

新北市立新北高中114學年度第1學期 一年級 體育科 教學計畫

一、教學目標	1. 認識體育功能，建立正確體育觀念。 2. 增進運動技能，提昇身體適應能力。 3. 培養運動習慣，樹立良好運動道德。 4. 欣賞運動美感，充實休閒生活。
二、評量方式	1. 每學期末實施體育常識測驗。 2. 情意成績以 80 分為基本分數，依學生出席情形、服裝儀容、服從指導、學習態度、努力情形、紀律行為、服務精神等各種行為表現增減其分數。 3. 技能方面則採：主觀評量方式，由教師觀察判斷學生運動技能的優劣而給分。另一方面則以客觀評量方式，根據評量項目的不同，以碼錶、皮尺、計次或得分等方式測量學生運動技能的成績表現。 4. 依排定測驗項目實施測驗，再依任課老師需要增加其測驗項目。
三、成績計算	1. 認知 10%：體育常識，每學期終了時評量一次。 2. 情意 30%：運動精神及運動道德各占 15%。 3. 技能 60%：運動技能，以定期或不定期針對學生運動技能評量。
四、對學生的期望	1. 瞭解體育活動意義，功能及方法，並能運用於日常生活中。 2. 具備良好運動能力，表現運動技能，發展身體活動。 3. 發揮運動精神，培養良好品德，並表現符合社會規範之行為。 4. 培養終身運動的良好習慣，促進身心均衡發展。

五、教學進度

每週節數			4 節			授課教師			陳潔、蔡正雄、周彥真、張暉承、王慶熙、張宇熙、邱俊傑			教材版本	均悅	年級	一	
														組別	不分類	
月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	項目	教學內容			備 註		重要事項	
九月	一	30	△ 31	九月 1	△ 2	△ 3	4	5	檢康健查	健康檢查			預備週		開學典禮(31)、班會 1(31)、SH150 活動開始(31)、高二高三體格檢查(1 起)、高三第一次學測模擬考(2-3)	
	二	6	7	8	9	10	11	12	桌球	桌球簡介、球感練習、發球動作要領示範及練習					晚自習開始(7)	
	三	13	14	15	16	17	18	19	桌球	規則講解、發球練習及反手拍推打動作要領示範及練習					高一&高二第 8 節輔導課開始(14)、新北市 115 年臺灣原住民族語 市賽(19)、新北市 115 年語文競賽靜態組(19)、全校親師懇談會(19)	
	四	20	21	22	23	24	25	26	羽球	講解示範羽球發球動作要領、分組練習					新北市 115 年語文競賽動態組(20)、國家防災日(21)、教室布置評審(24)、中秋節(25)	
	五	27	28	29	30	十月 1	2	3	羽球	分組練習、進行比賽					孔子誕辰紀念日(28)、	
十月	六	4	5	6	7	8	9	10	壘球	規則講解、傳接球動作要領示範及分組練習					國慶日調整放假(9)、國慶日(10)、	
	七	11	12	13	14	○ 15	○ 16	17	體適能	檢測健康體適能					第一次段考(15~16)	
	八	18	19	20	21	22	23	24	排球	規則講解、低手托球動作要領示範及分組練習					學測及術科報名(21~30)、	
	九	25	26	27	△ 28	△ 29	30	31	排球	低手托球練習及分組練習					臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日(25)、臺灣 光復暨金門古寧頭大捷紀念日調整放假(26)、高三第二次學測模擬考(28-29)、	

十月	十	十一	2	3	4	5	6	7	排球	2 人及 3 人低手托球分組練習		新北區學科能力競賽複賽(3~4 暫定)、高三親職講座(6)、公費流感疫苗接種(6)
	十一	八	9	10	11	12	13	14	游泳	水上安全教育、適應水性、打水練習	SH150 班際籃球賽(14)	課發會(11)
十一月	十二	15	16	17	18	19	20	21	游泳	適應水性、水中自救練習、打水練習	SH150 田徑預賽(20)	
	十三	22	23	24	25	26	27	28	游泳	水中呼吸、打水練習、捷泳划手動作要領示範及練習、捷泳划手		
	十四	29	三十	十一月 一	二	3	4	5	游泳	打水練習、捷泳划手動作要領示範及練習、測驗	校慶運動會(6)	高二藝能科段考(30)、第二次段考(1~2)、30 週年綠色環保校慶暨園遊會(5)
	十五	六	七	八	九	10	11	12	田徑	講解示範起跑動作要領、分組練習比賽		校慶補假(7)、高三第三次學測模擬考(8~9)、作業檢查(9~18)、英聽二(12)
十二月	十六	13	14	15	16	17	18	19	籃球	運球動作講解示範、換手運球練習	各科教學研究會(15~19)	校內國語文競賽(15)
	十七	20	21	22	23	24	25	26	籃球	運球練習、S 型運球練習及分組比賽		高三第 8 節輔導課結束(24)、行憲紀念日(25)
	十八	27	28	29	三十	三十一	一月 一	二	籃球	講解示範運球後急行跳投動作要領、分組練習比賽	開國紀念日(1)	高三期末考(30~31)
	十九	3	4	5	6	7	8	9	籃球	運球後變換方向動作講解分析及示範、分組練習比賽		期末週記抽查(7, 高一高二 3 篇、高三 2 篇)
一月	二十	10	十一	12	13	14	15	16	術科測驗	桌球、羽球、籃球、田徑、游泳測驗	高一&高二第 8 節輔導課結束(15)	高一&高二藝能科段考(11)
	廿一	17	十八	十九	20	21	二十二	二十三	室內課	運動欣賞、各運動項目規則簡介	高一&高二期末考(18~19)、大學學科能力測驗(22~24)	寒假開始&備課日(21)、全校環境大掃除暨服務學習(19)、休業式(20)、返校打掃開始(21)
	廿二	24	25	26	27	28	29	三十				補考登記(24~26)
	廿三											

※備註欄可填寫作業、平時測驗、或者相關重大議題融入(所謂重大議題包含：生命教育、性別平等教育、法治教育、人權教育、環保教育、永續發展、多元文化、消費者保護教育、海洋教育等九項)及其他重要活動。