

# 臺北市立成淵高中 112 學年度第 2 學期高中部 體育 科 教學計畫暨進度表

教師姓名：黃鼎園

教材來源：育達、自編

任教班級：108.109

| 學習目標 |    | 運動增強免疫力，擺脫坐式生活<br>各項技能動作訓練、規則理解<br>競技運動欣賞與解析 |    |    |    |    |    |            | 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<br>(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         | 水上救生<br>救生安全概念講解<br>AED 與 CPR 概念解說            | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 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<br>17 補班補課(2/15) |
|      | 2  | 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24         | 自由式聯合動作<br>25m 游泳檢測                           | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 21-22 國九第 3 次模擬考<br>22 高三第 1 次分科模擬考              |
|      | 3  | 25   | 26 | 27 | 28 | 29 | 1  | 2          | 籃球<br>投籃測驗說明                                  | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 28 和平紀念日放假                                       |
| 三月   | 4  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9          | 籃球<br>投籃練習                                    | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 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         | 排球課程-<br>低手傳球、高手傳球、扣球綜合動作測驗說明                 | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            |  |
|      | 6  | 17   | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23         | 排球課程-<br>低手傳球、高手傳球、扣球綜合動作練習                   | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            |  |
|      | 7  | 24   | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30         | 桌球-發球&接發練習<br>正手下旋球發球<br>單打比賽練習               | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 27-28 第一次期中考                                     |
| 四月   | 8  | 31   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6          | 桌球-雙打規則講解<br>正手抽球練習<br>正反手交叉練習<br>雙打規則解說與實戰練習 | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 04-05 兒童節、清明節放假                                  |
|      | 9  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13         | 籃球<br>三定點折返上籃練習                               | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 |  |
|      | 10 | 14   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20         | 心肺耐力測驗  | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 16-17 國九第 4 次模擬考                                 |
|      | 11 | 21   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27         | 羽球反手拍介紹<br>反手發球練習<br>網前小球、平擊球練習               | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 |  |

|            |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                               |  |  |              |
|------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|--------------|
|            |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 羽球發球說明                        | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 02-03 高三畢業考  |              |
| 五月         |    | 12 | 28                                     | 29                                     | 30                                     | 1                                      | <input checked="" type="checkbox"/> 2  | <input checked="" type="checkbox"/> 3  | 4                                      |  |  |  | 自由式 25 公尺考試測驗 (20%)<br>自救能力檢測 | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 08 高三第 2 次分科模擬考  |              |
|            |    | 14 | 12                                     | <input checked="" type="checkbox"/> 13 | <input checked="" type="checkbox"/> 14 | 15                                     | 16                                     | 17                                     | <input checked="" type="checkbox"/> 18 |  |  |  | 籃球-投籃測驗(20%)                  | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 13-14 國七八、高一二第 2 次<br>期中考<br>18-19 國中教育會考                                      |              |
|            |    | 15 | <input checked="" type="checkbox"/> 19 | 20                                     | 21                                     | 22                                     | 23                                     | 24                                     | 25                                     |  |  |  | 低手傳球、高手傳球、扣球綜合動作練習測驗(20%)     | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 |  |              |
|            |    | 16 | 26                                     | 27                                     | 28                                     | 29                                     | 30                                     | 31                                     | 1                                      |  |  |  | 桌球雙人對打檢測                      | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 |  |              |
| 六月         |    | 17 | 2                                      | 3                                      | 4                                      | 5                                      | 6                                      | 7                                      | 8                                      |  |  |  | 3on3 門籃排行賽                    | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            |  |              |
|            |    | 18 | 9                                      | 10                                     | 11                                     | 12                                     | 13                                     | 14                                     | 15                                     |  |  |  | 羽球發球練習                        | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育            | 10 端午節放假   |              |
|            |    | 19 | 16                                     | 17                                     | 18                                     | 19                                     | 20                                     | 21                                     | 22                                     |  |  |  | 各項體適能檢測(補測)                   | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 |  |              |
|            |    | 20 | 23                                     | 24                                     | <input checked="" type="checkbox"/> 25 | <input checked="" type="checkbox"/> 26 | <input checked="" type="checkbox"/> 27 | 28                                     | 29                                     |  |  |  | 游泳、羽球、排球補考                    | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養教育 | 25-27 上午高一/二期末考<br>26-27 上午國七八期末考<br>27 下午大掃除<br>28 休業式/校務會議(成績結算)<br>7/1 暑假開始 |              |
| 七月         | 暑一 | 30 | 1                                      | 2                                      | 3                                      | 4                                      | 5                                      | 6                                      |  |  |  |  |                               |  |  |              |
|            | 暑二 | 7  | 8                                      | 9                                      | 10                                     | 11                                     | <input checked="" type="checkbox"/> 12 | <input checked="" type="checkbox"/> 13 |  |  |  |  |                               |  |  | 12-13 大學分科測驗 |
|            | 暑三 | 14 | <input checked="" type="checkbox"/> 15 | <input checked="" type="checkbox"/> 16 | 17                                     | 18                                     | 19                                     | 20                                     |  |  |  |  |                               |  |  |              |
| 評量方式(100%) |    |    |  |  |  |  |  |  |  | 術科成績 60%：25M 捷泳(20%)、排球 (20%)、籃球(20%)<br>平時成績 25%(含各項隨堂檢定、服裝儀容、操場健走加分…等)<br>筆試成績 15% |  |  |                               |  |  |              |
| 請家長配合事項    |    |    |  |  |  |  |  |  |  | 請家長提供學生宿疾病史或其他證明不適合運動(游泳)之文件。<br>備註：如游泳考試無法下水，術科成績另外兩項改為 30%                         |  |  |                               |  |  |              |