

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		授課教師	耿文凱
授課班別	702	教材 版本	翰林	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. 建立身體基礎體能: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. 瞭解並學會各項攀樹設備使用方式與安全規範。 4. 瞭解並學會各項自行車行車安全規範、禮儀與低碳生活。 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	8/25-8/29	課程簡介與評量標準			8/25(一)第1學季開學日
二	9/1-9/5	生態攀樹裝備介紹收納			
三	9/8-9/12	智者樂水-水中安全及救溺知識及操作			
四	9/15-9/19	流線直進-蹬牆漂浮、捷泳踢腿			
五	9/22-9/26	流線直進-蹬牆漂浮、捷泳踢腿			
六	9/29-10/3	流線直進-捷泳踢腿連貫划手			9/29(一)教師節補假1日
七	10/6-10/10	流線直進-捷泳踢腿連貫划手			10/6(一)中秋節放假1日 10/10(五)國慶放假1日
八	10/13-10/17	生態攀樹-攀爬樹木環境評估介紹			
九	10/20-10/24	生態攀樹-抱石牆訓練			10/24 光復紀念日補假1日
十	10/27-10/31	生態攀樹-徒手猴攀訓練			10/30-31 成就評量

秋假	11/3-11/7		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-傳球練習	11/24-28 公開觀課週
四	12/1-12/5	籃球-運球加速前進	
五	12/8-12/12	籃球-罰球線投籃練習	
六	12/15-12/19	體適能	
七	12/22-12/26	體適能	12/25 行憲紀念日放假1日
八	12/29-1/2	生態自行車操作安全及裝備介紹	1/1 元旦放假1日
九	1/5-1/9	生態自行車操作(直線、S型、行車手勢介紹)	
十	1/12-1/16	生態自行車操作(默契訓練)	1/15 成就評量 1/16 補課
寒假一	1/19-1/23	生態自行車操作(校外騎乘)	1/19-20 補課 1/21 休業式
教學資源需求		平板、學習單【←老師可自行增修】	
評量規劃		【以下範例，老師可自行增修】	
		■平時評量：60% (作業/隨堂測驗/學習單)	
		勾選	項目 佔比% 說明
			作業 20 1、法律結構心智圖 50%(知識邏輯性 70%、美感 15%、創意 15%) 2、課堂筆記 50%(完整性 70%、美感 15%、創意 15%)
			隨堂測驗 20 取最高5次成績平均
			學習單 10 寒假與課堂學習單分數平均
			課堂表現 10 1、參與討論，優質發問，課堂競賽……(加分) 2、不參與活動，擾亂秩序……(扣分)
			其他
		■期中評量：20 %	
		■期末評量：20 %	