

臺北市立瑠公國民中學 111 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：適應體育 <input type="checkbox"/> 註：若有分組，須註明組別		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input type="checkbox"/> 跨年級(7、8、9)	節數	每週 <u>2</u> 節
核心素養 具體內涵	功能性動作訓練 特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。		
學習 重點	學習 表現	特功2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功2-3 具備移位技能。 特功2-5 具備舉起與移動物品技能。 特功2-6 具備手與手臂使用技能。 特功2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	
	學習 內容	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 E-4扶物側走。 特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-3 物品的踢或推。	
課程目標 (學年目標)	1. 運用功能性動作技能參與生活作息與學習活動。 2. 促進體適能及健康		
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週-第5週	暖身	全身伸展及活動。
	第6週-第11週	動動身體	搭配運動器材，如球(接球)、彈力帶等，活動身體。
	第12週-第16週	障礙挑戰	設置一些障礙，提升推、拉、握、提等動作訓練。
	第17週-第20週	適應體育	動作訓練來提升生活上必須的動作能力。
第 2 學 期	第1週-第3週	暖身	全身伸展及活動。
	第4週-第9週	動動身體	搭配運動器材，如球(接球)、彈力帶等，活動身體。

第10週-第15週	障礙挑戰	設置一些障礙，提升推、拉、握、提等動作訓練。
第16週-第20週	適應體育	動作訓練來提升生活上必須的動作能力。
議題融入	運動安全教育	
評量規劃	實作評量、觀察、口頭評量	
教學設施 設備需求	運動設備	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註	因身體活動是需要長時間的訓練，故上下學期的教學內容是一樣的，主要提升學生的體適能及生活的活動功能。	