

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

教師姓名：謝孟宏

教材來源： 自編專項羽球訓練課程

任教班級：112

學習目標									每週節數： 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	基本動作訓練 固定球路訓練 基礎體能訓練 基礎重量訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	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	綜合球路訓練 專項體能訓練 核心訓練 單雙打戰術練習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	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	綜合體能訓練 進攻、防守訓練 核心訓練、腳步 單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	28 和平紀念日放假
三月	4	3	4	5	6	7	8	9	專項體能訓練 多球球路訓練 單雙打戰術訓練 防守技術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	3/8 學校日暨家長座談會
	5	10	11	12	13	14	15	16	進階動作訓練 綜合球路訓練 進階體能訓練 上、下肢重量訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
	6	17	18	19	20	21	22	23	綜合球路訓練 專項體能訓練 核心訓練 單雙打戰術練習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
	7	24	25	26	27	28	29	30	綜合體能、重量訓練 進攻、防守訓練 核心訓練、腳步 單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	27-28 第一次期中考
四月	8	31	1	2	3	4	5	6	專項體能、重量訓練 多球綜合訓練 單雙打戰術訓練 進攻技術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	04-05 兒童節、清明節放假
	9	7	8	9	10	11	12	13	基本動作訓練 固定球路訓練 基礎體能訓練 基礎重量訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
	10	14	15	16	17	18	19	20	綜合球路訓練 專項體能訓練 核心訓練 單雙打戰術練習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	16-17 國九第 4 次模擬考
	11	21	22	23	24	25	26	27	綜合體能訓練 進攻、防守訓練 核心訓練、腳步 單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
	12	28	29	30	1	2	3	4	專項體能訓練 多球球路訓練 單雙打戰術訓練 防守技術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	02-03 高三畢業考
五月	13	5	6	7	8	9	10	11	專項體能訓練 多球球路訓練 單雙打戰術訓練 防守技術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	08 高三第 2 次分科模擬考

14	12	13	14	15	16	17	18	進階動作訓練 綜合球路訓練 進階體能訓練 上、下肢重量訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	13-14 國七八、高一二第2次 期中考 18-19 國中教育會考		
		19	20	21	22	23	24	25	綜合球路訓練 專項體能訓練 核心訓練 單雙打戰術練習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育		
		26	27	28	29	30	31	1	綜合體能、重量訓練 進攻、防守訓練 核心訓練、腳步 單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育		
六月	17	2	3	4	5	6	7	8	基本動作訓練 固定球路訓練 基礎體能訓練 基礎重量訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育		
		9	10	11	12	13	14	15	綜合球路訓練 專項體能訓練 核心訓練 單雙打戰術練習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	10 端午節放假	
		16	17	18	19	20	21	22	綜合體能訓練 進攻、防守訓練 核心訓練、腳步 單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育		
		23	24	25	26	27	28	29	專項體能訓練 多球球路訓練 單雙打戰術訓練 防守技術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	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	
		30	1	2	3	4	5	6	進階動作訓練 綜合球路訓練 進階體能訓練 上、下肢重量訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育		
七月	暑一	7	8	9	10	11	12	13	綜合球路訓練 專項體能訓練 核心訓練 單雙打戰術練習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	12-13 大學分科測驗	
		暑二	14	15	16	17	18	19	20	綜合體能、重量訓練 進攻、防守訓練 核心訓練、腳步 單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
		暑三	21	22	23	24	25	26	27	基本動作訓練 固定球路訓練 基礎體能訓練 校際交流對抗	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
		暑四	28	29	30	31	1	2	3	綜合球路訓練 專項體能訓練 核心訓練 校際交流對抗	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <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"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 教育國際化 <input type="checkbox"/> 法規教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
		暑五										
評量方式(100%)								出席表現:30分、上課訓練態度表現:40分、校內或校外競賽成績:30分				
請家長配合事項								1. 請家長配合球隊練球時間及賽事規劃 2. 留意學生訓練後及假日生活作息及身體概況 3. 如有任何訓練及賽事問題，請主動向教練提出詢問				