

臺南市立下營國民中學 113 學年度第一學期 特教班八九年級 健康與體育(體育)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	特教班 八九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 培養運動的興趣及訓練學生身體運動技能。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 能與他人一起參與各類體育活動，建立良好人際互動與涵養健康的身心。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 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。 健體-J-C2 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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週- 第 4 週	大家一起趣玩體能 ~~心肺耐力訓練 (1)	8	在老師的協助下，能進行心肺耐力各項活動的練習，以提升「心肺耐力」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

第 5 週- 第 8 週	大家一起趣玩體能 ~~肌力與肌耐力訓練(1)	8	在老師的協助下，能進行「肌力與肌耐力」各項活動的練習，以提升「肌力與肌耐力」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 9 週- 第 12 週	大家一起趣玩體能 ~~柔軟度訓練(1)	8	在老師的協助下，能進行「柔軟度」各項活動的練習，以提升「柔軟度」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 13 週- 第 16 週	大家一起趣玩體能 ~~瞬發力訓練(1)	8	在老師的協助下，能進行「瞬發力」各項活動的練習，以提升「瞬發力」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 17 週- 第 21 週	大家一起趣玩體能 ~~平衡力訓練(1)	10	在老師的協助下，能進行「瞬發力」各項活動的練習，以提升「平衡力」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

				<p>2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>體適能活動。</p> <p>Ab-IV-1-3 體適能測驗。</p>		
第 22 週	結業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市立下營國民中學 113 學年度第二學期 特教班八九年級 健康與體育(體育)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	特教班 八九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節		
課程目標	1. 培養運動的興趣及訓練學生身體運動技能。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 能與他人一起參與各類體育活動，建立良好人際互動與涵養健康的身心。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 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。 健體-J-C2 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。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週- 第 4 週	大家一起趣玩體能 ~~心肺耐力訓練 (2)	8	在老師的協助下，能進行心肺耐力各項活動的練習，以提升「心肺耐力」功能。	1c-IV-1 習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

第 5 週- 第 8 週	大家一起趣玩體能 ~~肌力與肌耐力訓練(2)	8	在老師的協助下，能進行「肌力與肌耐力」各項活動的練習，以提升「肌力與肌耐力」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 9 週- 第 12 週	大家一起趣玩體能 ~~柔軟度訓練(2)	8	在老師的協助下，能進行「柔軟度」各項活動的練習，以提升「柔軟度」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

				4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 13 週- 第 16 週	大家一起趣玩體能 ~~瞬發力訓練(2)	8	在老師的協助下，能進行「瞬發力」各項活動的練習，以提升「瞬發力」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 17 週- 第 21 週	大家一起趣玩體能 ~~平衡力訓練(2)	10	在老師的協助下，能進行「瞬發力」各項活動的練習，以提升「平衡力」功能。	1c-IV-1 練習各項運動基礎原理。 1c-IV-3 練習身體與動作發展。 2c-IV-3 表現樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1	Ab-IV-1-1 體適能促進策略與活動方法 Ab-IV-1-2 體適能活動。 Ab-IV-1-3 體適能測驗。	觀察評量、 實作評量	安J9 遵守環境設施設備的安全守則。

				表現局部或全身性的身體控制能力。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
第 22 週	結業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。