

嘉義縣義竹鄉義竹國民小學 110 學年度特殊教育學生特教班健康與體育領域課程教學進度總表 設計者：杜芳馨

一、教材來源：■編選-參考教材四年級翰林版健康與體育課本、五年級與六年級康軒版健康與體育課本

二、每週學習節數：一節(六年級健康課)、三節(五年級、四年級)

三、教學對象：智障 6 年級 2 人、多障 5 年級 1 人、智障 4 年級 1 人、自閉症 4 年級 1 人，共 5 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-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。 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。 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互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	* 第二學習階段 1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。	* 第二學習階段 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	* 中年級 一、認識促進健康的重要性與方法 二、表現團隊合作的行為 三、能控制自己的情緒 四、會從事戶外運動	一、口頭評量：能回答老師的提問，正確率達 80%。 二、觀察： (1) 老師觀察學生能表現促進健康的方法。 (2) 老師觀察學生能控制自己的情緒。 (3) 老師觀察學生能與同儕相互合作。 (4) 老師觀察學生能從事戶外運動。 (5) 老師觀察學生在課堂上能相互討論。 (6) 觀察學生能跳出正確的舞蹈動作。
	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧	* 高年級 一、養成環保習慣 二、會處理緊急突發狀況 三、青春期的處理方式 四、培養正向與合作態度 五、養成健康消費習慣	
	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧		
	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-2 學校運動賽會。		
3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。			
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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 → 能在跑步與定點投擲的遊戲中探索自己。(簡、替)			
4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞			

	<p>4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 → 培養規律運動的好習慣。 (簡、減)</p> <p>* 第三學習階段</p> <p>1a- III -3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。</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>2a- III -2 覺知健康問題所造成 的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c- III -2 表現同理心、正向溝 通的團隊精神。</p> <p>3b- III -1 獨立演練大部份的自 我調適技能。</p> <p>4a- III -1 運用多元的健康資訊、 產品與服務。</p>	<p>蹈。 → 隨著音樂跳舞與模仿簡單的舞 蹈動作。(簡、減)</p> <p>Cd- II -1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>* 第三學習階段</p> <p>Ca- III -3 環保行動的參與及綠色消 費概念。</p> <p>Ba- III -4 緊急救護系統資訊與突發 事故的處理方法。</p> <p>Db- III -1 青春期的探討與常見保 健問題之處理方法。</p> <p>Cb- III -1 運動安全教育、運動精神與 運動營養知識。</p> <p>Fa- III -4 正向態度與情緒、壓力的管 理技巧</p> <p>Eb- III -2 健康消費相關服務與產品 的選擇方法。</p>		<p>(7) 老師觀察學生養成環保的習慣。</p> <p>(8) 老師觀察學生能處理突發狀況。</p> <p>三、操作：學生能拿出正確的圖卡。</p> <p>四、指認：學生能正確指認圖卡。</p>
--	--	---	--	--

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	食物小精靈 綠色消費	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 認識食物營養素的名稱 2. 在生活中能均衡飲食 3. 我會丟球 * 高年級 1. 能隨手做環保 2. 養成綠色消費的習慣 3. 我會丟球(廖生) 	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 以食物營養素為主軸，教導學生認識食物的營養，並在用餐時養成均衡飲食的好習慣。 2. 教導學生定點投擲與網前投擲的基本技巧。 * 高年級 1. 教導學生認識綠色消費的基本概念，養成綠色消費習慣，如：準備購物袋與環保杯等隨手做環保。 2. 教導學生定點投擲與網前投擲的基本技巧。
第 6-10 週	神奇營養素 珍愛地球	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 認識食物營養素的功能 2. 認識自己對營養素的需求 3. 我會操場跑步 * 高年級 1. 認識生活中環保標章產品 2. 認識環境汙染 3. 我會走操場(廖生) 	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 以食物營養素為主軸，教導學生認識食物營養可促進健康的功能，並在用餐時認識自己對營養素的需求。 2. 教導學生跑步的基本技巧，並會進行跑步的遊戲。 * 高年級 1. 教導學生認識環保標章的產品，養成綠色消費習慣。 2. 以生病的地球為主題，教導學生認識水汙染、噪音汙染與空氣汙染，並教導學生減少汙染的方法。 3. 教導學生跑步的基本技巧，並會進行跑步的遊戲。
第 11-15 週	防災概念我最棒 緊急狀況	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 認識生活中的天然災害 2. 會騎腳踏車 * 高年級 1. 認識生活中的突發狀況 2. 認識生活中的緊急事件的處理方式 3. 會騎健身腳踏車(廖生) 	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 以生活中的天然災害為主軸，教導學生認識地震、火災與颱風所帶來的災害。 2. 會從事騎腳踏車的戶外休閒運動。 * 高年級 1. 以生活中突發的意外事故為主軸，教導學生在校園中該如何處理事故傷害。 2. 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動，覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 3. 教導學生會騎腳踏車機當作休閒運動。
第 16-20 週	防災演練 青春鬥陣行	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 能配合廣播進行防災演練 2. 認識逃生的基本技巧 3. 會踢球 * 高年級 1. 認識青春期的特徵 2. 認識青春期的處理方式 3. 會踢球(廖生) 	<ul style="list-style-type: none"> * 中年級 1. 教導學生逃生的基本技巧與基本用具，並會配合廣播進行防災演練。 2. 教導學生能在行進間與定點踢球，並將踢球當作戶外休閒運動。 * 高年級 1. 認識青少年期第二性徵的出現，了解影響生長發育的主要因素，會處理月經來的狀況。 2. 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3. 教導定點踢球，並將踢球當作戶外休閒運動。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	不良習慣 運動我最棒	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識菸害所造成的危害 2. 會拒絕吸菸、喝酒、嚼檳榔的不良嗜好 <p>2. 會跳青蛙歌</p> <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動時該注意的事項 2. 培養運動家的精神 3. 注意運動後該補充的能量 4. 會跳青蛙歌(廖生) 	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識吸菸對環境造成的危害。 2. 會拒絕吸菸、喝酒、嚼檳榔的不良嗜好，認識認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 3. 會隨著青蛙歌的旋律進行簡單的舞蹈動作。 <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重視並能積極促進運動安全，養成規律運動習慣，保持良好體適能。 2. 養成運動家的精神與風範。 3. 分享並討論運動後的注意事項與能量的補充，分享運動後飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 4. 會隨著青蛙歌的旋律進行簡單的手部舞蹈動作。
第 6-10 週	運動會動一動	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學合作進行趣味競賽 2. 能與同學合作跑大隊接力 <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學合作進行趣味競賽 2. 能與同學合作跑大隊接力 	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解去競賽的規則，與同學參與比賽，表現運動技能。 2. 理解大隊接力的規則，與同學參與比賽，表現運動技能。 <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 應用趣味競賽規則，充分發揮團隊合作與運動技能。 2. 應用大隊接力規則，充分發揮團隊合作與運動技能。
第 11-15 週	正向情緒管理	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識情緒的種類 2. 會辨識情緒表情 3. 會跳我的身體最神氣 <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 會處理自己的負向情緒 2. 能以正向態度面對壓力 3. 會跳我的身體最神氣(廖生) 	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識正向與負向的情緒。 2. 會辨識正向與負向的情緒表情。 3. 會跳出我的身體最神氣的基本舞蹈動作。 <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 2. 以正確方式處理自己面對的壓力。 3. 會跳出我的身體最神氣的基本手部動作。
第 16-20 週	我是高 EQ 健康消費	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能處理自己負向情緒 2. 會跳健康操 <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 會選購健康食品 2. 認識健康產品相關服務 3. 會跳健康操(廖生) 	<p>* 中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識情緒的表達及正確的處理方式。 2. 會跳健康操的基本動作。 <p>* 高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能描述人們獲得健康食品資訊、選擇健康食品服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 2. 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 3. 會跳健康操的基本動作。

註 1：請分別列出第一學期及第二學期學習領域（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：接受巡迴輔導學生領域課程亦使用本表格，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 3：4-6 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