

一、教材來源：■自編 二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：智障 7 年級 2 人、自閉症 8 年級 1 人、智障 9 年級 2 人、腦性麻痺 9 年級 1 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。 簡化</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。 簡化</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。 簡化</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 簡化</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。 簡化</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。 簡化</p> <p>4. 行為</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。 簡化</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 簡化</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	1. 了解什麼是健康 2. 了解心理與生理的健康	教師分別說明影響身體健康的四個要素，並引導學生看資料背後意義，影響個人健康最大的要素為「生活型態」，代表著自己的健康掌握在自己手中。 討論自己身體狀況分享增進健康方式
第五~八週	健康你我他	1. 知道健康有哪些行為 2. 知道如何執行健康的行為	(1) 藉由案例的一日生活記錄，找出不利健康的生活型態，以及可能造成的影響及威脅。 (2) 接著討論如何促進案例有健康的生活型態，其中包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 (3) 最後請學生針對好的生活型態選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。 分享實際執行健康生活方式
第九~十二週	一起來運動(一)	1. 了解甚麼是運動的技巧 2. 知道如何避免運動傷害	1. 正確的運動技巧：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 2. 適當的保護措施：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。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. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 2. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害	引起動機 同學是否曾經有過在室外高溫下的運動經驗？當時身體的狀況為何？ 說明 夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 總結活動 配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。
第十七~二十二週	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. 能分辨良好及不良的站坐姿勢。 2. 了解不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。	引起動機：藉由人體圖說明人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢，身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，

		<p>3. 能透過檢核表評估自己的站坐姿。</p> <p>4. 知道能透過哪些方式改善不良的站坐姿。</p>	<p>都是身體缺一不可的器官。</p> <p>姿勢良不良：藉由圖片案例分辨正確及不良的姿勢。</p> <p>(1) 不良姿勢：討論長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題，包含腰痠背痛、駝背、影響外型。並說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環。</p> <p>互相檢核姿勢：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合正確姿勢條件。</p> <p>總結歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。</p>
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
第十三~二十一週	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

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。