

一、教材來源：自編 編選-參考翰林版教材、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 9 年級 1 人、7 年級 2 人，自閉症 7 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>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-1 理解生理、心理的健康概念。<input type="checkbox"/>簡化 <input type="checkbox"/>減量</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"/>替代</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的�方法。<input type="checkbox"/>簡化</p> <p>1b-IV-1 分析健康維護的方法。<input type="checkbox"/>替代 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>1d-IV-1 了解至少三項運動技能動作。<input type="checkbox"/>減量</p> <p>(二)情意</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題。<input type="checkbox"/>簡化</p> <p>2a-IV-2 了解健康問題所造成的身心危害。<input type="checkbox"/>簡化</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的態度與價值觀。<input type="checkbox"/>簡化</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<input type="checkbox"/>無</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。<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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<input type="checkbox"/>無</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動初階動作。<input type="checkbox"/>簡化</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動基本動作及團隊戰術。<input type="checkbox"/>簡化</p> <p>Eb-IV-1 媒體健康資訊的識讀。<input type="checkbox"/>簡化</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<input type="checkbox"/>無</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<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"/>替代</p>	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能建立正確的情感發展觀念並尊重多元性別。 2. 能選擇與從事健康的休閒活動。 3. 能辨識正確的健康議題。 4. 能辨識並拒絕色情資訊。 5. 能擁護身體自主權。 6. 能檢視個人身心健康狀況並加以完善。 7. 能預防紫外線傷害。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行運動技能動作。 2. 能將習得的運動技能應用、展現於團體活動或競賽中。 3. 能參與體適能活動以提升個人體適能。 4. 能理解並表現出奧林匹克與帕拉林匹克運動精神。 	<p>*口語問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出正確的健康觀念。 2. 能以言語做出合宜的情感表達。 3. 能列舉健康休閒活動項目與益處。 4. 能說出各項運動規則。 5. 能說明面對健康議題的預防與處遇方法。 <p>*紙筆測驗：</p> <p>能制定身心健康檢核表。</p> <p>*操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行體適能活動。 2. 能執行專項運動技能。 <p>*實作與演練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能拒絕不當的身體自主權侵犯。 2. 能採取維護身心健康的行動策略。 3. 能於團體活動或競賽中展現運動技能。 <p>*觀察：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能展現運動家精神。 2. 能主動、積極參與課堂活動

	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨與實踐能力。[無]</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。[簡化]</p> <p>3b-IV-3 因應情境做出正確決策。[替代]</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。[簡化]</p> <p>(四)行為</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。[無]</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。[無]</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神[簡化]</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析。[簡化]</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動。[簡化]</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動基礎動作。[替代]</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，媒體色情訊息的辨識。[簡化][減量]</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 1-5 週	最佳影評人	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能區辨各種愛的意涵。 2. 能正確規劃健康情感發展歷程。 3. 能尊重多元性傾向。 4. 能以合宜的言語表達情感。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出地板滾球運動規則。 2. 能執行基本地板滾球活動。 3. 能參與地板滾球變化活動。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：情境短片~愛的意涵辨識(友情-親情-愛情、欣賞-喜歡-迷戀)</p> <p>活動二：影片討論與學習單~進行「健康的情感發展歷程」規劃。</p> <p>活動三：新聞報導素材~多元性傾向探討。</p> <p>活動四：學習單~面對多元性傾向的適宜態度與觀念探討。</p> <p>活動五：情境演練~合宜的情感表達用語演練。</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> <p>活動三：地板滾球擴充運用與變化活動。</p>
第 6-10 週	健康休閒生活	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識與選擇健康休閒活動。 2. 能列舉健康休閒活動所具備的條件。 3. 能列舉從事健康休閒活動的益處。 4. 能分享從事健康休閒活動的經驗。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出特奧滾球運動規則。 2. 能執行基本特奧滾球活動。 3. 能參與特奧滾球變化活動。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：分享與討論~個人空暇時間最常從事的休閒活動及其益處。</p> <p>活動二：影片探討與學習單~健康休閒活動的類型。</p> <p>活動三：學習單~健康休閒活動所具備的條件與益處。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：特奧滾球運動規則介紹(攻守關係、計分程序與標準)。</p> <p>活動二：特奧滾球實作與實戰。</p> <p>活動三：特奧滾球擴充運用與變化活動。</p>
第 11-15 週	科學放大鏡	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識與健康議題相關的網路假新聞。 2. 能列舉假新聞對健康的影響或危害。 3. 能說明面對健康相關假新聞的因應措施。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉 X-Box 遊戲機中的運動類型。 2. 能以正確手勢操作 X-Box 遊戲機達到運動效能。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：資訊媒體探究~討論與健康議題相關的網路文章真實性。</p> <p>活動二：學習單~辨識與健康議題相關的網路假新聞。</p> <p>活動三：學習單~探討假新聞對健康的影響或危害。</p> <p>活動四：付諸行動~面對健康相關假新聞的因應措施。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：遊戲機介紹~認識 X-Box 遊戲機介面。</p> <p>活動二：X-Box 遊戲機手勢練習。</p> <p>活動三：X-Box 遊戲機實際操作。</p>
第 16-21 週	大法官-色情守門員	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出色情的定義。 2. 能說出色情訊息的類型。 3. 能辨識色情訊息。 4. 能拒絕色情訊息。 5. 能選擇健康資訊。 <p>《體育》</p>	<p>《健康》</p> <p>活動一：討論與分享~認清色情。探討色情的定義。</p> <p>活動二：學習單~辨識色情。分辨色情訊息的類型並說明色情訊息所隱含的真相。</p> <p>活動三：學習單~色情 Q&A。面對網路或資訊媒體色情訊息的因應措施。</p> <p>活動四：影片探討~踢爆色情大絕招。如何避免接觸色情</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出奧運的起源。 2. 能列舉奧運相關資訊。 3. 能說出奧運會旗的意義與代表精神。 4. 能列舉運動員在奧運會上展現的技能與儀態。 5. 能在體育課堂活動上展現奧運精神。 	<p>資訊，並選擇健康資訊管道。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：影片觀賞與引導~奧林匹克運動會起源與活動訊息。</p> <p>活動二：學習單~奧林匹克運動會旗五環標誌的意義與代表精神。</p> <p>活動三：觀賞新聞轉播並發表~欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著……等)。</p> <p>活動四：最佳運動員~將奧運精神展現在體育課堂活動上。</p>
--	--	--	--

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	性別平. 不平	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能界定出個人身體界線。 2. 能說出性騷擾、性侵害、性霸凌的構成定義。 3. 能列舉遭遇性騷擾、性侵害、性霸凌事件的應變方法。 4. 能以言語或行動拒絕身體自主權的侵犯。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出帕拉林匹克運動會的起源。 2. 能列舉帕拉林匹克運動會相關資訊。 3. 能說出帕拉林匹克運動會標誌的意義。 4. 能列舉運動員在帕拉林匹克運動會上展現的運動家精神。 5. 能在體育課堂活動上展現帕拉林匹克運動會精神。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：閱讀與提問~身體自主權、身體界線探討。</p> <p>活動二：宣導片&學習單~性騷擾、性侵害、性霸凌的定義與辨識。</p> <p>活動三：討論與分享~遭遇性騷擾、性侵害、性霸凌事件的應變處理與求救管道。</p> <p>活動四：情境討論~看見他人遭遇性騷擾、性侵害、性霸凌事件的處理方式。</p> <p>活動五：情境演練~對性騷擾、性侵害、性霸凌勇敢說不。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：宣導短片~帕拉林匹克運動會的起源與精神理念</p> <p>活動二：學習單~帕拉林匹克運動會標誌意義、競賽項目與活動資訊。</p> <p>活動三：觀賞新聞轉播並發表~從身心障礙者運動比賽中探討運動家精神。</p> <p>活動四：最佳運動員~將帕奧精神展現在體育課堂活動</p>

第 6-10 週	健康守護身	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉健康身體須具備的條件。 2. 能製作身體健康檢核表。 3. 能完成身體健康狀況檢核。 4. 能說出身體健康狀況改進策略。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出影響體適能的重要因素。 2. 能列舉體適能的分類。 3. 能正確操作並完成體適能檢測。 	<p>上。</p> <p>《健康》</p> <p>活動一：影片探究&學習單~健康身體的具備條件</p> <p>活動二：檢核表製作~十個身體健康標準</p> <p>活動三：自我檢核~依據檢核標準進行勾選與計分</p> <p>活動四：分享~針對檢核結果發表個人身體健康狀況</p> <p>活動五：討論~針對身體健康缺乏層面的改進行動</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：引導思考~哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。</p> <p>活動二：學習單~體適能的分類(健康&技能體適能)。</p> <p>活動三：健康體適能項目練習~身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</p> <p>活動四：技能體適能項目練習~瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</p> <p>活動五：體適能檢測~量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑、800 公尺跑走測驗。</p>
第 11-15 週	健康心生活	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉健康心理須具備的條件。 2. 能製作心理健康檢核表。 3. 能完成心理健康狀況檢核。 4. 能說出心理健康狀況改進策略。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉跳繩對身體健康的效益。 2. 能操作跳繩基本動作。 3. 能參與跳繩擴充活動。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：影片探究&學習單~健康心理的具備條件</p> <p>活動二：檢核表製作~十個心理健康標準</p> <p>活動三：自我檢核~依據檢核標準進行勾選與計分</p> <p>活動四：分享~針對檢核結果發表個人心理健康狀況</p> <p>活動五：討論~針對心理健康缺乏層面的改進行動</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：經驗分享~學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。</p> <p>活動二：跳繩效益說明~強化身體機能、促進生長發育、體重控制、防止老化和心肺機能提高。</p> <p>活動三：示範~基本甩繩、跳躍及兩項動作結合。</p> <p>活動四：實練~原地基本跳繩練習。</p>

第 16-21 週	紫色風暴	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉紫外線對身體健康的危害。 2. 能說出常見之防曬物品。 3. 能正確使用防曬物品。 4. 能說出預防曬傷的方法。 5. 能說出曬傷的處理方式。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出坐地排球的源起。 2. 能執行坐地排球基本動作。 3. 能參與團體坐地排球賽活動。 	<p>活動五：跳繩擴充應用活動。</p> <p>《健康》</p> <p>活動一：分享與討論~曬傷的經驗</p> <p>活動二：學習單~紫外線對眼睛與皮膚造成的傷害。</p> <p>活動三：學習單~認識防曬物品與裝備</p> <p>活動四：實際演練~防曬物品的使用</p> <p>活動五：短片探究~曬傷的預防與處理</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：影片欣賞~坐地排球源起</p> <p>活動二：動作示範與演練~坐地排球基本動作</p> <p>活動三：坐地排球賽規則說明</p> <p>活動四：坐地排球賽實戰</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。