

## 臺北市立瑠公國民中學 113 學年度學習課程計畫

|                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>課程名稱</b>                | <input type="checkbox"/> 領域課程：<br><input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：適應體育<br><small>註：若有分組，須註明組別</small>                       |                                                                                                                            |                          |
| <b>班型</b>                  | <input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" 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<br><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<br/>具體內涵</b>       | 功能性動作訓練<br>特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。                                                                                                         |                                                                                                                            |                          |
| <b>學習<br/>重點</b>           | <b>學習<br/>表現</b>                                                                                                                         | 特功2-1 具備維持身體姿勢技能。<br>特功2-2 具備改變身體姿勢技能。<br>特功2-3 具備移位技能。<br>特功2-5 具備舉起與移動物品技能。<br>特功2-6 具備手與手臂使用技能。<br>特功2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 |                          |
|                            | <b>學習<br/>內容</b>                                                                                                                         | 特功 A-1 左/右上肢的關節活動。<br>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。<br>特功 A-3 軀幹的關節活動。<br>特功 E-4扶物側走。<br>特功 F-1 物品的舉起或放下。<br>特功 F-3 物品的踢或推。           |                          |
| <b>課程目標<br/>(學年目標)</b>     | 1. 運用功能性動作技能參與生活作息與學習活動。<br>2. 促進體適能及健康                                                                                                  |                                                                                                                            |                          |
| <b>學習進度<br/>週次/節數</b>      | <b>單元主題</b>                                                                                                                              | <b>單元內容與學習活動</b>                                                                                                           |                          |
| <b>第<br/>1<br/>學<br/>期</b> | 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。       |
| <b>第<br/>2<br/>學<br/>期</b> | 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<br>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。                   |      |                        |