

臺北市立中山女子高級中學 109學年度第1學期 高一體育科 課程計畫

學期學習目標				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	▶8/31下午正式上課 ▶8/31-9/2 受理英文單字比賽報名 ▶9/3-4 高三第1次學測模擬考
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	▶全校防震防災演練(無預警) ▶9/7 英文單字比賽 ▶9/7-10 期初教研會 ▶9/10 高三英聽模擬考(綜合)
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	▶全校防震防災演練(無預警) ▶9/14-17 受理各項語文競賽報名 ▶9/19(六) 學校日
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 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	▶9/26 補行上班上課(補10/2)
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 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	▶9/27 家長代表大會 ▶10/1 中秋節▶調整放假
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 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	▶10/9 補假▶10 國慶日
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 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	▶10/12-13 第1次期中考 ▶10/14-16 受理高二暨高三英文作文比賽報名
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 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	▶10/19-23 校內科展報名 ▶10/24 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 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	▶10/26 高一二國語文競賽(作文、寫字、音形) ▶10/29 高一、二母語朗讀比賽
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 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	▶11/2 高二三英文作文比賽 ▶11/5 高一二國語文競賽(演講、朗讀)
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 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	▶11/13 高一二三接力複賽(綜合+中午)
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	▶11/20 高一二三接力決賽(綜合+中午)
13	游泳	蛙泳腳步動作	<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	▶11/26-27 第2次期中考 ▶11/27 甄選入學高三學生說明會(15:40); 高三家長說明會(18:30)
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 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	▶12/3 綜合(校慶預演) ▶12/5(六) 123週年校慶; 校慶茶會
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 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 校慶補假 ▶12/12 大考中心第二次英聽測驗
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 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	▶12/15-16 高三第2次學測模擬考 ▶12/18 高三包高中
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 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	▶12/21 高一法律常識測驗(朝會) ▶12/25 高三藝能科期末常識測驗
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 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	▶12/30-31 高三期末考 ▶1/1 元旦
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 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	▶1/8 高一二藝能科期末常識測驗
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 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	
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 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	▶1/18-19 高一、二期末考 ▶1/20 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	簡易運動規則---育達出版社			