

112 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-參考教材翰林版中高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 6 年級 1 人、自閉症 4 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。 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>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。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</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。 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</p>	<p>第二學習階段 1a- II -1 認識基本的健康常識。(簡化) 1a- II -2 認識促健康的方法。(簡化) 1b- II -1 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) 1c- II -1 認識身體活動的基本動作。(簡化) 1c- II -2 認識校園活動常見的運動傷害與基礎防護方式(簡化) 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。(不調整) 2a- II -2 認識錯誤的生活習慣造成的健康問題。(重整) 2b- II -1 遵守健康的生活規範。(不調整) 2b- II -2 願意養成個人健康習慣。(簡化) 2c- II -2 能表現參與互動的行為。(簡化) 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 -1 表現聯合性動作技能。(不調整) 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。(不調整) 4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。(不調整) 4a- II -2 能在引導下表現促進健康的行動。(簡化) 4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>第二學習階段 A 生長發展與體適能 Aa- II -2 人生各階段發展的順序與感受。 B 安全生活與運動防護 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) 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) Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。暖身伸展運動的主要動作。(簡化) C 群體健康與運動參與 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 →運動的規則與安全事項(重整) D 個人衛生與性教育 Da- II -1 良好的衛生習慣。 →生活中主要的衛生習慣。(簡化) 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) E 人、食物與健康消費 Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。 F.身心健康與疾病預防 Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 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) Fb- II -3 正確就醫習慣。</p>	<p>一、認識性別平等的基本概念 二、養成健康的習慣 三、培養戶外休閒技能 四、會球類基本技能 五、會投擲的基本技能 六、認識緊急事件處理方式</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。 2.紙筆評量 能夠完成教師自編之健康學習單，正確率達 80%。 3.口頭評量 可以口頭回答教師所提問之課文相關問題，正確說出緊急事件處理方式。並能口頭發表生活經驗與內心感受。 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定之體適能活動。</p>

<p>動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>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>第三學習階段</p> <p>1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-Ⅲ-3 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>1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1c-Ⅲ-2 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-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。</p> <p>2a-Ⅲ-2 認識各種影響健康問題所造成的後果。(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>3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。(不調整)</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。(不調整)</p>	<p>G.挑戰類型運動</p> <p>Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。(不調整)</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>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。 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>Cd-Ⅲ-1 戶外休閒運動進階技能。 →會戶外休閒基本技能。(簡、減)</p> <p>D 個人衛生與性教育</p> <p>Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 →理解性別刻板印象的基本概念與處理的方法。(簡、減)</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>Fa-Ⅲ-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的</p>		
--------------------------------	---	--	--	--

		促進方法與日常健康行為。 <b>Fb-III-2</b> 臺灣地區常見傳染病預防 與自我照顧方法。 生活中促進健康的行為。(簡化) <b>G.挑戰類型運動</b> <b>Ga-III-1</b> 跑、跳與投擲的基本動作。 <b>H.競爭類型運動</b> <b>Hc-III-1</b> 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 認識投球、拋球、擲球的動作要領。(重整) <b>I.表現類型運動</b> <b>Ia-III-1</b> 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	男女大不同	1.認識性別刻板印象 2.認識各行各業與性別 3.在校園中實踐性別平等 4.會丟球(羽毛球、樂樂棒球、排球、籃球)	1.以性別平等為教學單元，教導學生認識性別刻板印象的基本概念。 2.介紹職業對性別的刻板印象，告訴學生如何在校園中以及生活中實踐性別平等。 3.暖身運動與低強度有氧運動、健身操的動作練習(手腳軀幹)。 4.會將羽毛球、樂樂棒球、排球、籃球或軟球丟到指定的位置。
第六-十週	均衡的飲食	1.了解每個人對營養的需求 2.學會正確選擇食物並不挑食 3.表現正確的用餐禮儀 4.會操作地板滾球	1.以食物營養素為教學單元，教導學生認識食物的各種種類。 2.教導學生認識食物的不同營養有不同的功能，並在用餐時認識自己對營養的需求。 3.暖身運動與低強度有氧運動、健身操的動作練習(手腳軀幹)。 4.教導學生滾球的基本技巧，並會進行滾球運動。
第十一-十五週	戶外運動	1.會跑走操場 2.會踢球到指定位置 3.會互踢足球 4.會邊走邊踢球 5.養成從事休閒活動的好習慣	1.以足球球類運動為教學單元，教導學生認識足球。 2.認識足球運動的活動技巧。 3.使用慣用手與腳進行球類活動。 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)。 5.教導學生平時可從事的休閒運動，並養成良好休閒運動的好習慣。
第十六-二十一週	快樂的成長	1.保持教室、校園以及生活環境的整潔 2.能定時多喝水 3.養成定時如廁的習慣 4.站、走、坐都能維持良好的姿勢 5.養成飯前洗手飯後潔牙並在餐後整理餐桌	1.以健康的生活習慣為教學單元，教導學生認識哪些好的習慣能保持身體的健康。 2.能知道要多喝水、喝好水的重要。 3.教導學生要天天洗澡、洗頭、洗臉以維持身體的健康。 4.教導學生能維持周遭環境的整潔，必要時使用清掃用具打掃環境。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	我的家庭	1.認識家庭成員的角色 2.認識家庭成員的家事分配 3.養成幫忙做家事的習慣 4.會用羽球球拍打羽毛球	1.以家庭成員為教學單元認識家庭成員的角色。 2.認識家庭每位成員都扮演不同的角色，在家裡有不同的工作職責。 3.會幫忙做家事分攤家務。 4.會拿羽毛球拍打從天花板懸掛下來的羽毛球。
第六-十週	認識常見的傳染疾病	1.認識常見的傳染病 2.能認識預防疾病的方法 3.能認識面對疾病的正確方式 4.會參與趣味競賽	1.以傳染疾病為教學單元認識常見的傳染疾病。 2.認識預防疾病的方法(打掃環境、常洗手、戴口罩、均衡的飲食、良好生活作息) 3.正確處理疾病的方式(尋求協助、、就醫、正確服藥、追蹤)。
第十一-十五週	樂樂棒球	1.會丟樂樂棒球到固定的籃子裡 2.會接老師丟過來的樂樂棒球 3.認識樂樂棒球的整組設備(球、球棒、打擊座、壘包) 4.能揮棒打擊樂樂棒球並跑壘	1.以樂樂棒球為教學單元認識樂樂棒球運動規則，進而喜歡參與這項運動。 2.認識整組球具設備包含有球、球棒、打擊座以及壘包。 3.能遵守樂樂棒球的運動規則進行打擊與跑壘運動。
第十六-二十週	安全與急救	1.認識生活中常見的意外事故 2.能認識校園中危險角落 3.認識健康中心以及衛生所位置 4.會配合防災演練	1.以意外事故為主軸，教導學生認識校內的救護系統。 2.帶學生到校園中各偏僻或陰暗的角落，知道這些地方比較容易發生意外事故，應避免前往。 3.了解意外事故的處理方式，在校園內能至健康中心，校外可至衛生所處理傷口。 4.能配合防震演練並依廣播進行疏散至指定地點。

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