

嘉義縣朴子市大同國民小學 113 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

免

一、教材來源：自編 編選-參考教材康軒版教材及網路資源

二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：自閉症 4 年級 2 人、智能障礙 4 年級 3 人、自閉症 3 年級 1 人、智能障礙 3 年級 1 人，智能障礙 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
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。 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。	I. 認知 a. 健康知識 la-I-1 認識基本的健康常識。 la-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 la-II-2 了解促進健康生活的方法。 la-III-1 認識生理層面基本概念。 減、簡 c. 運動知識 lc-I-1 認識身體活動的基本動作。 lc-I-2 認識基本的運動常識。 lc-II-1 認識身體活動的動作技能。 lc-III-1 了解基本運動規	第一學習階段 A. 生長、發展與體適能 Aa-I-1 自我生長發育情況的觀察。 簡化 B. 安全生活與運動防護 Ba-I-1 運動場所的安全須知。 減量 Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。 簡化 C. 群體健康與運動參與 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 不調整 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 Cb-I-2 常見班級性體育活動 簡化 D. 個人衛生與性教育 Da-I-1 日常生活中的基本衛生	第一學習階段 1. 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) 2. 能表現出跳的基本動作，並注意運動安全。 3. 在協助下能作出暖身操的動作。 4. 能做出跑、走、站等相關運動技能。 5. 能認識健康的食物，並在生活中養成良好的健康習慣。 6. 在協助下能認真參與墊上各種活動，並遵守規範。 7. 在指導下能具備基本拋、接、丟等基本手眼協調的能力。 8. 能理解口腔衛生的重要，並落實於生活中。(議題:家庭教育)	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，利用紙筆進行紀錄或回答。

<p>應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</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>範。簡</p> <p>d. 技能原理。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2. 情意</p> <p>a. 健康覺察 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能覺知健康問題所造成的威脅感與重要性。</p> <p>b. 健康正向態度 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>c. 體育學習態度 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p>	<p>習慣。不調整</p> <p>E. 人、食物與健康消費 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 不調整</p> <p>F. 身心健康與疾病預防 Fb-I-1 個人的健康行為展現。</p> <p>G. 挑戰類型運動 Ga-I-1 走與跑的簡易動作。簡化</p> <p>H. 競爭類型運動 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>I. 表現類型運動 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>A. 生長、發展與體適能 Aa-II-2 人生各階段發展的順序減量</p> <p>B. 安全生活與運動防護 Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。減化</p> <p>C. 群體健康與運動參與 Cb-II-3 學校運動會的認識減</p>	<p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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) 2. 能利用呼拉圈進行跳、滾、搖等動作。 3. 能做出暖身操的基本動作及簡單的動物模仿動作。 4. 能做出直線及不規則路線的跑、跳相關運動技能。 5. 認識六大類食物及其重要性，並養成良好的飲食習慣。 6. 能做出滾翻、支撐、平衡等相關活動，並在活動中增進肌耐力。 7. 在指導下能利用飛盤做出拋、擲、接等相關技巧，並注意安全。 8. 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>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c- III -3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>d. 運動欣賞</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>2d- III -1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3. 技能</p> <p>a. 健康技能</p> <p>3a- I -1 能在引導下，於生活操作簡易的健康技能。</p> <p>3a- II -1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a- III -1 能流暢地操作基礎健康技能。</p>	<p>化</p> <p>D. 個人衛生與性教育</p> <p>Da- II -1 良好的衛生習慣。不調整</p> <p>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>E. 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>F. 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>G. 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>H. 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>I. 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>c. 技能表現</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</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。</p> <p>3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c- III -2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4. 行為</p> <p>a. 自我健康管理</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。</p> <p>4a- III -1 運用多元的健康資訊與服務。減</p>			
--	--	--	--	--

	融入議題： 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。			
--	--	--	--	--

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 人生進行曲	第一學習階段 1. 知道每個人的外型長相各有不同。 2. 能說出自己的外表特徵及身體的五官功能。 3. 能知道自己在家裡所扮演的角色。 4. 能培養良好的衛生習慣。 第二學習階段 1. 能了解人一生有不同的階段。 2. 能了解人生各階段的成長過程。 3. 能知道人生各階段所會做的事不同。 4. 能知道人的成長會受到家庭因素的影響。 5. 能培養良好的衛生習慣。	1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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 6-10 週	單元二 健康搖一搖	第一學習階段 1. 能做出雙腳往上跳的動作。	1. 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

		<ol style="list-style-type: none"> 2. 能做出雙腳往前跳的動作 3. 能雙腳跳過呼拉圈。 4. 能注意運動安全。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能雙腳跳過呼拉圈。 2. 能將呼拉圈滾給他人。 3. 能做出搖呼拉圈的動作。 4. 運動時能與他人保持安全距離並遵守團體規範。 	<p>可用單腳)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師將呼拉圈排在地上示範用雙腳/單腳一起跳過呼拉圈。 3. 教師示範將呼拉圈立起並滾到前面。 4. 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。 5. 在教師的示範下能做出扭腰擺臀的動作，並嘗試搖呼拉圈。 6. 在活動中能輪流等待，並注意活動安全，遵守團體規範。
<p>第 11-15 週</p>	<p>單元三 青春你我他</p> <p>【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。</p>	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能從兩張圖片找出女生的圖片。 2. 能從兩張圖片找出男生的圖片。 3. 能分辨男廁、女廁。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出三個身體的部分名稱。 2. 能認識男性的身體特徵。 3. 能認識女性的身體特徵。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放《身體歌》讓學生跟著律動，再問一問學生這首歌裡提到哪些身體的名稱。 2. 教師利用人體圖，帶領學生認識身體各部位的名稱。 3. 玩玩遊戲：身體動一動。老師說一個身體部位名稱，學生利用該身體部位做一個動作。 4. 教師播放《娃娃長大了》動畫，帶領學生認識進入青春期後產生的生理變化。 5. 教師呈現第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二性徵，以及身體外觀上的不同處。並說明男、女性青春期時還會發生一些生理現象，例如：月經、夢遺等。 6. 教師說明月經的狀況因人而異。及衛生棉的使用方法，以及處理用過的衛生棉。 7. 女同學練習衛生棉的使用，及使用過衛生棉的處理。 8. 男同學則觀看夢遺的處理方式影片。

			<p>9. 教師說明進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，因此具備情緒調適的技能相當重要。教師並說明情緒調適技能的步驟。</p> <p>10. 教師說明兩性有著不同的生理結構，要彼此尊重。</p>
第 16-22 週	單元四 球類大進擊	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能走操場一圈。 2. 能在協助下將汽球向上拍。 3. 能在協助下將汽球拍向前。 4. 能樂在與同儕玩球。 5. 能帶著自己的球具，排隊回教室。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能將向上拍汽球五次。 2. 能將汽球拍過繩子另一邊三次。 3. 能將球向上拋並接住落下的球三次。 4. 能將球擊中目標三次。 5. 能接住彈地的球三次。 6. 能在活動中得到樂趣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生跟著影片進行暖身活動，教師隨時糾正學生的動作。 2. 學生帶到操場跑半圈再走半圈，高功能學生則跑半圈再走一圈半。 3. 玩玩球球大作戰： <ul style="list-style-type: none"> ◇ 3-1 拍汽球：用手向上拍汽球，維持汽球不落地，看誰維持最久。 ◇ 3-2 隔線對戰：兩人一組，各在繩子的兩邊，用手將汽球拍向繩子的另一邊，另一邊的同學再將汽球回擊，看誰能打敗對方。 ◇ 3-3 空中接球：將球拋上空中，在球落地前將球接住。 ◇ 3-4 擊球九宮格：地上放九個呼拉圈，並標記數字 1-9。 ◇ 老師說出一個數字，學生將球丟到該數字即得分。 ◇ 3-5 落地接球：球擲地彈起由對方接球，再將球擲地彈向另一人。 ◇ 3-6 球球拍拍拍：雙手拍球、單手拍球、左右換手拍。 ◇ 3-7 拍球跑向前 ◇ 3-8 雙人投接球：兩人一組互投互接

球。
4. 學生收拾球具，排隊進教室。

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 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。	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 11-15 週	單元六 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。 4. 能在活動中增進體力。 第二學習階段	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

		<ol style="list-style-type: none"> 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 3 公尺。 3. 會匍匐前進至少 2 公尺。 4. 在協助下能做出雙手抱胸腳屈膝仰臥起坐的動作。 5. 能在活動中增進肌耐力。 	<p>練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 5. 能注意運動安全，有不舒服時要跟老師說。 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。
第 11-15 週	單元七 飛盤我最會	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在兩項運動器材中找出飛盤。 2. 能將飛盤在手中把玩。 3. 能於遊戲中注意活動安全。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確拿握飛盤。 2. 能正確擲出飛盤。 3. 能和同學進行飛盤遊戲。 4. 能透過遊戲，表現正確的身體活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放飛盤比賽影片，引起動機。 2. 學生說一說玩飛盤要注意哪些安全事項。老師再補充應注意事項。 3. 教師介紹飛盤的正確握法。 4. 玩玩飛盤 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 4-1 地板飛盤 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 4-1.1 飛盤擲遠，看誰最遠。 ◇ 4-1.2 飛盤擲地靶，看誰得分最高。 ◇ 4-2 飛盤擲準：丟飛盤擊向吊著的呼拉圈。 ◇ 4-3 飛盤九宮格：將飛盤丟進指定的數字。 ◇ 4-4 飛盤擲遠：比賽誰的飛盤擲得遠。 5. 學生收拾用具，排隊回教室。
第 16-21 週	單元八 我會照顧牙齒	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能照鏡子找出自己有沒有蛀牙。 2. 能從兩張圖片中找出有蛀牙的牙齒。 3. 能說出有蛀牙時身體有什麼感受。 4. 能安靜觀賞貝氏刷牙的影片，並跟著做。 5. 能在提醒下做到餐後潔牙。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在指導下照鏡子看看自己的牙齒有沒有黑黑的。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 播放造成蛀牙的影片讓學生了解造成蛀牙的原因。 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)。

		<ol style="list-style-type: none"> 2. 能找出圖片中蛀牙的地方。 3. 在提示下能說出蛀牙時牙齒會痛痛的。 4. 在提示下能說出什麼時候要潔牙。 5. 能跟著一邊看貝氏刷牙法影片，一邊在指導下刷牙。 6. 能在提醒下做到餐後潔牙。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 5. 播放貝氏刷牙法的影片讓學生實際練習。 6. 能配合學校所播放的刷牙歌曲確實刷牙。
--	--	--	---

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