

114 學年度嘉義縣民雄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(體育不分組)教學計畫表 設計者：劉慧玲(表十一之二)

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材奇鼎版、翰林版 二、本領域每週學習節數： 2 節(此計畫為其中 1 節)

三、教學對象：7 年級自閉症 1 人、智能障礙 1 人，8 年級智能障礙 2 人，自閉症 9 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-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-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。	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-3 能在教師引導下應用學習過的運動比賽策略。(簡、減、替) 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德實踐能力。(減) 2c-IV-2 表現合群的態度，與他人溝通與和諧互動。(簡、減) 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 能透過運動動作展	Ia-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、跳的基本技巧。(簡、減)(田徑) Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合(簡、減)。(籃球) Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用(替)。(飛盤、投擲圓盤) Ic-IV-2 民俗運動個人展演(簡、減)。(跳繩) Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合(簡、減)。(羽球) Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 【品德教育】 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. 能瞭解滾球的技能原理並團隊運用學習過的比賽策略。 3. 能了解田徑運動技能原理透過簡化、減量的方式，表現勇於挑戰的學習態度。 4. 能透過簡化及減量等方式運用籃球的動作組合與他人相互合作、和諧互動。 5. 能善用運動相關之媒體與產品，樂於實踐並肯定健康促進的生活型態。 6. 能於日常生活中執行提升體適能的個人運動計畫。 7. 能學習飛盤運動的技能，在簡化或調整後的替代競賽中，展現與人溝通與和諧互動。 8. 能學習跳繩發展個人運動技能。 9. 能透過簡化及減量等方式	實作評量 口頭評量 觀察評量

	現美學特質。(簡) 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) 4c-IV-1 善用運動相關之媒體、產品。(減) 4d-IV-1 發展適合個人之運動技能。(簡) 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。 11. 能在各項運動學習過程中融入物理治療，加強大動作協調性、核心、肌耐力訓練	
--	---	--	--	--

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	1. 能夠學會健身操的基本動作。 2. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 3. 能成為日常生活健康促進的運動	1. 透過影片教導健身操的基本動作。 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。 3. 製作健身操運動紀錄表，讓學生記錄每週看影片運動次數，一個月後表揚最佳健康促進王。
第六~十週	田徑	1. 能認識起跑的種類及起跑的動作要領。 2. 能依自己的狀況進行跑步。 3. 能理解接力的方法。 4. 能做到傳接棒順利流暢。 5. 能感受團隊合作的意義。 6. 能建立在校跑步的個人運動習慣。	1. 各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。 2. 講解田徑場地以及接力基本規則。 3. 一百公尺跑步練習。 4. 接力練習(四百接力) 5. 從接力練習體驗團隊合作的重要性 6. 教師帶領學生擬定在校跑步計畫，每個人擬定自己的跑步距離及次數。
第十一~十四週	特奧滾球	1. 了解特奧滾球的基本規則。 2. 能在滾球擲球動作中展現局部的的身體控制能力。 3. 能將學習過的比賽策略運用在比賽中。	1. 教師透過影片及圖片介紹滾球的基本規則。 2. 讓學生熟悉滾球的重量與投擲手法，建立球感。 3. 教師設定目標區域，讓學生練習擲準接近目標區域。 4. 教師設定目標球，讓學生練習擊打目標球。 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。 6. 教師教導一項比賽策略(擊走目標球)，讓學生實際練習。 7. 進行簡易特奧滾球比賽，並運用所學。
第十五~十八週	籃球	1. 能了解籃球的遊戲及安全規則。 2. 了解利用身體部位力量來幫助控球及投籃動作 3. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 4. 能在籃球比賽中與他人同心協力、互相合作。	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。 2. 教導原地控球、走路控球、小跑步控球。 3. 拋物入籃練習。若無法高拋，允許低拋入籃。 4. 練習二人傳接球。 5. 進行接力運球及定點投籃比賽。
第十九~二十一週	生活中的體育資源	1. 認識社區中的運動設施。 2. 能實際使用社區中的運動場地，並分享自身心得。 3. 能與家人利用假日使用住家附近的運動設施。	1. 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。 2. 安排社區教學，讓學生實際到運動場地進行活動。 3. 假日時能和家人至社區使用運動設施，拍照與大家分享。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一~四週	體適能	1. 能進行提升體適能的身體活動。 2. 能說出某項體適能活動所能促進的身體能力。 3. 能在練習中逐步增加活動的次數或延續時間。 4. 能擬定個人運動計畫。	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 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。 3. 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。 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。
第五~九週	飛盤(投擲圓盤)	1. 認識飛盤運動的投擲方式及各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能學習如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 培養相互合作的和諧互動	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。 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。 3. 看誰丟的準：設置一大籃子，取一段距離看誰投進最多。 4. 兩人一組練習飛盤投擲，培養互助合作。 5. 部分同學可以投擲圓盤替代。
第十~十四週	跳繩	1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。 3. 將練習的要點融入在練習過程中。	1. 藉由跳繩相關影片介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。 2. 學生自行練習跳繩，教師個別指導。

		4. 能每天利用下課 10 分鐘練習跳繩。	3. 教師強調平時練習的重要性，引導學生擬定每天練習計畫。
第十五~十八週	羽球	1. 能學習球后戴姿穎運動家的精神。 2. 能在羽球發球動作中展現局部及全身性的身體控制能力。 3. 能在羽球擊球中展現局部及全身性的身體控制能力。 4. 能理解羽球的簡易規則及場地。 5. 能在簡易羽球比賽中展現運動禮節。	1. 播放球后戴姿穎影片，認識球后的故事 2. 透過比賽影片，講解羽球規則及禮節。 3. 教師示範羽球發球姿勢，讓學生練習再給予回饋。 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。 5. 進行簡易羽球比賽，例：誰是發球王？誰是擊球王？學生能展現運動禮節。
第十九~二十二週	廣場舞	1. 能夠學會廣場舞的基本動作。 2. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 3. 能透過運動動作展現美學特質。	1. 教師挑選時下流行的音樂的廣場舞，增進學生學習樂趣。 2. 教導學生動作分段練習。 3. 帶學生熟練後，讓學生分組輪流上台表演。

備註：請分別列出第一學期及第二學期各個學習領域（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。