

114 學年度嘉義縣義竹國民中學特殊教育集中班第一二學期「**健康與體育領域**」**健康教育**教學計畫表 設計者：鄭鈺靜（表十一之二）

一、教材來源：■自編 □編選 二、本領域每週學習節數：1 節

三、教學對象：智能障礙九年級 4 人、八年級 2 人、七年級 2 人，自閉症七年級 1 人，多重障礙九年級 1 人，共 10 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-A3 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。 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-C1 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。	(一)認知 1a-IV-1 理解生理、心理的健康概念。簡減 1a-IV-2 分析環境問題對個人與群體健康的影響。替 1a-IV-4 理解促進健康生活的方法。簡 1b-IV-1 分析健康維護的方法。替簡 (二)情意 2a-IV-1 關注健康議題。簡 2a-IV-2 了解健康問題所造成的身心危害。簡 2b-IV-1 堅守健康的態度與價值觀。簡 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。無 (三)技能 3a-IV-2 因應當前情境調適生活模式，以維持健康。簡 3b-IV-3 因應情境做出正確決策。替 (四)行為 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。無	Aa-IV-1 身心狀況的自我評估與因應策略。替 Ab-IV-1 體適能促進活動。簡 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。無 Cb-IV-1 運動精神簡 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。無 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。無 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動。簡 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，媒體色情訊息的辨識。簡減 Eb-IV-1 媒體健康資訊的識讀。簡 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。無 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析。簡 Fb-IV-3 保護性的健康行為。無	1. 能建立正確的情感發展觀念並尊重多元性別。 2. 能選擇與從事健康的休閒活動。 3. 能辨識正確的健康議題。 4. 能辨識並拒絕色情資訊。 5. 能擁護身體自主權。 6. 能檢視個人身心健康狀況並加以完善。 7. 能預防紫外線傷害。	*口語問答： 1. 能說出正確的健康觀念。 2. 能以言語做出合宜的情感表達。 3. 能列舉健康休閒活動項目與益處。 4. 能說明面對健康議題的預防與處遇方法。 *紙筆測驗： 1. 能制定身心健康檢核表。 *實作與演練： 1. 能拒絕不當的身體自主權侵犯。 2. 能採取維護身心健康的行動策略。 *觀察： 1. 能主動、積極參與課堂活動。
議題融入 【性別平等教育】 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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。				

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	最佳影評人	1. 能區辨各種愛的意涵。 2. 能正確規劃健康情感發展歷程。 3. 能尊重多元性傾向。 4. 能以合宜的言語表達情感。 【性別平等教育】性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	活動一情境短片：愛的意涵辨識(友情-親情-愛情、欣賞-喜歡-迷戀)。 活動二影片討論與學習單進行「健康的情感發展歷程」規劃。 活動三新聞報導素材：多元性傾向探討。 活動四學習單：面對多元性傾向的適宜態度與觀念探討。 活動五情境演練：合宜的情感表達用語演練。
第 7-10 週	健康休閒生活	1. 能辨識與選擇健康休閒活動。 2. 能列舉健康休閒活動所具備的條件。 3. 能列舉從事健康休閒活動的益處。 4. 能分享從事健康休閒活動的經驗。	活動一分享與討論：個人空暇時間最常從事的休閒活動及其益處。 活動二影片探討與學習單：健康休閒活動的類型。 活動三學習單：健康休閒活動所具備的條件與益處。
第 11-15 週	科學放大鏡	1. 能辨識與健康議題相關的網路假新聞。 2. 能列舉假新聞對健康的影響或危害。 3. 能說明面對健康相關假新聞的因應措施。	活動一資訊媒體探究：討論與健康議題相關的網路文章真實性。 活動二學習單：辨識與健康議題相關的網路假新聞。 活動三學習單：探討假新聞對健康的影響或危害。 活動四付諸行動：面對健康相關假新聞的因應措施。
第 16-21 週	大法官-色情守門員	1. 能說出色情的定義。 2. 能說出色情訊息的類型。 3. 能辨識色情訊息。 4. 能拒絕色情訊息。 5. 能選擇健康資訊。	活動一討論與分享：探討色情的定義。 活動二學習單：辨識色情-分辨色情訊息的類型並說明色情訊息所隱含的真相。 活動三學習單：色情 Q&A-面對網路或資訊媒體色情訊息的因應措施。 活動四影片探討：踢爆色情大絕招-如何避免接觸色情資訊，並選擇健康資訊管道。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	性別平.不平	1. 能界定出個人身體界線。 2. 能說出性騷擾、性侵害、性霸凌的構成定義。 3. 能列舉遭遇性騷擾、性侵害、性霸凌事件的應變方法。 4. 能以言語或行動拒絕身體自主權的侵犯。 【性別平等教育】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。	活動一閱讀與提問：身體自主權、身體界線探討。 活動二宣導片&學習單：性騷擾、性侵害、性霸凌的定義與辨識。 活動三討論與分享：遭遇性騷擾、性侵害、性霸凌事件的應變處理與求救管道。 活動四情境討論：看見他人遭遇性騷擾、性侵害、性霸凌事件的處理方式。 活動五情境演練：對性騷擾、性侵害、性霸凌勇敢說不。
第 6-10 週	健康守護身	1. 能列舉健康身體須具備的條件。 2. 能製作身體健康檢核表。 3. 能完成身體健康狀況檢核。 4. 能說出身體健康狀況改進策略。	活動一影片探究&學習單：健康身體的具備條件。 活動二檢核表製作：十個身體健康標準。 活動三自我檢核：依據檢核標準進行勾選與計分。 活動四分享：針對檢核結果發表個人身體健康狀況。 活動五討論：針對身體健康缺乏層面的改進行動。
第 11-15 週	健康心生活	1. 能列舉健康心理須具備的條件。 2. 能製作心理健康檢核表。 3. 能完成心理健康狀況檢核。 4. 能說出心理健康狀況改進策略。	活動一影片探究&學習單：健康心理的具備條件。 活動二檢核表製作：十個心理健康標準。 活動三自我檢核：依據檢核標準進行勾選與計分。 活動四分享：針對檢核結果發表個人心理健康狀況。 活動五討論：針對心理健康缺乏層面的改進行動。
第 16-21 週	紫色風暴	1. 能列舉紫外線對身體健康的危害。 2. 能說出常見之防曬物品。 3. 能正確使用防曬物品。 4. 能說出預防曬傷的方法。 5. 能說出曬傷的處理方式。	活動一分享與討論：曬傷的經驗。 活動二學習單：紫外線對眼睛與皮膚造成的傷害。 活動三學習單：認識防曬物品與裝備。 活動四實際演練：防曬物品的使用。 活動五短片探究：曬傷的預防與處理。

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。