

嘉義縣民雄鄉興中國民小學 109 學年度特殊類型教育集中式特教班健康與體育領域 教學計畫表(高) 設計者：曾惠怡

一、教材來源：自編 編選-參考教材(康軒) 二、每週學習節數：3 節 三、教學對象：智能障礙中度 5 年級 1 人, 共 1 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>A 自主行動： 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>B 溝通互動： 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>C 社會參與： 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健</p>	<p>【學習表現】</p> <p>認知</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<input type="checkbox"/>不調整</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。<input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為認識健康技能對健康維護的重要性</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>情意</p> <p>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。<input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為健康對個人和家庭的影響</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為覺知健康問題所造成的嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>技能</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>行為</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為培養規律運動的習慣</p> <p>【學習內容】</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為了解影響生長發育的原因</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<input type="checkbox"/>不調整</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解遵守遊戲規則的重要性。 2. 遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律 3. 學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 4. 做出墊上遊戲的翻滾動作與要領 5. 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧 6. 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 7. 表現簡單的全身性身體活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程之評量方式採課程本位評量方式評量，以指認、觀察和實作為主。 2. 學習單題型有書寫、以筆連線，或圈選、。 3. 評量調整需求服務：延長時間、報讀。

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。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。不調整 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。不調整 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。不調整 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。不調整 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。不調整		
----------------------------------	--	--	--

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	
一～七	快樂踢球去 1. 能將球往前踢。 2. 能擋住對方踢來的球 3. 能將球踢到指定地點	健康的生活 1. 了解家中成員的關係。 2. 能關心家人 3. 能了解促進家庭和諧的方法	八～十六	跑跑跳跳我最行 1. 能雙腳跳過障礙物 2. 能蹲走 3. 能單腳交換往前跳	認識清潔用品 1. 能做好自身的清潔 2. 能正確使用清潔用品	十七～二十一	墊上運動 1. 會立定跳遠 2. 會助跑跳遠	身體保健 1. 養成良好的健康態度和習慣， 2. 促進個人生活安全的方法

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	
一～七	跟著老師動一動 1. 新式健康操 2. 跟著泡泡哥哥動一動	生病了怎麼辦? 1. 能敘述身體狀況 2. 能對症就醫	八～十六	打乒乓球 1. 能將球往上拍 2. 能接住落下的球	認識生老病死 1. 知道出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 2. 認識情緒的表達及正確的處理方式。	十七～二十一	團隊大考驗 1. 表現聯合性的基本運動能力。 2. 能遵守團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	吃的健康 1. 體會食物的重要性，選擇有益健康的食物 2. 培養良好的飲食習慣。

嘉義縣民雄鄉興中國民小學 108 學年度特殊類型教育集中式特教班健康與體育領域 教學計畫表 設計者：曾惠怡

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材 二、每週學習節數：3 節

三、教學對象：智能障礙重度 4 年級 1 人、智能障礙中度 4 年級 1 人，共 2 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>A 自主行動： 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>B 溝通互動： 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>C 社會參與： 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感</p>	<p>【學習表現】</p> <p>認知</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 <input type="checkbox"/>不調整</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。 <input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為認識健康技能對健康維護的重要性</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>情意</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 <input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為健康對個人和家庭的影響</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>技能</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>行為</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 <input type="checkbox"/>簡化、<input type="checkbox"/>減量為培養規律運動的習慣</p> <p>【學習內容】</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 <input type="checkbox"/>減量為人生各階段發展的順序</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會 <input type="checkbox"/>不調整</p>	<ol style="list-style-type: none"> 了解遵守遊戲規則的重要性。 遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律 學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 做出墊上遊戲的翻滾動作與要領 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧 了解人的成長過程 能維持健康的身體 居家安全的維持 表現簡單的全身性身體活動。 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 	<ol style="list-style-type: none"> 課程之評量方式採課程本位評量方式評量，以指認、觀察和實作為主。 學習單題型有書寫、以筆連線，或圈選。 評量調整需求服務：延長時間、報讀。

<p>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。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。不調整</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。不調整</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。不調整</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。減化為常見食物與營養的種類和需求。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。不調整</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。不調整</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。減化為滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。</p>		
--	---	--	--

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	
一～七	快樂踢球去 1. 能將球往前踢。 2. 能擋住對方踢來的球 3. 能將球踢到指定地點	健康的生活 1. 了解家中成員的關係。 2. 能關心家人 3. 能了解促進家庭和諧的方法	八～十六	跑跑跳跳我最行 1. 能雙腳跳過障礙物 2. 能蹲走 3. 能單腳交換往前跳	認識清潔用品 1. 能做好自身的清潔 2. 能正確使用清潔用品	十七～二十一	墊上運動 1. 會立定跳遠 2. 會助跑跳遠	身體保健 1. 養成良好的健康態度和習慣， 2. 促進個人生活安全的方法

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	
一～七	跟著老師動一動 1. 新式健康操 2. 跟著泡泡哥哥動一動	生病了怎麼辦? 1. 能敘述身體狀況 2. 能對症就醫	八～十六	打乒乓球 1. 能將球往上拍 2. 能接住落下的球	認識生老病死 1. 知道出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 2. 認識情緒的表達及正確的處理方式。	十七～二十一	團隊大考驗 1. 表現聯合性的基本運動能力。 2. 能遵守團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	吃的健康 1. 體會食物的重要性，選擇有益健康的食物 2. 培養良好的飲食習慣。

備註：請列出第一學期及第二學期學習領域（國語文、英語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）之教學計畫表

嘉義縣民雄鄉興中國民小學 108 學年度特殊類型教育集中式特教班健康與體育領域 教學計畫表(低) 設計者：曾惠怡

一、教材來源：自編 編選(康軒) 二、每週學習節數：3 節

三、教學對象：發展遲緩中度 1 人, 智能障礙中度 1 人, 自閉症中度 1 人, 共 3 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>A 自主行動： 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>B 溝通互動： 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>C 社會參與： 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人</p>	<p>【學習表現】</p> <p>認知</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。<input type="checkbox"/>簡化為認識個人的基本健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<input type="checkbox"/>簡化為認識個人的健康生活習慣。 1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。<input type="checkbox"/>不調整 1c-I-2 認識基本的運動常識。<input type="checkbox"/>不調整 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<input type="checkbox"/>簡化為認識基本動作技能。</p> <p>情意</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<input type="checkbox"/>替代為認識基本動作技能。 2b-I-1 接受健康的生活規範。<input type="checkbox"/>簡化為接受個人的健康生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<input type="checkbox"/>不調整 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<input type="checkbox"/>簡化為表現適當的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<input type="checkbox"/>不調整 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<input type="checkbox"/>簡化為能觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<input type="checkbox"/>簡化為接受並體驗身體活動。</p> <p>技能</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<input type="checkbox"/>不調整 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<input type="checkbox"/>簡化為能於引導下，操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<input type="checkbox"/>替代為能於日常生活中嘗試運用簡易的生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<input type="checkbox"/>不調整 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<input type="checkbox"/>不調整</p> <p>行為</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。<input type="checkbox"/>簡化為能於引導下，使用適切的健康產品。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。<input type="checkbox"/>不調整 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。<input type="checkbox"/>簡化為表達個人對促進健康的想法。</p>	<p>1. 了解遵守遊戲規則的重要性。 2. 遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律 3. 學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 4. 做出墊上遊戲的翻滾動作與要領 5. 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧 6. 了解人的成長過程 7. 能維持健康的身體 8. 居家安全的維持 9. 表現簡單的全身性身體活動。 10. 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>1. 課程之評量方式採課程本位評量方式評量，以指認、觀察和實作為主。 2. 學習單題型有書寫、以筆連線，或圈選、。 3. 評量調整需求服務：延長時間、報讀。</p>

<p>互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。不調整</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。簡化為利用學校從事身體活動。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。簡化為自我生長發育情況的觀察。</p> <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。不調整</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。簡化為常見暖身伸展動作的認識。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。不調整</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。簡化為基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。不調整</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。不調整</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。簡化為身體隱私與身體界線的認識。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。不調整</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。不調整</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。簡化為走與跑的簡易動作。</p> <p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。簡化為球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。簡化為簡易滾翻、支撐、平衡遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。簡化為簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。簡化為簡易民俗運動基本動作與遊戲。</p>		
---------------------------------	---	--	--

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	
一～七	快樂踢球去 1. 能將球往前踢。 2. 能擋住對方踢來的球 3. 能將球踢到指定地點	健康的生活 1. 了解家中成員的關係。 2. 能關心家人 3. 能了解促進家庭和諧的方法	八～十六	跑跑跳跳我最行 1. 能雙腳跳過障礙物 2. 能蹲走	認識清潔用品 1. 能做好自身的清潔 2. 能正確使用清潔用品	十七～二十一	墊上運動 1. 會立定跳遠 2. 會助跑跳遠	身體保健 1. 養成良好的健康態度和習慣， 2. 促進個人生活安全的方法

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	
一～七	跟著老師動一動 1. 新式健康操 2. 跟著泡泡哥哥動一動	生病了怎麼辦? 1. 能敘述身體狀況 2. 能對症就醫	八～十六	打乒乓球 1. 能將球往上拍 2. 能接住落下的球	認識生老病死 1. 知道出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 2. 認識情緒的表達及正確的處理方式。	十七～二十一	團隊大考驗 1. 表現聯合性的基本運動能力。 2. 能遵守團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	吃的健康 1. 體會食物的重要性，選擇有益健康的食物 2. 培養良好的飲食習慣。