

臺北市立成功高級中學 109 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：高一	科目：體育	教科書版本：華興
每週時數：2 小時	任課教師：各體育教師	

課程目標：一生一專長、建立正確體育觀念，提昇身體適應能力，培養良好運動道德與習慣，充實個人休閒生活，達成終生運動的目標。

教學目標：依運動項目達成學生對運動技能之熟悉運用與認知。

教學計畫與內容：

週次	日期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	8/31-9/4	31 開學日、始業式、註冊、教科書發放、學生午餐補助申請、助學貸款申請、環境知識競賽校內初賽報名開始、高三輔導課開始。2 跨班選修課程期初會議、公布跨班選修課程選課結果。3 高二跨班選修課開始。3~4 高三第 1 次學測模擬考。4 高一跨班選修課開始、社團博覽會。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	9/7-9/11	7 外交小尖兵甄選。7~8 班級幹部講習。9 學生輔導工作委員會。10 新生尿液初檢。	體適能活動 游泳	敏捷、平衡、協調反應 安全水域防溺宣導、水母漂仰飄 自救救生能力教學	
3	9/14-9/18	14 高三班輔：多元入學方案說明（週會）、高三班際籃球賽。14-18 北市數理能力競賽校內初選。19 學校日。高一實施性向測驗。	體適能活動 游泳	肌肉適能、心肺適能 安全水域防溺宣導、水母漂仰飄 自救救生能力教學	
4	9/21-9/26	21 字音字形比賽(班會)、高三班輔：多元入學方案說明（週會）、全校防災演練。23 英文單字比賽初賽。24 新生尿液複檢。26 補行上班上課日(補 10/2)。21~28 敬師週。28 高三家長多元入學說明會。28-30 新生抽血及健檢。30 高一、二家長多元入學說明會。 高一實施性向測驗。	籃球	接傳球運球與個人上籃	
5	9/28-10/2	30 英文單字比賽複賽。1 中秋節。2 調整放假。 高三實施學系探索量表。	羽球	擊球動作與各種步法。	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
6	10/5-10/9	5 高一國寫第一次期中考(班會)。6 體育委員會。9 補假。10 國慶日、全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿截止。高三實施學系探索量表。	排球	托球、發球	
7	10/12-10/16	13~14 全校第一次期中考。15 校內科展開始報名、新生 X 光篩檢、全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿截止。14 臺北市學生音樂比賽開始。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
8	10/19-10/23	19 高二、高三國文作文比賽(班會)、法治教育講座。22 閩南語朗讀演講比賽。23 人申請書審及口試準備講座。24 大考英聽測驗(第一次)。高一實施興趣量表。	田徑	短跑起跑、中途跑、衝刺練習	
9	10/26-10/30	26 高一國文作文比賽(班會)、高二家庭教育討論(班會)。29 客語原住民語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	排球	舉球(向前、向後)	
10	11/2-11/6	2 高二班際籃球賽、校內書法比賽(班會)。2~3 高三第 2 次學測模擬考。5 國語朗讀演講比賽。6 甄選入學高三家長說明會。臺北市學生音樂比賽結束。	籃球 游泳	防守(人盯人、二對二)進攻(二人傳球上籃)	
11	11/9-11/13	9 人身安全教育講座、高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(週會)。10 流感疫苗接種。12 詩歌朗誦比賽。	桌球 游泳	正反收抽球、殺球	
12	11/16-11/20	16 高一國寫第二次期中考(班會)。高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(班會)。	羽球	刷球及髮夾球	
13	11/23-11/27	25~26 全校第二次期中考。	田徑	接力跑(握棒跑、接棒跑)	
14	11/30-12/4	30 高三包高中(週會)。學習歷程檔案期中提醒。	體育常識講解 跳繩	運動傷害與各項目規則 二迴旋	
15	12/7-12/11	7 高一班際桌球賽。9 新生心臟病篩檢、教科書書評會。11 數學盃英雄榜競賽、第二外語朗讀暨日語演講比賽。12 大考英聽測驗(第二次)。	游泳	自由式、蛙式聯合動作	
16	12/14-12/18	15~16 高三第 3 次學測模擬考。17 期末教務會議。18 轉社申請開始。	桌球	正反手擊球	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
17	12/21-12/25	21~22 作業抽查。21~25 期末教學研究會。	籃球	比賽(三對三)	
18	12/28-1/1	29 高三輔導課結束。30~31 高三期末考。1 元旦。	排球 游泳	比賽	
19	1/4-1/8	4(暫定)高一成年禮(週會)。8 專題演講：個人申請入學指定項目甄試準備。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球、跳繩	
20	1/11-1/15	11~15 高一高二期末跨班選課。	繳交體育成績	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球、跳繩	
21	1/18-1/22	18~20 高一高二期末考。20 休業式、全校大掃除、轉社申請結束(中午 12:30 截止)。21 寒假開始。22~23 大學學科能力測驗。	繳交體育成績		

作業內容：由教師任選一項運動項目以報告方式提出，列入體育常識成績。

評量方法：平時分數 40%，術科技能 60%。

課外閱讀：幸福體育課，會玩又會讀書。

臺北市立成功高級中學 109 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：高二	科目：體育	教科書版本：華興
每週時數： 2 小時	任課教師：各體育教師	

課程目標：一生一專長、建立正確體育觀念，提昇身體適應能力，培養良好運動道德與習慣，充實個人休閒生活，達成終生運動的目標。

教學目標：依運動項目達成學生對運動技能之熟悉運用與認知。

教學計畫與內容：

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
1	8/31-9/4	31 開學日、始業式、註冊、教科書發放、學生午餐補助申請、助學貸款申請、環境知識競賽校內初賽報名開始、高三輔導課開始。2 跨班選修課程期初會議、公布跨班選修課程選課結果。3 高二跨班選修課開始。 3~4 高三第 1 次學測模擬考 。4 高一跨班選修課開始、社團博覽會。	體適能活動	心肺能力訓練	
2	9/7-9/11	7 外交小尖兵甄選。7~8 班級幹部講習。9 學生輔導工作委員會。10 新生尿液初檢。	桌球	正、反手發球推球	
3	9/14-9/18	14 高三班輔：多元入學方案說明（週會）、高三班際籃球賽。14-18 北市數理能力競賽校內初選。19 學校日。高一實施性向測驗。	籃球	反手鉤射擦板上藍	
4	9/21-9/26	21 字音字形比賽(班會)、高三班輔：多元入學方案說明（週會）、全校防災演練。23 英文單字比賽初賽。24 新生尿液複檢。26 補行上班上課日(補 10/2)。21~28 敬師週。28 高三家長多元入學說明會。28-30 新生抽血及健檢。30 高一、二家長多元入學說明會。 高一實施性向測驗。	游泳	安全水域防溺宣導、自救救生能力教學、蛙式、仰式聯合動作	
5	9/28-10/2	30 英文單字比賽複賽。1 中秋節。2 調整放假。 高三實施學系探索量表。	游泳	安全水域防溺宣導、自救救生能力教學、蛙式、仰式聯合動作	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
6	10/5-10/9	5 高一國寫第一次期中考(班會)。6 體育委員會。9 補假。10 國慶日、全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿截止。高三實施學系探索量表。	排球	發球	
7	10/12-10/16	13~14 全校第一次期中考。15 校內科展開始報名、新生 X 光篩檢、全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿截止。14 臺北市學生音樂比賽開始。	體育常識講解	運動傷害膝關節傷害	
8	10/19-10/23	19 高二、高三國文作文比賽(班會)、法治教育講座。22 閩南語朗讀演講比賽。23 人申請書審及口試準備講座。24 大考英聽測驗(第一次)。 高一實施興趣量表。	桌球	正、反手發球推球	
9	10/26-10/30	26 高一國文作文比賽(班會)、高二家庭教育討論(班會)。29 客語原住民語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	桌球	正反手削球	
10	11/2-11/6	2 高二班際籃球賽、校內書法比賽(班會)。2~3 高三第 2 次學測模擬考。5 國語朗讀演講比賽。6 甄選入學高三家長說明會。臺北市學生音樂比賽結束。	籃球 排球	三對二攻防練習 扣球、托球、A 式快攻	
11	11/9-11/13	9 人身安全教育講座、高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(週會)。10 流感疫苗接種。12 詩歌朗誦比賽。	羽球	扣球	
12	11/16-11/20	16 高一國寫第二次期中考(班會)。高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(班會)。	游泳	蛙式及仰式出發	
13	11/23-11/27	25~26 全校第二次期中考。	游泳	蛙式及仰式出發	
14	11/30-12/4	30 高三包高中(週會)。學習歷程檔案期中提醒。	籃球	三對三比賽	
15	12/7-12/11	7 高一班際桌球賽。9 新生心臟病篩檢、教科書書評會。11 數學盃英雄榜競賽、第二外語朗讀暨日語演講比賽。12 大考英聽測驗(第二次)。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
16	12/14-12/18	15~16 高三第 3 次學測模擬考。17 期末教務會議。18 轉社申請開始。	體適能活動測驗	心肺適能、肌肉適能	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
17	12/21-12/25	21~22 作業抽查。21~25 期末教學研究會。	游泳	比賽	
18	12/28-1/1	29 高三輔導課結束。30~31 高三期末考。1 元旦。	排球	比賽	
19	1/4-1/8	4(暫定)高一成年禮(週會)。8 專題演講：個人申請入學指定項目甄試準備。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
20	1/11-1/15	11~15 高一高二期末跨班選課。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
21	1/18-1/22	18~20 高一高二期末考。20 休業式、全校大掃除、轉社申請結束(中午 12:30 截止)。21 寒假開始。22~23 大學學科能力測驗。	繳交體育成績		

作業內容：由教師任選一項運動項目以報告方式提出，列入體育常識成績。

評量方法：平時分數 40%，術科分數 60%。

課外閱讀：幸福體育課，會玩又會讀書。

臺北市立成功高級中學 109 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：高三	科目：體育	教科書版本：華興
每週時數：2 小時	任課教師：各體育教師	

課程目標：一生一專長、建立正確體育觀念，提昇身體適應能力，培養良好運動道德與習慣，充實個人休閒生活，達成終生運動的目標。

教學目標：依運動項目達成學生對運動技能之熟悉運用與認知。

教學計畫與內容：

週次	日期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	8/31-9/4	31 開學日、始業式、註冊、教科書發放、學生午餐補助申請、助學貸款申請、環境知識競賽校內初賽報名開始、高三輔導課開始。2 跨班選修課程期初會議、公布跨班選修課程選課結果。3 高二跨班選修課開始。 3~4 高三第 1 次學測模擬考 。4 高一跨班選修課開始、社團博覽會。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
2	9/7-9/11	7 外交小尖兵甄選。7~8 班級幹部講習。9 學生輔導工作委員會。10 新生尿液初檢。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
3	9/14-9/18	14 高三班輔：多元入學方案說明（週會）、高三班際籃球賽。14-18 北市數理能力競賽校內初選。19 學校日。高一實施性向測驗。	桌球	正、反手推球、殺球	
4	9/21-9/26	21 字音字形比賽(班會)、高三班輔：多元入學方案說明（週會）、全校防災演練。23 英文單字比賽初賽。24 新生尿液複檢。26 補行上班上課日(補 10/2)。21~28 敬師週。28 高三家長多元入學說明會。28-30 新生抽血及健檢。30 高一、二家長多元入學說明會。 高一實施性向測驗。	籃球	三人傳球上籃、攻防練習	
5	9/28-10/2	30 英文單字比賽複賽。1 中秋節。2 調整放假。 高三實施學系探索量表。	排球	扣球、舉修正球、發漂浮球	
6	10/5-10/9	5 高一國寫第一次期中考(班會) 。6 體育委員會。9 補假。10 國慶日、全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿截止。高三實施學系探索量表。	游泳	蝶泳臂部、腳部動作	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
7	10/12-10/16	13~14 全校第一次期中考。15 校內科展開始報名、新生 X 光篩檢、全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿截止。14 臺北市學生音樂比賽開始。	體育常識講解 羽球	運動傷害與運動處方 反手發短球、長球	
8	10/19-10/23	19 高二、高三國文作文比賽(班會)、法治教育講座。22 閩南語朗讀演講比賽。23 人申請書審及口試準備講座。24 大考英聽測驗(第一次)。 高一實施興趣量表。	游泳	安全水域防溺宣導、水母漂仰飄自救救生能力教學	
9	10/26-10/30	26 高一國文作文比賽(班會)、高二家庭教育討論(班會)。29 客語原住民語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	體適能活動 游泳	肌肉適能、心肺適能 安全水域防溺宣導、水母漂仰飄自救救生能力教學	
10	11/2-11/6	2 高二班際籃球賽、校內書法比賽(班會)。2~3 高三第 2 次學測模擬考。5 國語朗讀演講比賽。6 甄選入學高三家長說明會。臺北市學生音樂比賽結束。	籃球 體適能	五對五攻防練習 中長跑	
11	11/9-11/13	9 人身安全教育講座、高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(週會)。10 流感疫苗接種。12 詩歌朗誦比賽。	排球 體適能	魚躍救球、移動防守、中長跑	
12	11/16-11/20	16 高一國寫第二次期中考(班會)。高三班輔：大學學系探索量表解釋暨個人申請入學準備(班會)。	羽球	反手發短球、長球	
13	11/23-11/27	25~26 全校第二次期中考。	羽球	接發球動作	
14	11/30-12/4	30 高三包高中(週會)。學習歷程檔案期中提醒。	籃球	五對五比賽	
15	12/7-12/11	7 高一班際桌球賽。9 新生心臟病篩檢、教科書書評會。11 數學盃英雄榜競賽、第二外語朗讀暨日語演講比賽。12 大考英聽測驗(第二次)。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應、中長跑	
16	12/14-12/18	15~16 高三第 3 次學測模擬考。17 期末教務會議。18 轉社申請開始。	體適能活動	心肺適能、肌肉適能	
17	12/21-12/25	21~22 作業抽查。21~25 期末教學研究會。	桌球	單打、雙打練習	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
18	12/28-1/1	29 高三輔導課結束。30~31 高三期末考。1 元旦。	排球 體適能	比賽 中長跑	
19	1/4-1/8	4(暫定)高一成年禮(週會)。8 專題演講：個人申請入學指定項目甄試準備。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
20	1/11-1/15	11~15 高一高二期末跨班選課。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
21	1/18-1/22	18~20 高一高二期末考。20 休業式、全校大掃除、轉社申請結束(中午 12:30 截止)。21 寒假開始。22~23 大學學科能力測驗。	繳交體育成績		

作業內容：由教師任選一項運動項目以報告方式提出，列入體育常識成績。

評量方法：平時分數 40%，術科分數 60%。

課外閱讀：幸福體育課，會玩又會讀書。