

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 <small>開學</small> | 2 | 3 | 4 | 5 <small>國慶</small> | 6 | 籃球-規則講解 | | | | 5 | 27~28日 備課日暨校務會議 8/28~9/5日 第1次教學研究會 9月1日 開學、註冊、正式上課、發放教科書 9月1日 暑假作業測驗 | | | |
| 9 月 | 二 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 <small>國慶</small> | 13 | 桌球-桌球規則解析 | | | | | 1~5日 期初科務會議(實) 5日 期初導師會議 | | | |
| | 三 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 <small>國慶</small> | 20 | 桌球-桌球發球技巧 | | | | | 17~18日 重修班第1階段選課 20日 學校日暨家長成長研習(輔) | | | |
| | 四 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 <small>國慶</small> | 27 | 籃球-定點投籃技巧及時機 | | 小考 | | 4 | 23~24日 重修班第2階段選課 22日課輔班開始上課 | | | |
| | 五 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 <small>校慶 升旗</small> | 4 | 游泳-自救及水域安全觀念 | | | | | 29日補假(教師節)1天 | | | |
| 10 月 | 六 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 <small>國慶</small> | 11 | 游泳-捷式基礎訓練 | | | | | 10日 國慶日放假1天 | | | |
| | 七 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 田徑-接力(傳接棒技術要領) | | | | 1 | 14~15日 第一次期中考 16~22日 第二次教學研究會 | | | |
| | 八 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 <small>國慶</small> | 25 | 田徑-短距離跑 | | | | | 【健】22-23日 新生健康檢查 | | | |
| | 九 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 <small>國慶</small> | 1 | 籃球-傳接球及運球 | | | | | 【學】27-31日 高一班際排球賽(第8節~) | | | |
| 11 月 | 十 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 <small>國慶</small> | 8 | 重訓-器具操作及介紹 | | | | | 3日 夜間重修班正式開始上課 | | | |
| | 十一 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 重訓-器具操作及肌力訓練 | | | ※ | 10 | 14日 期中導師會議 | | | |
| | 十二 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 <small>國慶</small> | 22 | 籃球-運球及防守的技巧 | | | | | | | | |
| | 十三 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 <small>國慶</small> | 29 | 籃球-跑位上籃練習 | | | | | 25~27日 第二次期中考 28日 卡拉OK初賽 | | | |
| | 十四 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 <small>國慶</small> | 6 | 籃球-轉身練習 | | | | | 1~5日 第二次作業抽查 | | | |
| 12 月 | 十五 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 <small>國慶</small> | 13 | 籃球- 小組配合練習 | | | | 7 | | | | |
| | 十六 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 <small>國慶</small> | 20 | 桌球-發球技術講解 | | | | | | | | |
| | 十七 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 <small>國慶</small> | 26 <small>國慶</small> | 27 | 桌球-單打練習 | | 小考 | | | 25日 行憲紀念日放假1天 | | | |
| | 十八 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 <small>國慶</small> | 2 <small>國慶</small> | 3 | 足球-足壘球比賽 | | | | 2 | 1日 元旦放假1天 | | | |
| 1 月 | 十九 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 <small>國慶</small> | 10 | 羽球-雙打比賽 | | | ※ | | 9日 期末導師會議 | | | |
| | 二十 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 <small>國慶</small> | 16 <small>國慶</small> | 17 | 體適能-體適能基本訓練 | | | | | 15~19日 期末考 | | | |
| | 廿一 | 18 | 19 <small>國慶</small> | 20 <small>休學</small> | 21 <small>國慶</small> | 22 <small>國慶</small> | 23 <small>國慶</small> | 24 | 體適能-體適能測驗 | | | | | 20日 休業式、期末校務會議 ★21-23日 補上2/11-13課 【學】23日 全校班際大隊接力賽[班週會] | | | |
| | 寒 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | 26日 寒假開始 2/22日 寒假結束 | | | |
| 教學要求 | | | | | | | | 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。