

臺北市民族實中 113 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	703	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-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-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-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	8/23	生態體育(攀樹)			8/23 第 1 學季開學日
二	8/26-8/30	生態體育(攀樹)			
三	9/2-9/6	游泳			
四	9/9-9/13	游泳			
五	9/16-9/20	游泳			9/17 中秋放假 1 日
六	9/23-9/27	游泳			
七	9/30-10/4	游泳			

八	10/7-10/11	生態體育(攀樹)	10/10 國慶放假 1 日
九	10/14-10/18	生態體育(攀樹)	
十	10/21-10/25	生態體育(攀樹)	10/24-25 成就評量
秋 假	10/28-11/1	備課週	秋假
一	11/4-11/8	藍球	11/4 第 2 學季開學日
二	11/11-11/15	藍球	
三	11/18-11/22	藍球	
四	11/25-11/29	藍球	
五	12/2-12/6	藍球	
六	12/9-12/13	體適能	
七	12/16-12/20	體適能	
八	12/23-12/27	生態體育(自行車)	
九	12/30-1/3	生態體育(自行車)	1/1 元旦放假 1 日
十	1/6-1/10	生態體育(自行車)	
十一	1/13-1/17	生態體育(自行車)	1/17 成就評量 1/20 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%	
		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 動作協調
		認知	20 學習單