

臺北市民族實中112學年度下學期■3■4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	904	教材版本	南一	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 □薪創人文 □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.瞭解並回顧各項攀樹設備使用方式與安全規範，並且在攀樹過程中學習架設吊床。 4.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	2/16-2/17	課程簡介與評量標準		2/16第3學季開學日 2/17(六)補2/15(四)上班課
二	2/19-2/23	桌球		9年級複習考2/21-22
三	2/26-3/1	籃球		2/28放假1日
四	3/4-3/8	籃球		
五	3/11-3/15	籃球		

六	3/18-3/22	排球			
七	3/25-3/29	排球	9年級成就評量3/28-29		
八	4/1-4/5	排球	4/4(四)-4/5(五) 兒童清明放假		
九	4/8-4/12	排球			
十	4/15-4/19	體適能	9年級複習考4/16-17 7、8年級成就評量 4/17-18		
春假	4/22-4/26	備課週;全中運停課1週	春假		
一	4/29-5/3	田徑	4/29第4學季開學日		
二	5/6-5/10	田徑			
三	5/13-5/17	生態體育			
四	5/20-5/25	生態體育	5/20-5/25(六) FUN WEEK週		
五	5/27-5/31	游泳			
六	6/3-6/7	游泳			
七	6/10-6/14	游泳	6/10(一)端午放假 6/11(二)校慶補假5/25 6/13(四)畢業典禮(暫定)		
八	6/17-6/21	九年級畢業			
九	6/24-6/28				
十	7/1-7/5				
			7、8年級成就評量7/3 休業式7/5		
教學資源需求		攀樹器材一套、桌球、排球、籃球、接力棒、學習單			
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
		v	平時課堂表現	30	守時、確實操作熱身操、愛護器材等
		v	活動參與程度	30	自主練習、課堂參與討論、課堂回饋反應等
		v	學習態度展現	30	自主積極參與課堂各項練習與活動
v	其他	10	學習單(線上與實體)		
		■期中評量: 20 %			
		■期末評量: 20 %			