

臺北市立內湖高工 114 學年度第 1 學期 體育科 教學活動預定進度表

課程名稱		體育				教學目標	培養同學之運動興趣進而增進與提昇運動技能並以養成能有終身運動之習慣							
每週時數	2	教材	運動簡易規則與常識				出版社	均悅文化事業	班級	資一忠、資一孝、子一愛、子一孝、機一孝、機一仁 控一忠、冷一孝、子二忠	教師	黃信豪		
議題代號	1 人權暨道德法治教育 2 生命教育 3 全國法規資料庫 4 多元文化 5 性別平等 6 家庭教育 7 家暴防治與性侵、性騷防治教育 8 環境教育 9 職業安全衛生 10 愛滋病、性教育 11 防災教育 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	24	25	26	27	28	29	30	備課					
	一	31	1 開學	2	3	4	5 迎新	6	籃球-規則講解					
9月	二	7	8	9	10	11	12 迎新	13	桌球-桌球規則解析					
	三	14	15	16	17	18	19 迎新	20	桌球-桌球發球技巧					
10月	四	21	22	23	24	25	26 迎新	27	籃球-定點投籃技巧及時機					
	五	28	29	30	1	2	3 迎新	4	游泳-自救及水域安全觀念					
11月	六	5	6	7	8	9	10 迎新	11	游泳-捷式基礎訓練					
	七	12	13	14	15	16	17	18	田徑-接力(傳接棒技術要領)					
12月	八	19	20	21	22	23	24 迎新	25	田徑-短距離跑					
	九	26	27	28	29	30	31 迎新	1	籃球-傳接球及運球					
1月	十	2	3	4	5	6	7 迎新	8	重訓-器具操作及介紹					
	十一	9	10	11	12	13	14	15	重訓-器具操作及肌力訓練					
1月	十二	16	17	18	19	20	21 迎新	22	籃球-運球及防守的技巧					
	十三	23	24	25	26	27	28 迎新	29	籃球-跑位上籃練習					
1月	十四	30	1	2	3	4	5 迎新	6	籃球-轉身練習					
	十五	7	8	9	10	11	12 迎新	13	籃球-小組配合練習					
1月	十六	14	15	16	17	18	19 迎新	20	桌球-發球技術講解					
	十七	21	22	23	24	25 迎新	26	27	桌球-單打練習					
1月	十八	28	29	30	31	1 迎新	2 迎新	3	足球-足壘球比賽					
	十九	4	5	6	7	8	9 迎新	10	羽球-雙打比賽					
1月	二十	11	12	13	14	15 迎新	16	17	體適能-體適能基本訓練					
	廿一	18	19	20	21	22	23 迎新	24	體適能-體適能測驗					
1月	廿二	25	26	27	28	29	30	31						
	廿三	1. 請同學準時到課 2. 著規定體育服裝 3. 請遵守上課規定				評量方法	學期成績 認知考試佔 20% (紙筆測驗) 情意表現佔 30% (出席率、參與度) 技能評量佔 50% (籃球定點投籃、桌球發球))				親師配合	1. 關心孩子身心健康狀況，確保學生能夠安全上課。 2. 鼓勵孩子養成運動習慣，找到屬於自己喜歡的運動項目		

* 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。