

臺北市民族實中113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	8/23	課程簡介與評量標準/攀樹			8/23第1學季開學日
二	8/26-8/30	攀樹			

三	9/2-9/6	攀樹	
四	9/9-9/13	游泳	9/9九年級晚讀、九年級第8節開始
五	9/16-9/20	游泳	9/17(二) 中秋節放假1日
六	9/23-9/27	游泳	
七	9/30-10/4	游泳	
八	10/7-10/11	游泳	10/10(四) 國慶放假1日
九	10/14-10/18	攀樹	
十	10/21-10/25	攀樹	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	25-29 113上公開觀課週
五	12/2-12/6	足球	
六	12/9-12/13	體適能	
七	12/16-12/20	體適能	

八	12/23-12/27	定向越野	
九	12/30-1/3	定向越野	1/1(三)元旦放假1日
十	1/6-1/10	定向越野	
十一	1/13-1/17	定向越野	1/17成就評量
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%	說明
		√	平時課堂表現
		30	守時、確實操作熱身操、愛護器材等
		√	活動參與程度
		30	自主練習、課堂參與討論、課堂回饋反應等
		√	學習態度展現
		30	自主積極參與課堂各項練習與活動
		√	其他
		10	學習單(線上與實體)
		■期中評量: 20 %	
		■期末評量: 20 %	