

一、教材來源：自編 編選-參考教材康軒、南一版 二、本領域每週學習節數：外加 抽離 2 節  
 三、教學對象：智障中度 9 年級 1 人、8 年級 1 人、7 年級 2 人，腦麻重度 7 年級 1 人共 5 人 四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源。(簡、減) 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，使用學過的健康技能和生活技能。(簡) 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 能在教師引導下反思自己的運動技能。(簡) 1d-IV-3 能在教師引導下應用學習過的運動比賽策略。(簡) 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德實踐能力。(減) 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。(滾球) Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。(田徑) Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。(籃球) Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。(桌球、羽球) Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 能學習健身操落實健康促進的生活型態。 2. 能瞭解滾球基本規則並使用學習過的比賽策略。 3. 能了解田徑運動技能原理表現勇於挑戰的學習態度。 4. 能執行提升體適能的身體活動與策略。 5. 能善用運動相關之科技與產品，樂於實踐並肯定健康促進的生活型態。 6. 能運用籃球的動作組合及團隊戰術。 7. 在飛盤運動中與他人理性溝通與和諧互動。 8. 能在桌球運動中表現局部的身體控制能力及運動禮節。 9. 能在羽球運動中表現局部及全身性的身體控制能力及運動禮節。 10. 能透過廣場舞展現美學特質。	實作評量 口頭評量 觀察評量

	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 能透過運動動作展現美學特質。(簡)</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，增進運動技能。(簡)</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。(減)</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一~第五週	健身操	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠學會健身操的基本動作。</li> <li>2. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</li> <li>3. 能成為日常生活健康促進的運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過影片教導健身操的基本動作。</li> <li>2. 將教學影片上傳至 classroom，讓學生在家練習，熟悉老師教的動作。</li> <li>3. 製作健身操運動紀錄表，讓學生記錄每週運動次數，期末表揚最佳健康促進王。</li> </ol>
第六~十週	特奧滾球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解特奧滾球的基本規則。</li> <li>2. 能在滾球擲球動作中展現局部的的身體控制能力。</li> <li>3. 能將學習過的比賽策略運用在比賽中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師透過影片及圖片介紹滾球的基本規則。</li> <li>2. 讓學生熟悉滾球的重量與投擲手法，建立球感。</li> <li>3. 教師設定目標區域，讓學生練習擲準接近目標區域。</li> <li>4. 教師設定目標球，讓學生練習擊打目標球。</li> <li>5. 教師教導一項比賽策略(盡量靠近目標球)，讓學生實際練習。</li> <li>6. 教師教導一項比賽策略(擊走目標球)，讓學生實際練習。</li> <li>7. 進行簡易特奧滾球比賽，並運用所學。</li> </ol>

第十一~十五週	田徑	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識起跑的種類及起跑的動作要領。</li> <li>2. 能做到跑步動作流暢。</li> <li>3. 能理解接力的方法與策略。</li> <li>4. 能做到傳接棒順利流暢。</li> <li>5. 能感受團隊合作的意義。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。</li> <li>2. 講解田徑場地以及接力基本規則。</li> <li>3. 一百公尺跑步練習。</li> <li>4. 接力練習(四百接力)</li> </ol>
第十六~十八週	體適能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能進行提升體適能的身體活動。</li> <li>2. 能說出某項體適能活動所能促進的身體能力。</li> <li>3. 能在練習中逐步增加活動的次數或延續時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行體適能測驗，由教師分析個別同學在心肺功能、柔軟度、爆發力、肌耐力的表現。</li> <li>2. 教師介紹能促進心肺功能、柔軟度、爆發力、肌耐力的運動名稱，示範後請學生跟著操作。</li> <li>3. 熟練動作名稱與方法後，老師僅說出名稱，學生必須自行操作動作，並說出該項動作能促進的身體能力。</li> <li>4. 教師示範如何針對自己的弱項逐步增加活動次數及延續時間，請同學依據自身弱項訂定目標，並在家練習。</li> </ol>
第十九~二十一週	生活中的體育資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能觀賞運動比賽或節目影片，並分享自身心得。</li> <li>2. 能實際使用社區中的運動場地，並分享自身心得。</li> <li>3. 能善用運動相關科技、設施或器材，樂於運動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享在體育課之外，生活中會接觸到哪些與體育有關的事物，可提示：運動比賽、電視節目、運動場地、運動器材。</li> <li>2. 教師分享著名的運動比賽或節目，在課堂中觀賞2-3項，學生分享自己喜歡的項目為何，並請學生回家利用時間觀看運動比賽或節目，截圖回傳，並在下次課堂與同學分享。</li> <li>3. 教師分享民雄地區的運動場地照片，詢問學生是否看過或使用過，請學生分享經驗。</li> <li>4. 安排社區教學，讓學生實際到運動場地進行活動。</li> </ol>

## 第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一~第五週	籃球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解籃球的遊戲及安全規則。</li> <li>2. 了解利用身體部位力量來幫助控球及投籃動作</li> <li>3. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>4. 能在籃球比賽中與他人和諧溝通與互動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放職籃比賽影片，激起學生學習動機並講解遊戲規則與安全。</li> <li>2. 拋物入籃練習。</li> <li>3. 拋物線與控球練習。</li> <li>4. 投籃與移位跳投練習。</li> </ol>
第六~九週	飛盤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識飛盤運動的投擲方式及各項比賽。</li> <li>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。</li> <li>3. 能學習如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</li> <li>4. 培養相互合作的和諧互動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹飛盤投擲方式為：反手投擲、正手投擲。擲準賽及規則介紹。</li> <li>2. 讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。</li> <li>3. 兩人一組練習飛盤投擲，並分組競賽，培養互助合作</li> </ol>

第十~十四週	桌球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解桌球的規則。</li> <li>2. 能在桌球持拍動作中展現局部的身體控制能力。</li> <li>3. 能在簡易桌球比賽中展現運動禮節。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放桌球選手小林比賽影片，認識桌球新秀及講解桌球規則。</li> <li>2. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。</li> <li>3. 透過練習能做出正拍發平擊球</li> <li>4. 進行簡易桌球比賽，並實際運用所學知識、技能、情意。</li> </ol>
第十五~十八週	羽球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在羽球發球動作中展現局部及全身性的身體控制能力。</li> <li>2. 能在羽球擊球中展現局部及全身性的身體控制能力。</li> <li>3. 能理解羽球的簡易規則及場地。</li> <li>4. 能在簡易羽球比賽中展現運動禮節。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放球后戴姿穎影片，認識球后的故事</li> <li>2. 透過比賽影片，講解羽球規則及禮節。</li> <li>3. 教師示範羽球發球姿勢，讓學生練習再給予回饋。</li> <li>4. 教師示範羽球擊球姿勢，讓學生練習，先由教師發球給學生，待學生能較穩定發球後，再由學生互相發球與擊球。</li> <li>5. 進行簡易羽球比賽展現運動禮節。</li> </ol>
第十九~二十週	廣場舞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠學會廣場舞的基本動作。</li> <li>2. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</li> <li>3. 能透過運動動作展現美學特質。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師挑選時下流行的音樂的廣場舞，增進學生學習樂趣。</li> <li>2. 教導學生動作分段練習。</li> <li>3. 帶學生熟練後，讓學生分組輪流上台表演。</li> </ol>

備註：請分別列出第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育領域之教學計畫表。