

臺中市立惠文高中 107學年度第二學期 高中部 三年級 體育科

教學進度表

月份	周次	星期						教學進度	備註	
		日	一	二	三	四	五			六
2	一	10	11	12	13	14	15	16	◎2/11開學日 / 課程說明 / 健康檢查	
	二	17	18	19	20	21	22	23	◎2/18第八節輔導課開始 ◎2/23補行上班日(補3/1)/基本體能教學/健康檢查	
	三	24	25	26	27	28	1	2	排球－接發球練習。	
3	四	3	4	5	6	7	8	9	撞球基本動作講解及器材介紹	
	五	10	11	12	13	14	15	16	籃球傳球及運球練習	
	六	17	18	19	20	21	22	23	排球高手教學、比賽規則講授	
	七	24	25	26	27	28	29	30	◎3/26-28第一次成績評量/排球擊球技術教學	
4	八	31	1	2	3	4	5	6	桌球雙打比賽	
	九	7	8	9	10	11	12	13	籃球定點投籃練習	
	十	14	15	16	17	18	19	20	體適能練習與檢測、爆發力練習	
	十一	21	22	23	24	25	26	27	排球－扣球擊球練習。	
5	十二	28	29	30	1	2	3	4	撞球簡易規則講解及擊球練習	
	十三	5	6	7	8	9	10	11	◎5/9國三、高三第八節輔導課結束 /羽球雙打比賽練習	
	十四	12	13	14	15	16	17	18	◎5/14-16第二次定期評量(含國、高三畢業考) /籃球進攻與防守練習、籃球投籃測驗	
	十五	19	20	21	22	23	24	25	田徑－長距離跑練習。	
	十六	26	27	28	29	30	31	1	籃球－進攻比賽	
6	十七	2	3	4	5	6	7	8	排球－舉球教學、雙人練習。	
	十八	9	10	11	12	13	14	15	排球－小組合作教學與練習、全場比賽	
	十九	16	17	18	19	20	21	22	◎6/20第八節輔導課結束 排球全場分組比賽	
	廿	23	24	25	26	27	28	29	◎6/26-28第三次成績評量/術科補考	