

113 學年度嘉義縣新港國民中學特殊教育集中式特教班第一二學期健康與體育領域-體育 教學計畫表 設計者：陳真

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材健體課本南一版、網路資源 二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：

- (1) A 組學生：智障(輕度)九年級 1 人
- (2) B 組學生：智障(重度)七年級 1 人
- (3) 融合課程中一同上課的普教學生：一個班級

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
	體育科目	A 組學生	B 組學生	體育科目	A 組學生	B 組學生	體育科目	A 組學生	B 組學生	
A 自主行動										以問答、紙筆、實作評
健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	1c-IV-1 了解各項運動基礎規	1c-IV-1 認識各項運動基礎規則。(減)	Aa-IV-1 生長發育的自我評	Aa-IV-1 生長發育的自我評	Aa-IV-1 個人生長發育變化	1. 能理解球類相關基礎規則。	1. 能理解球類相關基礎規則。	1. 在簡化及調整後，能理解球類相	

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。	理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	則。(減) 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 (無) 1d-IV-1 了解常進行的運動技能原理。	1d-IV-1 認識常進行的運動技能原理。 (簡)	估與因應策略。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適	估與因應策略。 (無) Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適	的覺知與因應策略。 (無) Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理。(減) Cb-IV-1 運動習慣的實踐與運動精神的養成。 (簡)	2. 能運用球類相關技能原理(握拍、擊球、腳步移動、發球、對打)。 3. 能調整自我之球類相關技能。 4. 能控制局部肌肉展現球類技能。 5. 能應用所學之球類技	2.能運用球類相關技能原理(握拍、擊球、腳步移動、發球、對打)。 3.經引導下，能調整自我之球類相關技能。 4. 經協助後，能控制局部肌肉展	關基礎規則。 2. 在協助下，能運用球類相關技能原理(握拍、擊球、腳步移動、發球)。 3. 能展現對於運動之信心並提升自我效能。	量，並輔以觀察、檔案評量等多元方式。
---	---	--	------------------------------	---	--	--	--	--	--	--------------------

<p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>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</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>(無)</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。(無)</p>	<p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>(無)</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節與實踐能力。(簡)</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群與和</p>	<p>合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因</p>	<p>合個人運動所需營養素知識。(無)</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。(無)</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因</p> <p>素與有效</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。(無)</p> <p>Fa-IV-3 良好人際關係的建立與適當的溝通技</p>	<p>術於競賽中。</p> <p>6. 能展現對於運動之信心並提升自我效能。</p> <p>7. 能養成服從判決的態度。</p> <p>8. 能培養勇於挑戰的運動家精神。</p> <p>9. 能探索個人對運動之喜好程度。</p> <p>10. 透過評量瞭解自己不</p>	<p>現球類技能。</p> <p>5. 能展現對於運動之信心並提升自我效能。</p> <p>6. 能養成服從判決的態度。</p> <p>7. 能培養勇於嘗試之態度。</p> <p>8. 透過評量</p>	<p>4. 能養成服從判決的態度。</p> <p>5. 能展現勇於嘗試之態度。</p> <p>6. 在教師協助下，透過評量瞭解自己不良的姿勢和動作。</p> <p>議題融入</p> <p>➤ 性別平</p>	
---	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

<p>中。</p> <p>C 社會參與</p> <p>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。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。(無)</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。(無)</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。(無)</p> <p>(無)</p>	<p>諧互動的態度。(簡)</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。(無)</p> <p>3b-IV-2 熟悉基本的人際溝通互動技能。(無)</p> <p>3c-IV-1 表現</p>	<p>素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>的溝通技巧。(無)</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合。(減)</p>	<p>巧。(無)</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動基本動作與規則。(簡)</p>	<p>良的姿勢和動作。</p>	<p>瞭解自己不良的姿勢和動作。</p> <p>議題融入</p> <p>➤ 性別平等教育：</p> <p>1. 能理解性別刻板印象的意涵。</p> <p>2. 能理解性別刻板印象的意涵。</p>	<p>等教育：</p> <p>1. 能理解性別刻板印象的意涵。</p> <p>2. 能理解及尊重不同性別的特質。</p> <p>3. 能理解</p>	
--	--	--	--	---	--	---	-----------------	--	--	--

	<p>3c-IV-1 表現 局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展 適合個人之專項運動技能。</p>	<p>3c-IV-1 表現 局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>(無)</p> <p><u>議題融入</u></p> <p>➤ 性別平等教育</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	<p>局部的身體控制能力，發展專項運動技能。(簡)</p> <p><u>議題融入</u></p> <p>➤ 性別平等教育</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>					<p>及尊重不同性別的特質。</p> <p>3. 能理解性別的多樣性，即在社會中不同的角色。</p> <p>➤ 品德教育</p>	<p>性別的多樣性，即在社會中不同的角色。</p> <p>➤ 品德教育</p> <p>1. 在教師引導下，能在不同</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--

		別特質與性別 認同。 ➤ 品德教育 品 J1 溝通合 作與和諧的人 際關係。 品 J2 重視群 體規範與榮 譽。	➤ 品德教育 品 J1 溝通合 作與和諧的人 際關係。 品 J2 重視群 體規範與榮 譽。					育 1. 能在不 同運動 項目 中，與 同儕溝 通合 作。 2. 能理解 不同運 動項目 的規 則。	運動項 目中， 與同儕 溝通合 作。 2. 能理解 不同運 動項目 的規 則。 3. 能表現 運動家 的風
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---

								3. 能表現 運動家 的風 範。	範。	
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------	----	--

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
		<u>A 組學生</u>	<u>B 組學生</u>	活動一 運動功能

第 1-3 週	運動新視野	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 了解運動的多元功能。 3. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 4. 了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限。 5. 了解終身運動的重要性以及參與運動的原則。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在教師引導下，利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 了解運動的多元功能。 3. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 4. 了解終身運動及參與運動的重要性。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 簡介運動功能 運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 ➤ 評估運動功能 引導學生利用運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 <p>活動二 探究運動對學習效益的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。 ➤ 案例練習 根據兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 <p>活動三 探究運動對心理的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 ➤ 案例練習 分組閱讀林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的
---------	-------	---	---	--

				<p>精神分析，再思考如何突破精進的相關動能。</p> <p>➤ 總結活動 學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。</p>
第 4-6 週	奧林匹克運	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能欣賞奧運精神以及運動員表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能了解運動家精神的重要性。 	<p>活動一 奧林匹克的基本介紹</p> <p>➤ 奧林匹克運動會起源 奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。</p>

	<p>動會</p>			<ul style="list-style-type: none"> ➤ 奧林匹克運動會旗的意義 利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。 ➤ 最佳運動員報導 欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著.....)。 <p>活動二 奧林匹克的精神</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 奧林匹克運動會理念 利用圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。 ➤ 奧林匹克運動精神宣導活動 複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導
--	-----------	--	--	--

				大使，會專注在哪些理念的傳達。
第 7-9 週	一起來跳繩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識跳繩的起源及跳繩對身體發展的重要性。 2. 能了解並應用跳繩的技巧。 3. 能做到單人基本跳躍技巧。 4. 能做到雙人基本跳躍技巧。 5. 能用正確的姿勢甩繩。 6. 團體跳繩中，能抓準進場與離場時機。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識跳繩的起源及跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單人基本跳躍技巧。 4. 能用正確的姿勢甩繩。 	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識跳繩 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 基礎跳繩 講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 ➤ 難度加高 加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 <p>活動三</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 一起跳繩 練習團體跳繩，分別練習甩繩及進場、離場動作，並提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。

<p>第 10-11 週</p>	<p>運動好安全</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。 4. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 5. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 6. 知道空氣汙染對對於運動的影響。 7. 了解並遵守運動活動中的規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 在教師引導下，學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。 4. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 5. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 6. 知道空氣汙染對對於運動的影響。 7. 了解並遵守運動活動中的規範。 	<p>活動一 良好的運動準備</p> <p>➤ 引起動機 同學是否會在運動前評估身心狀況？是否有留意過運動場所的告示牌？同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？</p> <p>➤ 說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身心狀況：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 2. 環境安全與氣候：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 3. 暖身運動與緩和運動：暖身運動的目的
----------------------	--------------	---	--	---

				<p>在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。</p> <p>4. 遵守運動規則：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。</p> <p>活動二 運動安全我最行</p> <p>➤ 說明 每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。</p>
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none">➤ 實作 請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。➤ 總結活動<ol style="list-style-type: none">1. 正確的運動技巧：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。2. 適當的保護措施：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 <p>活動三 夏日運動要注意</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 引起動機 同學是否曾經有過在室外高溫下的運動經驗？當時身體的狀況為何？➤ 說明 夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、
--	--	--	--	--

				<p>熱衰竭等對人體的傷害。紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。</p> <p>➤ 總結活動 配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。</p>
第 12-15 週	滾球小高手	<p>融合課程中的普教學生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並向他人介紹滾球的場地規格以及比賽規則。 2. 能投擲滾球超過 8 公尺。 3. 能利用肩上、肩下姿勢來投擲滾球。 4. 能讓自己投擲的球靠近不同距離的目標球。 5. 能在模擬比賽判斷出違規的球。 6. 能在比賽中與團隊互相溝通，找出目前投擲滾球的策略。 7. 能與其他人進行友誼賽，並給予隊友鼓勵。 	<p>活動一</p> <p>➤ 認識滾球 介紹滾球規則及場地相關知識，並進行抽問。</p> <p>活動二</p> <p>➤ 往目標球前進 練習利用肩上、肩下姿勢將滾球打到不同距離(近、中、遠)的目標球。</p> <p>➤ 發球王者 了解發母球的規則，以及練</p>	

		<p>A 組學生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解滾球的場地規格以及比賽規則。 2. 能投擲滾球超過 7 公尺。 3. 能找到並利用適合自己的姿勢來投擲滾球。 4. 能透過練習，讓自己投擲的球靠近不同距離的目標球。 5. 能說出至少三項違規的例子。 6. 能在比賽中與團隊互相溝通，依據隊長所示投擲出相對應的球。 7. 能與其他人進行友誼賽，並給予隊友鼓勵。 	<p>B 組學生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解滾球的場地規格以及比賽規則。 2. 能投擲滾球超過 5 公尺。 3. 在引導下，能利用適合自己的投擲姿勢來投擲滾球。 4. 能透過練習，將滾球投進的練習用球框。 5. 能說出至少兩項違規的例子。 6. 能在比賽中依據隊長所示投擲出相對應的球。 7. 能與其他人進行友誼賽，並給予隊友肯定的鼓勵。 	<p>習發不同距離的母球。</p> <p>活動四</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 模擬比賽（一） 實際模擬比賽現場，分組進行比賽。 ➤ 模擬比賽（二） 讓學生擔任裁判，進行計分，藉由此過程，讓學生更清楚規則，並舉出違規行為。 <p>活動六</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 運動家態度 向學生介紹不同情境可以說出的正向語句，模擬比賽情境，請學生練習說出鼓勵的話。 ➤ 機智策略王 設計不同比賽結果，讓學生思考目前可以使用哪些策略來贏得比賽。
第 16-19		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解起跑的重要性。 2. 體驗不同的短距離起 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解起跑的重要性。 2. 體驗不同的短距離起 	<p>活動一 田徑跑步要領</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明擺臂動作並練習

週	健康動起來 -田徑	<p>跑、中長距離起跑方式。</p> <p>3. 知道接棒的步驟順序。</p> <p>4. 了解接力賽跑的意義，並培養學生團隊合作精神。</p>	<p>跑、中長距離起跑方式。</p> <p>3. 知道接棒的步驟順序。</p> <p>4. 了解接力賽跑的意義，並培養學生團隊合作精神。</p>	<p>以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。</p> <p>➤ 蹲踞式起跑</p> <p>說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。</p> <p>➤ 站立式起跑</p> <p>(1) 準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。</p> <p>(2) 各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。</p> <p>(3) 起跑:後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。</p> <p>➤ 總結活動</p>
---	------------------	--	--	--

				<p>1.2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。</p> <p>活動二 起跑瞬間的加速度練習</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 說明 身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。➤ 總結活動 2人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 <p>活動三 傳接棒秘訣</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 說明 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。➤ 練習<ol style="list-style-type: none">1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。2. 請學生進行「傳接棒練習」:下壓式接棒、上挑式接棒。
--	--	--	--	---

<p>第 20-21 週</p>	<p>打破性別刻 板印象</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道性別角色、性別特質及性別刻板印象的意義。 2. 能分辨哪些話中帶有性別刻板印象的內容。 3. 能以開放的心尊重不同性別特質的個體。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道性別角色、性別特質及性別刻板印象的意義。 2. 在教師的引導下，能分辨哪些話中帶有性別刻板印象的內容。 3. 能以開放的心尊重不同性別特質的個體。 	<p>活動一 體壇中的性別刻板印象</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：教師利用體壇中實際性別刻板印象案例，和學生討論如果真實的出現狀況在我面前，會想對他們說什麼？引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響。 <p>活動二 跳出性別框架</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 性別相關名詞：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。並以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ ➤ 總結歸納：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人
----------------------	----------------------	---	---	--

				<p>之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。</p> <p>省思自己原有的偏見、不要男女二分法。</p> <p>活動三 破除性別刻板印象</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 引起動機：請學生看三則對話，以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。➤ 說明：必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。➤ 歸納總結：<u>葉永鋇</u>的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛
--	--	--	--	---

				的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。
--	--	--	--	---

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標		教學重點
		<u>A 組學生</u>	<u>B 組學生</u>	活動－ 籃球的基本介紹

<p>第 1-4 週</p>	<p>健康動起來-籃球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解場地與基本規則、看懂裁判手勢。 2. 能熟練持球動作與基本球感練習。 3. 認識各種傳球技能與方法，並運用適合的傳球動作。 4. 學會基本運球並具備保護球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解場地與基本規則。 2. 在教師引導下，能練習持球動作與基本球感練習。 3. 認識並練習基本傳球技能與方法。 4. 學會基本運 	<p>➤ 說明 講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。</p> <p>活動二 球感練習</p> <p>➤ 說明 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功，幫助學生更能掌握球的特性與位置。</p> <p>➤ 練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 2. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 3. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 <p>活動三 傳球練習</p> <p>➤ 說明 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 胸前傳球：將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球
----------------	-----------------	--	---	---

		<p>的能力。</p>	<p>球並具備保護球的能力。</p>	<p>傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。</p> <p>2. 地板傳球：持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。</p> <p>3. 過頂傳球：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。</p> <p>4. 側邊傳球：利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。</p> <p>活動四 運球練習</p> <p>➤ 說明 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。</p>
--	--	-------------	--------------------	--

				<ol style="list-style-type: none">1. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。2. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。3. 轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 <p>➤ 總結活動</p> <p>當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。</p>
--	--	--	--	---

第 5-8 週	健康動起來-排球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識排球低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識排球低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低 	<p>活動一 認識低手傳球</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 ➤ 練習 重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 <p>活動二 低手發球及接發球</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 ➤ 示範 發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻
---------	----------	---	--	--

		<p>擊球動作的正確與否。</p> <p>4. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p> <p>5. 學會低手發球的動作要領。</p> <p>6. 能与他人合作完成低手接發球任務。</p>	<p>手擊球的動作。</p> <p>4. 在教師引導下，學會低手發球的動作要領。</p> <p>5. 能完成低手接發球任務。</p>	<p>城掠地。</p> <p>➤ 練習 能夠精準的控制低手發球及接發球技術。</p> <p>活動三 靈活的步伐</p> <p>➤ 說明 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。移位步法的動作區分為起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。</p> <p>➤ 練習 引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。</p> <p>➤ 總結活動 3位同學一組，2位同學做拋球，1位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。
		融合課程中的普教學生		活動一 飛鏢的基本介紹

<p>第 9-11 週</p>	<p>我是神射手-射飛鏢</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解並向他人說明飛鏢比賽進行方式與規則。 2. 能做出標準的擲鏢動作。 3. 能在模擬比賽判斷出違規的行為。 4. 在比賽中，能與隊友互相溝通，討論策略。 	<p>➤ 說明</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 簡介飛鏢的發展歷史 (2) 玩法介紹，包含器材 (鏢靶、硬式鏢靶、軟式鏢靶、金屬鏢靶、飛鏢組成及形狀)、計分方式、簡易規則 (單打賽及雙打賽的競賽規則、犯規行為) (3) 重大賽事介紹 <p>活動二 飛鏢練習</p>
-----------------	------------------	--	--

		<p>A 組學生</p> <p>1. 能瞭解飛鏢比賽進行方式與規則。</p> <p>2. 能做出標準的擲鏢動作。</p> <p>3. 能說出兩項犯規的行為。</p> <p>3. 在比賽中，能與隊友互相指導擲鏢動作。</p>	<p>B 組學生</p> <p>1. 能瞭解飛鏢比賽進行方式與規則。</p> <p>2. 在教師引導下，能做出標準的擲鏢動作。</p> <p>3. 能說出一項犯規的行為。</p> <p>4. 在比賽中，能在隊友指引下，調整擲鏢動作。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 基本介紹+練習 <ul style="list-style-type: none"> (1) 握鏢動作 (2) 站姿 (預備姿勢) (3) 投擲動作 (4) 依照飛鏢上打 5 個區塊 ➤ 國外明日之星介紹 ➤ 實際飛鏢練習
--	--	--	---	--

<p>第 12-15 週</p>	<p>健康動起來-羽球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球正拍、反拍的握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍遠球與反拍發網前短球其中一項。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識羽球運動的起源。 2. 在教師引導下，學會羽球正拍握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 認識接發球區。 5. 學會羽球基 	<p>活動一 羽球的基本介紹</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 簡介羽球的起源以及場地的使用概念，介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 <p>活動二 發球的基本概念</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 正拍發高遠球 <ol style="list-style-type: none"> (1) 預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 (2) 放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 (3) 擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 ➤ 反拍發網前短球 <ol style="list-style-type: none"> (1) 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍頂下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 (2) 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 <p>活動三 基本步法</p>
----------------------	-----------------	---	--	--

		<p>5. 認識接發球區。</p> <p>6. 學會羽球基本步法。</p> <p>7. 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。</p>	<p>本步法。</p> <p>6. 認識與了解不同擊球技巧，對羽球落點位置的差異性。</p>	<p>➤ 米字步法 羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。</p> <p>➤ 羽球基本步法 羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。</p> <p>➤ 總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用半場，進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。 2. 叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3. 擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。
<p>第 16-18 週</p>	<p>運動動滋動-桌球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解桌球運動發展起源。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解桌球運動發展起源。 2. 了解各式球拍特性。 	<p>活動一 桌球的基本介紹</p> <p>➤ 說明 直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。</p> <p>活動二 發球</p>

		<p>自己的持拍方式。</p> <p>3. 從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。</p> <p>4. 了解正手發球的動作要領。</p> <p>5. 學會正手平擊球的動作要領。</p> <p>6. 了解反手發球的動作要領。</p> <p>7. 學會反手推擋球的動作要領。</p>	<p>3. 在教師引導下，從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。</p> <p>4. 了解正手發球的動作要領。</p> <p>5. 在教師引導下，學會正手平擊球的動作要領。</p>	<p>➤ 正手發球的動作要領 正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>➤ 反手發球的動作要領 反手發長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>活動三 接球</p> <p>➤ 正手平擊球的動作要領 正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>➤ 反手推擋球的動作要領 重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>活動四 發球進籃</p> <p>➤ 說明 可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。</p>
--	--	---	--	---

<p>第 19-21 週</p>	<p>運動動滋動-棒球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解棒球場地規格及發展。 2. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 3. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 4. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解棒球場地規格及發展。 2. 在教師引導下，學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 3. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 4. 在教師引導下，引導學生了解棒球運動並積極參與全民運 	<p>活動一 介紹棒球守備位置及手套使用方式</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 不同手套的特性，使學生了解不同棒球位置的特性，棒球攻守交換的目的與時機。 <p>活動二 接球</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 接球練習是提升守備能力的第一步，包含，準備動作、接球動作、護球動作。接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 ➤ 總結活動 多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感，藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。 <p>活動三 投球</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 準備動作 <ol style="list-style-type: none"> (1) 上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2) 站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。 (3) 雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。
----------------------	-----------------	---	---	--

			動。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 啟動動作 <ul style="list-style-type: none"> (1) 自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2) 手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 ➤ 抬腿平衡動作 <ul style="list-style-type: none"> (1) 抬腿時，自由腳應以髌關節鼠蹊部為重心。 (2) 同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。 ➤ 跨步擺臂動作 <ul style="list-style-type: none"> (1) 身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約 5~6 個腳掌長距離)。 (2) 以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。 (3) 左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。 ➤ 重心轉移動作 <ul style="list-style-type: none"> (1) 當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。
--	--	--	----	---

				<p>(2) 軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。</p> <p>(3) 投球臂肘關節呈 90 度彎曲高於肩膀為佳。</p> <p>➤ 守備 隨後進入守備動作，面對來球。</p> <p>➤ 總結活動 藉由對牆投球接反彈球，對牆投球動作練習。</p> <p>(1) 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。</p> <p>(2) 將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。</p>
--	--	--	--	--