

臺北市立大直高級中學 109 學年度第一學期

高中部 體育 科教學活動計畫書

任教班級	H101	任課老師 姓名	周亞倫
一、教學目標	<p>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。</p> <p>二、培學生合群、互助、守法的品德修養。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>六、配合教育政策推動游泳檢測及相關體適能教學計畫。</p>		
二、教材內容	<p>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。</p> <p>二、體適能 認識體適能對個人健康的重要性以及日常生活的影響。 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。 各項體能趣味活動(伏地挺身彈鋼琴、過山洞、推城堡等)，增強身體適能之各項能力。</p> <p>三、羽球 介紹羽球單雙打比賽場地及規則講解、羽球遊戲活動、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、女子單雙打比賽、男子單雙打比賽。</p> <p>四、田徑 田徑規則講解、接力起跑及傳接棒動作與練習、跑步遊戲、接力遊戲、障礙遊戲、跳高遊戲、賽跑遊戲與短距離跑、跳躍跑遊戲。</p> <p>五、桌球 球感遊戲、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、正反手拍抽球(上旋、下旋、側旋球)基礎動作講解與練習、女子單打比賽、男子單打比賽、雙打比賽。</p> <p>六、排球 排球場地介紹與規則講解、排球高高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。</p> <p>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、三角傳球說明與練習、射門動作講解與練習、5人制分組競賽、10人制分組競賽。</p> <p>八、網球 單雙打場地介紹、網球規則介紹說明、正手擊球技術講解與練習、反手擊球技術講解與練習、發球及接發球技巧講解與練習。</p> <p>九、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。</p> <p>十、各項運動技能測驗 籃球、羽球、桌球、田徑、排球、足球等依課堂教學進度及學生個別差異進行技能測驗。</p> <p>十一、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。</p>		

三、作業內容	<p>一、課前溫習當週課堂學習內容。</p> <p>二、課堂分組報告。</p> <p>三、個人心得分享。</p> <p>四、課後複習課堂學習內容。</p>
四、平時成績評量方法	<p>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、表現及出席。</p> <p>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。</p> <p>三、紙筆測驗：體育常識綜合測驗評量。</p>
五、學期成績計算	<p>一、主要技能測驗項目 50%</p> <p>二、情意成績 25%</p> <p>三、體育常識測驗 25%</p>
六、個人教學理念	<p>一、有教無類、因材施教以及成就每個孩子。</p> <p>二、讓每位學生都能夠適性發展，開發內在的能力跟潛能。</p> <p>三、重視每位學生的個別差異，適得其所的去樂在學習。</p> <p>四、培養學生挫折容忍力，發展奮鬥不懈之精神。</p> <p>五、多給予學生成功的經驗，塑造正向的學習環境。</p>
七、擬請家長協助事項	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、與老師保持良好互動方式及溝通管道。</p> <p>六、支持學校舉辦之各項體育活動競賽。</p>
八、聯絡方式	(02)2533-4017 分機:134

【教學進度表】

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 7.生命教育 8.同志教育 9.家庭教育 10.多元文化教育 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) 道德教育....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
八月	暑	23	24	25	26	27	28	29											25-26 高一新生訓練 28 13:30 期初教學研究會 27、28 IEP 會議
	一	30	31	1	2	3	4	5	1. 課程說明 2. 健身操教學	√	11	31 開學、正式上課 16:00 放學 31 高三晚自習開始 31-9/2 幹部訓練 31-10/14 圖書館整修暫停開放 1 高一校訂必修說明會 1 高二多元選修結果公告與上課 1 高三輔導課開始 2-16 高一微課程 1 2 高二校訂必修選課結果公告與上課 3 高一多元選修選課結果公告與上課 3-4 高三第一次模擬考 3-24 高二微課程、自主學習 1							

九月	二	6	7	8	9	10	11	12	1. 健身操教學 拔河基本動作-拔河姿勢(高位、標準、低位)	1、3	7 高二輔導課開始 8 高一校訂必修開始 11 教學大綱及班級經營上傳截止
	三	13	14	15	16	17	18	19	1. 健身操教學 2. 拔河基本動作-拔河姿勢(高位、標準、低位)	4	14 高中導師會議 17 高二自主學習編班公告 19 學校日
	四	20	21	22	23	24	25	26	1. 拔河基本動作教學-抓繩法、持繩法、退後步、猛拉 2. 100 公尺測驗	4	20 高二學生高一學習歷程檔案-課程學習成果、多元表現勾選截止 21 全國防災日-校園防災演練 22 領航者社群會議 23 高一班級探索教育活動 26 優良生自我介紹 26 學科能力競賽 26 補 10/2 上班上課
	五	27	28	29	30	1	2	3	1. 拔河基本動作教學- 起步、基本規則 2. 100 公尺測驗		28 高中課程核心小組會議 29 優良生投票 30-10/14 高一微課程 2 1 中秋節 2 調整放假
十月	六	4	5	6	7	8	9	10	1. 田徑-短距離跑 2. 100 公尺測驗		5-12 高一二晚自習 8 高中課發會 9 補行放假 10 國慶日
	七	11	12	13	14	15	16	17	1. 田徑- 彎道跑 2. 體適能檢測		12-13 第 1 次期中考 14-26 高一拔河比賽 15-11/12 高二微課程、自主學習 2
	八	18	19	20	21	22	23	24	1. 田徑-接棒技巧 2. 體適能檢測		20 高一新生胸部 X 光檢查 21 田徑單項計時決賽 21-11/18 高一自主學習先備課程 22 大學多元入學家長說明會 23 全校大隊接力預賽 24 大考中心英聽測驗 1
	九	25	26	27	28	29	30	31	1. 田徑-大隊接力練習 2. 體適能檢測	▽	26-30 公開授課週 27 領航者社群會議 30 高二舞蹈比賽
十一月	十	1	2	3	4	5	6	7	田徑-大隊接力練習	▽	2-3 高三第 2 次模擬考 6 57 週年校慶預演 7 57 週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽
	十一	8	9	10	11	12	13	14	健康操測驗		9 校慶補假 13 專任老師座談會
	十二	15	16	17	18	19	20	21	健康操測驗		
	十三	22	23	24	25	26	27	28	排球球感練習		23 高中導師會議 23-12/2 高一二晚自習
	十四	29	30	1	2	3	4	5	排球-低手傳接		2 領航者社群校際交流 2-3 第 2 次期中考
十二月	十五	6	7	8	9	10	11	12	籃球-罰球		7-11 公開授課週；高一、二自主學習申請 9-23 高一微課程 2 10-24 高二微課程、自主學習 3- 12 大考中心英聽測驗 2
	十六	13	14	15	16	17	18	19	足球-球感、控球練習		15-16 高三第 3 次模擬考
	十七	20	21	22	23	24	25	26	籃球-即停跳投		21-25 作業抽查週

	十八	27	28	29	30	31	1	2	桌球-反手平擊球			28-1/4 校內科展 29-1/5 高二下學期多元選課 31 高三輔導課結束 31-1/7 高一下學期多元選課 1 開國紀念日
110 元 月	十九	3	4	5	6	7	8	9	羽球-球感、發長遠球練習			4 週記抽查 4-18 高一二晚自習 5 領航者社群會議 6-7 高三期末考
	二十	10	11	12	13	14	15	16	期末考復習			14 高一二自主學習申請結果公告 14 高二輔導課結束 15-19 高一、二期末考
	廿一	17	18	19	20	21	22	23	期末考-體育常識			19 高三晚自習結束 20 休業式；10:10 校務會議 21 寒假開始 22-23 大學學測
	寒一	24	25	26	27	28	29	30				