

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			學習態度
第十五週	足球:傳接高球			
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	