

國立水里高級商工職業學校 105 學年度第一學期教學進度表

班級	全校一年級	每週時數	2	任課教師：盧英娟、詹孟榕、吳政穎、江文嘉、李昕昕
科目	體育	冊別		
週次	起迄日期	預定教學進度		備註
1	08/29-09/02	上課進度、規定與學校體育比賽介紹		08/29(一)開學 08/31(五)-09/06(三)期初教學研究會
2	09/05-09/10	健康操全程觀賞、暖身運動分解教學		
3	09/12-09/14	暖身運動分解教學		
4	09/119-09/23	主要運動分解教學		
5	09/26-09/30	主要運動分解教學		
6	10/03-10/07	主要運動分解教學		
7	10/11-10/14	緩和運動分解教學		第一次期中考
8	10/17-10/21	緩和運動分解教學		
9	10/24-10/28	健康操教學評量		
10	10/31-11/04	健康操教學評量		
11	11/07-11/11	學區運動會項目介紹		
12	11/14-11/18	運動會比賽項目練習		
13	11/21-11/25	運動會比賽項目練習		
14	11/28-12/02	運動會比賽項目練習		第二次期中考
15	12/05-12/09	運動會比賽項目練習(學區運動會)		
16	12/12-12/16	身體組成 BMA 換算與體適能關係		
17	12/19-12/23	體適能測驗動作講解與練習		
18	12/26-12/30	體適能測驗動作講解與練習		
19	01/02-01/06	體適能測驗動作講解與練習		
20	01/09-01/13	體適能測驗		
21	01/16-01/20	體適能測驗/體育常識測驗		期末考
22	01/23-01/27			