

114 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：蔣雨嫣（表十一之二）

一、教材來源：自編 編選：參考教材翰林、南一健康與體育第一冊、第二冊、優質特教平台—特教教材資料庫

二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：智障 7 年級 1 人、8 年級 1 人、自閉症 7 年級 1 人，共 3 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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 簡化、減量 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡化 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能遵循體育賽事的相關規則。 2. 能運用球類相關技能。 3. 能控制局部或全身性的肌肉。 4. 能應用綜合之能力於戶外休閒運動。	以實作評量、檔案評量為主，並輔以教師觀察檢核等多元方式。

<p>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。</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，應用於日常生活中。</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>1d-IV-3 減量 應用運動比賽的各項策略。</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>3c-IV-1 減量 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>4c-IV-1 簡化、減量 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 簡化、減量 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 減量 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Cd-IV-1 簡化 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 減量 跑、跳與推擲的基本技巧</p> <p>Hb-IV-1 簡化、減量 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>議題融入：</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 (融入全部單元)</p> <p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</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
------	------	------	------

<p>第 1-5 週</p>	<p>地板滾球</p>	<p>高組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擔任隊長時，能依照比賽規則，給予隊員正確的指令。 2. 能讓自己投擲的球靠近不同距離的目標球。 3. 能找到適合自己的姿勢來投擲滾球。 <p>低組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在比賽中，依據隊長指令投擲出相對應的球。 2. 能讓自己投擲的球靠近短距離的目標球。 3. 能以下手滾球的方式，單手將球滾至指定位置。 	<p>活動一：規則說明 教師說明地板滾球比賽規則，以及場地相關知識。</p> <p>活動二：投擲練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範上手擲球與下手滾球投擲方式。 2. 學生練習投擲滾球至罰球框 3. 學生練習投擲滾球靠近不同距離的目標球。 <p>活動三：正規比賽模擬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行實際模擬正規比賽。 2. 模擬比賽的同時，教師一道說明犯規之處，以及相關注意事項。
<p>第 6-10 週</p>	<p>特奧滾球</p>	<p>高組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擔任隊長時，能依照比賽規則，給予隊員正確的指令。 2. 能讓自己投擲的球靠近不同距離的目標球。 3. 能找到適合自己的姿勢來投擲滾球。 <p>低組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在比賽中，能依據裁判所舉出己隊顏色的旗幟時，主動上場丟球。 2. 能讓自己投擲的球靠近短距離的目標球。 3. 能以雙手持球的方式，將球滾至指定位置。 	<p>活動一：規則說明 教師說明特奧滾球比賽規則，以及場地相關知識。</p> <p>活動二：投擲練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範單手擲球與雙手持球滾球的投擲方式。 2. 學生練習投擲滾球靠近不同距離的目標球。 <p>活動三：正規比賽模擬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行實際模擬正規比賽。 2. 模擬比賽的同時，教師一道說明犯規之處，以及相關注意事項。

第 11-15 週	健康體適能	<p>共同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能操作坐姿體前彎的姿勢。 2. 能操作仰臥捲腹。 3. 能操作漸速耐力折返跑。 <p>高組</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能利用體適能常模，檢測自己的表現等級。 	<p>活動一：健康體適能介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解健康體適能包含的要素。 2. 學生進行身體質量指數（BMI）檢測 <p>活動二：健康體適能項目訓練與檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範健康體適能檢測項目。 2. 學生練習健康體適能檢測項目。 3. 學生檢測健康體適能。 4. 學生將測驗成績對照教育部體育署體適能網站所公告的「體適能常模」，以了解自己的表現等級。高組
第 16-20 週	徑賽	<p>共同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在跑步的狀態下，做出正確地擺臂姿勢。 2. 能操作站立式起跑姿勢，進行跑步。 3. 能操作蹲踞式起跑姿勢，進行跑步。 4. 能在參加賽跑時，遵循徑賽規則。 	<p>活動一：正確擺臂的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解正確擺臂於跑步的重要性，並示範擺臂的動作。 2. 學生在身體靜止的狀態下，練習手臂的擺動。 3. 學生在跑動的狀態下，練習手臂的擺動。 <p>活動二：站立式起跑(中、長距離徑賽)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範站立式起跑姿勢。 2. 學生練習以站立式起跑姿勢跑步。 <p>活動三：蹲踞式起跑(短距離徑賽)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範蹲踞式起跑姿勢。 2. 學生練習以站立式起跑姿勢跑步。 <p>活動四：徑賽規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解徑賽規則。 2. 學生在模擬比賽情境中，練習徑賽規則。 3. 學生參加運動會的徑賽，並在比賽過程中遵循徑賽規則。

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	運動穿著與防護	<p>共同</p> <p>1. 能獨立穿戴運動護具。</p> <p>高組</p> <p>2. 能依不同的運動項目，選擇適合的運動服裝。</p> <p>3. 能依不同的運動項目，選擇適合的運動用具。</p> <p>低組</p> <p>1. 能依不同的運動項目，穿上適合的運動服裝。</p> <p>結合【安全教育】安 J2</p>	<p>活動一：運動服裝與運動用具</p> <p>1. 教師講解跑步、球類運動、游泳等不同運動項目，所需要選擇的服裝。</p> <p>2. 學生穿著不同的運動服裝。</p> <p>3. 教師講解跑步、球類運動、游泳等不同運動項目，所需要選擇的用具。</p> <p>4. 學生使用不同的運動用具。</p> <p>活動二：運動護具</p> <p>1. 教師講解不同運動護具的使用時機與穿戴方式。</p> <p>2. 學生穿戴不同的運動護具。</p>
第 6-10 週	競技體適能	<p>共同</p> <p>1. 能操作上肢訓練—寶特瓶肩推的姿勢。</p> <p>2. 能操作上肢訓練—站姿前推的姿勢。</p> <p>3. 能操作核心訓練—平板支撐(棒式)的姿勢。</p> <p>4. 能操作核心訓練—仰臥腳踏車的姿勢。</p> <p>5. 能操作核心訓練—站姿肘膝轉體的姿勢。</p> <p>6. 能操作核心訓練—跪姿伏地挺身的姿勢。</p> <p>7. 能操作下肢訓練—單腳登階的姿勢。</p> <p>8. 能操作下肢訓練—靠牆深蹲的姿勢。</p>	<p>活動一：上肢訓練</p> <p>活動二：核心訓練</p> <p>活動三：下肢訓練</p> <p>1. 教師講解並示範訓練動作，以及指出該訓練動作容易出錯之處。</p> <p>2. 學生練習訓練動作，教師肢體協助學生擺出正確姿勢。</p> <p>3. 學生每個動作練習三組，每組動作之間，間隔 1 分鐘休息。</p>
第 11-15 週	校園定向運動	<p>1. 能掌握基本識圖及辨識方向的能力。</p> <p>2. 能依據規則所設的檢查點，完成定向運動。</p> <p>結合【戶外教育】戶 J2</p>	<p>活動：定向運動競賽</p> <p>1. 教師講解定向運動競賽中各項工具的使用方法。</p> <p>2. 教師講解從事定向運動競賽應具備的技巧及觀念。</p> <p>3. 教師舉辦簡易的定向運動競賽，讓學生遵循競賽規則，並展現基本識圖能力。</p>

第 16-20 週	籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能操作胸前傳球。 2. 能操作地板傳球。 3. 能操作原地接球。 4. 能操作原地單手運球。 5. 能操作原地換手運球。 6. 能操作原地的投籃連續動作。 	<p>活動一：傳球與接球</p> <p>活動二：運球</p> <p>活動三：原地投籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範籃球基本動作：傳球與接球、運球、原地投籃。 2. 學生練習籃球基本動作，教師肢體協助學生以正確的姿勢完成練習。
-----------	----	---	---

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。