

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：自閉症 7 年級 1 人、智能障礙 8 年級 2 人 9 年級 1 人、腦性麻痺 8 年級 1 人，共 5 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-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。</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>認知：</p> <p>1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。(簡)</p> <p>1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。(簡)</p> <p>情意：</p> <p>2a-IV-3 認識健康行動在個人的自覺利益與障礙。(簡)</p> <p>技能：</p> <p>3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。(簡)</p> <p>行為：</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動。(簡)</p>	<p>Aa-IV-1 個人生長發育變化的覺知與因應策略。(簡)</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的判斷。(減)</p> <p>Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。(減)</p> <p>Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。(簡)</p> <p>Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。(簡)</p> <p>Fb-IV-5 認識全民健保醫療服務與基本資源的使用。(簡)(減)</p>	<p>1. 認識身體</p> <p>2. 認識飲食安全</p> <p>3. 認識健康行動</p> <p>4. 認識青春期</p> <p>5. 認識居家、學校的潛在危機</p> <p>6. 認識社區的潛在危機</p> <p>7. 認識安全的運動情境</p> <p>8. 認識全民健保</p>	<p>紙筆評量</p> <p>問答評量</p> <p>觀察評量</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	我的身體	能說出身體名稱 能指認身體部位	1. 簡單介紹身體部位 2. 協助指認正確身體部位及名稱
第 6-10 週	我的食物	能說出及指認六大類食物 能說出飲食安全的注意事項	1. 介紹人體需要的營養 2. 介紹飲食需注意的安全考量
第 11-15 週	我的健康	能說出維持健康的要素	1. 介紹維持健康需要的因素(飲食, 運動, 休閒放鬆)

		能選擇及執行健康的習慣	2. 協助指認, 以及練習維持健康的習慣
第 16-21 週	我的成長	能說出青春期的變化 能說出因應的方法	1. 介紹成長發育會有的身體變化 2. 介紹並練習調適個人青春期的身心變化

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	家與學校	能說出居家、學校的潛在危機 能說出判斷及因應的方法	1. 介紹居家、學校可能有的潛在危機 2. 協助練習判斷及因應居家、學校可能有的危機
第 6-10 週	社區與我	能說出社區的潛在危機 能說出判斷及因應的方法	1. 介紹社區環境可能有的潛在危機 2. 協助練習判斷及因應社區環境可能有的危機
第 11-15 週	運動與我	能說出安全的運動情境 能安全使用運動設施	1. 介紹安全的運動情境(運動設施的安全使用規定) 2. 協助練習安全使用運動設施
第 16-20 週	健保與我	能說明健保的醫療服務 能在協助下使用健保資源	1. 介紹全民健保醫療服務 2. 介紹並協助練習使用全民健保提供的基本資源

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。

一、教材來源：■自編 二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：智障 7 年級 1 人、智障 8 年級 3 人、智障 9 年級 1 人 共 5 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-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>B 溝通互動</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>C 社會參與</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>1. 認知</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。<u>簡化</u></p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2. 情意</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3. 技能</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<u>簡化</u></p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4. 行為</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<u>簡化</u></p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。<u>簡化</u></p>	<p>1. 認知</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>2. 情意</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。<u>簡化</u></p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>3. 技能</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。<u>簡化</u></p> <p>4. 行為</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。<u>簡化</u></p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。<u>簡化</u></p>	<p>1. 養成良好的生活習慣</p> <p>2. 培養健康的概念</p> <p>3. 訓練基本運動的能力</p> <p>4. 多了解及其他健康與運動的相關聯</p> <p>5. 能學習健身操落實健康促進的生活型態</p> <p>6. 能善用運動相關之科技與產品，樂於實踐並肯定健康促進的生活型態</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</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
第一~四週	我的身體	<p>1. 了解什麼是健康</p> <p>2. 了解心理與生理的健康</p>	<p>討論自己身體狀況</p> <p>分享增進健康方式</p>
第五~八週	健康你我他	<p>1. 知道健康有哪些行為</p> <p>2. 知道如何執行健康的行為</p>	<p>分享實際執行健康生活方式</p>

第九~十二週	一起來運動(一)	1. 了解甚麼是規律的運動 2. 知道如何建立規律運動的習慣	討論並制定適合自己的運動 達成運動的方式
第十三~十六週	一起來運動(二)	1. 了解各項運動 2. 分析了解適合自己的運動	實際執行喜歡並適合自己的運動
第十七~二十一週	一起來運動(三)	1. 能說出至少三樣常見的運動 2. 能選出三樣適合自己的運動	能達成每天定時定量運動

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一~四週	健康生活	1. 了解體適能是什麼 2. 了解自己的體能 3. 擬定適合自己的運動計畫	說出日常能達成的運動
第五~八週	一起動一動	實際運動計畫的執行	實際執行喜歡並適合自己的運動
第九~十二週	做-就對了	了解美與健康生活的關係	比較並說出運動前後的差異
第十三~十六週	我的計畫	每天報告自己運動的執行情形	制定自己可達成的運動計畫表
第十七~二十週	美好生活	針對自己健康狀況做整體評估	能針對目前生活狀態及活動內容做檢討與省思

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。