

嘉義縣朴子市大同國民小學 110 學年度特殊教育學生 特教班 健體領域課程 教學進度總表 設計者：徐元彬

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材國小版健體領域教材與網路資源 二、本領域每週學習節數：中高年級每周 4 節、低年級每周 3 節

三、教學對象：智能障礙中度 6 年級 1 人、智能障礙輕度 6 年級 1 人、智能障礙輕度 4 年級 1 人、自閉症重度 4 年級 1 人、自閉症重度 1 年級 1 人、智能障礙中度 1 年級 2 人、多障輕度 1 年級 1 人共 8 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><b>A 自主行動：</b> 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>B 溝通互動：</b> 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><b>C 社會參與：</b> 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。</p>	<p><b>【學習表現】</b> <b>第一學習階段</b> 1 認知 1a-I-1 認識基本的健康常識。 <b>不調整</b> 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 <b>不調整</b></p> <p><b>簡化</b> 認識健康生活主要的習慣 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p><b>簡化</b> <b>能認識的基本運動動作(肢體與球類活動)</b> 2. 情意 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 <b>不調整</b> 2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p><b>【學習內容】</b> <b>第一學習階段</b> <b>A 生長發展與體適能</b> Ab-I-1 體適能遊戲。 簡化-體操與健身操。 <b>B 安全生活與運動防護</b> Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 <b>不調整</b> Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 <b>重整</b> 校園常見意外傷害的處理方法 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 <b>重整</b> 吸菸與飲酒的危害與拒絕的方法 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 <b>簡化</b>-暖身操 <b>C 群體健康與運動參與</b> Ca-I-1 生活中與健康相關的環</p>	<p>一年級(第一學習階段)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識運動對健康的影響。</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. 能認識維持身體健康的方法。</li> <li>6. 能參與基本肢體的活動。</li> <li>7. 能瞭解各項球類運動基本技能。(躲避球 足球)</li> <li>8. 能具備基本的運動安全知識</li> <li>9. 能認真模仿各項伸展動作。</li> <li>10. 認識環境中危害健康的原因與預防</li> </ol> <p>四年級(第二學習階段)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識運動對健康的影響。</li> </ol>	<p>學生評量方式採用：</p> <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. 學生學習活動參與度、課堂問答表現、作業學習單完成情形及實際操作能力表現為評分要點，並且觀察記錄學生平時表現情形</li> </ol>

	<p><b>簡化</b>-在協助下願意接受基本健康生活規範</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p><b>簡化</b>-願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p><b>重整</b></p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<b>不調整</b></p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。<b>不調整</b></p> <p>3. 技能</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>能在引導下進行練習健康相關技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>能在引導下模仿動作。</p> <p>4. 行為</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。<b>不調整</b></p> <p><b>簡化</b>-能在引導下表現促進健康的行動。</p>	<p>境。<b>不調整</b>。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p><b>簡化</b>-運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。<b>不調整</b></p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。<b>不調整</b></p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p><b>簡化 分解</b></p> <p>身體部位的認識</p> <p>衛生保健的重要性</p> <p><u>D 個人衛生與性教育</u></p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p><u>E 人食物健康消費</u></p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>購物時選擇有益健康的食物</p> <p>F. 身心健康與疾病預防</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p><b>簡化</b>個人基本健康的覺察能力</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的認識。</p> <p><b>重整</b></p> <p>生活中常見疾病的預防與治療方式</p> <p><u>G. 挑戰類型運動</u></p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊</p>	<p>2. 能瞭解身體各部位的功能和保健方法。</p> <p>3. 能養成良好的生活習慣。</p> <p>4. 能瞭解生病的原因和基本自我照護方法。</p> <p>5. 能認識維持身體健康的方法。</p> <p>6. 能參與基本肢體的活動。</p> <p>7. 能瞭解各項球類運動基本技能。(躲避球 足球)</p> <p>8. 能具備基本的運動安全知識</p> <p>9. 能認真做出各項運動動作。</p> <p>10. 認識環境中危害健康的原因與預防</p> <p>六年級(第三學習階段):</p> <p>1. 認識日常生活中基本的健康常識。</p> <p>2. 認識維持健康的基本生活習慣。</p> <p>3. 能正確進行各項體操動作。</p> <p>4. 認識基本的運動常識。(肢體、球類)</p> <p>5. 能認識影響健康的生活原因與預防方式。</p> <p>6. 能表現出運動時的安全知識</p> <p>7. 認識環境中危害健康的原因與預防</p> <p>8. 能表現出協助同儕的態度。</p> <p>9. 能瞭解生病的原因並養成察覺的能力。</p>	
--	---	---	---	--

	<p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p><b>簡化</b>—認識活動中的器材與運動場所</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> <p><b>簡化</b>—在協助下願意參與活動</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。<b>不調整</b></p> <p><b>第二學習階段</b></p> <p>1. 認知</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識基本的健康常識。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識促健康的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生å活技能對健康維護的重要性。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生å活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動å作技能。</p>	<p>戲。</p> <p><b>重整</b></p> <p><u>搭配走跳擲的混合活動</u></p> <p><u>H. 競爭類型運動</u></p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之 手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>簡易拋、擲之手眼動作協調控球動作。</p> <p><u>I. 表現類型運動</u></p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>平衡遊戲(平衡木)</p> <p><b>第二學習階段</b></p> <p><u>A 生長發展與體適能</u></p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>AAb-II-1 體適能活動。</p> <p><u>B 安全生å活與運動防護</u></p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p><b>簡化 分解</b></p> <p>環境中容易發生危險的區域。活動中須注意的安全事項。</p>		
--	---	--	--	--

	<p><b>簡化</b> 認識身體活動的基本動作。 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p><b>簡化</b> 認識校園活動常見的運動傷害與基礎防護方式 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p><b>2. 情意</b> 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>重整</b> 認識錯誤的生活習慣造成的健康問題 2b- II -1 遵守健康的生活規範。<b>不調整</b> 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p><b>簡化</b>-願意養成個人健康習慣。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p><b>簡化</b>-能表現參與互動的行為。</p> <p><b>3 技能</b> 3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。<b>不調整</b></p>	<p>Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p><b>簡化</b> 常見意外傷害的處理方法。 Bb- II -2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p><b>簡化</b> 拒絕有害健康物品的方式。 (口語或動作) Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。</p> <p><b>簡化</b> 暖身伸展運動的主要動作</p> <p><u>C 群體健康與運動參與</u> Ca- II -1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca- II -2 環境汙染對健康的影響。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p><b>重整</b> →運動的規則與安全事項</p> <p><u>D 個人衛生與性教育</u> Da- II -1 良好的衛生習慣。</p> <p><b>簡化</b> <u>生活中主要的衛生習慣</u> Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p><b>重整</b>-眼睛、耳朵、鼻子衛生保健的重要性。</p>		
--	--	---	--	--

	<p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<b>不調整</b></p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。<b>不調整</b></p> <p><b>4 行為</b></p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p><b>簡化</b>-能在引導下表現促進健康的行動。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>→能在培養規律運動習慣</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p><b>分解</b></p> <p>→能透過運動提高體適能</p> <p>→能透過運動培養基本運動能力</p> <p><b>第三學習階段</b></p> <p>1. 認知</p>	<p><b>E 人食物健康消費</b></p> <p>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p><b>F. 身心健康與疾病預防</b></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>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識學童常見傳染病的認識</p> <p>Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。</p> <p><b>G. 挑戰類型運動</b></p> <p>Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p><b>H. 競爭類型運動</b></p> <p>Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>重整-認識投球、拋球、擲球的動作要領</p> <p><b>I. 表現類型運動</b></p> <p>Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p><b>第三學習階段</b></p> <p><b>A 生長發展與體適能</b></p> <p>Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p>		
--	--	---	--	--

	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康概念。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識基本的健康常識。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識促健康的方法。</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。<b>不調整</b></p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防 護知識，維護運動安全。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識運動時保護身體的方法</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要 素和要領。<b>不調整</b></p> <p>2. 情意</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造 成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識各種影響健康問題所造 成的後果</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進 的生活型態。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>在引導下有定期運動的習慣</p> <p><b>簡化</b></p>	<p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p><b>B 安全生活與運動防護</b></p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷 害預防與安全須知。</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>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處 理方法。</p> <p><b>簡化</b>校園運動傷害的預防與處理</p> <p><b>C 群體健康與運動參與</b></p> <p>Ca-III-2 環境汙染的來源與形 式。</p> <p><b>不調整</b></p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色 消費概念。</p> <p><b>簡化</b>環保的消費行為</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精 神與運動營養知識。<b>不調整</b></p> <p><b>D 個人衛生與性教育</b></p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方 法。</p> <p><b>重整</b>眼睛、耳朵、鼻子衛生保 健的重要性。</p> <p><b>E 人食物健康消費</b></p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產 品的選擇方法。</p> <p><b>F. 身心健康與疾病預防</b></p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的 促進方法與日常健康行</p>		
--	---	--	--	--

	<p>願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3. 技能</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>在提示下能應用策略提高運動校能</p> <p>4. 行為</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p><b>簡化</b>-能在引導下表現促進健康的行動。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p><b>不調整</b></p>	<p>為。</p> <p><b>簡化</b>生活中促進健康的行為</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法(察覺)。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>認識學童常見傳染病的預防與治療方式</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p><u>G. 挑戰類型運動</u></p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p><u>H. 競爭類型運動</u></p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p><b>重整</b>-認識投球、拋球、擲球的動作要領</p> <p><u>I. 表現類型運動</u></p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p><b>簡化</b></p> <p>平衡遊戲(平衡木)</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 1-5 週	單元一：	1. 能夠在協助下進行運動的隊形	課程內容:暖身操、健身操、低強度有氧運

	大家一起來運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 能夠在協助下進行暖身運動</li> <li>3. 能夠在協助下進行手腳協調運動</li> <li>4. 能夠在協助下操作體育器材進行活動</li> </ol>	<p>動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體育活動的隊形練習(排隊隊伍行進、體操隊型)</li> <li>2. 暖身運動與低強度有氧運動、健身操的動作練習(手腳軀幹)</li> <li>3. 手腳協調運動的練習</li> <li>4. 使用體育器材的正確使用方式 校園運動場域與運動器材 體感遊戲(健身環、健身 APP)</li> </ol>
第 6-10 週	單元二： 我會照顧自己	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠認識維持個人衛生的方法</li> <li>2. 能夠養成維持個人衛生的習慣</li> <li>3. 能認識因衛生問題造成的疾病</li> <li>4. 能在協助下進行維持衛生的活動</li> <li>5. 能在協助下遠離有害健康的物質</li> </ol>	<p>課程內容:個人衛生習慣、認識疾病</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維持個人環境衛生(桌、椅、置物櫃、個人學習用品)</li> <li>2. 維持學習環境的衛生(教室、校園)</li> <li>2. 維持個人身體衛生習慣(擦鼻涕、擦口水、丟垃圾)</li> <li>3. 養成良好的衛生習慣(認識需要洗手的時間點、正確使用各類清潔設施中的設備、運動後的好習慣-洗手或擦汗)</li> <li>4. 能穩定地保持良好的衛生習慣</li> <li>5. 認識有害健康的物品或環境</li> </ol>
第 11-15 週	單元三： 球類高手	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識球類運動的規則</li> <li>2. 能認識球類運動需要注意的安全事項</li> <li>3. 能使用雙手傳接球</li> <li>4. 能學會使用慣用腳踢球的技巧</li> </ol>	<p>課程內容:羽球、躲避球、足球等 3 種球類運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識課程中 3 種球類運動的操作方式</li> <li>2. 使用慣用手與腳進行球類活動</li> <li>3. 與同儕教師或助理員能合作完成任務</li> <li>4. 完成在指定的活動任務(個人或分組)(進行手和腳的投球、踢球、傳球)</li> </ol>
第 16-21 週	單元四： 跳躍大挑戰	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識跳躍運動需要注意的安全事項</li> <li>2. 能正確使用跳繩進行活動</li> <li>3. 能進行雙腳跳躍前進的活動</li> <li>4. 能跨越或跳躍過障礙物(低欄/海棉棒)</li> <li>5. 能連續跳躍過障礙物</li> </ol>	<p>課程內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用跳繩進行原地跳躍的動作</li> <li>2. 使用跳繩進行移動性的跳躍活動</li> <li>3. 能雙腳向前跳躍到指定位置</li> <li>4. 能夠雙腳或單腳跳躍過障礙物 中高年級(跳格子、跳過欄杆)</li> </ol>

## 第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	單元一： 駕駛障礙賽	1. 能認識移動教具前進的技巧 2. 能遵守課程中的規定(安全注意事項) 3. 能認識踩踏車前進的技巧 4. 能控制移動教具前進並閃避障礙物	1. 正確操作使用課程中的移動教具 2. 認識活動中的安全注意事項 3. 能使雙手控制移動教具的方向 4. 能用雙腳輪流踩踏踏板並維持身體穩定 5. 能操作移動教具閃避障礙物並前進 活動使用教具種類： (搖搖車、扭扭車、踩踏車)
第 6-10 週	單元二： 生活中常見的疾病	1. 能認識校園中常見的意外傷害 2. 能認識生活中常見的疾病 3. 能認識預防疾病與意外傷害的方法 4. 能認識面對疾病與傷害的正確方式	1. 認識校園中常發生的身體不適狀況 (受傷、頭暈、發燒、肚子痛、吐) 校園環境中容易出現的意外傷害的場所 運動時須保持的注意事項 2. 生活中常見的疾病 (皮膚病、感冒、腸病毒、流感、新冠肺炎) 3. 預防疾病或傷害的方法 4. 正確面對傷害與疾病的方式 (尋求協助、配合處理方式)
第 11-15 週	單元三： 健康生活	1. 能認識維持身體健康的要素 2. 能認識維持身體健康的方法 3. 能認識危害身體健康的原因 4. 能認識疾病的處理方法	1. 危害健康的原因:水、空氣、食物、病毒 如果預防危害健康的方式(打掃、良好的習慣、事前預防的方式) 2. 維持健康的方法:運動、均衡飲食、好習慣 3. 疾病的處理方法(就醫、服藥、追蹤)
第 16-20 週	單元四： 運動大挑戰	1. 能使用已認識認識的運動技巧進行活動 2. 能夠給予活動中的同儕適當的回饋 3. 能培養良好的活動參與態度	課程內容： 1. 跳、投、接、拋等動作結合的闖關活動 2. 透過協助或場域訊息來進行活動

		4. 能運用所學習過的運動技能	(敏捷梯、高低欄、平面或立體的障礙物) 3. 能與同儕合作完成指定任務
--	--	-----------------	--

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