

嘉義縣民雄鄉興中國民小學 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教學進度總表 (表 10-3)

設計者：曾惠怡

一、教材來源：□自編 ■選編康軒版及網路資源

二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：智能障礙障 6 年級 2 人、自閉症 5 年級 1 人(口語能力差只能說出關鍵語詞), 智能障礙 5 年級 2 人(手眼協調能力差, 專注力不佳, 平衡感差) 智能障礙 3 年級年級 1 人(該生為唐氏症學生, 認知功能極差, 體力不佳, 易分心, 無法遵守團體規範), 智能障礙 2 年級 1 人(專注力差, 體力差, 無法遵守團體規範)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>A 自主行動：</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 溝通互動：</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>C 社會參與：</p> <p>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>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>第一學習階段</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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 [不調整]</p> <p>1c-I-2 認識簡易的運動常識。 [簡化]</p> <p>1d-I-1 認識基本動作技能。 [簡化]</p> <p>2a-I-1 認識影響個人健康的行為。 [簡化]</p> <p>2b-I-1 接受個人的健康生活規範。 [簡化]</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 [不調整]</p> <p>2c-I-1 表現適當的團體互動行為。 [簡化]</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 [不調整]</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 [不調整]</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 [不調整]</p> <p>3a-I-2 能於引導下，操作簡易的健康技能。 [簡化]</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 [不調整]</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 [不調整]</p> <p>4d-I-2 為利用學校從事身體活動。 [簡化]</p> <p>第二學習階段</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 [不調整]</p> <p>1b-II-1 認識健康技能對健康維護的重要性。 [簡化、減量]</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 [不調整]</p> <p>2a-II-1 健康對個人和家庭的影響。 [簡化、減量]</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 [不調整]</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。 [不調整]</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 [不調整]</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p>	<p>第一學習階段</p> <p>生長、發展與體適能</p> <p>Aa-I-1 自我生長發育情況的觀察。 [簡化]</p> <p>安全生活與運動防護</p> <p>Ba-I-1 運動場所的安全須知。 [減量]</p> <p>Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。 [簡化]</p> <p>群體健康與運動參與</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。 [不調整]</p> <p>群體健康與運動參與</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。 [簡化]</p> <p>Cb-I-2 常見班級性體育活動 [簡化]</p> <p>個人衛生與性教育</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 [不調整]</p> <p>人、食物與健康消費</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。 [不調整]</p> <p>身心健康與疾病預防</p> <p>Fb-I-1 個人的健康行為展現。</p> <p>挑戰類型運動</p> <p>Ga-I-1 走與跑的簡易動作。 [簡化]</p> <p>競爭類型運動</p> <p>Hd-I-1 飛盤運動相關的簡易拋、擲、傳之手眼動作協調動作。 [替代]</p> <p>表現類型運動</p> <p>Ia-I-1 簡易滾翻、支撐、平衡遊戲。 [簡化]</p> <p>第二學習階段</p> <p>生長、發展與體適能</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序 [減量]</p> <p>安全生活與運動防護</p> <p>Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 [減化]</p> <p>群體健康與運動參與</p> <p>Cb-II-3 學校運動會的認識 [減化]</p> <p>個人衛生與性教育</p>	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能察覺自己與他人的異同，知道自己在家中所扮演的角色，並培養良好的健康習慣。(議題:家庭教育、性別平等教育) 能表現出跳的基本動作，並注意運動安全。 在協助下能作出暖身操的動作。 能做出跑、走、站等相關運動技能。 能認識健康的食物，並在生活中養成良好的健康習慣。 在協助下能認真參與墊上各種活動，並遵守規範。 在指導下能具備基本拋、接、丟等基本手眼協調的能力。 能理解口腔衛生的重要，並落實於生活中。(議題:家庭教育) <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解人一生的發展順序，知道人的成長會受到家庭的影響，並能在生活中培養良好的衛生習慣。(議題:家庭教育、性別平等教育) 能利用呼拉圈進行跳、滾、搖等動作。 能做出暖身操的基本動作及簡單的動物模仿動作。 能做出直線及不規則路線的跑、跳相關運動技能。 認識六大類食物及其重要性，並養成良好的飲食習慣。 能做出滾翻、支撐、平衡等相關活動，並在活動中增進肌耐力。 在指導下能利用飛盤做出拋、擲、接等相關技巧，並注意安全。 能建立良好的口腔衛生習慣，並落實於生活中。(議題:家庭教育) <p>第三學習階段</p>	<ol style="list-style-type: none"> 實作評量 能完成老師指定的活動及動作。 口語評量 能回答教師所問相關課程的問題。 觀察 能輪流等待並具備團隊合作的能力。

<p>度。不調整</p> <p>3a-II-1 演練日常生活中常見的基本健康技能。簡化</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。不調整</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。不調整</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣簡化、減量</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。不調整</p> <p>1b-III-1 認識健康技能對健康維護的重要性簡化、減量</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。不調整</p> <p>2a-III-1 健康對個人和家庭的影響簡化、減量</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的嚴重性。簡化、減量</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。不調整</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。不調整</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。不調整</p> <p>3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。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>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。不調整</p> <p>4d-III-1 培養規律運動的習慣簡化、減量</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。不調整</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。不調整</p> <p>人、食物與健康消費</p> <p>Ea-II-1 常見食物與營養的種類和需求減化</p> <p>身心健康與疾病預防</p> <p>Fb-II-2 生病時簡易自我照護的方法減化</p> <p>挑戰類型運動</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。減化</p> <p>競爭類型運動</p> <p>Hc-II-1 飛盤運動相關的拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。減化</p> <p>表現類型運動</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡的基本動作。減化</p> <p>第三學習階段</p> <p>生長、發展與體適能</p> <p>Aa-III-1 了解影響生長發育的原因簡化、減量</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長與轉變。簡化</p> <p>安全生活與運動防護</p> <p>Bc-III-2 運動保健與終身運動的基本知識。簡化</p> <p>群體健康與運動參與</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。不調整</p> <p>個人衛生與性教育</p> <p>Da-III-1 日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。簡化</p> <p>人、食物與健康消費</p> <p>Ea-III-4-1 認識天然食材與加工食材簡化</p> <p>身心健康與疾病預防</p> <p>Fb-III-1-2 日常健康行為的實現。簡化</p> <p>挑戰類型運動</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。不調整</p> <p>競爭類型運動</p> <p>Hd-III-1 飛盤運動基本動作。替代</p> <p>表現類型運動</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍動作。簡化</p>	<p>1. 了解人一生的成長過程並有良好的健康觀念(議題:家庭教育、性別平等教育)</p> <p>2. 能利用呼拉圈進行各種活動</p> <p>3. 能做出正確暖身操動作及各種模仿動作。</p> <p>4. 能做出單雙腳跳相關的動作技能。</p> <p>5. 能了解健康食物的重要性並實踐(議題:家庭教育)</p> <p>6. 能做出墊上活動的滾翻、支撐、跳躍等動作，並了解運動在生活中的重要性。(議題:品德教育)</p> <p>7. 能學會各種丟、擲、拋、接等技巧。</p> <p>8. 養成良好的口腔保健習慣並實踐於生活中。(議題:家庭教育)</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
第一-五週	生命的過程	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 知道每個人的外型長相各有不同。 能說出自己的外表特徵及身體的五官功能。 能知道自己在家裡所扮演的角色。 能培養良好的衛生習慣。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能了解人一生有不同的階段。 能了解人生各階段的成長過程。 能知道人生各階段所會做的事不同。 能知道人的成長會受到家庭因素的影響。 能培養良好的衛生習慣。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能知道人一生有不同的階段。 能知道人生各階段的成長過程，自己目前是處於哪個階段。 能知道人生各階段所會做的事不同，能扮演好自己在學校及家裡的角色。 能知道人的成長會受到家庭、學校因素的交互影響。 能有良好的衛生習慣並落實於生活中。 	<ol style="list-style-type: none"> 藉由影片讓學生了解人的一生所經歷的階段由小到老，雖然每個人的外表不同但是基本構造是一樣的。 在教師的講解下能知道人生每個階段的成長歷程，並請學生分享家中成員由小到大排列以了解人生的發展順序。 藉由分享及教師講解，讓學生明白每個成長階段所要擔任的工作不同，例如學齡前是牙牙學語階段，學生時期則是學習階段。 在教師講解下能知道人的成長會受到家庭、學校及生活環境的影響而有不同的發展及變化。 了解衛生習慣及健康觀念的養成的重要性並能愛護自己的身體。
第六-十週	搖搖呼拉圈	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能做出雙腳往上跳的動作。 能做出雙腳往前跳的動作 能雙腳跳過呼拉圈。 能注意運動安全。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能雙腳跳過呼拉圈。 能將呼拉圈滾給他人。 能做出搖呼拉圈的動作。 運動時能與他人保持安全距離並遵守團體規範。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能雙腳/單腳跳過呼拉圈。 能將呼拉圈滾給他人。 能接住他人滾過來的呼拉圈。 能做出搖呼拉圈的動作。 運動時能遵守遊戲規則並遵守團體規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身操；先做基本暖身操後，練習雙腳往上跳及往前跳的動作，(平衡感佳的學生可用單腳)。 教師將呼拉圈排在地上示範用雙腳/單腳一起跳過呼拉圈。 教師示範將呼拉圈立起並滾到前面。 教師與助理老師一起示範將呼拉圈滾出去讓對方接住的動作讓學生模仿練習。 在教師的示範下能做出扭腰擺臀的動作，並嘗試搖呼拉圈。 在活動中能輪流等待，並注意活動安全，遵守團體規範。
第十一-十五週	身體動一動	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能做出基本的上肢伸展動作。 能在協助下做出向前蹲走的動作。 能在協助下做出左右蹲走的動作。 能在協助下模仿動物走路。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能做出上下肢的伸展活動。 能在協助下做出向前蹲走的動作而不跌倒。 能在協助下做出螃蟹走路的動作。 能模仿動物走路的動作並注意安全。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能做出全身性的伸展活動。 能做出向前及左右蹲走的動作而不跌倒。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師示範各種暖身操的基本動作(如雙手向上、向下、向左、向右伸展、弓箭步、雙手繞肩轉圈...等)動作讓學生模仿練習。 教師示範向前蹲走的動作讓學生模仿練習，再個別指導。(手可以扶著地板或抓著雙腳) 教師示範向左向右的蹲走動作讓學生練習，教師再個別指導。 教師詢問學生有沒有看過螃蟹走路，並示範在平衡木上橫著走的動作讓學生模仿。(平衡感差的學生可由教師協助牽手走) 在教師示範下能學鱷魚爬行、兔子跳及猩猩走路等動作，以增進手眼腳的協調能力。

		3. 能在平衡木上做出螃蟹走路的動作並能左右來回。 4. 能模仿動物走路的動作並能輪流等待。	
第十六-二十一週	跑跳一起來	第一學習階段 1. 能跟著做出暖身操。 2. 能做出跑步的標準動作。 3. 能繞著角標 S 型跑步。 4. 能做出單腳站立的動作至少 5 秒。 第二學習階段 1. 能在協助下做出暖身操的動作。 2. 能定點折返跑。 3. 能繞著角標 S 型跑步。 4. 能做出立定跳及雙腿分開一起輪流跳的動作。 5. 能在協助下做出單腳往前跳至少 2 下的動作。 第三學習階段 1. 能定點折返跑。 2. 能 S 型跑。 3. 能併腿繞著角標做出 S 型跳的動作(平衡感佳者可用單腳)。 4. 能做出立定跳及雙腿分開一起輪流跳的動作。 5. 能單腳前後左右不同方向的跳(平衡感差者由老師協助)。	1. 運動前能確實跟著老師做出暖身操的動作。 2. 在 10 公尺處放 2 個角標，讓學生從起點開始跑至角標處彎腰摸一下角標再折返原點，來回至少 5 次(次數依學生身體狀況而有不同的標準，如唐氏症學生或本身體力較差的學生可酌減次數)。 3. 教師在地上放置數個角標，角標間相距 50 公分，讓學生繞著角標進行 S 型跑步。 4. 教師在每隔 10 公分處放置軟墊訓練學生併腿跳/單腿跳的能力。 5. 教師在地上放置軟墊有 1 個及兩個不規則擺放，當碰到一個軟墊時則併腿一起跳至軟墊上，碰到 2 個軟墊時則分開雙腿一起跳至兩個軟墊上，以訓練肌肉的協調能力。 6. 教師拍打鈴鼓、拍一下就跳一下、拍 2 下就跳 2 下以此類推以增進學生的專注力(能力佳的學生使用單腳、平衡感差的學生則用雙腳跳)。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	食在健康	第一學習階段 1. 知道食物分成六大類。 2. 知道人要吃食物才能活下去。 3. 能認識加工食品與非加工食品。 4. 能養成吃東西前要洗手的好習慣。 5. 能做到不挑食。 6. 在提醒下能做到餐後潔牙。 第二學習階段 1. 認識六大類食物。 2. 在提示下能知道食物對人體的重要性。 3. 能指出 2 種加工食品與 2 種非加工食品。 4. 在吃東西前能主動洗手。 5. 在提示下能挑選健康的食物。 6. 在協助下能做到餐後潔牙。 第三學習階段 1. 能說出六大類食物的種類。 2. 能說出人為什麼需要食物。 3. 能說出 3 種原型食物與 2 種加工食品。 4. 能說出不健康的食物吃多了會對身體造成什麼影響。 5. 能說出 5 種健康的食物與 3 種不健康的食物。 6. 能在生活中主動做到餐後潔牙的好習慣。	1. 藉由影片及圖片講解讓學生了解六大類食物有全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果類。 2. 在教師講解下能知道人類熱量的來源是食物，沒有熱量人就沒有體力無法支持身體器官的運作就容易生病。 3. 教師拿出原型食物與加工產品，讓學生了解加工產品與非加工產品的區別在哪裡，加工食品都是添加化學添加物，吃了對身體有不好的影響。 4. 能確實做到洗手 7 步驟(內外夾攻大立腕) 5. 能做到將每天的營養午餐吃完不挑食。 6. 能做到吃完午餐後潔牙的習慣，並養成在家也能主動潔牙。
第六-十週	墊上活動一起來	第一學習階段 1. 會雙手往上伸直身體成一直線平躺往左及往右翻滾。 2. 能連續側滾翻至少 2 公尺。 3. 能匍匐前進至少 1 公尺。	1. 教師示範躺在墊上雙手向上伸直，身體成一直線做出向左及向右翻滾的動作讓學生模仿練習，並個別指導。 2. 能腹部著地趴在墊上用同手同腳依序向前作出匍匐前進的動作。 3. 在教師示範下能以四足跪著的姿勢，手肘及膝蓋著地往前爬行的動作讓學生模仿練

		<p>4. 能在活動中增進體力。</p> <p>第二學習階段</p> <p>1. 會雙手往上伸直身體成一直線平躺往左及往右翻滾。</p> <p>2. 能連續側滾翻至少 3 公尺。</p> <p>3. 會匍匐前進至少 2 公尺。</p> <p>4. 在協助下能做出雙手抱胸腳屈膝仰臥起坐的動作。</p> <p>5. 能在活動中增進肌耐力。</p> <p>第三學習階段</p> <p>1. 會連續側滾翻至少 5 公尺。</p> <p>2. 會四足跪姿爬行至少 5 公尺。</p> <p>3. 會仰臥起坐至少 5 下。</p> <p>4. 能協助動作不熟練的同學練習。</p>	<p>習。</p> <p>4. 教師先示範仰臥起坐的標準姿勢、再 2 人一組、一人平躺屈膝，另一人壓著躺著的人的雙腳練習仰臥起坐的動作。</p> <p>5. 能注意運動安全，有不舒服時要跟老師說。</p> <p>6. 能藉著規律的運動增進體力及肌耐力，並養成運動的好習慣。</p>
第十一-十五週	飛盤高手	<p>第一學習階段</p> <p>1. 能從 3 樣物品中正確找出飛盤。</p> <p>2. 能做出正確丟擲飛盤的動作。</p> <p>3. 能將飛盤丟出至少一公尺。</p> <p>4. 能注意活動安全。</p> <p>第二學習階段</p> <p>1. 能在提示下說出玩飛盤時要注意的事項。</p> <p>2. 能將飛盤丟出至少 2 公尺。</p> <p>3. 能做出接飛盤的雙手開合動作。</p> <p>4. 能遵守遊戲規則不做出危險動作。</p> <p>第三學習階段</p> <p>1. 能說出玩飛盤時要注意的事項。</p> <p>2. 能將飛盤丟出至少 3 公尺。</p> <p>3. 能用雙手接住飛盤。</p> <p>4. 能幫忙指導能力較弱的同學。</p>	<p>1. 教師拿出各種不同的器材讓學生指出哪個是飛盤。</p> <p>2. 教師示範丟飛盤的正確動作<眼睛向前看，飛盤由肚子的方向平行丟出，但不可朝人的頭部射出>，學生在教師指導下個別練習並注意安全。</p> <p>3. 學生能順利將飛盤丟出到 1~3 公尺遠的地方。</p> <p>4. 教師示範雙手打開上下平行，眼睛看著丟飛盤者，在飛盤快接近時進行接住的動作。第一二學習階段只做到第 4 點即可。</p>
第十六-二十週	蛀牙遠離我	<p>第一學習階段</p> <p>1. 能照鏡子找出自己有沒有蛀牙。</p> <p>2. 能從兩張圖片中找出有蛀牙的牙齒。</p> <p>3. 能說出有蛀牙時身體有什麼感受。</p> <p>4. 能安靜觀賞貝氏刷牙的影片，並跟著做。</p> <p>5. 能在提醒下做到餐後潔牙。</p> <p>第二學習階段</p> <p>1. 能在指導下照鏡子看看自己的牙齒有沒有黑黑的。</p> <p>2. 能找出圖片中蛀牙的地方。</p> <p>3. 在提示下能說出蛀牙時牙齒會痛痛的。</p> <p>4. 在提示下能說出什麼時候要潔牙。</p> <p>5. 能跟著一邊看貝氏刷牙法影片，一邊在指導下刷牙。</p> <p>6. 能在提醒下做到餐後潔牙。</p> <p>第三學習階段</p> <p>1. 能照鏡子看看有沒有蛀牙。</p> <p>2. 能分享蛀牙或看牙醫時的感受。</p> <p>3. 能說出預防蛀牙的方法。</p> <p>4. 能說出潔牙的時機。</p> <p>5. 能用貝氏刷牙法刷牙。</p>	<p>1. 能使用鏡子找出自己下排牙齒有無蛀牙(有黑黑的地方就是蛀牙的地方)，並請學生分享牙痛的經驗。</p> <p>2. 播放造成蛀牙的影片讓學生了解造成蛀牙的原因。</p> <p>3. 能說出預防蛀牙的方法(少吃甜食、多喝水、飯後潔牙、使用含氟牙膏、使用漱口水)。</p> <p>4. 在教師講解下能知道潔牙用具有牙線、含氟牙膏、鏡子、牙刷，並做到吃完東西馬上刷牙的好習慣。</p> <p>5. 播放貝氏刷牙法的影片讓學生實際練習。</p> <p>6. 能配合學校所播放的刷牙歌曲確實刷牙。</p>

	6. 能做到主動潔牙。	
--	-------------	--

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