

霧峰國中體育課程第一冊(1 上)三次考查教學進度表

月分	週次	日期	課別 (教學節數)	教學重點	學校行事活動
八月	一	8/30	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測(1節)	一、學習評估運動風險，維護運動安全。 二、解說體適能檢測項目並實測。	
九月	二	9/2-9/6	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全(2節)	一、了解運動設施與場地使用注意事項與規範。 二、運用定向越野的方式，瞭解運動環境與場地。	
	三	9/9-9/13	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車(2節)	一、學習自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 二、學習道路行駛之知能，以避免意外事故發生。	
	四	9/16-9/20	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車(2節)	一、學習道路行駛之知能，以避免意外事故發生。 二、規劃單車路考進行單車考照實做	
	五	9/23-9/27	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑(2節)	一、學習馬克操，強化腿部肌肉，了解跑步的動作要領。 二、學習起跑架的使用及起跑動作要領。	
	六	9/30-10/4	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑(2節)	一、學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 二、規劃接力遊戲，以加強學生跑步能力	
十月	七	10/7-10/11	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞(2節)	一、學習結合旋轉、躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，展現身體的力與美。 二、學習各式跳躍、滾翻等動作技巧。	
	八	10/14-10/18	第6單元靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞(2節)	一、學會編創啦啦隊口號。 二、能完成運動會創意進場舞蹈，培養團隊合作的精神。	第一次評量週
	九	10/21-10/25	第5單元熱門運動大會串 第1章應聲入網——籃球(2節)	一、學習定點投籃動作，並思考投籃不中之原因。 二、學習運球急停投籃動作及團隊合作完成得分。	
	十	10/28-11/1	第5單元熱門運動大會串 第1章應聲入網——籃球(2節)	一、學習慣用手及非慣用手之上籃動作及規則 二、進形攻守練習，使學生習得無球者之移動	
十一月	十一	11/4-11/8	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球(2節)	一、學會排球低手傳球與接球步法。 二、學習背部滾球、臀部控球的重心移動練習，運用腿部的上下左右移動訓練大腿肌力及肌耐力。	

月分	週次	日期	課別 (教學節數)	教學重點	學校行事活動
	十二	11/11-11/15	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球(2節)	一、學會排球滑步低手傳球步法，交叉步低手傳球步法。 二在「有求必接」中，進行分組競賽，加強同學相互溝通，能觀察並欣賞同學的優缺點。	
	十三	11/18-11/22	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球(2節)	一、羽球運動的發展、羽球場地介紹、握拍法 二、學習正手發高遠球動作要領	
	十四	11/25-11/29	第5單元熱門運動大會串 第3章羽中作樂——羽球(2節)	一、學習正手高遠擊球動作要領 二、分組對抗競賽	
十二月	十五	12/2-12/6	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操(2節)	一、了解體操運動項目 二、學習各式跳躍及側滾動作，以及平衡感練習。	第二次評量週
	十六	12/9-12/13	第6單元靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操(2節)	一、學習高低落差跳躍平衡動作。 二、能完成指定連續動作。	
	十七	12/16-12/20	男生女生配-合作玩球——合球	一、認識合球運動，學習肩上傳球、雙手接球動作。 二、學習雙手投籃動作	
	十八	12/23-12/27	男生女生配-合作玩球——合球	一、學習位移投籃及後撤步投籃動作。 二、學習接傳球後上籃動作。	
一月	十九	12/30-1/3	彈跳之間——桌球	一、桌球運動介紹，握拍法要領；球感練習：正手、反手向上擊球 二、練習拋球及揮拍練習，學習正手發平擊球動作，定點發球練習	
	二十	1/6-1/10	彈跳之間——桌球	一、學習反手擊球動作 二、學習簡易比賽規則——桌王比賽	
	二十一	1/13-1/17	第6單元靈活自如好身手 第3章鈴滴盡致——扯鈴(2節)	一、學習基本運鈴動作，上下運鈴動作。 二、學習拋鈴動作時機與接鈴方法	第三次評量週
	二十二	1/20			休業式