

**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	林俞潔
授課班別	904	教材 版本	南一	每週授課節數	1
課程屬性	<div>■學科系統：體育</div> <div>■議題系統： (1)生態課程 <div>■莫內小農場 7-3/9-1</div><div>□愛樹特派員 7-1/8-1</div> <div>□蟾蜍好鄰居 7-4/8-3</div><div>□城南走讀趣 8-2/9-4</div> <div>□綠色生活家 7-2/8-4</div> <div>□環境守門員 9-2/9-3</div> (2)家族課程 <div>□綠色科技</div> <div>□生態永續</div> <div>□薪傳人文</div> <div>□循環經濟</div> (3)自主選修課程 <div>□其他課程：</div><div></div></div>				
	<div>知能範圍：<div>□1 國文</div><div>□2 英語</div><div>□3 數學</div><div>□4 社會</div><div>□5 自然</div><div>□6 科技</div><div>□7 藝術</div><div>■8 健體</div><div>□9 綜合(可複選)</div><div>□非領域分類</div></div> <div>補充說明：<div></div></div>				
核心素養	<div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div>				
教學目標	<div>建立身體基礎體能：心肺功能、肌力、肌耐力。</div> <div>理解不同體育項目觀念，融會貫通或比較異同。</div> <div>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。</div> <div>了解並學會有關健行各種技能及規範。</div>				
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	籃球：防守技巧技能練習			
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	籃球：動位投籃練習、投籃競賽			
九	10/20-10/24	籃球：跑位概念建立、練習(快攻、多打少)			10/24 光復紀念日補假 1 日

十	10/27-10/31	籃球：全場跑位練習、5 對 5	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	足球：球感練習	11/10 第 2 學季開學日
二	11/17-11/21	足球：傳球(短傳、長傳)	
三	11/24-11/28	足球：傳球+射門	11/24-28 公開觀課週
四	12/1-12/5	足球：基本防守觀念	
五	12/8-12/12	足球：比賽	
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	健行：健行入門與安全知識	1/1 元旦放假 1 日
九	1/5-1/9	健行：體能操作練習+路線規劃	
十	1/12-1/16	健行：健行實際體驗	1/15 成就評量 1/16 補課
寒假一	1/19-1/23	健行：健行實際體驗	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 %	