

臺北市立中崙高中(國中部) 115 學年度學習課程計畫

領域/ 科目 名稱	☐ 領域課程： ☒ 特殊需求領域課程：適應體育 註：若有分組，須註明組別	每週節數	每週共(2)節
班型		實施年級	
☐ 特教班 ☒ 資源班		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級 ☒ 跨年級 (<u>7、8、9</u> 年級)	
學習 重點	學習 表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、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，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	
	學習 內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。 Ia-IVIV-1 簡易徒手體操動作組合。	
課程目標 (學年目標)		1. 能進行調整後的體育活動(包含器具的調整、規則的調整、熱身的調整等)。 2. 能在進行體育運動時，充分感受自己肢體及呼吸。 3. 能夠確切的了解自己能夠或不能夠做那些體育活動。 4. 能夠規劃自己的每周運動計畫。	
第一學期			
週次	單元名稱	單元內容	
第 1-2 週	一、體適能評估	1. 體適能檢測與執行。	
第 3-6 週	平衡動一動	軸心運動表現協調與平衡的動作(翻轉、轉圈、扭曲等)。	
第 7-10 週	地板滾球	規則、投擲動作、分組比賽、團隊合作	
第 11-21 週	正念融入體育活動	以正念的熱身帶入後續的活動(調整式的地板滾球)	
第二學期			
週次	單元名稱	單元內容	
第 1-2 週	體適能評估	體適能檢測與執行。	
第 3-6 週	踢毽	基礎練習(認識毽子種類、踢毽動作)	

第 7-10 週	籃球	規則、投擲動作、分組比賽、團隊合作
第 11-14 週	飛盤	基礎練習(飛盤、擲盤、接盤)
7、8 年級 15-20 週 9 年級 15-18 週	墊上運動	爬、翻、滾、基本墊上協調訓練