

臺南市公立東區崇明國民中學 114 學年度第 1 學期 八 年級校訂課程分組學習課程計畫

超學科跨領域 課程類別	1. 彈性學習課程： ■特殊需求領域課程_____專長體育_____	協同教學節數 說明	(1) <u>運動防護主題</u> ，每週 <u>4</u> 節，實施 <u>20</u> 週，共 <u>80</u> 節。					
		授課教師姓名	<u>健體</u> 領域 <u>許宸瑒、吳佳樺、曾信智</u> 老師					
		設計理念	學習認識身體結構、自我傷害防護、受傷就醫與運動禁藥，降低運動傷害機率					
		本教育階段 總綱核心素養	體-J-A1、體-J-B3、體-J-C1					
課程主題名稱	運動防護分組教學	課程目標	正確表明受傷位置與有效執行運動恢復					
可符合之 領域核心素養 (或能力指標)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。	融入相關議題	品德教育 安全教育					
教學活動								
教學期程	教學與學習活動內容(需敘明教師授課分工)	節數	教材來源	表現任務 (評量方式)	授課師資			備註 (申請鐘點費計算)
					授課教師 姓名	協同教師 姓名	採計 節數	
第一週 第六週	熟悉上肢構造 (許宸瑒：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	24	自編	透過問答與 操作	許宸瑒	吳佳樺 曾信智	24	24*378

C6-2 校訂跨領域協同課程計畫

第七週 第十二週	熟悉與預防棒球常見上肢運動傷害 (許宸頊：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	24	自編	透過問答與 操作	許宸頊	吳佳樺 曾信智	24	24*378
第十三週	熟悉與預防熱疾病 (許宸頊：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	4	自編	透過問答與 操作	許宸頊	吳佳樺 曾信智	4	4*378
第十四週 第十九週	熟悉與操作上肢運動按摩 (許宸頊：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	24	自編	透過問答與 操作	許宸頊	吳佳樺 曾信智	24	24*378
第二十週 	熟悉與操作運動禁藥 APP (許宸頊：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	4	自編	透過問答與 操作	許宸頊	吳佳樺 曾信智	4	4*378

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立東區崇明國民中學 114 學年度第 2 學期 八 年級校訂課程分組學習課程計畫

超學科跨領域 課程類別	1. 彈性學習課程： ■特殊需求領域課程 <u>專長體育</u>	協同教學節數 說明		(1) <u>運動防護主題</u> ，每週 <u>4</u> 節，實施 <u>19</u> 週，共 <u>38</u> 節。				
		授課教師姓名		<u>健體</u> 領域 <u>許宸瑒、吳佳樺、曾信智</u> 老師				
		設計理念		學習認識身體結構、自我傷害防護、受傷就醫與運動禁藥，降低運動傷害機率				
		本教育階段 總綱核心素養		體-J-A1、體-J-B3、體-J-C1				
課程主題名稱	運動防護分組教學	課程目標		正確應用賽前與賽後貼紮、運動營養與其個體發展的重要性				
可符合之 領域核心素養 (或能力指標)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。	融入相關議題		品德教育 安全教育				
教學活動								
教學期程	教學與學習活動內容(需敘明教師授課分工)	節數	教材來源	表現任務 (評量方式)	授課師資			備註 (申請鐘點費計算)
					授課教師 姓名	協同教師 姓名	採計 節數	
第一週 第二週	熟悉與操作上下肢動態熱身與伸展 (許宸瑒：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	8	ppt	透過問答與操作	許宸瑒	吳佳樺 曾信智	4	4*378
第三週	了解投擲、打擊動力鏈	4	ppt	透過問答與	許宸瑒	吳佳樺	4	4*378

C6-2 校訂跨領域協同課程計畫

	(許宸瑋：A 組、吳佳樺、陳信智：B 組)			操作		曾信智		
第四週 第十週	了解各項貼紮類型適應症與禁忌症 熟悉與操作肩關節、肘關節、腕關節、手掌貼紮 (許宸瑋：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	28	自編	透過問答與操作	許宸瑋	吳佳樺 曾信智	28	28*378
第十一週 第十六週	熟悉與操作髖關節、膝關節、踝關節、腳掌貼紮 (許宸瑋：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	24	自編	透過問答與操作	許宸瑋	吳佳樺 曾信智	24	24*378
第十七週	熟悉與操作軀幹貼紮 (許宸瑋：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	4	自編	透過問答與操作	許宸瑋	吳佳樺 曾信智	4	4*378
第十八週 第二十週	熟悉日常營養及比賽前中後的補充 (許宸瑋：A 組、吳佳樺、曾信智：B 組)	12	自編	透過問答	許宸瑋	吳佳樺 曾信智	12	12*378

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。