

嘉義縣大林鎮大林國民小學 109 學年度特殊教育學生體健領域課程教學進度總表 設計者：鄭秀櫻

一、教材來源：□自編 ☑編選：參考教材(康軒版體健教材) 二、每週學習節數：3 節 三、教學對象：自閉症 1 年級 1 人、智障 3 年級 2 人、智障 5 年級 1 人共 4 人

四、安置類型：集中式特教班 五、核心素養/學習重點(能力指標)/學年目標/評量方式

領域核心素養	領綱學習重點/調整後領綱學習重點	學年目標	評量方式(含調整)
<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>學習表現：(除部分學習重點有調整外,其他不調整)</p> <p>1. 認知</p> <p>a. 健康知識</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>1a-III-1 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>b. 技能概念</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>c. 運動知識</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>d. 技能原理</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>一年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識常見的藥物。</li> <li>2. 能瞭解身體衛生保健的重要。</li> <li>3. 能養成基本的良好生活習慣。</li> <li>4. 能瞭解基本的健康知識。</li> <li>5. 能認識常見的食物名稱與來源。</li> <li>6. 能仿做基本的伸展活動。</li> <li>7. 能參與基本的球類運動。</li> <li>8. 能認識基本運動安全常識。</li> </ol> <p>三年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識藥物對健康的影響。</li> <li>2. 能瞭解身體各部位的功能和保健方法。</li> <li>3. 能養成良好的生活習慣。</li> <li>4. 能瞭解生病的原因和基本自我照護方法。</li> <li>5. 能瞭解常見食物的分類。</li> <li>6. 能參與基本的伸展活動。</li> <li>7. 能瞭解球類運動基本技能。</li> <li>8. 能具備基本的運動安全知識</li> </ol> <p>五年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識藥物的基本分類及用藥應注意事項。</li> <li>2. 能建立良好的身體保健習慣。</li> <li>3. 能養成良好的生活習慣。</li> <li>4. 能瞭解常見的傳染疾病與預防方法。</li> <li>5. 能認識食物營養的分類。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平時成績採多元評量方式，包含紙筆、問答、實作、觀察等方式。</li> <li>2. 以學習活動參與、課堂問答表現、作業學習單完成度及實際操作能力表現為評分要點，並且蒐集學生平時學習單進行檔案評量。</li> </ol>

具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

## 2. 情意

### a. 健康覺察

2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。

2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。

2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。

### b. 健康正向態度

2b-I-1 接受健康的生活規範。

2b-I-2 願意養成個人健康習慣。

2b-II-1 遵守健康的生活規範。

2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。

2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。

### c. 體育學習態度

2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。

2c-I-2 表現認真參與的學習態度。

2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。

2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。

### d. 運動欣賞

2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。

2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。

2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。

2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。

## 3. 技能

### a. 健康技能

3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。

3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。

3a-II-1 演練基本的健康技能。

3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。

### c. 技能表現

3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。

6. 能正確的表現伸展動作。

7. 能瞭解球類運動的基本技能。

8. 能認識常見的運動傷害及瞭解避免運動傷害的方法。

3c-I-2 表現安全的身體活動行為。

3c-II-1 表現聯合性動作技能。

3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。

d. 策略運用

3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。

3d-II-1 運用動作技能的練習策略。

3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。

4. 行為

a. 自我健康管理

4a-I-2 養成健康的生活習慣。

4a-II-2 展現促進健康的行為

4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。

b. 健康倡議宣導

4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。

4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。

4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。

c. 運動計畫

4c-I-1 認識與身體活動相關資源。

4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。

4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。

4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。

d. 運動實踐

4d-I-1 願意從事規律身體活動。

4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。

4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。

學習內容：

## B. 安全生與運動防護

### b. 藥物教育

Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。

簡化認識常見的藥物。

Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。

簡化瞭解藥物對健康的影響。

Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。

簡化認識常見藥物的種類及用藥應注意事項。

### c. 運動傷害與防護

Bc-I-1 各項暖身伸展動作。

Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。

Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。

## C. 群體健康與運動參與

### b. 運動知識

Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。

Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。

Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動養知識。

## D. 個人衛生與性教育

### a. 個人衛生與保健

Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。

Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。

Da-II-1 良好的衛生習慣。

Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。

Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。

## E. 人、食物與健康消費

### a. 人與食物

Ea-I-2 基本的飲食習慣。

Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。簡化食物的基本分類。

Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。簡化食物營養的分類

## F. 身心健康與疾病預防

### b. 健康促進與疾病預防

Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。

Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。

Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。

Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。

## H. 競爭類型運動

### d. 守備/跑分性球類運動

Hd-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。簡化球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。

Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。簡化球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、追逐球、控球動作。

Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。簡化球類運動基本動作運用。

	<b>I. 表現類型運動</b> b. 舞蹈 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 <b>減量</b> 模仿性舞蹈		
--	---	--	--

(因特教班混齡教學，因此挑選主題相同教授，並進行差異化教學，各年段要求評量標準不同。)

#### 六、本學期課程內涵：第一學期

週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容
一~五	一、生活衛生好習慣 1. 良好生活習慣。 2. 良好衛生習慣 3. 良好飲食習慣	十一~十五	三、健康好快樂 1. 生病的原因。 2. 生病照護的方法。 3. 正確用藥。		
六~十	二、伸展跑跳碰 1. 場地安全注意事項 2. 基本伸展 3. 動一動、跳一跳	十六~二十一	四、球類運動 1. 球類簡易遊戲。 2. 球類互動遊戲。		

#### 第二學期

週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容	週次	單元名稱/學習內容
一~五	一、健康飲食 1. 常見食物的來源。 2. 食物基本分類。 3. 食物紅綠燈。 4. 珍惜食物。	十一~十五	三、保健小達人 1. 常見傳染病的傳染途徑及症狀。 2. 常見傳染病的預防。 3. 認識常見隨身藥物。		
六~十	二、全方位動一動 1. 唱一唱跳一跳 2. 身體基本律動。 3. 活力操	十六~二十一	四、球球大作戰 1. 擊球你第一。 2. 踢球我在行。 3. 控球小奇兵。		

註 1：請分別列出第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註2：身障類、資優類資源班及接受巡迴輔導學生請在二、本領域每週學習節數：節註明是外加或抽離。

註3：請以單元為單位自行合併週次。

註4：接受巡迴輔導學生亦使用本表格請巡迴輔導教師填寫後交給受巡迴輔導學校併入該校課程計畫。

註5：3-6年級採用九年一貫課程者，領域核心素養無需填寫，領綱學習重點/調整後領綱學習重點請自行修改為能力指標/調整後的能力指標