

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	生態體育			授課教師	鄧錦榮
授課班別	801、803	教材 版本	自編教材 (經課發會通過)	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. 能理解攀樹運動的概念，並能從課程中培養對戶外運動的興趣。 2. 能正確做出攀樹運動所具備之各項繩結、踩踏攀爬及垂降技巧。 3. 能了解定向越野運動的概念，並能正確判讀地圖和迅速規畫有效路線，以完成任務。 4. 能完備達成期末學校所舉辦「城南走讀」之戶外活動的各項闖關任務。				
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_課程簡介與評量標準			8/23 第 1 學季開學日
二	8/26-8/30	生態體育_攀樹_核心體能訓練、踩踏攀爬之繩結練習			
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_踩踏攀爬與垂降技巧			10/10 國慶放假 1 日

九	10/14-10/18	生態體育_攀樹_踩踏攀爬與垂降技巧	
十	10/21-10/25	生態體育_攀樹_小組成果報告	10/24-25 成就評量
秋 假	10/28-11/1	備課週	秋假
一	11/4-11/8	足球	11/4 第 2 學季開學日
二	11/11-11/15	足球	
三	11/18-11/22	足球	
四	11/25-11/29	足球	
五	12/2-12/6	足球	
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_定向越野_課程簡介與評量標準、校內百米定向	
九	12/30-1/3	生態體育_定向越野_校園定向越野	1/1 元旦放假 1 日
十	1/6-1/10	生態體育_定向越野_臺大校園定向越野	
十一	1/13-1/17	生態體育_定向越野_小隊成果報告	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%
		情意	20
		行為	40
		說明	
		出缺席	
		課程參與度	
		■ 期末評量(報告)：40%	
		項目	佔比%
		技能	20
		認知	20
		說明	
		動作協調	
		學習單	