

臺北市立大安高級工業職業學校

109 學年度

第 2 學期

體育科

教學活動計畫

教學目標	1. 認識運動知識，培養良好運動習慣，樹立守法合作精神。 2. 增進運動技能，提升身體適應能力。 3. 欣賞運動美感，充實休閒生活。								
每週時數	2	教材	自編	出版社	自編	班級	高一	教師	黃俊偉
教學進度及內容								教學要求	
週次	日期	預定教學進度			時數	預定作業 (平時考)	重大議題融入	1. 參與班級課程活動 2. 穿著運動服、鞋 3. 遵守團體規則 評量方法 1. 上課平時表現 2. 各項目技能測驗 3. 活動參與狀況 4. 游泳運動參與與檢測 成績計算 1. 平時表現成績40% 2. 技能練習與測驗成績60% 親師配合 1. 培養運動興趣 2. 養成運動習慣 學期活動 1. 班際球賽(桌、羽) 2. 水上運動會	
1	2/21~2/27	游泳-水上安全、捷式			2		1. 性別平等		
2	2/28-3/6	游泳-捷式、蛙式			2	游泳檢測 (蛙式50M)	2. 水上救生		
3	3/7-3/13	田徑-跳遠			2		3. 國際教育		
4	3/14-3/20	田徑-中距離跑			2	體適能檢測1600M			
5	3/21-3/27	網球-對牆擊球			2				
6	3/28-4/3	網球-正手擊球對打			2				
7	4/4-4/10	籃球-投籃			2				
8	4/11-4/17	籃球-上籃			2				
9	4/18-4/24	桌球-推擋			2				
10	4/25-5/1	桌球-正手擊球			2				
11	5/2-5/8	排球-低手傳球			2				
12	5/9-5/15	排球-高手傳球			2	高低手傳球測驗			
13	5/16-5/22	籃球-運球上籃			2				
14	5/23-5/29	籃球-傳球運球上籃			2				
15	5/30-6/5	羽球-正、反手發球			2				
16	6/6-6/12	羽球-正手高遠球			2				
17	6/13-6/19	籃球-分組綜合練習			2	上籃測驗			
18	6/20-6/26	籃球-分組綜合練習			2				
19	6/20-6/26	游泳-檢測及水上救生			2				