

臺北市立內湖高工 114 學年度第 2 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 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
1月		18	19	20	21	22	23	24					1月21-23日 補上2月11-13日課
2月	預備	1	2	3	4	5	6	7					寒假
	一	8	9	10	11	12	13	14					寒假
	二	15	16	17	18	19	20	21					春節
3月	三	22	23	24	25	26	27	28	預備週 (體適能/籃球)				1、2 4、5 8、 2月23日開學典禮、正式上課、發放教科書 23-24日 開學測驗(考程依公告為主) 2月23日-3月3日 第一次教學研究會 2月23日-3月3日 期初科務會議(實) 2月24-26日 重修班第1階段選課 2月27日 補假
	四	1	2	3	4	5	6	7	水中自救觀念 重量訓練-核心肌群之自由重量訓練				1、2 4、5 8、 3月3-4日 第四次高三成就測驗 3月6日 學校日(親師座談)暨傾聽日(輔) 3月6日 期初導師會議 3月4-6日 重修班第2階段選課
	五	8	9	10	11	12	13	14	體適能 田徑-短距離衝線方式				1、2 4、5 8、 3月9日 課輔班開始上課
	六	15	16	17	18	19	20	21	排球-高手發飄球練習				1、2 4、5 8、
	七	22	23	24	25	26	27	28	排球-單人、雙人攔網練習				1、2 4、5 8、 23-24日 第一次定期評量 25-31日 第二次教學研究會
	八	29	30	31	1	2	3	4	籃球-三人小組之P&R練習				1、2 4、5 8、 3-6日 兒童節、清明節 3月30-31日 第五次高三成就測驗 3月30日-4月2日 第一次作業抽查
	九	5	6	7	8	9	10	11	籃球-半場、3/4場區域聯防練習				1、2 4、5 8、
	4月	十	12	13	14	15	16	17	18	游泳-救生側泳			
十一		19	20	21	22	23	24	25	游泳-踩水+抬頭捷泳、蛙泳				1、2 4、5 8、 4月20日 校慶補假 4月24日 期中導師會議
十二		26	27	28	29	30	1	2	籃球-國際3 V.S 3規則與常識				1、2 4、5 8、 4月27-28日 高三畢業考 5月1日 勞動節
5月		十三	3	4	5	6	7	8	9	籃球-3 V.S 3模擬賽			

