

# 臺北市立成淵高中 109 學年度第 2 學期高中部 專長訓練 科 教學計畫暨進度表

教師姓名：潘瑞根

教材來源：自編

任教班級：312

學習目標		培養學生田徑運動技能與運動精神							每週節數： 9 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	一	21	22	23	24	25	26	27	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 專項耐力訓練	22 第二學期註冊協調會、註冊、開學、寒假作業、正式上課，下午開學複習考 26 高中多元選修協調會
	二	28	3/1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項速度訓練 2. 專項速耐力訓練 3. 專項間歇訓練 4. 臺北市中運會	28 和平紀念日放假 3/1 補假(2/28)
三月	三	7	8	9	10	11	12	13	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項配速訓練 2. 專項核心肌群訓練 3. 專項距離檢測 4. 新北市青年盃全國賽	12 學校日 12 期初課程發展委員會議&生涯發展委員會&生涯發展教育議題課程小組會議
	四	14	15	16	17	18	19	20	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 專項耐力訓練	
	五	21	22	23	24	25	26	27	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項速度訓練 2. 專項速耐力訓練 3. 專項間歇訓練	
	六	28	29	30	31	4/1	2	3	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項配速訓練 2. 專項核心肌群訓練 3. 專項距離檢測	31-4/1 第一次期中考 02 補假
四月	七	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 專項耐力訓練	04 兒童節民族掃墓節 05 補假
	八	11	12	13	14	15	16	17	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項速度訓練 2. 專項速耐力訓練 3. 專項間歇訓練	
	九	18	19	20	21	22	23	24	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項配速訓練 2. 專項核心肌群訓練 3. 專項距離檢測 4. 110 年雲林全中運	
	十	25	26	27	28	29	30	5/1	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項體能訓練 2. 專項肌力訓練 3. 專項耐力訓練	
五月	十一	2	3	4	5	6	7	8	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項速度訓練 2. 專項速耐力訓練 3. 專項間歇訓練	06-07 高三畢業考
	十二	9	10	11	12	13	14	15	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項配速訓練 2. 專項核心肌群訓練 3. 過渡期水上活動	
	十三	16	17	18	19	20	21	22	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項速度訓練 2. 專項速耐力訓練 3. 專項間歇訓練	
	十四	23	24	25	26	27	28	29	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	1. 專項配速訓練 2. 專項核心肌群訓練 3. 過渡期水上活動	5/28 成年禮專題報告
六月	十五	30	31	6/1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 食農教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 社會教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 藝術教育 <input type="checkbox"/> 體育教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育	6/1 畢業典禮	5/31 畢業典禮總彩排(大掃除) 6/01 畢業典禮

七月	十六	6	7	8	9	10	11	12	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育		
		十七	13	14	15	16	17	18	19	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育	
			十八	20	21	22	23	24	25	26	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育
	十九			27	28	29	30	7/1	2	3	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育
		暑一		4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育
			暑二	11	12	13	14	15	16	17	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育
	暑三			18	19	20	21	22	23	24	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育
		暑四		25	26	27	28	29	30	31	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 國際理解教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 食育教育
			評量方式(100%)								
	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之文件。	