

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			授課教師	鄧錦榮
授課班別	901、903	教材版本	南一	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	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。				
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。 2. 能避免運動傷害，勇於展現青春活力，養成規律運動的習慣。 3. 了解專項運動所需的運動技能及規則。 4. 藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 5. 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				
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	游泳			
三	9/8-9/12	游泳			
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	籃球			10/6(一)中秋節放假 1 日 10/10(五)國慶放假 1 日
八	10/13-10/17	籃球			

九	10/20-10/24	籃球	10/24 光復紀念日補假 1 日
十	10/27-10/31	籃球	10/30-31 成就評量
秋 假	11/3-11/7		11/3-7 秋假
一	11/10-11/14	足球	11/10 第 2 學季開學日
二	11/17-11/21	足球	
三	11/24-11/28	足球	11/24-28 公開觀課週
四	12/1-12/5	足球	
五	12/8-12/12	足球	
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	健行	1/1 元旦放假 1 日
九	1/5-1/9	健行	
十	1/12-1/16	健行	1/15 成就評量 1/16 補課
寒 假 一	1/19-1/23	健行	1/19-20 補課 1/21 休業式
教學資源需求		學校場地與器材裝備	
評量規劃		■ 平時評量：60% （作業/隨堂測驗/學習單）	
		項目	佔比%
		情意	20
		行為	40
		說明	
		出缺席	
		課程參與度	
		■ 期末評量：40 %	
		項目	佔比%
		技能	20
		認知	20
		說明	
		任務達成	
		學習單	