

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-陳瑩真、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：多重障礙 1 名、自閉症 1 名、智能障礙 1 名

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><b>A 自主行動</b></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>B 溝通互動</b></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><b>C 社會參與</b></p> <p>健體-J-C1</p>	<p><b>學習表現</b></p> <p><b>認知</b></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><b>情意</b></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><b>技能</b></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><b>行為</b></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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。[不調整]</p> <p><b>特功</b> 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。[不調整]</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能。[不調整]</p>	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解並保護自己的身體界線。</li> <li>2. 能學會拒絕的方法。</li> <li>3. 能了解本土的健康議題。</li> <li>4. 能了解健康飲食</li> <li>5. 能學會垃圾減量</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出運動技能動作。</li> <li>2. 能認識及進行戶外休閒運動</li> <li>3. 能認識及進行室內運動。</li> <li>4. 能運用所學的技术參與比賽。</li> <li>5. 能選擇適合自己的運動。</li> <li>6. 能表現出運動家精神。</li> <li>7. 能處理運動傷害的狀況。</li> </ol> <p><b>功能性動作訓練</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能增進右上肢的關節活動，加強生活自理能力</li> <li>2. 能增進左右下肢的關節活動，加強行動能力</li> <li>3. 能拆開、去除食物的包裝或外皮</li> <li>4. 能聽指令執行簡單的一至二個工作</li> </ol>	<p>實作 紙筆 問答</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><b>功能性動作訓練</b></p> <p><b>特功-A1</b></p> <p><b>發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。</b></p> <p><b>特功-A2</b> 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。</p> <p><b>特功-A3</b></p> <p>具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。</p>	<p><b>特功 3-1 參與生活作息。</b> <b>不調整</b></p> <p><b>特功 3-2 參與學習活動。</b> <b>不調整</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 <b>不調整</b></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。</p> <p><b>減量</b>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。</p> <p><b>減量</b>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。</p> <p><b>減量</b>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。 <b>不調整</b></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。</p> <p><b>減量</b>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。</p> <p><b>簡化</b>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。</p> <p><b>減量</b>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。</p> <p><b>簡化</b>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。 <b>不調整</b></p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>減量</b>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。</p> <p><b>減量</b>能完成簡易瑜珈動作</p> <p><b>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</b> <b>不調整</b></p> <p><b>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。</b> <b>不調整</b></p> <p><b>特功 I-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開。</b> <b>不調整</b></p> <p><b>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。</b> <b>不調整</b></p> <p><b>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</b> <b>不調整</b></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		4. 拆開食物包裝
六	5. 認識有利於生理健康的體適能活動	十四	5. 壓腿拉筋		
七	6. 規劃適合自己的體適能活動	十五			
八	7. 青春期的身體清潔	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
	4. 完成一個動作的任務	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	5. 完成二個動作的任務
		十一	6. 剝除食物外皮或包裝	十九	
		十二		二十	