

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：4節

三、教學對象：智障7年級1人、智障8年級2人、智障9年級1人，共4人 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>A 自主行動</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>B. 溝通互動</p> <p>健體-J-B1 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>C. 社會參與</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。(無)</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。(無)</p> <p>3a-IV-1 仿效操作健康技能。(簡)</p> <p>1a-IV-4 認識促進健康生活的策略、資源與規範。(簡)</p> <p>3d-IV-1 認識運動技術的學習策略。(簡)</p> <p>1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。(簡)</p> <p>1a-IV-2 認識個人與群體健康的影響因素。(簡)</p> <p>1a-IV-3 瞭解內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。(簡)</p>	<p>Aa-IV-1 認識生長發育與因應策略。(簡)</p> <p>Aa-IV-2 認識人生各階段的身心發展任務與個別差異。(簡)</p> <p>Aa-IV-3 認識老化與死亡的意義與自我調適。(簡)</p> <p>Ab-IV-2 認識體適能運動處方基礎設計原則。(簡)</p> <p>Ba-IV-3 認識緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。(簡)</p> <p>Bb-IV-3 了解菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。(簡)</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。(無)</p> <p>Bb-IV-5 瞭解拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。(簡)</p>	<p>1. 能仿效操作各種健康或運動技能，促進運動欣賞及健康生活策略的施行，以建立自信樂觀、勇於挑戰的學習態度，並能發展動作創作和展演技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>2. 因應不同的生活情境，認識各種生活技能，瞭解健康技能和生活技能的重要性，認識各層面的健康概念，進而瞭解內在與外在行為，以及個人與群體健康的關聯。</p> <p>3. 藉由認識身體發展、運動和營養的關係，能認識健康問題所造成的威脅感與嚴重性，進而堅守健康的生活規範、態度與價值觀，而能樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 問答</p>

	<p>1b-IV-1 瞭解健康技能和生 活技能對健康維護的重 要性。(簡)</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情 境，認識各種生活技 能，瞭解健康問題的解 決辦法。(簡)</p> <p>1c-IV-4 認識身體發展、運 動和營養的關係。(簡)</p> <p>3d-IV-2 認識運動比賽中的 各種策略。(簡)</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性 的身體控制能力，接觸 各項運動技能。(簡)</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。 (無)</p> <p>1d-IV-3 認識運動比賽的各 項策略。(簡)</p> <p>2a-IV-2 認識健康問題所造 成的威脅感與嚴重性。 (簡)</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進 的生活型態。(無)</p>	<p>Bc-IV-2 認識終身運動計畫擬定 的相關知識。(簡)</p> <p>Cb-IV-1 認識運動精神、運動營 養攝取知識、適合個人運動所 需營養素知識。(簡)</p> <p>Cb-IV-2 認識各項運動設施的安 全使用規定。(簡)</p> <p>Cc-IV-1 認識水域休閒活動。 (簡)</p> <p>Cd-IV-1 認識戶外休閒運動綜合 應用。(簡)</p> <p>Db-IV-1 認識生殖器官的構造、 功能與保健及懷孕生理、優生 保健。(簡)</p> <p>Db-IV-4 認識愛的意涵與情感發 展、維持、結束的原則與因應 方法。(簡)</p> <p>Db-IV-5 瞭解身體自主權維護的 立場表達與行動，以及交友約 會安全策略。(簡)</p> <p>Db-IV-6 認識青少年性行為之法 律規範與明智抉擇之重要性。 (簡)</p> <p>Fa-IV-3 認識有利人際關係的因 素與有效的溝通技巧。(簡)</p>	<p>4. 觸探與瞭解個人的體適能 與運動技能，學習擬定個 人的運動計畫，實際參與 身體活動，認識到健康行 動的自覺利益與障礙。。。。</p> <p>5. 能瞭解運動風險維護安全 的運動情境，並透過認識 運動比賽中的各種策略， 瞭解運動禮節與運動的道 德和實踐方法，進而提升 思考與分析能力，瞭解運 動情境問題的解決方法。</p> <p>6. 能建立與他人理性溝通與 和諧互動能力，並瞭解健 康倡導，以展現對他人促 進健康的信念或行為影響 力的重要性，表現利他合 群的態度。</p> <p>7. 能關注本土與國際現況的 健康議題與趨勢。</p>	
--	--	--	--	--

	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。(無)</p> <p>2a-IV-3 認識健康行動的自覺利益與障礙。(簡)</p> <p>3b-IV-1 觸探各自我調適技能。(簡)</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能(無)</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。(無)</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，瞭解解決的健康技能和生活技能。(簡)</p> <p>2c-IV-1 瞭解運動禮節與運動的道德和實踐方法。(簡)</p> <p>3d-IV-3 提升思考與分析能力，瞭解運動情境問題的解決方法。(簡)</p> <p>4a-IV-2 瞭解自我監督、增強個人促進健康行動的</p>	<p>Fa-IV-3 認識有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。(簡)</p> <p>Fb-IV-1 認識全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。(簡)</p> <p>Fb-IV-2 認識健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。(簡)</p> <p>Fb-IV-3 瞭解保護性的健康行為。(簡)</p> <p>Fb-IV-4 認識新興傳染病與慢性病的防治策略。(簡)</p> <p>Ga-IV-1 嘗試跑、跳與推擲的基本技巧。(簡)</p> <p>Gb-IV-1 認識岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。(簡)</p> <p>Gb-IV-2 瞭解游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。(簡)</p> <p>Ha-IV-1 認識網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。(簡)</p> <p>Hb-IV-1 認識陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。(簡)</p> <p>Hc-IV-1 認識標的性球類運動動作組合及團隊戰術。(簡)</p>		
--	--	---	--	--

	<p>重要，並能學習實踐與修正。(簡)</p> <p>1c-IV-2 瞭解運動風險，維護安全的運動情境。(簡)</p> <p>1c-IV-1 認識各項運動基本原理和規則。(簡)</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。(無)</p> <p>1d-IV-1 認識各項運動技能原理。(簡)</p> <p>4b-IV-1 建立個人促進健康的觀點與立場。(簡)</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，建立與他人理性溝通與和諧互動能力。(簡)</p> <p>4b-IV-3 瞭解健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為影響力的重要性。(簡)</p> <p>4c-IV-1 認識運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。(簡)</p>	<p>Hd-IV-1 認識守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。(簡)</p> <p>Ia-IV-2 認識器械體操動作組合。(簡)</p> <p>Ic-IV-1 認識民俗運動進階與綜合動作。(簡)</p> <p>Ic-IV-2 欣賞民俗運動個人或團隊展演。(替代)</p>		
--	---	---	--	--

	<p>4c-IV-2 瞭解個人的體適能與運動技能，學習擬定個人的運動計畫。(簡)</p> <p>4c-IV-3 瞭解體適能與運動技能的運動計畫之提升與修正方向。(簡)</p> <p>4d-IV-1 觸探適合個人之專項運動技能。(簡)</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。(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
第一-七週	運動全方位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動時身體的生理反應。 2. 認識運動對身體發展的正面效益。 3. 認識運動訓練的原則，及診斷運動參與時的問題。 4. 認識肌力訓練相關知識。 5. 認識增進肌肉適能的益處 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。 2. 利用 YouTube 影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生認識運動參與的類型與活動。 3. 進行基礎肌力與肌耐力的訓練：走路上學、爬樓梯、倒垃圾、提水、深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。

第八-十四週	防疫總動員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳染病是如何發生。 2. 認識常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明流感與武漢肺炎的意思以及流感病毒的類型。 2. 利用 YouTube 影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生對傳染性疾病的認識。 3. 教導學生正確洗手與戴口罩的方式。 4. 介紹傳染性疾病流行的高峰時期，如何做好預防措施。 5. 以圖片及影片引導學生學習健康自我管理。 6. 以圖片及影片引導學生了解新冠肺炎大流行時，配合檢疫與隔離的重要性，並宣導須配合國家防疫政策。 7. 改編兒歌，做成海報，貼在教室外，進行傳染病預防的倡議。
第十五-二十一週	玩球樂趣多	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識上籃基本動作，激發學習動機及參與感。 2. 練習運球三步的上籃動作要領。 3. 認識籃球的比賽規則。 4. 能欣賞籃球比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片介紹籃球常見的運球、傳接球以及投籃的動作。 2. 指導學生先進行空手跑動以及蹬地練習， 3. 指導進行運球、傳接球以及投籃的動作。 3. 透過影片介紹籃球運動的比賽規則與進行。 4. 帶學生實際觀賞校內籃球比賽。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-七週	青春的躍動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動表現與運動營養的相關性。 2. 能瞭解運動瘦身及節食瘦身差異性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以自行車之旅拋出主題，引導學生了解如何補充運動所流失的營養，以及如何消除運動後的疲勞。 2. 講解運動前、中及後的飲食建議。 3. 透過影片介紹運動瘦身與節食瘦身在各個面向的差異性。
第八-十四週	運動大進擊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識排球運動，激發學習動機及參與感。 2. 練習排球助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 學會掌握排球各項基本動作的要領。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片介紹排球運動 2. 針對每位學生的差異性給予指導以下排球的動作練習：「站立自拋自扣練習」、「對牆連續扣球練習」、「扣球助跑起跳動作練習」與「揮臂扣球動作」。 3. 透過影片介紹排球運動的進行方式。 4. 帶領學生實際觀賞校內排球比賽。
第十五-二十一週	大家動起來	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識體操運動並建立欣賞的能力。 2. 認識競技體操比賽的種類與評分標準。 3. 瞭解平衡木的動作要領。 4. 嘗試做出平衡木各項基本動作。 5. 瞭解自我狀態並嘗試做出選擇。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片介紹體操運動的各個項目。 2. 教師針對每位學生的差異性給予指導以下體操活動：「平衡木」、「跳格子」、「健康操」。

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。