

臺北市立成功高級中學 114 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	2/9 - 2/13	9 教師認證 114-1 課程學習成果截止 (17:00)。 11-13 停課不停班(課務調整於 1/21-23 補課日授課)。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/16 - 2/20	16-20 春節假期			
3	2/23 - 2/27	23 返校正式上課、期初科召會議、高一二導師自主學習共備會議、發放教科書。24 高三第一次分科測驗模擬考。25 學測成績公布。26 申請入學選擇校系的原則與策略(中午：導師場；晚上：學生、家長場)、高二跨班選修上課。23-26 各科期初教學研究會。27 和平紀念日補假。28 和平紀念日。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
4	3/2 - 3/6	2 防災演練預演。2-6 大學申請入學志願選填個別諮詢。4 全校導師會議、微課程說明會(第 6 節)。5 高三繁星推薦校內撕榜、日本芦屋高校來訪交流。	體適能活動	肌肉適能、心肺適能	
5	3/9 - 3/13	9 正式防災演練、高一班級排球賽。11 微課程(1)、家庭教育委員會、學生輔導工作委員會、高一課諮師入班。13 學校日暨親師家長座談會(晚上)、期初交通安全教育委員會。	高一班際排球賽	參與及培養觀賞運動比賽的能力	
6	3/16 - 3/20	18 微課程(2)、高一課諮師入班。 20-23 身心障礙學生升學大專校院甄試。	籃球	接傳球運球與個人上籃	
7	3/23 - 3/27		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
8	3/30 - 4/3	3/31-4/1 第一次期中考。2 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。3 兒童節(補假)。4 兒童節。	排球	托球、發球	
9	4/6 - 4/10	5 民族掃墓節。6 民族掃墓節(補假)、高三學生上傳 114-2 課程學習成果截止(17:00)。7-10 高二實施大學學系探索量表。8 高三教師認證 114-2 課程學習成果截止(17:00)。8 微課程(3)。10 高三學生勾選 114 學年課程學習成果及多元表現。	田徑	2000m	
10	4/13 - 4/17	13 高三反毒入班宣導。13-17 申請入學初階團體模擬面試、熱食部滿意度調查。15 微課程(4)。	田徑	接力跑(握棒跑、接棒跑)	
11	4/20 - 4/24	20 高一法治教育講座、高二反毒入班宣導。20-24 申請入學進階團體模擬面試。22 高一成年禮。	排球	舉球(向前、向後)	
12	4/27 - 5/1	27 高一導師自主學習共備會議。28 金泉高中來訪。28、29 高三期末考。29 微課程(5)。1 勞動節。	籃球	防守(人盯人、二對二)進攻(二人傳球上籃)	
13	5/4 - 5/8	5 高三教師學期成績登錄截止、高三生確認學期原始成績。6 高三第二次分科測驗模擬考、微課程(6)。7-8 學校上傳高三第六學期修課紀錄。9 校慶。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
14	5/11 - 5/15	11 校慶補假。13 高三學期補考。16-17 國中教育會考。14-31 各大學第二階段指定項目甄試。	羽球	刷球及髮夾球	
15	5/18 - 5/22	18 期末科召會議。19-20 第二次期中考。23 體育生單獨招生考試。	桌球	正反收抽球、殺球	
16	5/25 - 5/29	25-29 各科期末教學研究會	游泳	自由式、蛙式聯合動作	
17	6/1 - 6/5	1 高一反毒入班宣導、高三第 2 學期請假及逾時請假程序下午 5 時截止、高三申請入學網路志願登記說明會(中午)、升高三暑輔會議。1-2 高三重補修報名。1 高二班級羽球賽。2 畢業典禮。3 高一自主學習跨班發表會。4 高二大學學系探索量表團體解釋。4-5(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	6/8 - 6/12	8 防空演練預演。10 高三重補修會議。11 高二重補修會議、甄選會公告申請入學統一分發結果。12 高一重補修會議、期末交通安全教育委員會。	籃球	班內比賽（三對三）	
19	6/15 - 6/19	15 高二人身安全講座 19 端午節。	排球	班內比賽	
20	6/22 - 6/26	23 公告高三重補修課表。26 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	6/29 - 7/3	29 高一、二期末考； 30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。高一、二第 2 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。1 暑假開始、高一、二教師學期成績登錄截止日、公告高一、二學期成績。3 高二學期補考	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。

臺北市立成功高級中學 114 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	2/9 - 2/13	9 教師認證 114-1 課程學習成果截止 (17:00)。 11-13 停課不停班(課務調整於 1/21-23 補課日授課)。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/16 - 2/20	16-20 春節假期			
3	2/23 - 2/27	23 返校正式上課、期初科召會議、高一二導師自主學習共備會議、發放教科書。24 高三第一次分科測驗模擬考。25 學測成績公布。26 申請入學選擇校系的原則與策略(中午：導師場；晚上：學生、家長場)、高二跨班選修上課。23-26 各科期初教學研究會。27 和平紀念日補假。28 和平紀念日。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
4	3/2 - 3/6	2 防災演練預演。2-6 大學申請入學志願選填個別諮詢。4 全校導師會議、微課程說明會(第 6 節)。5 高三繁星推薦校內撕榜、日本芦屋高校來訪交流。	桌球	正、反手推球、殺球	
5	3/9 - 3/13	9 正式防災演練、高一班級排球賽。11 微課程(1)、家庭教育委員會、學生輔導工作委員會、高一課諮師入班。13 學校日暨親師家長座談會(晚上)、期初交通安全教育委員會。	籃球	三人傳球上籃、攻防練習	
6	3/16 - 3/20	18 微課程(2)、高一課諮師入班。 20-23 身心障礙學生升學大專校院甄試。	排球	扣球、舉修正球、發漂浮球	
7	3/23 - 3/27		游泳	蝶泳臂部、腳部動作	
8	3/30 - 4/3	3/31-4/1 第一次期中考。2 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。3 兒童節(補假)。4 兒童節。	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
9	4/6 - 4/10	5 民族掃墓節。6 民族掃墓節(補假)、高三學生上傳114-2課程學習成果截止(17:00)。7-10 高二實施大學學系探索量表。8 高三教師認證114-2課程學習成果截止(17:00)。8 微課程(3)。10 高三學生勾選114學年課程學習成果及多元表現。	羽球	反手發短球、長球	
10	4/13 - 4/17	13 高三反毒入班宣導。13-17 申請入學初階團體模擬面試、熱食部滿意度調查。15 微課程(4)。	籃球	四對四攻防練習	
11	4/20 - 4/24	20 高一法治教育講座、高二反毒入班宣導。20-24 申請入學進階團體模擬面試。22 高一成年禮。	排球	魚躍救球、移動防守	
12	4/27 - 5/1	27 高一導師自主學習共備會議。28 金泉高中來訪。28、29 高三期末考。29 微課程(5)。1 勞動節。	游泳	換氣、蝶泳聯合動作	
13	5/4 - 5/8	5 高三教師學期成績登錄截止、高三生確認學期原始成績。6 高三第二次分科測驗模擬考、微課程(6)。7-8 學校上傳高三第六學期修課紀錄。9 校慶。	羽球	接發球動作	
14	5/11 - 5/15	11 校慶補假。13 高三學期補考。16-17 國中教育會考。14-31 各大學第二階段指定項目甄試。	籃球	五對五攻防練習	
15	5/18 - 5/22	18 期末科召會議。19-20 第二次期中考。23 體育生單獨招生考試。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
16	5/25 - 5/29	25-29 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	6/1 - 6/5	1 高一反毒入班宣導、高三第2學期請假及逾時請假程序下午5時截止、高三申請入學網路志願登記說明會(中午)、升高三暑輔會議。1-2 高三重補修報名。1 高二班級羽球賽。2 畢業典禮。3 高一自主學習跨班發表會。4 高二大學學系探索量表團體解釋。4-5(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	6/8 - 6/12	8 防空演練預演。10 高三重補修會議。11 高二重補修會議、甄選會公告申請入學統一分發結果。12 高一重補修會議、期末交通安全教育委員會。	游泳	班內比賽	
19	6/15 - 6/19	15 高二人身安全講座 19 端午節。	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	6/22 - 6/26	23 公告高三重補修課表。26 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	6/29 - 7/3	29 高一、二期末考； 30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。高一、二第 2 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。1 暑假開始、高一、二教師學期成績登錄截止日、公告高一、二學期成績。3 高二學期補考	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。

臺北市立成功高級中學 114 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	2/9 - 2/13	9 教師認證 114-1 課程學習成果截止 (17:00)。 11-13 停課不停班(課務調整於 1/21-23 補課日授課)。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	2/16 - 2/20	16-20 春節假期			
3	2/23 - 2/27	23 返校正式上課、期初科召會議、高一二導師自主學習共備會議、發放教科書。24 高三第一次分科測驗模擬考。25 學測成績公布。26 申請入學選擇校系的原則與策略(中午：導師場；晚上：學生、家長場)、高二跨班選修上課。23-26 各科期初教學研究會。27 和平紀念日補假。28 和平紀念日。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
4	3/2 - 3/6	2 防災演練預演。2-6 大學申請入學志願選填個別諮詢。4 全校導師會議、微課程說明會(第 6 節)。5 高三繁星推薦校內撕榜、日本芦屋高校來訪交流。	桌球	正、反手推球、殺球	
5	3/9 - 3/13	9 正式防災演練、高一班級排球賽。11 微課程(1)、家庭教育委員會、學生輔導工作委員會、高一課諮師入班。13 學校日暨親師家長座談會(晚上)、期初交通安全教育委員會。	籃球	三人傳球上籃、攻防練習	
6	3/16 - 3/20	18 微課程(2)、高一課諮師入班。 20-23 身心障礙學生升學大專校院甄試。	排球	扣球、舉修正球、發漂浮球	
7	3/23 - 3/27		游泳	蝶泳臂部、腳部動作	
8	3/30 - 4/3	3/31-4/1 第一次期中考。2 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。3 兒童節(補假)。4 兒童節。	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
9	4/6 - 4/10	5 民族掃墓節。6 民族掃墓節(補假)、高三學生上傳114-2課程學習成果截止(17:00)。7-10 高二實施大學學系探索量表。8 高三教師認證114-2課程學習成果截止(17:00)。8 微課程(3)。10 高三學生勾選114學年課程學習成果及多元表現。	羽球	反手發短球、長球	
10	4/13 - 4/17	13 高三反毒入班宣導。13-17 申請入學初階團體模擬面試、熱食部滿意度調查。15 微課程(4)。	體適能活動 跳繩	肌肉適能、心肺適能 二迴旋	
11	4/20 - 4/24	20 高一法治教育講座、高二反毒入班宣導。20-24 申請入學進階團體模擬面試。22 高一成年禮。	籃球	四對四攻防練習	
12	4/27 - 5/1	27 高一導師自主學習共備會議。28 金泉高中來訪。28、29 高三期末考。29 微課程(5)。1 勞動節。	排球	魚躍救球、移動防守	
13	5/4 - 5/8	5 高三教師學期成績登錄截止、高三生確認學期原始成績。6 高三第二次分科測驗模擬考、微課程(6)。7-8 學校上傳高三第六學期修課紀錄。9 校慶。	游泳	換氣、蝶泳聯合動作	
14	5/11 - 5/15	11 校慶補假。13 高三學期補考。16-17 國中教育會考。14-31 各大學第二階段指定項目甄試。	羽球	接發球動作	
15	5/18 - 5/22	18 期末科召會議。19-20 第二次期中考。23 體育生單獨招生考試。	籃球	五對五攻防練習	
16	5/25 - 5/29	25-29 各科期末教學研究會	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
17	6/1 - 6/5	1 高一反毒入班宣導、高三第2學期請假及逾時請假程序下午5時截止、高三申請入學網路志願登記說明會(中午)、升高三暑輔會議。1-2 高三重補修報名。1 高二班級羽球賽。2 畢業典禮。3 高一自主學習跨班發表會。4 高二大學學系探索量表團體解釋。4-5(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	6/8 - 6/12	8 防空演練預演。10 高三重補修會議。11 高二重補修會議、甄選會公告申請入學統一分發結果。12 高一重補修會議、期末交通安全教育委員會。			
19	6/15 - 6/19	15 高二人身安全講座 19 端午節。			

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
20	6/22 - 6/26	23 公告高三重補修課表。26 高一、二期末考。			
21	6/29 - 7/3	29 高一、二期末考； 30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。高一、二第 2 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。1 暑假開始、高一、二教師學期成績登錄截止日、公告高一、二學期成績。3 高二學期補考			

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。