

114 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：吳鎧丞（表十二之二）

- 一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材奇鼎健康與體育 1-6 冊  
 二、本領域每週學習節數：2 節  
 三、教學對象：中度智障九年級 1 人、中度智障七年級 1 人，共 2 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<br>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。<br>健體-J-B1<br>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。<br>健體-J-C2<br>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 | 1a-IV-1 理解身體健康與心理有關。(重整)<br>1a-IV-2 分辨健康與不健康的生活習慣。(重整)<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態<br>2c-IV-1 遵守規則並禮貌參與。(重整)<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估。(簡)<br>Cb-IV-1 運動精神、營養攝取。(減)<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ab-IV-2 簡單體能活動。(簡)<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。<br>Ha-IV-1 球類基本傳接、拍打、接發練習。(簡、減)<br>Hb-IV-1 簡單的雙人或三人配合活動(如：傳球接球、輪流發球)(重整)<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 第一學期<br>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。<br>2. 了解運動處方設計原則。<br>3. 學會透過不同步伐、動作來達到運動的效果。<br>4. 培養自我挑戰、自我精進的態度。<br>5. 認識籃球的單、雙手及上籃投籃技巧，與普通班融合完成一場比賽，經由比賽過程研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。<br>6. 認識飛盤擲盤及接盤技巧等技巧。<br>7. 認識迷你網球發球、接發球技巧，與普通班融合完成 | 問答<br>藉由與學生的問答內容，評量學生學習成效。<br>觀察<br>藉由學生上課表現的態度，評量學生學習成效。<br>實作<br>藉由學生實際操作任務，評量學生學習成效 |

|     |                                                                  |  |                                                                                                                                                                     |    |
|-----|------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 素養。 | 巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 練習並完成指定的簡單動作。(簡)<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |  | 一場比賽。<br>第二學期<br>1. 加深前一學期所學的敏捷性技巧，使其能運用在更多運動項目中。<br>2. 學會投籃得分技巧與普通班融合進行比賽學會在活動中相互合作的技巧與能力。<br>3. 藉由丟擲飛盤來移動腳步傳接，達到溝通互動的能力。<br>4. 學會持拍擊球技巧，與普通班融合，在互相對打過程中能積極溝通合作討論。 | 效。 |
|-----|------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

#### 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 1-5 週 | 敏捷性訓練 | 1. 能理解敏捷性步伐的重要性(簡)<br>2. 能做出不同的步伐與節奏<br>3. 能模仿出敏捷訓練動作 | 1. 示範敏捷性步伐的動作，告知敏捷性步伐對運動的幫助<br>2. 引導式教學完成不同節奏的步伐動作<br>3. 漸進式安排由易到難的不同敏捷性訓練動作 |

|           |            |                                                              |                                                                                                                                 |
|-----------|------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 6-10 週  | 陣地攻守型運動-籃球 | 1. 能理解上籃跟投籃的差異<br>2. 能理解單手運球雙手運球的不同<br>3. 能模仿出單手運球雙手運球的動作(簡) | 1. 示範籃球上籃跟投籃動作，告知籃球上籃跟投籃動作對籃球運動的幫助<br>2. 引導式教學完成單手運球雙手運球的動作<br>3. 漸進式安排由簡到深的單手運球雙手運球的動作<br>4. 適應體育活動規劃:特教班學生與普通班學生混合組隊，進行運球友誼賽。 |
| 第 11-15 週 | 標的性運動-飛盤   | 1. 能理解不同飛盤間的差異<br>2. 能學會接住飛行中的飛盤<br>3. 能模仿出接丟飛盤的動作(簡)        | 1. 說明飛盤(空心、實心)兩者的不同<br>2. 示範如何徒手接下飛行中的飛盤<br>3. 示範雙手-單手接盤技巧，正反手丟出飛盤動作                                                            |
| 第 16-20 週 | 網牆性運動-迷你網球 | 1. 能理解持拍的要領<br>2. 能學會用球拍中心擊中球(簡)<br>3. 能模仿出球拍擊球的動作           | 1. 示範如何握住球拍(西方式握拍法)<br>2. 引導如何拿球拍做出球面拍球的動作<br>3. 漸進式完成對地、對空拍球                                                                   |

|  |  |  |                                   |
|--|--|--|-----------------------------------|
|  |  |  | 4. 適應體育活動規劃:特教班學生與普通班學生混合組隊，進行對打。 |
|--|--|--|-----------------------------------|

第二學期

| 教學進度      | 單元名稱       | 學習目標                                                         | 教學重點                                                                                          |
|-----------|------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 1-5 週   | 敏捷性訓練      | 1. 能掌握不同節奏的步伐動作(簡)<br>2. 能做出 3 拍/4 拍以上規律動作<br>3. 能模仿敏捷訓練中的動作 | 1. 示範不同節奏的步伐動作<br>2. 引導完成 3 拍/4 拍以上規律的敏捷性動作<br>3. 能依序做出敏捷性訓練的動作                               |
| 第 6-10 週  | 網牆性運動-排球   | 1. 能理解排球基本手勢跟動作<br>2. 能分辨低手/高手接球的動作<br>3. 能模仿低手高手接球的動作(簡)    | 1. 示範排球接球手勢跟動作<br>2. 漸進式完成低手/高手接球的動作<br>3. 能依序做出低手高手接球動作<br>4. 適應體育活動規劃:特教班學生與普通班學生混合組隊，進行對打。 |
| 第 11-15 週 | 陣地攻守型運動-籃球 | 1. 能理解空心球跟擦板球的差異                                             | 1. 示範空心球跟擦板球的並說明兩者差異                                                                          |

|           |          |                                                               |                                                                         |
|-----------|----------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|           |          | 2. 能理解傳球的重要性<br>3. 能模仿傳球的動作(簡)                                | 2. 示範傳球並說明傳球的要領<br>3. 能依序做出傳球動作<br>4. 適應體育活動規劃:特教班學生與普通班學生混合組隊，進行傳球友誼賽。 |
| 第 16-20 週 | 標的性運動-飛盤 | 1. 能理解飛盤行進會因風向而改變(簡)<br>2. 能學會觀察風向擲出飛盤到定點<br>3. 能模仿出順風丟擲飛盤的動作 | 1. 示範丟擲飛盤會因風向而改變方向落點<br>2. 指導如何丟出飛盤到指令位置<br>3. 示範順風丟擲飛盤的動作              |

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。