

111 學年度嘉義縣中埔鄉中埔國民小學特殊教育學生特教班健康與體育領域 中高組 課程教學計劃表 設計者：陳健彰

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材翰林版中年級健康與體育課本簡化及線上資源 二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：自閉症 5 年級 1 人、自閉症 3 年級 1 人共 2 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： 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： 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： 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>1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。 認識基本的健康常識。(簡化)</p> <p>1a- II -2 了解促進健康生活的 方法。 認識促健康的方法。(簡化)</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。 舉例說明健康生活情境中適 用的健康技能和生活技能。 (簡化)</p> <p>1c- II -1 認識身體活動的動 作技能。 認識身體活動的基本動作。 (簡化)</p> <p>1c- II -2 認識身體活動的傷 害和防護概念。 認識校園活動常見的運動傷 害與基礎防護方式(簡化)</p> <p>1d- II -1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。(不調 整)</p>	<p>第二學習階段</p> <p>A 生長發展與體適能</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>B 安全生活與運動防護</p> <p>Ba- II -1 居家、交通及戶外環境 的潛在危機與安全須知。 環境中容易發生危險的區域。(簡 化、分解)</p> <p>活動中須注意的安全事項。(簡 化、分解)</p> <p>Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的 急救處理方法。 常見意外傷害的處理方法。(簡 化)</p> <p>Bb- II -2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對 健康的危害與拒絕技巧。 簡化</p> <p>拒絕有害健康物品的方式。(簡 化)</p> <p>Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 暖身伸展運動的主要動作。(簡</p>	<p>第二學習階段</p> <p>1.能認識運動對健康的影響。 2.能瞭解身體各部位的功能和保健方 法。 3.能養成良好的生活習慣。 4.能瞭解生病的原因和基本自我照護 方法。 5.能認識維持身體健康的方法。 6.能參與基本肢體的活動。 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。 9.能認真做出各項運動動作。 10.認識環境中危害健康的原因與預 防。</p> <p>第三學習階段</p> <p>1.認識日常生活中基本的健康常識。 2.認識維持健康的基本生活習慣。 3.能正確進行各項體操動作。 4.認識基本的運動常識。(肢體、球 類)。 5.能認識影響健康的生活原因與預防 方式。</p>	<p>1.實作評量 能在教師說明及示範 各種活動與動作技巧 後學生能完成活動。</p> <p>2.紙筆評量 能夠完成教師自編之 健康學習單，正確率 達 80%。</p> <p>3.口頭評量 可以口頭回答教師所 提問之課文相關問 題，正確說出身體各 部位之名稱、以及各 種健康行為。並能口 頭發表生活經驗與內 心感受。</p> <p>4.回家作業 能獨立完成老師指定 的回家作業，正確率 80%。 回家後能完成老師指</p>

	<p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 認識錯誤的生活習慣造成的健康問題。(重整)</p> <p>2b- II -1 遵守健康的生活規範。(不調整)</p> <p>2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 願意養成個人健康習慣。(簡化)</p> <p>2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 能表現參與互動的行為。(簡化)</p> <p>3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。(不調整)</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。(不調整)</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。(不調整)</p> <p>4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。(不調整)</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。 能在引導下表現促進健康的</p>	<p>化)</p> <p>C 群體健康與運動參與</p> <p>Ca- II -1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca- II -2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 重整 →運動的規則與安全事項(重整)</p> <p>D 個人衛生與性教育</p> <p>Da- II -1 良好的衛生習慣。 生活中主要的衛生習慣。(簡化)</p> <p>Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 眼睛、耳朵、鼻子衛生保健的重要性。(重整)</p> <p>E 人、食物與健康消費</p> <p>Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>F.身心健康與疾病預防</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。 學童常見傳染病的認識。(簡化)</p> <p>Fb- II -3 正確就醫習慣。</p> <p>G.挑戰類型運動</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>定之體適能活動。</p>
--	---	---	---	-----------------

	<p>行動。(簡化)</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。能培養規律運動習慣。(簡化)</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 →能透過運動提高體適能 →能透過運動培養基本運動能力。(分解)</p> <p>1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康概念。認識基本的健康常識。(簡化)</p> <p>1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。認識促健康的方法。(簡化)</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。(不調整)</p> <p>1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。認識運動時保護身體的方法。(簡化)</p> <p>1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。(不調整)</p> <p>2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造</p>	<p>Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>H.競爭類型運動</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。認識投球、拋球、擲球的動作要領。(重整)</p> <p>I.表現類型運動</p> <p>Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>第三學習階段</p> <p>A 生長發展與體適能</p> <p>Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。</p> <p>B 安全生活與運動防護</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>簡化校園運動傷害的預防與處理</p> <p>C 群體健康與運動參與</p> <p>Ca-Ⅲ-2 環境污染的來源與形式。(不調整)</p>		
--	---	--	--	--

	<p>成的威脅感與嚴重性。 認識各種影響健康問題所造成的後果。(簡化)</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 在引導下有定期運動的習慣。(簡化)</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。(不調整)</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 引導下能演練大部份的自我調適技能。(簡化)</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。(不調整)</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 在提示下能應用策略提高運動效能。(簡化)</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 能在引導下表現促進健康的行動。(簡化)</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。(不調整)</p>	<p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 環保的消費行為。(簡化)</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。(不調整)</p> <p>D 個人衛生與性教育</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 眼睛、耳朵、鼻子衛生保健的重要性。(重整)</p> <p>E 人、食物與健康消費</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>F.身心健康與疾病預防</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為。 生活中促進健康的行為。(簡化)</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)。 認識學童常見傳染病的預防與治療方式(簡化)</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>G.挑戰類型運動</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>H.競爭類型運動</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動</p>		
--	---	---	--	--

		作及基礎戰術。 認識投球、拋球、擲球的動作要領。(重整) I.表現類型運動 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 平衡遊戲(平衡木)。(簡化)		
--	--	---	--	--

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	運動身體好	1.能夠在協助下進行運動的隊形。 2.能夠在協助下進行暖身運動。 3.能夠在協助下進行手腳協調運動。 4.能夠在協助下操作體育器材進行活動。	課程活動：暖身操、健身操、低強度有氧運動 1.體育活動的隊形練習(排隊隊五行進、體操隊型)。 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)。 3.手腳協調運動的練習。 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)。
第六-十週	我會照顧自己	1.能夠認識維持個人衛生的方法 2.能夠養成維持個人衛生的習慣 3.能認識因衛生問題造成的疾病 4.能在協助下進行維持衛生的活動 5.能在協助下遠離有害健康的物質	課程活動：個人衛生習慣、認識疾病 1.維持個人環境衛生(桌、椅、置物櫃、個人學習用品)。 2.維持學習環境的衛生(教室、校園)。 2.維持個人身體衛生習慣(擦鼻涕、擦口水、丟垃圾)。 3.養成良好的衛生習慣(認識需要洗手的時間)

			<p>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)。</p> <p>4.能穩定地保持良好的衛生習慣。</p> <p>5.認識有害健康的物品或環境。</p>
第十一-十五週	各種球類運動	<p>1.能認識球類運動的規則。</p> <p>2.能認識球類運動需要注意的安全事項。</p> <p>3.能使用雙手傳接球。</p> <p>4.能學會使用慣用腳踢球的技巧。</p>	<p>課程活動：羽球、躲避球、足球等 3 種球類運動。</p> <p>1.認識課程中 3 種球類運動的操作方式。</p> <p>2.使用慣用手與腳進行球類活動。</p> <p>3.與同儕教師或助理員能合作完成任務。</p> <p>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)。</p>
第十六-二十週	跳躍運動	<p>1.能認識跳躍運動需要注意的安全事項。</p> <p>2.能正確使用跳繩進行活動。</p> <p>3.能進行雙腳跳躍前進的活動。</p> <p>4.能跨越或跳躍過障礙物(低欄/海棉棒)。</p> <p>5.能連續跳躍過障礙物。</p>	<p>課程活動：</p> <p>1.使用跳繩進行原地跳躍的動作。</p> <p>2.使用跳繩進行移動性的跳躍活動。</p> <p>3.能雙腳向前跳躍到指定位置。</p> <p>4.能夠雙腳或單腳跳躍過障礙物。(跳格子、跳過欄杆)。</p>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	操作車子的遊戲	<p>1.能認識移動教具前進的技巧。</p> <p>2.能遵守課程中的規定(安全注意事項)。</p> <p>3.能認識腳踏車前進的技巧。</p> <p>4.能控制移動教具前進並閃避障礙物。</p>	<p>1.正確操作使用課程中的移動教具。</p> <p>2.認識活動中的安全注意事項。</p> <p>3.能使雙手控制移動教具的方向。</p> <p>4.能用雙腳輪流踩踏踏板並維持身體穩定。</p> <p>5.能操作移動教具閃避障礙物並前進。</p>

			活動使用教具種類：(搖搖車、扭扭車、腳踏車)。
第六-十週	認識常見的傷害與疾病	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能認識校園中常見的意外傷害。</li> <li>2.能認識生活中常見的疾病。</li> <li>3.能認識預防疾病與意外傷害的方法。</li> <li>4.能認識面對疾病與傷害的正確方式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)。</li> <li>2.校園環境中容易出現的意外傷害的場所。</li> <li>3.運動時須注意的事項。</li> <li>4.生活中常見的疾病(皮膚病、感冒、腸病毒、流感、新冠肺炎)。</li> <li>5.預防疾病或傷害的方法。</li> <li>6.正確處理受傷與疾病的方式(尋求協助、配合處理方式)。</li> </ol>
第十一-十五週	健康的生活態度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能認識維持身體健康的要素。</li> <li>2.能認識維持身體健康的方法。</li> <li>3.能認識危害身體健康的原因。</li> <li>4.能認識疾病的處理方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.危害健康的原因：水、空氣、食物、病毒</li> <li>2.避免危害健康的生活方式(打掃、刷牙、洗澡、常洗手等良好的衛生習慣、事前預防的方式)。</li> <li>3.維持健康的方法:運動、均衡飲食、良好的生活作息。</li> <li>4.面對疾病的處理方法(正向的態度、就醫、正確服藥、追蹤)。</li> </ol>
第十六-二十週	體適能活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能使用已認識的運動技巧進行活動。</li> <li>2.能夠給予活動中的同儕適當的回饋。</li> <li>3.能培養良好的活動參與態度。</li> <li>4.能運用所學習過的運動技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.跳、投、接、拋等動作的活動。</li> <li>2.跳、投、接、拋等動作結合的闖關活動。</li> <li>3.透過協助或場域訊息來進行活動(敏捷梯、高低欄、平面或立體的障礙物)。</li> <li>4.能與同儕互助合作完成指定任務</li> </ol>

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