

國立花蓮女子高級中學 109 學年度第 1 學期體育課課程進度表 109.8.31

週次	高一	高二	高三	備註
第 0 週	運動場、館、設備檢查並維修			8/17-21 準備週 8/25-26 新生始業輔導 8/27-28 全校教職員工研習
第 1 週 8/30	體育常識 運動對身體的重要	游泳 捷泳複習	游泳 捷泳、蛙式踢水	8/31(五)開學日 9/1(二)高一、二期初考試 9/1 體育運動管理委員會議
第 2 週 9/6	游泳 水域安全宣導及基礎游泳	游泳 蛙式踢水	游泳 蛙泳手脚聯合動作	9/1(二)氣訓 SHI50 活動開始 9/3(四)-4(五)高三第二次模擬考
第 3 週 9/13	游泳 漂浮、蹬壁、打水	游泳 蛙式划手	游泳 換氣	9/9 運動校代表隊選訓開始 9/18(五)社團一
第 4 週 9/20	游泳 捷泳打水及划手	游泳 蛙式手脚配合	游泳 仰泳及蛙泳複習	9/21(一)全國防災日 9/26 中秋節補班日 9/26 社團二
第 5 週 9/27	游泳 捷泳手脚配合	游泳 蛙式、水中安全	游泳 蝶泳、水中安全	9/30(三)第一次校運籌備會 10/1(四)中秋節放假 10/2(五)中秋節補放假
第 6 週 10/4	游泳 手脚配合、換氣講解	游泳 測驗、水中自救	游泳 中長距離泳	10/7(三)反詐騙教育宣導 10/8(四)家長代表大會(晚) 10/9(六)國慶日補放假
第 7 週 10/11	游泳 換氣講解、水中安全	舞蹈 影片欣賞	游泳 測驗、水中自救	10/12-14(三)全校第一次期考 10/12(一)學務會議 10/14(三)體育講座-逆光飛翔
第 8 週 10/18	游泳 測驗、水中自救	舞蹈 基本舞步	游泳 能力分級檢測	10/14(三)第二次校運籌備會 10/17-22 全民運動會(躲避球) 10/23 中午 12:00 放學
第 9 週 10/25	田徑(拔河) 講解、操作、比賽	舞蹈 隊型編排、整合	田徑(長距離) 講解、示範、操作	10/24(六)高中英語聽力測驗 10/26(一)高一拔河比賽開始 10/30 社團三
第 10 週 11/1	田徑(短距離) 起跑、間歇、加速、壓線	舞蹈 實際演練	體適能 心肺功能(長距離)	11/2-11/3(二)高三第三次模擬考 11/04(三)運動會預演 11/05(四)高二啦啦隊比賽
第 11 週 11/8	田徑(接力賽) 講解、示範、操作	舞蹈 實際演練	體適能 檢測	11/05(四)-6(五)全校運動會
第 12 週 11/15	體適能 檢測	體適能 檢測	足球 基本球感訓練	11/14-20 花蓮縣運動會 11/20 社團四
第 13 週 11/22	籃球 運球、傳球	羽球 握拍、基本動作	足球 傳球、腳背停球	11/22-28 游泳池關閉及清潔
第 14 週 11/29	籃球 投籃、上籃練習	羽球 正、反手短擊球	足球 長傳球、盤球	12/1(二)-12/3(四)第二次期中考 12/3(四)教師研習 12/4(五)高一校外教學
第 15 週 12/6	籃球 兩人傳接上籃	羽球 發球(正手發球)	足球 S 型腳錐運球	12/11(五)中午 12:00 放學 12/12(六)高中英聽第二次考試
第 16 週 12/13	籃球 隊型與戰術說明	羽球 發球(反手發球)	足球 射門、S 型運球射門	12/15-16 高三第四次模擬考試 12/14(一)高一籃球班際賽 12/18(五)性平講座
第 17 週 12/20	籃球 規則講解分組比賽	羽球 米字步練習球	足球 規則、5 人制比賽	12/23(三)原住民升學講座
第 18 週 12/27	籃球 分組比賽	羽球 單打規則講解	足球 分組比賽	12/29(二)-31(四)高三期末考試 12/31(四)高三體適能活動結算
第 19 週 1/3	籃球 測驗	羽球 單打分組比賽	足球 比賽、測驗	1/1(五)元旦放假 1/5 前高三體育科成績結算
第 20 週 1/10	籃球 測驗	羽球 測驗	足球 比賽、測驗	1/15 前高一二體育成績期末結算 1/15(五)體育運動管理委員會議 1/15(五)體育器材回收整理
第 21 週 1/17	1/15~20 高一、高二期末考試(含藝能科考試) 1/20(四)休業式			1/18(一)學務會議 1/19(二)校務會議
第 22 週 1/24	1/21 寒假開始、(2/17 調整放假、2/20 調整上班)			1/22-1/23 大學學科能力測驗 2/18(四)開學日