

114 學年度嘉義縣義竹國民中學特殊教育集中班第一二學期健康與體育領域體育教學計畫表 設計者：鄭鈺靜 (表十一之二)

一、教材來源：■自編 □編選 二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：智能障礙九年級 2 人、八年級 1 人、自閉症七年級 1 人，多重障礙九年級 1 人，共 5 人。(與融合組分組教學)

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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	(一)認知 1a-IV-4 理解促進健康生活的方 <small>法</small> 。 簡 1b-IV-1 分析健康維護的方 <small>法</small> 。 替 簡 (二)情意 2a-IV-1 關注健康議題。 簡 2a-IV-2 了解健康問題所造成的身心危害。 簡 2b-IV-1 堅守健康的態度與價值觀。 簡 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 無 (三)技能 3a-IV-2 因應當前情境調適生活模式，以維持健康。 簡 3b-IV-3 因應情境做出正確決策。 替 (四)行為 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 無	Aa-IV-1 身心狀況的自我評估與因應策略。 替 Ab-IV-1 體適能促進活動。 簡 Cb-IV-1 運動精神 簡 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 無 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 無 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析。 簡 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 無	1. 能執行運動技能動作。 2. 能將習得的運動技能應用、展現於團體活動或競賽中。 3. 能參與體適能活動以提升個人體適能。 4. 能理解並表現出奧林匹克與帕拉林匹克運動精神。	*口語問答： 1. 能仿說或指認正確運動器材。 2. 能以言語做出合宜的情感表達。 3. 能仿說或指認運動規則。 *操作： 1. 能執行體適能活動。 2. 能執行專項運動技能。 *實作與演練： 1. 能於團體活動或競賽中展現運動技能。 *觀察： 1. 能展現運動家精神。 2. 能主動、積極參與課堂活動。
議題融入	【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。			

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 1-6 週	健康休閒生活 Pt. 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依指示遵守地板滾球運動規則。</li> <li>2. 能執行基本地板滾球活動。</li> <li>3. 能參與地板滾球變化活動。</li> </ol>	<p>活動一：地板滾球運動規則介紹(攻守關係、計分程序與標準)。</p> <p>活動二：地板滾球實作與實戰。</p> <p>活動三：地板滾球擴充運用與變化活動。</p>
第 7-10 週	健康休閒生活 Pt. 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依指示遵守特奧滾球運動規則。</li> <li>2. 能執行基本特奧滾球活動。</li> <li>3. 能參與特奧滾球變化活動。</li> </ol> <p>【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	<p>活動一：特奧滾球運動規則介紹(攻守關係、計分程序與標準)。</p> <p>活動二：特奧滾球實作與實戰。</p> <p>活動三：特奧滾球擴充運用與變化活動。</p>
第 11-15 週	科學放大鏡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能列舉 X-Box 遊戲機中的運動類型。</li> <li>2. 能以正確手勢操作 X-Box 遊戲機達到運動效能。</li> </ol>	<p>活動一：遊戲機介紹~認識 X-Box 遊戲機介面。</p> <p>活動二：X-Box 遊戲機手勢練習。</p> <p>活動三：X-Box 遊戲機實際操作。</p>
第 16-21 週	優質運動員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說/指出出奧運的起源。</li> <li>2. 能列舉奧運相關資訊。</li> <li>3. 能說/指出奧運會旗的意義與代表精神。</li> <li>4. 能在體育課堂活動上展現奧運精神。</li> </ol> <p>【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	<p>活動一：影片觀賞與引導~奧林匹克運動會起源與活動訊息。</p> <p>活動二：學習單~奧林匹克運動會旗五環標誌的意義與代表精神。</p> <p>活動三：觀賞新聞轉播並發表~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……等)。</p> <p>活動四：最佳運動員~將奧運精神展現在體育課堂活動上。</p>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	帕運知多少	1. 能說/指出帕拉林匹克運動會的起源。 2. 能列舉帕拉林匹克運動會相關資訊。 3. 能說/指出帕拉林匹克運動會標誌的意義。 4. 能列舉運動員在帕拉林匹克運動會上展現的運動家精神。 5. 能展現帕拉林匹克運動會精神。 <b>【人權教育】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</b> <b>【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</b>	活動一：宣導短片~帕拉林匹克運動會的起源與精神理念 活動二：學習單~帕拉林匹克運動會標誌意義、競賽項目與活動資訊。 活動三：觀賞新聞轉播並發表~從身心障礙者運動比賽中探討運動家精神。 活動四：最佳運動員~將帕奧精神展現在體育課堂活動上。
第 6-10 週	健康守護神	1. 能說/指出影響體適能的重要因素。 2. 能列舉體適能的分類。 3. 能正確操作並完成體適能檢測。	活動一：引導思考~哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 活動二：學習單~體適能的分類(健康&技能體適能)。 活動三：健康體適能項目練習~身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 活動四：技能體適能項目練習~瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 活動五：體適能檢測~量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑、800 公尺跑走測驗。
第 11-15 週	健康心生活	1. 能列舉跳繩對身體健康的效益。 2. 能操作跳繩基本動作。 3. 能參與跳繩擴充活動。	活動一：經驗分享~學生發表自己學習跳繩的經驗。 活動二：跳繩效益說明~強化身體機能、促進生長發育、體重控制、防止老化和心肺機能提高。 活動三：示範~基本甩繩、跳躍及兩項動作結合。 活動四：實練~原地基本跳繩練習。
第 16-21 週	排球少年	1. 能說/指出坐地排球的源起。 2. 能執行坐地排球基本動作。 3. 能參與團體坐地排球賽活動。	活動一：影片欣賞~坐地排球源起 活動二：動作示範與演練~坐地排球基本動作 活動三：坐地排球賽規則說明 活動四：坐地排球賽實戰

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。