

臺北市立南門國民中學 113學年度學習課程計畫

課程名稱	<input checked="" type="checkbox"/> 八大領域/科目：健康與體育領域/體育-B組 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域： <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
班型	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級 (7、8、9)	節數	每週 <u>4</u> 節
核心素養 具體內涵	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 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，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		
學習重點	學習表現	可結合相關領綱或調整 1c-IV-1 了解常見運動的規則。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 4c-IV-1 善用運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 在引導下，發展適合個人之專項運動技能。	
	學習內容	可結合相關領綱或調整 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Cb-IV-1 運動習慣的實踐。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。	
課程目標 (學年目標)	1. 能依個體成長與動作發展從事自己擅長的運動技能，並正確使用運動設施。 2. 能實踐日常運動(復健)的習慣。		
學習進度 週次/節數	單元主題	單元內容與學習活動	
第1學期	第1-10週	肌力訓練 I	1. 走操場2圈。 2. 跑跑步機10分鐘。 3. 肢體伸展。 4. 引導學生使用運動器材進行符合其需求與治療師建議之肌耐力運動。
	第11-22週	我是攀爬高手	1. 認識攀爬遊具並正確使用遊具。 2. 引導學生使用運動設施之攀爬遊具進行平衡穩定度訓練。
第2學	第1-10週	肌力訓練 II	1. 走操場2圈。 2. 跑跑步機10分鐘。 3. 肢體伸展。 4. 引導學生使用運動器材進行符合其需求與治療師建議之

期			肌耐力運動。
	第11-20週	我是玩球高手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 走操場2圈。 2. 跑跑步機10分鐘。 3. 肢體伸展。 4. 認識籃球。 5. 認識足球。 6. 認識樂樂棒球。
議題融入		若未融入議題，即寫無 無	
評量規劃		依上下學期，敘寫評量項目（筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評），評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作評量（50%）、觀察評量（50%）	
教學設施設備需求		跑步機、各項運動器材	
教材來源		<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註			