

112學年度上學期體育教學單元及場地分配表 2023.08.21

週次	日期	鄭英偉師	沈瑞波師	凌依華師	林美玲師	鄭妃汝師	林淑婷師	黃淑芬師 林建志師
1	08/30-09/01	羽球	田徑	籃球	排球	桌球	足(壘)球	體適能
2	09/04-09/08	羽球	田徑	籃球	排球	桌球	足(壘)球	體適能
3	09/11-09/15	羽球	田徑	籃球	排球	桌球	足(壘)球	體適能
4	09/18-09/22	田徑	籃球	排球	桌球	體適能	羽球	足(壘)球
5	09/25-09/29	田徑	籃球	排球	桌球	體適能	羽球	足(壘)球
6	10/2-10/6	田徑	籃球	排球	桌球	體適能	羽球	足(壘)球
7	10/9-10/13 (第一次段考)	籃球	排球	桌球	體適能	足(壘)球	田徑	羽球
	10/16-10/20 (水安宣導)	籃球 (水安宣導)	排球 (水安宣導)	桌球 (水安宣導)	體適能 (水安宣導)	足(壘)球 (水安宣導)	田徑 (水安宣導)	羽球 (水安宣導)
9	10/23-10/27	籃球	排球	桌球	體適能	足(壘)球	田徑	羽球
10	10/30-11/03	排球	桌球	體適能	足(壘)球	羽球	籃球	田徑
11	11/06-11/10	排球	桌球	體適能	足(壘)球	羽球	籃球	田徑
12	11/13-11/17	排球	桌球	體適能	足(壘)球	羽球	籃球	田徑
13	11/20-11/24	桌球	體適能	足(壘)球	羽球	田徑	排球	籃球
	11/27-12/01 (第二次段考)	桌球 (水安宣導)	體適能 (水安宣導)	足(壘)球 (水安宣導)	羽球 (水安宣導)	田徑 (水安宣導)	排球 (水安宣導)	籃球 (水安宣導)
15	12/04-12/08	桌球	體適能	足(壘)球	羽球	田徑	排球	籃球
16	12/11-12/15	體適能	足(壘)球	羽球	田徑	籃球	桌球	排球
17	12/18-12/22	體適能	足(壘)球	羽球	田徑	籃球	桌球	排球
18	12/25-12/29	體適能	足(壘)球	羽球	田徑	籃球	桌球	排球
19	01/01-01/05	足(壘)球	羽球	田徑	籃球	排球	體適能	桌球
20	01/08-01/12	足(壘)球	羽球	田徑	籃球	排球	體適能	桌球
	01/15-01/19 (第三次段考)	足(壘)球 (水安宣導)	羽球 (水安宣導)	田徑 (水安宣導)	籃球 (水安宣導)	排球 (水安宣導)	體適能 (水安宣導)	桌球 (水安宣導)

備註：

- 一、請各位教師依照日期單元進度教學。
- 二、因教育局規定須將水域安全宣導融入體育課程中。
- 三、請各位教師上完課要確實清点借用球類的數量。
- 四、在活動中心上羽球課，上完課後請將館內恢復原狀並保持整潔。
- 五、體適能測驗紀錄表請各位老師於期末前繳交。

OK

高雄市立鼓山高中(高中部)各年級體育教學進度表

高中一年級		高中二年級		高中三年級	
項目	內容要項	項目	內容要項	項目	內容要項
田徑	上學期：田徑項目介紹、短距離及接力介紹訓練	田徑	上學期：跑、跳、擲基本體能訓練、中長距離介紹及訓練	田徑	上學期：跑、跳、擲基本體能訓練、長距離介紹及訓練
	下學期：跑、跳、擲基本體能訓練、加強短距離補助練習		下學期：跑、跳、擲基本體能訓練、加強中長距離補助練習		下學期：跑、跳、擲基本體能訓練、加強長距離補助練習
籃球	上學期：基本體能與基本動作介紹及訓練(球感、運球、傳球、投籃)	籃球	上學期：運球上籃、軸足、假動作、運球過人上籃	籃球	上學期：個人進攻與防守練習(二對二攻防)
	下學期：基本體能與傳球投籃練習、運球上籃		下學期：各類傳球練習(兩人行進間傳球練習)		下學期：團體進攻及防守練習、分組比賽
排球	上學期：基本動作介紹、個人高手擊球練習	排球	上學期：二人低手傳球動作練習	排球	上學期：扣球介紹、自拋自扣及二人配合扣球練習
	下學期：個人低手傳球練習		下學期：肩上及低手發球練習		下學期：分組比賽練習
桌球	上學期：規則介紹、握拍擊球感基本練習、發球練習	桌球	上學期：正手、反手交互練習	桌球	上學期：左推與右拉組合練習
	下學期：正手拉球基本練習對拉及球練習		下學期：推球練習、切球練習		下學期：左切、左推與右拉組合練習、分組比賽練習
足球	上學期：規則介紹、球感及敏捷練習、傳接練習	足球	上學期：吊球、射門、盤球練習	足球	上學期：戰術運用、自由球角球練習、小組比賽練習
	下學期：球感練習、盤球練習		下學期：頭頂球、射門練習、小組配合練習		下學期：戰術運用、小組比賽練習
體適能	上學期：講解體適能活動、全身基本體能訓練(初階)	體適能	上學期：加強核心肌群能力、柔軟度	體適能	上學期：加強肌力適能
	下學期：了解體適能的重要性、全身基本體能訓練(中階)		下學期：加強心肺適能		下學期：強化全身性體能

高雄市立鼓山高中(高中部)體育科各年級測驗項目表

一年級	上學期	1、800 公尺 2、籃球-3 分線 3 定點來回運球上籃(2 分鐘) 3、第二次段考學科考試
	下學期	1、1500 公尺 2、排球-兩人傳接球 3、第二次段考學科考試
二年級	上學期	1、1500 公尺 2、桌球-2 人推打(1 分鐘) 3、第二次段考學科考試
	下學期	1、1500 公尺 2、籃球-2 人行進間傳接球上籃(1 分鐘) 3、第二次段考學科考試
三年級	上學期	1、1500 公尺 2、仰臥起坐 3、第二次段考學科考試
	下學期	1、1500 公尺 2、心得報告

備註：

1、[√]學期總成績百分比(術科 50%、情意 40%、認知 10%)

2、說明：(1)術科成績依各年級測驗項目評分標準給分。

(2)情意成績依各項教學項目視學生上課情況給分(如出席、上課態度)。

(3)認知成績依每學期第三次段考給分，高三下學期以繳交心得報告作為認知成績。