

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	林璟琅	
授課班別	804	教材版本	康軒	每週授課節數	1節
課程屬性	■學科系統： □議題系統： (1)生態課程 □莫內小農場7-3/9-1 ■愛樹特派員7-1/8-1 □蟾蜍好鄰居7-4/8-3 ■城南走讀趣8-2/9-4 ■綠色生活家7-2/8-4 □環境守門員9-2/9-3 (2)家族課程 □綠色科技 □生態永續 □薪傳人文 □循環經濟 (3)自主選修課程 □其他課程：				
	知能範圍：□1國文□2英語□3數學□4社會□5自然□6科技□7藝術□8健體□9綜合(可複選) □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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納 多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞 其間的差異。				
教學目標	1.經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度，並且建立身體基礎體能：心肺功能、肌力與肌耐力；如此一來在生活中便能展現青春的活力，更能養成規律運動的習慣。 2.藉由多元的運動參與，了解專項運動所需的基本規則及運動技能，在活動中享受運動樂趣，並培養守法與團隊合作的行為規範；最後，能在團體練習中，積極參與各項身體活動，進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 3.瞭解並學會各項攀樹設備使用方式與安全規範，並利用攀樹所用的繩結技巧如腳繩、布萊克、普魯士、雙漁人結進行攀樹上升或下降。 4.利用校園周遭地理環境或大學校區進行定向越野運動各項跑法。 5.學會游泳技能，如：學會基本捷泳與蛙泳及加強水中自救能力。				
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/攀樹		8/25第1學季開學日	
二	8/28-9/1	攀樹			
三	9/4-9/8	攀樹			
四	9/11-9/15	攀樹			

五	9/18-9/23	攀樹	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	足球	11/6第2學季開學日
二	11/13-11/17	足球	
三	11/20-11/24	足球	
四	11/27-12/1	足球	
五	12/4-12/8	體適能	
六	12/11-12/15	體適能	
七	12/18-12/22	定向越野	
八	12/25-12/29	定向越野	
九	1/1-1/5	定向越野	1/1元旦放假1日
十	1/8-1/12	定向越野	
十一	1/15-1/19		1/17成就評量 1/19休業式
教學資源需求	攀樹器材一套、定向越野設備一套、足球、學習單等		
評量規劃	■平時評量: 60% (作業/隨堂測驗/學習單)		
	勾選	項目	佔比%
	✓	平時課堂表現	30
	✓	活動參與程度	30
	✓	學習態度展現	30
✓	其他	10	說明
			守時、確實操作熱身操、愛護器材等
			自主練習、課堂參與討論、課堂回饋反應等
			自主積極參與課堂各項練習與活動
			學習單(線上與實體)
	■期中評量: 20%		
	■期末評量: 20%		