

臺南市私立長榮女子高級中學 107 學年度上學期體育科教學進度表

| 老<br>師<br>次 | 日 期         | 重要行事                                                                                                                             | 袁莉梅老師       | 陳勝南老師         | 侯淑玲老師            | 謝秀絨老師         | 馬 皓老師        |
|-------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|------------------|---------------|--------------|
| 1           | 8/27~9/02   | 8/30 上午註冊. 下午開學典禮. 正式上課<br>8/30 幹部訓練(5.6 節)<br>(自泳須知、三年級班際排球賽報名表、健身操比賽報名表、教學進度表)<br>8/30 期初全校大掃除(7.8 節)<br>9/05 全校教職員工及一年級新生健康檢查 | 準備週         | 準備週           | 準備週              | 準備週           | 準備週          |
| 2           | 9/03~9/09   |                                                                                                                                  | 排球          | 體適能           | 一 100M 游泳<br>三游泳 | 體適能           | 游泳           |
| 3           | 9/10~9/16   | 9/12 三年級班際排球賽報名截止(第六節)                                                                                                           | 排球          | 體適能           | 游泳               | 體適能           | 二健身操<br>三排球  |
| 4           | 9/17~9/23   | 9/18 排球賽抽籤—升旗結束至司令台集合<br>9/19 發學生、教職員工運動會競賽規程、報名表                                                                                | 排球          | 一、二健身操<br>三排球 | 一健身操、排球<br>三排球   | 一、三排球<br>二健身操 | 二健身操<br>三排球  |
| 5           | 9/24~09/30  | 9/25 三年級班際排球賽開始<br>9/24 中秋節放假<br>9/28 中午 運動會報名截止                                                                                 | 排球          | 一、二健身操<br>三排球 | 一健身操、排球<br>三排球   | 一、三排球<br>二健身操 | 二健身操<br>三排球  |
| 6           | 10/01~10/07 | 10/03 運動會抽籤—升旗結束後體育組集合<br>10/03 反毒暨用藥安全講座(第 6 節)                                                                                 | 體適能         | 一、二游泳<br>三排球  | 一健身操、排球<br>三排球   | 一、三排球<br>二健身操 | 二健身操<br>三排球  |
| 7           | 10/08~10/14 | 10/10 國慶日放假一天<br>10/08-10/09 第一次段考                                                                                               | 體適能         | 一、二游泳<br>三排球  | 一健身操、排球<br>三排球   | 一、三排球<br>二健身操 | 二健身操<br>三體適能 |
| 8           | 10/15~10/21 | 10/17 社團活動(6、7 節)                                                                                                                | 體適能         | 田徑            | 田徑               | 田徑            | 二健身操<br>三體適能 |
| 9           | 10/22~10/28 | 10/22~11/2 游泳池出借長榮中學<br>10/23-10/24 三年級第一次模擬考<br>10/24 二年級健康操比賽(6、7 節)                                                           | 田徑          | 田徑            | 田徑               | 田徑            | 體適能          |
| 1 0         | 10/29~11/04 | 10/22~11/2 游泳池出借長榮中學                                                                                                             | 田徑          | 田徑            | 田徑               | 田徑            | 田徑           |
| 1 1         | 11/05~11/11 | 11/08 運動會預賽、預演<br>11/09-10 校慶運動會                                                                                                 | 田徑          | 田徑            | 田徑               | 田徑            | 田徑           |
| 1 2         | 11/12~11/18 | 11/17 布置考場<br>11/18-19 國家考試                                                                                                      | 游泳          | 游泳            | 游泳               | 游泳            | 游泳           |
| 1 3         | 11/19~11/25 | 11/22-11/23 三年級公訓活動<br>11/20-11/21 第二次段考                                                                                         | 游泳          | 游泳            | 游泳               | 游泳            | 游泳           |
| 1 4         | 11/26~12/02 |                                                                                                                                  | 游泳          | 游泳            | 游泳               | 游泳            | 游泳           |
| 1 5         | 12/03~12/09 | 12/04 日本姊妹校蒞校交流訪問<br>12/14 布置考場<br>12/15-16 國家考試                                                                                 | 游泳          | 一、二排球<br>三游泳  | 游泳               | 游泳            | 游泳           |
| 1 6         | 12/10~12/16 | 12/22 調整上課補【12/31(一)課程】                                                                                                          | 游泳          | 一、二排球<br>三游泳  | 體適能              | 游泳            | 二體適能<br>三籃球  |
| 1 7         | 12/17~12/23 |                                                                                                                                  | 游泳          | 一、二排球<br>三游泳  | 體適能              | 游泳            | 二壘球<br>三籃球   |
| 1 8         | 12/24~12/30 | 12/25 聖誕慶祝會(下午)                                                                                                                  | 一健身操<br>三籃球 | 一、二壘球<br>三籃球  | 一健身操、排球<br>三籃球   | 一、三籃球<br>二壘球  | 二壘球<br>三籃球   |
| 1 9         | 12/31~01/06 | 12/31 元旦彈性放假<br>1/01 元旦放假                                                                                                        | 一健身操<br>三籃球 | 一、二壘球<br>三籃球  | 一健身操、排球<br>三籃球   | 一、三籃球<br>二壘球  | 二壘球<br>三籃球   |
| 2 0         | 01/07~01/13 | 1/09 期末大掃除(6.7 節)                                                                                                                | 一健身操<br>三籃球 | 一、二壘球<br>三籃球  | 一健身操、排球<br>三、籃球  | 一、三籃球<br>二壘球  | 二壘球<br>三籃球   |
| 2 1         | 01/14~01/20 | 1/16-18 期末考<br>1/18 結業式(上午)<br>1/18 期末校務會議(下午)                                                                                   | 期末考         | 期末考           | 期末考              | 期末考           | 期末考          |
| 2 2         | 01/21~01/27 | 1/19 行政上班，補春節彈性放假(2/8)<br>1/21~2/10 寒假<br>2/11 下學期正式上課. 註冊開學日                                                                    | 寒假          | 寒假            | 寒假               | 寒假            | 寒假           |

技能測驗項目： 技能評量 60%    認知評量 10%    情意評量 30%

一年級   ： 1、健身操或田徑：100 公尺 10%        2、排球：低手發球 10%        3、游泳：捷泳打水 20%        4、800 公尺跑步 20%

認知作業： 亦可採筆試、口試、心得寫作、資料彙整 100%

二年級   ： 1、壘球：肩上傳球擲準 10%        2、籃球：一分鐘往返三分線運球上籃 10%        3、游泳：捷泳 25 公尺 20%        4、800 公尺跑步 20%

認知作業： 亦可採筆試、口試、心得寫作、資料彙整 100%

三年級   ： 1、排球：雙人低手對打 10%        2、桌球：一分鐘對空擊球或單迴旋跳繩一分鐘 10%        3、游泳：蛙腳 20%        4、800 公尺跑步 20%

認知作業： 亦可採筆試、口試、心得寫作、資料彙整 100%