

113 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中部特殊教育班第一二學期 健康與體育領域-體育 教學計畫表 設計者：黃啟峰（表十一之二）

一、教材來源：自編 編選-參考教材 奇鼎版第三、四冊(普生 二、本領域每週學習節數：2 節  
 三、教學對象：中度智障 8 年級 1 人，共 1 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-A1 (普特融合課程及適應體育) 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-B1 (普特融合課程及適應體育) 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 (普特融合課程及適應體育)	1a-IV-1 理解生理、心理層面健康的概念。【簡化】 1a-IV-2 分析個人健康的影響因素【減量】 2b-IV-2 實踐健康促進的生活型態【簡化、減量】 2c-IV-1 具備運動的道德思辨和實踐能力。【重整】 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 勇於挑戰的學習態度。【簡化】 1d-IV-2 分段表現自己的運動技能。【分解】 2d-IV-2 觀看運動比賽的技巧，體驗生活的美感。【替代】	Cb-IV-1 理解適合個人運動所需營養素知識。【簡化】 Cb-IV-2 田徑運動場地與運動設施的安全使用規定。【減量】 Ab-IV-1 新版體適能促進策略。【簡化、減量】 Ab-IV-2 新版體適能運動處方基礎設計原則。【簡化、減量】 Ga-IV-1 跑步的基本技巧。【減量】 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。【分解】 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。【分解】	1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。(簡化) 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 5. 認識籃球的單、雙手及上籃投籃技巧。(普特融合課程及適應體育)特奧籃球 2 特生 1 普生 6. 認識飛盤擲盤及接盤技巧等技巧。(普特融合課程及適應體育) 7. 認識滾球運動項目地板滾球及特奧滾球(普特融合課程及適應體育) 8. 認識迷你網球發球、接發球技巧。(普特融合課程及適應體育)	實作 問答 觀察

<p>應體育) 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。</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 1 週	課程介紹	1. 能理解多元的運動項目 2. 能評估自己身體狀況是否能運動。	1. 認識多元的運動項目 2. 學會評估自己身體狀況 3. 適應體育：能說出(指出)運動傷害部位及保護措施 4. 特生與普生融合課程參與
第 2-3 週	敏捷性訓練(普特融合課程及適應體育)	1. 能理解敏捷性步伐的重要性 2. 能做出不同的步伐與節奏	1. 說出敏捷性步伐的好處 2. 嘗試完成不同規律的步伐動作 3. 適應體育：次數 6 次 2 組距離 3 公尺拿取物件 4. 特生與普生融合課程參與
第 4-8 週	陣地攻守型運動-籃球(普特融合課程及適應體育)	1. 能理解上籃跟投籃的差異 2. 能理解單手運球雙手運球的不同	1. 能做出籃球上籃跟投籃 2. 能說出單手運球雙手運球的不同 3. 適應體育：1. 直線投準塑膠籃 2. 投牆壁高度(超過學生高度) 3. 原地：雙手拍球與雙手捧球 4. 行進間：雙手拍球與雙手捧球 5. 嘗試單手運球 4. 特生與普生融合課程參與

第 9-13 週	標的性運動-飛盤(普特融合課程及適應體育)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解不同飛盤間的差異</li> <li>2. 能學會接住飛行中的飛盤</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出實心空心飛盤的不同</li> <li>2. 完成徒手接下飛行中的飛盤</li> <li>3. 適應體育: 1. 夾漢堡接飛盤 2. 飛盤投準呼拉圈</li> <li>4. 特生與普生融合課程參與</li> </ol>
第 14-18 週	<p>網牆性運動-迷你網球(普特融合課程及適應體育)</p> <p>認識滾球運動項目地板滾球及特奧滾球(普特融合課程及適應體育)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解持拍的要領</li> <li>2. 能學會用球拍中心擊中球</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確的方式握住球拍</li> <li>2. 完成球拍擊球的動作</li> <li>3. 適應體育: 1. 網球自拍控制球感 2. 利用教具(網球固定回球器做擊牆練習) 3. 同儕練習</li> <li>4. 特生與普生融合課程參與</li> </ol> <p>適應體育:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾球介紹, 特奧滾球</li> <li>2. 特奧滾球規則與場地介紹及分組比賽練習</li> <li>3. 特生與普生融合課程參與</li> </ol>
第 19-20 週	體適能檢測(普特融合課程及適應體育)	<p>完成體適能檢測項目。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跑走 800</li> <li>2. 坐姿體前彎</li> <li>3. 立定跳遠</li> <li>4. 仰臥起坐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識柔軟度、爆發力、心肺耐力、肌耐力</li> <li>2. 能說出各自代表的測驗方式</li> <li>3. 適應體育: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跑走 800 改為 20 公尺折返跑走 20 趟(依據特生體質修改次數, 至少 5 趟跑走)</li> <li>2. 坐姿體前彎, 盡可能完成</li> <li>3. 立定跳遠, 盡可能完成</li> <li>4. 仰臥起坐, 盡可能完成</li> </ol> </li> <li>5. 特生與普生融合課程參與</li> </ol>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1 週	課程介紹	1. 能理解各國特殊的運動項目 2. 能判斷自身狀況能做低強度/高強度活動。	1. 學會欣賞各國特殊的運動項目 2. 判斷自身狀況能做低/高強度活動。 3. 適應體育:能說出或指出熟悉的運動項目 4. 特生與普生融合課程參與
第 2-4 週	敏捷性訓練(普特融合課程及適應體育)	1. 能掌握不同節奏的步伐動作 2. 能做出 3 拍/4 拍以上規律動作	1. 學會不同節奏的步伐動作 2. 完成 3 拍/4 拍以上規律動作 3. 適應體育:1. 下肢運動:登階訓練高階 30 公分高度/低階 10 公分高度每次 1 分鐘 3 次循環 2. 上肢運動:分顏色排列教具物件,教師說顏色/開始,教師判讀學生的敏捷速度 4. 特生與普生融合課程參與

第 5-8 週	網牆性運動-排球(普特融合課程及適應體育)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解排球基本手勢跟動作</li> <li>2. 能分辨低手/高手接球的動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做出排球接球手勢跟動作</li> <li>2. 學會低手/高手接球的動作</li> <li>3. 適應體育: 1. 下肢呈現弓箭步上肢低手傳球 <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 高手傳球</li> <li>3. 低手擊牆</li> <li>4. 高手擊牆</li> <li>5 同儕互傳</li> </ol> </li> <li>4. 特生與普生融合課程參與</li> </ol>
第 9-12 週	陣地攻守型運動-籃球(普特融合課程及適應體育)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解空心球跟擦板球的差異</li> <li>2. 能理解傳球的重要性</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出空心球跟擦板球的差異</li> <li>2. 說出傳球的重要性</li> <li>3. 適應體育: 1. 直線投準塑膠籃空心球體驗 <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 側面投牆壁(下方放塑膠籃為球框)擦板球體驗</li> <li>3. 近距離 2 至 3 步手接傳球</li> <li>4. 近距離 2 至 3 步落地傳接球</li> </ol> </li> <li>4. 特生與普生融合課程參與</li> </ol>
第 13-16 週	標的性運動-飛盤(普特融合課程及適應體育)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解飛盤行進會因風向而改變</li> <li>2. 能學會觀察風向擲出飛盤到定點</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察出飛盤行進會因風向而改變</li> <li>2. 做出觀察風向擲出飛盤到定點</li> <li>3. 適應體育: 1. 室內學生投擲飛盤教師用電風扇吹離飛盤, 學生能觀察說出因風向而改變方向 <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 學生投擲飛盤: 遠中近距離進行計分</li> </ol> </li> <li>4. 特生與普生融合課程參與</li> </ol>
第 17-20 週	網牆性運動-迷你網球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解擊球的要領</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出擊球的要領</li> </ol>

	<p>(普特融合課程及適應體育)</p> <p>認識滾球運動項目地板滾球及特奧滾球(普特融合課程及適應體育)</p>	<p>2. 能學會用球拍中心多次擊球</p>	<p>2. 做出持球拍多次擊球的動作</p> <p>3. 適應體育: 1. 網球持拍姿勢與揮拍動作 2. 利用教具(網球固定回球器做擊牆練習) 3. 同儕練習</p> <p>4. 特生與普生融合課程參與</p> <p>適應體育: 1. 滾球介紹, 地板滾球 2. 地板滾球規則與場地介紹及分組比賽練習 3. 特生與普生融合課程參與</p>
--	--	------------------------	---

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。