

臺北市立北投國民中學 110 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程： 功能性動作訓練		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" 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(七、八、九)	節數	每週 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。 特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。 特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。		
學習重點	學習表現	可結合相關領綱或調整 特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功2-5 具備舉起與移動物品技能。 特功2-6 具備手與手臂使用技能。 特功2-7 具備手部精細操作技能。 特功2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功2-9 具備動作計畫技能。 特功3-1 參與生活作息。 特功3-2 參與學習活動。	
	學習內容	可結合相關領綱或調整 特功A-3軀幹的關節活動。 特功B-1頭頸直立姿勢的維持。 特功F-1物品的舉起或放下。 特功F-2物品的搬移。 特功F-3物品的踢或推。 特功G-1伸手及物。 特功G-2推或拉物。 特功G-3伸手取物。 特功G-4物品的轉動或扭轉。 特功H-1物品的抓握或放開。 特功H-2手指耙起小物。 特功H-3拇指合併其他手指及手掌的抓握。 特功I-4物品的接合或拔開。 特功J-6個別需求之動作執行與整合。	

課程目標 (學年目標)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出暖身操的步驟。 2. 能知道羽毛球的規則與進行羽毛球活動。 3. 能認識棒球的規則。 4. 能認識樂樂棒球的基本動作與活動方法。 5. 能認識飛盤的規則與進行飛盤活動。 6. 能了解有氧舞蹈的知識與技能。 7. 能認識足壘球的規則與活動方法。 	
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動
第1學期	第1~2週	認識暖身操	課程介紹、運動器材簡介、暖身操的步驟教學
	第3~8週	羽毛球規則與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球規則介紹及羽毛球競賽說明，搭配移動式羽毛球組裝。 2. 高手及低手發球。 3. 擊球點練習。 4. 分組競賽。
	第9~10週	棒球的認識	棒球規則介紹及棒球競賽說明，搭配黏巴球。
	第11週~20週	樂樂棒球規則與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 樂樂棒球規則簡介及示範。 2. 上手丟球及雙手接球（右手護球）。 3. 滾地球接球練(搭配螃蟹步)。 4. 綜合接球及跑壘(搭配螃蟹步) 5. 揮棒與擊球。 6. 分組競賽。
第2學期	第1~7週	飛盤規則與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飛盤規則介紹及競賽說明。 2. 飛盤接球方式1(三明治式接法)。 3. 飛盤接球方式2(漢堡式接法)。 4. 分組競賽。
	第8~12週	有氧舞蹈活動	有氧舞舞蹈的步驟教學
	第13~19週	足壘球規則與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足壘球規則簡介及示範。 2. 滾地球、飛球的雙手接球。 3. 足壘球踢球的腳步及施力方式。 4. 綜合接球及跑壘。 5. 分組競賽。
	第20週	課程總結	本學期課程內容之總評量。
議題融入		若未融入議題，即寫無 安全教育	

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(40%)、自我評量(20%)、課堂觀察(40%)
教學設施 設備需求	單槍、電腦、體育器材
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編
備註	