|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **臺北市私立大誠高中113學年度第1學期 餐三忠 體育科目 陳泳銓教師 教學進度表 2024.7.31** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **週次** | **日 期** | | | | | | | **預 定 教 學 進 度** | | | | **實 際 進 度** | | | **備 註** |
| **日** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **章節** | **內 容** | **起訖頁** | **作 業** | **超前** | **符合** | **落後** |
| 1 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |  |  |  |  |  |  | 8/25 祖父母節  8/30 113學年度第1學期開學典禮、書籍發放(導師時間)、領書、大掃除  8/30 教學研究會 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 課程說明(上課規範、課程進度、配合事項及安全教育:運動傷害、 中暑防治) |  |  |  |  |  | 9/2 第一節 幹部訓練  9/7進修部開學(5-6線上課開始) |
| 3 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 排球-低手接發球擊球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 9/10 防災演練預演(第5節) |
| **4** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  | 排球-高手舉球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 9/16 貓空路跑補假(補10/27貓空路跑)  9/17 中秋節  9/19~9/20 普科第1次學測模擬考  9/20 防災演練-正式(第1節) |
| **5** | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |  | 排球-舉球及接發球綜合練習 |  | 課後自主練習 |  |  |  |  |
| **6** | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 桌球-發球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 9/29 學校日(暫定)家長參加 |
| **7** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  | 桌球­­-正拍擊球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 10/10 國慶日 |
| **8** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |  | 體適能測驗-柔軟度 |  |  |  |  |  | 10/14~16 第一次期中考  10/17~10/19 進修部第一次段考 |
| **9** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |  | 體適能測驗-瞬發力、肌力肌耐力 |  |  |  |  |  | 10/21~10/22 職科第1次統測模擬考  10/21~10/25 作業抽查 |
| **10** | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |  | 體適能測驗-心肺適能 |  |  |  |  |  | 10/27 貓空路跑-全校師生參加  (9/16補假) |
| **11** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 桌球-綜合練習 |  | 課後自主練習 |  |  |  |  |
| **12** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  | 羽球-發球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 11/11~11/12 普科第2次學測模擬考 |
| **13** | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |  | 羽球-高遠球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 11/21~11/23 進修部第二次期中考 |
| **14** | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  | 羽球­-殺球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 11/26~11/28 日間部第二次段考 |
| **15** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 籃球-三步上籃 |  | 課後自主練習 |  |  |  |  |
| **16** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 籃球-傳球 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 12/10~12/11 普科第3次學測模擬考  12/10~12/11 職科第2次統測模擬考 |
| **17** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  | 武術-比賽規則介紹 |  | 課後自主練習 |  |  |  |  |
| **18** | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |  | 武術-下盤基本功 |  | 課後自主練習 |  |  |  |  |
| **19** | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 健身房-深蹲訓練 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 1/1 元旦放假 |
| **20** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  | 健身房-槓鈴肩推 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 1/9~1/11 進修部期末考 |
| **21** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  | 健身房-飛鳥機訓練 |  | 課後自主練習 |  |  |  | 1/15~1/17 日間部期末考 |
| **22** | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  | 期末補考及成績計算 |  |  |  |  |  | 1/20 113學年度第1學期休業式 1/21 寒假開始 |
| **23** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1/27 調整放假  1/28 除夕  1/29~1/31 春節年假  2/3 公告補考名單  2/8 補行上班日(補1/27)  2/11 113學年度第2學期開學日書籍發放(導師時間)、領書、大掃除、幹部訓練  2/17~2/18 職科第3次統測模擬考 |

說明：1.請授課教師於9/6(五)前繳交將教學進度表繳交至教務處或將電子檔傳送至**as950191@go.edu.tw**或置於**共用槽33**

2.電子檔名格式:113-1大誠高中教學進度表-班級科目-教師姓名.docx

3.本表格可至教務處網頁｢表單下載｣處下載