

# 臺北市民族實中 112 學年度上學期 ■1■2 學季教學進度計畫表

課程名稱	體育/生態體育			授課教師	耿文凱
授課班別	701, 702	教材版本	南一	每週授課節數	2
課程屬性	<input type="checkbox"/> 學科系統： <input checked="" type="checkbox"/> 議題系統： (1)生態課程 <input type="checkbox"/> 莫內小農場 7-3/9-1 <input checked="" type="checkbox"/> 愛樹特派員 7-1/8-1 <input type="checkbox"/> 蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 <input type="checkbox"/> 城南走讀趣 8-2/9-4 <input type="checkbox"/> 綠色生活家 7-2/8-4 <input type="checkbox"/> 環境守門員 9-2/9-3 (2)家族課程 <input type="checkbox"/> 綠色科技 <input type="checkbox"/> 生態永續 <input type="checkbox"/> 薪傳人文 <input type="checkbox"/> 循環經濟 (3)自主選修課程 <input type="checkbox"/> 其他課程：_____				
	知能範圍： <input type="checkbox"/> 1 國文 <input type="checkbox"/> 2 英語 <input type="checkbox"/> 3 數學 <input type="checkbox"/> 4 社會 <input type="checkbox"/> 5 自然 <input type="checkbox"/> 6 科技 <input type="checkbox"/> 7 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 8 健體 <input type="checkbox"/> 9 綜合(可複選) <input type="checkbox"/> 非領域分類 補充說明：_____				
核心素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				
教學目標	1. 建立身體基礎體能：心肺功能、肌力與肌耐力。 2. 藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法與團隊合作的行為規範。 3. 瞭解並學會各項攀樹設備使用方式與安全規範。 4. 了解專項運動所需的基本規則及運動技能。				
授課進度表及課程內容大綱					
週次	日期	授課內容 (Subject/Topics)			備註
一	8/25	課程簡介與評量標準			8/25 第 1 學季開學日
二	8/28-9/1	基本肌力訓練			
三	9/4-9/8	基本肌力訓練、攀樹裝備介紹收納			
四	9/11-9/15	基本肌力訓練、抱石牆規範攀登			
五	9/18-9/23	基本肌力訓練、徒手攀猴攀			9/23(六) 補 10/9(一)上班課
六	9/25-9/29	優游自在-水中安全及救溺知識及操作			9/29 中秋放假 1 日
七	10/2-10/6	優游自在-游泳教學			
八	10/9-10/13	優游自在-游泳教學			10/9(一)調整放假日 10/10(二)國慶放假 1 日
九	10/16-10/20	優游自在-游泳教學			
十	10/23-10/27	優游自在-游泳教學			10/25-26 成就評量

秋假	10/30-11/3	備課週	秋假
一	11/6-11/10	排球高低手	11/6 第2學季開學日
二	11/13-11/17	排球高低手	
三	11/20-11/24	排球高低手	
四	11/27-12/1	排球高低手測驗	
五	12/4-12/8	體適能檢測	
六	12/11-12/15	體適能檢測	
七	12/18-12/22	自行車安全及裝備介紹	
八	12/25-12/29	自行車操作	
九	1/1-1/5	自行車操作	1/1 元旦放假1日
十	1/8-1/12	自行車操作	
十一	1/15-1/19	自行車操作	1/17 成就評量 1/19 休業式

**教學資源需求**

1. 個人裝備 2. 著運動服裝 3. 相關體育器材

**評量規劃**

■ 平時評量：60% (作業/隨堂測驗/學習單)

勾選	項目	佔比%	說明
	課堂表現	30%	1、投入課程學習態度 2、與教師互動、同儕間互助 3、是否干擾學習環境秩序
	練習參與	20%	1、完成教師指定練習項目 2、
	出席狀況	10%	1、課堂時間規範

■ 期中評量：

■ 期末評量：40%