**臺北市立大直高級中學111學年度第一學期**

**高中部 \_體育\_ 科教學活動計畫書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任教班級** | **101-110** | **任課老師****姓 名** | **劉亦陞** |
| 1. 教學目標
 | 1. **技能方面**：具備基本運動能力、學會基本運動技能
2. **情意方面**：能喜歡、欣賞運動、遵守上課秩序、培養良好、規律之運動習慣
3. **認知方面**：學會相關運動常識、運動傷害防護知能等
 |
| 1. 教材內容
 | 田徑、桌球、籃球、排球、羽球、體適能、拔河、健身操、相關體育常識 |
| 1. 學期成績計算
 | 1. **技能50﹪**：➀健身操 ➁100M ③排球對空擊球
2. **情意25﹪**：上課出缺席、上課秩序、參與表現、學習態度、禮儀表現等
3. **認知25﹪**：體育常識、體育時事期末紙筆測驗
 |
| 1. 學生上課注意事項
 | 1. **安全原則：**➀身體不適應事先告知，切勿勉強➁確實熱身➂活動中注意自身及他人的安全④遵守教師指導與規定。
2. **參與原則：**➀依照老師指導方式積極參與活動➁運動能力較佳的種子教師同學，協助指導同學學習➂分組活動時盡量安排組別，減低同儕排擠之問題。
3. **請假原則：**➀臨時有事或身體不適無法到課，應告知任課老師或請副班長轉知➁上課中途需要喝水或上廁所，要先經老師同意後方可離開上課場地➂遲到、缺席依規定登記。
 |
| 1. 擬請家長協助配合的事項
 | 1. 有體育課之日期，請叮嚀小孩穿著**運動服裝**及**運動鞋**到校。
2. 不適合激烈運動者，本校護理師多已事先通知任課老師，會安排強度較低之活動，也請家長協助事先告知小孩勿勉強參與激烈活動。
3. 陪伴孩子們在成長的過程中，參與、觀賞體育賽事，從事休閒性的體育活動。
 |
| 1. 可上傳學習歷程檔案課程學習成果之作品
 | 訓練計畫、運動處方、賽事經營…等報告 |
| 1. 聯絡方式
 | 校內分機：332、333 |
| 1. 備註
 | 1. 體育股長：協助整隊、做暖身操與借用及歸還上課器材。
2. 上課當日值日生：協助整理上課場地、借用及歸還上課器材並**完成清潔消毒**。
 |

**【教學進度表】(請特別確認是否有性別平等相關單元)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 融入議題 | 1.品德教育 | 2.環境教育 | 3.法治教育　 | 4.永續發展　 | 5.海洋教育 | 6.[人權教育](http://www.edu.tw/files/site_content/B0055/5%E4%BA%BA%E6%AC%8A%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AD%B0%E9%A1%8C1000111.pdf) | 7.生命教育 |
| 8.同志教育 | 9.家庭教育 | 10.[多元文化教育](http://www.edu.tw/files/site_content/B0055/6%E7%94%9F%E6%B6%AF%E7%99%BC%E5%B1%95%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AD%B0%E9%A1%8C991229.pdf) | 11.性別平等教育 | 12.生涯發展教育 | 13.消費者保護教育 |
| 14. 新移民多元文化教育 | 15. 家庭暴力及性侵性騷教育　 | 16. 其他(請說明) 如:國際教育….等 |
| 月份 | 週次 | 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 預定進度 | 資訊融入 | 議題融入 | 重要行事 |
| 範例(請將本列刪除) | 5-2常見的有機化合物 | o | 2,4 |  |
| **八**月 | **暑** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  |  |  | 備課週 |
| **一** | 28 | 28 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 課程說明籃球—運球上籃體適能訓練與測驗健康檢查 |  | 4 | 30開學、正式上課16:00放學30高二多元選修選課結果公告與上課31-10/12高一微課程(106-109)31高三輔導課、晚自習開始31高二自主學習編班公告1高二自主學習開始1高一多元選修選課結果公告與上課2高二校訂必修選課結果公告與上課 |
| 九月 | **二** | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 籃球—運球上籃體適能訓練與測驗健康檢查 |  | 4 | 5高一二輔導課開始5-6高三第1次模擬考8教學大綱及班級經營上傳截止9中秋節補假10中秋節 |
| **三** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 拔河（足球）—尋找重心、第一步攻擊體適能訓練與測驗健康檢查 | 0 | 4、11 | 14數理學科能力競賽報名截止15防災演練預演16 110學年度學習歷程檔案課程學習成果、多元表現勾選(17:00截止)17學校日 |
| **四** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 拔河（足球）—進攻與防守體適能訓練與測驗大隊接力－100公尺前測 | 0 | 11 | 22-23高一新生健檢23數理學科能力競賽校內初賽 |
| **五** | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 排球－低手對空擊球(球感)對空、對打、隔網、多人拔河－防守支撐大隊接力－傳接棒練習 | 0 | 3 | 28教師節29-10/6高二充實補強課程 |
| 十月 | **六** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 排球－低手對空擊球(評量)排球－低手對空擊球(控球)對空、對打、隔網、多人拔河－防守支撐大隊接力－傳接棒練習 | 0 | 3 | 3-13高一二晚自習 |
| **七** | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 桌球－發球、接發球(旋轉球系)拔河－防守支撐大隊接力－傳接棒練習 |  | 1 | 10國慶日10第1111010梯次讀書心得比賽12:00截稿11校內科展開始報名13-14第1次期中考15第1111015梯次小論文12:00截稿 |
| **八** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 桌球－正收抽拉弧旋球、左右推擋拔河－防守支撐大隊接力－傳接棒練習 |  | 1 | 17高一新生胸部X光檢查17-26高一拔河比賽19田徑單項計時決賽19-11/23高一自主學習先備課程(106-110)20-11/10高二自主學習20 19:00大學多元入學家長說明會21全校大隊接力預賽22大考中心英聽測驗1 |
| **九** | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 籃球—2對3、1對2大隊接力－傳接棒練習 |  |  | 24-11/4公開授課週 |
| 十一月 | **十** | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 籃球—半場對抗(上籃評量)大隊接力－傳接棒練習 |  |  | 1-2高三第2次模擬考4 59週年校慶預演5 59週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽 |
| **十****一** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 田徑－100公尺(蹲踞式起跑、馬克操) |  |  | 7校慶補假9全校學生流感疫苗接種(暫定) |
| **十****二** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 田徑－100公尺(馬克操、加速跑)田徑後測 |  |  | 17-24高二充實補強課程 |
| **十****三** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 羽球－發球(高遠球) |  |  | 21-29高一二晚自習 |
| **十****四** | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 羽球－接發球(回高遠球) |  |  | 29-30第2次期中考 |
| 十二月 | **十****五** | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 籃球—防守(上籃評量) |  |  | 6學生上傳學習歷程課程成果開始6教師認證學習歷程課程成果開始7-1/11高一微課程(106-110)10大考中心英聽測驗2 |
| **十****六** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 籃球—半場對抗(上籃評量) |  | 4 | 12-16國語文競賽14-15高三第3次模擬考 |
| **十****七** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 足球－足內側運球(球感) |  |  | 19-20英語文競賽19-23公開授課週19-29作業抽查週 |
| **十****八** | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 田徑－長距離跑 |  |  | 26高三輔導課結束26高一 106-110自主學習計畫繳件截止27-28高三期末考29高一多元選修發表會 |
| 110元月 | **十****九** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 羽球－半場單打個人排名賽 |  | 4 | 1開國紀念日2元旦補假3-7高一二下學期多元選修選課5-12高二充實補強課程7補行1/20上班上課 |
| **二****十** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 排球－班際大賽(熱身賽) |  | 4 | 9-17高一二晚自習11高三晚自習結束12 15:00高三看考場12高一二輔導課結束13-15大學學科能力測驗 |
| **廿一** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 籃球—罰球 |  |  | 17-18高一、二期末考19休業式；10:10校務會議20寒假開始 |