

國立花蓮高商 108 學年度 上學期【資乙, 英商會 甲乙 二年級】 小呱(王淑華) 行事曆與教學計劃表 2019.8.30

週次	星期日 場地項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 補充說明
開學週 1	8/25 體適能 1 (活動中心)	8/26	8/27	8/28	8/29 3. 進行跳遠前測 4. 理解跳遠分解動作	8/30 ※開學正式上課 三-會二乙 開學準備 七-商二甲田徑(5-1) 1. 學期課程講解 2. 追逐跑 5'、暖身操	8/31 學期體育活動 1. 11/14-15 運動會 2. 12/2~高二籃球賽
2	9/1 田徑 (跳遠) 4 (操場)	9/2 三-商二乙 田徑(6-1) 同 8/30 商二甲 六-英二乙田徑(6-1) 同 上	9/3 二-英二甲 田徑(6-1) 同 8/30 商二甲 三-會二乙 田徑(4-1) 同上 五-資二乙 田徑(6-1) 同上 六-商二甲 田徑(5-2) 1. 暖身, 學習彈跳輔助動作 2. 學習跳遠分解動作 3. 分組於跳高墊/沙坑做練習 七-會二甲田徑(6-1) 同 8/30 商二甲	9/4	9/5 一-會二甲田徑(6-2) 同 9/3 商二甲 二-英二甲田徑(6-2) 同上 三-資二乙田徑(6-2) 同上 六-商二乙 田徑(6-2) 同 上(9/3 商二甲) 七-英二乙 田徑(6-2) 同上	9/6 暑假功課考試 三-會二乙 暑假功課考試 七-商二甲 暑假功課考試	9/7 量身高體重視力 *彈跳輔助: 屈膝高跳、全蹲跳轉、 單腳跳、單腳跨跳、單 腳跨跳蹲 *跳遠分解動作 立定跳(加手)、單腳跨 跳蹲(1 步、3 步)、 5 步以上於墊上做
3	9/8 田徑 4 (操場)	9/9 三-商二乙 田徑(6-3) 1. 驗收帶操:體育股長 複習輔助、分解動作 2 量步點與規則教學 3 男女分組於跳高墊與 沙坑做練習 六-英二乙田徑(6-3) 同 上	9/10 二-英二甲 田徑(6-3) 同 9/9 商二乙 三-會二乙 田徑(4-2) 1 驗收帶操:體育股長 學習彈跳輔助動作 2. 分解動作, 量步點與規則教學 3. 分組於跳高墊/沙坑做練習 五-資二乙 田徑(6-3) 同 9/9 商二乙 六-商二甲 田徑(5-3) 同上 七-會二甲田徑(6-3) 同上	9/11	9/12 一-會二甲田徑(6-4) 1. 驗收帶操:12 複習輔助、分解動作 2. 男女分組於跳高墊與沙坑練習 3. 分組驗收與練習急行跳遠 二-英二甲田徑(6-4) 同上 三同上-資二乙田徑(6-4) 同上 六-商二乙 田徑(6-4) 同上 七-英二乙 田徑(6-4) 同上	9/13 中秋節 放假 三-會二乙 中秋節 放假 七-商二甲 中秋節 放假	9/14 三~八週高一游泳課 *伸展操驗收開始
4	9/15 田徑 1 (操場)	9/16 量身體體重視力 三-商二乙田徑(6-5) 1. 分組量身體體重視力 2. 分組驗收與練習跳遠 六-英二乙田徑(6-5) 同 上	9/17 量身體體重視力 二-英二甲 田徑(6-5) 同 9/16 商二乙 三-會二乙 田徑(4-3) 同 9/12 會二甲 五-資二乙 田徑(6-5) 同 9/16 商二乙 六-商二甲 田徑(5-4) 同 9/12 會二甲 七-會二甲田徑(6-5) 同 9/16 商二乙	9/18	9/19 一-會二甲田徑(6-6) 1. 驗收帶操:19 複習輔助、分解動作 2. 男女分組於跳高墊與沙坑練習 3. 分組驗收與練習跳遠與自主活動 二-英二甲田徑(6-6) 同 上 三-資二乙田徑(6-6) 同上 六-商二乙 田徑(6-6) 同上 七-英二乙 田徑(6-6) 同上	9/20 三-會二乙 田徑(4-4) 驗收帶操:20 同 9/19 會二甲 七-商二甲 田徑(5-5) 同 上	9/21 驗收(1)田徑-跳遠 15% 1. 動作完成度 10% 2. 跳遠距離 90% (女:1.5 公尺及格 男:2.5 公尺及格) 說明: 1. 以試跳 3 次為原則, 如第三次則以 80 為 上限,其餘為補考 2. 評分量表課堂公佈

5	9/22 羽 球 1 (活動中心)	9/23 三-商二乙 羽球(5-1) 1. 驗收帶操:23, 米字步 2. 複習檢收球 3. 正拍高遠球教學 4. 練習單打(含規則) 六-英二乙 羽球(5-1) 同 上	9/24 二-英二甲 羽球(5-1) 驗收帶操:24 同 9/23 商二乙 三-會二乙 羽球(6-1) 同 上 五-資二乙 羽球(5-1) 同 上 六-商二甲 羽球(6-1) 同 上 七-會二甲 羽球(5-1) 同 上	9/25	9/26 一-會二甲 羽球(5-2) 1. 驗收帶操:26、米字步 2. 複習與練習高遠球動作 3. 依賽程分組進行單打比賽 二-英二甲 羽球(5-1) 同 上 三-資二乙 羽球(5-1) 同 上 六-商二乙 羽球(5-1) 同 上 七-英二乙 羽球(5-1) 同 上	9/27 三-會二乙 羽球(6-2) 驗收帶操:27, 同 9/26 會二甲 七-商二甲 羽球(6-2) 同 上	9/28
6	9/29 羽 球 1 (活動中心)	9/30 三-商二乙 羽球(5-3) 1. 驗收帶操:30 暖身、 米字步 2. 修正與練習高遠球動作 3. 依賽程進行單打比賽 與驗收檢收球 六-英二乙 羽球(5-3) 同 上	10/1 二-英二甲 羽球(5-3) 驗收帶操:1 同 9/30 商二乙 三-會二乙 羽球(6-3) 同 上 五-資二乙 羽球(5-3) 同 上 六-商二甲 羽球(6-3) 同 上 七-會二甲 羽球(5-3) 同 上	10/2	10/3 一-會二甲 羽球(5-4) 1. 驗收帶操:3、米字步 2. 高遠球動作修正 3. 依單打成績排定雙打(含規則) 與 驗收高遠球與檢收球 二-英二甲 羽球(5-4) 同 上 三-資二乙 羽球(5-4) 同 上 六-商二乙 羽球(5-4) 同 上 七-英二乙 羽球(5-4) 同 上-	10/4 三-會二乙 羽球(6-4) 驗收帶操:4, 同 10/3 會二甲 七-商二甲 羽球(6-4) 同 上	10/5 補上 10/11(五)的課 三-會二乙 (6-5) 1. 暖身 2. 驗收高遠球與檢收 球 3. 雙打練習賽 七-商二甲 (6-5) 同 上
7	10/6 羽 球 1 (活動中心)	10/7 三-商二乙 羽球(5-5) Last 驗收帶操 () 同 10/5 會二乙 六-英二乙 羽球(5-1) 同 上	10/8 二-英二甲 羽球(5-5) 驗收帶操 () 同 10/5 會二乙 三-會二乙 羽球(6-6) 1. 驗收帶操 () 2. 補驗收高遠球與檢收球 3. 雙打練習賽 五-資二乙 羽球(5-5) 同 10/5 會二乙 六-商二甲 羽球(6-6) 10/8 會二乙 七-會二甲 羽球(5-5) 同 10/5 會二乙	10/9	10/10 國慶日連假	10/11 國慶日連假	10/12 驗收(2)羽球-高遠球 10% 1. 擊高遠球完成動作 50% 2. 檢收球 50%

8	10/13 籃球 2 (籃球場)	10/14 第一次期中考 三-商二乙 第一次期中考 六-英二乙 第一次期中考	10/15 第一次期中考 二-英二甲 第一次期中考 三-會二乙 第一次期中考 五-資二乙 第一次期中考 六-商二甲 第一次期中考 七-會二甲 第一次期中考	10/16	10/17 一-會二甲 籃球(4-1) 1. 驗收帶操 () 籃球輔助動作 2. 全場運球上籃動作教學 3. 5 on 5 男女分組練習賽 二-英二甲 籃球(4-1) 同 上 三-資二乙 籃球(4-1) 同 上 六-商二乙 籃球(4-1) 同 上 七-英二乙 籃球(4-1) 同 上	10/18 三-會二乙 籃球(4-1) 驗收帶操 () 同 10/17 會二甲 七-商二甲 籃球(4-1) 同 上	10/19
9	10/20 籃球 2 (籃球場)	10/21 高一校外教學 高三模測 三-商二乙 籃球(4-2) 1. 驗收帶操 () 籃球輔助動作 2. 修正與全場運球上籃動作 3. 5on 5 男女分組與練習 六-英二乙 籃球(4-2) 同 上	10/22 高三模測 二-英二甲 籃球(4-2) 驗收帶操 () 同 10/21 商二乙 三-會二乙 籃球(5-2) 同 上 五-資二乙 籃球(4-2) 同 上 六-商二甲 籃球(4-2) 同 上 七-會二甲 籃球(4-2) 同 上	10/23 高三公訓一	10/24 高三公訓一 二 一-會二甲 籃球(4-3) 1. 驗收帶操 () 籃球輔助動作 2. 驗收全場運球上籃(2-1) 3. 5on 5 男女分組與練習 二-英二甲 籃球(4-3) 同 上 三-資二乙 籃球(4-3) 同 上 六-商二乙 籃球(4-3) 同 上 七-英二乙 籃球(4-3) 同 上	10/25 高三公訓二 資二職場體驗 三-會二乙 籃球(4-3) 驗收帶操 () 同 10/24 會二甲 七-商二甲 籃球(4-3) 同 上	10/26 驗收(3) 籃球-全場運球 上籃 15% 1. 動作完成度 50% 2. 完成時間 50%
10	10/27 籃球 2 (籃球場)	10/28 三-商二乙 籃球(4-4) 1. 驗收帶操 () 籃球輔助動作 2. 驗收全場運球上籃(2-2) 3. 5on 5 男女分組與練習 六-英二乙 籃球(4-4) 同 上	10/29 二-英二甲 籃球(4/4) 驗收帶操 () 同 10/21 商二乙 三-會二乙 籃球(4-4) 同 上 五-資二乙 籃球(4/4) 同 上 六-商二甲 籃球(4-4) 同 上 七-會二甲 籃球(4-4) 同 上	10/30	10/31 高二校外教學	11/1 高二校外教學	11/2

11	11/3 體適能 3 (操場)	11/4 三-商二乙 體適能(3-1) 1. 追逐跑, 驗收帶操 () 2. 趣味競賽學習 3. 團體接力練習 六-英二乙體適能(3-1) 同 上	11/5 二-英二甲 體適能(3-1) 驗收帶操 () 同 10/21 商二乙 三-會二乙 體適能(3-1) 同 上 五-資二乙 體適能(3-1) 同 上 六-商二甲 體適能(3-1) 同 上 七-會二甲 體適能(3-1) 同 上	11/6 (5~7 跳遠會前賽)	11/7 一-會二甲 體適能(3-2) 1. 驗收帶操 () 籃球輔助動作 2. 驗收全場運球上籃(2-1) 3. 5on 5 男女分組與練習 二-英二甲 體適能(3-2) 同 上 三-資二乙 體適能(3-2) 同 上 六-商二乙 體適能(3-2) 同 上 七-英二乙 體適能(3-2) 同 上	11/8 三-會二乙 體適能(3-3) 驗收帶操 () 同 11/7 會二甲 七-商二甲 體適能(3-3) 同 上	11/9
12	11/10 體適能 3 (操場)	11/11 (8 跳遠會前賽) 三-商二乙 體適能(3-3) 1. 追逐跑, 驗收帶操 () 2. 團體接力練習 3. 趣味競賽練習 4. 個人項目練習 六-英二乙體適能(3-3) 同 上	11/12 (8 跳遠會前賽) 二-英二甲 體適能(3-3) 驗收帶操 () 同 11/11 商二乙 三-會二乙 體適能(3-3) 同 上 五-資二乙 體適能(3-3) 同 上 六-商二甲 體適能(3-3) 同 上 七-會二甲 體適能(3-3) 同 上	11/13	11/14 全校運動會	11/15 全校運動會	11/16 14-15 日全校運動會
13	11/17 體適能 3 (操場)	11/18 三-商二乙 體操(1/1) 1. 驗收帶操 () 加強伸展 2. 滾翻動作教學 3. 蛙立動作教學 4. 倒立動作教學 六-英二乙體操(1/1) 同 上	11/19 二-英二甲 體操(1/1) 驗收帶操 () 同 11/11 商二乙 三-會二乙 體操(1/1) 同 上 五-資二乙 體操(1/1) 同 上 六-商二甲 體操(1/1) 同 上 七-會二甲 體操(1/1) 同 上	11/20	11/21 一-會二甲 飛盤(1/1) 1. 驗收帶操 () 2. 飛盤反手傳盤與 2 種接盤動作教學 3. 分組爭奪賽 二-英二甲 飛盤(1/1) 同 上 三-資二乙 飛盤(1/1) 同 上 六-商二乙 飛盤(1/1) 同 上 七-英二乙 飛盤(1/1) 同 上	11/22 三-會二乙 飛盤(1/1) 驗收帶操 () 同 11/21 會二甲 七-商二甲 飛盤(1/1) 同 上	11/23 11/17-23 國際教育旅行

14	11/24 桌 球 4 (桌球室)	11/25 三-商二乙 桌球(1/5) 1. 驗收帶操 () 2. 握拍、球感複習 3. 發球動作講解練習 4. 班際籃球比賽練習 六-英二乙桌球(1/5) 同 上	11/26 二-英二甲 桌球(1/5) 驗收帶操 () 同 11/25 商二乙 三-會二乙桌球(1/5) 同 上 五-資二乙 桌球(1/5) 同 上 六-商二甲 桌球(1/5) 同 上 七-會二甲 桌球(1/5) 同 上	11/27	11/28 第二次期中考 一-會二甲 第二次期中考 二-英二甲 第二次期中考 三-資二乙 第二次期中考 六-商二乙 第二次期中考 七-英二乙 第二次期中考	11/29 第二次期中考 三-會二乙 第二次期中考 七-商二甲 第二次期中考	11/30
15	12/1 桌 球 4 (桌球室)	12/2 三-商二乙 桌球(2/5) 1. 驗收帶操 () 2. 發球動作修正與練習 3. 學習單打規則 4. 分組單打練習 (5. 班際籃球比賽練習) 六-英二乙桌球(2/5) 同 上	12/3 二-英二甲 桌球(2/5) 驗收帶操 () 同 12/2 商二乙 三-會二乙桌球(2/5) 同 上 五-資二乙 桌球(2/5) 同 上 六-商二甲 桌球(2/5) 同 上 七-會二甲 桌球(2/5) 同 上	12/4	12/5 一-會二甲 桌球 (3/5) 1. 驗收帶操 () 2. 驗收發球 (2-1) 3. 分組單打 (4. 班際籃球比賽練習) 二-英二甲 桌球(3/5) 同 上 三-資二乙 桌球(3/5) 同 上 六-商二乙 桌球(3/5) 同 上 七-英二乙 桌球(3/5) 同 上	12/6 三-會二乙桌球(3/5) 驗收帶操 () 同 12/5 會二甲 七-商二甲桌球(3/5) 同 上	12/7 12/2~高二籃球賽 驗收(4)桌球-發球 15% 1. 動作完成度, 50% 2. 進球準確性 50% (正手發直球, 每人發 10 球)
16	12/8 桌 球 4 (桌球室)	12/9 三-商二乙 桌球(4/5) 1. 驗收帶操 () 2. 驗收發球 (2-2) 3. 分組單打 六-英二乙桌球(4/5) 同 上	12/10 英二職場體驗 二-英二甲 桌球(4/5) 驗收帶操 () 同 11/25 商二乙 三-會二乙桌球(4/5) 同 上 五-資二乙 桌球(4/5) 同 上 六-商二甲 桌球(4/5) 同 上 七-會二甲 桌球(4/5) 同 上	12/11	12/12 一-會二甲 桌球 (5/5) 1. 驗收帶操 () 2. 驗收發球 (補考) 3. 分組單打與體驗雙打 二-英二甲 桌球(5/5) 同 上 三-資二乙 桌球(5/5) 同 上 六-商二乙 桌球(5/5) 同 上 七-英二乙 桌球(5/5) 同 上	12/13 三-會二乙桌球(5/5) 驗收帶操 () 同 12/12 會二甲 七-商二甲桌球(5/5) 同 上	12/14

17	12/15 排球 1 (排球場)	12/16 三-商二乙 排球(1/6) 1. 驗收帶操 () 輔助動作 2. 學習兩人低手傳球 3. 分組傳球接力(含示範) 六-英二乙 排球(1/6) 同 上	12/17 二-英二甲 排球(1/6) 驗收帶操 () 同 12/16 商二乙 三-會二乙 排球(1/8) 同 上 五-資二乙 排球(1/6) 同 上 六-商二甲 排球(1/8) 同 上 七-會二甲 排球(1/6) 同 上	12/18	12/19 高三模測 一-會二甲 排球 (2/6) 1. 驗收帶操 ()、輔助動作 2. 練習兩人低手傳球+接力 3. 複習低手發球 4. 男女分組比賽 二-英二甲 排球(2/6) 同 上 三-資二乙 排球(2/6) 同 上 六-商二乙 排球(2/6) 同 上 七-英二乙 排球(2/6) 同 上	12/20 高三模測 三-會二乙 排球(2/8) 驗收帶操 () 同 12/19 會二甲 七-商二甲 排球(2/8) 同 上	12/21 補 1/17(五)的課 三-會二乙 排球(3/8) 1. 暖身、輔助動作 2. 複習兩人/4人/低手 傳球 3. 男女分組比賽 七-商二甲 排球(3/8)
18	12/22 排球 1 (排球場)	12/23 三-商二乙 排球(3/6) 1. 驗收帶操 ()、 輔助動作 2. 兩人低手傳球 3. 驗收兩人低手傳球 男女分組比賽 六-英二乙 排球(3/6) 同 上	12/24 二-英二甲 排球(3/6) 驗收帶操 () 同 12/16 商二乙 三-會二乙 排球(4/8) 同 上 五-資二乙 排球(3/6) 同 上 六-商二甲 排球(4/8) 同 上 七-會二甲 排球(3/6) 同 上	12/25	12/26 一-會二甲 排球 (4/6) 1. 驗收帶操 ()、輔助動作 2. 兩人低手傳球+接力 3. 驗收兩人低手傳球(2-1) 4. 男女分組比賽 二-英二甲 排球(4/6) 同 上 三-資二乙 排球(4/6) 同 上 六-商二乙 排球(4/6) 同 上 七-英二乙 排球(4/6) 同 上排球(4)	12/27 三-會二乙 排球(5/8) 驗收帶操 () 同 12/26 會二甲 七-商二甲 排球(5/8) 同 上	12/28 驗收(5)排球-低手傳球 10% 1. 擊球完成動作 50% 2. 傳球連續次數 50%
19	12/29 排球 1 (排球場)	12/30 三-商二乙 排球(5/6) 1. 驗收帶操 (補) 輔助動作 2. 分組低手傳球 3. 驗收低手傳球(2-2) 4. 男女分組比賽 六-英二乙 排球(5/6) 同 上	12/31 二-英二甲 排球(5/6) 驗收帶操 () 同 12/30 商二乙 三-會二乙 排球(6/8) 同 上 五-資二乙 排球(5/6) 同 上 六-商二甲 排球(6/8) 同 上 七-會二甲 排球(5/6) 同 上	1/1 <u>元旦放假</u>	1/2 一-會二甲 排球 (6/6) 1. 驗收帶操 (補)、輔助動作 2. 發球與傳球分組練習 3. 男女分組比賽 二-英二甲 排球(6/6) 同 上 三-資二乙 排球(6/6) 同 上 六-商二乙 排球(6/6) 同 上 七-英二乙 排球(6/6) 同 上排球(4)	1/3 三-會二乙 排球(7/8) 驗收帶操 (補) 同 12/26 會二甲 七-商二甲 排球(7/8) 同 上	1/4 上 1/20(一)的課 三-會二乙 (8/8) 1. 暖身、輔助動作 2. 男女分組比賽 七-商二甲(8/8) 同 上

20	1/5 排球 體育常識 2 (活動中心)	1/6 三-商二乙 體育知識 1.運動規則學習 六-英二乙	1/7 -英二甲 體育知識 同 1/6 商二乙 三-會二乙 體育知識 同 上 五-資二乙 體育知識 同 上 六-商二甲 體育知識 同 上 七-會二甲 體育知識 同 上	1/8	1/9 一-會二甲 班級自選 (LAST) 1.暖身與學期補考 2.全班自選活動 3.個人自選活動 二-英二甲 (LAST) 三-資二乙 (LAST) 六-商二乙 七-英二乙(LAST)	1/10 三-會二乙 (LAST) 同 1/9 會二甲 七-商二甲 (LAST) 同 上	1/11 ※成績結算與補考
21	1/12 排球 體育常識 2 (活動中心)	1/13 三-商二乙(LAST) 1.暖身 2.全班自選活動 3.個人自選活動 七-資二乙 自修 與 1/15 (三) 下午對調	1/14 期末考 二-英二甲 期末考 三-會二乙 期末考 五-資二乙 期末考 六-商二甲 期末考 七-會二甲 期末考	1/15 期末考 六-英二乙 期末考	1/16 期末考 一-會二甲 體育 期末考 二=大掃除 三-休業式 四-導師時間 下午-教學研究會 校務會議	1/17 大學學測 彈性放假	1/18 大學學測 1/14-16 期末考
寒假	1/19	1/20 彈性放假	1/21 寒假開始 1/21-2/10 寒輔 2/3(一)-7(五)	1/22	1/23	1/24	1/25 1/23-29 春節 2/11(一) 開學上課

備註：1. 1/21-2/10 寒假 2.2 /11(一) 開學，正式上課

體育成績評量：

高一：(1)田徑-跳遠 15%； (2)籃球-運球上籃 15%； (3)桌球-正手發球 15%； (4)認知(筆試)15%；

(5)情意(伸展操 10% ;服儀、學習態度、比賽表現) 20% (6) 其他技能測驗(羽球-高遠球 10%、排球- 低手傳球 10%)20%

小呱 2019.8.30 製