110學年度第二學期一年級教學進度規劃表(正規、實用)				
週　次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第 一 週	運動安全及水域安全教學 基本體適能資料檢測(身高、體重、視力等)			
第 二 週	挑戰類型運動-田徑:接力持棒起跑	預習第一章P12頁到P19頁	學習態度	
第 三 週	挑戰類型運動-田徑:接力接棒起跑			
第 四 週	挑戰類型運動-田徑:接力傳接棒			
第 五 週	挑戰類型運動-田徑:行徑間傳接棒			
第 六 週	競爭類型運動-躲避球:規則、擲球技巧	躲避球簡要規則		
第 七 週	第一次定期考查週			
第 八 週	競爭類型運動-躲避球:傳球、接球			
第 九 週	競爭類型運動-躲避球:躲避方法練習			
第 十 週	競爭類型運動-躲避球:綜合練習、分組比賽		分組競賽 學習態度	
第十一週	競爭類型運動-籃球:個人基本防守動作	預習第五章P57頁到P67頁		
第十二週	競爭類型運動-籃球:個人防守動作			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	
第十四週	競爭類型運動-籃球:團體基本防守動作			
第十五週	競爭類型運動-籃球:團體基本防守動作		學習態度	
第十六週	競爭類型運動-排球:發球練習	預習第二章P50頁到P59頁	低手、高手發球測驗	
第十七週	競爭類型運動-排球:接發球練習			
第十八週	競爭類型運動-排球:舉球練習			
第十九週	競爭類型運動-排球:守備練習		30下連續對打 學習態度	
第廿週	各項術科測驗及補考			
第廿一週	第三次定期考查週			

110學年度第二學期二年級教學進度規劃表(正規、實用)

週　次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第 一 週	運動安全及水域安全教學 基本體適能資料檢測(身高、體重、視力等)			
第 二 週	籃球:1對持球者防守2對非持球者防守	預習第五章P67頁到P71頁		
第 三 週	籃球:持球進攻			
第 四 週	籃球:三角步法、投籃技巧			
第 五 週	籃球:卡位、籃板球		攻防競賽 學習態度	
第 六 週	排球:站位與輪轉、球的路線分析	預習第五章P72頁到P77頁		
第 七 週	第一次定期考查週			
第 八 週	排球:虛攻球、快攻球			
第 九 週	排球:B式快攻、A式快攻			
第 十 週	排球:針對快攻攔網		學習態度	
第十一週	足球:規則史	中國蹴踘由來		
第十二週	足球:傳接球、腳內側傳接			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	
第十四週	足球:正足背傳接			
第十五週	足球:傳接高球		學習態度	
第十六週	羽球:基本步伐、規則簡介	預習第五章P83頁到P93頁		
第十七週	羽球:組合步伐練習與應用			
第十八週	羽球:上網步伐、後場區步伐練習			
第十九週	羽球:綜合練習、單打戰術		分組單打競賽	
第廿週	各項術科測驗及補考			
第廿一週	第三次定期考查週			

110學年度第二學期三年級教學進度規劃表(正規、實用)

週　次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第 一 週	運動安全及水域安全教學 基本體適能資料檢測(身高、體重、視力等)			
第 二 週	籃球:二對二區域防守 三對三區域防守	預習第五章P53頁到P64頁		
第 三 週	籃球:三對三盯人防守 五對五盯人防守			
第 四 週	籃球:二對二組合進攻 三對二組合進攻			
第 五 週	籃球:聯合進攻策略 聯合防守補位		三對三小組競賽學習態度	
第 六 週	排球:二人搭配虛攻 三人搭配虛攻	預習第六章P67頁到P71頁		
第 七 週	第一次定期考查週			
第 八 週	排球:魚躍救球			
第 九 週	排球:陣容演練 (五一陣容、四二陣容)			
第 十 週	排球:綜合練習、分組比賽		六人小組競賽學習態度	
第十一週	羽球:單打戰術練習	預習第五章P83頁到P93頁		
第十二週	羽球:雙打戰術分組			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	
第十四週	羽球:綜合練習A			
第十五週	羽球:綜合練習B		分組單打競賽	
第十六週	足球:五人制足球基本介紹、規則	預習第七張P74頁到85頁		
第十七週	足球:自由球、十二碼罰球練習			
第十八週	足球:角球、場邊擲球練習			
第十九週	足球:綜合練習、分組比賽		十二碼射門測驗學習態度	
第廿週	各項術科測驗及補考			

第廿一週	第三次定期考查週			

110學年度第二學期一年級教學進度規劃表(建教)				
週　次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第 一 週	運動安全及水域安全教學 基本體適能資料檢測(身高、體重、視力等)			
第 二 週	挑戰類型運動-田徑:接力持棒起跑	預習第一章P12頁到P19頁	學習態度	
第 三 週	挑戰類型運動-田徑:接力接棒起跑			
第 四 週	挑戰類型運動-田徑:接力傳接棒			
第 五 週	挑戰類型運動-田徑:行徑間傳接棒			
第 六 週	競爭類型運動-躲避球:規則、擲球技巧	躲避球簡要規則		
第 七 週	第一次定期考查週			
第 八 週	競爭類型運動-躲避球:傳球、接球			
第 九 週	競爭類型運動-躲避球:躲避方法練習			
第 十 週	競爭類型運動-躲避球:綜合練習、分組比賽		分組競賽 學習態度	
第十一週	競爭類型運動-籃球:個人基本防守動作	預習第五章P57頁到P67頁		
第十二週	競爭類型運動-籃球:個人防守動作			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	

110學年度第二學期二年級教學進度規劃表(建教)

週　次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第 一 週	運動安全及水域安全教學 基本體適能資料檢測(身高、體重、視力等)			
第 二 週	籃球:1對持球者防守2對非持球者防守	預習第五章P67頁到P71頁		
第 三 週	籃球:持球進攻			
第 四 週	籃球:三角步法、投籃技巧			
第 五 週	籃球:卡位、籃板球		攻防競賽 學習態度	
第 六 週	排球:站位與輪轉、球的路線分析	預習第五章P72頁到P77頁		
第 七 週	第一次定期考查週			
第 八 週	排球:虛攻球、快攻球			
第 九 週	排球:B式快攻、A式快攻			
第 十 週	排球:針對快攻攔網		學習態度	
第十一週	足球:規則史	中國蹴踘由來		
第十二週	足球:傳接球、腳內側傳接			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	

110學年度第二學期三年級教學進度規劃表(建教)				
週　次	單元名稱	作業內容	評量內容	備註
第 一 週	運動安全及水域安全教學 基本體適能資料檢測(身高、體重、視力等)			
第 二 週	籃球:二對二區域防守 三對三區域防守	預習第五章P53頁到P64頁		
第 三 週	籃球:三對三盯人防守 五對五盯人防守			
第 四 週	籃球:二對二組合進攻 三對二組合進攻			
第 五 週	籃球:聯合進攻策略 聯合防守補位		三對三小組競賽 學習態度	
第 六 週	排球:二人搭配虛攻 三人搭配虛攻	預習第六章P67頁到P71頁		
第 七 週	第一次定期考查週			
第 八 週	排球:魚躍救球			
第 九 週	排球:陣容演練 (五一陣容、四二陣容)			
第 十 週	排球:綜合練習、分組比賽		六人小組競賽 學習態度	
第十一週	羽球:單打戰術練習	預習第五章P83頁到P93頁		
第十二週	羽球:雙打戰術分組			
第十三週	第二次定期考查週		體育常識筆試	