

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	802	教材 版本	南一	每週授課節數	2
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	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. 建立身體提升體能: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. 瞭解並學會獨立完成整套攀樹系統繩結建制。 4. 瞭解並學會辨識地圖判斷方向找到指定之目標物。 5. 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	8/23	課程簡介與評量標準			8/23 第 1 學季開學日
二	8/26-8/30	生態攀樹繩結說明練習			
三	9/2-9/6	游泳教學水中安全及救溺知識及操作			
四	9/9-9/13	游泳教學捷泳換氣練習			
五	9/16-9/20	游泳教學捷泳前進 15 公尺			9/17 中秋放假 1 日
六	9/23-9/27	游泳教學仰泳踢腿練習			
七	9/30-10/4	游泳教學仰泳划手及踢腿練習			
八	10/7-10/11	生態攀樹繩結評量標準及說明練習			10/10 國慶放假 1 日
九	10/14-10/18	生態體育攀樹繩結與踩踏攀爬			

十	10/21-10/25	生態體育踩踏攀爬與垂降技巧	10/24-25 成就評量
秋假	10/28-11/1	備課週	秋假
一	11/4-11/8	足球	11/4 第 2 學季開學日
二	11/11-11/15	足球	
三	11/18-11/22	足球	
四	11/25-11/29	足球	
五	12/2-12/6	足球	
六	12/9-12/13	體適能檢測	
七	12/16-12/20	體適能檢測	
八	12/23-12/27	生態體育定向越野-課程說明及評量標準	
九	12/30-1/3	生態體育定向越野-校園內定向越野	
十	1/6-1/10	生態體育定向越野-校園內定向越野	
十一	1/13-1/17	生態體育定向越野-臺大校園定向越野	1/17 成就評量 1/20 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%
		練習參與	20%
		出席狀況	10%
		■ 期中評量： ■ 期末評量： 40 %	