

國立花蓮女子高級中學 109 學年度第 2 學期體育課程進度表 110.2.22-110.7.02

週次	高一	高二	高三	備註
預備週 2/14	運動場、館、設備檢查並維修 2/19 體育運動管理委員會議			預備週 2/22-25 高三校外教學 2/22 開學日、正式上課
第 1 週 2/21	體適能	體適能	體適能	2/23(二)高一二期初考試 2/24 高一二反黑反霸凌宣導 2/26 班會(1)
	體適能	體適能	體適能	
第 2 週 2/28	排球 高手傳球	羽球 網前吊球、放球	足球 前腳掌、腳背停球	2/26-27 高三模擬考(1) 3/1 補假(228) 3/5 社團(1)
第 3 週 3/7	排球 低手傳球	羽球 扣球、撲殺球	足球 傳球、盤球	
第 4 週 3/14	排球 發球	羽球 雙打規則	足球 射門、長傳	3/12 社團(2) 3/19(五)複合式防災演練
第 5 週 3/21	排球 攔網、扣球	羽球 雙打比賽	足球 規則講解 5 人制比賽	
第 6 週 3/28	排球 攔網、扣球	羽球 分組比賽	足球 分組比賽	3/30-4/1 高一二期中考(一) 3/31 學務會議 4/2(五)清明節補假
第 7 週 4/4	排球 規則講解	羽球 分組比賽、測驗	足球 比賽、測驗	
第 8 週 4/11	排球 分組比賽	羽球 測驗	足球 比賽、測驗	4/5 清明節補假 4/7、8 高三模擬考(1) 4/9 班會(3)
第 9 週 4/18	排球 分組比賽、測驗	壘球 投、捕手練習	興趣分組 籃、排、羽球、網球	
第 10 週 4/25	跳高 落墊練習、登、挺、轉	壘球 打擊、投打練習	興趣分組 籃、排、羽球、網球	4/13-16 高二畢旅 4/16 班會(4) 4/23 社團(3) 4/19-13 高二羽球賽
第 11 週 5/2	跳高 弧形助跑	壘球 規則講解跑壘練習	興趣分組 籃、排、羽球、網球	
第 12 週 5/9	跳高 綜合練習 測驗	壘球 分組比賽 測驗	興趣分組 籃、排、羽球、網球	4/26-4/30 高一排球比賽 4/30 社團(4) 5/3 游泳池準備週 5/3-4 高三期末考 5/5 高三桌球賽 5/7 班會(5)
第 13 週 5/16	游泳 複習捷泳打水划手	游泳 複習蛙泳踢水	興趣分組 籃、排、羽、網球、游泳	
第 14 週 5/23	游泳 換氣練習	游泳 划水、踢水聯合	興趣分組 籃、排、羽、網球、游泳	5/8 花女 94 校慶(5/10 補假) 5/15-16 國中教育會考 5/12-5/28 高三考後分流 5/17-19 高一二期中考(二) 5/20-21 高三模擬考(2) 5/19 游泳課開始
第 15 週 5/30	游泳 換氣練習	游泳 划水換氣練習	興趣分組 籃、排、羽、網球、游泳	
第 16 週 6/6	游泳 聯合動作	游泳 蛙泳聯合動作練習	興趣分組 籃、排、羽、網球、游泳	5/27-28 高三模擬考(3) 5/28 高一合唱比賽 5/31 畢業典禮預演 6/1 畢業典禮、水上運動會 6/4 社團(5)
第 17 週 6/13	游泳 水中自救水域安全	游泳 水中自救水域安全	興趣分組 籃、排、羽、網球、游泳	
第 18 週 6/20	游泳 測驗	游泳 測驗		6/11 社團(6) 社團評鑑 6/14 端午節放假 6/18 班會(6) 高二反毒宣導 6/21 SH150 氣訓活動結算 6/25 班會(7)
第 1 週 6/27	期末考	期末考		
第 20 週 7/4	7/5 暑輔			6/29-7/2 高一二期期末考(三) 7/1 校務會議 7/2 休業式、大掃除 7/3-7/5 大學指考 7/5 體育運動器材清點
第 21 週 7/11	暑假開始			7/5-28 高三暑輔