

114 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：洪芷吟（表十一之二）

一、教材來源：□自編 ■編選-參考翰林健康教育 1-6 冊 二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：中度智障 9 年級 1 人、中度智障 7 年級 1 人，共 2 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-A-2 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。 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。 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。	1a-IV-4 認識促進健康生活的方法。(簡、減) 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序。(簡、減) 1b-IV-4 養成個人清潔與衛生管理習慣。(重整) 2b-IV-1 認識健康的生活規範與態度。(簡、減) 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。(無) 3a-IV-1 在引導下操作健康技能。(簡) 3b-IV-1 認識自我調適技能。(簡) 3b-IV-2 認識人際溝通互動技能。(簡、減) 3b-IV-4 遇到危險情境能尋求協助。(重)	Aa-IV-1 生長發育的認識與因應。(簡) Ba-IV-2、Ba-IV-4 社區交通安全的防護守則。(重) Ba-IV-3 認識緊急情境與止血、包紮方法。(簡、減) Bb-IV-1 正確使用藥品的方法。(簡) Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式。(減) Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。(無) Db-IV-1 生殖器官的構造與功能。(簡、減) Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動。(減) Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適。(簡) Fb-IV-5 認識醫療服務。(簡、減)	1. 能說出身體主要系統與器官的名稱與功能，理解尊重身體的重要性。(議題融入性 J4) 2. 養成個人清潔與衛生習慣，並理解其對健康的重要性。 3. 能辨識藥品基本標示，理解生病處理與就醫流程，在生活中養成正確的用藥與健康管理習慣。 4. 能辨識危險情境並學會基本急救方法，養成主動求助的意識。 5. 能辨識並適當表達自己的情緒，學會與他人共情。 6. 能理解性別平等與良好互動的重要性，促進尊重與包容的行為。(議題融入性 J12)	紙筆 藉由學習單評量學生學習成效。 問答 藉由與學生的問答內容，評量學生學習成效。 觀察 藉由學生上課表現的態度，評量學生學習成效。 實作

	4a-IV-2 增強個人促進健康的行動。(簡、減) 議題融入 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 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。		7. 能了解青春期的身體變化是自然的過程，並養成適當清潔習慣。 8. 能辨識常見交通號誌，理解交通規則的重要性，養成遵守交通規則的態度。	藉由學生實際操作任務，評量學生學習成效。
--	---	--	---	----------------------

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	自我認識與身體尊重 (議題融入性 J4)	1. 能說出身體主要系統與器官的名稱與功能。 2. 能舉出如何保護身體界限的日常行為。 3. 能辨識哪些行為是不尊重身體的表現。	1. 認識身體主要系統與器官及其基本功能。 2. 了解何謂身體界限(如不讓他人隨意觸碰)。 3. 討論日常生活中如何保護自己。
第 6-10 週	基本清潔與個人衛生	1. 能示範正確的洗手與刷牙步驟。 2. 每天紀錄完成基本清潔任務(如洗臉、換衣、刷牙)。 3. 能說出不保持清潔的可能影響(如生病)。	1. 指導正確的清潔步驟(手部、口腔等)。 2. 討論不保持清潔的後果(如生病、身體不適)。 3. 透過個人衛生紀錄表，促進自我管理。
第 11-16 週	正確使用藥物與生病處理	1. 能辨識藥品的外觀和基本標示。 2. 能意識到正確用藥和就醫的重要性，避免自行亂用藥物。 3. 能說出就醫的流程與所需物品。	1. 藥物使用基本知識：藥品辨識與基本標示、用藥方法。 2. 生病的基本處理方式：求助、休息、就醫等。 3. 就醫準備與流程：所需物品、流程、描述症狀等。

第 17-21 週	基本急救與安全常識	1. 能辨識常見的小型緊急情況（如擦傷、跌倒）並說出基本處理方式。 2. 能在緊急情況下保持冷靜，向可信任的大人尋求幫助。 3. 能說出緊急聯絡電話（110、119）。	1. 示範並練習簡單急救方法（清潔傷口、貼 OK 繃）。 2. 辨識生活中可能遇到的小傷害（如擦傷、割傷），理解什麼情況需要求助。 3. 教導學生在需要幫助時如何向可信任的人（如家人、老師）表達需求，並介紹撥打緊急電話的方法。
-----------	-----------	--	---

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	情緒管理與表達	1. 能辨識基本情緒（如快樂、悲傷、生氣、害怕）並說出其可能的原因。 2. 能運用適當的語句或方式表達自己的情緒與需求（如「我覺得不開心」）。 3. 能透過簡單的方法調節情緒（如深呼吸、聽音樂、請求幫助）。	1. 情緒辨識與理解：認識常見的基本情緒及其表現、討論情緒產生的原因以及可能的影響。 2. 情緒表達與溝通：學習用簡單的語言或非語言方式（如圖片、手勢）表達情緒與需求。 3. 情緒管理與調節：掌握簡單的情緒調節方法，例如深呼吸、轉移注意力、向可信任的人傾訴。
第 6-10 週	良好的人際互動 (議題融入性 J12)	1. 能用禮貌語句與同學互動（如請、謝謝）。 2. 能說出良好互動的基本原則（如尊重、合作、分享）。 3. 能辨識並說出對霸凌行為的正確處理方式。	1. 性別平等與尊重他人：理解性別平等的基本概念，學會尊重不同性別的特質與差異，避免性別刻板印象和歧視行為。 2. 良好互動的原則與表現：良好人際互動的原則（如尊重、合作、分享），並透過禮貌語句與實際操作，展現友好與和諧的行為。 3. 處理不當行為與求助技巧：辨識不當互動行為（如嘲笑、排擠），學習適當處理

			方式，並能主動向家人或老師尋求協助以保護自己。
第 11-16 週	我的身體會變化	1. 能辨識青春期的基本身體變化（如身高增加、聲音變化） 2. 理解青春期變化是自然的，正向接受身體變化，並對成長感到開心或自信（如說「我很開心長高了」）。 3. 能進行基本的身體清潔或護理。	1. 透過比較成長照片或繪畫活動，幫助學生了解身體的變化是自然的。 2. 強調每個人的成長速度不同，讓學生感受到自我接納的重要性。 3. 介紹青春期後需要注意的個人清潔習慣（如每天洗澡、換乾淨衣服）。
第 17-21 週	交通安全守則	1. 能辨識常見交通號誌並說出基本的交通規則。 2. 能理解遵守交通規則的重要性，避免危險行為 3. 能在校園內外遵守基本交通規則。	1. 認識交通號誌：學習辨識行人號誌（紅燈、綠燈）與常見交通標誌（如禁止通行、警告標誌），認識用途與重要性。 2. 安全過馬路：過馬路的基本步驟：「停下來、左右看、確認安全後再走」、演練正確使用斑馬線與行人號誌過馬路。 3. 交通安全習慣：討論常見危險行為（如闖紅燈、低頭過馬路）的後果、引導學生建立使用行人道行走、不在馬路上奔跑等良好習慣。

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。