

彰化縣員林國中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)：張素玲 老師 特師(確定)：林家瑩 老師
實施班級 & 特生名單 (暫定)		8年7班 特生名單 A 組 713沈○呈(智能障礙輕度，八年級)、713翁○鈞(智能障礙中度，八年級) 713江○琪(智能障礙中度，八年級)、713謝○宸(智能障礙輕度，七年級) 713張○夢(腦性麻痺伴隨智能障礙中度、肢體障礙輕度、聽覺障礙中度，八年級) 915丁○承(智能障礙中度，九年級)、915呂○寧(智能障礙中度，九年級) 915盧○君(自閉症中度，九年級)、915蕭○育(智能障礙輕度，八年級) 915魏○紘(智能障礙輕度，八年級)、915魏○泰(自閉症中度伴隨智能障礙輕度，八年級) 915汪○昊(自閉症中度伴隨智能障礙輕度，九年級) B 組 713曹○睿(智能障礙中度，八年級)、713廖○安(智能障礙中度，七年級) 713吳○瑋(智能障礙中度，七年級)、713蔡○祐(腦性麻痺伴隨智能障礙中度，七年級) 713陳○琰(智能障礙中度，七年級)、713張○晴(腦性麻痺伴隨聽覺障礙，七年級) 713陳○嫻(自閉症中度伴隨智能障礙重度，七年級) 915黃○浩(智能障礙中度，九年級)、915賴○嘉(智能障礙中度，八年級) 915吳○意(智能障礙中度，八年級)、915黃○軒(智能障礙中度，八年級)
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	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		學習表現 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。 3b-IV-1 熟悉基本的自我調適技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 學習內容 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動之基本動作與規則。 Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 簡易自由創作舞蹈。

融入議題	☐ 性別平等(含性侵害犯罪防治) ☐ 環境 ☐ 家庭 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 安全 ☐ 防災 ☒ 人權 ☐ 原住民族教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 能源 ☐ 國際教育 1. 人權教育（人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主 審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。）。 （人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐）。
合作教學 學習目標	針對特生在普通班設計學習目標 一般生： 1. 學生能於課程中與身障學生互動合作，培養尊重差異、接納多元及遵守活動規則的態度。（1c-IV-1、2c-IV-2、Cb-IV-2、人J3、人J4） 2. 學生能透過跑、跳、投擲、徒手體操及各項體育活動，提升肌耐力、心肺耐力及身體適能。（4d-IV-3、Ab-IV-2、Ga-IV-1、Ia-IV-1） 3. 學生能透過球類、舞蹈及團隊活動，運用適當的自我調適方式，培養合作精神與良好人際互動能力。（2c-IV-2、3b-IV-1、Ha-IV-1、Ib-IV-1、人J3、人J4） 身障學生： 1. 學生能於課程中與一般學生互動合作，遵守基本活動規則，增進社會參與及人際互動能力。（1c-IV-1、2c-IV-2、Cb-IV-2、人J3、人J4） 2. 學生能在特教教師、教師助理員或同儕協助下，參與跑、跳、投擲、徒手體操及各項體育活動，提升肌耐力、心肺耐力及身體適能。（4d-IV-3、Ab-IV-2、Ga-IV-1、Ia-IV-1） 3. 學生能在教師引導下參與球類、舞蹈及團隊活動，練習適當的自我調適方式，培養合作精神與團體互動能力。（2c-IV-2、3b-IV-1、Ha-IV-1、Ib-IV-1、人J3、人J4）
學習內容調整	☐ 無需求 ☒ 有需求(☒ 簡化 ☐ 減量 ☒ 分解 ☐ 替代 ☐ 重整)
學習歷程調整	☒ 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	☐ 教室佈置： ☒ 座位安排：基礎練習時，讓較優勢的同學帶領進度落後學生練習。待教授多節課學生較熟悉練習後，依學生表現來分組進行不同難度練習。 ☒ 教學設備：風雨球場、重量訓練室、羽球館、教室 ☒ 提供小天使：與普通班同學進行融合教學 ☒ 提供教師助理：班上有腦性麻痺學生，戶外課請助理員在場協助帶領給予個別協助。 ☒ 提供行政支援：輔導室團諮室使用協調、助理員安排 ☐ 其他_____ (請說明)：
學習評量調整	☐ 評量內容調整： ☐ 評量時間調整： ☐ 評量情境調整： ☒ 評量方式調整：依學生平時課堂表現決定評量方式及通過標準。 ☐ 試題（卷）調整： ☐ 提供輔具： ☐ 其他_____ (請說明)
教材/社區資源	1. 教材：自編教材、教育部體適能網站 https://www.fitness.org.tw/direct04.php 2. 社區資源：無。
教具/輔具	1. 教具：萬象組、籃球、立定跳遠測試墊、樂樂棒球組、羽球用具。 2. 輔具：無。

上學期教學進度表

第1-3週	單元1 體適能訓練-基礎能力 A 組 1. 肌耐力訓練－階梯運動（上下20次）。 2. 核心肌群訓練－螃蟹走10公尺。 3. 平衡能力訓練－單腳站立20秒。 4. 協調能力訓練－雙腳連續跳5次。 5. 柔軟度訓練－伸展操及坐姿體前彎。 B 組 1. 肌耐力訓練－階梯運動（上下10次）。 2. 核心肌群訓練－螃蟹走5公尺。 3. 平衡能力訓練－單腳站立10秒。 4. 協調能力訓練－雙腳連續跳3次。 5. 柔軟度訓練－伸展操及坐姿體前彎。 （教學模式-平行教學）
第4週	單元1體適能闖關活動 1. 由普師講解規則 A 組 1. 與普通班學生共同完成階梯運動（上下20次）。 2. 與普通班學生共同完成螃蟹走10公尺。 3. 與普通班學生共同完成單腳站立20秒。 4. 能主動參與小組合作完成闖關活動。 B 組 1. 在同儕及教師協助下完成階梯運動（上下10次）。 2. 在同儕及教師協助下完成螃蟹走5公尺。 3. 在同儕及教師協助下完成單腳站立10秒。 4. 能在引導下參與小組合作完成闖關活動 （教學模式——主一副）
第5-6週	單元1 體適能訓練 A 組 1. 心肺耐力訓練－跑走600公尺、折返跑。 2. 協調能力訓練－單腳跳、雙腳輪流跳。 3. 跨欄訓練（20～40公分）。 4. 九宮格指定數字投擲。 B 組 1. 心肺耐力訓練－跑走400公尺、折返跑。 2. 協調能力訓練－雙腳跳、單腳跳。 3. 跨欄訓練（20～30公分）。 4. 九宮格自由投擲。 （教學模式-平行教學）
第7週	單元1 體適能訓練 1. 普師講解示範後，將普生分成 A、B 兩組，分別加入特生的 A、B 組進行練習。 2. 活動進行中，由普師主導進度及活動流程，特師及教師助理員在旁引導特生完成練習。 A 組 1. 第一關：階梯運動（上下20次）。 2. 第二關：螃蟹走10公尺。 3. 第三關：單腳站立20秒。 4. 第四關：跳圈（單腳跳、雙腳跳）。 5. 第五關：跨欄（20～40公分）。 6. 第六關：九宮格指定數字投擲。 7. 能與普通班學生合作完成闖關活動。 B 組

	- 第一關：階梯運動（上下10次）。 - 第二關：螃蟹走5公尺。 - 第三關：單腳站立10秒。 - 第四關：跳圈（雙腳跳）。 - 第五關：跨欄（20~30公分）。 - 第六關：九宮格自由投擲。  - 能在同儕及教師協助下完成闖關活動。 (教學模式-一主一副)
第8-11週	單元2 籌備運動會相關活動-100公尺競跑 A 組 100公尺短跑練習一起跑、加速跑及終點衝刺。 - 運動會進場舞蹈練習一熟悉隊形及動作。 - 趣味競賽練習一了解競賽規則並完成活動。 - 學習運動家精神一遵守規則、尊重裁判及選手。 - 練習為參賽同學加油及適當應援禮儀。 B 組 60公尺短跑練習一站立式起跑及直線跑步。 - 運動會進場舞蹈練習一在提示下完成動作。 - 趣味競賽練習一在引導下依規則參與活動。 - 學習運動家精神一遵守活動規則及輪流等待。 - 在引導下為參賽同學加油及參與應援活動。 (教學模式-平行教學)
第12週	單元2 籌備運動會相關活動-100公尺競跑 - 普師講解示範後，將普生依成績分成2人一組，每組加入2位特生。盡量讓秒數接近的學生同組。 - 模擬100公尺比賽。A組學生須跑完100公尺，B組學生在60公尺便結算成績。 A 組 - 短跑挑戰（100公尺）。 - 舞蹈隊形挑戰。 - 趣味競賽挑戰。 - 加油口號挑戰。 - 團隊合作完成闖關活動。 B 組 - 短跑挑戰（60公尺）。 - 舞蹈動作挑戰。 - 趣味競賽挑戰。 - 加油口號挑戰。 - 在協助下完成闖關活動。 (教學模式-一主一副)
第13-14週	單元三 核心肌群訓練－基礎能力 A 組 - 平板支撐20秒以上。 - 仰臥起坐10次以上。 - 棒式撐體維持身體平衡。 - 抬腿訓練10次。 - 螃蟹接力及動物爬行練習。 B 組 - 平板支撐10秒以上。

	- 捲腹5次以上。 - 橋式訓練維持身體平衡。 - 抬腿訓練5次。 - 螃蟹接力及動物爬行練習。 (教學模式—平行教學)
第15週	單元三 核心肌群合作挑戰 A 組 - 與普通班學生共同完成平板支撐挑戰。 - 與普通班學生共同完成螃蟹接力活動。 - 與普通班學生共同完成動物爬行闖關。 - 能主動參與團隊合作活動。 B 組 - 在同儕及教師協助下完成平板支撐挑戰。 - 在同儕及教師協助下完成螃蟹接力活動。 - 在同儕及教師協助下完成動物爬行闖關。 - 能在引導下參與團隊合作活動。 (教學模式—一主一副)
第16-20週	單元四 籃球 A 組 - 原地連續拍球20下以上。 - 行進間運球5公尺以上。 - 完成雙手胸前傳接球。 - 完成定點投籃及上籃動作。 - 籃球遊戲：搶救寶特瓶、跑過障礙物。 B 組 - 原地連續拍球10下以上。 - 完成雙手傳接球。 - 完成定點投籃動作。 - 在提示下參與籃球活動。 - 籃球遊戲：搶救寶特瓶、跑過障礙物。 (教學模式—平行教學)
第21週	單元4 籃球 籃球遊戲：搶救寶特瓶 比賽規則 - 將寶特瓶放置於指定區域。 - 比賽開始後，每組可同時派出2位學生進行活動。 - 學生持球前進至寶特瓶放置區。 - 取得1個寶特瓶後折返回起點。 - 將寶特瓶放置於隊伍區域後，下一位隊員方可出發。

	6. 活動結束時，取得寶特瓶數量較多的隊伍獲勝。  (教學模式—一主一副)
週次	下學期單元名稱/內容
第1-6週	單元一 適應體育國民田徑賽項目練習—立定跳遠、壘球擲遠 A 組 - 立定跳遠—配合擺臂及半蹲姿起跳。 - 練習雙腳同時落地技巧。 - 跳超過1.2公尺以上。 - 壘球擲遠—練習揮臂投擲及助跑投擲技巧。 - 壘球擲遠達10公尺以上。 - 能遵守比賽規則並尊重同儕表現。 B 組 - 立定跳遠—練習半蹲姿起跳。 - 練習雙腳向前跳躍動作。 - 跳超過0.5公尺以上。 - 壘球擲遠—練習揮臂投擲技巧。 - 壘球擲遠達5公尺以上。 - 能在引導下遵守活動規則並參與活動。 (教學模式—平行教學)
第7週	單元1 適應體育國民田徑賽項目練習-立定跳遠、壘球擲遠 - 普師講解示範後，將普生分成A、B兩組，分別加入特生的A、B組進行練習。 - 活動進行中，由普師主導進度及活動流程，特師及教師助理員在旁引導特生完成練習。 (教學模式—一主一副)
第8-9週	單元2 樂樂足球—基本動作 A 組 - 足球基本動作練習—踢球、停球。 - 帶球前進5公尺以上。 B 組 - 足球基本動作練習—踢球、停球。 - 在引導下帶球前進3公尺以上。 (教學模式—平行教學)
第10週	單元2 樂樂足球-合作挑戰 A 組 - 與普通班學生共同完成踢球、停球活動。 - 與普通班學生共同完成帶球繞障礙物活動。 - 能主動參與團隊合作活動。 B 組 - 在同儕及教師協助下完成踢球、停球活動。 - 在同儕及教師協助下完成帶球活動。 - 能在引導下參與團隊合作活動。 (教學模式—一主一副)
第11-13週	單元2 樂樂足球—進階技巧 A 組

	1. 傳球與接球練習（完成5次以上傳接球）。 2. 射門練習（踢進指定球門）。 3. 帶球繞過障礙物。 B 組 1. 傳球練習（完成3次以上傳球）。 2. 射門練習（將球踢向球門方向）。 3. 在引導下帶球繞過障礙物。 4. 在引導下參與樂樂足球活動。 （教學模式—平行教學）
第14週	單元2 樂樂足球成果小闖關 A 組 1. 第一關：帶球繞障礙物。 2. 第二關：傳接球5次。 3. 第三關：射門挑戰（踢進球門）。 4. 第四關：停球挑戰（成功停球3次）。 5. 能與普通班學生合作完成闖關活動。 B 組 1. 第一關：帶球繞障礙物。 2. 第二關：傳球活動。 3. 第三關：射門挑戰。 4. 第四關：停球挑戰。 5. 能在協助下完成闖關活動。 （教學模式——主一副） 
第15-16週	單元3 排球—基本動作 A 組 1. 排球基本動作練習—低手擊球、高手傳球。 2. 對牆擊球練習5次以上。 3. 雙人傳接球練習。 B 組 1. 排球基本動作練習—低手擊球。 2. 拋接球練習。 3. 雙人傳球練習。 （教學模式—平行教學）
第17週	單元3 排球—合作挑戰 A 組 1. 與普通班學生共同完成低手擊球活動。 2. 與普通班學生共同完成傳接球活動。 3. 能主動參與團隊合作活動。 B 組 1. 在同儕及教師協助下完成低手擊球活動。 2. 在同儕及教師協助下完成傳球活動。

	3. 能在引導下參與團隊合作活動。 (教學模式——主一副)
第18-19週	單元3 排球—進階技巧 A 組 1. 發球練習。 2. 對牆擊球練習10次以上。 3. 雙人傳接球練習。 4. 簡易排球活動。 B 組 1. 發球練習。 2. 拋接球練習。 3. 雙人傳球練習。 4. 在引導下參與排球活動。 (教學模式——平行教學)
第20週	單元3 排球成果小闖關 A 組 1. 第一關：低手擊球5次。 2. 第二關：對牆擊球5次。 3. 第三關：雙人傳接球5次。 4. 第四關：發球挑戰。 5. 能與普通班學生合作完成闖關活動。 B 組 1. 第一關：低手擊球3次。 2. 第二關：拋接球5次。 3. 第三關：雙人傳球3次。 4. 第四關：發球挑戰。 5. 能在同儕及教師協助下完成闖關活動。 排球任務卡 1 低手擊球 將球用手臂擊出。 2 對牆擊球 將球擊向牆面並接住反彈球。 3 雙人傳球 用腳內側將球傳給隊友。 4 發球挑戰 將球發過指定區域或網子。 (教學模式——主一副)