

臺北市立內湖高工 112 學年度第 1 學期 門市服務科 教學活動預定進度表

課程名稱		體育					教學目標	1.能增加自我手眼協調及體能。2.能與同儕合作完成體能競賽。							
每週時數		2	教材	自編					出版 社	自編	班級	門一忠	教師	林宴如	
議題代號		1 人權暨道德法治教育 6 家庭教育 11 防災教育					2 生命教育 7 家暴防治與性侵、性騷防治庫 教育	3 全國法規資料 4 多元文化 9 職業安全衛生 8 環境教育					5 性別平等 10 愛滋病、性教育		
月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	預定進度	○作業 ◎小考	※資訊 融入	議題 融入	重要紀事		
8月	預備	20	21	22	23	24	25	26							
	-	27	28	29	30	31	1	2	伸展及有氧活動				28-29 備課日 30 開學 30-31(上午)暑假作業測驗 8/30-9/8 第一次教學研究會		
9月	二	3	4	5	6	7	8	9	羽毛球-定點拍打						
	三	10	11	12	13	14	15	16	羽毛球-對打				★ 16 學校日		
	四	17	18	19	20	21	22	23	手眼協調訓練(籃球)				18 課輔班開始 23 補行上班上課		
	五	24	25	26	27	28	29	30	手眼協調訓練(籃球、排球)				29 中秋節放假		
	六	1	2	3	4	5	6	7	球類競賽						
10月	七	8	9	10	11	12	13	14	第一次段考				10 國慶日放假 12-13 第一次定期評量		
	八	15	16	17	18	19	20	21	手腳並用(跳格子)				16 重修班開始 16-20 第二次教學研究會 17-18 第一次高三成就測驗		
	九	22	23	24	25	26	27	28	手腳並用(跳格子)				23-27 第一次作業抽查		
	十	29	30	31	1	2	3	4	肌耐力訓練-樓梯						
	十一	5	6	7	8	9	10	11	肌耐力訓練-樓梯						
11月	十二	12	13	14	15	16	17	18	分站練習、九宮格						
	十三	19	20	21	22	23	24	25	體能趣味競賽						
	十四	26	27	28	29	30	1	2	第二次段考				11/27-11/29 第二次定期評量 11/30-12/8 第三次教學研究會		
	十五	3	4	5	6	7	8	9	平衡力訓練				4-8 第二次作業抽查		
12月	十六	10	11	12	13	14	15	16	平衡力訓練				11-12 日 第二次高三成就測驗		
	十七	17	18	19	20	21	22	23	有氧舞蹈						
	十八	24	25	26	27	28	29	30	有氧舞蹈						
	十九	31	1	2	3	4	5	6	有氧活動				1 元旦放假		
	二十	7	8	9	10	11	12	13	有氧活動						
1月	廿一	14	15	16	17	18	19	20	期末考				16-18 期末定期評量 19 日 休業式		
	廿二	21	22	23	24	25	26	27	敏捷力訓練				23-26 日 因應全中運動補行上課		
教學要求	1.上課配合老師要求玩成體能訓練。 2.與同儕合作完成體能任務。					評量方法	1. 實作測驗。 2. 上課學習態度。			親師配合	1. 在家多讓學生進行家事訓練。 2. 每週養成三次運動習慣。				

* 電子檔上傳至學校日網頁（網址：<https://www.nihs.tp.edu.tw/nss/s/main/p/school>）。請填列章節或大單元、小單元及題目，勿只填寫頁數。