

113 學年度嘉義縣義竹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健康教學計畫表 設計者：鄭鈺靜（表 12-2）

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材：翰林健康與體育、網路教材 二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：智能障礙九年級 2 人、八年級 4 人、七年級 1 人，自閉症九年級 1 人，多重障礙八年級 1 人，共 9 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>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>(一) 認知</p> <p>1a-IV-2 替分析環境問題對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-IV-4 簡理解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-IV-3 替因應身體健康需求，尋求正確的解決方法。</p> <p>1b-IV-4 替提出健康體態管理的策略。</p> <p>1c-IV-2 簡評估身體運動風險，達成安全的運動。</p> <p>1d-IV-1 無了解各項運動技能原理。</p> <p>(二) 情意</p> <p>2a-IV-1 無關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-3 簡深切體會健康行動的好處。</p> <p>2b-IV-2 無樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-3 無表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 無展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>(三) 技能</p> | <p>Ca-IV-2 無全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ab-IV-1 簡體適能促進活動。</p> <p>Bb-IV-1 無正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Ea-IV-4 簡健康身體意象與體重控制方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡簡易運動傷害的風險評估。</p> <p>Ia-IV-2 替器械運動基本動作。</p> <p>Eb-IV-1 簡媒體健康資訊的識讀。</p> <p>Aa-IV-1 替身心狀況的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-4 無情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Ib-IV-1 簡簡單動作技巧的舞蹈創作。</p> <p>Fb-IV-2 簡健康狀態影響因素分析。</p> <p>Ia-IV-2 替器械運動基本動作。</p> <p>Ib-IV-1 簡簡單動作技巧的舞蹈創作。</p> <p>Bb-IV-2 簡媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能依據正確的用藥資訊達成安全用藥以促進個人健康。 2. 能從媒體資訊中判讀國際與本土重大健康議題並做自我防護。 3. 能瞭解運動的重要性並實踐規律運動。 4. 能以正確的方法促進個人維持健康體態。 5. 能執行環保健康的生活型態。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能評估個人身體狀況與掌控肌力，降低運動傷害機率。 2. 能以正確姿勢、技巧操作運動器械。 3. 能參與地板滾球基本與擴充變化活動。 4. 能以簡單動作技巧進行自創舞蹈。 5. 能以適當活動提升個人體適能。 | <p>*<u>口語問答</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能觀賞作品或影片後說出感想。 2. 能分享生活中相關經驗。 3. 能回答課堂相關問題。 <p>*<u>紙筆測驗</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成學習單的問題。 2. 能規劃保健計畫。 <p>*<u>配對</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確配對情境與相關概念。 <p>*<u>演練與實作</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行體適能活動。 2. 能正確使用器械。 3. 能進行舞蹈展演。 <p>*<u>觀察</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能主動、積極參與課堂活動。 2. 能展現健康儀態。 3. 能實踐相關行動。 |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>3a-IV-2 <input type="checkbox"/> 因應當前情境調適生活模式，以維持健康。</p> <p>3c-IV-1 <input type="checkbox"/> 表現局部或全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-IV-2 <input type="checkbox"/> 進行動作創作和展演，展現個人運動潛能。</p> <p>(四)行為</p> <p>4b-IV-2 <input type="checkbox"/> 以正確用藥的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 <input type="checkbox"/> 公開進行健康倡導，展現促進健康的行動策略。</p> <p>4b-IV-3 <input type="checkbox"/> 公開進行健康倡導，展現促進健康的行動策略。</p> <p>4d-IV-3 <input type="checkbox"/> 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>Bb-IV-5 <input type="checkbox"/> 拒絕成癮物質的自主行動。</p> <p>Ca-IV-3 <input type="checkbox"/> 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ab-IV-1 <input type="checkbox"/> 體適能促進策略與活動方法。</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 1-7 週 | 就醫面面觀 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能提出解決疾病問題的正確方法。 2. 能分析購藥管道與風險。 3. 能評估服用成藥的危害。 4. 能實踐用藥守則並拒絕藥物濫用。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分析運動傷害成因。 2. 能進行運動前的身體狀況評估。 3. 能執行暖身與收操活動避免運動傷害。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：影片觀賞與討論。面對疾病問題時，正確的解決之道為何。</p> <p>活動二：學習單。自行購藥的管道條列與相關風險探討。</p> <p>活動三：學習單。服用成藥的危險探討。</p> <p>活動四：「藥安全」護照。正確用藥守則與藥物濫用防治方法。</p> <p>活動五：情境演練。以購藥模擬情境，演練拒絕藥物濫用。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：介紹常見運動傷害與成因。</p> <p>活動二：檢核表。教導運動前的身體狀況評估項目。</p> <p>活動三：避免運動傷害的方法探討，包含運動前的暖身、運動時的力道掌控、運動後的肌肉伸展及平實的作息飲食調整。</p> <p>活動四：暖身操與肌肉伸展操之操作練習。</p> |
| 第 8-12 週 | 社區小記者 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能探討國際與本土健康議題。 2. 能說出三項防護策略。 3. 能依情境選擇適當自我防護策略。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能尋求生活周遭可運動的場所與器材。 2. 能正當且安全地操作運動器材。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：媒體識讀與討論。當前國際健康議題的探討。</p> <p>活動二：媒體識讀與討論。常見本土健康議題的探討。</p> <p>活動三：學習單。因應不同健康議題的防護策略。</p> <p>活動四：自我防護方法實作。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：討論。分享社區中可運動的場所。</p> <p>活動二：社區常見運動器材認識。</p> <p>活動三：運動器材的使用方法與安全守則教育。</p> <p>活動四：運動器材之操作練習。</p> |
| 第 13-17 週 | 健康舒適角 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出影響健康的三大層面(身體、心理、社會)。 2. 能覺察各層面的健康狀況。 3. 能訂定促進健康的行動計劃。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：健康的涵義-介紹影響健康的三大層面。</p> <p>活動二：全人健康自我檢測表-評估目前的健康狀態。</p> <p>活動三：學習單-依情境將健康狀況配對到相對應層面。</p> <p>活動四：學習單-訂定促進健康的行動計劃。</p> |

| | | | |
|-----------|-------|---|--|
| | | <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 能評估個人體適能檢測結果。 | <p>《體育》</p> <p>活動一：體適能檢測分站：量身高體重、仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑。</p> <p>活動二：計算身體質量指數(BMI)。</p> <p>活動三：學習單-填寫身體狀況自我檢核表。</p> |
| 第 18-21 週 | 運動特派員 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出運動對健康的三個好處 2. 能分析運動對健康的影響。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行基本地板滾球活動。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：影片觀賞與討論-長期缺乏運動對身體的危害。</p> <p>活動二：學習單-規律運動對身體的好處分析。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：地板滾球運動規則介紹(攻守關係、計分程序與標準)。</p> <p>活動二：地板滾球實作與實戰。</p> |

第二學期

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習目標 | 教學重點 |
|-----------|-------|---|--|
| 第 1-4 週 | 運動特派員 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能探討青春期適齡的運動型態。 2. 能擬定與執行運動計畫。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能參與地板滾球變化活動。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：學習單-適合青春期的運動類型探討。</p> <p>活動二：個人運動計畫擬訂、執行與檢視。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：地板滾球擴充運用與變化活動。</p> |
| 第 5-9 週 | 健康檢查趣 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能看懂自己的健康檢查報告。 2. 能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能使用正確的傳球姿勢。 2. 能與隊友完成傳接球。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：健檢單-介紹健康檢查的基本項目。</p> <p>活動二：健檢單健診-講解健檢報告中常見的健康問題。</p> <p>活動三：影片討論與學習單-健檢的重要性。</p> <p>活動四：學習單與實作-調查家人是否定期進行健康檢查。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：介紹傳接球動作要領。</p> <p>活動二：說明及練習胸前傳球、地板傳球。</p> <p>活動三：比賽-一分鐘內看哪隊可以傳接最多球。</p> |
| 第 10-15 週 | 環保小尖兵 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出四種環境汙染。 2. 能探討環境汙染對健康的影響。 3. 能實踐拒絕汙染的行動。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能有效提升個人體適能。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：影片討論與學習單。空氣汙染對身體的危害。</p> <p>活動二：影片討論與學習單。噪音汙染對身體的危害。</p> <p>活動三：影片討論與學習單。水汙染對身體的危害。</p> <p>活動四：影片討論與學習單。垃圾汙染對身體的危害。</p> <p>活動五：情境演練。拒絕汙染的行動策略。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：提升個人體適能的方法探討。</p> <p>活動二：運用回收物品製作體適能活動輔助器具。</p> <p>活動三：實作。操作輔助器具並執行體適能活動。</p> |
| 第 16-20 週 | 生活美學家 | <p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能探討健康體態的影響因素。 2. 能實踐儀容管理。 3. 能展現出健康體態。 | <p>《健康》</p> <p>活動一：影片觀賞與討論。正確坐姿、站姿與健康體態的關係探討。</p> <p>活動二：學習單與實作。青春期的儀容管理。</p> <p>活動三：學習單與實作。青春期的運動計畫與體態控制。</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>《體育》</p> <p>1. 能表現出促進健康的舞蹈動作。</p> <p>2. 能展現個人舞蹈創作成果。</p> | <p>《體育》</p> <p>活動一：影片觀賞。認識各種有益身心健康的舞蹈。</p> <p>活動二：實作。舞蹈中的運動技巧演練。</p> <p>活動三：創作展演。利用所學的動作技巧搭配音樂旋律進行編舞創作與展演。</p> |
|--|--|---|--|

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。