

彰化縣鹿鳴國中115學年度課程計畫

☐集中式特教班 ☒分散式資源班 ☐巡迴輔導班

一、健康與體育領域(科目名稱：體育)

每週節數		1節
合作教學教師		普師(暫定)：楊婉均 特師(確定)：梁雅茹
實施班級 & 特生名單 (暫定)		七年級—鄭○軒 (情緒障礙)
合作教學模式 (可複選)		☐ 一主一副 ☒ 協同教學 ☐ 補充教學 ☐ 平行教學 ☐ 替代教學 ☐ 分站教學 【備註】合作教學模式 1. 一主一副：一師主導教學，一師協助 (課程深淺調整、蒐集觀察資料或班級管理)。 2. 協同教學：普師講解，特師同步示範，兩人藉由共備，提升教學默契。 3. 補充教學：一師主導教學，一師於教室角落進行個別或小組教學。 4. 平行教學：相同主題，雙向進行。 5. 替代教學：分大、小組進行不同或相同主題之教學。 6. 分站教學：各師以工作站方式教授不同主題之教學。
核心素養：勾選的項目建議不宜過多，針對該學年的重點進行勾選。		
核 心 素 養	A 自主行動	☒ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與問題解決 ☐ A3.規劃執行與創新應變
	B 溝通互動	☒ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ☐ B3.藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	☐ C1.道德實踐與公民意識 ☒ C2.人際關係與團隊合作 ☐ C3.多元文化與國際理解
領綱學習重點		以下請參照國教署特殊需求領綱進行規劃 學習表現 1c-IV-1：了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3：了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1：了解各項運動技能原理。 1d-IV-2：反思自己的運動技能。 1d-IV-3：應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1：展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1：了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2：展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3c-IV-2：發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1：運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2：運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3：應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1：分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2：分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3：規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1：發展適合個人之專項運動技能。

	4d-IV-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3：執行提升體適能的身體活動。 學習內容 Cb-IV-3：奧林匹克運動會的精神。 Ab-IV-1：體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2：體適能運動處方基礎設計原則。 Cb-IV-2：各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1：跑、跳與推擲的基本技巧。 Hc-IV-1：標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1：守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-1：簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1：陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ha-IV-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cd-IV-1：戶外休閒運動綜合應用。 Bc-IV-1：簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2：各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3：奧林匹克運動會的精神。 Hc-IV-1：標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 Hd-IV-1：守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1：陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cd-IV-1：戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
合作教學 學習目標	針對特生在普通班設計學習目標 1. 學生能自覺情緒變化，在體育課面臨挫折（如輸球、動作失敗）時，能使用適當策略穩定情緒，不出現摔器材、辱罵或攻擊行為，自我控制成功率達 80%。（2c-IV-1、2c-IV-2、2c-IV-3、Cb-IV-3） 2. 學生能在體育課的團體競賽與分組合作中，遵守遊戲規則，並與同儕維持正向互動（如給予鼓勵、接受不小心的碰撞），衝突發生率降低 70%。（1c-IV-1、1d-IV-1、Ab-IV-1、Ab-IV-2） 3. 學生能聽從體育老師的集合、解散及安全指令，並獨立完成 80% 以上的課堂基本體能與操練項目。（1c-IV-2、3c-IV-1、3d-IV-1、Ab-IV-1、Bc-IV-1、Cb-IV-2、Ga-IV-1、Hb-IV-1、人 J3） 4. 學生能提升身體協調性與空間覺察能力，完成該年級體育課網規定的基礎動作（如大肌肉跑跳、球類控制），並展現對自身動作的控制力。（1c-IV-1、1d-IV-1、3c-IV-1、3d-IV-2、Ha-IV-1、品 J2）
學習內容調整	■簡化■減量■分解□替代□重整□加深□加廣□濃縮□自（改）編
學習歷程調整	若選擇「多層次教學」，宜在「學習目標」及「教學活動」至少有兩種組別目標/活動的設計。 ■直接教學 ■工作分析 □合作學習 □角色扮演 □價值澄清 □多層次教學 □生活經驗統整 □其他：_____
學習環境調整	針對特生的學習特性從心理及物理層面進行調整，並具體說明調整作法 □教室佈置： □座位安排： □教學設備： ■提供小天使：擔任體育學伴 ■提供教師助理：協助教師

	☐ 提供行政支援： ☐ 其他_____（請說明）： 【例】 ■教室佈置： 教室佈置避免會分散注意力的聽覺刺激或視覺刺激。
學習評量調整	針對特生的在某領域學習採取適合學生學習特性的評量，包括評量內容、評量方式、評量時間、評量地點，提供相關輔具或必要提示，請具體說明調整作法。 ■評量內容調整： 降低難度、規則簡化、減少直接身體對抗。 ■評量時間調整： 提早預告、指令明確、建立體育守護天使。 ■評量情境調整： 重視態度與自控、自己跟自己比、允許補測。 ■評量方式調整： 設冷靜區、用角錐明確標示界線、減少噪音刺激。 ☐ 試題（卷）調整： ☐ 提供輔具： ☐ 其他_____（請說明） 【例】 ■評量方式調整： 採取報讀試題，或使用錄音帶報讀的方式，使學生用聽覺代替視覺理解評量題目。
教材/社區資源	1.教材：版本第一冊奇鼎、相關運動網頁、自編學習單 2.社區資源：運動中心
教具/輔具	1.教具：各類體育器材 2.輔具：平板、大螢幕

上學期教學進度表

課程請說明多層次教學設計(分組)之教學內容；週次請自行調整。

週次	單元名稱/內容
1	教學單元：運動新主張～運動欣賞與運動家精神 教學內容： 1.教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。 2.請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。 3.介紹四大美感，並分別舉例說明。
2	教學單元：運動新主張～運動欣賞與運動家精神 教學內容： 1.請學生列舉欣賞的運動比賽中各種的美感例子。 2.介紹在觀賞或參與運動競賽時可以關注的焦點，請學生分享自己關注的焦點。 3.強調可以從參與運動競賽來學習團隊合作。 4.介紹身處逆境的運動健兒。
3	教學單元：知我所能～健診體適能 教學內容： 1.認識體適能的重要性。 2.說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3.認識個人身體質量指數（BMI），建立運動習慣以改善 BMI 值。 4.以坐姿體前彎來評估柔軟度。
4	教學單元：知我所能～健診體適能 教學內容： 1.說明熱身運動的各種方式。 2.說明肌肉適能的重要性並講解仰臥捲腹的動作要領。 3.教師檢測學生一分鐘內仰臥捲腹的次數。

	4. 練習棒式動作，增強肌肉適能。
5	教學單元：知我所能～健診體適能 教學內容： 1. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。 2. 以800、1600公尺跑走項目與漸速耐力跑測驗學生的心肺適能。
6	教學單元：默契大考驗～田徑 教學內容： 1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明400公尺、800公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。
7	教學單元：默契大考驗～田徑 教學內容： 1. 以左右併腿跳障礙物後衝刺，練習敏捷性與瞬（爆）發力。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 透過追逐飛盤訓練速度與反應力。 4. 利用雙人夾腳屈膝傳球培養身體穩定度。 5. 由左右腿單腳輪流跨越角錐訓練敏捷性與速度。
8	教學單元：默契大考驗～田徑 教學內容： 1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。
9	教學單元：默契大考驗～田徑 教學內容： 1. 複習接力賽類型與傳接棒的方式。 2. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。
10	教學單元：高抬貴手～籃球 教學內容： 1. 介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 2. 練習持球旋轉步，完成球感接力賽。 3. 說明運球要點，並練習運球。 4. 進行同心協力比賽。
11	教學單元：高抬貴手～籃球 教學內容： 1. 練習傳接球。 2. 說明地板傳球要點，並練習近距離與遠距離的地板傳球。 3. 練習兩人傳接球與行進間傳接球。
12	教學單元：高抬貴手～籃球 教學內容： 1. 練習運球。 2. 練習兩人傳接球與行進間傳接球。 3. 練習4對3傳接球。
13	教學單元：旁敲側擊～排球 教學內容： 1. 說明排球基本規則與排球場地。 2. 介紹六人比賽的站位與移位觀念。 3. 說明低手傳接球的要點，練習低手傳接球。 4. 分組完成傳接球活動。
14	1. 練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2. 分組完成「你傳我接」與「默契大考驗」的活動。 3. 練習低手動作，說明拋球要點。
15	教學單元：旁敲側擊～排球

	教學內容： 1. 複習低手動作及拋球要點。 2. 對牆練習低手擊球。 3. 分組練習你拋我接。
16	教學單元： 旁敲側擊～排球 教學內容： 1. 利用體操比賽的影片介紹常見的體操比賽項目與相關規則。 2. 說明單腳閉眼站立要點並進行練習。 3. 說明平衡訓練的要點並進行練習。 4. 進行跳躍訓練。 5. 完成「『操集』得分王」的活動。
17	教學單元： 躍然紙上～體操 教學內容： 1. 說明支撐三部曲的動作要領並進行練習。 2. 說明旋轉二部曲的要點並進行練習。
18	教學單元： 躍然紙上～體操 教學內容： 1. 說明翻滾七部曲各項動作要點並進行練習。 2. 完成「人體保齡球」、「翻滾吧！學生」、「體操大富翁」與「全能高手」等活動。
19	教學單元： 繩采飛揚～跳繩 教學內容： 1. 藉由跳繩相關影片介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。 2. 示範四種單人跳繩動作，並請學生練習單人跳繩。
20	教學單元： 繩采飛揚～跳繩 教學內容： 1. 進行「跑步跳繩接力賽」活動。 2. 教師示範雙人跳繩中「兩人一繩」的動作，請學生練習。
21	教學單元： 繩采飛揚～跳繩 教學內容： 1. 分組進行「母子跳接力賽」。 2. 示範雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領，請學生開始練習並評分。

下學期教學進度表

課程請說明多層次教學設計(分組)之教學內容；週次請自行調整。

週次	單元名稱/內容
1	教學單元： 舞動青春～有氧舞蹈 教學內容： 1. 介紹有氧舞蹈的起源與分類，強調跳有氧舞蹈前服裝選擇的重要性。 2. 說明有氧舞蹈基本動作要領。
2	教學單元： 舞動青春～有氧舞蹈 教學內容： 1. 拆解手部動作和基本步伐，逐一說明與教學。 2. 將所學融入活動，完成Let' s do it!「基本動作融合練習」。 3. 提醒創作舞蹈時要注意的事項，再讓學生搭配音樂分組練習創作舞蹈，完成Let' s do it!「舞力全開」。
3	教學單元： 一擲乾坤～飛盤 教學內容： 1. 說明飛盤使用安全須知，介紹飛盤的構造。 2. 說明飛盤運動中常見的競賽項目。 3. 說明飛盤反手投擲動作並進行練習，完成Let' s do it!「擲準練習」。
4	教學單元： 一擲乾坤～飛盤

	教學內容： 1. 說明反、正手投擲動作要領並進行練習。 2. 說明接盤動作要領並進行練習。 3. 完成Let' s do it! 「你來我往」、「行進間傳接盤」、「三角跑動傳接」與「迷你爭奪賽」。
5	教學單元：長驅直入～田徑 教學內容： 1. 介紹中距離跑的由來。 2. 介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3. 明中距離跑的正確跑步姿勢並請學生熱身後練習。
6	教學單元：長驅直入～田徑 教學內容： 1. 識心肺適能與肌肉適能。 2. 熱身後練習並完成Let' s do it! 「多方向折返跑」、「速耐力練習」、「彎道跑練習」、「肌力練習」與「起跑搶道練習」。
7	教學單元：長驅直入～田徑 教學內容： 1. 熱身後完成「多方向折返跑」、「速耐力練習」、「彎道跑練習」、「肌力練習」與「起跑搶道練習」。 2. 進行800／1500公尺檢測。
8	教學單元：你來我往～桌球 教學內容： 1. 介紹桌球的發展原由及特點，再介紹球桌、球拍與比賽相關規定。 2. 說明直拍與橫拍握拍法的優缺點，並實際示範。 3. 學生進行個人球感練習，再進行二人球感練習。
9	教學單元：你來我往～桌球 教學內容： 1. 說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2. 依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3. 說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。
10	教學單元：你來我往～桌球 教學內容： 1. 複習桌球學正拍動作。 2. 複習桌球反拍動作。 3. 完成Let' s do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊球闖關大作戰」。
11	教學單元：一觸即發～排球 教學內容： 1. 說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2. 說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3. 說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4. 說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5. 說明側面低手發球常見錯誤動作。
12	教學單元：一觸即發～排球 教學內容： 1. 練習正面低手發球動作。 2. 練習側面低手發球動作。 3. 完成Let' s do it! 「低手發球輔助練習」。
13	教學單元：一觸即發～排球 教學內容： 1. 說明肩上發球的優缺點與基本動作要領。 2. 說明常見的肩上發球錯誤動作。 3. 完成Let' s do it! 「肩上發球輔助練習」。 4. 說明低手接發球的動作要領，並進行練習。

	5. 完成Let' s do it!「發球與接發球練習」。
14	教學單元：投傳而去～籃球教學 內容： 1. 播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2. 說明投籃要訣，並讓學生練習對牆投籃。 3. 完成Let' s do it!「三分鐘投籃比賽」。 4. 說明雙手投籃動作要領，再說明單手立定投籃動作要領並示範。 5. 完成Let' s do it!「環球世界大進擊」。
15	教學單元：投傳而去～籃球 教學內容： 1. 介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 2. 完成Let' s do it!「王牌大對抗」。 1. 說明傳接球在籃球比賽時的重要性。 3. 請學生完成Let' s do it!「你拋我接，我拋你接」、「三角傳球」、「追逐賽」與「3人8字移動傳接球」。 4. 介紹與示範常見的三種違例情況。 5. 請學生完成Let' s do it!「傳球爭霸戰」。
16	教學單元：投傳而去～籃球 教學內容： 1. 介紹快攻得分要領，並讓學生實地演練，完成Let' s do it!「快攻大進擊」。 2. 請學生完成Let' s do it!「合作無間」。
17	教學單元：揮拍自如～羽球 教學內容： 1. 介紹羽球歷史原由與臺灣知名羽球選手。 2. 說明正手握拍法與反手握拍法。 3. 球感練習後，完成Let' s do it!「對空連續擊球」。
18	教學單元：揮拍自如～羽球 教學內容： 1. 介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2. 練習正手發球，並完成Let' s do it!「發球分組比賽」。 3. 介紹正手擊高遠球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。 4. 練習正手擊高遠球，並完成Let' s do it!「正手擊高遠球比賽與「運動計畫大進擊」。
19	教學單元：防患未然～運動安全停看聽 教學內容： 1. 透過問答瞭解學生對於運動安全的想法。 2. 藉由報導來說明具備正確的運動安全觀念能降低運動傷害的發生機率。 3. 請學生完成Let' s do it!「運動安全知識大挑戰」。 4. 說明造成運動傷害的原因，並完成Let' s do it!「運動傷害」。 5. 說明運動傷害的分類與處理方法。
20	教學單元：防患未然～運動安全停看聽 教學內容： 1. 介紹P.E.A.C.E & L.O.V.E 運動傷害處理原則及時機。 2. 請學生完成Let' s do it!「運動傷害的應對」與「舉一反三」。 3. 說明運動傷害發生時應具備的正確觀念。 4. 說明遇到運動傷害時該如何求助專業醫生的診治。 5. 說明就醫要點，並完成Let' s do it!「醫師大蒐集」。
21	教學單元：防患未然～運動安全停看聽 教學內容： 1. 介紹熱傷害的種類與處理方法。

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">2. 說明熱中暑的處理方法，提醒錯誤的處理方式。3. 說明熱傷害的急救五步驟。4. 說明預防熱傷害的方法。5. 請學生完成Let' s do it!「熱傷害知識大作戰」。 |
|--|--|