

嘉義縣朴子市大同國民小學 112 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：呂孟芳

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材國小翰林版健體二年級教科書、翰林版健體三年級教科書、翰林版健體六年級教科書

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、智能障礙 6 年級 1 人、自閉症 3 年級 2 人、智能障礙 3 年級 3 人、自閉症 2 年級 1 人、智能障礙 2 年級 1 人共 9 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
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。	單元一健康好生活 認知： 1a-I-1 認識個人的基本健康常識。 [簡化] 1a-I-2 認識個人的健康生活習慣。 [簡化] 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]	單元一健康好生活 Ca-I-1 生活中健康的相關環境 [保留] Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 [保留] Da-I-2 身體衛生保健的重要性。 [簡化] Da-III-1 生活中基本衛生保健的習慣。 [簡化] Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。	◎低年級(二年級) 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 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。 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。 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。 10. 認識身體隱私權。 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 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 13. 能在引導下於活動時，能注意自己及他人的安全。 14 能在引導下瞭解繩類運動的常識。	1. 問答:能於課堂中，回答出相關問題。 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。 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。 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。 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
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。	情意： 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 [保留] 2a-III-2 覺知健康問題對自己所造成的嚴重性。 [簡化]	單元二:健康動一動 Ab-I-1 體適能遊戲。 [保留] Ba-I-1 學校各種活動場域的安全須知。 [重整] Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 [保留]		
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	2b-III-3 在引導下執行健康生活的態度 [簡化]			

動、保健與人際溝通上。 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。	技能： 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能 <u>簡化</u> 行為： 4a-I-2 養成健康的生活習慣。<u>保留</u> 4a-III-3 能在引導下，表現促進健康的行動。<u>簡化</u> 單元二：健康動一動 認知： 1c-I-1 校園各項身體活動的基本動作 <u>簡化</u> 1c-I-2 認識校園內經常性的運動常識<u>重整</u> 1d-III-1 認識運動技能的基本要素 <u>簡化</u> 情意： 2c-I-1 表現校園生活中正確的的團體互動行為。<u>簡化</u> 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<u>保留</u>	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<u>保留</u> Bc-I-1 各項體操中的暖身伸展動作。<u>重整</u> 單元三：我是身體的主人 Ba-I-2 學校傷害事件急救處理方法 <u>重整</u> Db-I-2 身體隱私與身體界線。 Db-I-2-1 身體受到危害時的求助方法。 <u>分解</u> Fb-I-2 校園中兒童常見傷害的認識、預防。<u>重整</u> Db-III-5 活動中合宜的互動方式。<u>重整</u> Da-III-3 視力與與口腔衛生保健基本方式。<u>簡化</u> 單元四：球類大進擊 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。<u>保留</u> Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及競賽方式。。<u>簡化</u>	15. 能認識菸與檳榔的危害。 ◎中年級(三年級) 1. 能認識生活中的衛生常識並表現出生活中的衛生習慣 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。 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。 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。 10. 認識身體隱私權在侵犯時的抗拒方法。 11. 能瞭解標的性球類運動的常識並能表現出指定的動作 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 13. 能在引導下於活動時，能注意自己及他人的安全。 14 能在引導下瞭解繩類運動的常識。 15. 能認識菸與檳榔的危害並能認識拒絕的方法。 ◎高年級(六年級) 1. 能認識生活中衛生保健習慣並保	錄或回答。
--	--	---	---	--------------

	2d- I -2 能安靜觀看他人的動作表現。<u>簡化</u> 1c-Ⅲ-1 能提升運動技能、遵守基本運動規範。<u>簡化</u> 2c-Ⅲ-3 在引導下表現出參與團活動的學習態度。<u>重整</u> 技能：3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<u>保留</u> 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> 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> 行為 4c- I -2 選擇適合個人的簡易身體活動。<u>簡化</u> 4d- I -2 利用學校的運動資源從事身體活動 <u>簡化</u> 4d-Ⅲ-1 協助下養成規律	單元五：健康的飲食 Ea- I -1 生活中常見的食物。<u>簡化</u> Ea- I -2 良好的飲食習慣。<u>保留</u> Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。。<u>保留</u> 單元六：安全的校園生活 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> 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> Bc-Ⅲ-1 認識危險動作及可能造成的影響。<u>簡化</u> 單元七：身體動起來 Ga- I -1 走與跑的簡易運動遊戲。<u>重整</u> 單元八：健康生活 Bb- I -2 吸菸與的檳榔的危害及拒絕危害的方法。<u>重整</u> Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及	持衛生的技能。 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. 能瞭解繩類運動的常識並能表現出指定的動作 12. 能表現出拒絕菸與檳榔的方法。	
--	---	--	--	--

	運動習慣，維持動態生活。其危害 保留 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 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 <u>單元六:安全的校園生活</u> <u>認知:</u> 1a- I -1 認識個人的基本健康常識。簡化 <u>情意:</u> 2c- I -1 表現校園生活中正確的的團體互動行為。簡化 <u>技能:</u> 3c- I -2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。簡化 <u>行為:</u> 4c- I -2 選擇適合個人的簡易身體活動。簡化 <u>單元七:身體動起來</u> <u>認知:</u> 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 <u>情意:</u>			
--	---	--	--	--

	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 <u>技能:</u> 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 <u>行為:</u> 4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的簡易身體活動 <u>單元八:健康生活(拒絕菸與檳榔)</u> <u>認知:</u> 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 <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重整			
--	--	--	--	--

	<u>行為：</u> 4a-III-3 能在引導下，表現促進健康的行動。 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 1-5 週	單元一 健康生活 (健康好習慣)	<u>低年級(二年級)</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>中年級(三年級)</u> 1. 能自主進行學校生活的衛生活動。 2. 能自主實踐校園生活的衛生活動。 3. 能認識生活中的各項身心健康常識。 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>高年級(六年級)</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) 4. 學會愛護自己行為與習慣。 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)

		2. 能說出維持自己身體健康的行為 3. 能培養主動維持健康的生活習慣 4. 能在引導下主動協助同儕且有良好互動 3. 能在日常生活中主動實踐清潔習慣。 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。	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)
第 6-10 週	單元二 健康動一動 (運動有妙招)	<u>低年級(二年級)</u> 1. 能認識學校的運動場域(名稱、位置) 2. 認識各運動場域可進行的各項活動 3. 在引導下運用學校運動資源活動身體的方法 4 能認識並培養活動中的準備與注意事項 <u>中年級(三年級)</u> 1. 能說出學校的運動場域(名稱、位置) 2. 知道各運動場域可進行的各項活動 3. 能運用學校運動資源進行體能活動 4 能知道並培養活動中的準備與注意事項 <u>高年級(六年級)</u> 1. 能認真的參與活動，表現出與他人有良好的互動行為。 2. 能遵守上課的規範及運動規則。 3. 能培養規律運動並認識運動的優點。 4. 認識與運用學校的運動場地進行各種運動。 5. 能自主利用學校運動資源並進行運動。	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。 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 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) 4. 認識運動前應該進行的準備(衣服鞋子暖身與伸展操) 5. 認識運動後的注意事項(緩和運動、喝水、擦汗、更換衣物) 6. 在各運動場域的注意事項(安全指示內容)
第 11-15 週	單元三	<u>低年級(二年級)</u> 1. 能認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴(口腔)等感官的功	1. 說明身體的感官器官的重要性與功能

	我是身體的主人 【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。	能和重要性。 2. 能認識生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴(口腔)的方法。 3. 在引導下練習校園中傷害事件的求助技能。 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。 <u>中年級(三年級)</u> 1. 能說出眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴(口腔)等感官的功能和重要性。 2. 能表現出生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴(口腔)的方法。 3. 能表現出校園中傷害事件的求助技能。 4. 能認識身體隱私與身體界限。 5. 能認識自己及他人的身體隱私 6. 能認識尊重自己及他人的身體隱私。 7. 在遇到危險和緊急情況時能表現出求助方法。 <u>高年級(六年級)</u> 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。	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) 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)
第 16-21 週		<u>低年級(二年級)</u> 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。	課程內容:特奧滾球、羽球(持拍傳球)、籃球等 3 種球類運動 1. 認識課程中 3 種球類活動的活動進行方

	單元四 球類大進擊	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。 <u>中年級(三年級)</u> 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. 能有自主意願認真的參與活動。 4. 能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。 <u>高年級(六年級)</u> 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。	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
--	----------------------	--	---

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	低年級(二年級) 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早餐飲食 6. 能知道健康問題對生活上的影響(不方便的影響)。	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

		中年級(三年級) 1.能說出各種類食物的重要性 2.能養成每日定時三餐的習慣 3.能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早餐、午餐飲食 6.能知道健康問題對生活上的影響(不方便的影響)。 高年級(六年級) 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)。	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	低年級(二年級) 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 中年級(三年級) 1.能說出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.能在在活動中進行安全行為。	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 - 避免意外事件的方法 8 透過情境照片或影片認識校園的危險事件。

		4. 活動時，能注意自己及他人的安全。 5. 能遵守上課的規範及運動規則 <u>高年級(六年級)</u> 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。 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。	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	單元七 身體動起來-繩的活動	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。	器材:跳繩、拉力、彈力繩與彈力繩圈。 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 16-20 週	單元八	1. 認識吸菸對身體健康的危害。	1. 認識菸檳榔對的壞處(身體-呼吸、口腔

	健康生活： 拒絕菸、檳榔	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，拒絕吸入二手菸。 4. 認識食用檳榔對口腔的危害。 5. 了解檳榔所引發的社會及環境問題。 6. 能認識可以改善生活中菸檳榔的危害的方法	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(空氣汙染)，菸蒂、檳榔渣、檳榔汁等垃圾汙染)。 3. 以動作或口語表達自己不舒服或拒絕。 4. 認識拒絕二手煙的方法。 5. 能認識公共場所中張貼的各種反菸拒檳的標語。 6. 提醒家人菸、檳榔的壞處 7. 觀看戒菸或拒檳的宣導影片，認識抽菸與嚼檳榔的害處。
--	-------------------------	---	---

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