

臺北市立內湖高工 115 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		適應體育課			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						出版社				班級		門三忠		教師		陳郁婷	
議題代號		1 人權暨道德法治 2 生命教育 教育 7 家暴防治與性侵、性騷防治教育 6 家庭教育 12 勞動權益、勞動法制 11 防災教育								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						
8 月		16	17	18	19	20	21	22	預備週												
		23	24	25	26	27	28	29	預備週						8/27~8/28日 備課日暨校務會議 8/28~9/4日 第1次教學研究會 8月31日 開學、註冊、正式上課、發放教科書 8/31~9/2日 第8節課輔班開班調查						
9 月	一	30	31 開學	1	2	3	4 週會	5	綜合體能訓練						8/31~9/1日 暑假作業測驗 8/28~9/4日 期初科務會議(實) 9月4日 期初導師會議						
	二	6	7	8	9	10	11 週會	12	綜合體能訓練						9/16~9/18日 重修班第1階段選課 9月19日 學校日暨家長成長研習(輔)						
	三	13	14	15	16	17	18 週會	19 中秋日	身體協調性訓練						9/22~9/24日 重修班第2階段選課 9/17~9/21日 第8節課輔班線上繳費						
	四	20	21	22	23	24	25 中秋	26	身體協調性訓練						9月28日教師節						
10 月	五	27	28 教師	29	30	1	2 社團	3	平衡訓練						10月1日 第8節課輔班開班確認 10月2日 重修班需繳費名單公告 10月10日 國慶日放假1天						
	六	4	5	6	7 段考	8 段考	9 補假	10 國慶	平衡訓練						10月5日 第8節課輔班開始上課 10/8~10/14日 重修班線上繳費 10/7~10/8日 第一次期中考						
	七	11	12	13	14	15	16 週會	17	綜合球類活動						10/12~10/16日 第二次教學研究會						
	八	18	19 模考	20 模考	21	22	23 週會	24	綜合球類活動						10/19~10/23日 第1次作業抽查 10月30日 重修班正式確認名單公告						
	九	25 光復	26 補假	27	28	29	30 社團	31	綜合球類活動						11月2日 夜間重修班正式開始上課						
11 月	十	1	2	3	4	5	6 社團	7	綜合球類活動						11月13日 期中導師會議						
	十一	8	9	10	11	12	13 週會	14	動態核心肌力訓練												
	十二	15	16	17	18	19	20 社團	21	動態核心肌力訓練						11/24~11/26日 第二次期中考 11月27日 環境教育研習、卡拉OK初賽						
	十三	22	23	24 段考	25 段考	26 段考	27 週會	28	動態核心肌力訓練												
12 月	十四	29	30	1	2	3	4 社團	5	動態核心肌力活動						11/30~12/04日 第二次作業抽查						
	十五	6	7	8	9	10	11 週會	12	足球傳球+射門						12月11日卡拉OK決賽						
	十六	13	14	15 模考	16 模考	17	18 社團	19	足球傳球+射門						12月25日 行憲紀念日						
	十七	20	21	22	23	24	25 行憲	26	足球小競賽						1月1日 元旦						
	十八	27	28	29	30	31	1 元旦	2	足球小競賽						1月8日 期末導師會議						
1 月	十九	3	4	5	6	7	8 週會	9	綜合體能+球類活動						1/15~1/19日 期末考						
	二十	10	11	12	13	14	15 段考	16	綜合體能+球類活動												
	廿一	17	18 段考	19 段考	20 休業	21	22	23	綜合體能+球類活動						1月20日 休業式 1月21日 寒假開始						
	廿二	24	25	26	27 補考	28 補考	29	30													
2 月	寒	31	1	2	3	4 春節	5 春節	6													
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				成 績 計 算	1.出缺勤50% 2.學習態度30% 3.小測驗 20%			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。