

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 健康與體育領域-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>1a-IV-1 【減量】理解生理、心理層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 【簡化】分析個人健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 【簡化、重整】評估內在與外在的行為對健康造成的風險。</p> <p>1a-IV-4 【減量】理解促進健康生活的資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 【簡化】分析健康技能對健康維護的重要性。</p>	<p>Aa-IV-1 【替代】生長發育的自我評估勾選表格。</p> <p>Aa-IV-2 【減量】個人階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Ba-IV-1 【簡化、重整】居家、學校潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 【簡化、重整】居家、學校的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 【減量】緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 理解生理、心理層面健康的概念。</p> <p>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。</p> <p>3. 熟悉人際溝通互動技能。</p> <p>4. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>紙筆</p> <p>能寫出學習單的答案。</p> <p>問答</p> <p>藉由與學生的問答內容，評量學生學習成效。</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>1b-IV-2 【簡化、重整】認識健康技能和生活技能的實務。</p> <p>1b-IV-4 【分解】提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 【減量】關注健康議題本土現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 【重整】自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ba-IV-4 【簡化、重整】社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1 【簡化】藥局購買與使用藥品步驟。</p> <p>Bb-IV-3 【簡化、替代、重整、分解】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>Bb-IV-4 【簡化、分解】面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 【簡化、分解【簡化】】拒絕成癮物質與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>5. 能自我處理急救處理方法。</p> <p>6. 能使用逃生避難基本技巧。</p> <p>7. 能對健康的危害認識與拒絕技巧。</p> <p>8. 能說出身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>觀察</p> <p>藉由學生上課表現的態度，評量學生學習成效。</p>
<p>健體-J-A3</p> <p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>2a-IV-3 【替代】體驗健康行動的自覺利益與效益。</p> <p>2b-IV-1 【簡化】堅守健康的生活規範、態度。</p> <p>2b-IV-2 【簡化、重整】樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 【簡化】肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 【重整】精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ca-IV-1 【簡化】健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 【簡化】全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 【簡化】環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1 【簡化、分解】衛生保健習慣的實踐方式。</p>	<p>9. 說明飲食搭配及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>	<p>實作</p> <p>藉由學生實際操作任務，評量學生學習成效。</p>
<p>健體-J-B1</p> <p>具備情意表達的能力，</p>	<p>3a-IV-2 【簡化、重整】因應不同生活情境進行調整</p>	<p>Da-IV-2 【簡化、分解】自體各</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 1-5 週	人體奇遇 (性別平等教育)	1. 能自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 2. 能說出或指出生理層面相關知識 3. 能說出或指出心理層面相關知識 4. 能說出或指出社會層面相關知識 5. 能說出或指出性騷擾、性霸凌層面相關知識  性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。  性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。  性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，	1. 理解生理各層面健康的概念。 2. 理解心理各層面健康的概念。 3. 理解社會各層面健康的概念。 4. 提出健康自主管理的行動策略。 5. 說明性騷擾、性霸凌與防治相關知識。 6. 熟悉人際溝通互動技能。  7. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。

		<p>運用資源解決問題。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p>	
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> </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> </ol>

		3. 能說出或指出潔牙護齒方法 4. 能說出或指出牙周病防範方法	4. 牙周病防範方法
第 11-16 週	吃出「健康」有力	1. 飲食的源頭管理與健康的外食。 2. 能說出或指出蔬菜的營養成分 3. 能說出或指出肉類的營養成分 4. 能說出或指出魚類的營養成分	1. 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2. 蔬菜的營養成分 3. 肉類的營養成分 4. 魚類的營養成分
第 17-22 週	食在安心	1. 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 2. 能說出或指出食安議題 3. 能說出或指出食安標籤 4. 能說出或指出防腐劑包與乾燥劑	1. 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 2. 認識食安議題 3. 認識食安標籤 4. 防腐劑包與乾燥劑的認識

## 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	1. 社區環境安全的行動策略。 2. 能說出或指出地震防災技巧，做好防災 3. 能說出或指出火災技巧，做好防災 4. 能說出或指出風災技巧，做好防災	1. 居家、學校及社區安全的防護守則相關法令。 2. 能運用地震防災技巧，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」 (性別平等教育)	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性別平等教育知識 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. 能利用網路搜尋性別平等教育知識 3. 能注重青春期身體保養 4. 能注重睡眠品質

		<p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J8 解讀科技產品的性別意涵。</p> <p>性 J9 認識性別權益相關法律與性別平等運動的楷模，具備關懷性別少數的態度。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p>	
第 11-16 週	酒後誤事	<p>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。</p>	<p>1. 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>2. 能與家人及朋友良好溝通與相處的</p>

			技巧。
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。