

華盛頓高級中學 114 學年度第二學期課程教學計劃表（高三）

任教班級：高中部 三 年級 科目：體育 科 填寫教師：何采珍

一. 教學目標	讓學生能在活動中找到運動的樂趣，並達到身體活動教育意義
二. 評量方式	1.課堂上學習態度考核 2.術科測驗 3 筆試作業
三. 對學生的期望	藉由體育活動讓同學找到運動的樂趣並能主動與養成終身運動能力

(以上請務必填寫)

月次	週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	上課進度及內容 (請註明課程內容及頁數，講義亦同)		作業進度 抽查時需批改完畢	備註
									進度內容	頁數	務必填寫	
二月	3	22	23 註冊日	24	25	26	27	28 紀念日	課程介紹及體能活動 體適能-心肺功能測驗			2/23 註冊日
三月	4	1	2	3	4	5	6	7	體適能-心肺功能測驗 體適能補測			
	5	8	9	10	11	12	13	14	一人桌球-對桌擊球練習 跳繩練習			
	6	15	16	17	18	19	20	21	一人桌球-對桌擊球練習 跳繩練習			
	7	22	23	24	25	26	27	28	測驗-對桌擊球			3/26-27 第一次期中考
	8	29	30	31	4/1	4/2	4/3 調假	4/4 兒童節	測驗-跳繩(單迴旋)			
四月	9	5 清明節	6 調假	7	8	9	10	11	游泳與水域安全介紹 排球裁判手勢介紹			
	10	12	13	14	15	16	17	18	排球-綜合練習			
	11	19	20	21	22	23	24	25	游泳與水域與排球裁判手勢筆試			4/20-21 高三期末考
	12	26	27	28	29	30	5/1 勞動節	5/2	男生:游泳 女生: 體能多元活動			
五月	13	3	4	5	6	7	8	9	男生:游泳 女生: 體能多元活動			
	14	10	11	12	13	14	15	16	女生:游泳 男生: 體能多元活動			
	15	17	18	19	20	21	22	23	女生:游泳 男生: 體能多元活動			
	16	24	25	26	27	28	29	30	多元活動			
六月	17	5/31	1	2	3	4	5	6	多元活動			6/2 高中部畢業典禮

各項重要考試範圍一覽表(請詳細填寫命題範圍)

項目	日期	範 圍
第一次期中考	3/26-3/27	一人桌球-對桌擊球練習
高三期末考	4/20-4/21	測驗-跳繩(單迴旋)與游泳與水域安全排球裁判手勢筆試