

臺北市立百齡高級中學(高中部) 112 學年度第 2 學期

一 年級 健康與體育 學科/領域 必修 課程計畫

任 課 教 師	林智偉	學分/每週節數	2
任教班級	101~108	教科書版本	自編
課程學習目標	1. 能瞭解運動的知識與原則。 2. 能學會運動的技術與技能。 3. 能應用運動的策略與方法。		
評量方式	出席與參與、技能實作、作業單		
成績計算	出席與參與 20%、技能實作 50%、作業單 30%		

本學期各單元內涵：

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
11	1/23~1/26	羽球	1. 羽球單打規則(場地、計分、競賽制度) 2. 單打挑戰賽	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	技能實作	
1	2/12~2/17	籃球	1. 傳球方法	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	4	技能實作	16 開學
2	2/19~2/23		2. 雙人傳球				17 補 02/15 的課
3	2/26~3/1		3. 三人傳球				21.22【高三】分科測驗第 1 次模擬考
4	3/4~3/8	匹克球	1. 持拍方法	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	4	技能實作	
5	3/11~15		2. 球感訓練				

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
6	3/18~22	排球	1. 低手發球 2. 高手發球	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它	4	技能實作	
7	3/25~29						26-27 高中第1次定期評量
8	4/1~4/5	羽球	1. 賽制介紹 2. 單打循環賽	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它	4	技能實作	04-05 清明節連假
9	4/8~4/12						
10	4/15~4/19	籃球	1. 3人8字型跑傳 2. 3打2跑傳	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它	4	技能實作	
全中運	4/22~26						22-25全中停課 26須上課
12	4/29~5/3	游泳	1. 捷式快速短衝 2. 捷式動作呼吸與頻率訓練	☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它	4	技能實作	02【高三】第2次定期評量(期末考)
13	5/6~5/10						08【高三】分科測驗第2次模擬考
14	5/13~5/17	體適能	馬克操	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它	4	技能實作	13-14高一二+國七八第2次定期評量
15	5/20~5/24						

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
16	5/27~5/31	排球	1. 比賽站位 2. 輪轉制度	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	4	技能實作 作業單	
17	6/3~6/7						04 畢業典禮 (暫定)
18	6/10~6/14	游泳	1. 捷式長泳 2. 捷式動作呼吸與頻率訓練	☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	4	技能實作 作業單	10端午節放假
19	6/17~6/21						
20	6/24~6/28	籃球	1. 5 人導傳跑位 2. 導傳攻防轉移	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	2	技能實作 作業單	26-27 高一 二 + 國七八 第 3 次定期 評量