

桃市陽明高中 108 學年度第 2 學期體育課教學進度表

更新日期 109/03/02

週次	組別 01-06 任課教師	01 羅子翔 張瑋竣	02 楊美華 陳迪珊	03 洪慧貞	04 楊智能	05 劉晏君	06 賴正原	學校日程
	授課年級 日期 進度	三年級	二年級	二年級	一年級	一、三年級	一、三年級	
1	0224~0301	體適能	田徑	籃球	排球	飛盤/健走	桌球	2/26-27 高三模考 1，2/28 放假
2	0302~0308	籃 B	籃球	排球	體適能	桌球	羽球	
3	0309~0315	飛盤/健走	排球	田徑	桌球	羽球	籃球	
4	0316~0322	羽球	足壘	桌球	排球	籃球	籃 B	
5	0323~0329	田徑	桌球	籃球	羽球	排球	飛盤/健走	
6	0330~0405	桌球	羽球	體適能	籃球	籃 B	飛盤/健走	3/31-4/1 期中考 1，4/2-5 清明連假
7	0406~0412	排球	籃球	羽球	足壘	飛盤/健走	體適能	
8	0413~0419	籃球	羽球	排球	籃 B	田徑	桌球	4/14-15 高三模考 2
9	0420~0426	羽球	體適能	足壘	飛盤/健走	排球	籃球	4/25 園遊會
10	0427~0503	籃球	排球	籃 B	羽球	桌球	田徑	4/27 補假，5/2 運績獨招
11	0504~0510	足壘	田徑	飛盤/健走	桌球	體適能	籃球	
12	0511~0517	重訓	籃 B	羽球	田徑	籃球	排球	5/15-16 國中會考
13	0518~0524	排球	飛盤/健走	田徑	籃球	羽球	足壘	
14	0525~0531	飛盤/健走	足壘	桌球	羽球	重訓	排球	5/25-27 期中考 2，5/25-26 高三期 末考，5/27-28 高三模考 3
15	0601~0607	桌球	重訓	足壘	排球	籃球	羽球	
16	0608~0614	籃球	排球	飛盤/跳繩	桌球	足壘	重訓	(知行樓場佈)
17	0615~0621	X	羽球	籃球	飛盤/健走	足壘	排球	6/15 畢業
18	0622~0628	X	飛盤/跳繩	羽球	重訓	桌球	足壘	6/25-28 端午連假
19	0629~0705	X	籃球	排球	足壘	羽球	桌球	7/3-5 指考
20	0706~0712	X	桌球	重訓	籃球	排球	羽球	7/10-13 高一、二期末考
21	0713~0719	X	X	X	X	X	X	(7/10-13 高一、二期末考)，7/14 休業式
一、場地分配：1. 籃球-室外籃球場 2. 排球-室外球場 3. 羽球-知行樓二樓 4. 桌球-知行樓一樓 5. 舞蹈、墊上運動-韻律教室 6. 足壘-田徑場中央 7. 游泳-游泳池。8. 田徑/健走-田徑場 9. 跳繩、體適能、重訓-律動廣場、投籃機、重訓室、韻律教室。10. 籃 B-操場半圓籃架。 二、請依排定之教學項目及場地進行教學，若因雨天或場地不利教學時，可帶至室內進行學科教學、視聽教學或運用其他之場地實施體育活動。 三、各班康樂股長或負責借還器材之同學，於該節上課前至體育組辦公室向任課老師詢問借用器材項目及數量，並攜帶學生證至器材室登記借用運動器材。結束課程後，康樂股長務必確實清點器材數量，盡速於下課時間歸還器材，避免延誤其它班級登記借用。 四、進行游泳課時，請在上課鐘響之前帶齊游泳所需物品，盡速至游泳池更衣、集合上課。 五、場地設備器材如有遺失或惡意破壞等情事，視情節輕重處以愛校服務或警告乙支。								

體育測驗項目

年級	第一學期 技能測驗項目及內容	第二學期 技能測驗項目及內容
一	籃球-籃下 30 秒投籃 田徑-100 公尺 跳繩-連續迴旋 1 分鐘	排球-低手連續擊球 (原游泳-待修改考試內容) 桌球-單打比賽 (含發球與回擊)
二	游泳-浮板+蛙式打水 25 公尺 桌球-雙打比賽 (含發球與回擊) 田徑-跳遠	田徑-400 公尺 排球-發球 籃球-三分線三定點運球往返上籃
三	游泳-蛙泳 25 公尺 排球-高手連續擊球 田徑-800/1600 公尺	田徑-200 公尺 基本體能-反覆側併步 20 秒 籃球-全場運球往返一次上籃

備註：體適能檢定、游泳檢定(能力及自救)，全年級每學年必測。