

嘉義縣中埔國民小學 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 設計者： 陳健彰

一、教材來源：□自編 ■編選-翰林版中年級健康與體育課本簡化及線上資源 二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：特教班中高年級學生 2 人

學生姓名	年級	障礙類別/ 程度	學生姓名	年級	障礙類別/ 程度
阮○○	三	自閉症/重度	林○○	五	智障/中度

四、核心素養、學習重點、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
<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</p>	<p>學習內容調整： 學習表現</p> <p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 →認識身心健康基本概念(簡化、減量)</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 (簡化、減量)</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 →在老師的提醒下遵守上課規範和運動比賽規則。(簡化)</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 →在老師的提醒下參與並欣賞多元性身體活動。(簡化)</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 →在老師的提醒下參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。(簡化)</p>	<p>1. 認識出生、成長、老化及死亡的概念。</p> <p>2. 能表現出操作運動器材的能力。</p> <p>3. 能辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>4. 養成規律的運動習慣。</p> <p>5. 了解團體規範並參與團體活動。</p> <p>6. 表現與足部有關的身體活動。</p> <p>7. 了解健康的定義與重要，並養成良好的健康態度與習慣。</p> <p>8. 瑜珈動作、平衡</p>	實作 問答 觀察 指認

<p>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>學習內容</p> <p>Da- II -1 良好的衛生習慣。</p> <p>Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>→眼睛、口腔的功能與衛生保健的方法。(簡化、減量)</p> <p>Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>→健康行為的維持原則。(簡化、減量)</p> <p>Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Da- II -1 良好的衛生習慣。</p> <p>Fb- II -3 正確就醫習慣。</p> <p>生傷或生病時能向父母或老師表示需要就醫(簡化)</p> <p>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>→認識運動安全規則並在老師的提醒下能遵守規則。(簡化)</p> <p>Cb- II -2 學校運動賽會</p> <p>Cd- II -1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>→在老師的提醒下學習戶外休閒運動基本技能。(簡化)</p> <p>Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。</p>	<p>木、呼拉圈和扯鈴。</p>	
---	--	------------------	--

五、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	週次	單元名稱/學習內容
一 ~ 五	生命的樂章/ 1. 認識新生命的誕生過程。 2. 認識身體發展發展的順序與各別差異。 3. 知道出生、成長、老化及死亡的概念。	六 ~ 十	傳球遊戲/ 1. 能表現出操作運動器材的能力。 2. 能分辨日常生活情境的安全性。 3. 能認識並預防及處理運動傷害的方法。	十一 ~ 十五	健康家庭/ 1. 能選購包裝完整的安全食品。 2. 能辨識食物的安全性，並選購健康的餐點。 3. 能有正確的用藥觀念	十六 ~ 二十一	運動健康多/ 1. 表現簡單的全身性身體活動。 2. 表現使用運動設備的能力。 3. 利用組合墊，進行體適能運動。

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	週次	單元名稱/學習內容
一 ~ 五	同分享共歡樂/ 1. 能參與團體活動。 2. 了解遵守團體規範。 3. 能在遊戲中與他人互相合作。	六 ~ 十	足下風雲/ 1. 能助跑踢球。 2. 能與同學合作進行足球比賽 3. 能進行不同形式的跑步活動	十一 ~ 十五	健康百分百/ 1. 能知道健康的重要性。 2. 能養成良好的健康態度和習慣。 3. 培養良好的飲食習慣。	十六 ~ 二十一	運動萬花筒/ 1. 認識簡易的瑜珈動作 2. 能在平衡木上表現各種組合動作。 3. 能學會扯鈴的基本技巧。

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

嘉義縣中埔國民小學 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： 陳健彰

一、教材來源：□自編 ■編選-南一版低年級健康與體育課本簡化及線上資源 二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：特教班低年級學生 1 人

學生姓名	年級	障礙類別/ 程度
張○○	一	自閉症/中度

四、核心素養、學習重點、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
<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：</p>	<p>學習內容調整： 學習表現 1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 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。 →在老師的提醒下舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。(簡化) 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 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。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p> <p>學習內容 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 認識身體各部位名稱與功能。 2. 表現簡單的全身性身體活動。 3. 瞭解健康的定義，並知道人們為促進健康所採取的活動。 4. 透過遊戲或道具能表現全身性的身體活動。 5. 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 6. 認識休閒運動並樂於參與。</p>	<p>實作 問答 觀察 指認</p>

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。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 →各項身體的動作(替代) 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。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ab- I -1 體適能遊戲。 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ab- I -1 體適能遊戲。 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	7.養成規律運動習慣，保持良好體適能。	
---	---	---------------------	--

五、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	週次	單元名稱/學習內容
一 ~ 五	認識身體部位/ 1. 部位名稱。 2. 部位的功能。 3. 愛惜身體。 4. 正確姿勢。	六 ~ 十	全身性身體活動/ 1. 基本動作。 2. 能做出移動性技巧動作。 3. 能做出非移動性技巧動作。	十一 ~ 十五	健康的定義與活動/ 1. 能分辨身體的感受。 2. 認識常見的疾病。 3. 正確的方式洗手。 4. 飯前洗手飯後漱口。 5. 正確的方式戴口罩。	十六 ~ 二十一	全身性的身體活動 1/ 1. 表現跑、跳、改變方向、急停等動作。 2. 模仿簡單性軸心運動。 3. 身體律動。

					6.保持服儀的整潔。 7.修剪指甲		
--	--	--	--	--	----------------------	--	--

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	週次	單元名稱/學習內容
一 ~ 五	全身性的身體活動 2/ 1.投擲套圈圈。 2.能投擲樂樂棒球、棒壘球和投籃。	六 ~ 十	健康態度和習慣/ 1.正確姿勢。 2.健康習慣與良好的形象。 3.整理儀容。 4.運動流汗後的行為及習慣。	十一 ~ 十五	休閒運動/ 1.認識休閒運動 2.參與休閒運動 3.表達參與休閒運動的感覺	十六 ~ 二十一	規律運動習慣/ 1.選擇適合自己的活動。 2.了解做適度運動的益處。 3.安排每天運動。 4.課後運動。

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