

臺北市立成功高級中學 115 學年度第 1 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：各體育教師	

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：依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	8/31 - 9/4	31 開學日、高一二教科書發放、高二轉社結果公告。 1 高一、二導師自主學習共備研習、午餐補助申請開始。 2-3 高三第一次學測模擬考。3 高二跨班選修課開始。 4 高一、三跨班選修課開始、社團體驗課、高三導師多元入學方案說明會。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
2	9/7 - 9/11	7 英文單字初賽(班會)。 9 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。 10 高二英文作文比賽。 11 圖書館工作暨資訊教育推展委員會。 12 學校日暨班級親師座談會、臺北市 115 年度語文競賽。	介紹校園活動安全及上課須知	上課安全守則	
3	9/14 - 9/18	13 臺北市 115 年度語文競賽。 14 高三班際籃球賽、防災演練預演、軍校正期班入學管道說明會、高一英語演講比賽。 14-18 高一實施性向測驗。 15 校內環境知識競賽、高一心電圖檢查。 17 英文單字複賽。18 期初交通安全委員會	體適能活動 游泳	敏捷、平衡、協調反應 安全水域防溺宣導、水母漂仰飄 自救救生能力教學	
4	9/21 - 9/25	21 正式防災演練。21-24 高一實施性向測驗。 22 校內環境知識競賽研討講座。25 中秋節。 27 臺北市環境知識競賽初賽。 23 大學多元入學方案暨學習歷程檔案家長說明會	體適能活動 游泳	肌肉適能、心肺適能 安全水域防溺宣導、水母漂仰飄 自救救生能力教學	
5	9/28 -10/2	28 教師節。29-5 高一微課程選課。 30-2 新生健檢。	籃球	接傳球運球與個人上籃	

		2 全國英文競賽報名截止。 3 臺北市 115 年度語文競賽、環境知識競賽市賽。			
6	10/5-10/9	6 體育發展委員會。9 國慶日(補假)。	羽球	擊球動作與各種步法。	
7	10/12-10/16	13-14 第一次期中考。14-30 臺北市音樂比賽個人賽。 15 流感疫苗施打。16 韓國金泉高中來訪。 12-27 臺北市音樂比賽團體賽。 17 大考英語聽力測驗(第一次)。	排球	托球、發球	
8	10/19-10/23	21 高一微課程說明會。22 國語演說比賽。	體育常識講解	運動傷害與各項目規則	
9	10/26-10/30	26 光復節(補假)。27 日本三國丘高校來訪。 27-30 高一實施興趣量表。28-29 高三第二次模擬考。 28 微課程(1)。29 高二國語文朗讀比賽。 31 全國高級中學學生英文作文比賽。 臺北市音樂比賽個人賽。 2 高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4 微課程(2)。5 高一國語朗讀比賽。7-8 第七屆臺灣科學節。 7 全國高級中等學校學生英文單字比賽。	田徑	短跑起跑、中途跑、衝刺練習	
10	11/1 - 11/6	1-3 臺北市音樂比賽個人賽。 2 高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4 微課程(2)。5 高一國語朗讀比賽。7-8 第七屆臺灣科學節。 7 全國高級中等學校學生英文單字比賽。	排球	舉球(向前、向後)	
11	11/9 - 11/13	9 高二人身安全講座、高三甄選入學準備說明會。 9-13 熱食部滿意度調查。 11 高二導師自主學習共備會議、微課程(3)。 12 高一、二閩南語朗讀暨演說比賽。 14 全國環境知識競賽決賽。14-15 第七屆臺灣科學節。 11 甄選入學家長說明會	籃球 游泳	防守(人盯人、二對二)進攻(二人傳球上籃)	
12	11/16-11/20	15 全國高級中等學校學生英文朗	桌球 游泳	正反收抽球、殺	

		讀比賽。 16 書法比賽(班會)。18 微課程(4)。 19 高一、二客語與原住民語朗讀暨演說比賽。		球	
13	11/23-11/27	23 包高中、第 1 次課程發展委員會。26 國文作文比賽。	羽球	刷球及髮夾球	
14	11/30 - 12/4	2-3 第二次期中考。	田徑	接力跑(握棒跑、接棒跑)	
15	12/7 - 12/11	7 高一班際桌球比賽、期末科召會議。8-9 高三第三次模擬考。 9 微課程(5)。12 大考英語聽力測驗(第二次)。	體育常識講解 跳繩	運動傷害與各項目規則 二迴旋	
16	12/14-12/18	14 高一防制學生藥物濫用講座、強化教職員工及家長反毒知能研習。 15 字音字形比賽。14-15 優良作業審查。 16 微課程(6)。17 日本松山高校來訪。 14-17 各大科期末教學研究會。	游泳	自由式、蛙式聯合動作	
17	12/21-12/25	21 第 2 次課程發展委員會。 21-24 全校跑班選修選課(第 2 學期)。 25 行憲紀念日。	桌球	正反手擊球	
18	12/28 - 1/1	30-31 高三期末考。31 高二自主學習跨班發表會。1 元旦。	籃球	比賽(三對三)	
19	1/4 - 1/8	8 期末交通安全委員會。	繳交體育成績	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球、跳繩	
20	1/11 - 1/15		期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球、跳繩	
21	1/18 - 1/22	18-19 高一、二期末考。 20 休業式、校務會議、期末大掃除。 22 教師登錄成績截止日。22-24 大學學測。 22 第 1 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。	繳交體育成績		
寒 1	1/25 - 1/29	25 公告學期成績。27 高三補考。 28 高二補考。29 高一補考。			
寒 2	2/1 - 2/5	4-10 春節假期。			
1	2/8 - 2/12	11 開學日、全校教科書發放。 11 跑班選修課務會議。			
2	2/15 - 2/19	期初科召會議。15-18 期出各科教學研究會。			

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 115 學年度第 1 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：各體育教師	

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：依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	8/31 - 9/4	31 開學日、高一二教科書發放、高二轉社結果公告。 1 高一、二導師自主學習共備研習、午餐補助申請開始。 2-3 高三第一次學測模擬考。3 高二跨班選修課開始。 4 高一、三跨班選修課開始、社團體驗課、高三導師多元入學方案說明會。	體適能活動	心肺能力訓練	
2	9/7 - 9/11	7 英文單字初賽(班會)。 9 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。 10 高二英文作文比賽。 11 圖書館工作暨資訊教育推展委員會。 12 學校日暨班級親師座談會、臺北市 115 年度語文競賽。	體適能活動	心肺能力訓練	
3	9/14 - 9/18	13 臺北市 115 年度語文競賽。 14 高三班際籃球賽、防災演練預演、軍校正期班入學管道說明會、高一英語演講比賽。 14-18 高一實施性向測驗。 15 校內環境知識競賽、高一心電圖檢查。 17 英文單字複賽。18 期初交通安全委員會	桌球	正、反手發球推球	
4	9/21 - 9/25	21 正式防災演練。21-24 高一實施性向測驗。 22 校內環境知識競賽研討講座。25 中秋節。 27 臺北市環境知識競賽初賽。 23 大學多元入學方案暨學習歷程檔案家長說明會	籃球	反手鉤射擦板上藍	
5	9/28 -10/2	28 教師節。29-5 高一微課程選課。 30-2 新生健檢。	游泳	安全水域防溺宣導、自救救生能力教學、蛙	

		2 全國英文競賽報名截止。 3 臺北市 115 年度語文競賽、環境知識競賽市賽。		式、仰式聯合動作	
6	10/5-10/9	6 體育發展委員會。9 國慶日(補假)。	游泳	安全水域防溺宣導、自救救生能力教學、蛙式、仰式聯合動作	
7	10/12-10/16	13-14 第一次期中考。14-30 臺北市音樂比賽個人賽。 15 流感疫苗施打。16 韓國金泉高中來訪。 12-27 臺北市音樂比賽團體賽。 17 大考英語聽力測驗(第一次)。	排球	發球	
8	10/19-10/23	21 高一微課程說明會。22 國語演說比賽。	體育常識講解	運動傷害膝關節傷害	
9	10/26-10/30	26 光復節(補假)。27 日本三國丘高校來訪。 27-30 高一實施興趣量表。28-29 高三第二次模擬考。 28 微課程(1)。29 高二國語文朗讀比賽。 31 全國高級中學學生英文作文比賽。 臺北市音樂比賽個人賽。 2 高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4 微課程(2)。5 高一國語朗讀比賽。7-8 第七屆臺灣科學節。 7 全國高級中等學校學生英文單字比賽。	桌球	正、反手發球推球	
10	11/1 - 11/6	1-3 臺北市音樂比賽個人賽。 2 高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4 微課程(2)。5 高一國語朗讀比賽。7-8 第七屆臺灣科學節。 7 全國高級中等學校學生英文單字比賽。	桌球	正反手削球	
11	11/9 - 11/13	9 高二人身安全講座、高三甄選入學準備說明會。 9-13 熱食部滿意度調查。 11 高二導師自主學習共備會議、微課程(3)。 12 高一、二閩南語朗讀暨演說比賽。 14 全國環境知識競賽決賽。14-15	籃球 排球	三對二攻防練習 扣球、托球、A式快攻	

		第七屆臺灣科學節。 11 甄選入學家長說明會			
12	11/16-11/20	15 全國高級中等學校學生英文朗讀比賽。 16 書法比賽(班會)。18 微課程(4)。 19 高一、二客語與原住民語朗讀暨演說比賽。	羽球	扣球	
13	11/23-11/27	23 包高中、第 1 次課程發展委員會。26 國文作文比賽。	游泳	蛙式及仰式出發	
14	11/30 - 12/4	2-3 第二次期中考。	游泳	蛙式及仰式出發	
15	12/7 - 12/11	7 高一班際桌球比賽、期末科召會議。8-9 高三第三次模擬考。 9 微課程(5)。12 大考英語聽力測驗(第二次)。	籃球	三對三比賽	
16	12/14-12/18	14 高一防制學生藥物濫用講座、強化教職員工及家長反毒知能研習。 15 字音字形比賽。14-15 優良作業審查。 16 微課程(6)。17 日本松山高校來訪。 14-17 各大科期末教學研究會。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
17	12/21-12/25	21 第 2 次課程發展委員會。 21-24 全校跑班選修選課(第 2 學期)。 25 行憲紀念日。	體適能活動測驗	心肺適能、肌肉適能	
18	12/28 - 1/1	30-31 高三期末考。31 高二自主學習跨班發表會。1 元旦。	游泳	比賽	
19	1/4 - 1/8	8 期末交通安全委員會。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
20	1/11 - 1/15		期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
21	1/18 - 1/22	18-19 高一、二期末考。 20 休業式、校務會議、期末大掃除。 22 教師登錄成績截止日。22-24 大學學測。 22 第 1 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。	繳交體育成績		
寒 1	1/25 - 1/29	25 公告學期成績。27 高三補考。 28 高二補考。29 高一補考。			
寒 2	2/1 - 2/5	4-10 春節假期。			
1	2/8 - 2/12	11 開學日、全校教科書發放。 11 跑班選修課務會議。			
2	2/15 - 2/19	期初科召會議。15-18 期出各科教學研究會。			

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 115 學年度第 1 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：各體育教師	

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：依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	8/31 - 9/4	31 開學日、高一二教科書發放、高二轉社結果公告。 1 高一、二導師自主學習共備研習、午餐補助申請開始。 2-3 高三第一次學測模擬考。3 高二跨班選修課開始。 4 高一、三跨班選修課開始、社團體驗課、高三導師多元入學方案說明會。	體適能活動	心肺能力訓練	
2	9/7 - 9/11	7 英文單字初賽(班會)。 9 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。 10 高二英文作文比賽。 11 圖書館工作暨資訊教育推展委員會。 12 學校日暨班級親師座談會、臺北市 115 年度語文競賽。	體適能活動	心肺能力訓練	
3	9/14 - 9/18	13 臺北市 115 年度語文競賽。 14 高三班際籃球賽、防災演練預演、軍校正期班入學管道說明會、高一英語演講比賽。 14-18 高一實施性向測驗。 15 校內環境知識競賽、高一心電圖檢查。 17 英文單字複賽。18 期初交通安全委員會	桌球	正、反手發球推球	
4	9/21 - 9/25	21 正式防災演練。21-24 高一實施性向測驗。 22 校內環境知識競賽研討講座。25 中秋節。 27 臺北市環境知識競賽初賽。 23 大學多元入學方案暨學習歷程檔案家長說明會	籃球	反手鉤射擦板上藍	
5	9/28 -10/2	28 教師節。29-5 高一微課程選課。 30-2 新生健檢。	游泳	安全水域防溺宣導、自救救生能力教學、蛙	

		2 全國英文競賽報名截止。 3 臺北市 115 年度語文競賽、環境知識競賽市賽。		式、仰式聯合動作	
6	10/5-10/9	6 體育發展委員會。9 國慶日(補假)。	游泳	安全水域防溺宣導、自救救生能力教學、蛙式、仰式聯合動作	
7	10/12-10/16	13-14 第一次期中考。14-30 臺北市音樂比賽個人賽。 15 流感疫苗施打。16 韓國金泉高中來訪。 12-27 臺北市音樂比賽團體賽。 17 大考英語聽力測驗(第一次)。	排球	發球	
8	10/19-10/23	21 高一微課程說明會。22 國語演說比賽。	體育常識講解	運動傷害膝關節傷害	
9	10/26-10/30	26 光復節(補假)。27 日本三國丘高校來訪。 27-30 高一實施興趣量表。28-29 高三第二次模擬考。 28 微課程(1)。29 高二國語文朗讀比賽。 31 全國高級中學學生英文作文比賽。 臺北市音樂比賽個人賽。 2 高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4 微課程(2)。5 高一國語朗讀比賽。7-8 第七屆臺灣科學節。 7 全國高級中等學校學生英文單字比賽。	桌球	正、反手發球推球	
10	11/1 - 11/6	1-3 臺北市音樂比賽個人賽。 2 高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4 微課程(2)。5 高一國語朗讀比賽。7-8 第七屆臺灣科學節。 7 全國高級中等學校學生英文單字比賽。	桌球	正反手削球	
11	11/9 - 11/13	9 高二人身安全講座、高三甄選入學準備說明會。 9-13 熱食部滿意度調查。 11 高二導師自主學習共備會議、微課程(3)。 12 高一、二閩南語朗讀暨演說比賽。 14 全國環境知識競賽決賽。14-15	籃球 排球	三對二攻防練習 扣球、托球、A式快攻	

		第七屆臺灣科學節。 11 甄選入學家長說明會			
12	11/16-11/20	15 全國高級中等學校學生英文朗讀比賽。 16 書法比賽(班會)。18 微課程(4)。 19 高一、二客語與原住民語朗讀暨演說比賽。	羽球	扣球	
13	11/23-11/27	23 包高中、第 1 次課程發展委員會。26 國文作文比賽。	游泳	蛙式及仰式出發	
14	11/30 - 12/4	2-3 第二次期中考。	游泳	蛙式及仰式出發	
15	12/7 - 12/11	7 高一班際桌球比賽、期末科召會議。8-9 高三第三次模擬考。 9 微課程(5)。12 大考英語聽力測驗(第二次)。	籃球	三對三比賽	
16	12/14-12/18	14 高一防制學生藥物濫用講座、強化教職員工及家長反毒知能研習。 15 字音字形比賽。14-15 優良作業審查。 16 微課程(6)。17 日本松山高校來訪。 14-17 各大科期末教學研究會。	體適能活動	敏捷、平衡、協調反應	
17	12/21-12/25	21 第 2 次課程發展委員會。 21-24 全校跑班選修選課(第 2 學期)。 25 行憲紀念日。	體適能活動測驗	心肺適能、肌肉適能	
18	12/28 - 1/1	30-31 高三期末考。31 高二自主學習跨班發表會。1 元旦。	游泳	比賽	
19	1/4 - 1/8	8 期末交通安全委員會。	期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
20	1/11 - 1/15		期末技能測驗	籃球、排球、體適能、桌球、游泳、田徑、羽球	
21	1/18 - 1/22	18-19 高一、二期末考。 20 休業式、校務會議、期末大掃除。 22 教師登錄成績截止日。22-24 大學學測。 22 第 1 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。	繳交體育成績		
寒 1	1/25 - 1/29	25 公告學期成績。27 高三補考。 28 高二補考。29 高一補考。			
寒 2	2/1 - 2/5	4-10 春節假期。			
1	2/8 - 2/12	11 開學日、全校教科書發放。 11 跑班選修課務會議。			
2	2/15 - 2/19	期初科召會議。15-18 期出各科教學研究會。			

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。