

臺北市民族實中 114 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(攀樹)			授課教師	林俞潔
授課班別	701、703	教材 版本		每週授課節數	2
課程屬性	☐ 學科系統：體育 ☐ 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-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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。				
教學目標	建立身體基礎體適能：心肺功能、肌力、肌耐力。 學習利他及合群的知能與態度，培育相互合作及與人和諧互動的素養。 了解並學會有關攀樹各種技能及規範。				
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	8/25-8/29	課程簡介與評量標準			8/25(一)第1學季開學日
二	9/1-9/5	攀樹：裝備介紹及收納、徒手攀岩結合肌力練習			
三	9/8-9/12	游泳：水中安全宣導、熟悉水性、基本姿勢			
四	9/15-9/19	游泳：水中救生及自救知識			
五	9/22-9/26	游泳：自由式划手及姿勢調整			
六	9/29-10/3	游泳：自由式划手加換氣練習			9/29(一)教師節補假1日
七	10/6-10/10	游泳：基本能力測驗、水中探險(團康活動)			10/6(一)中秋節放假1日 10/10(五)國慶放假1日
八	10/13-10/17	攀樹：基本繩結教學			
九	10/20-10/24	攀樹：基本繩結教學、垂降練習			10/24 光復紀念日補假1日

十	10/27-10/31	攀樹：垂降練習、基本測驗	10/30-31 成就評量
秋假	11/3-11/7	備課週	11/3-7 秋假
一	11/10-11/14	籃球：球感練習	11/10 第2學季開學日
二	11/17-11/21	籃球：運球練習	
三	11/24-11/28	籃球：上籃練習	11/24-28 公開觀課週
四	12/1-12/5	籃球：投籃練習	
五	12/8-12/12	籃球：傳球練習＋團康活動（傳球捕魚）	
六	12/15-12/19	體適能測驗	
七	12/22-12/26	體適能測驗	12/25 行憲紀念日放假1日
八	12/29-1/2	自行車：裝備介紹、道安觀念建立	1/1 元旦放假1日
九	1/5-1/9	自行車：實際操作（基本路線練習）	
十	1/12-1/16	自行車：實際操作	1/15 成就評量 1/16 補課
寒假一	1/19-1/23	自行車：實際操作	1/19-20 補課 1/21 休業式
教學資源需求		1. 運動服裝 2. 個人裝備 3. 體育器材	
評量規劃		【以下範例，老師可自行增修】	
		■平時評量：70% （作業/隨堂測驗/學習單）	
		勾選	項目 佔比% 說明
			參與度 30 1. 課堂投入程度(發表、討論、行動) 2. 完成指定動作
			課堂表現 30 1. 協助同學 2. 是否干擾課堂秩序
			出席率 10 1. 是否缺曠 2. 準時出席課堂
		■期中評量：15 %	
		■期末評量：15 %	