

臺北市立瑠公國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域：功能性動作訓練 <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<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）	節數	每週 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 特功-A2具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。 特功-A3具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。		
學習 重點	學習 表現	可結合相關領綱或調整 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	
	學習 內容	可結合相關領綱或調整 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功 J-5 序列性動作的執行。 特功 J-6 個別需求之動作執行與整合。	
課程目標 (學年目標)	1. 提升學校體育課之動作正確性與流暢性。 2. 能達到一週運動3天之中度身體活動量，每次心跳率可達每分鐘130下。		
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1-4週	體適能檢核	1. 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 2. 柔軟度：坐姿體前彎。 3. 心肺耐力：跑走。
	第5-10週	認識核心肌群 (一)	認識核心肌群：有氧肌力運動-呼氣收腹、轉體劈擊。
	第11-15週	認識核心肌群 (二)	1. 認識核心肌群：有氧肌力運動-呼氣收腹、轉體劈擊、側彎捲腹、直拳側擊、展臂划船。 2. 擬定個人運動計畫
	第16-21週	認識核心肌群 (三)	1. 認識核心肌群：深蹲、撐體1(含平板支撐-初階版)等。 2. 擬訂寒假運動計畫與目標

第2學期	第1週	寒假運動	檢核寒假運動計畫執行狀況
	第2-4週	體適能檢核	1. 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 2. 柔軟度：坐姿體前彎。 3. 心肺耐力：跑走。
	第5-10週	認識核心肌群 (三)	1. 認識核心肌群：深蹲、撐體2(平板支撐-進階版)等 2. 擬定個人運動計畫
	第11-15週	認識核心肌群 (三)	1. 認識核心肌群：深蹲、撐體3(橋式抬腿-初階、進階)等 2. 擬定個人運動計畫
	第16-20週	體適能檢核	1. 肌力及肌耐力、坐姿體前彎、心肺耐力、登階測驗等。 2. 學期目標檢核 3. 擬訂暑假運動計畫與目標與獎勵。
議題融入		戶外教育	
評量規劃		實作評量、觀察、口頭評量	
教學設施 設備需求		地板教室、操場	
教材來源		<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註			