

復旦高級中等學校 114 學年度第 1 學期 高中部一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、體育知識作答。 三、課中常規與學習態度、游泳認真程度及體育活動競賽參與度。
三、成績計算	一、術科考試：捷式 25 公尺佔 25%、150 公尺跑佔 25%，共 50%。 二、筆試佔 25%。 三、日常表現佔 25%。
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、黃璿庭	書名 體育 冊別 一	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(背誦) 進度	備註
1	09//01-09/06	場地介紹、講述上課規則及術科考試			
2	09/07-09/13	爆發力訓練			
3	09/14-09/20	體適能檢測-立定跳遠			
4	09/21-09/27	體適能檢測-仰臥捲腹			
5	09/28-10/04	柔軟度訓練			
6	10/05-10/11	體適能檢測-坐姿體前彎			
7	10/12-10/18	第一次期中考(10/15-10/16)			
8	10/19-10/25	肌耐力訓練			
9	10/26-11/01	體適能檢測-800/1600 公尺跑走			
10	11/02-11/08	游泳-捷式漂浮、打水			
11	11/09-11/15	游泳-捷式划臂			
12	11/16-11/22	游泳-捷式換氣			
13	11/23-11/29	游泳-捷式 25 公尺測驗			
14	11/30-12/06	第二次期中考(12/01-12/02)			
15	12/07-12/13	排球-低手擊球相關知識與技能原理			
16	12/14-12/20	排球-低手擊球練習			
17	12/21-12/27	排球-低手擊球測驗			
18	12/28-01/03	體適能補測			
19	01/04-01/10	術科考試補測			
20	01/11-01/17	期末考(01/15-01/16)			
21	01/18-01/20	期末考(01/20)			

*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：林雯華

教學組長：張家榮

教務主任：林玉晴