

臺北市立內湖高工 114 學年度第 2 學期 體育 科 教學活動預定進度表

課程名稱		體育		教學目標		多元學習，培養強健體魄							
每週時數	2	教材				出版社				班級	資訊科	教師	謝淑美
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												
月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	場地週次	※資訊融入	議題融入	預 定 進 度	
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	
	三	22	23	24	25	26	27	28	體適能	45		2月27日 補假 體能活動/ 體適能檢測	
3月	四	1	2	3	4	5	6	7	水中自救觀念/籃球	45		檢測體適能/樂樂棒球	
	五	8	9	10	11	12	13	14	游泳	145		捷泳/蛙泳/術科檢測/補考	
	六	15	16	17	18	19	20	21	游泳	145		捷泳/蛙泳/術科檢測/補考	
	七	22	23	24	25	26	27	28	田徑			23-24日 第一次定期評量 100公尺測驗	
	八	29	30	31	1	2	3	4	籃球			3-6日 兒童節、清明節 籃球/行進運球+定點投籃	
4月	九	5	6	7	8	9	10	11	籃球			籃球/行進運球+定點投籃	
	十	12	13	14	15	16	17	18	桌球-正手擊球			擊球訓練/對打	
	十一	19	20	21	22	23	24	25	桌球-正手擊球			4月20日 校慶補假 術科檢測/補考	
	十二	26	27	28	29	30	1	2	羽球/競賽規則			直線對打/規則講解	
5月	十三	3	4	5	6	7	8	9	羽球/直線對打			術科檢測/補考	
	十四	10	11	12	13	14	15	16	排球/高手			5月5-7日 第二次定期評量 體育常識-排球、體適能	
	十五	17	18	19	20	21	22	23	排球/高手			高手練習/球感訓練	
	十六	24	25	26	27	28	29	30	籃球			術科檢測/補考	
	十七	31	1	2	3	4	5	6	籃球			術科檢測/補考	
6月	十八	7	8	9	10	11	12	13	體適能/田徑			補測體適能/成績上傳	
	十九	14	15	16	17	18	19	20	體適能/田徑			6月15 6月19日 端午節	
	二十	21	22	23	24	25	26	27	籃球 3			6月25-29、期末考/6月30日 休業式	
	廿一	28	29	30	1	2	3	4	田徑			7月1日 暑假開始	
教學要求	請勿遲到 穿著學校運動服裝、運動鞋 態度合宜有禮貌						評量方法	術科檢測 紙筆測驗		成績計算	彈性調整	親師配合	鼓勵參與活動維持良好體能

\*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。