

新北市立竹圍高級中學高中部 115 學年度第一學期

高中部 一 年級 體育科 必修教學計畫

科別	體育 I	班級	高一忠孝仁愛信義	週數	21 週
學期課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。				
學習核心能力	1. 應用運動防護原理及施作方法。 2. 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3. 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。 4. 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。 5. 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。				
授課時數	2 節/週	授課老師	徐 佑 成 蘇 柏 綱	教室	草地運動場、活動中心、風雨球場、桌球教室、體適能教室
教科書及教具	高中體育第一冊(育達文化)、自編教材(部分)				
教學方式	講述法、術科展演、實作。				
教學內容與進度	周次	行事曆	單元名稱	備註(含作業)	
	一	第一週 08/31-09/04	課程說明(一節)	*8/31 開學日 第四節正式上課	
	二	第二週 09/07-09/11	健康體適能： A 健康體適能活動 I B 健康體適能活動 II C 健康體適能活動及檢測 III D 健康體適能活動及檢測 IV ※100m 檢測		
	三	第三週 09/14-09/18			
	四	第四週 09/21-09/25		*新北城市盃全國田徑 *09/25 (五) 中秋節	
	五	第五週 09/28-10/02	籃球： A 原地基本運球動作。 B 行進間運球 (換手運球、背後運球、轉身運球)。 C 運球上籃。 #校慶運動會報名開始	*09/28 (一) 教師節	
	六	第六週 10/05-10/09		*10/09 (五) 國慶日(補假)	
	七	第七週 10/12-10/16		*10/13-10/14 (二、三) 第一次期中考	
	八	第八週 10/19-10/23	游泳： A 水域安全與自救宣講。 B 基礎救生、划手、踢水。 C 水上遊戲實作。 #校慶運動會報名截止	地點:北藝大游泳池(預定)	
	九	第九週 10/26-10/30		*10/26 (一) 光復節(補假)	
	十	第十週 11/02-11/06			

	十一	第十一週 11/09-11/13	田徑： A 馬克操 I(動態熱身)	
	十二	第十二週 11/16-11/20	B 馬克操 II C 起跑暨接力跑	
	十三	第十三週 11/23-11/27	基本技術要領實作	*11/26-11/27 第二次期中考(四、五)
	十四	第十四週 11/30-12/04	桌球： A 持拍球感練習	
	十五	第十五週 12/07-12/11	B 發球；接發球(正反拍) C 分組練習	*12/11-12(五、六) 校慶運動會
	十六	第十六週 12/14-12/18	D 發球規則淺談	*12/14(一)校慶補假
	十七	第十七週 12/21-12/25	羽球： A 羽球基本持拍動作	*12/25 (五)行憲紀念日
	十八	第十八週 12/28-01/01	B 正/反拍發球 C 正/反拍發高遠/短球	
	十九	第十九週 01/04-01/08 (01/05-01/06 高三期末考)	D 分組練習	*1/1 (五) 元旦
	廿	第廿週 01/11-01/15	學期各項術科考試補考	
	廿一	第廿一週 01/18-01/20 (01/18-01/19 高一、二期末考)	體育專業學科考試	*1/18-01/19(一、二) 期末考
學生成績 考核 評量方式	平時成績 70% 期末成績 30%			
教學要點 與注意事項				
備註	1.融入重要議題及其代碼： 生涯發展(a)、生命教育(b)、性別平等教育(c)、法治教育(d)、人權教育(e)、海洋教育(f)、環境教育(g)、永續發展(h)、多元文化(i)及消費者保護教育(j)。 2.橫向統整主題及其代碼： 生涯規劃(A)、性別(B)、生命(C)、愛情(D)、家庭(E)、健康管理(F)、人與環境(G)、地圖判讀(H)、氣候(I)、水文(J)、河川與海岸(K)、生態系統(L)、圖像創作(M)、認識星空(N)。 3.能力指標填入代碼，代號沿用「學校願景及能力指標及代碼」。			