

# 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	902	教材版本	康軒	每週授課節數 2
課程屬性	■ 學科系統： ■ 議題系統： (1)生態課程 <input type="checkbox"/> 莫內小農場 7-3/9-1 <input 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 type="checkbox"/> 綠色生活家 7-2/8-4 <input checked="" 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	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、肌耐力與柔軟度。 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. 強化 8 年級攀樹技巧並完成個人任務，學會吊床架設。 4. 了解專項運動所需的基本規則及運動技能。 5. 欣賞同學的表現，提供正向回饋，培養對運動的藝術涵養與美感素養。			
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	基本肌力訓練、羽球發短球		
三	9/2-9/6	基本肌力訓練、羽球發短球		
四	9/9-9/13	基本肌力訓練、羽球發短球		
五	9/16-9/20	基本肌力訓練、羽球測驗		9/17 中秋放假 1 日
六	9/23-9/27	水中安全及救溺知識及操作		
七	9/30-10/4	游泳教學		
八	10/7-10/11	游泳教學		10/10 國慶放假 1 日
九	10/14-10/18	游泳教學		

十	10/21-10/25	游泳教學	10/24-25 成就評量
秋假	10/28-11/1	備課週	秋假
一	11/4-11/8	籃球	11/4 第 2 學季開學日
二	11/11-11/15	籃球	
三	11/18-11/22	籃球	
四	11/25-11/29	籃球	
五	12/2-12/6	籃球	
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	生態體育攀樹-課程複習(裝備、繩結)與評量標準	
九	12/30-1/3	生態體育攀樹-吊床介紹及收納	
十	1/6-1/10	生態體育攀樹-吊床介紹及收納	
十一	1/13-1/17	生態體育攀樹-吊床整理及攀樹裝備器材整理	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%	1、投入課程學習態度 2、與教師互動、同儕間互助 3、是否干擾學習環境秩序
	練習參與	20%	1、完成教師指定練習項目 2、
	出席狀況	10%	1、課堂時間規範

■ 期中評量：

■ 期末評量：40%