

嘉義縣朴子市大同國民小學 111 學年度特殊教育學生集中式特教班健體領域課程調整教學進度總表

設計者： 徐元彬

- 一、教材來源： 自編 編選-參考教材國小翰林版健體一二年級教科書、翰林版健體五年級教科書
- 二、本領域每週學習節數：高年級 4 節、低年級 2 節
- 三、教學對象：自閉症 5 年級 1 人、自閉症 2 年級 2 人、智能障礙 2 年級 2 人、自閉症 1 年級 1 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>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>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。</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</p>	<p>單元一健康好生活</p> <p>認知：</p> <p>1a-I-1 認識個人的基本健康常識。 簡化</p> <p>1a-I-2 認識個人的健康生活習慣。 簡化</p> <p>1b-III-2 認識日常生活中的健康技能和生活技能的基本步驟 簡化</p> <p>情意：</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 保留</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題對自己所造成的嚴重性。 簡化</p> <p>2b-III-3 在引導下執行健康生活的態度 簡化</p>	<p>單元一健康好生活</p> <p>Ca-I-1 生活中健康的相關的環境 保留</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 保留</p> <p>Da-I-2 身體衛生保健的重要性。 簡化</p> <p>Da-III-1 生活中基本衛生保健的習慣。 簡化</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>單元二：健康動一動</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。 保留</p> <p>Ba-I-1 學校各種活動場域的安全須知。 重整</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 保留</p>	<p>◎低年級(一二年級)</p> <p>1. 能認識生活中的衛生常識並表現出生活中基本的衛生習慣</p> <p>2. 認識具備個人健康的生活習慣與保持身體健康的重要性。</p> <p>3. 能認識校園運動場域並能在注意安全下進行各種體育活動。</p> <p>4. 在引導下能在團體活動遭遇困難時能表現出尋求協助的能力。</p> <p>10. 認識身體隱私權在侵犯時的抗拒方法。</p> <p>11. 能在引導下瞭解標的性球類運動的常識並能表現出基本的動作</p> <p>12. 能認識健康飲食的意義並在生活中表現出良好的飲食習慣</p> <p>13. 能在引導下於活動時，能注意自己及他人的安全。</p> <p>14. 能在引導下瞭解繩類運動的常識並能表現出基本的動作</p>	<p>1. 問答：能於課堂中，回答出相關問題。</p> <p>2. 指認：能透過觀察或在實際操作的過程中，指認出相關知識。</p> <p>3. 觀察：能主動針對課堂中的主題進行學習活動，並能與同儕一起進行合作學習活動。</p> <p>4. 實作：能依據指示或步驟，進行情境演練的觀察及操作活動。</p> <p>5. 紙筆：能明確的將所觀察及實際演練結果，利用紙筆進行紀錄或回答。</p>

<p>上。</p> <p>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>技能:</p> <p>3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能 簡化</p> <p>行為:</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。 保留</p> <p>4a-III-3 能在引導下,表現促進健康的行動。 簡化</p> <p>單元二:健康動一動</p> <p>認知:</p> <p>1c-I-1 校園各項身體活動的基本動作 簡化</p> <p>1c-I-2 認識校園內經常性的運動常識 重整</p> <p>1d-III-1 認識運動技能的基本要素 簡化</p> <p>情意:</p> <p>2c-I-1 表現校園生活中正確的的團體互動行為。 簡化</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 保留</p>	<p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 保留</p> <p>Bc-I-1 各項體操中的暖身伸展動作。 重整</p> <p>單元三:我是身體的主人</p> <p>Ba-I-2 學校傷害事件急救處理方法 重整</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線。</p> <p>Db-I-2-1 身體受到危害時的求助方法。 分解</p> <p>Fb-I-2 校園中兒童常見傷害的認識、預防。 重整</p> <p>Db-III-5 活動中合宜的互動方式。 重整</p> <p>Da-III-3 視力與與口腔衛生保健基本方式。 簡化</p> <p>單元四:球類大進擊</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。 保留</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及競賽方式。 簡化</p>	<p>15. 能認識菸與檳榔的危害並能認識拒絕的方法。</p> <p>◎高年級(五年級)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識生活中衛生保健習慣並保持基本衛生的技能。 2. 能認識校園運動場域並進行各種有益健康的運動。 3. 能認識基本身體健康問題並能表現出保護自己的方法。 4. 能表現出認真參與活動的學習態度。 5. 能活動中表現出與他人互動的良好行為。 6. 能在活動時,表現出注意自己及他人的安全。 7. 認識食物對身體的重要並養成健康均衡的飲食習慣。 8. 能養成規律運動並認識運動對自己的優點。 9. 認識身體自主的權利與抗拒侵害的方法。 10. 能認識菸與檳榔的危害並能認識拒絕的方法。 11. 能在引導下瞭解繩類運動的常識並能表現出基本的動作 	
---	---	--	---	--

	<p>2d- I -2 能安靜觀看他人的動作表現。<u>簡化</u></p> <p>1c-III-1 能提升運動技能、遵守基本運動規範。<u>簡化</u></p> <p>2c-III-3 在引導下表現出參與團活動的學習態度。<u>重整</u></p> <p>技能: 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<u>保留</u></p> <p>3b-III-2 活動時能在引導下表現出基本的人際溝通互動表現 <u>重整</u></p> <p>3c-III-1 在協助下表現穩定的身體控制和協調能力。<u>簡化</u></p> <p>行為</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的簡易身體活動。<u>簡化</u></p> <p>4d- I -2 利用學校的運動資源從事身體活動 <u>簡化</u></p>	<p>單元五:健康的飲食</p> <p>Ea- I -1 生活中常見的食物。<u>簡化</u></p> <p>Ea- I -2 良好的飲食習慣。<u>保留</u></p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<u>保留</u></p> <p>單元六:安全的校園生活</p> <p>Cb- I -1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。<u>簡化</u></p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。<u>保留</u></p> <p>Bc-III-1 認識危險動作及可能造成的影響。<u>簡化</u></p> <p>單元七:身體動起來</p> <p>Ga- I -1 走與跑的簡易運動遊戲。<u>重整</u></p> <p>單元八:健康生活</p> <p>Bb- I -2 吸菸與的檳榔的危害及拒絕危害的方法。<u>重整</u></p>		
--	--	---	--	--

4d-III-1 協助下養成規律運動習慣，維持動態生活。重整

單元三：我是身體的主人

認知：

2a-I-1 認識影響自己健康的生活的行為。簡化

情意： 2c-I-1 表現校園生活中正確的的團體互動行為。簡化

技能： 3c-I-2 進行身體活動行為時，會注意安全問題。

行為： 4a-III-3 能在引導下，表現促進健康的行動。簡化

單元四：球類大進擊

認知： 1c-I-1

校園各項身體活動的基本動作 簡化

Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害保留

1c-I-2 認識校園內經常性的運動常識

1d-III-1 認識運動技能的基本要素 簡化

情意： 2c-I-1 表現校園生活中正確的的團體互動行為。 簡化

2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 保留

2d-I-2

能安靜觀看他人的動作表現。 簡化

1c-III-1 能提升運動技能、遵守基本運動規範。
簡化

2c-III-3 在引導下表現出參與團活動的學習態度。
重整

技能：

3c-I-2 進行身體活動行為時，會注意安全問題。
保留

3b-III-2 活動時能在引導下表現出基本的人際溝通

互動表現 重整

3c-III-1 在協助下表現穩定的身體控制和協調能力。簡化

行為：4c- I -2 選擇適合個人的簡易身體活動。

簡化

4d- I -2

利用學校的運動資源從事身體活動 簡化

4d-III-1 協助下養成規律運動習慣，維持動態生活。重整

單元五：健康的飲食

認知：1a- I -2 認識個人的健康飲食習慣。重整

情意：2b- I -2 願意養成個人健康飲食習慣。保留

技能：3a- I -2 能於引導下，於生活中選擇的營養食物的技能重整

行為：4a- I -2 養成健康

的飲食習慣。重整
4a-III-3 能在引導下，表現促進健康的行動。簡化

單元六：安全的校園生活

認知：1a-I-1 認識個人的基本健康常識。簡化

情意：2c-I-1 表現校園生活中正確的的團體互動行為。簡化

技能：

3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。

簡化

行為：

4c-I-2 選擇適合個人的簡易身體活動。簡化

單元七：身體動起來

認知：1c-I-1

校園各項身體活動的基本動作 簡化

1c-I-2 認識校園內經常性的運動常識

情意:

1c-III-1 能提升運動技能、遵守基本運動規範。

簡化

2c-III-3 在引導下表現出參與團活動的學習態度。

重整

技能:

3b-III-2 活動時能在引導下表現出基本的人際溝通互動表現 **重整**

3c-III-1 在協助下表現穩定的身體控制和協調能力。 **簡化**

行為: 4c-I-2 選擇適合個人的簡易身體活動

單元八:健康生活(拒絕菸與檳榔)

認知: 2a-I-2 感受健康問題(錯誤飲食習慣與菸檳榔)對自己造成的問題。 **減**

化

	<p><u>情意:</u> <u>技能:</u> 3a-I-2 能於引導下，於生活中選擇的技能 <u>重整</u></p> <p><u>行為:</u> 4a-III-3 能在引導下，表現促進健康的行動。<u>簡化</u></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 健康生活 (健康好習慣)	<u>低年級(一年級)</u> 1. 能在協助下並進行學校生活的衛生活動。 2. 能在協助下認識並實踐校園生活的衛生活動。 3. 能認識生活中的各項基本身心健康常識。 5. 能分辨影響身體健康的行為。 6. 在引導下參與團體活動，能與同儕有良好的互動。 <u>低年級(二年級)、高年級</u>	1. 養成學校生生活中的各項為衛生習慣(保持衣物整潔、座位整潔) (活動前後整理桌面用餐後整理桌面與收拾餐具) 知道正確的洗手方式及洗手時機。(在提或協助下認識並正確進行洗手的 5 步驟) 2. 認識自己的身體部位。(保護身體部受傷的方法、不碰觸他人身體) 3. 學習保持身體的乾淨。(上廁所洗手、刷牙、洗臉)

		<p>2.能說出維持自己身體健康的行為</p> <p>3.能培養主動維持健康的生活習慣</p> <p>4.能在引導下主動協助同儕且有良好互動</p> <p>3.能在日常生活中主動實踐清潔習慣。</p> <p>2.能主動進行洗臉、洗手、上廁所、環境清潔等簡易的自我清潔技能。</p>	<p>4.學會愛護自己行為與習慣。</p> <p>5.養成良好的衛生習慣的方法與衛生用品與用具使用 (洗手潔牙、維持環境衛生)(衛生紙、濕紙巾、毛巾、牙刷、牙膏)</p> <p>6.錯誤的衛生習慣對身體的影響 (生病或身體不舒服-皮膚病、蛀牙、頭皮屑/身上有異味)</p>
第 6-10 週	<p>單元二 健康動一動 (運動有妙招)</p>	<p>低年級(一二年級)</p> <p>1.能認識學校的運動場域(名稱、位置)</p> <p>2.認識各運動場域可進行的各項活動</p> <p>3.在引導下運用學校運動資源活動身體的方法</p> <p>4.能認識並培養活動中的準備與注意事項</p> <p>低年級(二年級)、高年級(五年級)</p> <p>1.能在引導下認真的參與活動，表現出與他人有良好的互動行為。</p> <p>2.能遵守上課的規範及運動規則。</p> <p>3.能培養規律運動並認識運動的優點。</p> <p>4.認識與運用學校的運動場地進行各種運動。</p> <p>5.認識利用學校運動資源並進行運動。</p>	<p>1.認識校園可以進行運動的場地的名稱-操場、活動中心、風雨球場、遊戲區。</p> <p>2.實地認識學校的運動場地 (二年級五年級)能輪流引導同儕到指定的運動場地</p> <p>3.認識校園各個運動場地適合進行的運動(跑步 球類運動 體操 攀爬等運動)</p> <p>4.認識運動前應該進行的準備(衣服鞋子暖身與伸展操)</p> <p>5.認識運動後的注意事項(緩和運動、喝水、擦汗、更換衣物)</p> <p>6.在各運動場域的注意事項(安全指示內容)</p>
第 11-15 週	<p>單元三 我是身體的主人</p>	<p>低年級(一二年級)</p> <p>1.能認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴(口腔)等感官的功能和重要性。</p> <p>2.能認識生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴(口腔)的方法。</p> <p>3.在引導下練習校園中傷害事件的求助技能。</p>	<p>1.說明身體的感官器官的重要性與功能</p> <p>2.愛護身體感官器官的方法(衛生習慣與定期檢查、不舒服時的尋求協助的能力)</p>

	<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>	<p>4. 在引導下能認識身體隱私與身體界限。 5. 在引導下能認識自己及他人的身體隱私 6. 在引導下能認識尊重自己及他人的身體隱私。 7. 在引導下在遇到危險和緊急情況時能表現出求助方法。</p> <p>高年級(五年級)</p> <p>1. 認識並表現出愛護自己身體的方法。 2. 能練習遇到突發事件尋求協助的能力 3. 能辨別身體碰觸時不舒服的感覺。 4. 認識身體隱私與身體界限。 5. 表現出尊重自己及他人的身體隱私。 6. 認識拒絕不合理的要求。 7. 認識遇到危險和緊急情況時求助的方法。</p>	<p>3. 認識身體的隱私部分(衣服遮住的部位) 4. 表達或指認出不喜歡他人碰觸的身體位置。 5. 遇到危險或侵害時的拒絕或求助能力的練習(口語或動作) 6. 遇到困難可以尋求協助的方法(呼救或離開)</p>
<p>第 16-21 週</p>	<p>單元四 球類大進擊</p> <p>【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p>	<p>低年級(一二年級)</p> <p>1. 能進行各種標的性的球類運動。(滾球、籃球) 2. 能夠在活動能表現出合宜的行為。 2. 會模仿及操作各種的球類活動的基本動作。 3. 能在引導下有意願認真的參與活動。 4. 能在引導下，表現出與他人有良好的互動行為。 5. 能注意活動中規則並注意活動安全。</p> <p>高年級(五年級)</p> <p>1. 守上課的規範及運動規則。 2. 引導下模仿及進行各種標的性的球類運動。(滾球、籃球) 3. 在引導下表現出參與團體活動的意願。 4. 活動中表現出團體合作與合宜的行為。 5. 協助下於活動中遵守規則並注意活動安全。</p>	<p>課程內容:特奧滾球、羽球(持拍傳球)、籃球等 3 種球類運動</p> <p>1. 認識課程中 3 種球類活動的活動進行方式。 1. 學習持球(單手與雙手)的動作及技巧。 2. 學習拋擲球(單手與雙手)的動作及技巧。 3. 學習如何與他人合作，進行傳接球活動。 4. 學會將球投擲到正確位置的各種技巧 5. 學會遵守活動場域中的運動規則</p>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	單元五 健康的飲食	<p>低年級(一年級)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在引導認識各種類食物的重要性 2. 能認識並養成每日定時三餐的習慣 3. 能協助下表現出正確的進食方式 4. 能指認飲食對個人身體健康影響。 5. 能在引導下設計自己喜愛的三餐飲食 6. 能知道健康問題對生活上的影響(不方便的影響)。 <p>低年級(二年級)、高年級(五年級)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各種類食物的重要性 2. 養成每日定時三餐的習慣 3. 能認識每天均衡飲食的重要性 4. 能知道飲食對個人身體健康影響。 5. 能在引導下設計自己喜愛的三餐飲食 6. 能認識健康問題對生活上的影響並能在協助下執行(選擇健康的食物)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 良好的飲食習慣。(正確進食方法/食物/飲水) 2. 認識六大類食物。 3. 認識每日應該均衡攝取健康且營養的食物。(早中晚三餐) 4. 養成健康的飲食而不挑食 5. 認識對身體有害的食物(會造成那些傷害身體的疾病)(油炸類含糖食品) 6. 正確安排每日均衡健康飲食的習慣。 7. 認識市售包裝食品的營養標示位置與簡單內容說明。
第 11-15 週	單元六 安全的學校生活	<p>低年級(一年級)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識生活中的安全與危險行為。 2. 能認識校園環境中容易發生危險的地方 3. 能在引導下,在活動中進行安全行為。 4. 活動時,能注意自己及他人的安全。 5. 能在引導下遵守上課的規範及運動規則 <p>低年級(二年級)、高年級(五年級)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習如何保護自己的安全。 2. 學會避免危險的動作。 3. 運動時,要如何避免運動傷害。(暖身運動、穿著運動鞋) 4. 注意自己及他人的安全。 5. 學會如何面對受傷的發生。 6. 教室附近會發生意外事件的地方 7. 學校容易發生意外事件的地方

	<p>重大議題： 性 E4 認識身體界限 與 尊重他人的身體自主權。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識校園活動中的安全規定，並能在活動時活動規則。 2. 能表現出活動時表現合適的互動行為。 3. 認識上課時穿著合適的服裝。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道校園各種運動設備使用規定。 2. 能遵守運動設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 	<p>避免意外事件的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 8 透過情境照片或影片認識校園的危險事件。 9 老師示範與同儕演練並適時回饋，提醒錯誤的行為等教學策略(充分練習如何安全的進行遊戲或活動。) 10. 活動時應注意的肢體動作與不必要的行為與動作。
第 11-15 週	<p>單元七 身體動起來-繩的活動</p>	<p>(低年級與高年級)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能表現操控各類運動繩的基本動作。 2. 認識可以利用繩子進行的移動性活動。 3. 進行彈力繩團體活動，學習彈力繩團體活動的正確方式。 4. 利用拉力繩進行身體的伸展活動。 5. 能使用彈力繩圈進行不同姿勢的團體活動。 	<p>器材:跳繩、拉力、彈力繩與彈力繩圈。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手持繩向前甩動並往前跳的分解與連續動作 (一年級分解動作/二五年級進行 3 至 5 次連續動作) 2. 跳繩前進的競賽活動 (一年級 5 公尺、二年級五年級 10 公尺距離的來回) 3. 雙手拉繩(個人拉力繩)的團體活動(拉緊與放鬆的動作) 4. 拉力繩的操作(個人)(腳踩、手拉與身體的連續動作-坐姿(前後)或站姿(由下往上)) 5. 彈力繩圈團體活動(圍成一圈進行拉與放的合作運動)坐姿與站姿 6. 活動時能表現合作的行為
第 16-21 週	<p>單元八 健康生活： 拒絕菸、檳榔</p>	<p>低年級(一二年級)高年級(五年級)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 認識吸菸會造成的各種危害 3. 能在引導下運用可表達的拒絕的技能，拒絕吸入 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識菸檳榔對的壞處(身體-呼吸、口腔癌、癌症)(財產-成癮性，每日需花費大量的金額購買) 2. 認識菸檳榔對環境的影響(二手煙(空

		<p>二手菸。</p> <p>4. 認識食用檳榔對口腔的危害。</p> <p>5. 了解檳榔所引發的社會及環境問題。</p> <p>6. 能認識可以改善生活中菸檳榔的危害的方法</p>	<p>氣汙染)，菸蒂、檳榔渣、檳榔汁等垃圾汙染)。</p> <p>3. 以動作或口語表達自己不舒服或拒絕。</p> <p>4. 認識拒絕二手煙的方法。</p> <p>5. 能認識公共場所中張貼的各種反菸拒檳的標語。</p> <p>6. 提醒家人菸、檳榔的壞處</p> <p>7. 觀看戒菸或拒檳的宣導影片，認識抽菸與嚼檳榔的害處。</p>
--	--	--	---

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3：5-6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