

# 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	<p>■學科系統：體育  ■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：_____</p>				
	<p>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：_____</p>				
核心素養	<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。  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。  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>建立身體基礎體能：心肺功能、肌力、肌耐力。  理解不同體育項目觀念，融會貫通或比較異同。  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。  了解並學會有關健行各種技能及規範。</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	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		<p>【以下範例，老師可自行增修】</p> <p>■ 平時評量：70% (作業/隨堂測驗/學習單)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>勾選</th> <th>項目</th> <th>佔比%</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>參與度</td> <td>30</td> <td>1. 課堂投入程度(發表、討論、行動) 2. 完成指定動作</td> </tr> <tr> <td></td> <td>課堂表現</td> <td>30</td> <td>1. 協助同學 2. 是否干擾課堂秩序</td> </tr> <tr> <td></td> <td>出席率</td> <td>10</td> <td>1. 是否缺曠 2. 準時出席課堂</td> </tr> </tbody> </table> <p>■ 期中評量： 15 %</p> <p>■ 期末評量： 15 %</p>		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
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																