

嘉義縣民雄鄉/興中國民小學 111 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

二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：智障 6 年級 1 人、自閉症 6 年級 1 人，智能障礙 4 年級 2 人，自閉症 4 年級 1 人，智能障礙 2 年級 1 人，智能障礙 1 年級 1 人共 7

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-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><b>認知</b> 1a-I-1 認識基本的健康常識。<b>簡化</b>為<b>認識個人的基本健康常識</b>。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。<b>簡化</b>為<b>認識個人的健康生活習慣</b>。 1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。<b>不調整</b> 1c-I-2 認識基本的運動常識。<b>不調整</b> 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<b>簡化</b>為<b>認識基本動作技能</b>。 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<b>不調整</b> 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<b>簡化</b>、<b>減量</b>為<b>認識健康技能對健康維護的重要性</b> 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<b>不調整</b> 1a-III-1 認識生理、心理與社</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。<b>不調整</b> Bc-I-1 各項暖身伸展動作。<b>簡化</b>為<b>常見暖身伸展動作的認識</b>。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。<b>不調整</b> Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。<b>簡化</b>為<b>基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處</b>。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。<b>不調整</b> Db-I-1 日常生活中的性別角色。<b>不調整</b> Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。<b>簡化</b>為<b>身體隱私與身體界限的認識</b>。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。<b>不調整</b> Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。<b>不調整</b> Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。<b>簡化</b>為<b>走與跑的簡易動作</b>。</p>	<p>1. 了解遵守遊戲規則的重要性。(議題:性別平等. 品德教育) 2. 遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律並遵守男女的界線(議題:性別平等. 品德教育. 性侵害犯罪防治) 3. 學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。(議題:品德教育) 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. 能維持健康的身體(議題:品德教育. 家庭教育) 7. 表現簡單的全身性身體活動。 8. 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。(議題:品德教育. 家庭教育)</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>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>會各層面健康的概念。<b>不調整</b></p> <p>1b-III-1 理解健康技能和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。技能對健康維護的重要性。<b>簡化</b>、<b>減量</b>為<b>認識健康技能對健康維護的重要性</b></p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<b>不調整</b></p> <p><b>情意</b></p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<b>替代</b>為<b>認識基本動作技能</b>。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。<b>簡化</b>為<b>接受個人的健康生活規範</b>。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<b>不調整</b></p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<b>簡化</b>為<b>表現適當的團體互動行為</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>簡化</b>為<b>能觀賞他人的動作表現</b>。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。<b>簡化</b>為<b>接受並體驗身體活動</b>。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、</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。<b>簡化</b>為<b>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</b>。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。<b>簡化</b>為<b>簡易滾翻、支撐、平衡遊戲</b>。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。<b>簡化</b>為<b>簡易唱、跳與模仿性律動遊戲</b>。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。<b>簡化</b>為<b>簡易民俗運動基本動作與遊戲</b>。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。<b>減量</b>為<b>人生各階段發展的順序</b></p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<b>減化</b>為<b>居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知</b>。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。<b>減化</b>為<b>暖身、活動部位伸展目的之認識</b>。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會<b>不調整</b></p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。<b>不調整</b></p> <p><b>整</b></p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛</p>		
--	--	--	--	--

	<p>家庭、學校等因素之影響。</p> <p><b>簡化</b>、<b>減量</b>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。<b>不調整</b></p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<b>不調整</b></p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<b>不調整</b></p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<b>不調整</b></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。<b>簡化</b>、<b>減量</b>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。<b>簡化</b>、<b>減量</b>為覺知健康問題所造成的嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<b>不調整</b></p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<b>不調整</b></p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<b>不調整</b></p> <p><b>技能</b></p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康</p>	<p>生保健的方法。<b>不調整</b></p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。<b>不調整</b></p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。<b>減化</b>為跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<b>簡化</b>、<b>減量</b>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。<b>簡化</b>為人生各階段的成長與轉變。</p> <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。<b>簡化</b>為常用藥物的種類。正確用藥的方法</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<b>不調整</b></p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<b>簡化</b>為運動保健與終身運動的基本知識。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<b>不調整</b></p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<b>簡化</b>為日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與</p>		
--	--	--	--	--

相關技能。不調整

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。不調整

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。不調整

3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。不調整

3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。不調整

行為

4a-I-1 能於引導下，使用適

功能。簡化為身體主要器官的功能

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>切的健康資訊、產品與服務。<b>簡化</b>為能於引導下，使用<b>適切的健康產品</b>。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。<b>不調整</b></p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。<b>簡化</b>為表達個人對<b>促進健康的想法</b>。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。<b>不調整</b></p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。<b>簡化</b>為<b>利用學校從事身體活動</b>。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。<b>不調整</b></p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。<b>簡化</b>、<b>減量</b>為<b>培養規律運動的習慣</b></p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<b>不調整</b></p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<b>簡化</b>、<b>減量</b>為<b>培養規律運動的習慣</b></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	快樂傳接球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會地板滾球。</li> <li>2. 能接反彈球</li> <li>3. 會拍球</li> <li>4. 能胸前傳球</li> <li>5. 能注意遊戲安全</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能兩人一組坐在地上將球滾給對方</li> <li>2. 兩人一組將球先拍到地上在彈跳到對方處. 站另一邊的人要將球接住</li> <li>3. 會將球拍到地上連續反覆</li> <li>4. 兩人一組將球丟給對方. 對方要接住球</li> </ol>
第六-十週	跑跑跳跳我最行	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 折返跑</li> <li>2. 青蛙跳</li> <li>3. 單腳跳</li> <li>4. 運動玩能知道用肥皂洗手. 擦汗. 喝水養成良好的運動習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照老師指定的路線來回做折返跑</li> <li>2. 能雙腳往前跳</li> <li>3. 能讀自或在協助下單腳跳至少 5 下</li> </ol>
第十一~十五週	墊上運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會做暖身操</li> <li>2. 會前滾翻</li> <li>3. 會側滾翻</li> <li>4. 簡易體操</li> <li>5. 匍匐前進</li> <li>6. 會立定跳遠</li> <li>7. 運動時能注意安全. 有不舒服會跟老師說</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能跟著教師做暖身操</li> <li>2. 能在協助下將身體捲曲往前滾翻</li> <li>3. 能身體打直手往上伸做側滾翻的動作</li> <li>4. 能跟著老師做墊上運動</li> <li>5. 能將身體整個趴在墊子上利用四肢做匍匐前進的動作</li> <li>6. 做運動時能和他人保持距離不碰觸他人的身體</li> <li>7. 運動中若身體不舒服或受傷知道要先跟老師說在到健康中心</li> </ol>
第十六~二十週	滾滾保齡球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會將保齡球瓶排成三角形的樣子</li> <li>2. 能做出將球丟出的動作</li> <li>3. 能拿著球滾向球瓶並數數看倒了幾顆還剩幾顆</li> <li>4. 活動時能注意安全</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動前先跟著老師做暖身操</li> <li>2. 教師示範怎麼排保齡球瓶</li> <li>3. 學生依樣畫葫蘆排出一樣的形狀</li> <li>4. 學生能雙手將保齡球丟向球瓶</li> <li>5. 學生能單手將保齡球丟向球瓶</li> <li>6. 運動中要知道依序排隊並遵循遊戲規則</li> </ol>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	跟著老師動一動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡易瑜珈</li> <li>2. Funky dance</li> <li>3. 做運動前能確實做好暖身操以免運動傷害</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能跟著教學影片做健康操</li> <li>2. 能跟著教學影片做簡易瑜珈的動作</li> <li>3. 能跟著教學影片跳有氧舞蹈</li> </ol>
第六-十週	足球踢踢踢	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 滾、拍、拋、接、踢球的基本能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能將球滾到特定位置</li> </ol>

		2. 踢、傳足球 3. 活動時能注意安全	2. 能連續拍球至少 5 下 3. 能將球拋給別人並接住他人拋來的球 4. 能將球踢到指定地方
第十一～ 十五週	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	1. 能一邊運球一邊投籃 2. 能完整的將健康操做完 3. 遊戲或上課時皆能遵守遊戲規則. 遵守規範不做出危險的動作並遵守男女的界線
第十六～ 二十週	平衡大挑戰	1. 能沿著直線行走 2. 能站在平衡木上行走 3. 活動時能注意安全避免扭傷腳	1. 能自行或在協助下走在直線上 2. 能自行或在協助下走在平衡木上 3. 能自行或在協助下走在彎曲的平衡木上

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