

109 學年度嘉義縣義竹國民中學特殊類型教育集中式特教班第一二學期健體領域 教學計畫表

設計者：健康-陳瑩真(1節)/體育-吳依芳、鄭鈺靜(協同2節)

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材 二、本領域每週學習節數：3節

三、教學對象

學生姓名	年級	障礙類別/程度	學生姓名	年級	障礙類別/程度	學生姓名	年級	障礙類別/程度
邱O閔	二	多重障礙/重度	鄭O紘	二	自閉症/中度	柯O豪	一	智能障礙/中度

四、核心素養、學習重點、學年目標、評量方式

領域核心素養	領綱學習重點/調整後領綱學習重點	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>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>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</p>	<p>學習表現</p> <p>認知</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 [減量]理解影響個人健康的因素。</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。 [減量]因應健康需求，執行適當運動。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 [簡化]了解兩項運動的技能動作及規則。</p> <p>情意</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 [簡化]了解台灣所發生的健康議題。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。[無調整]</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 [簡化]能樂於參與班級活動</p> <p>技能</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。[簡化]能學習三項運動技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。[簡化]能以適當方式與人互動</p> <p>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。 [減量]查詢適當的健康資訊，並執行。</p>	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並保護自己的身體界線。 2. 能學會拒絕的方法。 3. 能了解本土的健康議題。 4. 能了解健康飲食 5. 能學會垃圾減量 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出運動技能動作。 2. 能認識及進行戶外休閒運動 3. 能認識及進行室內運動。 4. 能運用所學的技术參與比賽。 5. 能選擇適合自己的運動。 6. 能表現出運動家精神。 7. 能處理運動傷害的狀況。 	<p>實作</p> <p>紙筆</p> <p>問答</p>

<p>於日常生活中。</p> <p>C 社會參與</p> <p>健體-J-C1</p> <p>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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 不調整</p> <p>學習內容</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 不調整</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 減量了解生殖器官的構造及功能</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 減量了解青春期身心變化</p> <p>Db-IV-5 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。 減量能了解身體界線，並維護身體自主權</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 不調整</p> <p>Cb-IV-1 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。 減量了解適合自己的運動及營養攝取知識，並保有運動家精神</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 簡化能實施垃圾減量</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 減量能了解健康的外食</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 簡化能看懂有效期限</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 不調整</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 減量能了解旋風球的規則及動作，並完成團隊比賽</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 減量能完成簡易瑜珈動作</p>		
--	---	--	--

五、本學期課程內涵：第一學期

週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容
一	性平教育-青春交響曲	九	大眾運輸達人	十七	我會去麥當勞
二	1. 能了解身體界線	十	1. 能知道搭乘大眾運輸的規則	十八	1. 能知道自己每天所需熱量
三	2. 能知道身體各構造的功能	十一	2. 能分辨可回收與不可回收的垃圾	十九	2. 能知道常見運動所消耗的熱量
四	3. 了解青春期的身心變化	十二	3. 認識旋風球的規則及動作	二十	3. 了解運動家精神
五	4. 對於性侵害、性暴力能勇敢說不	十三	4. 能做簡易瑜珈動作		

六	5. 認識有利於生理健康的體適能活動	十四		
七	6. 規劃適合自己的體適能活動	十五		
八		十六		

第二學期

週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容
一	我會去麥當勞	五	在地特產	十三	便利商店小店長
二	1. 能知道自己該攝取的營養有哪些	六	1. 能使用電腦查詢在地新聞	十四	1. 能看懂食品標籤
三	2. 在外食時，能不攝取過量飲食	七	2. 了解在地所發生的健康議題	十五	2. 能選擇對自己有益的食品
四	3. 運動家精神的表現方法	八	3. 運動基本技巧：旋風球	十六	3. 能分辨食物是否過期
		九	4. 運動間的溝通合作：旋風球	十七	4. 能運用團隊合作完成比賽
		十	5. 能在生活中落實運動	十八	
		十一		十九	
		十二		二十	