

111 學年度嘉義縣大林國民中學特殊教育集中式特教班第一二學期健康與體育領域 教學計畫表 設計者：紫薇班教師

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材南一/翰林/康軒/奇鼎健康與體育教材

二、本領域每週學習節數：4 節（健康 2 節+體育 2 節）

三、教學對象：(智能障礙)7 年級 1 人、8 年級 3 人、9 年級 3 人，共 7 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-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，探索自我價值，不輕言放棄。	<p>認知</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的 方法。</p> <p>1d-IV-1 認識常見運動的規 則。</p> <p>情意</p> <p>2a-IV-1 認識個人、本土與 國際的健康議題。</p> <p>2c-IV-3 表現樂於挑戰的學 習態度。</p> <p>技能</p> <p>3c-IV-1 表現基本的身體控 制能力，發展基本的運動技 能</p> <p>行為</p> <p>4a-IV-3 執行促進健康及減 少健康風險的行動。</p>	<p>生長、發展與體適能</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的理解</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動的執行。</p> <p>安全生活與運動防護</p> <p>Ba-IV-3-2 緊急情境處理與 CPR、復甦姿勢急救技術。(簡化)</p> <p>群體健康與運動參與</p> <p>Cd-IV-1 常見戶外休閒運動的應 用。(減量)</p> <p>個人衛生與性教育</p> <p>Da-IV-4-2 規律運動的維持與實 踐。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與 保健及懷孕生理的認識。(簡化)</p> <p>人、食物與健康消費</p> <p>Ea-IV-2-1 飲食安全的認識。</p> <p>身心健康與疾病預防</p>	<p>認知</p> <p>1. 能具備體育與健康的知能 與態度。</p> <p>情意</p> <p>2. 能理解體育與保健的基本 概念，並應用於日常生活中。</p> <p>技能</p> <p>3. 能展現個人運動潛能</p> <p>行為</p> <p>4. 能養成規律的運動習慣。</p>	<p>紙筆測驗</p> <p>實作評量</p> <p>口試</p>
健體-J-B1 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。				
健體-J-C2 在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				

	4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。	Fb-IV-4 常見傳染病與慢性病的 認識與防治。(減量)		
--	---------------------------	----------------------------------	--	--

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 1-7 週	防疫新生活	1. 認識新冠肺炎症狀及其傳染途徑 2. 能做好個人防疫好習慣	1. 透過新聞報導認識新冠肺炎發展的過程，及發病症狀及傳染途徑。 2. 配合政府防疫新生活運動，在校園及家庭確實做好防疫。
	運動知識與體適能	1. 認識運動知識與體適能 2. 體適能檢測	1. 瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人及社會的價值與意義。 2. 認識體適能的重要性及類型。 3. 檢測身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能。
第 8-14 週	食安中學堂	1. 能掌握基本的食安知識 2. 能選擇好的食材與好的烹調方式	1. 透過烹調紅綠燈讓學生了解較好的烹調方式 2. 透過幾次的食安新聞事件，學習選擇安全的食物
	熱門運動大會串	1. 認識常見球類運動	1. 講解常見球類運動。 2. 實地操作常見球類運動。
第 15-18 週	青春性事	1. 認識青春期	1. 青春期的介紹 2. 性侵害防治宣導 (融入性別平等教育)
第 19-21 週	運動樣樣行	1. 認識其他運動項目	1. 認識除球類運動外的運動項目 2. 親自操作時下流行的非球類運動

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-7 週	生命的旅程	1. 能認識各個階段的身心發展。 2. 能認識死亡與老化，並自我調適。	1. 透過影片了解人的一生。 2. 透過分組討論，了解死亡與老化真正的存在，及如何面對死亡與老化。(融入性別平等教育)

	大家動起來	1. 新式健康操	1. 透過影片及真人演練練習健身操 2. 簡化動作難度，並要求先跟上腳步即可 3. 透過分解動作，簡化難度，以提升學習動機。
第 8-14 週	沉默的殺手	1. 能認識常見慢性病	1. 能透過常見慢性病引起動機。 2. 了解常見慢性病的症狀及治療方法。 3. 培養好的生活習慣，減少慢性病產生。
	運動大進擊	1. 認識常見球類運動的比賽規則	1. 講解常見球類運動的比賽規則。 2. 實地操作常見球類運動。
第 15-18 週	即刻救援	1. 能在緊急情境下，能做出有效的求救動作。	1. 認識並實際操作 CPR。 2. 透過影片了解 AED 的操作方式。 3. 遇到緊急狀況時，能做出正確的反應。
第 19-21 週	優游自在	1. 練習救生器材操作 2. 了解安全戲水要點 3. 練習自救能力及游泳技能	1. 依照學生能力進行游泳教學 2. 學習水中走路及水母漂。 3. 學習各項救生器材操作。 4. 介紹附近危險水域