

**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	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
教學目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
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/攀樹			8/25(一)第1學季開學日
二	9/1-9/5	攀樹			
三	9/8-9/12	攀樹			
四	9/15-9/19	游泳			

五	9/22-9/26	游泳	
六	9/29-10/3	游泳	9/29(一)教師節補假1日
七	10/6-10/10	游泳	10/6(一)中秋節放假1日 10/10(五)國慶放假1日
八	10/13-10/17	游泳	
九	10/20-10/24	攀樹	10/24光復紀念日補假1日
十	10/27-10/31	攀樹	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	羽球	11/10第2學季開學日
二	11/17-11/21	羽球	
三	11/24-11/28	羽球	11/24-28 公開觀課週
四	12/1-12/5	羽球	
五	12/8-12/12	羽球	
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	定向越野	1/1 元旦放假1日
九	1/5-1/9	定向越野	
十	1/12-1/16	定向越野	1/15成就評量 1/16 補課
十一	1/19-1/23	定向越野	1/19-20補課 1/21休業式
教學資源需求		攀樹器材一套、定向越野器材、羽球、羽球拍、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 %	