

臺北市立內湖高工 113 學年度第 1 學期 一年級體育科

預定進度表

課程名稱		體育				教學目標		培養運動基本能力、基本體育運動的理論及促進身心均衡發展							
每週時數		2	教材						出版社	均悅	班級	一年級	教師	胡雅詩敏	
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、性騷防治教育 12 勞動權益、勞動法制				3 全國法規資料庫 8 環境教育		4 多元文化 9 職業安全衛生		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	18	19	20	21	22	23	24	預備週						
	一	25	26	27	28	29	30	31	預備週				2	30 日 開學、註冊、幹訓、發放教科書、正式上課 30 [週會]防災宣導	
9月	二	1	2	3	4	5	6	7	預備週（體適能/籃球）				6		
	三	8	9	10	11	12	13	14	籃球-籃下投籃(單、雙手)						
	四	15	16	17	18	19	20	21	體適能/重量訓練				8	17 日 中秋節	
	五	22	23	24	25	26	27	28	排球-低手擊球				5		
10月	六	29	30	1	2	3	4	5	排球-低手傳接球						
	七	6	7	8	9	10	11	12	籃球-定點投籃(擦板、空心)					10 日 國慶日	
	八	13	14	15	16	17	18	19	籃球-運球+定點投籃				5	14-15 日 第 1 次定期評量	
	九	20	21	22	23	24	25	26	籃球-運球+跳投						
	十	27	28	29	30	31	1	2	田徑-短跑					100 公尺測驗	
11月	十一	3	4	5	6	7	8	9	桌球-正、反手發球				5		
	十二	10	11	12	13	14	15	16	桌球-正、反手擊球				5	術科檢測/補考	
	十三	17	18	19	20	21	22	23	籃球-兩人小組傳接					術科檢測/補考	
	十四	24	25	26	27	28	29	30	籃球-三人小組傳接					25-27 日 第 2 次定期評量 術科檢測/補考	
12月	十五	1	2	3	4	5	6	7	足球/羽球				5	體適能檢測	
	十六	8	9	10	11	12	13	14	足球/羽球					體適能檢測	
	十七	15	16	17	18	19	20	21	游泳						
	十八	22	23	24	25	26	27	28	游泳				5		
	十九	29	30	31	1	2	3	4	排球					1 日 元旦 術科檢測/補考	
1月	二十	5	6	7	8	9	10	11	排球		補考週			術科檢測/補考	
	廿一	12	13	14	15	16	17	18	體適能/桌球		補考週			15-17 日 第 3 次定期評量 18-20 日 大學學測 術科檢測/補考	
	廿二	19	20	21	22	23	24	25	體適能/桌球					20 日 休業式	
教學要求				服儀 上課態度 出席率				評量方法		術科檢測- 籃球/籃下投籃 桌球-反手推擋 排球/低手擊球 紙筆測驗		親師配合			

* 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。