

臺北市立內湖高工 114 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			適應體育				教學目標		透過身體的活動達到心肺功能的提升；並且從運動中學習相關技能和態度。											
每週時數			2	教材		自編					出版社				班級	門服二忠	教師	陳郁婷		
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		4 多元文化		5 性別平等 9 職業安全衛生 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	24	25	26	27	28	29	30	預備週											
	一	31	1 開學	2	3	4	5 體育	6	綜合球類活動							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 體育	13	綜合球類活動							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 體育	20	綜合球類活動							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 體育	27	綜合球類活動							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 國慶 社團	4	綜合球類活動							29日補假(教師節)1天				
10 月	六	5	6	7	8	9	10 國慶	11	綜合球類活動							10日 國慶日放假1天				
	七	12	13	14	15	16	17	18	期中考							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 體育	25	綜合體適能活動											
	九	26	27	28	29	30	31 社團	1	綜合體適能活動											
11 月	十	2	3	4	5	6	7 社團	8	綜合體適能活動							3日 夜間重修班正式開始上課				
	十一	9	10	11	12	13	14	15	綜合體適能活動							14日 期中導師會議				
	十二	16	17	18	19	20	21 體育	22	綜合體適能活動											
	十三	23	24	25	26	27	28 體育	29	期中考							25~27日 第二次期中考 28日 卡拉OK初賽				
	十四	30	1	2	3	4	5 社團	6	動態核心肌力訓練							1~5日 第二次作業抽查				
12 月	十五	7	8	9	10	11	12 體育	13	動態核心肌力訓練											
	十六	14	15	16	17	18	19 社團	20	動態核心肌力訓練											
	十七	21	22	23	24	25 體育	26 體育	27	動態核心肌力活動							25日 行憲紀念日放假1天				
	十八	28	29	30	31	1 社團	2 社團	3	動態核心肌力活動							1日 元旦放假1天				
1 月	十九	4	5	6	7	8	9 體育	10	動態核心肌力活動							9日 期末導師會議				
	二十	11	12	13	14	15 體育	16 體育	17	期末考							15~19日 期末考				
	廿一	18	19 體育	20 休業	21 體育	22 體育	23 體育	24	休業式、補課							20日 休業式、期末校務會議 ★21-23日 補上2/11-13課				
	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. 上課專心。 2. 參與活動、練習。						評量方法		上課態度與參與度 問答、實際操作、作業繳交、定期考察				親師配合		1. 協助學生完成作業並增加在家練習操作的機會。 2. 保持親師間的溝通和聯繫。			

* 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。