

國立彰化高中體育科教學進度表

一、競技運動類 70%				
	籃球（12小時）	排球（6小時）	桌球（6小時）	田徑（1小時）
高一上	左、右手運球 傳、接球 打板接力 擦板球 罰球 滑步防守 罰球規則	低手傳球 得分、局數、輪轉規則 高手傳球	推擋球 得分、局數、擊球規則	蹲距式起跑（含起跑架使用）
高一下	左、右手行進運球 正面換手V字運球 2人行進傳接球 慣用手上籃 2人傳接球上籃 防守交叉步伐 阻擋與撞人規則	低手、肩上發球 接發球 扣球 發球規則	發球 發球規則	接力（含接力規 急行跳遠
高二上	運球急停 3人行進傳接球 打板接力 切傳、檔切戰術 3對3防守 卡位防守 發球與侵人規則	舉球、扣球 前後排越位與輪轉規則	反手揮擊球 賽事演進（分數、球體）或歷史	敏捷訓練 速度訓練 爆發力訓練
高一下	運球急停 快攻 爭籃板球 非慣用手上籃 違例與犯規區別	高低手交叉傳接球 攔網 自由球員規則	發旋球 雙打輪轉規則 正手揮擊球	短距離跑
高三上	運球綜合練習 傳接球綜合練習 打板接力 運球急停跳投 3對3進攻防守練習 綜合比賽練習	扣球、吊球、綜合練習 觸網規則	發旋球、切球 賽制研討（單、雙淘汰）	中、長距離跑（步幅、換氣、配速）
高三下	運球綜合練習 傳接球綜合練習 打板接力 運球急停跳投 綜合比賽練習	攔網、綜合練習 換人、暫停規則	扣殺、抽球 賽制研討（循環賽	長跑練習

	二、健康體適能類 10%		三、舞蹈類 5%
	體適能 (3小時)	體適能檢測 (1小時)	(2小時)
高一上	肌肉適能16站循環練習 伸展操	每學年檢測一次	有氧舞蹈 踢踏舞欣賞
高一下	肌肉適能16站循環練習 心肺適能	每學年檢測一次	戰鬥有氧 電影欣賞
高二上	肌肉適能16站循環練習 伸展操	每學年檢測一次	街舞 電影欣賞
高二下	肌肉適能16站循環練習 心肺適能	每學年檢測一次	街舞 電影欣賞
高三上	肌肉適能16站循環練習 伸展操	每學年檢測一次	30秒舞蹈創作
高三下	肌肉適能16站循環練習 心肺適能	每學年檢測一次	小組30秒舞蹈創作

	五、體育知識類 5%
	(2小時)
高一上	籃球技術與規則 排球技術與規則 桌球技術與規則 運動時事
高一下	籃球比賽戰術 排球比賽戰術 桌球比賽戰術 運動時事
高二上	職業運動的發展 如何觀賞一場競賽 運動時事
高二下	技術？道德？勝敗！？ 運動時事
高三上	運動時事 高爾夫球運動簡介 運動相關產業
高三下	四大網球公開賽 運動與財富 運動時事

撞球（1小時）
握桿 架桿 基本桿法介紹 花式14-1規則
定桿 拉桿 9號球規則
開球 桿法綜合練習 8號球規則
顆星打法介紹
桿法綜合練習
10號球規則
綜合練習
分組練習
司諾克規則
分組比賽