

國立花蓮女子高級中學 110 學年度第 1 學期體育課課程進度表 110.9.1

週次	高一	高二	高三	備註
第 0 週	運動場、館、設備檢查並維修			8/22-28 準備週 8/30-31 全校教職員工研習 8/31 體育運動管理委員會議
第 1 週 8/29	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	9/1 新生始業輔導 9/1(五)開學日 9/2(二)高一、二期初考試
第 2 週 9/5	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 SH150 活動開始 9/1(三)-3(五)高三試辦考試 9/11 中秋節補班日(補 9/20)
第 3 週 9/12	游泳 漂浮、蹬壁、打水	游泳 蛙式划手	游泳 換氣	9/8 運動校代表隊選訓開始 9/15(三)高一健檢 9/15(三)高二防災演練
第 4 週 9/19	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	9/18-21 中秋節連假 9/22(三)社團一
第 5 週 9/26	游泳 捷泳手脚配合	游泳 蛙式、水中安全	游泳 蝶泳、水中安全	9/28(二)第一次校運籌備會 10/1(五)交通安全宣導
第 6 週 10/3	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	10/6(三)反詐騙教育宣導 10/8(五)家長代表大會(晚)
第 7 週 10/10	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(二)第一次定期考試 10/14(四)全校教師研習 10/12(二)第二次校運籌備會
第 8 週 10/17	游泳 測驗、水中自救	舞蹈 基本舞步	游泳 能力分級檢測	10/15 游泳課程結束 10/14(三)第二次校運籌備會 10/30(三)社團二
第 9 週 10/24	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	10/22 中午 12:00 放學 10/23(六)高中英語聽力測驗
第 10 週 10/31	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)	11/1-11/2(一)高三第二次模擬考 11/2(二)高一拔河比賽開始 11/3(三)社團三
第 11 週 11/7	田徑(接力賽) 講解、示範、操作	舞蹈 實際演練	體適能 檢測	11/10(三)全校運動會預演 11/11(四)高二啦啦隊比賽 11/12(四)-6(五)全校運動會
第 12 週 11/14	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(三)社團四 11/15 游泳池關閉及清潔
第 13 週 11/21	籃球 運球、傳球	羽球 握拍、基本動作	足球 傳球、腳背停球	
第 14 週 11/28	籃球 投籃、上籃練習	羽球 正、反手短擊球	足球 長傳球、盤球	11/30(二)-12/2(四)第二次定期 考試 12/1(三)教務會議
第 15 週 12/5	籃球 兩人傳接上籃	羽球 發球(正手發球)	足球 S 型腳錐運球	12/8(三)性平講座 12/10(五)中午 12:00 放學 12/11(六)高中英語聽第二次考試
第 16 週 12/12	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	12/14-15 高三第三次模擬考試 12/13(一)高一籃球班際賽
第 17 週 12/19	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	12/20-24 聖誕週
第 18 週 12/26	籃球 分組比賽	羽球 單打規則講解	足球 分組比賽	12/29(三)-31(五)高三第三次定期 考考 12/27(一)高三體適能活動結算
第 19 週 1/2	籃球 測驗	羽球 單打分組比賽	足球 比賽、測驗	1/1(六)元旦放假 1/5 前高三體育科成績結算 1/5(三)社團五
第 20 週 1/9	籃球 測驗	羽球 測驗	足球 比賽、測驗	1/13(四)高一、二氣訓成績結算 1/14(五)體育運動管理委員會議 1/14(五)體育器材回收整理
第 21 週 1/16	1/17~20 高一、高二期末定期考試(含藝能科考試) 1/20(四)休業式			1/17(一)學務會議 1/18(二)校務會議 1/20 前高一、二體育成績期末結算
第 22 週 1/23	1/21 寒假開始、(2/17 調整放假、2/20 調整上班)			1/21-1/23 大學學科能力測驗 2/11(五)開學日