

臺北市立成淵高中 112 學年度第 2 學期國高中部 體育科 教學計畫暨進度表

教師姓名：陳祈維

教材來源：泰宇&育達&華興&自編

任教班級：110.111

學習目標		1. 提升身體素質 2. 建立正確運動模式 3. 能自信且能與人合作 4. 透過運動提升學習專注 5. 創造生活品質							每週節數：2 節		
月份	週次	星期						教學單元/請詳述主題	重要議題融入 (請務必勾選)	重要行事	
		日	一	二	三	四	五				六
二月	1	11	12	13	14	15	16	17	體適能調整 動態熱身操作 籃球基本動作練習 小組合作 三對三比賽規則及練習	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	16 第二學期註冊、開學、幹部訓練、寒假作業考試、下午正式上課 17 補班補課(2/15)
	2	18	19	20	21	22	23	24	體適能調整 動態熱身操作 籃球基本動作練習 小組合作 三對三比賽規則及練習	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	21-22 國九第 3 次模擬考 22 高三第 1 次分科模擬考
	3	25	26	27	28	29	1	2	羽球-網前小球、對角練習 體適能:繩梯練習 步伐&對練評量	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	28 和平紀念日放假
三月	4	3	4	5	6	7	8	9	羽球-單打比賽練習、網前小球、對角練習 體適能:繩梯練習 步伐評量&對練評量	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	3/8 學校日暨家長座談會
	5	10	11	12	13	14	15	16	游泳基本體能練習 捷泳介紹-聯合動作操作 仰泳介紹-聯合動作操作	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	
	6	17	18	19	20	21	22	23	游泳基本體能練習 捷泳介紹-聯合動作操作 仰泳介紹-聯合動作操作	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	
	7	24	25	26	27	28	29	30	體適能調整 動態熱身操作 籃球基本動作練習 小組合作 三對三比賽規則及練習	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	27-28 第一次期中考
四月	8	31	1	2	3	4	5	6	體適能調整 動態熱身操作 籃球基本動作練習 小組合作 三對三比賽規則及練習	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	04-05 兒童節、清明節放假
	9	7	8	9	10	11	12	13	排球課程-(扣&低手接傳&高手接傳)2人傳接 對牆高高手自我擊球 發球動作操作-接發傳球	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	
	10	14	15	16	17	18	19	20	113 全中運 體育常識&報告說明 排球課程-(扣&低手接傳&高手接傳)2人傳接 對牆高高手自我擊球 發球動作操作-接發傳球 排球課程-6對6比賽	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	16-17 國九第 4 次模擬考
	11	21	22	23	24	25	26	27	113 全中運 體育常識&報告	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	

五月	12	28	29	30	1	2	3	4	桌搓球-直、橫拍-對打練習 桌球步伐介紹及操作 桌球-單打比賽計分賽	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	02-03 高三畢業考
	13	5	6	7	8	9	10	11	體適能調整 動態熱身操作 籃球基本動作練習 小組合作 三對三比賽規則及練習	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	08 高三第2次分科模擬考
	14	12	13	14	15	16	17	18	羽球-單打比賽練習、 網前小球、對角練習 步伐評量、對練評量 步適能:核心肌群練習	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	13-14 國七八、高一二第2次 期中考 18-19 國中教育會考
	15	19	20	21	22	23	24	25	游泳基本體能練習 捷泳介紹-聯合動作操作 仰泳介紹-聯合動作操作	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	
	16	26	27	28	29	30	31	1	體適能調整 動態熱身操作 籃球基本動作練習 小組合作 三對三比賽規則及練習	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	
六月	17	2	3	4	5	6	7	8	排球課程-(扣&低手接傳&高 手接傳)2人傳接 對牆高低手自我擊球 發球動作操作-接發傳球	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	
	18	9	10	11	12	13	14	15	桌搓球-直、橫拍-對打練習 桌球步伐介紹及操作 桌球-單打比賽計分賽	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	10 端午節放假
	19	16	17	18	19	20	21	22	小組合作 三對三比賽規則及練習 體育常識&報告繳交	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	
	20	23	24	25	26	27	28	29	小組合作 三對三比賽規則及練習 體育常識&報告繳交	■生命教育■性平教育□環境教育■法治教育□人權教育□家庭教育□多元文化□海洋教育□資訊教育■品德教育□生涯規劃□科技教育□原住民教育■國際教育□能源教育■安全教育□防災教育■戶外教育□閱讀素養教育	25-27 上午高一/二期末考 26-27 上午國七八期末考 27 下午大掃除 28 休業式/校務會議(成績結算 7/1 暑假開始
評量方式		(100%)		平時學習態度 25%、運動技能 60%、體育常識 15%					無故未參與評量及下水游泳者酌扣體育平時成績項 10分/次(項) 游泳總得分=(10X+(測驗成績×(10-N)%)) 游泳課節數=N 下水次數=X; 測驗成績=游泳測驗距離(0~50m)×2		
請家長配合事項				提醒孩子勇於表達，傾聽身體的聲音，有異狀立即反應，安全、快樂參與學習。							