**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 | | |