

一、教材來源：自編 編選-參考南一版教材、網路教材

二、本領域每週學習節數：外加 抽離 3 節

三、教學對象：智能障礙九年級 1 人(集中班僅一名學生)

四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
<p>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。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>(一)認知</p> <p>1a-IV-2 分析環境問題對個人與群體健康的影響。<input type="checkbox"/>替</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的方方法。<input type="checkbox"/>簡</p> <p>1b-IV-3 因應身體健康需求，尋求正確的解決方法。<input type="checkbox"/>替</p> <p>1b-IV-4 提出健康體態管理的策略。<input type="checkbox"/>替</p> <p>1c-IV-2 評估身體運動風險，達成安全的運動。<input type="checkbox"/>簡</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<input type="checkbox"/>無</p> <p>(二)情意</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<input type="checkbox"/>無</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的好處。<input type="checkbox"/>簡</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<input type="checkbox"/>無</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<input type="checkbox"/>無</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<input type="checkbox"/>無</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<input type="checkbox"/>無</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進活動。<input type="checkbox"/>簡</p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<input type="checkbox"/>無</p> <p>Ea-IV-4 健康身體意象與體重控制方法。<input type="checkbox"/>簡</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的風險評估。<input type="checkbox"/>簡</p> <p>Ia-IV-2 器械運動基本動作。<input type="checkbox"/>替</p> <p>Eb-IV-1 媒體健康資訊的識讀。<input type="checkbox"/>簡</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<input type="checkbox"/>無</p> <p>Aa-IV-1 身心狀況的自我評估與因應策略。<input type="checkbox"/>替</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。<input type="checkbox"/>無</p> <p>Ib-IV-1 簡單動作技巧的舞蹈創作。<input type="checkbox"/>簡</p>	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能依據正確的用藥資訊達成安全用藥以促進個人健康。 2. 能從媒體資訊中判讀國際與本土重大健康議題並做自我防護。 3. 能瞭解運動的重要性並實踐規律運動。 4. 能以正確的方法促進個人維持健康體態。 5. 能執行環保健康的生活型態。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能評估個人身體狀況與掌控肌力，降低運動傷害機率。 2. 能以正確姿勢、技巧操作運動器械。 3. 能參與地板滾球基本與擴充變化活動。 4. 能以簡單動作技巧進行自創舞蹈。 5. 能以適當活動提升個人體適能。 	<p>多元評量： 指認、配對、口頭問答、模擬情境 互動問答、實作、行為觀察</p>

	<p>(三)技能</p> <p>3a-IV-2 因應當前情境調適生活模式，以維持健康。[簡]</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。[簡]</p> <p>3c-IV-2 進行動作創作和展演，展現個人運動潛能。[簡]</p> <p>(四)行為</p> <p>4b-IV-2 以正確用藥的資訊來支持自己健康促進的立場。[簡]</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現促進健康的行動策略。[簡]</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。[無]</p>	<p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析。[簡]</p> <p>Ia-IV-2 器械運動基本動作。[替]</p> <p>Ib-IV-1 簡單動作技巧的舞蹈創作。[簡]</p> <p>Bb-IV-2 媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。[簡]</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動。[簡]</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。[無]</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。[無]</p>		
--	--	--	--	--

五、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-9 週	就醫面面觀	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能提出解決疾病問題的正確方法。 2. 能分析購藥管道與風險。 3. 能評估服用成藥的危害。 4. 能實踐用藥守則並拒絕藥物濫用。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分析運動傷害成因。 2. 能進行運動前的身體狀況評估。 3. 能執行暖身與收操活動避免運動傷害。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：影片觀賞與討論。面對疾病問題時，正確的解決之道為何。</p> <p>活動二：學習單。自行購藥的管道條列與相關風險探討。</p> <p>活動三：學習單。服用成藥的危險探討。</p> <p>活動四：「藥安全」護照。正確用藥守則與藥物濫用防治方法。</p> <p>活動五：情境演練。以購藥模擬情境，演練拒絕藥物濫用。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：介紹常見運動傷害與成因。</p>

			<p>活動二：檢核表。教導運動前的身體狀況評估項目。</p> <p>活動三：避免運動傷害的方法探討，包含運動前的暖身、運動時的力道掌控、運動後的肌肉伸展及平實的作息飲食調整。</p> <p>活動四：暖身操與肌肉伸展操之操作練習。</p>
第 10-17 週	社區小記者	<p>《健康》</p> <p>1. 能探討國際與本土健康議題。</p> <p>2. 面對健康議題時能執行自我防護策略。</p> <p>《體育》</p> <p>1. 能尋求生活周遭可運動的場所與器材。</p> <p>2. 能正當且安全地操作運動器材。</p>	<p>《健康》</p> <p>活動一：媒體識讀與討論。當前國際健康議題的探討。</p> <p>活動二：媒體識讀與討論。常見本土健康議題的探討。</p> <p>活動三：學習單。因應不同健康議題的防護策略。</p> <p>活動四：自我防護方法實作。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：討論。分享社區中可運動的場所。</p> <p>活動二：社區常見運動器材認識。</p> <p>活動三：運動器材的使用方法與安全守則教育。</p> <p>活動四：運動器材之操作練習。</p>
第 18-21 週	運動特派員	<p>《健康》</p> <p>1. 能分析運動對健康的影響。</p> <p>《體育》</p> <p>1. 能執行基本地板滾球活動。</p>	<p>《健康》</p> <p>活動一：影片觀賞與討論。長期缺乏運動對身體的危害。</p> <p>活動二：學習單。規律運動對身體的好處分析。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：地板滾球運動規則介紹(攻守關係、計分程序與標準)。</p> <p>活動二：地板滾球實作與實戰。</p>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-4 週	運動特派員	<p>《健康》</p> <p>2. 能探討青春期適齡的運動型態。</p> <p>3. 能擬定與執行運動計畫。</p> <p>《體育》</p> <p>2. 能參與地板滾球變化活動。</p>	<p>《健康》</p> <p>活動三：學習單。適合青春期的運動類型探討。</p> <p>活動四：個人運動計畫擬訂、執行與檢視。</p> <p>《體育》</p> <p>活動三：地板滾球擴充運用與變化活動。</p>
第 5-12 週	生活美學家	<p>《健康》</p>	<p>《健康》</p>

		<p>1. 能探討健康體態的影響因素。</p> <p>2. 能實踐儀容管理。</p> <p>3. 能展現出健康體態。</p> <p>《體育》</p> <p>1. 能表現出促進健康的舞蹈動作。</p> <p>2. 能展現個人舞蹈創作成果。</p>	<p>活動一：影片觀賞與討論。正確坐姿、站姿與健康體態的關係探討。</p> <p>活動二：學習單與實作。青春期的儀容管理。</p> <p>活動三：學習單與實作。青春期的運動計畫與體態控制。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：影片觀賞。認識各種有益身心健康的舞蹈。</p> <p>活動二：實作。舞蹈中的運動技巧演練。</p> <p>活動三：創作展演。利用所學的動作技巧搭配音樂旋律進行編舞創作與展演。</p>
第 13-20 週	環保小尖兵	<p>《健康》</p> <p>1. 能探討環境污染對健康的影響。</p> <p>2. 能實踐拒絕污染的行動。</p> <p>《體育》</p> <p>1. 能有效提升個人體適能。</p>	<p>《健康》</p> <p>活動一：影片討論與學習單。空氣汙染對身體的危害。</p> <p>活動二：影片討論與學習單。噪音汙染對身體的危害。</p> <p>活動三：影片討論與學習單。水汙染對身體的危害。</p> <p>活動四：影片討論與學習單。垃圾汙染對身體的危害。</p> <p>活動五：情境演練。拒絕污染的行動策略。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：提升個人體適能的方法探討。</p> <p>活動二：運用回收物品製作體適能活動輔助器具。</p> <p>活動三：實作。操作輔助器具並執行體適能活動。</p>

備註：請分別列出第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育領域之教學計畫表。