

114 學年度嘉義縣新港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：洪翠玲 (表十一之二)

一、教材來源：自編 編選-參考教材康軒

二、本領域每週學習節數：外加 抽離 1 節

三、教學對象：智障 7 年級 1 人、8 年級 1 人、自閉症 7 年級 1 人共 3 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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念 1b-IV-4 了解健康自主管理的行動方法。(簡化) 2a-IV-2 了解健康問題所造成的威脅感與嚴重性。(簡化) 2b-IV-1 了解健康的生活規範、態度。(簡化) | Ba-IV-1 了解居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。(簡化) Ba-IV-2 了解居家、學校及社區安全防護守則與相關法令。(簡化) Ba-IV-4 了解社區環境安全的行動方法。(簡化) Bb-IV-1 了解正確購買與使用藥品的行動方法。(簡化) | 1. 認識身體構造、器官、器官系統的運作 2. 認識均衡飲食，設計健康餐盤 3. 了解促進心理健康的做法 4. 了解視力、口腔保健的方法 5. 認識青春期身體的變化 6. 了解自己的特質及喜好 | 以問答、紙筆、實作評量，並輔以觀察、檔案評量等多元方式。 |
| 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。 | 3b-IV-1 認識各種自我調適技能。(簡化) 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-3 煙、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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的行動與支持性規範、戒治資源。(簡化) Ca-IV-2 了解全球環境問題造成健康的影響。(簡化) | 7. 認識生活中常見的意外及預防方法 8. 認識基本交通路權及法則 9. 熟練抗震保命三步驟 10. 認識傳染病的傳染途徑、症狀及預防方式 11. 認識全民健保 12. 認識醫療分級及好處 13. 認識菸、酒、檳榔對健康的危害 | |
| 健體-J-C1 具備生活中有關運動與 | | Da-IV-2 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>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>身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Db-IV-2 了解青春期身心變化的調適方法。(簡化) Fa-IV-1 認識自我認同。(簡化) Fa-IV-2 認識家庭衝突的協調與解決技巧。(簡化) Fa-IV-3 認識有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。(簡化) Fb-IV-4 認識新興傳染病與防治方法。(簡化)</p> | <p>14. 認識良好的溝通技巧 15. 了解面對家暴的處理方式及管道 16. 了解自己在人際互動行為需改變的地方 17. 了解衝突解決的步驟 18. 認識網路交友注意事項 19. 學會遇到霸凌的處理方式</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 1-3 週 | 健康人生 Go Go Go I | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全人健康的意義 2. 認識身體構造、器官、器官系統的運作 3. 認識均衡飲食，設計健康餐盤 4. 了解促進心理健康的做法 | <p>活動一：我的健康，我把關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康放大鏡：理解全人健康包含心理、生理及社會三方面 2. 利用身體內外構造圖，認識身體構造 3. 介紹人體器官系統的運作 <p>活動二：我的健康餐盤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹六大類食物 2. 說明均衡飲食各類食物的配置比例 3. 討論每日的飲食與均衡飲食的差異 |

| | | | |
|-----------|------------------|--|--|
| | | | <p>4. 設計自己的健康餐盤</p> <p>活動三：保持好心情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解好心情的意義 2. 透過情境討論建立好心情的方法 <p>活動四：健康作戰計劃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據前述課程中，討論自己想要改變的保健行動，做成表格 2. 依照表格檢視自己是否落實 |
| 第 4-6 週 | 健康人生 Go Go Go II | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康檢查資料卡內容 2. 了解視力保健的方法 3. 了解口腔保健的方法 | <p>活動一：我有好視力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明健康檢查資料卡的內容 2. 透過圖片介紹眼球基本構造 3. 認識惡視力有哪些 4. 討論造成惡視力的原因，以及改善方法 <p>活動二：健康好口氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過圖片介紹牙齒基本構造 2. 討論有哪些常見的口腔問題 3. 討論潔牙的方法 |
| 第 7-10 週 | 青春時光的光彩 I | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青春期身體的變化 2. 認識月經週期需準備的物品及使用方法 3. 能接受並尊重彼此差異 | <p>活動一：銳變的青春</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過圖片，介紹女性生殖器官 2. 說明月經週期的生成原因及過程 3. 透過圖片，介紹男生生殖器官 <p>活動二：青春好少年</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論青春期身體發生的變化 2. 透過討論能了解身體變化，並接受同儕間彼此的差異 |
| 第 11-13 週 | 青春時光的光彩 II | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自己的特質 2. 知道自己的喜好 | <p>活動一：自我探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學互相分享對方的性格特質 2. 同學自述自己的特質及專長 3. 利用測驗表讓同學了解自己的特質及潛能 |

| | | | |
|-----------|------------|--|---|
| | | | <p>活動二：喜歡自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過說明看板人物，引導同學思考自己的興趣 2. 同學分享自己的喜好 3. 討論如何讓自己成為獨一無二的自己 |
| 第 14-17 週 | 環境安全總動員 I | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識生活中常見的意外 2. 理解生活中意外發生的原因 3. 認識避免意外發生的方法 | <p>活動一：居家安全放大鏡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導同學閱讀課文內容與情境，以同學經驗分享居家意外 2. 透過上述引導，同學共同列出有哪些常見的居家意外 3. 探討意外發生原因 <p>活動二：預防意外通</p> <p>根據上述課程，常見意外類別，討論預防方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預防跌倒：保命防跌有一套 2. 預防一氧化碳中毒：熱水器如何安裝才正確呢？ 3. 用電安全：安全用電小達人 4. 火場求生：熟悉逃生路線命可保 |
| 第 18-21 週 | 環境安全總動員 II | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識基本交通路權及法則 2. 認識校園環境安全 3. 熟練抗震保命三步驟 4. 理解社區安全與自身的關係 | <p>活動一：交通安全停看聽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生閱讀課文內容，了解交通路權及法則 2. 透過新聞實例，找出與上述課程相關的交通路權與守則 <p>活動二：校園安全大體檢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領學生巡禮校園，找出校園有安全疑慮的地方，以及可能發生的危險 2. 討論解決上述問題的分法 <p>活動三：全民防災動起來</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過圖片，說明地震造成的災害，及 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>述說 921 大地震的事件，引發學生學習動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 練習抗震保命三步驟：趴下、掩護、穩住 透過情境練習，防災逃難步驟 以學生經驗分享，住家社區有哪些人為維護社區安全在努力？ 同學互相討論社區安全跟自己的關係 |
|--|--|--|--|

第二學期

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習目標 | 教學重點 |
|---------|-----------|---|--|
| 第 1-3 週 | 疾病醫療面面觀 I | <ol style="list-style-type: none"> 能說出至少三項傳染病名稱 認識傳染病的傳染途徑、症狀及預防方式 能利用網路查詢居住城市常見的傳染病 能說出自己的防疫行動 | <p>活動一：打造防疫網</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過網路新聞，討論有哪些流行的傳染病 說明各種傳染病傳染途徑及症狀 <p>流感 腸病毒 病毒腸胃炎 登革熱 肺結核 病毒性肝炎</p> <p>活動二：新興傳染病</p> <ol style="list-style-type: none"> COVID 19 小檔案 同學互相討論，疫情期間公共防疫政策 探討防疫政策對社會的影響 <p>活動三：防疫 e 起來</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過媒體了解國內疫情資訊 透過衛福部疾病管制署的網頁，了解傳染病的預防方式 請學生分享採取何種防疫行動 |

| | | | |
|-----------|------------|--|---|
| 第 4-6 週 | 疾病醫療面面觀 II | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識全民健保的保障範圍 2. 了解全民健保自助互助的精神 3. 能簡述全民健保優缺點 4. 認識醫療分級以及醫療分級的好處 5. 認識醫藥分工的意涵 6. 認識正確用藥五大核心能力 | <p>活動一：全民健保人稱讚</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師說明全民健保的歷史，及自助互助的精神。 2. 請同學互相討論全民健保的優缺點 <p>活動二：醫療分級不浪費</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼是醫療分級？透過課文所述，說明醫療分級 2. 請同學互相討論，為何要醫療分級？有何好處？ 3. 透過情境說明如何避免濫用醫療資源？ <p>活動三：正確用藥我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明醫藥分工的意涵 2. 根據課本內容，說明用藥迷思 3. 學習正確用藥五大核心能力 |
| 第 7-10 週 | 菸酒檳榔真正害 I | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識菸草成分對健康的危害 2. 了解抽菸對身體健康的影響 3. 能學會拒菸方法 4. 了解菸害防制法的內容 5. 能簡述自己拒菸的具體做法 | <p>活動一：吞雲吐霧大解密</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師播放吸菸危害的影片，說明煙草裡暗藏的危機 2. 請學生分享家人是否有抽菸？是否影響健康？ <p>活動二：菸霧一生健康害</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學互相討論抽菸對身體的危害 2. 介紹「電子煙」 3. 討論電子煙對身體的危害 <p>活動三：菸害防制保護我</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹常見的拒菸方法 2. 介紹菸害防制法的主要內容 3. 請學生說明「我能怎麼做？」 |
| 第 11-13 週 | 菸酒檳榔真正害 II | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識酒精對身體的危害 2. 認識喝酒造成意外的慘痛代價 3. 了解檳榔樹對環境的影響 | <p>活動一：拒酒妙招保安康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據課本內容，說明酒精對身體的危害 |

| | | | |
|-----------|------------|---|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 4. 認識口腔病變 5. 認識吃檳榔對健康的其他風險 6. 能簡述自己遠離成癮物質的具體做法 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 討論青少年飲酒的害處 3. 透過網路新聞，說明酒駕造成意外的慘痛代價 4. 聆聽戒酒者的心路歷程 <p>活動二：檳榔致癌小果實</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師說明檳榔樹對環境的影響 2. 認識吃檳榔最大的危害-口腔病變 3. 吃檳榔對身體健康的其他風險 <p>活動三：克癮健康永相隨</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據上述課程，引導學生討論遠離成癮物質的秘訣 2. 請學生說明克癮具體做法 |
| 第 14-17 週 | 家庭人際好健康 I | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識錯誤的溝通方式 2. 認識良好的溝通技巧 3. 認識家暴 4. 了解面對家暴的處理方式 5. 認識 113 保護專線及協助管道 | <p>活動一：健康家庭好溝通</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師設計情境，請同學討論跟家人溝通的方法 2. 說明錯誤的溝通方式，造成與家人關係的影響 3. 根據上述情境，說明如何善用溝通技巧，以達到溝通目的。 4. 依照課本案例，練習溝通技巧 <p>活動二：愛家行動有妙招</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師舉例說明「家暴」的意涵 2. 透過網路新聞，認識引發家暴的原因 3. 學習發生家暴如何自助，及尋求他助的管道 |
| 第 18-21 週 | 家庭人際好健康 II | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自己在人際互動行為需改變的地方 2. 認真回饋同學的調整行為 3. 認識人際互動前需具備的條件 4. 了解衝突解決的步驟 5. 認識網路交友注意事項 | <p>活動一：人際關係紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師以同學個性為例，說明良好人際互動的行為 2. 請學生分享認為自己最需改變的行為，以及做了什麼調整？ 3. 同學回饋對方的調整 |

| | | | |
|--|--|-----------------------|---|
| | | <p>6. 學會遇到霸凌的處理方式</p> | <p>4. 共同討論，除了上述行為調整外，和別人成為朋友前，還需具備什麼條件</p> <p>活動二：人際關係你我他</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師設計情境，說明和別人發生衝突時該如何解決 2. 利用解決衝突的步驟，處理上述情境 3. 透過影片說明網路交友應注意的事項 4. 老師舉例說明霸凌的種類 5. 根據課本內容，學會遇到霸凌的處理方式 |
|--|--|-----------------------|---|

備註：請分別列出第一學期及第二學期各個學習領域（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。