

國立水里高級商工職業學校 106 學年度第一學期教學進度表

班 級	全校三年級	每週時數	2	任課教師：如課表
科 目	體育-壘球	冊 別		
週 次	起迄日期	預 定 教 學 進 度		備 註
1	08/27~09/02	上課進度、規定與學校體育比賽介紹、壘球基本傳球要領		8/30(三)開學
2	09/03~09/09	壘球規則介紹		
3	09/10~09/16	壘球(高飛接球、平飛接球、滾地球接球練習)		9/11(一)-9/12(二)四技二專 9 月複習考
4	09/17~09/23	壘球(高飛接球、平飛接球、滾地球接球練習)		
5	09/24~09/30	壘球(打擊練習)		9/30(六)補課(補 10/9)
6	10/01~10/07	壘球(打擊練習、準確投球要領)		10/4(三)中秋節放假
7	10/08~10/14	壘球運動學習評量		10/12(四)-10/13(五)第一次期中考
8	10/15~10/21	壘球運動學習評量		10/19(四)-10/20(五) 四技二專第一次模擬考
9	10/22~10/28	壘球(分組比賽)		
10	10/29~11/04	壘球(分組比賽)		11/2(四)-11/3(五)大學入學第二次聯合模擬考
11	11/05~11/11	足球介紹、球感練習、足背、足內外側踢停球(足背、足內外側踢停球,其他停球方式)		
12	11/12~11/18	足球(S型運球、跑動傳接球)		
13	11/19~11/25	足球:射門練習		11/28(二)-11/29(三)一年級第二次期中考 11/29(三)-12/1(五)二、三年級第二次期中考
14	11/26~12/2	足球:跑動傳運球+射門練習		
15	12/03~12/09	足球(五人制足球賽與正規足球賽介紹)		
16	12/10~12/16	足球:分組比賽		12/13(三)-12/14(四)大學入學第三次聯合模擬考
17	12/17~12/23	足球:分組比賽		12/19(二)-12/20(三) 四技二專第二次模擬考
18	12/24~12/30	足球運動學習評量		
19	12/31~1/06	足球運動學習評量		
20	01/07~01/13	體適能測驗		
21	01/14~01/20	體適能測驗/體育常識測驗		1/17(三)-1/19(五)期末考