

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數：外加 抽離 1 節

三、教學對象：智能障礙(7年級2人、8年級1人、9年級1人)、多重障礙重度一年級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
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。 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。	1. 認知 1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2. 情意 2a-IV-2 認識健康問題對個人與群體間的重要性 3. 技能 3a-IV-2 因應不同的生活情境表現適當的健康技能。 4. 行為 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動	個人衛生與性教育 Da-IV-1 日常生活之衛生保健習慣的實踐與管理。 Da-IV-3 視力、口腔的保健及常見疾病的防範。 Db-IV-2 個人青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 人、食物與健康消費 Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。 Ea-IV-2-2 食物中毒預防與處理。 身心健康與疾病預防 Fb-IV-4 常見傳染病與慢性病的認識與防治。	1. 能認識日常生活中基本的衛生習慣與保健方法 2. 能認識視力、口腔的常見疾病與保健方法。 3. 認識青春期並學會調適身心變化。 4. 能認識身體自主權及交友約會安全。 5. 能維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益。 6. 能認識性犯罪及青少年性行為之法律規範。 7. 能認識飲食安全的基本概念與預防食物中毒的處理方法。 8. 能認識生活中常見的傳染病與慢性病及其防護方法。	口頭問答、實作

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 1-6 週	個人衛生與保健	1. 能說出與個人生活相關的基本衛生習慣。 2. 能認識維護個人健康的保健策略。 3. 能認同個人衛生及保健之重要性，並能維持規律習慣。	1. 影片呈現生活常見的衛生習慣→好的習慣與不好的習慣，對身體的影響為何。 2. 師生討論：引導學生能因人及所處環境不同，找出適合個人的保健策略（如肥胖者或瘦弱者的保健方式有部分差異），並能擬訂每週習慣養成計劃，以漸能維持規律性。
第 7-11 週	愛眼護齒大作戰	1. 能認識常見的視力疾病與保健方法。 2. 能認識常見的口腔相關疾病與保健方法。	1. 藉由圖片及影片說明眼睛構造及生活中常見的疾病，認識視力保健方法。 2. 藉由圖片及影片說明牙齒構造及相關疾病，認識口腔保健方法。
第 12-16 週	認識青春期	1. 能認識青春期兩性身心變化 2. 圖示下能說出面對青春期的身心調適方法。	1. 藉由圖片及影片說明男女生在青春期的身體及心理變化。 2. 藉由圖示及影片說明青春期的身心調適方法(飲食均衡、充足睡眠、規律作息及維持運動習慣)。
第 17-21 週	保護自己練功坊(一)	1. 能認識身體界線。 2. 能認識維護身體自主權的方法。 3. 能認識網路交友約會安全問題。	1. 藉由圖片及影片說明兩性身體的界線，不可碰觸的部位。 2. 藉新聞事件及生活經驗討論說明環境中的陷阱與危機及維護身體自主權的方法。 3. 藉新聞事件及生活經驗討論說明網路交友及赴約潛藏的危險及自我保護策略。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	保護自己練功坊(二)	1. 能理解每個人都有身體自主權，並能學習自我保護與尊重他人。 2. 引導下能辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，並運用資源解決問題以保障個人權益。	1. 藉影片、新聞事件及生活經驗討論說明保護自我與尊重他人的方式。 2. 藉影片及新聞事件討論說明性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態。 3. 引導所處環境可尋求協助的資源。
第 6-10 週	保護自己練功坊(三)	1. 能認識身體自主權的法律相關規範。 2. 能認識青少年性行為的法律規範。	1. 實例討論:藉影片及時事新聞說明保障身體自主權的法律規範。 2. 實例討論:藉影片及時事新聞說明青少年性行為的法律規範。

第 11-15 週	食在安心	1. 能認識飲食安全的重要性及常見的評估方式。 2. 能認識食物中毒預防及處理方法。	1. 藉新聞事件引導說明飲食安全的重要性→給予不同飲食種類，會辨識常見的評估方式，以確保身體健康。 2. 藉生活經驗討論及新聞事件說食物中毒常見的症狀、處理方法及預防方式。
第 16-20 週	健康防護罩	1. 能認識生活中常見的傳染病及其防治策略。 2. 能認識常見慢性病及其防治策略。	1. 藉時事新聞及生活經驗討論說明生活中會傳染的疾病種類及預防方法。 2. 藉個人家族疾病遺傳史、生活經驗及時事新聞討論常見的慢性病、致病原因及其防治策略。