

臺北市立大安高級工業職業學校

110 學年度

第 1 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	高二		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	9/1-9/5	游泳-			2		1. 性別平等		1. 參與班級課程活動	
2	9/6-9/12	游泳-捷式、蛙式			2		2. 水上救生		2. 穿著運動服、鞋	
3	9/13-9/19	田徑-跳遠			2		3. 國際教育		3. 遵守團體規則	
4	9/20-9/26	田徑-中距離跑			2	體適能檢測1600M			評量方法	
5	9/27-10/3	網球-對牆擊球			2				1. 上課平時表現	
6	10/4-10/10	網球-正手擊球對打			2				2. 各項目技能測驗	
7	10/11-10/17	籃球-投籃			2				3. 活動參與狀況	
8	10/18-10/24	籃球-上籃			2				4. 游泳運動參與與檢測	
9	10/25-10/31	桌球-推擋、搓球			2				成績計算	
10	11/1-11/7	桌球-正手擊球			2				1. 平時表現成績40%	
11	11/8-11/14	排球-低手傳球			2				2. 技能練習與測驗成績60%	
12	11/15-11/21	排球-高手傳球			2	高低手傳球測驗			親師配合	
13	11/22-11/28	籃球-運球上籃			2				1. 培養運動興趣	
14	11/29-12/5	籃球-傳球運球上籃			2				2. 養成運動習慣	
15	12/6-12/12	羽球-正、反手發球			2				學期活動	
16	12/13-12/19	羽球-正手高遠球			2				1. 全校運動會	
17	12/20-12/26	籃球-分組綜合練習			2	上籃測驗			2. 班際籃球賽	
18	12/27-1/2	籃球-分組綜合練習			2					
19	1/3-1/9	游泳-檢測			2	游泳檢測(蛙式50M)				
20	1/10-1/16	游泳-蛙式			2					
21	1/17-1/20	網球								