

臺南市德光中學 108 學年度第一學期教學計畫

課程名稱		部別	年 級	授課教師	課程教材	每週節數
體育科		國中部	三	洪蕙玲	翰林出版	2
評量方式：觀察、報告、技能測驗				成績計算：技能 60%、情意 30%、認知 10		
學習目標：提昇學生基本體適能，養成終生運動習慣。						
課程進度						
週次	日期	章節主題	起迄頁碼	單元學習目標	融入議題	備註
1	08/30-09/01	預備週		上課注意事項說明	多元文化	08/30 開學典禮 下午正式上課
2	09/02-09/08	體適能訓練		各項基本體能環式訓練	生命教育	09/03-04 國三第一次模擬考 09/04-05 高三第二次模擬考
3	09/09-09/15	游泳		自由式 20 公尺	人權教育	09/13-09/15 中秋連假
4	09/16-09/22	游泳		蛙式 25 公尺	人權教育	09/20 下午第六節全校敬師活動；第七、八社團動態展（高三除外）
5	09/23-09/29	游泳		綜合練習	人權教育	
6	09/30-10/06	游泳		測驗	人權教育	10/05 補上 10/11（五）課程、下午高二、高三第一次月考
7	10/07-10/13	體適能測驗		仰臥起座、立定跳	生命教育	10/07-08 全校第一次月考 10/10-10/13 國慶日連假
8	10/14-10/20	體適能測驗		坐姿體前彎、800/1600m	生命教育	
9	10/21-10/27	羽球/高遠球		肌力加強	人權教育	10/23-25 國三畢旅
10	10/28-11/03	羽球/雙打比賽練習		互相學習及欣賞	人權教育	10/31-11/01 高三第三次模擬考
11	11/04-11/10	田徑/跳遠		動作講解及練習	媒體識讀	11/08 全校一年級英語動唱
12	11/11-11/17	田徑/各項接力		講解規則及示範	媒體識讀	
13	11/18-11/24	田徑/趣味競賽		校運比賽項目說明	媒體識讀	11/22 下午高二、高三第二次月考
14	11/25-12/01	校運比賽項目練習		運動精神團隊合作	性別平等	11/25-26 全校第二次月考 11/29 下午運動會會前賽
15	12/02-12/08	術科測驗		100 公尺	多元文化	12/06 校慶運動會 12/07 校慶園遊會
16	12/09-12/15	籃球/三步上籃		助跑後可準確投籃	性別平等	12/13 高二英語話劇
17	12/16-12/22	籃球/三對三比賽		團隊合作	性別平等	12/17-18 高三第四次模擬考 12/21 補上 109 年 01/17（五）課程，下午聖誕遊藝會

18	12/23-12/29	術科測驗/籃球		全場折返上籃	多元文化	12/25 校慶補假 12/26-27 高三期末考、國三第二次模擬考
19	12/30-01/05	民俗體育/扯鈴		技能學習	生命教育	109/01/01 元旦放假 01/04 補上 01/20 (一) 課程
20	01/06-01/12	體操/跳箱動作		會過直箱	生命教育	01/06 7:30~8:20 期末考作文提前考
21	01/13-01/19	術科測驗/跳箱		會過橫箱及滾翻	生命教育	01/13 下午高二期末考 01/14-15 全校期末考 (高三除外) 01/16 結業式 01/17-18 學測

基本素養：

☐ 語文素養

☐ 數學素養

☐ 科學素養

☒ 數位素養

☒ 教養/美感素養

☒ 國際素養

核心能力：

教學媒材：