**臺北市立大直高級中學112學年度第1學期**

**高中部 \_\_體育\_\_ 科教學活動計畫書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任教班級** | 高二 | **任課老師****姓 名** | 陳廷瑋 |
| **一、教學目標** | 一、使學生認識體育功能，建立正確體育觀念，增進運動技能並提升身體適應能 力。二、培養學生合群、互助、守法的品德修養。三、使學生能熟悉各項運動內容，瞭解各類運動項目動作要領及有效增進運動技巧 的練習方法與學習要點。 四、提昇學生的平日或課餘參與動機，進而培養學生終生運動的習慣。五、透過簡單的比賽或遊戲，使學生增進運動能力和學習興趣，並享受運動之樂 趣。六、配合教育政策推動體適能檢測及相關休閒運動推廣。 |
| **二、教材內容** | 一、籃球 最新修訂籃球規則講解、三重威脅動作講解與練習、介紹運球基礎動作與練習、地板胸前過頂傳 球練習、投籃動作說明與練習、半場三對三攻守練習、全場五對五分組競賽。二、體適能 體適能評量紀錄：坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、800 與 1600 公尺跑走。 三、羽球 介紹羽球單雙打比賽場地及規則講解、低手發短球及高遠球、正反手基礎擊球動 作講解與練習、步伐移動說明與練習、單雙打比賽。四、田徑 田徑規則講解、接力起跑及傳接棒動作與練習。五、桌球 單、雙打比賽與規則介紹、最新修訂桌球規則講解、正手拍擊球以及反手拍推擋 基礎動作講解與練習、單打比賽、雙打比賽。六、排球 排球場地介紹與規則講解、排球高低手傳球及發球基本動作講解與練習、介紹基礎扣球動作及練 習、三人小組接傳扣練習、基礎扣球快攻練習、六人制分組競賽。七、足球 足球10人制及5人制比賽規則介紹、最新修訂足球規則講解、基礎足內外側傳球、基礎高遠球傳球。八、體育運動常識 各項運動新聞時事說明、各項運動競賽規則講解、體育運動學科融入體育教學活動。九、各項運動技能測驗 依課堂教學進度及學生個別差異進行技能測驗。十、教師得依課堂進度以及場地或天候狀況進行教材內容調整。 |
| **三、作業內容** | 一、課前溫習當週課堂學習內容。 二、課堂分組練習。三、課後複習課堂學習內容。 |
| **四、平時成績評量方法** | 一、日常評量：平時上課學習態度表現，例如：主動參與小組活動、表現及 出缺 席。 二、術科測驗：就本學期所教授的課程內容，以實際操作測驗，其測驗法給分標準 另定。 三、紙筆測驗：體育常識綜合測驗評量。 |
| **五、學期成績計算** | 一、主要技能測驗項目 50%（舞蹈.排球） 二、情意成績 25% 三、體育常識測驗 25% |
| **六、可上傳學習歷程檔案課程學習成果之作品** | 舞蹈競賽之練習暨比賽紀錄。 |
| **七、個人教學理念** | 秉持「只有學生問題，沒有問題學生」之理念，站在學生立場去處理教學中偏差行為之產生。 |
| **八、擬請家長協助事項** | 一、主動告知老師特殊病例學生病史，使老師確保學生運動時的安全。 二、若有身體不適者，請家長協助開立相關證明，以利平常成績之計算。 三、協助孩子瞭解自身運動適能水準，並計畫如何增進各相關身體適能。 四、鼓勵孩子課餘時間從事相關體育活動，以增進個人身體健康與適能。 五、與老師保持良好互動方式及溝通管道。 六、支持學校舉辦之各項體育活動競賽。 |
| **九、聯絡方式** | ０２－２５３３４０１７ |

**【教學進度表】**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 融入議題 | 1.性別平等 | 2.人權 | 3.環境 | 4.海洋 | 5.品德 | 6.生命 | 7.法治 |
| 8.科技 | 9.資訊 | 10.能源 | 11.安全 | 12.防災 | 13.家庭教育 | 14.生涯規劃 |
| 15.多元文化 | 16.閱讀素養 | 17.戶外教育 | 18.國際教育 | 19.原住民教育 | 20.其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請說明) |
| 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 |
| 八月 | **一** | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 課程說明.成績評比 |  |  | 28期初教學研究會30開學、正式上課16:00放學31-10/11高一微課程(106-109)31高三晚自習開始31高二自主學習開始(8/31-9/21)31高一多元選修選課結果公告與上課1高二校訂必修選課結果公告與上課 |
| 九月 | **二** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 課程說明.成績評比.舞蹈競賽分組 |  | 1 | 4 高110、高二、三輔導課開始5-6高三第1次模擬考6高一班級體驗教育活動6教學大綱及班級經營上傳截止8數理學科能力競賽報名截止9學校日 |
| **三** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 舞蹈分組練習.歷年舞蹈競賽影片賞析 |  | 8 | 14國家防災日預演16 111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) |
| **四** | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 舞蹈分組練習.足球基本控球 |  |  | 21國家防災日演練22數理學科能力競賽校內初賽23補行10/9課程，16:00放學 |
| **五** | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 舞蹈分組練習.排球測驗說明暨練習 |  |  | 25-26高一新生健檢28教師節28-10/5高二充實補強課程29中秋節 |
| 十月 | **六** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 舞蹈分組練習.高低手托球練習 |  |  | 2-12高一二晚自習 |
| **七** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 舞蹈分組練習.桌球正手拍練習 |  |  | 9國慶日調整放假10國慶日10第1121010梯次讀書心得比賽12:00截稿12-13第1次期中考15第1121015梯次小論文12:00截稿 |
| **八** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 舞蹈分組練習.桌球反手拍練習 |  |  | 16高一新生胸部X光檢查16-20期中教學研究會週16-25高一拔河比賽18田徑單項計時決賽18-11/22高一自主學習先備課程(106-110)19-11/9高二自主學習20全校大隊接力預賽21大考中心英聽測驗1 |
| **九** | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 舞蹈分組練習.田徑200M檢測 |  |  | 23校內科展開始報名23-11/3公開授課週 |
| 十一月 | **十** | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 舞蹈分組練習.籃球基本傳球及運球 |  |  | 30-31高三第2次模擬考3 60週年校慶預演4 60週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽 |
| **十****一** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 舞蹈分組練習.體適能檢測體育常識複習 |  |  | 6校慶補假 |
| **十****二** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 舞蹈分組練習.體適能檢測 |  |  | 16-23高二充實補強課程 |
| **十****三** | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 舞蹈分組練習.羽球正手發球 |  |  | 20-29高一二晚自習 |
| **十****四** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 舞蹈分組練習.羽球反手發球 |  |  | 29-30第2次期中考 |
| 十二月 | **十****五** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 籃球上籃腳步 |  |  | 4-8期末教學研究會6-1/10高一微課程(106-110) |
| **十****六** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 籃球基本防守 |  |  | 11-12英語文競賽11-15作業抽查週11-22公開授課週13-14高三第3次模擬考16大考中心英聽測驗2 |
| **十****七** | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 排球測驗 |  |  | 18-22國語文競賽 |
| **十****八** | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 排球測驗 |  |  | 26-1/5校內科展27高一 106-110自主學習計畫繳件截止28高一多元選修發表會29高三輔導課結束 |
| 113元月 | **十****九** | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 羽球高遠擊球 |  |  | 1開國紀念日3-4高三期末考3-8高一二下學期多元選修選課3-8高一下學期微課程選課(101-105)4高110、高二輔導課結束4-11高二充實補強課程 |
| **二****十** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 排球補考.分組對打 |  | 1 | 8-17高一二晚自習 |
| **廿一** | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 籃球分組對打 |  | 1 | 16-18高一二期末考18高三晚自習結束19休業式；10:10校務會議19 14:00高三看考場20-22大學學科能力測驗 |
| **寒一** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  |  |  | 21寒假開始23-25補行4/23-4/25課程(進行112-2課程)，16:00放學26補行4/22課程(進行112-2課程)，16:00放學23-26高二教育旅行(暫訂)26公布補考名單 |