

一、教材來源：■自編

二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：級智障 2 人、8 年級自閉症 1 人，9 年級腦麻 1 人，智障 2 人共 6 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</p>	<p>1. 認知</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。簡化成能認知</p> <p>2. 情意</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>1. 認知</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>2. 情意</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</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。</p> <p>3. 技能</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>

<p>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>簡化</p> <p>3. 技能</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</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。</p> <p>簡化</p> <p>4. 行為</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>4. 行為</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>		
---	--	---	--	--

	<p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>簡化</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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解什麼是健康 2. 了解心理與生理的健康 	<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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道健康有哪些行為 2. 知道如何執行健康的行為 	<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)	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>討論並制定適合自己的運動</p> <p>達成運動的方式</p>
第十三~十六週	一起來運動(二)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解各項運動 2. 分析了解適合自己的運動 	<p>實際執行喜歡並適合自己的運動</p>
第十七~二十二週	一起來運動(三)	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>能達成每天定時定量運動</p>

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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>說出日常能達成的運動</p>
第五~八週	一起動一動	<p>實際運動計畫的執行</p>	<p>實際執行喜歡並適合自己的運動</p>
第九~十二週	做-就對了	<p>了解美與健康生活的關係</p>	<p>比較並說出運動前後的差異</p>
第十三~十六週	我的計畫	<p>每天報告自己運動的執行情形</p>	<p>制定自己可達成的運動計畫表</p>

第十七~二十一週	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。