

臺北市立內湖高工 114 學年度第 1 學期三年級體育科教學活動預定進度表

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	三年級	教師	胡雅詩敏					
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 體育	6	預備週 (體適能/籃球)							1、2 4、5 8、11	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	水中自救觀念 重量訓練-上肢肌肉之自由重量訓練							1、2 4、5 8、11	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	體適能 重量訓練-下肢肌肉之自由重量訓練							1、2 4、5 8、11	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	排球-三人小組練習							1、2 4、5 8、11	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 成服社課	4	排球-六人賽事模擬練習							1、2 4、5 8、11	29日補假(教師節)1天		
	六	5	6	7	8	9	10 體育	11	籃球-三人八字傳接球+上籃							1、2 4、5 8、11	10日 國慶日放假1天		
10 月	七	12	13	14	15	16	17	18	籃球-五人八字傳接球+上籃							1、2 4、5 8、11	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	籃球-小組練習之多打少練習							1、2 4、5 8、11	【健】22-23日 新生健康檢查		
	九	26	27	28	29	30	31 社團	1	田徑-蹲踞式起跑							1、2 4、5 8、11	【學】27-31日 高一班際排球賽(第8節~)		
11 月	十	2	3	4	5	6	7 社團	8	桌球-雙打規則與練習							1、2 4、5 8、11	3日 夜間重修班正式開始上課		
	十一	9	10	11	12	13	14	15	桌球-雙打規則與練習							1、2 4、5 8、11	14日 期中導師會議		
	十二	16	17	18	19	20	21 體育	22	籃球-三打三對戰練習							1、2 4、5 8、11			
	十三	23	24	25	26	27	28 體育	29	籃球-五打五全場對戰練習							1、2 4、5 8、11	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	羽球-羽球規則講解/雙打規則							1、2 4、5 8、11	1~5日 第二次作業抽查		
12 月	十五	7	8	9	10	11	12 體育	13	羽球-基本步法技巧講解/殺球技巧							1、2 4、5 8、11			
	十六	14	15	16	17	18	19 社團	20	游泳-蝶泳+自救							1、2 4、5 8、11			
	十七	21	22	23	24	25 體育	26 體育	27	游泳-滾翻+自救							1、2 4、5 8、11	25日 行憲紀念日放假1天		
	十八	28	29	30	31	1 社團	2 社團	3	排球-接發球和接扣球練習							1、2 4、5 8、11	1日 元旦放假1天		

1 月	十九	4	5	6	7	8	9 國慶	10	排球-攔網練習			1、2 4、5 8、11	9日 期末導師會議	
	二十	11	12	13	14	15 段考	16 段考	17	體適能檢測			1、2 4、5 8、11	15~19日 期末考	
	廿一	18	19 段考	20 休業	21 補課	22 補課	23 補課 延遲修	24	體適能檢測	補考週		1、2 4、5 8、11	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	體適能檢測、寒假開始	補考週		1、2 4、5 8、11	26日 寒假開始 2/22日 寒假結束	
教學 要求	服儀 上課態度 出席率								評 量 方 法	術科檢測 籃球-三人八字傳接球 游泳-自救漂浮 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。