

國立彰化高中體育科教學進度表

	一、認知（體育知識類） 15%		二、情意（體育知識類） 20%
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	高一上	上課學習態度 校內、外比賽觀賞 遊戲、比賽團隊合作
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	高一下	上課學習態度 校內、外比賽觀賞 遊戲、比賽團隊合作
高二上	職業運動的發展 如何觀賞一場競賽 運動時事	高二上	上課學習態度 校內、外比賽觀賞 遊戲、比賽團隊合作
高二下	技術？道德？勝敗！？ 板球運動簡介 運動時事	高二下	上課學習態度 校內、外比賽觀賞 遊戲、比賽團隊合作
高三上	運動時事 高爾夫球運動簡介 運動相關產業	高三上	上課學習態度 校內、外比賽觀賞 遊戲、比賽團隊合作
高三下	四大網球公開賽 運動與財富 運動時事	高三下	上課學習態度 校內、外比賽觀賞 遊戲、比賽團隊合作

一、競技運動類 50%

	挑戰類型運動		競爭類型運動		
	田徑	游泳	陣地攻守性球類運動	網/牆性球類運動	
	田徑	游泳	籃球	排球	桌球
高一上	蹲距式起跑（含起跑架使用）	韻律呼吸練習 自由式踢腿技巧 自由式滑手技巧 自由式換氣技巧 水上求生方法	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
高一下	接力（含接力規則） 急行跳遠	自由式游泳練習 蛙式踢腿技巧 蛙式滑手技巧 蛙式換氣技巧 水母漂練習 浮具飄浮練習	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
高二上	敏捷訓練 速度訓練 爆發力訓練	蛙式游泳練習 蹬牆出發技巧 游泳比賽規則 仰漂練習	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 發球與侵入規則	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）
高二下	短距離跑	蛙式游泳前進25m 自由式游泳前進25m 立泳練習	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

高三上	中、長距離跑（步幅、換氣、配速）	任一式游泳前進50m 水中求生技巧練習	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）
高三下	長跑練習	任一式游泳前進100m 仰漂120秒 立泳60秒	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）

	四、行為 15%
高一上	參加校內外競賽紀錄 規劃提升體適能之運動計畫
高一下	參加校內外競賽紀錄 實行體適能運動計畫
高二上	參加校內外競賽紀錄 規劃運動技能運動計畫
高二下	參加校內外競賽紀錄 實行運動技能運動計畫
高三上	參加校內外競賽紀錄 規劃終身運動計畫
高三下	參加校內外競賽紀錄 實行終身運動計畫

		表現類型運動
標的性球類運動	守備/跑分性球類運動	舞蹈
撞球（1小時）	棒球	舞蹈
握桿 架桿 基本桿法介紹 花式14-1規則	棒球規則 投球 傳接球	有氧舞蹈 踢踏舞欣賞
定桿 拉桿 9號球規則	接滾地球 接高飛球 打擊技巧	戰鬥有氧 電影欣賞
開球 桿法綜合練習 8號球規則	守備技巧 分組競賽	街舞 電影欣賞
顆星打法介紹 桿法綜合練習 10號球規則	裁判手勢 分組競賽	街舞 電影欣賞

綜合練習 分組練習 司諾克規則	分組競賽	30秒舞蹈創作
分組比賽	分組競賽	小組30秒舞蹈創作