

臺中高工 113 學年度第一學期體育課程教學預定進度表

教師 項目 週日期		吳智東、馮宏雲、李仁佐、蔡佳諺、金永恩 吳文逸、康志偉、藍俊智、林柏豪、李憶婷														
1	8/25-8/31	教學預備週														
2	9/1-9/7	體育常識			游泳			籃球			排球			桌球		
3	9/8-9/14															
4	9/15-9/21	一、體育知識：體育的起源與發展	二、運動與生理	三、體適能：運動與營養	一、適應水性、捷式打腿、捷式划手	二、蛙泳、蹬夾腿、划手	三、水上安全與救生	一、基本動作控球、運球	二、運球急停投籃&接球投籃組合練習	三、三對三防守、五人防守練習	一、低手傳球、低手發球	二、攔網及救球	三、舉球、扣球、攔網結合練習	一、正手擊球、反手推擋	二、正手搓球、反手搓球結合練習	三、應用技術
5	9/22-9/28															
6	9/29-10/5															
7	10/6-10/12															
8	10/13-10/19															
9	10/20-10/26															
10	10/27-11/2															
11	11/3-11/9															
12	11/10-11/16															
13	11/17-11/23	羽球			田徑			民俗體育			一	二	三	一	二	三
14	11/24-11/30 (工科賽停課)	一、發球、高遠球	二、正拍切球、殺球練習	三、正手、反手平抽球	一、短距離跑	二、推鉛球	三、跳高	一、飛盤、雙人投接	二、踢毽子、小武	三、跳繩：單腳跳、一跳二迴旋	網球：正反手截擊	手球：傳接球、射門	壘球：傳接球&比賽組合練習	新式健康操	網球：發球與吊高球	網球：高壓球與接發球
15	12/1-12/7															
16	12/8-12/14															
17	12/15-12/21															
18	12/22-12/28															
19	12/29-1/4															
20	1/5-1/11															
21	1/12-1/18															

臺中高工 113 學年度第二學期體育課程教學預定進度表

教 師 項 目 週 日 日 次 期		吳智東、馮宏雲、李仁佐、蔡佳諺、金永恩 吳文逸、康志偉、藍俊智、林柏豪、李憶婷														
1	2/9-2/15	教學預備週														
2	2/16-2/22	體育常識			田徑			籃球			排球			桌球		
3	2/23-3/1	一、體育知識：運動傷害	二、運動與生理	三、體適能：體重控制	一、擲標槍	二、擲鐵餅	三、三級跳遠	一、移動傳接球	二、換手運球、跨步上籃組合練習	三、三對三、五對五綜合練習比賽	一、高手傳球、高手發球	二、虛攻及平行快攻	三、攻守組合練習	一、反手殺球	二、正手扣球、揭發旋球、正手抽球	三、比賽與欣賞
4	3/2-3/8															
5	3/9-3/15															
6	3/16-3/22															
7	3/23-3/29															
8	3/30-4/5															
9	4/6-4/12															
10	4/13-4/19															
11	4/20-4/26															
12	4/27-5/3	羽球			游泳			民俗體育			一	二	三	一	二	三
13	5/4-5/10	一、發球、高遠球、挑球組合練習	二、網前球組合練習	三、殺球練習	一、水上安全教育介紹	二、捷式 25 M 含換氣	三、水域安全及救生介紹	一、飛盤、雙人投接	二、扯鈴介紹	三、跳繩：單腳跳、一跳二迴旋	網球：反手擊球	手球：傳接球、射門	壘球：比賽與欣賞	身體核心組合練習	網球：發球與截擊	網球：扣殺與比賽
14	5/11-5/17															
15	5/18-5/24															
16	5/25-5/31															
17	6/1-6/7															
18	6/8-6/14															
19	6/15-6/21															
20	6/22-6/28															
21	6/29-7/5															