

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：智障 7 年級 2 人、自閉症 8 年級 1 人、智障 9 年級 2 人、腦性麻痺 9 年級 1 人，共 6 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-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。</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>1. 認知 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2. 情意 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀</p> <p>3. 技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4. 行為 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>1. 安全生活與運動防護 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>2. 人、食物與健康消費 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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>3. 身心健康與疾病預防 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 能認識各類食物對人體的重要性。</p> <p>2. 能認識維生素與礦物質的功能。</p> <p>3. 能認識食品標示表。</p> <p>4. 能認識飲食安全評估方式。</p> <p>5. 能認識我國醫療服務資源。</p> <p>6. 能認識常規健康檢查及疾病預防。</p> <p>7. 能認讀藥品標示及使用方法。</p> <p>8. 能認識成癮物質對身體的傷害。</p>	<p>口頭問答 操作</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 1-6 週	飲食金字塔	1. 能認識飲食金字塔的種類及攝取份量。 2. 能認識各類食物對人體的重要性。	1. 藉由圖片說明飲食金字塔的種類，並讓學生嘗試分類常見食材。 2. 藉由實物讓學生掌握各類食物的份量，並嘗試規劃一天的飲食份量。 3. 藉由影片說明各類食物提供人體的營養及幫助人體的運作。 4. 說明缺少各類飲食對人體的影響。
第 7-12 週	維生素與礦物質	1. 能認識維生素與礦物質的功能及主要食物。 2. 能認識缺少維生素與礦物質對人體的影響。	1. 藉由影片及事件故事認識維生素及礦物質對人體的重要性。 2. 說明各種維生素及礦物質主要存在何種食物中。 3. 說明缺少維生素與礦物質對人體的影響或造成的疾病。
第 13-17 週	食品標示大解密	1. 能認識食品標示表。 2. 能認識常見食品添加物。	1. 藉圖片介紹食品標示須包含的項目。 2. 說明閱讀食品成分表需要注意的重點(熱量、反式脂肪、鈉含量...) 2. 藉影片、新聞事件、生活經驗討論常見食品添加物的功能及其對身體的影響。

第 18-22 週	飲食安全要注意	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識飲食安全評估方式。 2. 能認識食物中毒症狀及處理方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉影片、圖片認識新鮮食材選購方式。 2. 藉影片、生活經驗討論食材處理及保存方式。 3. 藉新聞事件說明食物中毒症狀及處理方法。
-----------	---------	---	---

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-6 週	正確使用醫療資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識全民健保制度。 2. 能認識我國醫療服務資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉影片、新聞事件、生活經驗討論說明全民健保制度及正確運用原則。 2. 藉影片、新聞事件、生活經驗討論說明各級醫療院所服務資源(門診、急診、住院、健檢…)及負擔費用。 3. 介紹醫院網路掛號系統並認識醫院主要科別及對應病症。
第 7-11 週	健康檢查與疫苗接種	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識身體健康數據(體重、體脂、血壓、血糖、心跳…)。 2. 能認識常規健康檢查項目。 3. 能認識疫苗接種及疾病預防。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉影片、生活經驗討論說明各項身體健康數據代表意義。 2. 藉影片及討論說明常規健康檢查項目及免費癌症篩檢。 3. 藉影片、新聞事件討論說明公自費疫苗接種及所對應之疾病預防。
第 12-16 週	正確用藥觀念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識藥品分級 2. 能認讀藥袋訊息及藥品標示。 3. 能認識藥物使用方法及注意事項。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由圖片、影片說明藥品分級制度。 2. 藉圖片、生活經驗討論以認讀藥袋及藥品標示訊息。 3. 藉影片、新聞事件、生活經驗討論說明藥物使用方法及應注意事項。

第 17-21 週	拒絕成癮物質	<ol style="list-style-type: none">1. 能認識成癮物質。2. 能認識成癮物質對身體的傷害。3. 能拒絕接觸成癮物質。	<ol style="list-style-type: none">1. 藉影片、新聞事件說明常見成癮物質(菸、酒、檳榔、毒品…)。2. 藉影片、新聞事件說明成癮物質對身體的傷害。3. 藉影片、新聞事件討論如何避免或拒絕成癮物質。
--------------	--------	---	---