

## 臺北市立成功高級中學 109 學年度第 2 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：各體育老師	

**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：**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	2/22-2/26	22 開學日、教科書發放、公服時數開始送件、下午正式上課、高三輔導課開始、高二導師會議。23-24 高三第一次指考模擬考。23-26 高二教育旅行。24 學測成績公告、多元選修會議。25 高三導師升學說明會。26 期初教務會議、高一跨班選修課開始、個人申請入學選擇校系的原則與策略（高三學生）。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	3/1-3/5	28 和平紀念日。1 補假。2 高一導師心理測驗說明會。3-4 幹部訓練。3 高三繁星撕榜、高一法治教育。4 高二跨班選修課開始。5 導師會議、個人申請選填志願校系家長說明會、面試技巧與個人行銷。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
3	3/8-3/12	9 輔導工作委員會。10 全國高中閱讀心得寫作比賽(中午 12:00 截止)。12 學校日、醫藥衛生群 PBL 演練。	體適能活動	肌肉適能、心肺適能	
4	3/15-3/19	15 全校防災演練、高一班際排球賽、畢業歌決選、全國高中小論文寫作比賽截止 12:00。16 個人申請入學初階團體模擬面試。17 繁星錄取名單公告、家庭教育委員會。18 大學招生與學習歷程檔案家長說明會(高一、高二)。	高一班際排球賽	參與及培養觀賞運動比賽的能力	
5	3/22-3/26	22 公服時數送件截止。26 數學新詩創作比賽報名截止。	籃球	接傳球運球與個人上籃	
6	3/29-4/2	30-31 全校第一次段考。31 個人申請第一階段結果公告、報名填表及送件說明會暨模擬面試說明。2 補假。4 月性別平等宣導月	羽球 游泳	擊球動作與各種步法。 安全水域防溺宣導、水母漂仰飄自救救生能力教學	
7	4/5-4/9	4 兒童節、民族掃墓節。5 補假。7-9 個人申請入學進階團體模擬面試。8 高二人身安全教育。多元文化教育週。	排球	托球、發球	
8	4/12-4/16	12-13 個人申請入學進階團體模擬面試。大學申請入學二階甄試開始。	田徑	3000m	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
9	4/19-4/23	19 高一高二班際大隊接力比賽。22 交通安全講座。	田徑	接力跑(握棒跑、接棒跑)	
10	4/26-4/30	26 全校優良學生選拔。28-29 高三第二次指考模擬考。1 體優生招生考試。轉銜輔導評估會議。5 月全國慈孝家庭月。	排球	舉球(向前、向後)	
11	5/3-5/8	7 校友返校座談一指考逆轉勝。8 校慶。	籃球	防守(人盯人、二對二)進攻(二人傳球上籃)	
12	5/10-5/14	10 校慶補假。13 高三輔導課結束、教科書書評會。14 全校大掃除、國中教育會考場地布置。15-16 國中教育會考。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
13	5/17-5/21	17-18 高三期末考。20 大學申請入學統一分發結果公告。20-21 高一、高二第二次段考。	桌球	正反手擊球	
14	5/24-5/28	24 高二班際羽球賽、期末教務會議、數學能力競賽初賽。27 複眼人社群座談會(高二)、27-31 期末教研會。28 高三補考。	羽球	刷球及髮夾球	
15	5/31-6/4	31 代聯會主席副主席選舉、生物能力競賽初賽。31-1 高一高二作業抽查。1 轉社申請送件開始。3 高三畢業典禮。4 社團評鑑。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
16	6/7-6/11	7 高二成功接棒團體輔導-學測暨甄試經驗傳承、化學菁英盃。7-8 高三重補修報名。學習歷程檔案期末提醒。	游泳	自由式、蛙式聯合動作	
17	6/14-6/18	14 端午節。15 升高三暑輔會議。16-18 重補修會議。16 高一自主學習成果發表會。17 高二自主學習成果發表會。期末認輔工作會議。	籃球	班內比賽(三對三)	
18	6/21-6/25	23 高一校訂必修期末成果展。21 物理能力競賽初賽。25 社團轉社申請送件(中午 12:30 截止)。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
19	6/28-7/2	30-1 高一高二期末考。2 結業式、全校大掃除、期末校務會議。 3 暑假開始。3-5 大學指定考科測驗。	繳交體育成績	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	

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 2 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：各體育老師	

**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	2/22-2/26	22 開學日、教科書發放、公服時數開始送件、下午正式上課、高三輔導課開始、高二導師會議。23-24 高三第一次指考模擬考。23-26 高二教育旅行。24 學測成績公告、多元選修會議。25 高三導師升學說明會。26 期初教務會議、高一跨班選修課開始、個人申請入學選擇校系的原則與策略（高三學生）。	體適能活動	心肺能力訓練	
2	3/1-3/5	28 和平紀念日。1 補假。2 高一導師心理測驗說明會。3-4 幹部訓練。3 高三繁星撕榜、高一法治教育。4 高二跨班選修課開始。5 導師會議、個人申請選填志願校系家長說明會、面試技巧與個人行銷。	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	
3	3/8-3/12	9 輔導工作委員會。10 全國高中閱讀心得寫作比賽(中午 12:00 截止)。12 學校日、醫藥衛生群 PBL 演練。	籃球	反手鉤射擦板上藍	
4	3/15-3/19	15 全校防災演練、高一班際排球賽、畢業歌決選、全國高中小論文寫作比賽截止 12:00。16 個人申請入學初階團體模擬面試。17 繁星錄取名單公告、家庭教育委員會。18 大學招生與學習歷程檔案家長說明會(高一、高二)。	排球	單人及雙人攔網動作	
5	3/22-3/26	22 公服時數送件截止。26 數學新詩創作比賽報名截止。	桌球	正、反手發球推球	
6	3/29-4/2	30-31 全校第一次段考。31 個人申請第一階段結果公告、報名填表及送件說明會暨模擬面試說明。2 補假。4 月性別平等宣導月	田徑	3000m	
7	4/5-4/9	4 兒童節、民族掃墓節。5 補假。7-9 個人申請入學進階團體模擬面試。8 高二人身安全教育。多元文化教育週。	體育常識講解	運動傷害膝關節傷害	
8	4/12-4/16	12-13 個人申請入學進階團體模擬面試。大學申請入學二階甄試開始。	排球	扣球、托球、A 式快攻	
9	4/19-4/23	19 高一高二班際大隊接力比賽。22 交通安全講座。	田徑	傳接棒、大隊接力練習	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
10	4/26-4/30	26 全校優良學生選拔。28-29 高三第二次指考模擬考。1 體優生招生考試。轉銜輔導評估會議。5 月全國慈孝家庭月。	籃球	三對二攻防練習	
11	5/3-5/8	7 校友返校座談—指考逆轉勝。8 校慶。	羽球	扣球	
12	5/10-5/14	10 校慶補假。13 高三輔導課結束、教科書書評會。14 全校大掃除、國中教育會考場地布置。15-16 國中教育會考。	游泳	蛙式及仰式出發	
13	5/17-5/21	17-18 高三期末考。20 大學申請入學統一分發結果公告。20-21 高一、高二第二次段考。	桌球	正反手削球	
14	5/24-5/28	24 高二班際羽球賽、期末教務會議、數學能力競賽初賽。27 複眼人社群座談會(高二)、27-31 期末教研會。28 高三補考。	籃球	班內三對三比賽	
15	5/31-6/4	31 代聯會主席副主席選舉、生物能力競賽初賽。31-1 高一高二作業抽查。1 轉社申請送件開始。3 高三畢業典禮。4 社團評鑑。	高二班際羽球賽	參加比賽與培養觀賞運動比賽的能力	
16	6/7-6/11	7 高二成功接棒團體輔導-學測暨甄試經驗傳承、化學菁英盃。7-8 高三重補修報名。學習歷程檔案期末提醒。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
17	6/14-6/18	14 端午節。15 升高三暑輔會議。16-18 重補修會議。16 高一自主學習成果發表會。17 高二自主學習成果發表會。期末認輔工作會議。	體適能活動測驗	心肺適能、肌肉適能	
18	6/21-6/25	23 高一校訂必修期末成果展。21 物理能力競賽初賽。25 社團轉社申請送件(中午 12:30 截止)。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
19	6/28-7/2	30-1 高一高二期末考。2 結業式、全校大掃除、期末校務會議。 3 暑假開始。3-5 大學指定考科測驗。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	

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 2 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：各體育老師	

**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	2/22-2/26	22 開學日、教科書發放、公服時數開始送件、下午正式上課、高三輔導課開始、高二導師會議。23-24 高三第一次指考模擬考。23-26 高二教育旅行。24 學測成績公告、多元選修會議。25 高三導師升學說明會。26 期初教務會議、高一跨班選修課開始、個人申請入學選擇校系的原則與策略（高三學生）。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
2	3/1-3/5	28 和平紀念日。1 補假。2 高一導師心理測驗說明會。3-4 幹部訓練。3 高三繁星撕榜、高一法治教育。4 高二跨班選修課開始。5 導師會議、個人申請選填志願校系家長說明會、面試技巧與個人行銷。	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	3/8-3/12	9 輔導工作委員會。10 全國高中閱讀心得寫作比賽(中午 12:00 截止)。12 學校日、醫藥衛生群 PBL 演練。	桌球	正、反手推球、殺球	
4	3/15-3/19	15 全校防災演練、高一班際排球賽、畢業歌決選、全國高中小論文寫作比賽截止 12:00。16 個人申請入學初階團體模擬面試。17 繁星錄取名單公告、家庭教育委員會。18 大學招生與學習歷程檔案家長說明會(高一、高二)。	籃球	三人傳球上籃、攻防練習	
5	3/22-3/26	22 公服時數送件截止。26 數學新詩創作比賽報名截止。	排球	扣球、舉修正球、發漂浮球	
6	3/29-4/2	30-31 全校第一次段考。31 個人申請第一階段結果公告、報名填表及送件說明會暨模擬面試說明。2 補假。4 月性別平等宣導月	游泳	蝶泳臂部、腳部動作	
7	4/5-4/9	4 兒童節、民族掃墓節。5 補假。7-9 個人申請入學進階團體模擬面試。8 高二人身安全教育。多元文化教育週。	體育常識講解	運動傷害與運動處方	
8	4/12-4/16	12-13 個人申請入學進階團體模擬面試。大學申請入學二階甄試開始。	羽球	反手發短球、長球	

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
9	4/19-4/23	19 高一高二班際大隊接力比賽。22 交通安全講座。	體適能活動 跳繩	肌肉適能、心肺適能 二迴旋	
10	4/26-4/30	26 全校優良學生選拔。28-29 高三第二次指考模擬考。1 體優生招生考試。轉銜輔導評估會議。5 月全國慈孝家庭月。	籃球	五對五攻防練習	
11	5/3-5/8	7 校友返校座談—指考逆轉勝。8 校慶。	排球	魚躍救球、移動防守	
12	5/10-5/14	10 校慶補假。13 高三輔導課結束、教科書書評會。14 全校大掃除、國中教育會考場地布置。15-16 國中教育會考。	游泳	換氣、蝶泳聯合動作	
13	5/17-5/21	17-18 高三期末考。20 大學申請入學統一分發結果公告。20-21 高一、高二第二次段考。	羽球	接發球動作	
14	5/24-5/28	24 高二班際羽球賽、期末教務會議、數學能力競賽初賽。27 複眼人社群座談會(高二)、27-31 期末教研會。28 高三補考。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
15	5/31-6/4	31 代聯會主席副主席選舉、生物能力競賽初賽。31-1 高一高二作業抽查。1 轉社申請送件開始。3 高三畢業典禮。4 社團評鑑。	繳交體育成績		
16	6/7-6/11	7 高二成功接棒團體輔導-學測暨甄試經驗傳承、化學菁英盃。7-8 高三重補修報名。學習歷程檔案期末提醒。			
17	6/14-6/18	14 端午節。15 升高三暑輔會議。16-18 重補修會議。16 高一自主學習成果發表會。17 高二自主學習成果發表會。期末認輔工作會議。			
18	6/21-6/25	23 高一校訂必修期末成果展。21 物理能力競賽初賽。25 社團轉社申請送件(中午 12:30 截止)。			
19	6/28-7/2	30-1 高一高二期末考。2 結業式、全校大掃除、期末校務會議。 3 暑假開始。3-5 大學指定考科測驗。			

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。