

## 臺北市立興雅國民中學 113 學年度學習課程計畫

<b>課程名稱</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 八大領域/科目：特教班-體育-跨年級 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域： <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
<b>班型</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班		
<b>實施年級</b>	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級（7、8、9）	<b>節數</b>	每週 <u>2</u> 節
<b>核心素養 具體內涵</b>	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 <b>健體-J-A1</b> 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。 <b>健體-J-A2</b> 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 <b>健體-J-A3</b> 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。 <b>健體-J-C2</b> 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。		
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	可結合相關領綱或調整 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	
	<b>學習內容</b>	可結合相關領綱或調整 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	
<b>課程目標 (學年目標)</b>	1. 認識體育活動及運動器具的使用規定。 2. 認識簡單的體操動作及安全操作技能。 3. 認識游泳及安全操作技能。		

學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容與學習活動
第1學期	第1-5週	獨樂樂不如眾 樂樂棒球	1. 認 識 樂 樂 棒 球 規 則 。 2. 揮 棒 、 接 球 練 習 。 3. 跑 壘 練 習 。 4. 分組趣味賽。
	第6-10週	體操好手	1. 認 識 體 操 項 目 與 注 意 事 項 。 2. 拉 筋 伸 展 練 習 。 3. 上肢與下肢肌力訓練。
	第11-15週	毬子健將	1. 認 識 踢 / 拍 毬 子 規 則 。 2. 基本四式練習。 3. 分組趣味賽。
	第16-21週	羽我同在	1. 羽 毛 球 發 球 練 習 。 2. 揮 拍 及 接 球 。 3. 分組趣味賽。
第2學期	第1-5週	誰是洗溝王？	1. 認 識 保 齡 球 規 則 及 安 全 注 意 事 項 。 2. 步 伐 練 習 。 3. 丟直球練習。
	第6-10週	我的 Lucky 大 龍球	1. 滾壓大龍球。 2. 推 拍 大 龍 球 。 3. 俯臥大龍球 4. 仰躺大龍球。
	第11-14週	體適能不能？	1. 簡 易 伸 展 運 動 。 2. 簡 易 肌 耐 力 訓 練 。 3. 行走平衡木。
	7、8年級 第15-20週 9年級 第15-18週	游泳高手	1. 認 識 游 泳 注 意 事 項 。 2. 暖 身 操 。 3. 簡易游泳動作(換氣、浮板、踢水等等)。
議題融入	若未融入議題，即寫無 生命教育、戶外教育、安全教育		
評量規劃	依上下學期，敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評)，評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作評量(60%)、課堂觀察(40%)		
教學設施 設備需求	電腦、投影設備、各式運動器材(樂樂棒球、泳具、羽毛球及球拍、保齡球及球瓶、大龍球及軟墊等等)		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			