

**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         | 生態體育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |                  | 授課教師   | 鄧錦榮                                  |
| 授課班別         | 901、903                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 教材<br>版本              | 自編教材<br>(經課發會通過) | 每週授課節數 | 2                                    |
| 課程屬性         | <input type="checkbox"/> 學科系統：<br><input checked="" type="checkbox"/> 議題系統：<br>(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<br><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<br>(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<br>(3)自主選修課程<br><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)<br><input type="checkbox"/> 非領域分類<br>補充說明：_____                                                                                                                                                                                   |                       |                  |        |                                      |
|              | 核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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. 建立基礎體能，如心肺耐力、肌力、肌耐力。<br>2. 瞭解並學會攀樹設備使用方式與安全規範<br>3. 能延續並強化 8 年級攀樹技巧、並完成任務。。<br>4. 能夠欣賞同學的表現，給予建議和提醒，培養發現問題和社會技巧的溝通能力。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                  |        |                                      |
| 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<br>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<br>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               | 生態體育_學期課程簡介與評量標準、健行_福州山 | 1/1 元旦放假 1 日           |
| 九           | 1/5-1/9                 | 生態體育_健行_仙跡岩             |                        |
| 十           | 1/12-1/16               | 生態體育_健行_碧潭和美山           | 1/15 成就評量<br>1/16 補課   |
| 寒<br>假<br>一 | 1/19-1/23               | 生態體育_健行_象山              | 1/19-20 補課<br>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%                     | 說明                     |
|             | 情意                      | 20                      | 出缺席                    |
|             | 行為                      | 40                      | 課程參與度                  |
|             | ■期末評量： 40 %             |                         |                        |
|             | 項目                      | 佔比%                     | 說明                     |
|             | 技能                      | 20                      | 任務達成                   |
|             | 認知                      | 20                      | 學習單                    |