

臺北市立中山女子高級中學 108學年度第1學期 高一 體育科 課程計畫

學期學習目標	藉由體育教育使其了解體育活動的意義因而建立規律運動習慣體會運動樂趣增強基本運動能力，而藉運動競賽培養責任感和表現良好品格，完成定量的運動達到並維持健康體適能，進而促進身心均衡發展。			節數
				每週節
週次	課程單元/主題	作業內容	重要議題融入(請勾選)	學校本位活動(各處室)
1	健身	介紹體育課程的整體設計	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→8/30下午正式上課
2	健身	介紹身體肌肉的主要運動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→9/2-5期初教學研究會 →9/4-5高三學測第一次模擬考
3	健身	介紹身體肌肉的主要訓練方式	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→9/11英文單字比賽
4	籃球	運球 有限制的防守	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→9/16高三英文作文比賽 →9/17-20各項學藝競賽報名 →9/21學校日
5	籃球	籃球裁判 走步的吹判	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→9/24各項學藝競賽序號抽籤
6	排球	啟動	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→10/3-4第1次期中考
7	排球	各種排球低手的使用	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→10/10-10/11國慶連假
8	舞蹈	有氧舞蹈基本步伐	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→10/17高一二個人詩朗比賽 →10/19大考中心第一次英聽測驗
9	舞蹈	有氧舞蹈團隊組合	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→10/21高二英語演講比賽 →10/24高一、二國語文競賽 (作文、書法、字音字形)
10	舞蹈	有氧舞蹈參與競賽	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→10/31高一、二母語朗讀比賽
11	田徑	百公尺檢測	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→11/7高二國語演說、朗讀比賽
12	體適能	體適能檢測說明 心肺適能/肌耐力	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	
13	游泳	蛙泳腳部動作	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	
14	游泳	蛙泳手部動作	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→11/25-26第2次期中考
15	游泳	蛙泳手腳聯合	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→12/7 122週年校慶
16	羽球	側身空間 I	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→12/9校慶補假 →12/14大考中心第二次英聽測驗
17	羽球	高遠球 全場單打比賽	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→12/17-18高三學測第二次模擬考
18	體適能	體適能檢測說明 柔軟度/瞬發力檢測	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→12/26-27高三期末考
19	壘球	側身空間 II	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input checked="" type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→12/31-1/1元旦連假 →1/3高一二藝能科期末考
20	壘球	傳球打擊	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→1/6-9期末教學研究會
21	測驗	期末成績登錄	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 環保教育 <input type="checkbox"/> 永續發展 <input type="checkbox"/> 消費者保護 <input type="checkbox"/> 家庭教育	→1/14-15高一二期末考 →1/16休業式
評量方式	(1) 術科考試60% (2) 平時表現25% (3) 體育常識15%			
輔助教材或參考書目	華興出版體育規則本			

※煩請老師於108/9/09(星期一)前將課程計畫以電子檔寄交教務處教學組林社妙 (e-mail: t2025@m2.csghs.tp.edu.tw)，謝謝您！