

國立水里高級商工職業學校 107 學年度第一學期教學進度表

班級	二年級各班	每週時數	2 小時	任課教師：如課表
科目	體育-啦啦舞	冊別	參考華興第二冊、 泰宇第三冊自編教材	
週次	起迄日期	預定教學進度		備註
1	08/30-09/01	本學期課程大綱、教學進度介紹、評量內容說明		08/30(三)開學 09/05(二)期初教學研究會
2	09/03-09/07	1. 學生分組、幹部(體育股長)協助事項 2. 體適能的內容與重要性 3. 體適能檢測方法與判讀		
3	09/10-09/14	1. 肌力和肌耐力定義及訓練原則講解示範 2. 訓練大腿及臀部、足部及踝部、肩部及上臂後側、腹部		
4	09/17-09/22	1. 全身柔軟度講解示範 2. 訓練大腿及臀部、足部及踝部、肩部及上臂後側、腹部		
5	09/24-09/28	1. 心肺耐力運動方式、運動頻率、運動強度、運動持續時間、漸進原則講解 3. 啦啦舞比賽競賽說明及各班參賽名單確認		
6	10/01-10/05	啦啦舞介紹與熱身運動		
7	10/08-10/12	啦啦舞基本動作(含手勢、手臂基本動作)		第一次期中考
8	10/15-10/19	啦啦舞基本動作、踢腿、旋轉、跳躍(腳步基本動作)		
9	10/22-10/26	舞蹈編排要領		
10	10/29-11/02	舞蹈編排要領、舞蹈隊形範例、彩球舞第一段(舞蹈分解動作)		
11	11/05-11/09	彩球舞第二、三段(舞蹈分解動作)		
12	11/12-11/16	啦啦舞歡呼、舞伴技巧、道具應用		
13	11/19-11/23	啦啦舞評量		
14	11/26-11/30			第二次期中考
15	12/03-12/07	運動會項目練習		
16	12/10-12/14	匹克球運動介紹，規則講解基本動作練習		
17	12/17-12/21	匹克球正手拍推擋練習		
18	12/24-12/28			
19	12/30-01/04	匹克球對打練習		
20	01/07-01/11	1. 紀錄體育課程成績 2. 體育常識紙筆測驗		
21	01/14-01/18	期末成績評量、術科補考		期末考