

華盛頓高級中學 115 學年度第一學期課程教學計劃表

任教班級：高中部 一 年級 科目：體育 科 填寫教師：許沛晴

一. 教學目標	一、參與體驗運動樂趣。 二、發展個人運動專長。三、養成規律運動習慣。四、培養良好社會行為。
二. 評量方式	一、運動技能測驗。 二、作業及紙筆測驗。 三、課堂學習態度及表現。
三. 對學生的期望	一、積極投入課程學習。

(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 補充內容	頁數	務必填寫	
九月	1		8/31 開學日	1	2	3	4	5	課程說明、班際啦啦舞活動編排說明、泳池注意事項、水域安全宣導			8/31 開學日
	2	6	7	8	9	10	11	12	游泳(女)自由式：腳打水、手腳協調與換氣			
	3	13	14	15	16	17	18	19	游泳(女)游泳自救練習與測驗			
	4	20	21	22	23	24	25 中秋節	26	游泳(男)自由式：腳打水、手腳協調與換氣			9/25 中秋節放假
	5	27	28 教師節	29	30	10/1	10/2	10/3	游泳(男)游泳自救練習與測驗			9/28 教師節放假
十月	6	4	5	6	7	8	9 調假	10	排球-低手發球、班際啦啦舞活動編排及練習			10/9 國慶日調整放假
	7	11	12	13	14	15	16	17	排球-低手發球、班際啦啦舞活動編排及練習			10/14-15 第一次期中考
	8	18	19	20	21	22	23	24	班際啦啦舞活動編排及練習			
	9	25	26 調假	27	28	29	30	31	排球-高手發球			10/27-30 第一次作業檢查 10/26 光復節調整放假
十一月	10	1	2	3	4	5	6	7	排球-低手發球測驗			
	11	8	9	10	11	12	13	14	班際啦啦舞活動編排及練習			
	12	15	16	17	18	19	20	21	籃球-傳球練習(胸前、反彈、頭上、肩上)			
	13	22	23	24	25	26	27	28	籃球-投籃練習(籃下、罰球線、三分線)			
	14	29	30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	籃球定點投籃測驗			12/1-2 第二次期中考
十二月	15	6	7	8	9	10	11	12	籃球定點投籃測驗			
	16	13	14 補假	15	16	17	18	19	體適能檢測說明、體適能測驗			12/14 校慶補假 12/15-18 第二次作業檢查
	17	20	21	22	23	24	25 紀念日	26	體適能測驗			12/25 行憲紀念日放假
	18	27	28	29	30	31	1/1 元旦	1/2	體適能測驗			1/1 元旦放假
一月	19	3	4	5	6	7	8	9	運動心智圖製作及水域安全運動規則測驗			
	20	10	11	12	13	14	15	16	體育項目補考			1/11-15 作業抽查
	寒一	17	18	19	20	21	22	23	體育項目補考			1/18-20 高一高二期末考