

臺北市民族實中 114 學年度下學期 ■ 3 ■ 4 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	701、703	教材版本	翰林	每週授課節數 2
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 學科系統：體育 <input type="checkbox"/> 議題系統： (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 <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 type="checkbox"/> 環境守門員 9-2/9-3 (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 (3) 自主選修課程 <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) <input type="checkbox"/> 非領域分類 補充說明：_____			
核心素養	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。			
教學目標	建立身體基礎體適能：心肺功能、肌力、肌耐力。 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。 了解並學會各項運動基本技能及規則。			
授課進度表及課程內容大綱				
週次	日期	授課內容 (Subject/Topics)		備註
三	2/23-2/27	課程簡介與評量標準		2/23(一)第1學季開學日 2/27(五)紀念日補假1日
四	3/2-3/6	桌球：基本球感		3/3-3/4 G9 複習考
五	3/9-3/13	桌球：正手發球與接發、練習		
六	3/16-3/20	桌球：基本擊球、對打與應用		3/17(二) G8 校外教學
七	3/23-3/27	體適能		3/26-27 G9 成就評量 3/26-27 G8 戶外體驗教育
八	3/30-4/3	足球：基本控球		4/1-2 G7 戶外體驗教育 4/3(五)兒童節補假1日
九	4/6-4/10	足球：傳接與射門		4/6(一)清明節補假1日
十	4/13-4/17	籃球：運球基礎		
十一	4/20-4/24	籃球：傳球與上籃		4/21-22 G9 複習考 4/23-24 G78 成就評量
春假	4/27-5/1			4/27-5/1 春假 1 勞動節

一	5/4-5/8	拔河：基本姿勢與握繩	5/4 第 4 學季開學日
二	5/11-5/15	拔河：團隊協調	
三	5/18-5/22	拔河：戰術應用（實戰演練）	
四	5/25-5/29	田徑：短跑技術（起跑、擺臂、步頻）	5/25-5/29 公開觀課週 5/30(六) 校慶
五	6/1-6/5	田徑：接力配合（接棒技巧、團隊默契）	
六	6/8-6/12	田徑：跳躍基礎	6/9 畢業典禮、下午放假
七	6/15-6/19	游泳：水中安全宣導、熟悉水性、基本姿勢	6/19(五) 端午節放假 1 日
八	6/22-6/26	游泳：自由式划手及姿勢調整	6/22(-) 校慶補假
九	6/29-7/3	游泳：自由式划手加換氣練習	6/30(二) G8 成就評量 1-3 G8 畢業旅行
十	7/6-7/10	游泳：基本能力測驗、水中探險（團康活動）	7/6(-) G7 成就評量 7/7(二) 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

■ 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	20	1. 課堂投入程度(發表、討論、行動) 2. 完成指定動作
	課堂表現	20	1. 協助同學 2. 是否干擾課堂秩序 3. 參與討論，優質發問，課堂競賽
	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 %