

嘉義縣朴子市朴子國民小學 113 學年度特殊教育學生集中式特教班健康與體育領域課程教學進度總表 (表 10-3)

設計者：陳尹亮

一、教材來源：□自編 ■翰林出版社官網、南一出版社官網

二、本領域每週學習節數：□外加 ■抽離 2 節、融合 1 節

三、教學對象：智能障按 6 年級 2 人、智能障礙年級 5 人共 1 人 智能障礙 4 年級 1 人、智能障礙 2 年級 2 人、自閉症 2 年級 2 人、智能障礙 1 年級 2 人，共 10 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。</p> <p>C 社會參與 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 1a-I-1 認識基本的健康常識。保留 1a-I-2 認識健康的生活習慣。保留 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。保留 2a-I-1 認識影響個人健康的行為。保留 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。保留 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。保留 2d-I-1 能觀賞他人的動作表現。保留 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。保留 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。保留</p> <p>第二學習階段 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 認識保持身體健科的方法。簡化</p>	<p>第一學習階段 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。保留 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。保留 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。保留 Ea-I-2 基本的飲食習慣。保留 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 平衡、支撐動作。簡化</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。 標的性球類運動相關的簡易拋、擲滾之動作。簡化</p> <p>第二學習階段 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 個人生長發育變化的簡單描述。簡化</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能有健康的生活習慣。 認識兒童常見的疾病症狀與預防方法。 能理解暖身及收操的重要性，表現基本的身體伸展及動作模仿技能，並能認真參與各項練習與遊戲。 能認識食物的重要性，在提示下指出有益健康的食物，並願意在協助下進行良好及環保的飲食。 能運用身體做出指定的肢體動作 能在協助下表現投擲的動作，願意參與各項練習與遊戲，並能在固定時間進行運動。 能了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 	<p>口語評量、指認</p> <ol style="list-style-type: none"> 說出對身體健康有幫助的生活良好習慣。 指認出紅燈食物、綠燈食物 <p>實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 動作的協調性、準確度。 動作目標的完成度。 和同儕間的動作配合度。 <p>觀察：</p> <ol style="list-style-type: none"> 上課態度(練習過程的認真度) 體育器材的正確使用。

1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。
認識身體活動的基本粗大動作。簡化

2a-Ⅱ-1 認識健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。
認識生活中影響健康因素。簡化

d-Ⅱ-1 簡單描述參與身體活動的感覺。**保留**

a-Ⅱ-1 演練日常生活中常見的基本健康技能。**保留**

3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。
表現出手部和腳部簡單動作的技能。簡化

4a-Ⅱ-1 日常生活中，常見健康資訊、產品與服務的運用。**保留**

第三學習階段

1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
認識基本的健康常識。簡化

1c-Ⅲ-1 認識動作技能要素和基本運動規範。
認識基本動作技能。簡化

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。
認識社會上重要的健康議題

Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。**保留**

Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。**保留**

Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。
認識常見食物的種類與食用方法簡化、重整

Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則
認識自己的優點。簡化

Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。**保留**

Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡的基本動作。
支撐、平衡基本動作。簡化

第三學習階段

Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。
認識生長發育的過程與注意事項。簡化

Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。**保留**

Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。
認識危險動作及可能造成的影響。簡化

Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。
認識運動安全規則與表現運動精神。簡化

	<p>對生活產生的影響和改變。 簡化 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 分享觀看學校運動會的經驗。 簡化 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 按照步驟操作簡單健康技能。 簡化 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 運動時注意身體安全與平衡。 簡化、替代 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 保留</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 認識均衡飲食的方法。簡化 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 保留 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作 支撐、跳躍動作簡化</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	奇妙的生命(健康) 你拋我接(體育)	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 能知道生命誕生的過程。 能知道身體的特徵與遺傳有關。 能知道自己在家裡扮演的角色。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 能理解定點拋、接球的基本動作。 能理解移動中拋、接球的動作。 能將拋、接球動作運用於分組樂樂棒球活動。(融合體育) 	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過繪本欣賞，說出生命誕生的過程。 觀賞自己和爸爸、媽媽或爺爺、奶奶的照片找出相似的特徵。 幫忙做家事減低父母的辛勞。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 暖身活動 原地自拋自接練習 跑動中自拋自接練習 兩人一組，原地你拋我接練習 兩人一組，跑動中你拋我接練習 分成兩組，你拋我接比賽。(拋出界外扣一分，接到球加一分)
第 6-10 週	防疫小尖兵(健康) 傳球大作戰	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 能認識在台灣流行的各種傳染病 能認識不同傳染病的傳染途徑。 	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過影片、認識台灣四大流行傳染病登革熱、新冠肺炎、流行性感冒、腸病毒。

	(體育)	<p>3. 能理解預防各種傳染病的方法。</p> <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能掌握雙手胸前傳、接球要領. 2. 能掌握雙手地板傳、接球要領 3. 能掌握雙手過頂傳、接球要領 4 能掌握單手肩上傳球、單手停球要領。 5. 能將傳球方式運用於躲避球分組比賽中(融合體育課) 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 透過圖片配對、認識四大傳染病的傳染途徑 3. TPEC 原創繪本動畫 不受歡迎的陌生訪客,防疫小隊 我準備好了 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師示範雙手將球置於胸前，將球平推往前的動作，並實際將球推出。再由學生個別練習。 2. 先由學生擔任胸前傳球、老師擔任接球者角色，接著再互換傳、接球者角色。 3. 老師示範地板傳球動作，雙手向下約 45 度，將球往斜前方推出。再由學生個別練習。 4. 先由學生擔任地板傳球者、老師擔任接球者角色，接著再互換傳、接球者角色。 5. 老師示範雙手過頂傳球動作，將球置於頭頂後上方、用手腕和手臂的力量將球往前推 6. 先由學生擔任傳球過頂傳球者、老師擔任接球者角色，接著再互換傳、接球者角色。 7. 介紹躲避球遊戲規則、實際參與躲避球競賽。(融合體育課)
第 11-15 週	食在安心(健康) 飛擲不可(體育)	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識日常生活常見食物 2. 能認識日常食用食物的分類方法 3. 能理解每日所需攝取的營養素 4. 能養成健康的飲食習慣 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識安全軟式飛盤和一般飛盤的不同 2. 能理解飛盤不同握法、不同接法 3. 表現出對簡單動作的控制能力，並在活動中表現身體的協調性。 4. 比賽中學生能遵守規則，達到團隊合作，並有勝不驕、敗不餒的運動家精神。 	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片、認識台灣四大流行傳染病登革熱、新冠肺炎、流行性感冒、腸病毒。 2. 透過圖片配對、認識四大傳染病的傳染途徑 3. TPEC 原創繪本動畫 不受歡迎的陌生訪客,防疫小隊 我準備好了 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師示範雙手將球置於胸前，將球平推往前的動作，並實際將球推出。再由學生個別練習。 2. 先由學生擔任胸前傳球、老師擔任接球者角色，接著再互換傳、接球者角色。 3. 老師示範地板傳球動作，雙手向下約 45 度，將球往斜前方推出。再由學生個別練習。 4. 先由學生擔任地板傳球者、老師擔任接球者角色，接著再互換傳、接球者角色。 5. 老師示範雙手過頂傳球動作，將球置於頭頂後上方、用手腕和手臂的力量將球往前推

			6.先由學生擔任傳球過頂傳球者、老師擔任接球者角色，接著再互換傳、接球者角色。
第 16-20 週	安全新生活(健康) 樂樂棒球(體育)	<p style="text-align: center;">健康</p> <p>1. 能理解容易發生事故的場所與產生的傷害。 2. 能理解發生意外後應有的處置方法。 3. 能理解防範意外傷害發生的方法。</p> <p style="text-align: center;">體育：</p> <p>1. 能做樂樂棒的丟球動作，並練習擲準活動。 2. 能做樂樂棒球的丟接球活動。 3. 能知道球棒的正確握法。 4. 能揮動球棒並將球擊出。</p>	<p style="text-align: center;">健康</p> <p>1. 大家來找碴(找出學校和家中常發生意外的場所，並說一說發生意外的原因) 2. 發生意外之後的處理方法(請老師協助、請爸媽協助、打 119……) 3. 遵守遊戲場所安全規則 4. 遵守交通安全規則</p> <p style="text-align: center;">體育：</p> <p>1. 暖身活動 2. 抓握樂樂棒球，往前方九宮格板瞄準擲出。(由 3 公尺慢慢加長距離到 10 公尺) 3. 兩人一組，做原地接、傳球活動。 4. 正確握緊球棒做空揮練習。 5. 將球放置打擊座上，練習揮棒將球擊出。 6. 兩人一組，一人丟球一人擊球，3 分鐘互換一次</p>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	潔牙行動家(健康) 籃球小達人(體育)	<p style="text-align: center;">健康</p> <p>1. 能理解牙齒疾病的成因和後果。 2. 能知道正確的刷牙方法。 3. 能有良好的口腔衛生習慣。</p> <p style="text-align: center;">體育：</p> <p>1、瞭解拍球在籃球比賽的重要。 2、能瞭解拍球的動作要領 3、能以拍球的方法進行比賽 4、雙手持球將球投入籃框</p>	<p style="text-align: center;">健康：</p> <p>1. 配合圖片，教師說明牙齒的疾病包含齲齒、牙結石、牙齦炎、牙周病等的成因和後果。 2. 貝氏刷牙法的示範與實際練習。 3 牙線的使用方法和練習 4. 配合圖片，能配對出良好的口腔衛生習慣。如少喝含糖飲料、飯後刷牙、漱口。</p> <p style="text-align: center;">體育：</p> <p>1、暖身運動 2、拍球動作及規則示範、解說 3、原地拍球球分組分解動作練習 4、拍球綜合活動。</p>

			<p>4-1-行走組規則： a、拍球 20 下以上者得一分。 b、拍球最久者得一分。 C、拍球投籃得分比賽。 4-2 輪椅組規則：同上 ab，拍氣球。 5、瞄準投籃的動作</p>
第 6-10 週	<p>環保行動家(健康)融入環境教育(環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。) 千變萬化的繩子(體育)</p>	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨可回收/不可回收的垃圾。 2. 能認識回收類別(塑膠、寶特瓶、紙類、鐵鋁罐、玻璃)) 3. 能正確處理資源回收垃圾(壓扁、清洗) 4. 能依種類分類資源回收垃圾。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識跳繩的甩繩和跳躍動作。 2. 能知道跳繩的安全注意事項和益處。 3. 能正確做出跳繩的甩繩和跳躍動作。 	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分類教室內的可回收/不可回收垃圾。 2. 幫忙黏貼回收類別(塑膠、寶特瓶、紙類、鐵鋁罐、玻璃) 3. 正確用水沖洗資源回收垃圾 4. 影片：垃圾回收(我們的島 1065 集)。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動：(手腕、肩關節、踝關節…活動) 2. 個別甩繩練習(拉開安全距離) 3. 跳躍練習：將跳繩放在地上，練習左右跳、雙腳前後交叉跳、前後跳
第 11-15 週	<p>護眼行動家(健康) 羽毛球達人(體育) 融入人權教育(人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。)</p>	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確保護自己的眼睛 2. 眼睛不舒服、看不清楚時時能尋求協助 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠瞭解羽球基本技能與基本動作。 2. 能夠願意參與活動，並在活動中體驗運動樂趣，最後能對羽球運動產生濃厚的興趣，保持終身運動的習慣。 3. 能夠操作羽球基本動作(正拍平球與高球擊球法)。 4. 能夠願意主動與同儕共同參與羽球 	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識眼睛的構造。 2. 讓眼睛充分休息的方法。 3. 護眼健康操。 4. 定期做視力檢查。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動 2. 拍球練習 2-1 利用羽球拍讓學生將不同的球(襪子球、紙球、羽毛球)往上拍，讓學生漸漸練習連續向上拍球。 2-2 讓學生練習一邊向上拍球，一邊慢走、快走。(非輪椅組) 3 分組競賽利用各種球讓學生接力拍球，前一人球落地後則交棒給下一個組員，一直到整組結束並統計次數，並公開獎勵獲勝隊伍。

		活動。	
第 16-20 週	快樂行動家(健康) 搖滾翻翻樂(體育)	<p style="text-align: center;">健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解快樂生活的方法。 2. 能和同學分享快樂。 <p style="text-align: center;">體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在軟墊上做出前滾翻的動作 2. 能在軟墊上做出側滾翻的動作 	<p style="text-align: center;">健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合 youtube 影片和故事繪本，說一說快樂怎麼來 2. 找出趕走不快樂方法。 3. 和同學一起玩遊戲分享快樂。 4. 和同學一起吃好吃的東西分享快樂 <p style="text-align: center;">體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動 2. 示範圓背團身動作、前後搖擺，再撐地起立。 3. 協助下，練習圓背團身動作 4. 示範前滾翻分解動作再個別練習。 5. 示範側滾翻分解動作再個別練習。

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。

