

桃園市立楊梅高中 112 學年度第二學期教學進度表

課程名稱：競技運動

出版社：華興出版社

製訂教師：周芳豪

冊 次：六冊

適用班級：多元選修（競技運動）

任課教師：周芳豪

週次	日期	預定進度
1	2/11(日)~2/17(六)	△2/15(四)開學 △2/16(五)註冊、正式上課 △2/17(六)補上課(補 2/15 星期四) 說明競技體育課程目標、評分方式與課程簡介
2	2/18(日)~2/24(六)	△2/22(四)第一次分科模擬考 △2/22(四) ~ 2/23(五)第三次統測模擬考 慢跑 2400 公尺
3	2/25(日)~3/2(六)	△2/28(三)二二八和平紀念日放假一天 慢跑 2800 公尺
4	3/3(日)~3/9(六)	慢跑 3200 公尺
5	3/10(日)~3/16(六)	△3/12(二) ~ 3/13(三)第四次統測模擬考 慢跑 3600 公尺
6	3/17(日)~3/23(六)	校園外路跑 3000 公尺
7	3/24(日)~3/30(六)	△3/27(三)下午(高二醫農生物運動班群第一次期中考開始) △3/28(四) ~ 3/29(五)全校第一次期中考 期中考
8	3/31(日)~4/6(六)	△4/4(四)兒童節、民族掃墓節放假一日 △4/5(五)因兒童節與民族掃墓節重疊，改於 4/5 放假一天 放假
9	4/7(日)~4/13(六)	△4/8(一) ~ 4/9(二)第五次統測模擬考 △4/9(二)第二次分科模擬考 河堤 6000 公尺路跑
10	4/14(日)~4/20(六)	△4/16(二)高二作業抽查 校園外 8000 公尺路跑
11	4/21(日)~4/27(六)	△4/27(六)113 學年度四技二專統一入學測驗(第一天) 田徑馬克操練習與肌力訓練
12	4/28(日)~5/4(六)	△4/28(日)113 學年度四技二專統一入學測驗(第二天) △4/29(一) ~ 4/30(二)高三期末考 △5/1(三) ~ 5/3(五)高二校外教學 階梯訓練
13	5/5(日)~5/11(六)	△5/8(三)第三次分科模擬考 △5/10(五)下午高一高二第二次期中考 耐力與間歇訓練
14	5/12(日)~5/18(六)	△5/13(一) ~ 5/14(二)高一高二第二次期中考 △5/13(一) ~ 5/14(二)高三學期補考 △5/18(六)國中教育會考第一天 8000 公尺路跑
15	5/19(日)~5/25(六)	△5/19(日)國中教育會考第二天 △5/25(六)校慶園遊會 10000 公尺測驗
16	5/26(日)~6/1(六)	△5/27(一)校慶園遊會補假一日 △5/29(三)桃三區 112 學年度自主學習成果聯合發表會 10000 公尺補考
17	6/2(日)~6/8(六)	△6/3(一)畢業典禮 △6/4(二)高一作業抽查 高三畢業
18	6/9(日)~6/15(六)	△6/10(一)端午節放假一日 高三畢業
19	6/16(日)~6/22(六)	△6/21(五)多元選修暨校訂必修成果發表會 高三畢業
20	6/23(日)~6/29(六)	△6/26(三) ~ 6/28(五)上午高一高二期末考 高三畢業

桃園市立楊梅高中 112 學年度第二學期教學進度表

課程名稱：競技運動

出版社：自編

製訂教師：廖偉志

冊 次：自編

適用班級：高三

任課教師：廖偉志

週次	日期	預定進度
1	2/11(日)~2/17(六)	△2/15(四)開學 △2/16(五)註冊、正式上課 △2/17(六)補上課(補 2/15 星期四) 協調訓練
2	2/18(日)~2/24(六)	△2/22(四)第一次分科模擬考 △2/22(四) ~ 2/23(五)第三次統測模擬考 協調訓練
3	2/25(日)~3/2(六)	△2/28(三)二二八和平紀念日放假一天 重量訓練
4	3/3(日)~3/9(六)	重量訓練
5	3/10(日)~3/16(六)	△3/12(二) ~ 3/13(三)第四次統測模擬考 中長跑
6	3/17(日)~3/23(六)	中長跑
7	3/24(日)~3/30(六)	△3/27(三)下午(高二醫農生物運動班群第一次期中考開始) △3/28(四) ~ 3/29(五)全校第一次期中考 段考
8	3/31(日)~4/6(六)	△4/4(四)兒童節、民族掃墓節放假一日 △4/5(五)因兒童節與民族掃墓節重疊，改於 4/5 放假一天 連假
9	4/7(日)~4/13(六)	△4/8(一) ~ 4/9(二)第五次統測模擬考 △4/9(二)第二次分科模擬考 爆發力訓練
10	4/14(日)~4/20(六)	△4/16(二)高二作業抽查 爆發力訓練
11	4/21(日)~4/27(六)	△4/27(六)113 學年度四技二專統一入學測驗(第一天) 長跑
12	4/28(日)~5/4(六)	△4/28(日)113 學年度四技二專統一入學測驗(第二天) △4/29(一) ~ 4/30(二)高三期末考 △5/1(三) ~ 5/3(五)高二校外教學 長跑
13	5/5(日)~5/11(六)	△5/8(三)第三次分科模擬考 △5/10(五)下午高一高二第二次期中考 綜合性訓練
14	5/12(日)~5/18(六)	△5/13(一) ~ 5/14(二)高一高二第二次期中考 △5/13(一) ~ 5/14(二)高三學期補考 △5/18(六)國中教育會考第一天 綜合性訓練
15	5/19(日)~5/25(六)	△5/19(日)國中教育會考第二天 △5/25(六)校慶園遊會 測驗
16	5/26(日)~6/1(六)	△5/27(一)校慶園遊會補假一日 △5/29(三)桃三區 112 學年度自主學習成果聯合發表會 測驗
17	6/2(日)~6/8(六)	△6/3(一)畢業典禮 △6/4(二)高一作業抽查 畢業
18	6/9(日)~6/15(六)	△6/10(一)端午節放假一日 畢業
19	6/16(日)~6/22(六)	△6/21(五)多元選修暨校訂必修成果發表會 畢業
20	6/23(日)~6/29(六)	△6/26(三) ~ 6/28(五)上午高一高二期末考 畢業