起物品。
漂浮	1.探索浮力。2.藉物浮漂。3.大字漂。4.水母漂。
蹬牆漂浮	動作要領（放鬆、伸展、掌握瞬間） 藉物（二）徒手（三）蹬池底向前漂浮滑行
踢腿（捷泳打水）	1.動作要領。2.岸邊打水。3.藉物俯漂踢水推進動作。4.蹬牆漂浮打水。
自由式手臂動作	動作要領：滑水推進動作、放鬆提肘回腹、分解。
聯合動作	動作要領：手腳配合。
游泳規則 捷、仰、蛙、蝶式介紹	依中華民國游泳協會審定之最新規則四式界定。
評量方式： （一）浮板打水 25 公尺捷泳腿，計時佔 70% ，姿勢佔 30% 。 （二）捷泳 15 公尺，計時佔 40% ，姿勢佔 60% 。	

臺北市立松山高級中學 111 學年度高一體育科田徑教學進度表

課程	教學內容
一、田徑教學要點	（一）田徑偏向個人的活動項目，教學應多編排團體的活動。 （二）田徑項目的學習練習，往往枯燥乏味，為了提高學生的興趣和毅力，隨時告知學生成績進步情形。 （三）田徑運動多是在大操場上課，夏天太陽強烈時，可將活動安排在陰涼場所實施。 （四）田徑運動在體能培養方面有特殊功效，運動技能分面除了技術學習方面，多配合學生基本體能。
二、基本體能	（一）蛙跳（二）單腳跳（三）雙腳跳（四）伏地挺身（五）耐力跑
三、短距離	（一）起跑：（1）短位式起跑（2）中位式起跑（3）長位式起跑 （二）步幅與步頻：（1）碎步跑（2）小步跑（3）高抬腿跑（4）限定步幅跑。 （三）衝刺與壓線
四、接力跑	（一）接力握棒要領：（1）2-4 人一組原地練習握棒研討。 （2）教師分組巡視，適時指導。 （二）接力的認識：（1）說明跑道上實際的接力區限制與規定。（2）說明助跑要點的重要。 （三）直道的接力練習：（1）左、右手接棒及接棒練習。（2）接棒者盡量不要回頭看。（3）助跑傳接棒。 （四）彎道接力練習：（1）彎道傳給直道練習（2）直道傳給練習。
評量方式： 100m 測驗（採全班常模而給予分數）	

臺北市立松山高級中學 111 學年度高一體育科籃球進度表

課程	教學內容
一、籃球發展歷史概況	
二、基本動作	1.運球（前後左右） 2.傳球（胸前、過頂、長傳、地板） 3.接球（眼腕指腰膝） 4.投籃（眼膝肘腕） 5.防守（眼膝腳尖手臂）
三、左右手運球上籃	
四、進階個人動作	1.運球不換手轉身 2.原地左右轉身跳投 3.變速運球（運球-急停-運球） 4.原地胯下運球
五、一對一進攻防守基本觀念	
六、籃下防守基本觀念	個人卡位 團隊 BOX OUT
七、簡易規則介紹	1. 侵權及侵人規範 2. 違例 3. 裁判手勢
評量方式： 籃下投籃 30 秒測驗（採全班常模而給予分數）	

臺北市立松山高級中學 111 學年度高一體育科排球教學進度表

課程	教學內容
排球歷史	1. 排球發源史。2.排球發展史。3.場地規格。4.比賽規則。
排球的基本動作	1. 低手傳球。2.高手傳球。3.擊球動作。4.發球。5.扣球。6.攔網.....等。
傳球要領	1. 低手傳球 a、手握法。b、預備動作。c、擊球動作。d、隨球動作。 2. 高手傳球 a、手的姿勢。b、預備動作。c、擊球動作。d、隨球動作。
常犯的錯誤	1. 低手傳球 a.重心太高。B.時間錯誤。C.觸球位置錯誤。D. 只以手送球 2. 高手傳球 a. 手的姿勢錯誤。B.只使用手的力量。C.時間錯誤。D. 觸球時間過長
練習方法	1. 低手傳球 a.對牆練習水平傳球。B.一人持球在固定點，另一人練習傳。C.腳步移動。 2. 高手傳球 a. 一人持球在固定點，另一人練習傳球動作。 b. 兩人一組，一人將球滾出，另一人蹲下將球以正確手形拿起後，以全身的力量將球傳出，或拉長傳球距離。 c. 距牆約一公尺，短距離的球感練習。
評量方式： 低手擊球 1 分鐘，擊球次數佔 60%，姿勢佔 30%，表現佔 10%。	

臺北市立松山高級中學 111 學年度高一體育科桌球教學進度表

課程	教學內容
桌球歷史	1.桌球發源史。2.桌球發展史。3.國際桌球運動組織。4.桌球單、雙打比賽規則。5.桌球拍暨桌球的規格介紹。
握拍法	1. 直板擊球握拍球： a.快攻型握法 b.弧圓型握法 c.削球型握法 2. 橫板擊球握拍球： a. 一人正面向上連續擊球，球離拍 3 公尺以上。 b. 一人一正一反向上連續擊球（球離拍 3 公尺以上）。 c. 一人正面對牆連續擊球（牆離 2 公尺）。 d. 二人正面相互落地擊球（二人相距約 4 公尺）。 e. 二人正面相互對空擊球（二人相距約 3 公尺）。 f. 小組正面相互對空擊球比賽（連續次數多的小組勝）。  ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ 小組正面對空擊球以賽
正手發不旋長球	1. 發球的重要性 2. 發球規則 3. 動作要領：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。
正手快速抽球	1. 正手快速抽球的重要性。 2. 正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。
單打比賽	1. 只打一局，每局 21 球。 2. 熟練正手發球及正手快抽球的運用時機。
評量方式：	1.正手發不旋長球：每人發球 10 次，採落點計分，佔 80% ，姿勢佔 20% 。 2.由教師在半場餵球，學生抽球 10 次，採落點計分，佔 80% ，姿勢佔 20% 。

臺北市立松山高級中學 111 學年度高一體育科羽球教學進度表

課程	教學內容
一、羽球歷史	(一)羽球發源史(二)羽球發展史(三)湯瑪斯盃(四)優罷盃(五)台北國際名人邀請賽
二、握拍法	(一)正手擊球握拍法。 反手擊球握拍法。
三、高正手擊球	(一)預備姿勢(二)動作要領(三)長球還擊成長球(高遠球)(四)長球還擊短球(切球)(五)長球還擊成抽球
四、發球	(一)發球的重要性 (二)發球規則 正手發球：(1)動作要領(2)發長球(3)發短球(4)發抽球 反手發球：(1)動作要領(2)發短球(3)發抽球
五、步法	(一)前進步法：(1)右(左)手持拍右(左)腳起步。 (2)右(左)手持拍左(右)腳起步。 (二)後退步法：(1)右(左)手持拍右(左)腳起步。 (2)右(左)手持拍左(右)腳起步。
六、挑球	(一)正手挑球動作要領。 (二)反手挑球動作要領。 (三)正(反)手挑球還擊成長球。 (四)正(反)手挑球還擊抽球。 正(反)手挑球還擊短球(網前球)。
七、半場單打比賽	(一)用雙打場地的半場作單打比賽，只打一局，每局 5 分。 (二)熟練發球及前進後退的步法。
評量方式：	1. 高遠球：每人擊球 10 次，採落點計分，佔 80%，姿勢佔 20%。 2. 發球：(1)發高遠球：左右半場各發 5 球，採落點計分，佔 60%。(2)發短球：左右半場各發 5 球，採落點計分，佔 40%。