

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	生態體育			授課教師	鄧錦榮
授課班別	703	教材版本	自編教材 (經課發會通過)	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 checked="" 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
教學目標	1. 建立基礎體能，如心肺耐力、肌力、肌耐力。 2. 瞭解並學會攀樹裝備的架設、徒手攀爬與垂降技巧。 3. 能學會自行車直線、S 型彎道、站立騎乘、齒輪變速等騎乘技巧。 4. 能夠完成河濱中長距離耐力自行車騎乘的目標。				
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	生態體育_課程簡介、認識裝備與整理技巧、課程評量標準			8/25 第 1 學季開學日
二	8/28-9/1	生態體育_攀樹_核心體能訓練、豆袋拋擲技巧與裝備整理操作			
三	9/4-9/8	生態體育_攀樹_徒手攀岩與垂降技巧			
四	9/11-9/15	生態體育_攀樹_徒手攀樹與垂降技巧			
五	9/18-9/23	生態體育_攀樹_小組成果報告			9/23(六) 補 10/9(一)上班課
六	9/25-9/29	游泳			9/29 中秋放假 1 日
七	10/2-10/6	游泳			
八	10/9-10/13	游泳			10/9(一)調整放假日 10/10(二)國慶放假 1 日

九	10/16-10/20	游泳	
十	10/23-10/27	游泳	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	11/6 第 2 學季開學日
二	11/13-11/17	排球	
三	11/20-11/24	排球	
四	11/27-12/1	排球	
五	12/4-12/8	體適能	
六	12/11-12/15	體適能	
七	12/18-12/22	生態體育_自行車_課程簡介與評量標準	
八	12/25-12/29	生態體育_自行車_直線、S 型彎道、站立騎乘、齒輪變速等騎乘技巧	
九	1/1-1/5	生態體育_自行車_臺大校園騎乘	1/1 元旦放假 1 日
十	1/8-1/12	生態體育_自行車_馬場町交通公園騎乘	
十一	1/15-1/19	生態體育_自行車_新店自行車越野山丘公園騎乘與期末作業	1/17 成就評量 1/19 休業式
教學資源需求		學校場地與器材裝備	
評量規劃	■ 平時評量：60%		
	項目	佔比%	說明
	情意	20	出缺席
	行為	40	課程參與度
	■ 期末評量：40%		
	項目	佔比%	說明
技能	20	動作協調	
認知	20	學習單	