

國立花蓮高商體育課程規劃與考試項目表

103 年 6 月 30 日修訂

Teaching material 學期教材 semester	籃球 Basketball	排球 Volleyball	足、壘 Soccer、Softball	桌、武術 Table tennis Martial art	羽球 Badminton	田徑、民俗 Track and Field Folk activities	網球、舞蹈、體操 Tennis、Dance Gymnastics	游泳、體適能 Swimming Fitness	備註
一上	球感 運、控球	低手發球 低手傳球	足壘球比賽、 足球感		羽球感 (握檢收)	短距離、拔河 接力		游泳自由式 25m	運動會賽前練習 第一次月考後 3on3
驗 收	球感組合動作	低手發球(3)	踩檢收球組合動作		檢收球	100m(2)		自由式 25m(1)	第二次月考後拔河比賽
一下	傳球、投籃		足傳停球 (足內、外、跟側傳球與各 部位停球)	球感、反手推擋 單打規則	羽發球 半場單打		地板運動、伸展 有氧舞蹈	游泳自由式 50m 體適能檢測	第一次段考後 班際足球球賽
驗 收	籃下 1' 投籃(2)		兩人傳球(8m)(1)	反手推擋 1'	發高遠球(2)		前、後滾翻	自由式 50m(3)	
二上	運、傳球		足控球、射門 (大腿、足背)	正手平擊發球 單打比賽	高遠球 單打	跳遠	球感、握拍、 正手抽球	體能、肌力訓練	運動會賽前練習 第一次月考後羽球 單打比賽
驗 收	變化運球		大腿與足背控球	發球(1)	高遠球	跳遠(2)	對牆抽球 1' (3)		第二次月考後 10 人 11 腳比賽
二下	上籃 半場 3on3	高手傳球	壘球-傳接球	武術復興拳/桌球正 手抽球、回擊	發長、短球 半場單打	跳高/飛盤、踢毽	網球正 反手拍回擊截擊		第一次段考後班際 籃球賽
驗 收	全場運球上籃(1)	高手傳球(2)	壘間傳接球(3)	表現度/對打穩定度	發高遠球	跳高/踢毽 1'	完成程度	體適能檢測	第二次月考後排球賽
三上	防守 全場 5on5 (與網球搭配)	高手發球與 自拋自扣	田徑-長距離	發旋球 正反拍+殺球綜合練 習	正手平擊球 雙打比賽	跳繩	網球發球 (與籃球搭配)	體能、肌力訓練	運動會賽前練習 第一次月考羽球 雙打比賽
驗 收	防守步法	自拋自扣	男 5000M/女 3000M	雙打比賽	正手抽球(2)	跳繩一分鐘(3)	動作及進球率		第二次月考跳繩比賽
三下			壘球守備及比賽 足壘賽	下旋球 雙打	雙打戰術 雙打比賽	飛盤	創造性舞蹈/團康 活動/體操蛙立倒 立	體能、肌力訓練	第二次段考籃排球賽
驗 收	分組比賽	分組比賽	接滾地球傳一壘(1) (男游.女二各 5 球)	單、雙打比賽	分組比賽	飛盤擲準、擲遠(2)	小組表現成果	體適能檢測	6 月中旬畢業典禮

