

嘉義縣六腳鄉蒜頭國民小學 112 學年度特殊教育學生集中式特教班 健康與體育 領域全組課程調整教學進度總表 (表 10-3)

設計者：     闕好甄    

一、教材來源：□自編 ■編選-康軒版、南一版健康與體育教材以及網路資源

二、本領域每週學習節數：□外加 ■抽離 3 節

三、教學對象：自閉症 5 年級 1 人、智能障礙 5 年級 2 人、智能障礙 4 年級 1 人、自閉症 3 年級 1 人、自閉症 2 年級 1 人、多重障礙 2 年級 1 人、自閉症 1 年級 1 人，共 8 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><b>A 自主行動：</b></p> <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><b>B 溝通互動：</b></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、保健與人際溝通上。</p> <p><b>C 社會參與：</b></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><b>第一學習階段</b></p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。(保留)</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。(保留)</p> <p>2c-I-2 表現參與的學習態度。(簡化)</p> <p>3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。(簡化)</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。(保留)</p> <p><b>第二學習階段</b></p> <p>1a-II-1 認識身體健康基本概念。(簡化)</p> <p>1b-II-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。(簡化)</p> <p>2b-II-2 培養良好的個人健康習慣和行為。(簡化、替代)</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動項目的簡易規則。(簡化)</p> <p>3c-II-2 表現正確的身體活動。(簡化)</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能活動。(簡化)</p> | <p><b>第一學習階段</b></p> <p>Aa-I-1 學齡階段成長情形。(簡化)</p> <p>Ba-I-1 上下學情境的安全須知。(簡化)</p> <p>Bc-I-1 簡單的暖身動作。(簡化)</p> <p>Da-I-2-1 身體部位的認識。(簡化、分解)</p> <p>Da-I-2-2 維護身體清潔的保健方法。(分解)</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。(保留)</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。(保留)</p> <p>Hb-I-1 球類運動的簡易擲、滾及踢之手眼、手腳動作協調。(簡化、減量)</p> <p>Ib-I-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。(保留)</p> <p><b>第二學習階段</b></p> <p>Ab-II-1 簡易體適能遊戲。(簡化)</p> <p>Ba-II-1 交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。(簡化)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>能知道不同交通方式(走路、乘坐機車、搭乘汽車)上下學的安全事項及危險情況。</li> <li>能依規則進行滾球、足球等球類運動並注意運動安全。</li> <li>能認識五官及身體部位，並知道保持自身整潔的方法。</li> <li>建立身體界限與身體自主權的概念，認識性侵害及求助管道。</li> <li>能進行健康操、球類運動等活動，增加體適能。</li> <li>能認識六大類食物，並養成良好的飲食習慣。</li> <li>能跟著歌曲一起唱跳，提升心肺功能。</li> </ol> | <p>問答評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>口說</li> <li>指認</li> </ol> <p>觀察、實作評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平時行為表現</li> <li>學習態度</li> <li>實物操作</li> </ol> <p>檔案評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學習單</li> <li>照片</li> </ol> |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p>融入議題：</p> <p>1. 交通安全<br/>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>2. 性別平等教育<br/>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>3. 性侵害犯罪防治<br/>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> | <p>第三學習階段</p> <p>1a-III-1-1 認識生理層面健康的概念。(分解)</p> <p>1a-III-1-2 認識心理層面健康的概念。(分解)</p> <p>1c-III-1 在引導下，認識動作技能要素和基本運動規範。(簡化)</p> <p>2b-III-2 願意培養良好的健康生活習慣。(簡化)</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力(簡化)</p> | <p>Bc-II-1 暖身、活動部位伸展。(簡化)</p> <p>Da-II-2 身體各部位的認識與衛生保健的方法。(簡化)</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。(保留)</p> <p>Ea-II-1 常見食物與營養。(簡化)</p> <p>Hb-II-1 球類運動的擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。(簡化、減量)</p> <p>Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。(簡化)</p> <p>第三學習階段</p> <p>Ba-III-2-1 校園事故傷害的預防。(分解)</p> <p>Ba-III-2-2 休閒活動安全須知。(分解)</p> <p>Cb-III-1 運動安全規則的認識。(簡化)</p> <p>Da-III-1 日常生活之衛生保健習慣的檢視。(簡化)</p> <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。(保留)</p> <p>Ea-III-3-1 認識兒童每日飲食所需。(重整)</p> <p>Hb-III-1 球類運動的擲球及踢球、停球之基本動作。(簡化)</p> <p>I b-III-1 簡易的模仿性舞蹈(簡化)。</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   | 安全上下學<br>(融入議題：交通安全)<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。         | 1. 能說出/指出行人走路的安全事項及危險情境。<br>2. 能說出/指出乘坐機車的安全事項及危險情況。<br>3. 能說出/指出搭乘汽車的安全事項及危險情況。                       | 1. 播放繪本動畫「小斑馬上學去」引起動機，並指導學生說出上下學的方式：走路、乘坐機車、搭乘汽車。<br>2. 搭配情境圖和教學影片，說明走路上學和行人過馬路時要注意哪些事項，以及可能會遇到的危險情況。<br>3. 搭配情境圖和教學影片，說明乘坐機車要注意哪些事項，以及可能會遇到的危險情況。<br>4. 搭配情境圖和教學影片，說明搭乘汽車要注意哪些事項，以及可能會遇到的危險情況。   |
| 第 6-10 週  | 一起來滾球   | 1. 能學會丟擲小白球的動作。<br>2. 能將藍色滾球丟到指定位置。<br>3. 能將紅色滾球丟到指定位置。<br>4. 能聽從教師的指示，遵守比賽規則。                         | 1. 進行運動前的暖身活動。<br>2. 認識滾球比賽的規則以及所需工具。<br>3. 教導使用正確姿勢投擲目標球(小白球)，將目標球擲至 10 公尺遠的定點。<br>4. 教導用雙手擲球的動作技巧，擲球時雙手不超過腰部。<br>5. 練習以正確姿勢將藍、紅色球擲至目標球，越靠近越好。<br>6. 四人一組，一起進行滾球練習賽。<br>7. 練習過程須強調運動安全、預防運動傷害，並且遵守教師指令和比賽規則。   |
| 第 11-15 週 | 身體保健有一套<br>(融入議題：性別平等教育)<br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 | 1. 能認識五官及身體部位。<br>2. 能說出保持自身整潔的方法。<br>3. 能理解身體界限的意義，知道自已的身體不能隨意讓他人碰觸。<br>4. 能理解身體自主權的意義，知道不能隨意碰觸他人的身體。 | 1. 透過影音教材(五官歌)、繪本動畫(帥帥王子不洗澡)，認識眼、耳、鼻、口、手等五官，以及頭、胸、腹、腰、臀、腿、私密處等身體部位。<br>2. 教導保持自身整潔的方法，包括：刷牙、洗臉、洗手、剪指甲和洗澡等。<br>3. 實作練習刷牙、洗臉、洗手的步驟。搭配圖片和影片教導洗頭和洗澡的步驟。<br>4. 透過男生和女生的娃娃角色扮演，教導學生身體部位和隱私部位都不能隨意讓他人觸摸，要保護自己。<br>5. 說明每個人都是自己身體的主人，教導學生不能隨意觸摸他人的身體，要尊重他人的身體自主權。 |
| 第 16-21 週 | 來跳健康操   | 1. 能跟著影片分解動作，做出健康操的動作。<br>2. 能跟著 0.75 倍速的影片跳健康操。<br>3. 在課間活動時，能跟著全校一起跳健康操。                             | 1. 進行運動前的暖身活動。<br>2. 透過分解動作的影片，由教師分段示範並教導學生健康操的動作。<br>3. 播放 0.75 倍速的健康操影片，帶領學生一起跳。<br>4. 在課間活動時間，帶領學生到集合場跟著全校同學一起跳健康操，每週實行兩次。   |

第二學期

| 教學進度      | 單元名稱   | 學習目標  | 教學重點   |
|-----------|--|---|--|
| 第 1-5 週   | <p>你不可以隨便摸我！<br/>(融入議題：性侵害犯罪防治)<br/>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道自己的身體不能隨意讓他人碰觸。</li> <li>2. 能說出/指出身體被不當觸摸就是性侵害。</li> <li>3. 能拒絕他人觸摸自己的身體。</li> <li>4. 能知道當遇到性侵害狀況時，要立即向教師和家長求助。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用圖片和性別娃娃複習身體部位和隱私部位，並強調衣服褲子遮住的地方就是隱私部位，任何人都不能觸摸。</li> <li>2. 透過繪本(你不可以隨便摸我!)、反性別暴力影片(身體我最大-兒童性侵害防治)等教材，教導學生認識何謂性侵害。</li> <li>3. 利用性別娃娃角色扮演的的方式，讓學生知道身體被不當觸摸，且發生不只一次，自己因此感到害怕驚恐，那就是性侵害。</li> <li>4. 利用性別娃娃角色扮演的的方式，讓學生練習當自己被不當觸摸時，要大聲說「不要摸我」並盡快離開現場。</li> <li>5. 教導學生向教師或家長練習說出求助的句子。</li> </ol>                                   |
| 第 6-10 週  | 足球玩家   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道足球及其使用方法。</li> <li>2. 能以慣用腳將靜止的足球往前踢出去。</li> <li>3. 能運用足底停球法，將滾動過來的足球停下。</li> <li>4. 能兩人一組，進行足球的傳球、停球活動。</li> </ol>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行運動前的暖身活動。</li> <li>2. 能認識足球的外型，並說出/指出足球是用腳踢的。</li> <li>3. 學生先專心看教師示範一隻腳站穩、另一隻腳尖碰觸前方靜止的足球，讓足球往前滾動，而人保持平衡不跌倒。示範完畢再指導學生練習。</li> <li>4. 待學生熟悉上述動作後，再指導學生練習以慣用腳將前方靜止的足球往前踢，並保持身體平衡不跌倒。</li> <li>5. 教師示範用足底將前方滾動過來的足球停下，並保持身體平衡不跌倒。示範完畢再指導學生練習。</li> <li>6. 指導學生兩人一組練習傳接足球的動作。</li> </ol>  |
| 第 11-15 週 | 「食」在好健康  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分辨健康食物與不健康食物，並知道多吃健康食物、少吃不健康食物。</li> <li>2. 能說出/指出六大類食物。</li> <li>3. 培養正確的飲食習慣，定時定量不過飽、均衡飲食不偏食。</li> </ol>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 呈現生活常見的食物圖卡，指導學生分類健康食物和不健康食物，並說明多吃健康食物、少吃不健康食物的重要性。</li> <li>2. 播放教學影片：「我的餐盤」均衡飲食-兒童篇，教導學生認識六大類食物：全穀雜糧類、蛋豆魚肉類、乳品類、蔬菜類、水果類以及油脂與堅果種子類。</li> <li>3. 一一分別介紹六大類食物包含哪些，並透過圖卡讓學生練習食物配對，加深學習印象。</li> <li>4. 播放教學影片：定量打菜恰恰好(國小版)，教導學生每餐應定時定量，不可貪心吃太飽，還要注意營養均衡，不可挑食或偏食。</li> <li>5. 透過學習單「我的健康餐盤」，讓學生練習搭配六大類食物，並從生活中檢視自己是否做到飲食均衡。</li> </ol> |

|           |       |  |   |
|-----------|-------|--|---|
| 第 16-20 週 | 來跳動物歌 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能跟著分解動作，做出動物歌的舞蹈動作。</li> <li>2. 能跟著 0.75 倍速的影片跳動物歌。</li> <li>3. 能跟著正常倍速的影片跳動物歌。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行運動前的暖身活動。</li> <li>2. 透過影片的慢動作分解，由教師分段示範並教導學生動物歌的動作。</li> <li>3. 播放 0.75 倍速的動物歌影片，帶領學生一起唱跳。</li> <li>4. 待學生熟練舞蹈動作後，再播放正常速度的動物歌，帶領學生一起唱跳。</li> </ol> |
|-----------|-------|--|---|

備註：

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。
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。
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