

復旦高級中等學校 112 學年度第 2 學期 高中部二年級體育科教學計畫

一、教學目標	一、提升學生的興趣，增進運動能力，進而培養學生終生運動的習慣。 二、對於各項運動有基本的認知，瞭解各類運動項目動作要領及有效的練習方法與學習要點。 三、透過簡單的互動或比賽，使學生增進運動能力和學習興趣。
二、評量方式	一、技能測驗 二、上課、學習態度及游泳認真程度 三、對體育活動競賽參與度
三、成績計算	一、定期考試：期中考佔 25%，期末考佔 25%，共 50%。 二、平常考查佔 50%，說明：上課態度及游泳認真程度、體育活動競賽參與度。
四、對學生的期望	一、從運動學習的過程中達成自主學習效果及與他人合作的能力。 二、奠定良好運動習慣並培養帶著走的運動能力。 三、能積極主動參與運動、體育競賽活動奠定良好的健康基礎。

五、教學進度

每週時數	組別	任 課 教 師	教 科 書		
2	體育	宋百治、呂俊雄、楊琇然、黎正捷、黃璿庭	書名 體育 冊別 四	出版書局	創新
週次	日期起迄	章節·課程內容	作業進度 章節(課)	實驗(背調) 進度	備註
1	0216 - 0217	場地介紹、講述上課規則及術科考試			
2	0218 - 0224	體能訓練(柔軟度訓練)			
3	0225 - 0302	體能訓練(肌耐力訓練)			
4	0303 - 0309	體適能補測			
5	0310 - 0316	運動傷害介紹			
6	0317 - 0323	運動防護介紹			
7	0324 - 0330	第一次期中考(0328 - 0329)			
8	0331 - 0406	排球-高手托球相關知識與技能原理			
9	0407 - 0413	排球-高手托球練習			
10	0414 - 0420	排球-高手托球練習			
11	0421 - 0427	排球-高手托球測驗			
12	0428 - 0504	桌球-正手發球相關知識與技能原理			
13	0505 - 0511	桌球-正手發球練習			
14	0512 - 0518	第二次期中考(0513 - 0514)			
15	0519 - 0525	游泳-蛙腳練習			
16	0526 - 0601	游泳-蛙式換氣			
17	0602 - 0608	游泳-蛙式練習			
18	0609 - 0615	游泳-蛙式 50 公尺測驗			
19	0616 - 0622	各項術科補測			
20	0623 - 0629	期末考(0627 - 0628)			

*備註欄中請註明：融入課程之重大議題等細項。

空白處請務必讓該年段所有任課教師親自簽名，以確認所有老師都同意進度規劃。

填表人：黃璿庭

學科召集人：謝岳儒

教學組長：張家榮

教務主任：林玉晴