

臺北市民族實驗國中110學年度第1-2學季 生態體育科 教學計畫

科目	生態體育	任教教師	鄧錦榮
任教班級	701、702、703	每週上課時數	2
教學理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造和諧與趣味的上課氣氛，遊戲融入教學，建立良性的競爭環境，在正向氛圍下發揮潛能。 2. 透過身體的活動享受運動的樂趣，獲得經驗並感受運動的魅力，建立終身運動的良好習慣。 3. 每一個孩子都是獨特的個體，體驗成功經驗，肯定自己的價值。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立基礎體能，如心肺耐力、肌力、肌耐力。 2. 瞭解並學會攀樹設備使用方式與安全規範。 3. 學會攀樹垂降以及徒手攀爬技巧。 4. 能夠完成自行車直線 7 秒、S 型彎道測驗。 5. 能夠完成長距離自行車騎乘的任務。 6. 能夠欣賞同學的表現，給予建議和提醒，培養發現問題和社會技巧的溝通能力。 		
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 核心體能訓練。 2. 攀樹認知、安全與技巧。 3. 自行車認知、安全與技巧。 		
教學方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述法。 2. 示範法。 3. 分組練習/分組討論。 		
教學要求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準時上課，認真投入。 2. 安全第一，充足暖身運動與收操。 3. 身體不適即時向老師提出。 4. 訓練團體合作的精神與態度。 5. 勇於嘗試與挑戰，主動學習且積極投入練習。 		
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技能測驗（40%）。 2. 課堂參與、學習態度、任務達成、學習單、出缺席等（60 %）。 		

期望家長配合事項	<ol style="list-style-type: none">1. 如有特殊狀況不適合運動者，應檢附醫生開立證明並持續追蹤治療，與學校、老師保持聯繫。2. 配合政府 SH150 政策，每週除體育課時間外，運動時間應累積 150 分鐘，鼓勵家長課後及假日多一些親子活動時間，已養成健康的生活型態。
教師聯絡方式	電話：(02)27322935 分機：224