

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    2 生命教育    3 全國法規資料    4 多元文化    5 性別平等 6 家庭教育    7 家暴防治與性侵、性騷防治    庫    9 職業安全衛生    10 愛滋病、性教育 11 防災教育    教育    8 環境教育 12 勞動權益、勞動法制																					
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															
	一	27	28	29	30	31	1	2	伸展及有氧活動							28-29 備課日 30 開學							
9月	二	3	4	5	6	7	8	9	羽毛球-定點拍打							30-31(上午) 暑假作業測驗 8/30-9/8 第一次教學研究會							
	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。