

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 二 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<br>(請註明課程內容及頁數，講義亦同)  |  | 作業進度<br>抽查時需批改完畢 |      | 備註                                |
|-----|----|-----|-------------|------|------|------|-----------|------|-------------------------------|--|------------------|------|-----------------------------------|
|     |    |     |             |      |      |      |           |      | 進度內容                          |  | 頁數               | 務必填寫 |                                   |
| 九月  | 1  |     | 8/31<br>開學日 | 1    | 2    | 3    | 4         | 5    | 1. 課程規則講解與介紹<br>2. 田徑-起跑與接力課程 |  |                  |      | 8 / 31 開學日                        |
|     | 2  | 6   | 7           | 8    | 9    | 10   | 11        | 12   | 1. 游泳(女)<br>2. 體適能(男)         |  |                  |      |                                   |
|     | 3  | 13  | 14          | 15   | 16   | 17   | 18        | 19   | 1. 游泳(女)<br>2. 體適能(男)         |  |                  |      |                                   |
|     | 4  | 20  | 21          | 22   | 23   | 24   | 25<br>中秋節 | 26   | 1. 游泳(男)<br>2. 體適能(女)         |  |                  |      | 9/25 中秋節放假                        |
|     | 5  | 27  | 28<br>教師節   | 29   | 30   | 10/1 | 10/2      | 10/3 | 1. 游泳(男)<br>2. 體適能(女)         |  |                  |      | 9/28 教師節放假                        |
| 十月  | 6  | 4   | 5           | 6    | 7    | 8    | 9<br>調假   | 10   | 1. 田徑-接力練習<br>2. 體適能          |  |                  |      | 10/9 國慶日調整放假                      |
|     | 7  | 11  | 12          | 13   | 14   | 15   | 16        | 17   | 1. 起跑練習<br>2. 接力練習            |  |                  |      | 10/14-15 第一次期中考                   |
|     | 8  | 18  | 19          | 20   | 21   | 22   | 23        | 24   | 1. 籃球-複習傳接球、運球<br>2. 體適能檢測    |  |                  |      |                                   |
|     | 9  | 25  | 26<br>調假    | 27   | 28   | 29   | 30        | 31   | 1. 籃球-投籃練習<br>2. 體適能檢測        |  |                  |      | 10/27-30 第一次作業檢查<br>10/26 光復節調整放假 |
| 十一月 | 10 | 1   | 2           | 3    | 4    | 5    | 6         | 7    | 1. 籃球-綜合練習<br>2. 體適能檢測        |  |                  |      |                                   |
|     | 11 | 8   | 9           | 10   | 11   | 12   | 13        | 14   | 籃球-投籃測驗                       |  |                  |      |                                   |
|     | 12 | 15  | 16          | 17   | 18   | 19   | 20        | 21   | 排球-複習傳接球、托球                   |  |                  |      |                                   |
|     | 13 | 22  | 23          | 24   | 25   | 26   | 27        | 28   | 排球-發球練習                       |  |                  |      |                                   |
|     | 14 | 29  | 30          | 12/1 | 12/2 | 12/3 | 12/4      | 12/5 | 排球-綜合練習                       |  |                  |      | 12/1-2 第二次期中考                     |
| 十二月 | 15 | 6   | 7           | 8    | 9    | 10   | 11        | 12   | 排球-發球測驗                       |  |                  |      |                                   |
|     | 16 | 13  | 14<br>補假    | 15   | 16   | 17   | 18        | 19   | 綜合練習                          |  |                  |      | 12/14 校慶補假<br>12/15-18 第二次作業檢查    |
|     | 17 | 20  | 21          | 22   | 23   | 24   | 25<br>紀念日 | 26   | 1. 筆試-體育教學知識<br>2. 術科補考       |  |                  |      | 12/25 行憲紀念日放假                     |
|     | 18 | 27  | 28          | 29   | 30   | 31   | 1/1<br>元旦 | 1/2  | 綜合練習                          |  |                  |      | 1/1 元旦放假                          |
| 一月  | 19 | 3   | 4           | 5    | 6    | 7    | 8         | 9    | 綜合練習                          |  |                  |      |                                   |
|     | 20 | 10  | 11          | 12   | 13   | 14   | 15        | 16   | 綜合練習                          |  |                  |      | 1/11-15 作業抽查                      |
|     | 寒一 | 17  | 18          | 19   | 20   | 21   | 22        | 23   | 綜合練習                          |  |                  |      | 1/18-20 高一高二期末考                   |