

臺北市立成功高級中學 111 學年度第 2 學期學校日教學活動資料

班級：高一	科目：體育	教科書版本：華興
每週時數：2 小時	任課教師：各體育老師	

課程目標：一生一專長、建立正確體育觀念，提昇身體適應能力，培養良好運動道德與習慣，充實個人休閒生活，達成終生運動的目標。

教學目標：運動項目達成學生對運動技能之熟悉運用與認知。

教學計畫與內容：

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	2/13-2/18	13第2學期開學日、第2學期午餐補助申請開始。14跨班選修會議、公告跨班選修結果。15-18高二教育旅行。17高三、高一跨班選修課開始。18補班補課(補2/27)。友善校園週。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/20-2/24	20 高三第一次分科測驗模擬考。20-21 幹部講習。23 高二跨班選修課開始、學測成績公布、寄發學測成績通知單、術科考試成績通知單。24 申請入學選擇校系的原則與策略(高三學生及家長)。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
3	2/27-3/3	27 調整放假(2/18 補班補課)。28 和平紀念日。3 親師座談會(晚上)。	體適能活動	肌肉適能、心肺適能	
4	3/6-3/10	6 高一班際排球賽、第一次全校無預警防災演練。7 繁星推薦校內撕榜(中午)、高一、二教師自主學習共備。10 閱讀心得寫作比賽截止(中午 12:00)。	高一班際排球賽	參與及培養觀賞運動比賽的能力	
5	3/13-3/17	13 全校正式防災演練。15 小論文寫作比賽截止(中午 12:00)。16 面試技巧與個人行銷。17 學生輔導工作委員會。家庭教育委員會。	籃球	接傳球運球與個人上籃	
6	3/20-3/24	21(繁星)公告第一類至第七類學群錄取名單、第八類學群第一階段選結果。25 補班補課(補 4/3)。	羽球 游泳	擊球動作與各種步法。 安全水域防溺宣導、水母漂仰飄自救救生能力教學	
7	3/27-3/31	27-28 全校第一次段考。30(個人申請)第一階段篩選結果公告。4 月性別平等宣導月。	排球	托球、發球	
8	4/3-4/7	3 調整放假(3/25 補班補課)。4 兒童節。5 民族掃墓節。	田徑	2000m	
9	4/10-4/14	10 高一、二班際大隊接力賽。多元文化週。	田徑	接力跑(握棒跑、接棒跑)	
10	4/17-4/21	17-21 熱食部滿意度調查。18 申請入學初階團體模擬面試。	排球	舉球(向前、向後)	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
11	4/24-4/28	24-28 申請入學進階團體模擬面試。	籃球	防守(人盯人、二對二)進攻(二人傳球上籃)	
12	5/1-5/5	1-2 高三期末考。2 高三大掃除。4-10 個人申請第二階段審查資料上傳系統開放_勾選學習歷程檔案。5 月全國慈孝家庭月。6 校慶、體優生招生考試。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
13	5/8-5/12	8 校慶補假。9 高三第二次分科測驗模擬考、高一自主學習共備。11-12 上傳高三第六學期成績。	羽球	刷球及髮夾球	
14	5/15-5/19	15 高三補考。16-17 高一、二第二次段考。18-6/4 各大學第二階段指定項目甄試。18 生物能力競賽初賽。19 國中會考停課。20-21 國中教育會考。	桌球	正反收抽球、殺球	
15	5/22-5/26	22 期末教務會議。23 高二教師自主學習共備、24 教科書書評會。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
16	5/29-6/2	29-1 期末教研會。29-30 高一高二作業抽查。1 畢業典禮(暫訂)	游泳	自由式、蛙式聯合動作	
17	6/5-6/9	5 個人申請、繁星第 8 類學群錄取名單。5 化學能力競賽初賽。5 高二班際羽球賽。7 高一自主學習成果發表。8-9 個人申請正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。	桌球	正反手擊球	
18	6/12-6/17	12 升高三暑輔會議。13 高三重補修會議。14 公告個人申請統一分發結果、高二重補修會議、高一校訂必修成果發表會。15 高一重補修會議。15 物理能力競賽初賽。17 補班補課(補 6/23)。成功接棒學測暨甄試經驗傳承。	籃球	班內比賽(三對三)	
19	6/19-6/23	22 端午節。23 彈性放假(6/17 補班補課)。	排球	班內比賽	
20	6/26-6/30	26 公告高三重補修課表。28-29 高一高二期末考。30 結業式、全校大掃除、期末校務會議。1 暑假開始。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	

作業內容：由教師任選一項運動項目以報告方式提出，列入體育常識成績。

評量方法及配分比例：平時分數 40%，術科技能 60%。

課外閱讀：幸福體育課，會玩又會讀書。

臺北市立成功高級中學 111 學年度第 2 學期學校日教學活動資料

班級：高二	科目：體育	教科書版本：華興
每週時數：2 小時	任課教師：各體育老師	

課程目標：一生一專長、建立正確體育觀念，提昇身體適應能力，培養良好運動道德與習慣，充實個人休閒生活，達成終生運動的目標。

教學目標：運動項目達成學生對運動技能之熟悉運用與認知。

教學計畫與內容：

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	2/13-2/18	13第2學期開學日、第2學期午餐補助申請開始。14跨班選修會議、公告跨班選修結果。15-18高二教育旅行。17高三、高一跨班選修課開始。18補班補課(補2/27)。友善校園週。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/20-2/24	20 高三第一次分科測驗模擬考。20-21 幹部講習。23 高二跨班選修課開始、學測成績公布、寄發學測成績通知單、術科考試成績通知單。24 申請入學選擇校系的原則與策略(高三學生及家長)。	體適能活動	心肺能力訓練	
3	2/27-3/3	27 調整放假(2/18 補班補課)。28 和平紀念日。3 親師座談會(晚上)。	籃球	反手鉤射擦板上籃	
4	3/6-3/10	6 高一班際排球賽、第一次全校無預警防災演練。7 繁星推薦校內撕榜(中午)、高一、二教師自主學習共備。10 閱讀心得寫作比賽截止(中午 12:00)。	排球	單人及雙人攔網動作	
5	3/13-3/17	13 全校正式防災演練。15 小論文寫作比賽截止(中午 12:00)。16 面試技巧與個人行銷。17 學生輔導工作委員會。家庭教育委員會。	桌球	正、反手發球推球	
6	3/20-3/24	21(繁星)公告第一類至第七類學群錄取名單、第八類學群第一階段選結果。25 補班補課(補 4/3)。	田徑	3000m	
7	3/27-3/31	27-28 全校第一次段考。 30(個人申請)第一階段篩選結果公告。4 月性別平等宣導月。	體育常識講解	運動傷害膝關節傷害	
8	4/3-4/7	3 調整放假(3/25 補班補課)。4 兒童節。5 民族掃墓節。	排球	扣球、托球、A 式快攻	
9	4/10-4/14	10 高一、二班際大隊接力賽。多元文化週。	田徑	傳接棒、大隊接力練習	
10	4/17-4/21	17-21 熱食部滿意度調查。18 申請入學初階團體模擬面試。	籃球	三對二攻防練習	
11	4/24-4/28	24-28 申請入學進階團體模擬面試。	羽球	扣球	
12	5/1-5/5	1-2 高三期末考。 2 高三大掃除。4-10 個人申請第二階段審查資料上傳系統開放_勾選學習歷程檔案。5 月全國慈孝家庭月。6 校慶、體優生招生考試。	游泳	蛙式及仰式出發	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
13	5/8-5/12	8 校慶補假。9 高三第二次分科測驗模擬考、高一自主學習共備。11-12 上傳高三第六學期成績。	桌球	正反手削球	
14	5/15-5/19	15 高三補考。16-17 高一、二第二次段考。18-6/4 各大學第二階段指定項目甄試。18 生物能力競賽初賽。19 國中會考停課。20-21 國中教育會考。	籃球	班內三對三比賽	
15	5/22-5/26	22 期末教務會議。23 高二教師自主學習共備、24 教科書書評會。	高二班際羽球賽	參加比賽與培養觀賞運動比賽的能力	
16	5/29-6/2	29-1 期末教研會。29-30 高一高二作業抽查。1 畢業典禮（暫訂）	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
17	6/5-6/9	5 個人申請、繁星第 8 類學群錄取名單。5 化學能力競賽初賽。5 高二班際羽球賽。7 高一自主學習成果發表。8-9 個人申請正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。	體適能活動測驗	心肺適能、肌肉適能	
18	6/12-6/17	12 升高三暑輔會議。13 高三重補修會議。14 公告個人申請統一分發結果、高二重補修會議、高一校訂必修成果發表會。15 高一重補修會議。15 物理能力競賽初賽。17 補班補課(補 6/23)。成功接棒學測暨甄試經驗傳承。	游泳	班內比賽	
19	6/19-6/23	22 端午節。23 彈性放假(6/17 補班補課)。	排球	班內比賽	
20	6/26-6/30	26 公告高三重補修課表。28-29 高一高二期末考。30 結業式、全校大掃除、期末校務會議。1 暑假開始。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	

作業內容：由教師任選一項運動項目以報告方式提出，列入體育常識成績。

評量方法及配分比例：平時分數 40%，術科技能 60%。

課外閱讀：幸福體育課，會玩又會讀書。

臺北市立成功高級中學 111 學年度第 2 學期學校日教學活動資料

班級：高三	科目：體育	教科書版本：華興
每週時數：2 小時	任課教師：各體育老師	

課程目標：一生一專長、建立正確體育觀念，提昇身體適應能力，培養良好運動道德與習慣，充實個人休閒生活，達成終生運動的目標。

教學目標：運動項目達成學生對運動技能之熟悉運用與認知。

教學計畫與內容：

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	2/13-2/18	13第2學期開學日、第2學期午餐補助申請開始。14跨班選修會議、公告跨班選修結果。15-18高二教育旅行。17高三、高一跨班選修課開始。18補班補課(補2/27)。友善校園週。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/20-2/24	20 高三第一次分科測驗模擬考。20-21幹部講習。23 高二跨班選修課開始、學測成績公布、寄發學測成績通知單、術科考試成績通知單。24 申請入學選擇校系的原則與策略(高三學生及家長)。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
3	2/27-3/3	27 調整放假(2/18 補班補課)。28 和平紀念日。3 親師座談會(晚上)。	桌球	正、反手推球、殺球	
4	3/6-3/10	6 高一班際排球賽、第一次全校無預警防災演練。7 繁星推薦校內撕榜(中午)、高一、二教師自主學習共備。10 閱讀心得寫作比賽截止(中午 12:00)。	籃球	三人傳球上籃、攻防練習	
5	3/13-3/17	13 全校正式防災演練。15 小論文寫作比賽截止(中午 12:00)。16 面試技巧與個人行銷。17 學生輔導工作委員會。家庭教育委員會。	排球	扣球、舉修正球、發漂浮球	
6	3/20-3/24	21(繁星)公告第一類至第七類學群錄取名單、第八類學群第一階段選結果。25 補班補課(補 4/3)。	游泳	蝶泳臂部、腳部動作	
7	3/27-3/31	27-28 全校第一次段考。30(個人申請)第一階段篩選結果公告。4 月性別平等宣導月。	體育常識講解	運動傷害與運動處方	
8	4/3-4/7	3 調整放假(3/25 補班補課)。4 兒童節。5 民族掃墓節。	羽球	反手發短球、長球	
9	4/10-4/14	10 高一、二班際大隊接力賽。多元文化週。	體適能活動 跳繩	肌肉適能、心肺適能 二迴旋	
10	4/17-4/21	17-21 熱食部滿意度調查。18 申請入學初階團體模擬面試。	籃球	四對四攻防練習	
11	4/24-4/28	24-28 申請入學進階團體模擬面試。	排球	魚躍救球、移動防守	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
12	5/1-5/5	1-2 高三期末考。2 高三大掃除。4-10 個人申請第二階段審查資料上傳系統開放_勾選學習歷程檔案。5 月全國慈孝家庭月。6 校慶、體優生招生考試。	游泳	換氣、蝶泳聯合動作	
13	5/8-5/12	8 校慶補假。9 高三第二次分科測驗模擬考、高一自主學習共備。11-12 上傳高三第六學期成績。	羽球	接發球動作	
14	5/15-5/19	15 高三補考。16-17 高一、二第二次段考。18-6/4 各大學第二階段指定項目甄試。18 生物能力競賽初賽。19 國中會考停課。20-21 國中教育會考。	籃球	五對五攻防練習	
15	5/22-5/26	22 期末教務會議。23 高二教師自主學習共備、24 教科書書評會。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
16	5/29-6/2	29-1 期末教研會。29-30 高一高二作業抽查。1 畢業典禮（暫訂）	期末技能測驗 (繳交體育成績)	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
17	6/5-6/9	5 個人申請、繁星第 8 類學群錄取名單。5 化學能力競賽初賽。5 高二班際羽球賽。7 高一自主學習成果發表。8-9 個人申請正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。			
18	6/12-6/17	12 升高三暑輔會議。13 高三重補修會議。14 公告個人申請統一分發結果、高二重補修會議、高一校訂必修成果發表會。15 高一重補修會議。15 物理能力競賽初賽。17 補班補課(補 6/23)。成功接棒學測暨甄試經驗傳承。			
19	6/19-6/23	22 端午節。23 彈性放假(6/17 補班補課)。			
20	6/26-6/30	26 公告高三重補修課表。28-29 高一高二期末考。30 結業式、全校大掃除、期末校務會議。1 暑假開始。			

作業內容：由教師任選一項運動項目以報告方式提出，列入體育常識成績。

評量方法及配分比例：平時分數 40%，術科技能 60%。

課外閱讀：幸福體育課，會玩又會讀書。