

臺北市立中山女子高級中學 108學年度第1學期 高三 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	羽球	複習長球與短球組合	<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 checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input 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	羽球	羽球長短球組合練習	<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 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	→9/2-5期初教學研究會 →9/4-5高三學測第一次模擬考
3	羽球	羽球長短球組合評量	<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 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	→9/11英文單字比賽
4	田徑	100公尺測驗	<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	→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	游泳	仰漂與仰式	<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	→9/24各項學藝競賽序號抽籤
6	游泳	水中救生-自製浮具	<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 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	游泳	百公尺檢測	<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 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	→10/10-10/11國慶連假
8	桌球	複習正反手動作、雙打走位	<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 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	桌球	桌球雙打比賽	<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 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	排球	投籃技術介紹與操作傳切戰術複習	<input checked="" 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 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	排球	複習排球高低手組合動作	<input checked="" 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 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	排球	排球賽	<input checked="" 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 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	體適能	體適能檢測說明心肺適能/肌耐力	<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 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	籃球	基本進攻概念	<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 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	籃球	籃球進攻推進技術	<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 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	→12/7 122週年校慶
16	高爾夫	複習高爾夫球揮桿基本技術	<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 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	高爾夫	高爾夫球結合媒體教學	<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 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	體適能檢測說明心肺適能/肌耐力	<input 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 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	民俗	飛盤基本技術介紹	<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 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	民俗	飛盤爭奪賽	<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 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
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祉妙 (e-mail: t2025@m2.csghs.tp.edu.tw)，謝謝您！