

嘉義縣義竹鄉義竹國民小學 113 學年度特殊教育學生特教班健康與體育領域 A 組課程教學進度總表 (表 10-3)

設計者：張孺歆

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材翰林國小健康與體育

二、本領域每週學習節數：□外加 ■抽離 3 節(二年級與普通班融合 3 節；三年級與普通班融合 3 節)

三、教學對象：唐氏症 1 年級 1 人、智能障礙 2 年級 1 人(與普通班融合)、智能障礙 3 年級 1 人(與普通班融合)、自閉症 6 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
A 自主行動	第一學習階段	第一學習階段	第一學習階段	1. 口頭評量：能根據教師的提問回答問題，正確率達 80%。 2. 觀察評量：能專心聆聽參與課程活動；能根據學習內容拿出或指認圖片嘗試做出步驟。 3. 實作評量：能根據教師的示範參與體能運動和做出肢體動作，正確率達 80%。
A1 身心素質與自我精進	1a- I -1 認識基本的健康常識。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。	1. 能認識成長的變化和養成清潔衛生的好習慣並認識暖身操。	
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。	1a- I -2 認識健康的生活習慣。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	2. 能認識上下學的危險情境和注意事項並練習做出伸展運動。	
B 溝通互動	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	3. 能認識食物調色盤和養成飲食的好習慣並做走跑練習。	
B1 符號運用與溝通表達	2a- I -1 認識影響健康的生	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	4. 能認識情緒調色盤和情緒處理的方式並練習球類運動。	
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。	活態度與行為。(簡化)	Cb- I -2 班級體育活動。	5. 能做身體的主人和認識職業並選擇喜歡的運動。	
C 社會參與	2a- I -2 認識生活中的健康問題。(簡化)	Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。	6. 能認識身體不舒服的症狀和正確用藥的方法並參與球類運動。	
C2 人際關係與團隊合作	2b- I -1 接受健康的生活規範。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	7. 能認識生活中水資源的問題和節約用水的方法並練習趣味競賽活動。	
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。	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	8. 能認識醫療資源和就醫流程並練習肢體協調動作。	
A1 身心素質與自我精進	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	第三學習階段	
性 A1 尊重多元的生理性別、性別氣質、性傾向與性別認	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。		
	3a- I -1 嘗試練習簡易的健	Ea- I -2 基本的飲食習慣。		
	康相關技能。	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。		
	3b- I -3 能於生活中嘗試運			

同，以促進性別的自我了解，發展不受性別限制之自我潛能。 A3 規劃執行與創新應變性 A3 維護自我與尊重他人身體自主權，善用各項資源，保障性別權益，增進性騷擾、性侵害與性霸凌的防治(制)能力。	用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 第三學習階段 1a-III-1 認識生理層面健康的概念。(減量) 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2a-III-2 認識健康問題所造成的嚴重性。(簡化、減量) 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2c-III-3 表現積極參與的學習態度。(減量) 3a-III-1 操作基礎健康技能。(簡化) 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 3c-III-1 表現身體控制和協	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ga-I-1 走、跑、跳。(減量) Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易滾之手眼動作協調及力量。(減量) Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 第三學習階段 Aa-III-1 生長發育的影響因素。(減量) Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Bc-III-2 運動與疾病保健、運動相關知識。(減量) Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與。(減量) Cb-III-1 運動安全教育、運動精神。(減量) Cd-III-1 戶外休閒運動簡易技能。(簡化) Da-III-1 衛生保健習慣的方法。(簡化) Db-III-1 青春期的認識與常見保健問題。(簡化、減量) Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1. 能認識成長的蛻變過程和維持環境整潔的好習慣並認識暖身操。 2. 能認識上下學的安全紅綠燈和交通規則並練習做出伸展運動。 3. 能認識飲食安全衛生觀念和營養標示的項目做走跑練習。 4. 能認識壓力的來源和壓力的調適方式並練習球類運動。 5. 能和異性相處並認識性的自我保護並選擇喜歡的運動。 6. 能認識傳染病和心血管疾病的種類並參與球類運動。 7. 能認識生活中的垃圾問題和資源回收的分類並練習趣味競賽活動。 8. 能認識不同的醫療資源和健康保險並做出並練習肢體協調動作。	
--	---	---	---	--

	調能力。(簡化) 4a-III-3 表現促進健康的行動。(簡化) 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的方法。(簡化) Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Ga-III-1 跑、跳的基本動作。(減量) Hc-III-1 標的性球類運動基本動作。(減量) Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉動作。(減量)		
--	--	---	--	--

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	成長變變變 愛上體育課	第一學習階段 1. 能發現自己的外形變化。 2. 能認識身體部位的名稱。 3. 能認識洗臉、洗手和上廁所的順序。 4. 能在協助下跟著做出簡單的暖身操動作。 第三學習階段 1. 能認識長大後的自己。 2. 能做出餐後整理和打掃教室的工作。 3. 能在協助下跟著做出暖身操。	第一學習階段 1. 透過定期到學校健康中心測量身高和體重，能發現身高變高、體重增加和換牙等明顯的外在變化，認識成長過程中的自己。 2. 運用圖片和指認觀察認識身體主要部位的名稱，了解每個身體部位的位置，學習愛護自己的身體，平安又健康的長大。 3. 運用步驟分解和實際演練認識洗臉、洗手和上廁所的順序，透過反覆練習的指導學習清潔衛生的重要。 4. 在運動前要先做暖身操，逐步練習伸展和彎曲等分解動作。 第三學習階段 1. 透過照片記錄國小六年的在校時光，發現現在的自己和以前的自己在外觀方面有所不同，進而接納自己在成長過程的改變。 2. 運用步驟分解和實際演練認識餐後整理和打掃工作的順序，透過反覆練習的指導學習維持教室空間的環境整潔。 3. 在運動前要先做暖身操，逐步練習伸展和彎曲等分解動作。
第 6-10 週	快樂上下學 跳一跳動一動	第一學習階段 1. 能認識馬路的危險行為。 2. 能認識馬路停看聽的步驟。	第一學習階段 1. 運用影片和圖片認識路口的危險行為，了解過馬路的安全觀念。 2. 運用影片和圖片認識路口停看聽的步驟，透過實際演練熟悉過馬路的順序。

		3. 能原地雙腳跳三下。 4. 能前後左右各跳一下。 第三學習階段 1. 能認識馬路可能發生的危險情境。 2. 能認識紅綠燈的交通號誌規則。 3. 能原地雙腳跳五下。 4. 能前後左右各跳二下。	3. 運動前後伸展身體，能暖身和放鬆肌肉，伸展後透過反覆練習原地雙腳跳，雙腳向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。 4. 伸展後透過反覆練習前後左右跳，跳躍時雙腳向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地，依序做出四個方向的跳躍。 第三學習階段 1. 運用影片和圖片認識路口可能發生的危險情境，了解過馬路的危機意識和應變能力。 2. 運用影片和圖片辨識紅綠燈的交通號誌，透過實際演練熟悉過馬路交通規則。 3. 運動前後伸展身體，能暖身和放鬆肌肉，伸展後透過反覆練習原地雙腳跳，雙腳向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。 4. 伸展後透過反覆練習前後左右跳，跳躍時雙腳向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地，依序做出四個方向的跳躍。
第 11-16 週	健康飲食生活 走走跑跑	第一學習階段 1. 能認識各種營養的食物。 2. 能養成每日三餐的飲食習慣。 3. 能繞圓走一圈。 4. 能向前跑五十公尺。 第三學習階段 1. 能認識食物的保存和處理方式。 2. 能認識營養標示的項目名稱。 3. 能繞圓走三圈。 4. 能向前跑一百公尺。	第一學習階段 1. 運用食物調色盤認識自己攝取的食物種類和顏色，引導營養的食物對於身體的幫助。 2. 運用生活經驗引導並認識自己的三餐飲食習慣，透過圖片的提示了解並檢視自己是否有達到均衡飲食的要求。 3. 健走有益健康，而且隨時隨地都能走，透過隨著節奏走出不同的步伐，練習沿著操場繞圓走。 4. 運用跑步訓練體能，練習雙腳起跑的姿勢和動作，嘗試向前跑直線。 第三學習階段 1. 運用牛奶舉例說明認識有些食物只有短暫的保存期限，透過影片和圖片了解食物的保存和處理方式。 2. 運用餅乾和豆漿等食品的包裝認識營養標示的項目名稱，並學習如何讀取營養標示的意思。 3. 健走有益健康，而且隨時隨地都能走，透過隨著節奏走出不同的步伐，練習沿著操場繞圓走。 4. 運用跑步訓練體能，練習雙腳起跑的姿勢和動作，嘗試向前跑直線。
第 17-22 週	心情追追追 大球小球真好玩	第一學習階段 1. 能從表情、聲音和動作認識心情。 2. 能認識處理情緒的方法。 3. 能滾球五十公尺遠。 4. 能一左一右轉身傳球二次。 第三學習階段 1. 能認識壓力的起因。 2. 能認識壓力調適的方法。 3. 能滾球一百公尺遠。 4. 能一左一右轉身傳球三次。	第一學習階段 1. 運用影片和圖片認識各種心情，透過實際演練的方式，從表情、聲音和動作了解好的情緒和不好的情緒。 2. 運用影片和圖片引導情緒的處理方法，透過實際演練的方式，練習選擇適合自己排解情緒的方法。 3. 運用練習滾大小不同的球，將球滾得最遠和最直，體驗滾球的樂趣。 4. 運用左右轉身向後傳球，原地傳球不要急且手抓穩，使球不落地，發揮團隊合作的精神。 第三學習階段 1. 運用影片和圖片引導認識壓力的來源，可以從情緒、生理與行為反應得知。 2. 運用影片和圖片認清自己的壓力來源，並嘗試分析可行的解決方法，盡量讓心情放鬆。 3. 運用練習滾大小不同的球，將球滾得最遠和最直，體驗滾球的樂趣。 4. 運用左右轉身向後傳球，原地傳球不要急且手抓穩，使球不落地，發揮團隊合作的精神。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	男女齊步走 我愛運動	第一學習階段 1. 能認識身體隱私部位。 2. 能認識保護自己的方法。 3. 能認識長大後的志願。 4. 能做出自己喜歡的運動。 ◎融入性侵害犯罪防治課程 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。。 第三學習階段 1. 能做出和異性的良好互動。 2. 能認識網路的不實訊息。 3. 能做出自己喜歡的運動。 ◎融入性別平等教育課程 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	第一學習階段 1. 運用身體部位的圖片認識身體的隱私處，提醒透過穿衣服和穿褲子遮蔽隱私部位，引導隱密處的重要性。 2. 運用影片和圖片認識保護自己的方法，透過角色扮演的方式實際演練在各種情境的保護方法。 3. 運用影片介紹各種職業的工作內容並呈現職業圖片，透過選擇喜歡的職業認識自己的志願。 4. 運用各種運動圖片選擇自己喜歡的運動，了解自身興趣和休閒運動的樂趣。 第三學習階段 1. 運用影片認識和異性同儕的相處模式，並透過實際演練的方式練習和異性同儕的適當互動方法。 2. 運用影片認識網路世界的不實報導，透過了解在資訊發達的社會存在許多錯誤內容的問題，練習辨認正確且有效的訊息。 3. 運用各種運動圖片選擇自己喜歡的運動，了解自身興趣和休閒運動的樂趣。
第 6-10 週	疾病小百科 球類運動樂趣多	第一學習階段 1. 能指出身體不舒服的症狀。 2. 能認識服藥的步驟。 3. 能雙手拍球三下。 4. 能輪流以左右腳踢球。 第三學習階段 1. 能認識傳染病。 2. 能認識心血管疾病。 3. 能雙手拍球五下。 4. 能輪流以左右腳踢球。	第一學習階段 1. 運用影片和圖片認識身體不適的症狀，透過實際演練了解身體不舒服表達方式。 2. 運用影片和圖片認識正確用藥的方法，透過圖片的排序和實際演練的方式練習做出吃藥的步驟並知道需要服用白開水。 3. 透過示範認識雙手拍球的步驟，練習球類運動的肢體動作並體驗球類運動的樂趣。 4. 透過示範認識左右腳踢球的步驟，練習球類運動的肢體動作並體驗球類運動的樂趣。 第三學習階段 1. 運用影片和圖片認識傳染病的特徵和傳染方式，了解就醫治療的程序和預防傳染病的方法。 2. 運用影片和圖片認識心血管疾病的徵兆和疾病來源，透過了解健康檢查的程序作為預防心血管疾病的方法。 3. 透過示範認識雙手拍球的步驟，練習球類運動的肢體動作並體驗球類運動的樂趣。 4. 透過示範認識左右腳踢球的步驟，練習球類運動的肢體動作並體驗球類運動的樂趣。
第 11-15 週	環保行動家 歡樂運動會	第一學習階段 1. 能認識水汙染的問題。 2. 能做出節約用水的行為。 3. 能練習趣味競賽的步驟。 第三學習階段 1. 能認識垃圾減量的做法。 2. 能做出垃圾分類和資源回收的工作。 3. 能練習趣味競賽的步驟。	第一學習階段 1. 運用影片和圖片認識水汙染的問題，了解生活中存在很多人為因素造成的水汙染環境問題。 2. 運用影片和圖片認識節約用水的方式，並練習在日常生活中實踐節約用水的行為和方法。 3. 透過校慶運動會的趣味競賽認識比賽過程的步驟，藉由反覆練習以熟悉比賽流程和肢體動作的流暢性。 第三學習階段 1. 運用影片和圖片認識垃圾減量的做法，透過實際執行減少教室環境的垃圾保持環境的整潔。 2. 運用影片和圖片認識垃圾分類和資源回收的工作，透過實際執行教室的垃圾分類和資源回收工作，並搭配學校的回收日了解環保的重要。

			3. 透過校慶運動會的趣味競賽認識比賽過程的步驟，藉由反覆練習以熟悉比賽流程和肢體動作的流暢性。
第 16-21 週	就醫基本功 舞動精彩	第一學習階段 1. 能認識西醫診所和中醫診所。 2. 能認識就醫治療的步驟。 3. 能做出測滾翻一次。 4. 能做出雙足旋轉步驟。 第三學習階段 1. 能認識西醫和中醫的不同。 2. 能認識健保制度和資源。 3. 能做出測滾翻二次。 4. 能做出雙足旋轉步驟。	第一學習階段 1. 運用影片和圖片認識西醫診所和中醫診所，了解生活中的各種醫療資源和醫療院所。 2. 運用影片和圖片認識就醫治療的步驟，了解看醫生的整體流程和醫生給予的醫療建議。 3. 運用學校的知動教室練習測滾翻，訓練身體協調性的動作訓練。 4. 運用影片認識舞蹈的旋轉動作，透過示範和步驟分解的方式練習雙腳旋轉的動作訓練。 第三學習階段 1. 運用影片和圖片認識西醫和中醫的不同，了解生活中有各種醫療資源和醫療院所的選擇提供我們就醫治療。 2. 運用影片和圖片認識健保制度和資源，了解全民健保制度的好處和各項資源的使用。 3. 運用學校的知動教室練習測滾翻，訓練身體協調性的動作訓練。 4. 運用影片認識舞蹈的旋轉動作，透過示範和步驟分解的方式練習雙腳旋轉的動作訓練。

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。