

江蘇省立蘇州中學

各科教學進度表

民國二十二年二月教務處編訂

序

民國十八年，教部編訂中小學課程暫行標準，本校同仁當時亦曾襄贊其事；參議之餘，即於校內編印高初中學綱要一冊，都凡八十九種，十餘萬言。於必修選修各科教材內容，扼要提綱，指示明晰；歷年教學依此爲準。其後諸同仁，根據綱要，編爲教科參考等書，先後出版於國內各大書坊者，三年以來，總數達五十餘種。其有裨於中學教育者多矣。

民國二十一年冬，教部既就前次頒布之暫行標準，修訂爲正式標準；本校復受本省教廳之委託，編擬各科教學進度詳目。全校同人，經三數月之研討，始畢其事。內容詳盡切當，較諸往日所訂之學程綱要，更爲完備而精密，因付刊印，藉作日後本校教學之準繩，並以供全國中學教師之參考焉。

中華民國二十二年二月二十二日胡煥庸敘

例言

- 一、本進度表之擬訂，根據最近教育部頒布之中學課程標準。
- 二、本進度表計共二十四種，內高中十四種，初中十種
- 三、按部頒標準初級中學科目分十二種，高級中學分十七種。而其中已頒布而規定教材大綱者，初中祇十種，缺公民、地理、圖畫、三種及自然中之物理一部；高中祇九種，缺公民、衛生、軍訓、物理、本國地理、外國地理、論理、圖畫、八種。其中除初高中公民、圖畫、及高中衛生、未敢懸擬外；其軍事訓練一科，特請本校軍事教官遵照訓練總監部所頒定之國民軍事教育方案所附各學期訓練進度表，分週擬定軍事訓練教學進度表；而初中地理及自然中之物理一部，高中物理、本國地理、外國地理、論理學、七科，亦分請本學各担任教師，參照部頒暫行標準，並本平日教學心得，分別草擬，以供採擇。
- 四、盡力於本進度表之擬訂者有左列諸先生：

高級中學之部

體育 馮秉新

軍事訓練 王一煊

國文	戴增元	吳契甯	夏崇璞	章欽亮	盧文炳	李延秋	盧殿宜
英語	沈同洽	史乃康	呂湘	胡道成	謝大任	蘇德宏	
算學	王世毅	張純	蔣炳英	章鏡月			
生物學	吳元滌						
化學	王義珏	陳永豐	金仲眉				
物理	顧元						
本國歷史	孫其敏						
外國歷史	楊人梗						
本國地理	吳耀西						
外國地理	朱起鳳						
論理	江元鼎						
音樂	張炳樞						
初級中學之部							

體育 卜文煦

衛生	朱裕魁								
國文	諸祖耿	張聖瑜	劉魯嶼	沈榮齡	周服	汪定奕			
英語	吳康	汪炳彰	張志修	潘志漪	史乃康	金震			
算學	沈潤洲	練榮齡	張珩						
自然	蔣芹	周玉田	朱裕魁						
歷史	高雄	張聖瑜							
地理	袁著	高雄							
勞作	呂鏐麟								
音樂	陸修棠								

二十二年二月張繩祖謹誌

初級中學各學期每週各科教學及自習時數表

時 學 期	第一學年	第二學年	第三學年	合 計	科目數																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					公民	體育	衛生	國文	英語	算學	自然(制科分)				歷史	地理	勞作	圖畫	音樂	每週教學總時數	每週在校自習總時數																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					植物	動物	化學	物理	二	二	四	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二

初中體育教學進度表(第一學期)

【第一週】一、整隊 二、姿勢概要(講) 三、操場規則

四、基本動作—姿勢與操法 五、改正操(第一次序)

【註一】 六、遊戲—拍駝鳥 【註五】

【第二週】一、講—怎樣是好姿勢 怎樣矯正不良姿勢 二

、人體姿勢個別矯正 三、基本動作操 (甲)複習前週 (乙)停止間各種轉法與姿勢 四、步法—踏足

快踏 交換踏 足尖踏 五、遊戲—第三人 【註七】

【第三週】一、講—矯正個人姿勢的方法 二、基本動作操

—複習前週 三、步法 (甲)複習前週 (乙)正步

便步 四、田徑賽—短距離替換跑 五、遊戲(遷物

競走三足競走) 【註七】

【第四週】一、基本動作操—總複習 二、步法 (甲)複習

前週 (乙)交換步 快步 三、改正體操(第二次序)

【註一】 四、田徑賽(短距離練習方法 短距離出

發) 五、講—不良姿勢的原因 不良姿勢的結果

【第五週】一、講—不良姿勢的種類 二、步法 (甲)複習

前週 (乙)短步退步橫步 三、田徑賽(短距離出發

—續 五十米跑 鉛球練習方法及姿勢) 四、蕃薯
賽跑 【註六】 五、分隊與組織

【第六週】一、正常姿勢 二、基本動作操 三、步法 四

、操場規則問答 五、不良姿勢種類 矯正方法 原
因 結果問答 本週舉考試

【第七週】一、隊形—縱隊 橫隊 二、國術—練部位 三

、田徑賽(五十米跑比賽規則) 四、壘球基本動作(遊
戲概說擲接) 五、遊戲(拋球循環遊行) 【註三】

【第八週】一、舞蹈—姿勢與部位步法 二、田徑賽—跳遠

練習方法及簡單姿勢 三、分配—一行縱(橫)隊分成

三行(排) 一行縱(橫)隊分成四行(排) 五、排球基

本動作—舉球 遊戲概說

【第九週】一、國術—練部位 二、田徑賽 (甲)複習前週

(乙)跳高練習方法及簡單姿勢 三、排壘球—複習

前週 四、非正式球類遊戲—教導球對排傳球 【註

一、二】 五、分隊競技運動—競走背向賽跑踴躍賽

跑 【註六】

【第十週】一、舞蹈—(甲)步法 方向 手 預備姿勢 (

乙)兒童舞 二、田徑賽——跳高與規則 三、排壘球
基本動作——全上週 四、非正式球類遊戲——進退球褲
下球【註二】 五、機巧運動——向前復翻 向後倒翻

【註三】

【第十一週】一、田徑賽運動標準測驗 二、排球分組練習
三、棒球分組練習

【第十二週】全上週

【第十三週】一、國術——練部位 二、籃球基本動作——遊戲
概說 接球 三、足球基本動作——遊戲概說 踢球

四、遊戲——手足球【註五】 狗子奔跑【註三】 自
由式跳繩【註六】

【第十四週】一、排球基本動作——(甲)接——(續)乙規則 二
、足球基本動作——(甲)踢——(續)乙規則 三、遊戲——
小門球【註二】單躍跳繩【註六】 四、競技運動——
彈跳賽跑 輪換單跳跑【註六】

【第十五週】一、全上週——(甲)運球 (乙)規則 二、全上
週——(甲)停球 (乙)規則 三、遊戲——馳聘球【註
一】雙角球【註五】 雙跳跳繩【註六】 四、機巧

運動——弓身立定空中擊踵 握踝滾轉【註三】

【第十六週】一、全上週——(甲)傳球(乙)規則 二、全上週

——(甲)盤球(乙)規則 三、遊戲——傳足球 教導球

【註一】跑式跳繩【註六】 四、七項器械聯合運動

【第十七週】一、全上週——(甲)投籃(乙)規則 二、全上週

——(甲)頂球(乙)規則 三、分隊藍足球球戰 四、機

巧運動——空中旋飛 屈肘撐 弓身行走【註三】

【第十八週】一、全上週 二、全上週 三、分隊藍足球球

戰 四、七項聯合器械運動

初中體育教學進度表(第一學年)

【第一週】一、整隊 二、分組選隊長 三、講——體育目的

(強康方面) 四、基本動作操 五、矯正姿勢 六、
步法 復習上學期 七、遊戲——分隊帽戰 爭先取帽

【註四】

【第二週】一、講——體育目的(教育方面) 二、跑步 交換

跑步 三、籃球——總複習上學期 四、非正式球類遊
戲——散開球 和平球【註一】 五、雙跳跳繩【註

六

【第三週】一、全上週——(道德方面) 二、籃球基本動作——

(甲)旋轉 (乙)規則 三、足球基本動作——(甲)急停

(乙)規則 四、非正式球類遊戲——踢邊球 桿球

【註三】 五、機巧運動——撐躍 兩臂屈伸 雙飛

【註三】

【第四週】一、籃球基本動作——(甲)急停 (乙)規則 二、

足球基本動作——(甲)搶奪 (乙)規則 三、非正式球

類遊戲——躲球 趕足球 【註三】 四、反向跳繩

【註六】 五、疊羅漢

【第五週】一、跑步——複習前週 二、足籃球總複習前週

三、非正式球類遊戲——必夫球 【註三】 團體足球

【註五】 四、機巧運動——蟹式爬行臂躍 屈膝跳躍

【第六週】一、整齊紀律比賽 二、跑步 三、足籃球基本

動作 【註六】 四、足籃球規則問答 本週舉行考

試

【第七週】一、圓陣名稱與排列——縱隊圓陣 面內圓陣 兩

行縱隊圓陣 兩層面對圓陣 圓陣放大與縮小 二、

田徑賽——複習上學期 三、籃球基本動作 搶奪 四

、足球基本動作——阻當 五、非正式球類遊戲——外端
球 球門球 【註三】 六、器械運動——浪木千秋

【第八週】一、非正式球類遊戲——踢圍球 彎曲球 【註三】

二、器械運動——全上週 三、田徑賽——(甲)百米

(乙)規則 四、機巧運動——人橋 過牆 象行 【註

三】

【第九週】一、分隊——四行縱隊向左右分開 四行縱隊臂側

舉向左右分開 中央二行向兩旁分開 二、改正體操

(第三次序) 【註一】 三、非正式球類遊戲——曲徑運

球 隊長躲球 【註一】 四、器械運動——跳繩比快(

自由式) 跳繩比快(用臂) 【註六】 五、田徑賽——

短距離接力

【第十週】一、行進間變隊——縱隊轉灣 橫隊轉灣 一排橫

隊走成兩排橫隊 二、足球——(甲)衝撞 (乙)規則

三、籃球——(甲)防禦 (乙)規則 四、國術——十二路

潭腿 五、器械運動——全前週 六、由徑賽——(甲)鉛

球 (乙)規則

【第十一週】一、舞蹈——步法方向 手 預備姿勢 兒童舞

二、排球棒球—複習上學期 三、田徑賽—(甲)跳

遠 (乙)規則 四、器械運動—攀牆比快 【註六】

五、非正式球類遊戲—簡單足球 連傳球 爭奪球

【註三】

【第十二週】一、行進間變隊—兩排橫走成四排橫隊 兩排

橫隊走成一排橫隊 二、自然體操—足籃球基本動作

操 三、遊戲—跋狐捕雞中庭競爭 捉響 【註三】

本週舉行考試

【第十三週】一、克羅密氏八分鐘室內操 二、排球—(甲)

傳球 (乙)規則 三、棒球—(甲)擊球 (乙)規則

四、田徑賽—跳高 五、遊戲—分排傳球 【註二】

單壘棒球 【註五】

【第十四週】一、國術—潭腿 二、排球—(甲)傳球(續)

(乙)規則 三、棒球—(甲)擊球(續) (乙)規則 四

、田徑賽—總複習前週 六、非正式球類遊戲—棍棒

壘球 接擲排球 【註三】

【第十五週】一、田徑賽運動標準測驗 二、排球分組比賽

三、棒球分組比賽

【第十六週】一、全上週 二、改正體操 第四次序 【註

一】三、全上週 四、全上週

【第十七週】一、國術—潭腿 二、排球—(甲)進退球

【註一】 (乙)排球規則 三、棒球—(甲)升位球

【註一】 (乙)棒球規則 四、持趾競走 【註六】 五

、行間變隊—一行縱隊走成一行橫隊 兩行縱隊走成

四行縱隊

【第十八週】一、舞蹈—全前週 二、排球—圍攻球 【註

一】三、棒球—來去球 【註一】 四、行進間變隊—

四行縱隊走成一行縱隊 二行縱隊轉灣走成四行縱隊

四行縱隊轉灣成八行縱隊

初中體育教學進度表(第二學年)

【第一週】一、整隊 二、分組 選組長 三、改正操(第

五次序) 【註一】 四、講、檢查體格目的及意義 (

五)遊戲—急來抱佛脚 【註二】

【第二週】一、檢查體格目的及意義—(續) 二、舞蹈—土

風舞 三、行進間變隊—一行縱隊各組依次向左右轉

走成四八行縱隊 八行縱隊依次向左右轉走成一行縱

隊 一排橫隊各組左右轉灣 走成四 八行縱隊 四、排球—(甲)發球 (乙)規則 五、遊戲—一手一足 替換跑 【註二】 分隊窺像 【註七】

【第三週】一、自然體操—賽跑 二、田徑賽—短距離 短距離接力 三、棒球 (甲)跑壘 (乙)規則 四、非正式球類遊戲—初步排球 【註一】 跑壘比快 【註七】 站壘躲避 【註三】 五、國術—功立拳

【第四週】一、行進間變隊—各組二次左右轉灣 各組三次左右轉灣 各組換四次向仍復原隊原方向行進 二、田徑賽—跳高 三、排棒球—續前週 四、非正式球類遊戲—低網排球 【註一】自由壘球 【註三】 五、自然體操—跳高

【第五週】一、自然體操—低欄 二、德國操(第一次序) 【註一】 三、田徑賽—(甲)低欄 (乙)規則 四、排球—扣球 五、遊戲—立地騰越比遠 【註六】 圍攻球 【註一】 過牆 【註六】

【第六週】一、國術—功立拳 二、行進間變隊—四八縱隊 繞圈變成一行縱隊 二行縱隊各組向左右繞圈變成四

八行縱隊 田徑賽—(一)低欄 (二)跳高 (三)短距離跑 本週舉行考試

【第七週】一、自然體操—原地跳遠 二、舞蹈—土風舞 三、田徑賽—跳遠 四、棒球—(甲)守壘 (乙)規則 五、棒球分隊攻守 六、機巧運動—向前彈躍 向後彈躍

【第八週】一、穿花跑 J C I 二、自然體操—發球與拍回 三、國術—功立拳 四、長距離跑 五、低網排球 【第九週】一、舞蹈—土風舞 二、鉛球 三、棒球—(甲)攻壘 (乙)規則 四、非正式球類遊戲—三角壘球 【註一】 五、機巧運動—用臂翻身膝上躍 【註三】

【第十週】一、國術—功立拳 二、長距離接力跑 三、排棒球—總複習前週 四、遊戲—波斯球 低網排球 織梭接力 【註三】

【第十一週】一、田徑賽運動標準測驗 二、排球分組比賽 三、棒球分組比賽

【第十二週】全上週

【第十三週】一、疊羅漢準備操 【註二】 二、疊羅漢 三

、籃球—(甲)聯合防守 (乙)規則 四、非正式球類遊戲—外端球 【註三】 大將球 【註一】

【第十四週】一、足球—(甲)前線各個位置 (乙)規則 二

、非正式球類遊戲—運球 【註三】 三、攀牆 【註

六】四、跑過障礙的接力跑 【註三】

【第十五週】一、籃球—續前 二、個人和團體式的競爭—

一、二、三、四、五、六、七、 【註三】 三、競走

【註六】 籃球準備操 五、籃球分組球戰

【第十六週】一、全上週—八、九、十、 【註三】 二、足

球—前線進攻 三、足球準備操 四、足球分組球戲

五、穿花跑 Y G Q 【註一】

【第十七週】一、疊羅漢準備操 二、疊羅漢 三、籃球聯

合進攻 四、籃球分組球戲 五、穿花跑 Z L A 【

註一】

【第十八週】一、穿花跑 K E R 【註一】 二、足球—後衛

防守 三、足球分組球戰 四、個人和團體的競技—

42
52
54

體育教學進度表(第二學年)

【第一週】一、整隊 二、分組選組長 三、跑步 四、隊

形 五、疊羅漢 六、遊戲—守衛拍 懷抱替換跑

捉拿藏金剛石者 【註四】

【第二週】一、籃球—陣式 二、非正式籃球遊戲—三場躲

球 【註三】 三、籃球分組練習 四、機巧運動—殘

趾行走 人球滾轉 弓身擺動 【註三】

【第三週】一、足球—陣式 二、非正式足球遊戲—團體足

球 【註一】 三、足球分組練習 四、遊戲—疾馳高

觸 躍起頂高 撐身後躍比遠 短振比遠

【第四週】一、籃球—陣式(續) 二、籃球分隊練習 三、

疊羅漢 四、機巧—蛙式跳舞 單足全蹲 蟠腿下蹲

白熊跳舞 【註三】

【第五週】一、足球—陣式 二、足球分組練習 三、敏捷

運動 【註三】 四、遊戲—旋身比躍 懸身跳蕩 【

註三】

【第六週】一、續上週 二、足籃球分組練習 三、全上

四、疊羅漢 本週舉行考試

【第七週】一、雙槓—上槓姿勢 直撐擺動 二、田徑賽—

歷史 意義 種類 複習上學期 三、籃球—分組練習

【第八週】一、雙槓—側騎坐右左 振腿下側撐舉腿 二、

田徑賽—標槍(執法 步法 擲法) 三、標槍—分組練習 四、足球分組練習

【第九週】一、雙槓—正騰越 背騰越 騰越下 二、田徑

賽—標槍—身體姿勢 練習方法 規則 低欄 標槍—分組練習 三、做做操—標槍 四、籃球分組練習

【第十週】一、單槓—上槓姿勢 懸垂跳下 二、田徑賽—

撐高跳 步法 執竿法 插竿 長距離跑 三、國術—形意拳 四、足球分組練習

【第十一週】一、單槓—引體向上屈臂側行 擺動跳下 二、

田徑賽—撐高跳—越跳—練習方法—規則 跳遠 三、做做操—撐高跳 四、棒球—基本動作練習—分

隊練習

【第十二週】一、國術—形意拳 二、棒球—分組攻守 三、

田徑賽—撐高跳基本動作練習—倒立持久比賽 吊繩與跳高架聯合運動 攀懸 四、排球—基本動作練

習 分隊練習

【第十三週】一、單槓單腿上舉 雙腿上舉 雙腿舉向槓

二、田徑賽—擲標槍分組練習 跳高 三、國術—形意拳 四、球戲—棒球排球分組練習

【第十四週】一、麥克樂氏柔輦操(第二次序) 【註一】二、田徑賽—撐高跳分組練習 跳遠 三、舞蹈—土風

舞 四、排棒球分組練習

【第十五週】一、田徑賽運動標準測驗 二、國術 三、單槓考試

【第十六週】全上週

【第十七週】一、舞蹈—土風舞 二、排球—防禦與攻擊 分組攻守 三、體操—改正操(第六次序) 德國式操

(第一二次序) 【註一】

【第十八週】一、體操—改正操(第七八次序)做做操—游泳

【註一】 二、球戲—棒排球分組練習

體育教學進度表(第三學期)

【第一週】一、整隊 二、分組選組長 三、隊形 四、基本動作 五、改正操(九第次序) 【註一】 德國操(

第三四次序) 【註一】 六、遊戲—蹲踞拍 尋和匿

來一人退出 【註四】

【第二週】一、麥克樂氏柔輭操(第三次序) 【註一】 二、

舞蹈—健身舞 三、棒球棒球—分組練習 四、基本

動作 五、隊形

【第三週】一、雙槓—騰越時轉身 $\frac{1}{2}$ 全上 $\frac{3}{4}$ 全上 $\frac{1}{4}$ 二

、田徑賽—複習上學期 分組練習 三、改正操—第

十次序 【註二】 四、排球棒球

【第四週】一、國術—推手拳 二、雙槓—後迴環側懸垂

振體騰越轉身 分腿騰越上 三、田徑賽—三級跳遠

一步點 跑步 跳之格式 練習方法 規則 短距離

跑 四、全上週

【第五週】一、雙槓—俯臥撐 全上左右腿繞環 二、田徑

賽—鐵餅—身體姿勢 握法右臂揮動 練習方法—規

則 跳遠 鉛球 三、克蘭克氏十分鐘忙人操 【註

一】 四、全上週

【第六週】一、舞蹈—健身舞 二、全上週 本週舉行考試

【第七週】一、國術—推手拳 二、雙槓—跑跳上與各種騰

越 背騰越 三、排球棒球 四、田徑賽—三級跳

跳之格式 練習方法 規則 長距離

【第八週】一、單槓—單掛腿上左右 單掛臂上左右 反向

上直撐 二、做做操—鐵餅 三、田徑賽—鐵餅—在

圈內轉動 左右足轉易地位 練習方法 規則 跳高

四、全上週

【第九週】一、單槓—雙掛臂上 曲臂懸垂上俯仰下 二、

田徑賽—分組練習—撐高跳—三級跳 低欄 三、全

上週 四、木棒操 【註二】

【第十週】一、國術—推手拳 二、單槓—後降下 曲臂懸

垂上 三、田徑賽—鐵餅標鎗 分組練習 四、全前

週

【第十一週】一、田徑賽運動測驗 二、排球棒球—分組比

賽

【第十二週】一、全上週 二、全上—決賽

【第十三週】一、足球分組練習 二、疊羅漢 三、個人和

團體武的爭競 25 45 55 【註三】 四、墊上運動 (1 1

01) 【註二】

【第十四週】一、全上週 二、機巧運動—高魚躍滾轉 捶

椅 向後滾轉 跳足 遠魚躍滾轉 【註三】 二、敏

捷運動 【註三】

【第十五週】一、全上週 二、疊羅漢 三、遊戲—打反躍

球 投擲與帶回 【註四】

【第十六週】一、全上週 二、機巧運動—騾馬踢人 穿棒

跳棒 【註三】 三、敏捷運動 【註三】

【第十七週】一、全上週 二、穿花跑 三、墊上運動 (12

103) 【註三】 四、全上週

【第十八週】一、全上週 二、全上週 三、全上週

體育教學進度表(第三學期)

【第一週】一、整隊 二、分組選組長 三、機巧運動—頭

肘倒立 倒翻空心筋斗 四、遊戲—傳言接力跑—脫

蛇皮接力跑 一條長一條短繩的跳繩運動 【註三】

【第二週】一、足籃球—分組練習 二、個人與團體武的競

爭—57 58 【註三】 三、穿花跑 238 【註二】

【第三週】一、全上週 二、機巧運動—金字塔 用時翻身

魚躍滾翻

【第四週】一、全上週 二、墊上運動—(31—40) 【註三】

【第五週】一、全上週 二、機巧運動—趾跳 金雞獨立

燕子撒水

【第六週】一、足籃球分組練習 本週舉行考試

【第七週】一、雙槓—中側撐與雙臂曲伸 二、田徑賽—複

習上學期 三、足籃球分組練習

【第八週】一、雙槓—搖動分腿騰越下 二、田徑賽—用跳

高練習高欄—直腿 上體姿勢 練習方法 規則 跳

遠 鉛球 三、全上週

【第九週】一、雙槓—跳躍手行 二、田徑賽—用跳高架練

習高欄—步法 短距離 三、全上週

【第十週】一、單槓—單掛腿上左右(搖動) 二、田徑賽—

全上週—練習方法 規則 鉄餅 標鎗 三、做做操

—高欄 四、國術—推手拳

【第十一週】一、單槓—單掛臂上(搖動) 二、田徑賽—全

上週(分組練習) 撐高跳 三級跳遠 三、排球 棒

球 分組練習 四、國術—全上週

【第十二週】一、單槓—雙掛臂上(搖動) 二、田徑賽—短

距離 跳高 鉛球 三、舞蹈—健身舞 四、排球棒
球—分組練習

【第十三週】一、救火體操 【註一】 二、全上週 三、田
徑賽—長距離 跳遠 低欄

【第十四週】一、國術—推手拳 二、改正操—第十次序
【註一】 三、全上週 四、田徑賽—撐高跳—鐵餅

標鎗

【第十五週】一、田徑賽運動標準測驗 二、考試國術 單

雙槓

【第十六週】全上週

【第十七週】一、改正操—第十一次序 【註一】 二、舞蹈
—健身舞 三、棒排球分組練習

【第十八週】一、米勒氏十五分鐘呼吸採 【註一】 二、全
上週

說明

一、教材分配 上 學 期 下 學 期

遊 戲 自一週至十八週 自一週至十八週

機巧運動 自十三週至十八週 自一週至九週

器械運動 自十三週至十八週 自一週至九週

球 戲 棒 球 自二週至十週 自十一週至十八週
籃球 自十一週至十八週 自二週至十週

田徑運動 自三週至十週 自七週至十四週

國術

舞蹈 自一週至八週 自九週至十八週

自然體操
柔輦體操
改正操
和緩運動

二、教材參考書

【註一】 三段教材正編 王懷琪編

【註二】 三段教材補編 全 上

【註三】 體育教材 麥克樂等編 商務版

【註四】 最新遊戲法 朱士芳編

【註五】 球戲 全 上

【註六】 個人與團體之競技運動 金兆均等編

【註七】 遊戲教材 黃斌生編 商務版

三、考試—每學期二次

上學期—第六週—第十二週

下學期—第六週—第十五週