

后綜高中115學年度第1學期 健體 領域第 1 次教師教學研究會

日期	115年09月02日(三)	時間	10時00分～12時00分	地點	體育館辦公室
主席:龔律濤		列席:孫儉婷		記錄:鄧紹杰	
出席簽到(請出席人員務必簽名, 研習時數核報的依據):					
1. 鄧紹杰	2. 廖家和	3. 陳美茹	4. 謝佩玲		
5. 葉宥忻	6. 龔律濤	7. 黃冠嘉	8. 周吟珊		
9. 許子淵	10.	11.	12.		
13.	14.	15.	16.		
17.	18.	19.	20.		
教學組:		教務主任:		校長:	

領域教學研究會會議記錄繳交說明：（本欄請勿刪除）

1. 請依據常見之會議記錄格式填寫，必須具有：【討論標題(條列主題)、討論內容、討論結果】。
2. 會議紀錄要點順序：【上次決議與行政事務宣導□當次研習主題討論□下次會議日期與主題】。
3. 內容請字句言簡意賅，內容明確清楚，雖無須逐字稿形式但領域教師若有發言均須清楚具名。
4. 六次會議日程請依據期初預定表召開，確實拍照與勾選出席人員，教師若無法參加均須請假。
5. 六次內容請依據期初預定表主題討論紀錄，若需修改日期或主題請提前告知領域教師與教學組。
6. 會議記錄請於開次開完會後下周五前繳交，且每次只送一次會議紀錄，勿累積多次合併繳交。

回應與建議：

后綜高中 115 學年度第 1 學期 健體領域第 1 次教師教學研究會

日期: 115年9月2日(三) 時間: 10時10分~12時0分 地點: 體育教學辦公室
主席: 蔡律濟 列席: 孫儉婷 記錄: 廖紹杰

出席簽到 (請出席人員務必簽名, 研習時數核報的依據):

1. 廖紹杰	2. 蕭弘和	3. 陳美筑	4. 謝佩玲
5. 葉晉軒	6. 蔡律濟	7. 黃紹杰	8. 周曉珊
9. 劉子利	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.

教學組:

教師蔡其雅琪
教學組長

教務主任:

教師蔡其雅琪
教務主任

校長:

謝志坤
校長

115.09.07

領域教學研究會會議記錄繳交說明: (本欄請勿刪除)

1. 請依據常見之會議記錄格式填寫, 必須具有:【討論標題(條列主題)、討論內容、討論結果】。
2. 會議紀錄要點順序:【上次決議與行政事務宣導→當次研習主題討論→下次會議日期與主題】。
3. 內容請字句言簡意賅, 內容明確清楚, 雖無須逐字稿形式但領域教師若有發言均須清楚具名。
4. 六次會議日程請依據期初預定表召開, 確實拍照與勾選出席人員, 教師若無法參加均須請假。
5. 六次內容請依據期初預定表主題討論紀錄, 若需修改日期或主題請提前告知領域教師與教學組。
6. 會議記錄請於開次開完會後下周五前繳交, 且每次只送一次會議紀錄, 勿累積多次合併繳交。

回應與建議:

健體領域 115-01 第一次會議記錄回應:

1. 教務處已依據領域討論結果修改領域研究會時程, 並附上紙本及上傳電子檔完畢。
2. 本學期英語融入教學規劃請於 9/30 前提出討論列入會議記錄並依據領域決議方式執行。感謝。
3. 依據先前領域提供六次研習預定表: 教學觀摩原定於第三次領域會議 115/10/14(三)辦理, 當周為段考周(10/15、10/16)。為會議內容填寫 10/28(三)與匹克球外聘講座撞期, 再請領域確認兩次研習之日期與主題。
4. 另外教學觀摩推薦表(紙本檔)未見附於記錄內, 請教學觀摩教師填寫每個欄位(教學觀摩班級、教學觀摩單元、需要教務處協助支援項目)及教師與領召簽名後附上紙本資料於會議記錄內。再請領域協助完成。謝謝。

教師蔡其雅琪
教學組長

1150912

1. 討論標題: 健康與體育領域學期成績評量方式與標準說明書。

討論內容: 體育課增加考試內容

(1) 上學期1-3年級增加100公尺測驗

(2) 下學期1-3年級增加立定跳遠。

討論結果:詳如附件。

2. 討論標題: 健體命題老師分配表

討論內容: 115學年度1-3年級考試範圍與命題審題人員

討論結果:詳如附件。

3. 討論標題: 教師公開課及教學觀察排定時間表。

討論內容: 確認觀課週科目與觀課老師。

討論結果:詳如附件。

4. 討論標題: 本學期新增匹克球教學增能研習。

討論內容: 認識匹克球, 簡單易懂好操作, 適合各年齡層

討論結果: 10/28有外聘匹克球講師暫定體育館二樓

5. 討論標題: 健體領域教學觀摩推薦表

討論結果: 黃冠嘉老師, 日期10/14

6. 討論標題: 115-01體育課場地教師班級使用分配表

討論內容: 體育組於開學日前已完成場地分配

討論結果:詳如附件。

7. 臨時動議

討論標題: SEL社會情緒學習問卷。

討論內容: 讓老師了解SEL社會情緒學習的內容, 並運用在自己的班級經營與教學上。

討論結果: 每位老師確實知悉, 並填答問卷。



臺中市立后綜高級中學國中部 115學年度第1學期

【 健康與體育 】領域學期成績評量方式與標準確認說明書

1、 依據:「國民小學及國民中學學生學習評量辦法修正條文」、「臺中市國民中學學生成績評量

補充規定」、「本校國中部多元評量與獎勵實施要點」、「本校國中部定期評量命題審題與獎勵實施要點」。

二、目的:

1. 維護評量公平:統一的評量標準能確保所有學生在相同的基準下接受評分, 避免因標準不一導致的學習落差或不公平現象。
2. 保障學生權益:明確的評量方式讓學生能清楚理解自身學習狀況與努力方向, 避免因標準不清影響學習動機與成績表現。
3. 確保學術誠信:統一標準有助於提升教師教學的一致性, 確保評量結果真實反映學生學習成效, 並符合教育原則與課程目標。

三、實施說明:

各領域每學期第一次教學研究會均需詳列領域【各科別】「定期評量、平時評量、補行評量」各種評量方式、評分比例、實施日程。

1. 定期評量:學期成績 50 %, 中一中二請於116/01/14前完成評量

◆【健康教育】評量方式:全年級紙筆測驗

中一範圍	中二範圍	中三範圍
115/12/24 (四) 第5節		115/12/31 (四) 第5節
第一單元1-1,1-2	第一篇全 (全) 第二篇2-1	第一單元 (全)

◆【體育】評量方式與評分標準:

	上學期	下學期	備註
一年級	足球點球(25%) 100公尺(25%)	跳繩2分鐘前彎(25%) 立定跳遠(25%)	參閱附件
二年級	籃球定點投籃5顆(25%) 100公尺(25%)	桌球球感擊球(25%) 立定跳遠(25%)	
三年級	排球低手(25%) 100公尺(25%)	1分鐘仰臥起坐(25%) 立定跳遠(25%)	

(一)【足球點球】以40分為基準, 1下1分, 無時間限制, 以手腳協調與穩定控球為主, 測驗過程中若考生沒有連續踩踏點球或將球踢離開, 測驗即結束。

1. 第一次測驗:以40分為基準, 1下1分。
(例:考生點球60下, 實得分數為40+60=100分)
2. 補考測驗:以40分為基準, 1下1分, 補考滿分至多80分。
(例:40分為基準, 考生點球40下, 實得分數為40+40=80分)

以上2次實得分數, 取最佳成績登錄為測驗分數。

(二)【**跳繩**】以40分為基準，1下1分，時間2分鐘為限，以協調與穩定為主，若考生過程中停頓則需重0計算次數，測驗時間內以實際次數為測驗分數。

1. 第一次測驗：以40分為基準，1下1分時間內以之實得分數計算。

(例：40分基準，考生跳 60下，實得分數為 $40+60=100$ 分)

2. 補考測驗：以40分為基準，補考滿分至多80分。

(例：40分為基準，考生跳40下，實得分數為 $40+40=80$ 分)

以上2次實得分數，取最佳成績登錄為測驗分數。

(三)【**籃球定點投籃**】以50分為基準，罰球線為定點，共5次投籃，投進1顆為10分，無時間限制。

1. 第一次測驗：以50分為基準，5顆球投完畢為實得分數。

(例：50分基準，考生投進5顆，實得分數為 $50+50=100$ 分)

2. 補考測驗：以50分為基準，補考滿分至多80分。

(例：50分基準，考生投進3顆，實得分數為 $50+30=80$ 分)

以上2次實得分數，取最佳成績登錄為測驗分數。

(四)【**桌球球感擊球**】以40分為基準，1下1分，無時間限制，以手眼協調與力道控制為主，測驗過程中若考生掉球，測驗即結束。

1. 第一次測驗：以40分為基準，1下1分。

(例：考生擊球60下，實得分數為 $40+60=100$ 分)

2. 第二次測驗：以40分為基準，補考滿分至多80分。

(例：40分為基準，考生擊球40下，實得分數為 $40+40=80$ 分)

以上2次實得分數，取最佳成績登錄為測驗分數。

(五)【**排球低手擊球**】以40分為基準，1球4分，需連續擊球並高過於頭頂，無時間限制，測驗過程中若考生掉球，測驗即結束。

1. 第一次測驗：以40分為基準，1球4分。

(例：40分為基準，考生擊球15顆，實得分數為 $40+(15*4)=100$ 分)

2. 補考測驗：以40分為基準，補考滿分至多80分。

(例：40分為基準，考生擊球10顆，實得分數為 $40+(10*4)=80$ 分)

以上2次實得分數，取最佳成績登錄為測驗分數。

(六)【1分鐘仰臥起坐】以40分為基準，測驗時間為1分鐘，參考量表作為測驗分數，詳如附件一。

1.第一次測驗：以40分為基準，滿分100。

2.補考測驗：以40分為基準，補考滿分至多80分。

以上2次實得分數，取最佳成績登錄為測驗分數。

(七)【100公尺】以40分為基準，參考量表作為測驗分數，詳如附件一。

1.第一次測驗：以40分為基準，滿分100。

2.補考測驗：以40分為基準，補考滿分至多80分。

以上2次實得分數，取最佳成績登錄為測驗分數。

(八)【立定跳遠】以40分為基準，參考量表作為測驗分數，詳如附件一。

1.第一次測驗：以40分為基準，滿分100。

2.補考測驗：以40分為基準，補考滿分至多80分。

以上2次實得分數，取最佳成績登錄為測驗分數。

(附件一)115學年度第一學期體育考試評量方式與評分標準

國一：上學期足球點球/下學期跳繩2分鐘

國二：上學期籃球定點投籃/下學期桌球球感擊球

國三：上學期排球低手擊球(擊球必須高過於頭頂)/下學期仰臥起坐

成績標準量表

籃球定點投籃			仰臥起坐			排球低手擊球			足球點球/跳繩/桌球擊球		
分數	男	女	分數	男	女	分數	男	女	分數	男	女
100	5	5	100	61	60	100	15	15	100	60	60
90	4	4	98	59	58	96	14	14	98	58	58
80	3	3	96	57	56	92	13	13	96	56	56
70	2	2	94	55	54	88	12	12	94	54	54
60	1	1	92	53	52	84	11	11	92	52	52
50	0	0	90	51	50	80	10	10	90	50	50
			88	49	48	76	9	9	88	48	48
			86	47	46	72	8	8	86	46	46
			84	45	44	68	7	7	84	44	44
			82	43	42	64	6	6	82	42	42
			80	41	40	60	5	5	80	40	40
			78	39	38	56	4	4	78	38	38

			76	37	36	52	3	3	76	36	36
			74	35	34	48	2	2	74	34	34
			72	33	32	44	1	1	72	32	32
			70	31	30	40	0	0	70	30	30
			68	29	28				68	28	28
			66	27	26				66	26	26
			64	25	24				64	24	24
			62	23	22				62	22	22
			60	21	20				60	20	20
			58	19	18				58	18	18
			56	17	16				56	16	16
			54	15	14				54	14	14
			52	13	12				52	12	12
			50	11	10				50	10	10
			48	9	8				48	8	8
			46	7	6				46	6	6
			44	5	4				44	4	4
			42	3	2				42	2	2
			40	0	0				40	0	0

100公尺男生				100公尺女生			
時間	配分	時間	配分	時間	配分	時間	配分
13"0	100	16"2	69	15"5	100	18"7	73
13"1	98	16"3	69	15"6	99	18"8	73
13"2	96	16"4	68	15"7	98	18"9	72
13"3	94	16"5	68	15"8	97	19"0	72
13"4	92	16"6	67	15"9	96	19"1	71
13"5	90	16"7	67	16"0	95	19"2	71
13"6	88	16"8	66	16"1	94	19"3	70
13"7	86	16"9	66	16"2	93	19"4	70
13"8	84	17"0	65	16"3	92	19"5	69
13"9	82	17"1	65	16"4	91	19"6	69
14"0	81	17"2	64	16"5	90	19"7	68
14"1	80	17"3	64	16"6	89	19"8	68
14"2	79	17"4	63	16"7	88	19"9	67
14"3	79	17"5	63	16"8	87	20"0	67
14"4	78	17"6	62	16"9	86	20"1	66
14"5	78	17"7	62	17"0	85	20"2	66
14"6	77	17"8	61	17"1	84	20"3	65
14"7	77	17"9	61	17"2	83	20"4	65
14"8	76	18"0	60	17"3	82	20"5	64
14"9	76	18"1	58	17"4	81	20"6	64
15"0	75	18"2	56	17"5	80	20"7	63
15"1	75	18"3	54	17"6	79	20"8	63
15"2	74	18"4	53	17"7	78	20"9	62
15"3	74	18"5	52	17"8	78	21"0	62

立定跳遠男	15"4	73	18"6	51	17"9	77	21"1	61
	15"5	73	18"7	50	18"0	77	21"2	60
	15"6	72	18"8	49	18"1	76	21"3	59
	15"7	72	18"9	48	18"2	76	21"4	57
	15"8	71	19"0	47	18"3	75	21"5	55
	15"9	71	19"5	46	18"4	75	22"0	50
	16"0	70	20"0	45	18"5	74	22"5	45
	16"1	70	21"0	40	18"6	74	23"0	40
	分		數		分		數	
	240		100		230		100	
	239		99		229		99	
	238		98		228		98	
	237		97		227		97	
	236		97		226		97	
	235		97		225		97	
	234		96		224		96	
	233		95		223		95	
	232		95		222		95	
	231		95		221		95	
	230		94		220		94	
	229		93		219		93	
	228		93		218		93	
	227		93		217		93	
	226		92		216		92	
	225		91		215		91	
	224		91		214		91	
	223		91		213		91	
	222		90		212		90	
	221		89		211		89	
	220		89		210		89	
	219		89		209		89	
	218		88		208		88	
	217		87		207		87	
	216		87		206		87	
	215		87		205		87	
	214		86		204		86	
	213		85		203		85	
	212		85		202		85	
	211		85		201		85	
	210		84		200		84	
	209		83		199		83	
	208		83		198		83	
	207		83		197		83	
	206		82		196		82	
	205		81		195		81	

204	81	194	81
203	81	193	81
202	81	192	80
201	80	191	79
200	79	190	79
199	79	189	79
198	79	188	78
197	78	187	77
196	77	186	77
195	77	185	77
194	77	184	76
193	76	183	75
192	75	182	75
191	75	181	75
190	75	180	74
189	74	179	73
188	73	178	73
187	73	177	73
186	73	176	72
185	72	175	71
184	71	174	71
183	71	173	71
182	71	172	70
181	70	171	69
180	69	170	69
179	69	169	69
178	69	168	68
177	68	167	67
176	67	166	67
175	67	165	67
174	67	164	66
173	66	163	65
172	65	162	65
171	65	161	65
170	65	160	64
169	64	159	63
168	63	158	63
167	63	157	63
166	63	156	62
165	62	155	61
164	61	154	61
163	61	153	61
162	61	152	60
161	60	151	59

160	59	150	59
159	59	149	59
158	59	148	58
157	58	147	57
156	57	146	57
155	57	145	57
154	57	144	56
153	56	143	55
152	55	142	55
151	55	141	55
150	55	140	54
149	54	139	53
148	53	138	53
147	53	137	53
146	53	136	52
145	52	135	51
144	51	134	51
143	51	133	51
142	51	132	50
141	50	131	49
140	49	130	49
139	49	129	49
138	49	128	48
137	48	127	47
136	47	126	47
135	47	125	47
134	47	124	46
133	46	123	45
132	45	122	45
131	45	121	45
130	45	120	44
129	44	119	43
128	43	118	43
127	43	117	43
126	43	116	42
125	42	115	41
124	41	114	41
123	41	113	41
122	41	112	40
121	40		

2. 平時評量：學期成績 50 %，各領域【平時】學習評量細項一覽表之內容

健康與體育	健康教育	1	作業練習	40%
		2	學習態度	40%
		3	出席紀錄	20%
	體育	1	課堂參與	40%
		2	學習態度	40%
		3	出席紀錄	20%

3. 補行評量：下學期開學一週內由教務處統一辦理紙筆測驗。

四、教師確認

- 授課教師充分了解後請簽署「學期成績評量方式與標準確認說明書」，並附於該次領域會議紀錄送教務處備查。
- 請教師務必遵循上列之評量方式，違者將移請相關委員會審議處置。
- 全體授課教師確認後簽名：(請參閱領域出席名單)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

五、公開宣導：

- 教務處確認彙整資料後將統一公告於學校官網，供教師、家長、學生參閱查詢。
- 授課教師須於學期初、學期中向全體學生公開說明本學期「定期評量、平時評量、補行評量」之各種評量方備註：
 - 領域召集人需統整各教師意見，確保每位教師已了解評量標準，並於領域會議後請所有教師簽名確認。
 - 請於 115/09/11(五)前，將此說明書與第一次會議紀錄一併送交教務處檢核。

如有任何疑問，請洽教務處教學組#1108，感謝您的配合！

115 學年度第 1 學期國中部重要活動日期及命題老師分配表

次	週	月/日	年級 科目	命題及審題教師		
				一年級	二年級	三年級
1	二	115/09/11(五) 第 6 節班會課 15 分鐘	中四 中五 中六 英語單字	命題： 審題：	命題： 審題：	命題： 審題：
2	七	115/10/16(五) 第一節課 10 分鐘 併入第一次段考	中一 中二 中三 英語單字	命題： 審題：	命題： 審題：	命題： 審題：
3	十七	115/12/24(四) 第 5 節班會課 50 分鐘	中一 中二 健康抽考	命題：廖家和 審題：郭佩玲	命題：周玲珊 審題：郭律雲	
			範圍	第一篇全 第一單元 1-1 ~ 1-2	第一篇全 第二篇 2-1	
4	十八	115/12/31(四) 第 5 節班會課 50 分鐘	中三 健康抽考			命題：黃昆嘉 審題：謝佩玲
			範圍			第一篇全

說明：

1. 考試前二週【週一】教務處發放命題通知，命卷袋至命題教師處。
2. 命題教師請於考前一週【週二】中午前繳交命題卷袋。
(並請填妥印刷注意事項&命題教師簽名)繳交至蔡宗和先生油印、裝袋。
3. 請命題教師通知年級任課教師抽考命題範圍，需要教務處協助公告請於繳交命題袋時書面通知教務處公告。

※請將本表於 115/09/11(五)前交回教學組。

115學年度第一學期「教師公開課及教學觀察」排定時間表

健康領域

教學者	月/日()	第0節	班級	科目	觀察者(至少1人)			
郭偉鴻	9/11(五)	5	210	足球	廖泉和			
鄭紹杰	9/14(五)	1	301	籃球	黃冠嘉			
黃冠嘉	9/17(二)	6	304	籃球	鄭紹杰	郭偉鴻		
謝佩玲	9/21(一)	4	312	樂樂棒	陳美蕊			
廖泉和	9/23(三)	5	310	跆拳道	謝佩玲			
陳美蕊	9/18(二)	2	202	羽球	廖泉和			
	/ ()							
	/ ()							
	/ ()							

注意事項：

- 基於信賴與安全之原則，除校長及教務主任，入班觀察者應取得教學者之同意，始得入班觀課。
- 依臺中市教育處來文，臺中市每位中小學教師每學年需實施至少一次公開授課及一次入班觀課。
- 公開課活動完成後，請教學者將共備紀錄表、他評表、議課紀錄表、教學觀察相片檔案表等資料正本由領域召集人彙整送教學組備查。
- 本表請於 115/09/11(五)前連同教學研究會記錄本繳回教學組。

115 學年度第一學期體育課程總表

115.08.28

FRI	THU	WED	TUE	MON	WK
206 陳美莊 208 龔律濤 301 鄧紹杰	202 陳美莊 311 黃冠嘉	209 陳美莊 210 龔律濤 312 謝佩玲	104 黃冠嘉 204 陳美莊 405 蔡美櫻 406 戴金鼎 503 陳俊卿	103 鄧紹杰 311 黃冠嘉 605 戴金鼎	第一節 08:00 ~ 08:50
105 鄧紹杰 201 龔律濤 211 謝佩玲 310 黃冠嘉 507 陳俊卿 607 戴金鼎	205 龔律濤 408 陳美莊	110 謝佩玲 203 陳美莊 403 彭賢順 501 陳俊卿 505 蔡美櫻	202 陳美莊 205 龔律濤 401 彭賢順 509 戴金鼎	302 鄧紹杰 402 彭賢順 407 戴金鼎	第二節 09:10 ~ 10:00
101 葉宥忻 209 陳美莊 302 鄧紹杰 304 黃冠嘉 501 陳俊卿	308 許子淵 609 陳俊卿	507 陳俊卿 601 張嘉玲 606 戴金鼎	206 陳美莊 207 龔律濤 211 謝佩玲 308 許子淵	108 陳美莊 307 陳佳宏 409 彭賢順	第三節 10:10 ~ 11:00
110 謝佩玲 204 陳美莊 504 陳俊卿 601 張嘉玲 608 戴金鼎	108 陳美莊 303 鄧紹杰 305 黃冠嘉 307 陳佳宏 309 許子淵 604 陳俊卿	605 戴金鼎	306 陳佳宏 309 許子淵	109 葉宥忻 312 謝佩玲 404 彭賢順 604 陳俊卿 606 戴金鼎	第四節 11:10 ~ 12:00
					午休
106 鄧紹杰 210 龔律濤	401 彭賢順 405 蔡美櫻 407 戴金鼎 503 陳俊卿	107 黃冠嘉 301 鄧紹杰 404 彭賢順 506 蔡美櫻 608 戴金鼎	101 葉宥忻 105 鄧紹杰 408 陳美莊 603 彭賢順	102 鄧紹杰 502 蔡美櫻 508 彭賢順	第五節 13:10 ~ 14:00
103 鄧紹杰 104 黃冠嘉 109 葉宥忻 203 陳美莊 207 龔律濤 306 陳佳宏	406 戴金鼎 508 彭賢順	102 鄧紹杰 402 彭賢順	304 黃冠嘉 602 彭賢順	106 鄧紹杰 208 龔律濤 305 黃冠嘉 403 彭賢順 504 陳俊卿 505 蔡美櫻	第六節 14:10 ~ 15:00
506 蔡美櫻 602 彭賢順	502 蔡美櫻 603 彭賢順		310 黃冠嘉 607 戴金鼎	107 黃冠嘉 201 龔律濤 303 鄧紹杰	第七節 15:10 ~ 16:00

授課老師 週次	陳俊卿 鄧紹杰	黃冠嘉	彭賢順 張嘉玲	陳美茹 陳佳宏	龔律澄 許子淵	戴金鼎 葉育忻	蔡美櫻 謝佩玲	備註
第一週 08/31-09/04	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	
第二週 09/07-09/11	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	
第三週 09/14-09/18	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	
第四週 09/21-09/25	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	
第五週 09/28-10/02	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	
第六週 10/05-10/09	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	
第七週 10/12-10/16	考試週，場地依授課教師實際需求，自行調整							10/14-10/16 第一次評量
第八週 10/19-10/23	足壘球	籃球(外)	田徑 體適能	樂樂棒球	羽球 桌球	排球	籃球(內)	
第九週 10/26-10/30	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	
第十週 11/02-11/06	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	
第十一週 11/09-11/13	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	
第十二週 11/16-11/20	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	
第十三週 11/23-11/27	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	
第十四週 11/30-12/04	考試週，場地依授課教師實際需求，自行調整							12/01-12/03 第二次評量
第十五週 12/07-12/11	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	
第十六週 12/14-12/18	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	
第十七週 12/21-12/25	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	籃球(內)	
第十八週 12/28-01/01	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	跳繩 飛盤	
第十九週 01/01-01/08	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	足壘球	
第二十週 01/11-01/15	跳繩 飛盤	籃球(內)	排球	羽球 桌球	樂樂棒球	田徑 體適能	籃球(外)	
第二一週 01/18-01/22	考試週，場地依授課教師實際需求，自行調整							01/18-01/20 期末考

*說明：籃球—籃球場(外)及籃球館(內)、排球—排球場、飛盤、跳繩—操場或空曠場地即可

足壘球、樂樂棒球—操場草皮、體適能—操場、兩備—行政五樓

羽球、桌球—體育館(體育館使用請確實依排定時間前往以免影響其他班級上課權益)

*備註：1. 請因應教育部空氣品質之運動建議，調整上課地點。

2. 第六節起為專長訓練時間，煩請體育教師勿安排上課地點為專訓場所(田徑)，避免影響各團隊練習及造成安全疑慮。