

113 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中部特殊教育班第一二學期健體領域(健康教育) 教學計畫表 設計者：黃啟峰 (表十一之二)

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：中度智障 8 年級 1 人，共 1 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>健體-J-A1</p> <p>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-A2</p> <p>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。</p> <p>健體-J-A3</p> <p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。Db-</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 熟悉各種人際溝通互動技能。</li> <li>4. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</li> <li>5. 能自我處理急救處理方法。</li> <li>6. 能使用逃生避難基本技巧。</li> <li>7. 能對健康的危害認識與拒絕技巧。</li> <li>8. 能說出身體各部位的功能與衛生保健的方法。</li> </ol>	<p>紙筆</p> <p>問答</p> <p>觀察</p>
---	---	--	---	-------------------------------

<p>健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1</p> <p>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>健體-J-B2</p> <p>具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1</p>		<p>II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>9. 能飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>10. 能與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</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。

健體-J-C2

具備利他及合群的知能與態度，並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。

--

--

--

--

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 1-5 週	人體奇遇	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</li> <li>2. 能說出或指出生理層面相關知識</li> <li>3. 能說出或指出心理層面相關知識</li> <li>4. 能說出或指出社會層面相關知識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解生理各層面健康的概念。</li> <li>2. 理解心理各層面健康的概念。</li> <li>3. 理解社會各層面健康的概念。</li> <li>4. 提出健康自主管理的行動策略</li> </ol>
第 6-10 週	愛眼/護齒-保健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</li> <li>2. 能說出或指出視力保健方法</li> <li>3. 能說出或指出潔牙護齒方法</li> <li>4. 能說出或指出牙周病防範方法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</li> <li>2. 視力保健方法</li> <li>3. 潔牙護齒方法</li> <li>4. 牙周病防範方法</li> </ol>
第 11-16 週	吃出「健康」有力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飲食的源頭管理與健康的外食。</li> <li>2. 能說出或指出蔬菜的營養成分</li> <li>3. 能說出或指出肉類的營養成分</li> <li>4. 能說出或指出魚類的營養成分</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</li> <li>2. 蔬菜的營養成分</li> <li>3. 肉類的營養成分</li> <li>4. 魚類的營養成分</li> </ol>
第 17-22 週	食在安心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</li> <li>2. 能說出或指出食安議題</li> <li>3. 能說出或指出食安標籤</li> <li>4. 能說出或指出防腐劑包與乾燥劑</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</li> <li>2. 認識食安議題</li> <li>3. 認識食安標籤</li> <li>4. 防腐劑包與乾燥劑的認識</li> </ol>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	防災御守	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區環境安全的行動策略。</li> <li>2. 能說出或指出地震防災技巧，做好防災</li> <li>3. 能說出或指出火災技巧，做好防災</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 居家、學校及社區安全的防護守則相關法令。</li> <li>2. 能運用地震防災技巧，做好防災</li> </ol>

		4. 能說出或指出風災技巧，做好防災	3. 能運用火災技巧，做好防災 4. 能運用風災技巧，做好防災
第 6-10 週	青春不迷「網」	1. 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 2. 能說出或指出利用網路搜尋健康知識 3. 能說出或指出青春期身體保養 4. 能說出或指出注重睡眠品質	1. 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 2. 能利用網路搜尋健康知識 3. 能注重青春期身體保養 4. 能注重睡眠品質
第 11-16 週	酒後誤事	酒的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。
第 17-20 週	打擊傳染病	關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	保護性的健康行為。

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。