

嘉義縣民雄鄉/興中國民小學 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：曾惠怡

一、教材來源：□自編 ■選編康軒

二、本領域每週學習節數：5 節

三、教學對象：智障 6 年級 1 人、自閉症 4 年級 1 人、3 年級 1 人，智能障礙 4 年級 1 人、3 年級 2 人，智能障礙 1 年級 1 人，共 7 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
<p>A 自主行動：</p> <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>B 溝通互動：</p> <p>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>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</p>	<p>認知</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。[簡化]為認識個人的基本健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。[簡化]為認識個人的健康生活習慣。</p> <p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。[不調整]</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。[不調整]</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。[簡化]為認識基本動作技能。</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。[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。[簡化]、[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。[不調整]</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。[簡化]為認識生理、心理層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能</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環境。[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>	<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. 做出墊上遊戲的翻滾動作與要領 4. 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧 5. 了解人的成長過程 6. 能維持健康的身體 7. 居家安全的維持 8. 表現簡單的全身性身體活動。 9. 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"> 1. 實作評量 能在教師示範下做出正確動作。 2. 口頭評量 可以口頭回答教師所提之上課相關問題，並應用在生活中與家人分享。

<p>養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2</p> <p>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。</p>	<p>對健康維護的重要性。簡化、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。不調整</p> <p>情意</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。替代為認識基本動作技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。簡化為接受個人的健康生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。不調整</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。簡化為表現適當的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。不調整</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。簡化為能觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。簡化為接受並體驗身體活動。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。簡化、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。簡化為注意健康問題</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>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。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。不調整</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。不調整</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會不調整</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。減化為與家人、朋友適當的溝通與相處技巧。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。減化為跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。</p> <p>Ia-II- 1 滾翻、支撐、平衡與擺盪</p>		
---	--	---	--	--

	<p>對個人及重要他人的影響。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 不調整</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 不調整</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 不調整</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。 簡化、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。 簡化、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。 簡化為認識健康生活的規範與態度。</p> <p>2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 簡化為願意培養良好的健康生活型態。</p> <p>2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 簡化為表現基本運動精神與規範。</p> <p>2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 簡化為表現積極參與的學習態度。</p> <p>技能</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 不調整</p>	<p>動作。 減化為滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。</p> <p>Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。 簡化、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。 不調整</p> <p>Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 不調整</p> <p>Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 簡化運動與疾病保健</p> <p>Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 不調整</p> <p>Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。 簡化為日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。</p> <p>Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 簡化為常見預防性健康自我照護的方法。</p>		
--	---	--	--	--

3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。**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。**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。**不調整**

3c-I-2 表現安全的身體活動行為。**不調整**

3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。**不調整**

3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。**簡化**為透過模仿學習，表現日常生活中基本的人際溝通互動技能。

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。**簡化**為透過身體活動，探索運動的興趣。

3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。**簡化**為在日常生活中適當運用生活技能。

3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。**不調整**

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。**簡化**為在身體活動中發展個人運動潛能。

	<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。簡化為能於引導下，使用適切的健康產品。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。不調整</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。簡化為表達個人對促進健康的想法。</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>4a-II-2 展現促進健康的行為。簡化為展現日常生活中增進個人健康的行為。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。簡化、減量為培養規律運動的習慣</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。不調整</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。簡化、減量為培養規律運動的習慣</p>			
--	--	--	--	--

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
第一-五週	體育課真有趣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課後能排好隊伍並做暖身操 2. 認識校園內的遊樂器材及使用注意事項 3. 了解上體育課時該注意的事項 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動作協調能力佳的學生能學會投籃的動作 2. 動作協調能力較差的學生能學會將球丟給他人的動作. 並能接到他人傳來的球 3. 能做出打擊的動作並將樂樂棒球打擊出去 4. 在運動中能避免受傷. 若受傷後知道到保健室請護理老師幫忙處理
第六-十週	墊上運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習墊上的肢體活動，並指導學生正確的動作。 2. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動作協調能力佳的學生能做出雙腳跨越障礙物的動作 2. 動作協調能力較差的學生能做出翻滾. 向前跳躍的動作 3. 能跟著影片跳有氧舞蹈
第十一-十五週	飲食與健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。 2. 辨識並選擇健康服務及產品。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在校用餐時能不挑食. 並將所盛飯菜都吃完不浪費 2. 能分辨原型食物及加工品 3. 能找到食品包裝上之有效期限 4. 能分辨 4 章 IQ 的標誌
第十六-二十週	裙擺搖搖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過有氧運動訓練肢體的律動。 2. 具備應用體育運動相關技能。 3. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用教學影片跳新式健康操 2. 跟著教師做出手部及腿部的伸展動作並持續 10 秒以上 3. 在運動時能與他人保持適當距離. 並互助合作 4. 能不嘲笑姿勢不正確同學

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	健康安全的生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解成長過程的個別差異。 2. 了解出生、成長、老化及死亡是人生必經過程 3. 上體育課時能做到保護自己避免受傷 4. 運動時能運用正確的身體部位及姿勢完成指定活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片讓學生了解人從懷孕到年老的成長過程 2. 藉由影片內容讓學生知道每個人的成長過程的差異 3. 上體育課時能確實跟著教師做暖身操

			4. 能跟著教師的示範將球從不同部位傳給他人, 如頭上, 跨下……
第六-十週	遊戲安全	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用遊樂器材時能遵守遊戲規則不做危險動作 2. 在運動或遊玩時能避開危險地區 3. 能不在教室或家中的非遊戲區遊玩 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用溜滑梯時能用正確姿勢, 並會輪流等待, 且不推人 2. 使用盪鞦韆時能抓緊鍊條, 且不隨便搖晃 3. 有人在使用溜滑梯及盪鞦韆時知道不可站在前面 4. 下課時能做到不可在走廊奔跑, 也不可在樓梯跳來跳去 5. 能做到在家中不追逐
第十一-十五週	手眼協調我最棒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出折返跑, 越過障礙物跑等動作 2. 丟擲套圈圈或球 3. 在教師示範下能做出單腳站立及走平衡木的動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在教師示範下能做出折返跑動作 2. 教師在跑道上放障礙物讓學生以 S 形繞過障礙物到達終點 3. 在教師示範下能做出套圈圈動作 4. 能將球丟進水桶裡 5. 在協助下能單腳站立超過 5 秒鐘 6. 在教師示範下能沿著白線走而不超出白線
第十六-二十週	打棒球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練球類運動的傳接球動作 2. 能將球打擊出去 3. 了解感官的基本構造和功能, 提醒學生注意感官保健, 並了解緊急狀況的處理方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能將球丟給他人 2. 能接住他人丟來的球 3. 教師講解打擊樂樂棒球時需要眼睛看並利用手部力量將球擊出 4. 教師準備樂樂棒球讓學生練習揮棒 5. 教師講解在打擊樂樂棒球時要注意旁邊是否有人, 以及有人在揮棒時不可以靠近 5. 知道若在運動中受傷時要到保健室請護理老師處理

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

