

臺北市立大直高級中學 109 學年度第二學期

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、培養學生合群、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、配合教育政策推動體適能檢測及相關休閒運動推廣。</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	一、課前溫習當週課堂學習內容。 二、課堂分組報告。 三、個人心得分享。 四、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% (①籃球運球 ②足球 S 形運球 ③羽球發球) 二、情意成績 25% 三、體育常識測驗 25%
六、個人教學理念	一、有教無類、因材施教以及成就每個孩子。 二、讓每位學生都能夠適性發展，開發內在的能力跟潛能。 三、重視每位學生的個別差異，適得其所的去樂在學習。 四、培養學生挫折容忍力，發展奮鬥不懈之精神。 五、多給予學生成功的經驗，塑造正向的學習環境。
七、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。
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							預	定	進	度	資訊融入	議題融入	重	要	行	事
	8. 家庭教育 9. 勞動教育 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																
月份	週次	日	一	二	三	四	五	六									
二月	寒四	14	15	16	17	18	19	20									
	一	21	22	23	24	25	26	27	足球－運球(足內、足外…)		11	22-26 期初教學研究會 26 教學大綱與班級經營上傳截止 22 開學、正式上課 16:00 放學 22-23 幹部訓練 23 高二、110 輔導課開始 23-24 高三第一次指考模擬考 23-25 高二多元選修加退選 25-3/2 高一多元選修加退選 26 公布高中補考成績					
	二	28	1	2	3	4	5	6	足球－障礙運球(評量)		11	28 和平紀念日 1 補行放假 2 高三輔導課、晚自習開始 6 學校日					

三月	三	7	8	9	10	11	12	13	籃球－全場運球上籃		11	8 高中導師會議 9 領航者會議
	四	14	15	16	17	18	19	20	籃球－全場運球上籃		11	17 繁星推薦放榜
	五	21	22	23	24	25	26	27	桌球－發旋球		4	22-30 高一二晚自習
	六	28	29	30	31	1	2	3	桌球－搓球、抽球		4	30-31 第 1 次期中考 2 補假
四月	七	4	5	6	7	8	9	10	羽球－發高遠球		11	6 領航者會議 6-16 公開授課週 4 兒童節、民族掃墓節 5 補假 6-5/3 高一游泳課程(暫定)
	八	11	12	13	14	15	16	17	羽球－發高遠球(評量)		11	12 高一二導師會議 13-16 高二畢業旅行
	九	18	19	20	21	22	23	24	田徑－長距離跑－呼吸			19-23 期中教學研究會
	十	25	26	27	28	29	30	1	田徑－長距離跑－配速			28-29 高三第二次指考模擬考
五月	十一	2	3	4	5	6	7	8	排球－發球、接發球	√		3-11 高一二晚自習 7 高三輔導課結束
	十二	9	10	11	12	13	14	15	排球－舉球、扣球、攔網	√		10 高三德行審查會議 11 領航者會議 12-13 高一二第 2 次期中考、高三期末考 14-20 高一升高二微課程選課
	十三	16	17	18	19	20	21	22	籃球－全場運球上籃			17-28 公開授課週 17-18 英語文競賽 17-21 科學週 19 高一選班群家長說明會 19 公告高三補考名單
	十四	23	24	25	26	27	28	29	籃球－全場運球上籃			24 高一二德行審查會議 24-28 期末教學研究會 24 高三補考 27 公告高三重修名單 28-6/2 高三重修申請繳費
	十五	30	31	1	2	3	4	5	足球－障礙運球(評量)			31 畢業典禮(預演) 1 畢業典禮 3 自主學習申請截止 2-30 高三指考衝刺班 3-24 高三重修課程
六月	十六	6	7	8	9	10	11	12	籃球－全場運球上籃(評量)			8 領航者會議 7-11 作業抽查 9 高一自主學習發表會 10 高二自主學習發表會
	十七	13	14	15	16	17	18	19	桌球－搓球、抽球			15 高中課程評鑑小組會議 14 端午節 17 自主學習計畫審查會
	十八	20	21	22	23	24	25	26	羽球－長遠球(評量)			22 高中課發會 21-30 高一二晚自習 24 高二、110 輔導課結束 24 自主學習申請結果公告
	十九	27	28	29	30	1	2	3	田徑－校園跑			29-1 高一二期末考 1 高三晚自習結束 2 休業式、10:10 校務會議 3-5 大學指考

七月	暑一	4	5	6	7	8	9	10			6]17:00 高一二公告補考名單 6]17:00 高一二上網查詢成績 8]高一新生報到 9-10]高一二補考
	暑二	11	12	13	14	15	16	17			12-8/6]高三暑期輔導 12-8/6]高三游泳課程 14]17:00 公告重修名單 15-16]重修申請繳費
	暑三	18	19	20	21	22	23	24			19]公告高一二重修課表 19]寄發指考成績單 20-8/31]高一二重修