**臺北市立大直高級中學110學年度第2學期**

**高中部 體育 科教學活動計畫書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任教班級** | H101－H110 | **任課老師****姓 名** | 劉亦陞 |
| **一、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
 |
| **二、教材內容** | 桌球、籃球、排球、體適能、游泳、足球、健身操 |
| **三、學期成績計算** | 1. 技能50﹪：➀籃球－全場運球上籃➁足球－障礙運球③游泳－50公尺與水上救生
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
 |
| **四、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 |
| **五、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。
 |
| **六、擬請家長協助事項** | 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，本校護理師已事先通知任課老師，會安排強度較低之活動，也請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。
 |
| **七、聯絡方式** | 校內分機：332、333 |
| **八、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、歸還與上課器材清潔消毒。
 |

**【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) 道德教育….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 |
| 二月 | **一** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 課程說明 |  |  | 11開學、正式上課、16:00放學 |
| **二** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 排球－國際大賽（熱身賽）排球規則、排球裁判 | ˇ | 11 | 14高中導師會議14高二、110輔導課開始14-18期初教學研究會15高二多元選修選課結果公告與上課15-18高二多元選修加退選16高一自主學習開始17高一自主學習開始17高一、高三多元選修選課結果公告17-21高一多元選修加退選18公布高中補考成績 |
| **三** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 排球－國際大賽（熱身賽）排球規則、排球裁判 | ˇ | 11 | 22-23高三第一次分科測驗模擬考**25教學大綱及班級經營上傳截止** |
| **四** | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 籃球－上籃 |  |  | 28和平紀念日1高三晚自習開始1學測成績公告2寄發學測成績單4高三課諮師宣導**5學校日** |
| 三月 | **五** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 籃球－上籃 |  |  | 7高三學生學習歷程檔案110-2課程成果上傳開始(3/7~4/6 17:00截止)10中學生讀書心得比賽投稿截止(12:00截止) |
| **六** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 排球－國際大賽（循環賽） |  |  | 15領航者會議14-4/8高三游泳課(暫訂)16高一探索教育15中學生小論文比賽投稿截止(12:00) |
| **七** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 排球－國際大賽（明星賽） |  |  | 21-29高一二晚自習23高一充實補強課程24高二充實補強課程**22-23高三第1次期中考** |
| **八** | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 籃球－運球上籃（評量） |  |  | 28高一二導師會議29-30高一二第1次期中考 |
| 四月 | **九** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 籃球－運球上籃（評量） |  |  | 4-5兒童節、民族掃墓節6高三學生學習歷程檔案110-2課程成果上傳截止(3/7~4/6 17:00)8高三教師學習歷程檔案110-2課程成果認證截止(3/7~4/8) |
| **十** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 游泳－水上救生（漂浮與韻律呼吸）體適能－肌力與肌耐力、柔軟度 |  |  | **11-15公開授課週**11高三學生學習歷程檔案110課程成果、多元表現勾選截止(3/7~4/11 17:00)12領航者會議12-15高二畢業旅行15高一英語歌唱比賽 |
| **十****一** | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 游泳－水上救生（立泳）體適能－瞬發力、心肺適能 |  |  | 18-22期中教學研究會18-22高二籃球比賽22KO拉卡決賽23春季舞會 |
| **十****二** | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 游泳－水上救生（著衣救生、自製浮具）羽球－反手擊球 |  |  | 28-5/5高二充實補強課程28-29高三第二次分科測驗模擬考 |
| 五月 | **十****三** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 游泳－水上救生（長泳）羽球－網前球 |  |  | 2-3高三期末考2-12高一二晚自習4-5/10高一充實補強課程6專任教師會議 |
| **十****四** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 足球－運球（球感、傳接球） |  |  | 9高三德行審查會議11公告高三補考名單**12-13第2次期中考**14-19高一升高二微課程選課 |
| **十****五** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 足球－（運球前進、S形運球） |  |  | **16-20公開授課週**16高一、二學生學習歷程檔案110-2課程成果上傳開始(5/16~7/15 17:00截止)16-20高一排球比賽17領航者會議19高三補考20自主學習申請開始20全校大掃除11:0020擔任會考考場，全校12:00放學 |
| **十****六** | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 排球－高手擊球（綜合練習） |  |  | 23-27期末教學研究會週23-27科學週23高一二德行審查會議24高二數理資優班獨研成發25公告高三重修名單27高一二課諮師入班宣導 |
| **十****七** | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 籃球－5對5（進攻） |  |  | 2-7/10高三分科測驗衝刺班3自主學習申請截止3端午節 |
| 六月 | **十****八** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 足球－評量 |  |  | 6-7/1高三重修課程7領航者會議7畢業典禮預演8畢業典禮8高一自主學習成果發表9高二自主學習成果發表10智慧鐵人 |
| **十****九** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 籃球－5對5（防守） |  |  | 14高中課程評鑑小組會議15-22高一充實補強課程16-23高二充實補強課程 |
| **二****十** | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 田徑－長距離跑 |  |  | 20-28高一二晚自習21高中課發會23高二、110輔導課結束24自主學習申請結果公告 |
| **廿一** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 羽球－班級排名賽 |  |  | **27-29高一、二期末考**20休業式；10:10校務會議1暑假開始 |