

臺北市立成功高級中學 113 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	2/10-2/14	10 教學準備日、期初校務會議、科召會議、導師會議、各科教學研究會、教師認證截止。 11 第 2 學期開學日、跨班選修會議。 13 日本沖繩向陽高校入校交流。社團轉社結果公布。 11-14 高二教育旅行。14 高一、高三跨班選修上課。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/17-2/21	17 防災演練預演。18 高一二導師自主學習共備會議。 19 高一彈性學習微課程開始。 20 高三第一次分科測驗模擬考、高二跨班選修上課。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
3	2/24-2/27	24 正式防災演練。25 學測成績公布、寄發學測成績通知單。26 申請入學選擇校系的原則與策略(導師場) 27 申請入學選擇校系的原則與策略(中午學生場)。 28 和平紀念日。	體適能活動	肌肉適能、心肺適能	
4	3/3-3/7	3-7 大學申請入學志願選填個別諮詢 3 高一新生班際排球賽。7 學校日暨親師座談會(晚上/含申請入學選擇校系的原則與策略家長場辦理)。 7 日本芦屋學園高校入校交流。	高一班際排球賽	參與及培養觀賞運動比賽的能力	
5	3/10-3/14	10 高二人身安全講座。14 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。13-15 美國 Catlin Gable School 入校交流。	籃球	接傳球運球與個人上籃	
6	3/17-3/21	21-23 身心障礙學生升學大專校院甄試	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	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
7	3/24-3/28	25-26 第一次期中考。 27 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。	排球	托球、發球	
8	3/31-4/2	2 高一課諮師入班。3 彈性放假(無須補課)。 4 兒童節及民族掃墓節。	田徑	2000m	
9	4/7-4/11	6 高三學生上傳 113-2 學習成果。高二實施大學學系探索量表。7 高一二法治教育講座。8 高三教師認證學習成果完成。9 高一課諮師入班。10 高三學生勾選 113 學年課程學習成果及多元表現、面試技巧與個人行銷	田徑	接力跑(握棒跑、接棒跑)	
10	4/14-4/18	14 高一、二班際大隊接力賽。申請入學初階團體模擬面試。16 高一成年禮、14-18 熱食部滿意度調查。	排球	舉球(向前、向後)	
11	4/21-4/25	申請入學進階團體模擬面試。23 高一彈性學習微課程結束	籃球	防守(人盯人、二對二)進攻(二人傳球上籃)	
12	4/28-5/3	29-30 高三期末考。1(申請入學)第二階段審查資料上傳系統開放_勾選學習歷程檔案。2 高三教師學期成績登錄截止日。3 校慶、社團聯展、體優生單獨招生考試、開放高三確認原始成績。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
13	5/6-5/9	5 校慶補假。6 高一導師自主學習共備會議。7 高三第二次分科測驗模擬考。8-9 學校上傳高三第六學期修課紀錄。	羽球	刷球及髮夾球	
14	5/12-5/16	12 高三補考。13-14 高一、二第二次期中考。17-18 國中教育會考。15-6/1 各大學第二階段指定項目甄試。	桌球	正反收抽球、殺球	
15	5/19-5/23	19 期末科召會議	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
16	5/26-5/29	26 高一轉社申請開始。30 彈性放假(無須補課)。 31 端午節。26-29 各科期末教學研究會	游泳	自由式、蛙式聯合動作	
17	6/2-6/6	2-3 高三重補修報名。2 高二班際羽球賽、高三申請入學網路志願登記說明會、升高三暑輔會議。 3 畢業典禮。4 高一自主學習跨班發表會。5-6(申請入學)正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。	桌球	正反手擊球	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
18	6/9-6/13	12 甄選會公告申請入學統一分發結果。11 高三重補修會議、校訂必修(創意思考、國際理解)成果發表 12 高二重補修會議。13 高一重補修會議。	籃球	班內比賽 (三對三)	
19	6/16-6/20		排球	班內比賽	
20	6/23-6/27	24 公告高三重補修課表。25 高一轉社申請結束。 26-27 高一、二期末考。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
21	6/30	30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。 1 暑假開始、高一、二教師學期成績登入截止日。 2 公告高一、二學期成績。3 高二補考。4 高一補考。	休業式		

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。

賽事宣傳：5/17-30【2025 雙北世壯運】，官網連結 (<https://wmg2025.tw>)

臺北市立成功高級中學 113 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	2/10-2/14	10 教學準備日、期初校務會議、科召會議、導師會議、各科教學研究會、教師認證截止。 11 第 2 學期開學日、跨班選修會議。 13 日本沖繩向陽高校入校交流。社團轉社結果公布。 11-14 高二教育旅行。14 高一、高三跨班選修上課。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/17-2/21	17 防災演練預演。18 高一二導師自主學習共備會議。 19 高一彈性學習微課程開始。 20 高三第一次分科測驗模擬考、高二跨班選修上課。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
3	2/24-2/27	24 正式防災演練。25 學測成績公布、寄發學測成績通知單。26 申請入學選擇校系的原則與策略(導師場) 27 申請入學選擇校系的原則與策略(中午學生場)。 28 和平紀念日。	桌球	正、反手推球、殺球	
4	3/3-3/7	3-7 大學申請入學志願選填個別諮詢 3 高一新生班際排球賽。7 學校日暨親師座談會(晚上/含申請入學選擇校系的原則與策略家長場辦理)。 7 日本芦屋學園高校入校交流。	籃球	三人傳球上籃、攻防練習	
5	3/10-3/14	10 高二人身安全講座。14 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。13-15 美國 Catlin Gable School 入校交流。	排球	扣球、舉修正球、發漂浮球	
6	3/17-3/21	21-23 身心障礙學生升學大專校院甄試	游泳	蝶泳臂部、腳部動作	
7	3/24-3/28	25-26 第一次期中考。 27 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。	體育常識講解	運動傷害與運動處方	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
8	3/31-4/2	2 高一課諮師入班。3 彈性放假(無須補課)。 4 兒童節及民族掃墓節。	羽球	反手發短球、長球	
9	4/7-4/11	6 高三學生上傳 113-2 學習成果。高二實施大學學系探索量表。7 高一、二法治教育講座。8 高三教師認證學習成果完成。9 高一課諮師入班。10 高三學生勾選 113 學年課程學習成果及多元表現、面試技巧與個人行銷	體適能活動 跳繩	肌肉適能、心肺適能 二迴旋	
10	4/14-4/18	14 高一、二班際大隊接力賽。申請入學初階團體模擬面試。16 高一成年禮、14-18 熱食部滿意度調查。	籃球	四對四攻防練習	
11	4/21-4/25	申請入學進階團體模擬面試。23 高一彈性學習微課程結束	排球	魚躍救球、移動防守	
12	4/28-5/3	29-30 高三期末考。 1(申請入學)第二階段審查資料上傳系統開放_勾選學習歷程檔案。2 高三教師學期成績登錄截止日。3 校慶、社團聯展、體優生單獨招生考試、開放高三確認原始成績。	游泳	換氣、蝶泳聯合動作	
13	5/6-5/9	5 校慶補假。6 高一導師自主學習共備會議。7 高三第二次分科測驗模擬考。8-9 學校上傳高三第六學期修課紀錄。	羽球	接發球動作	
14	5/12-5/16	12 高三補考。 13-14 高一、二第二次期中考。 17-18 國中教育會考。15-6/1 各大學第二階段指定項目甄試。	籃球	五對五攻防練習	
15	5/19-5/23	19 期末科召會議	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
16	5/26-5/29	26 高一轉社申請開始。30 彈性放假(無須補課)。 31 端午節。26-29 各科期末教學研究會	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	6/2-6/6	2-3 高三重補修報名。2 高二班際羽球賽、高三申請入學網路志願登記說明會、升高三暑輔會議。 3 畢業典禮。4 高一自主學習跨班發表會。5-6(申請入學)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	6/9-6/13	12 甄選會公告申請入學統一分發結果。11 高三重補修會議、校訂必修(創意思考、國際理解)成果發表 12 高二重補修會議。13 高一重補修會議。	游泳	班內比賽	
19	6/16-6/20		排球	班內比賽	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
20	6/23-6/27	24 公告高三重補修課表。25 高一轉社申請結束。 26-27 高一、二期末考。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
21	6/30	30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。 1 暑假開始、高一、二教師學期成績登入截止日。 2 公告高一、二學期成績。3 高二補考。4 高一補考。	休業式		

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。

賽事宣傳：5/17-30【2025 雙北世壯運】，官網連結（<https://wmg2025.tw>）

臺北市立成功高級中學 113 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	2/10-2/14	10 教學準備日、期初校務會議、科召會議、導師會議、各科教學研究會、教師認證截止。 11 第 2 學期開學日、跨班選修會議。 13 日本沖繩向陽高校入校交流。社團轉社結果公布。 11-14 高二教育旅行。14 高一、高三跨班選修上課。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/17-2/21	17 防災演練預演。18 高一二導師自主學習共備會議。 19 高一彈性學習微課程開始。 20 高三第一次分科測驗模擬考、高二跨班選修上課。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
3	2/24-2/27	24 正式防災演練。25 學測成績公布、寄發學測成績通知單。26 申請入學選擇校系的原則與策略(導師場) 27 申請入學選擇校系的原則與策略(中午學生場)。 28 和平紀念日。	桌球	正、反手推球、殺球	
4	3/3-3/7	3-7 大學申請入學志願選填個別諮詢 3 高一新生班際排球賽。7 學校日暨親師座談會(晚上/含申請入學選擇校系的原則與策略家長場辦理)。 7 日本芦屋學園高校入校交流。	籃球	三人傳球上籃、攻防練習	
5	3/10-3/14	10 高二人身安全講座。14 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。13-15 美國 Catlin Gable School 入校交流。	排球	扣球、舉修正球、發漂浮球	
6	3/17-3/21	21-23 身心障礙學生升學大專校院甄試	游泳	蝶泳臂部、腳部動作	
7	3/24-3/28	25-26 第一次期中考。 27 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。	體育常識講解	運動傷害與運動處方	

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
8	3/31-4/2	2 高一課諮師入班。3 彈性放假(無須補課)。 4 兒童節及民族掃墓節。	羽球	反手發短球、長球	
9	4/7-4/11	6 高三學生上傳 113-2 學習成果。高二實施大學學系探索量表。7 高一、二法治教育講座。8 高三教師認證學習成果完成。9 高一課諮師入班。10 高三學生勾選 113 學年課程學習成果及多元表現、面試技巧與個人行銷	體適能活動 跳繩	肌肉適能、心肺適能 二迴旋	
10	4/14-4/18	14 高一、二班際大隊接力賽。申請入學初階團體模擬面試。16 高一成年禮、14-18 熱食部滿意度調查。	籃球	四對四攻防練習	
11	4/21-4/25	申請入學進階團體模擬面試。23 高一彈性學習微課程結束	排球	魚躍救球、移動防守	
12	4/28-5/3	29-30 高三期末考。 1(申請入學)第二階段審查資料上傳系統開放_勾選學習歷程檔案。2 高三教師學期成績登錄截止日。3 校慶、社團聯展、體優生單獨招生考試、開放高三確認原始成績。	游泳	換氣、蝶泳聯合動作	
13	5/6-5/9	5 校慶補假。6 高一導師自主學習共備會議。7 高三第二次分科測驗模擬考。8-9 學校上傳高三第六學期修課紀錄。	羽球	接發球動作	
14	5/12-5/16	12 高三補考。 13-14 高一、二第二次期中考。 17-18 國中教育會考。15-6/1 各大學第二階段指定項目甄試。	籃球	五對五攻防練習	
15	5/19-5/23	19 期末科召會議	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
16	5/26-5/29	26 高一轉社申請開始。30 彈性放假(無須補課)。 31 端午節。26-29 各科期末教學研究會	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	6/2-6/6	2-3 高三重補修報名。2 高二班際羽球賽、高三申請入學網路志願登記說明會、升高三暑輔會議。 3 畢業典禮。4 高一自主學習跨班發表會。5-6(申請入學)正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。	畢業典禮		
18	6/9-6/13	12 甄選會公告申請入學統一分發結果。11 高三重補修會議、校訂必修(創意思考、國際理解)成果發表 12 高二重補修會議。13 高一重補修會議。			
19	6/16-6/20				

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
20	6/23-6/27	24 公告高三重補修課表。25 高一轉社申請結束。 26-27 高一、二期末考。			
21	6/30	30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。 1 暑假開始、高一、二教師學期成績登入截止日。 2 公告高一、二學期成績。3 高二補考。4 高一補考。			

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。

賽事宣傳：5/17-30【2025 雙北世壯運】，官網連結（<https://wmg2025.tw>）