

## 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 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
	預備	24	25	26	27	28	29	30	預備週				
8月	一	31	1 <small>期學</small>	2	3	4	5 <small>期會</small>	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 <small>期會</small>	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 <small>期會</small>	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 <small>期會</small>	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 <small>成測 日曆</small>	1	2	3 <small>成測 日曆</small>	4	綜合球類活動				29日 補假(教師節)1天
	六	5	6	7	8	9	10 <small>期中</small>	11	綜合球類活動				10日 國慶日放假1天
10月	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 <small>期中</small>	25	綜合體適能活動				
	九	26	27	28	29	30	31 <small>期中</small>	1	綜合體適能活動				
	十	2	3	4	5	6	7 <small>期中</small>	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
11月	十二	16	17	18	19	20	21 <small>期會</small>	22	綜合體適能活動				
	十三	23	24	25	26	27 <small>期會</small>	28	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 <small>期中</small>	6	動態核心肌力訓練				1~5日 第二次作業抽查
	十五	7	8	9	10	11	12 <small>期會</small>	13	動態核心肌力訓練				
12月	十六	14	15	16	17	18	19 <small>期會</small>	20	動態核心肌力訓練				
	十七	21	22	23	24	25 <small>期會</small>	26	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 <small>完基</small>	2 <small>日曆</small>	3	動態核心肌力活動				1日 元旦放假1天
	十九	4	5	6	7	8	9 <small>期會</small>	10	動態核心肌力活動				9日 期末導師會議
1月	二十	11	12	13	14	15 <small>期末</small>	16 <small>期會</small>	17	期末考				15~19日 期末考
	廿一	18	19	20	21 <small>休業</small>	22 <small>期會</small>	23 <small>期會</small>	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
	廿二	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. 幫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。