

嘉義縣民雄鄉興中國民小學 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：特教班自閉症二年級 2 人(1 人與普通班融合一節)、智能障礙三年級 2 人、智能障礙四年級 2 人、智能障礙六年級 2 人，自閉症六年級 1 人共 9 人。

四、核心素養、學年目標、評量

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>議題融入:安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。</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>1b 1 舉例說明生活情境中適用的健康技能。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>2d 2 接受並體驗身體活動。簡化</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>3b-I-2 表現日常生活中簡易的人際溝通互動技能。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>3d-1-1 應用基本動作常識參與遊戲。簡化</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。不調整</p> <p>4d-I-2 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>1b-II-2 辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。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>第一學習階段</p> <p>生長、發展與體適能</p> <p>Ab-I-1 認識基本的體適能遊戲。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>Bb-I-1 常見藥物的使用方法。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環境。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>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。不調整</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>Da-I-2-2 維護身體清潔的保健方法。簡化</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線的認識。簡化</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。不調整</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防。簡化</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>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。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>Ab-II-1 簡易體適能遊戲。簡化</p> <p>安全生活與運動防護</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認</p>	<p>第一學習階段</p> <p>1. 能察覺生活中的可能危險情境。(議題:安全教育)</p> <p>2. 能在指導表現出球類的基本技巧，並注意運動安全。</p> <p>3. 在協助下能作出身體各部位的平衡能力。</p> <p>4. 能認識各種常見疾病及預防方法，培養良好維護健康的能力。</p> <p>5. 能在指導下做出各種跑的技能。</p> <p>6. 能知道維持健康的方法。</p> <p>7. 在指導下能做出全身性的協調運動。</p> <p>8. 能在指導下進行球類的踢接活動並注意運動安全。</p> <p>第二學習階段</p> <p>1. 能說出生活中存在的危險環境及可能發生的危險情況，在提醒下能培養警覺心。(議題:安全教育)</p> <p>2. 能做出拍球、拋接球、投球等基本動作，並注意活動安全。</p> <p>3. 能做出教師指示的下肢平衡動作。</p> <p>4. 能知道常見疾病有哪些及其預防方式，並在生活中落實良好衛生習慣。</p> <p>5. 能做出教師所示範的各種跑的技能。</p> <p>6. 能說出日常中維持健康的方式，並在提醒下能每天做到該做的清潔工作。</p> <p>7. 在示範下能做出全身性的協調運動，並運用於生活中。</p> <p>8. 能在示範下和他人進行球類的踢接活動，增進運動技能。</p> <p>第三學習階段</p> <p>1. 能說出家中、校園及戶外可能的危險情境，並時時提高警覺(議題:安全教育)</p> <p>2. 能利用球類進行各種變化活動，並注意活動安全。</p> <p>3. 能做出教師所示範的全身性平衡動作。</p>	<p>1. 實作評量 能完成老師指定的活動及動作。</p> <p>2. 口語評量 能回答教師所問相關課程的問題。</p> <p>3. 觀察 能輪流等待並具備團隊合作的能力。</p>

1c-II-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。簡化

2a-II-1 健康對個人和家庭的影響簡化、減量

2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。不調整

2b-II-1 遵守健康的生活規範。不調整

2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。不調整

2c-II-2 表現配合團隊合作、友善的互動行為。簡化

2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。不調整

2d-II-2 表現觀賞者合宜的行為。簡化

3a-II-1 演練日常生活中常見的基本健康技能。簡化

3b-II-3 運用基本的生活技能，因應個人的生活情境。簡化

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

4a-II-2 展現促進健康的行為。不調整

4d-II-1 培養規律運動的習慣簡化、減量

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。不調整

1a-III-2 認識生活行為對個人與群體健康的影響。簡化

1b-III-1 認識健康技能對健康維護的重要性簡化、減量

1b-III-3 對照個人生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。簡化、減量

1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。不調整

1c-III-2 認識身體活動的防護知識，維護運動安全。簡化

1d-III-1 認識運動技能的基本要素。簡化

2a-III-1 察覺健康對個人和家庭的影響簡化、減量

2a-III-2 覺知健康問題所造成的嚴重性。簡化

識與安全須知。簡化

Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔等危害健康的物質之認識。簡化、減量

Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之認識。簡化

群體健康與運動參與

Ca-II-1-1 舒適整潔環境的體會與感受。簡化、減量

Ca-II-2 常見自然汙染對健康的影響。簡化

Cb-II-1 安全規則的遵守、運動增進身體發展的基本知識。簡化

Cb-II-3 學校運動會的認識與參與簡化

Ce-II-1 其他休閒運動簡易遊戲。簡化

個人衛生與性教育

Da-II-1 良好的衛生習慣。不調整

Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。不調整

人、食物與健康消費

Ea-II-1 常見食物與營養的種類和需求簡化

身心健康與疾病預防

Fb-II-1-2 良好且有益健康行為的維持。簡化

Fb-II-2-1 常見傳染病的傳染途徑與預防原則。簡化

Fb-II-2-2 生病時簡易自我照護的方法。簡化

Fb-II-3 正確就醫習慣。簡化

挑戰類型運動

Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。簡化

競爭類型運動

Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。簡化

表現類型運動

Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡的基本動作。簡化

第三學習階段

生長、發展與體適能

Ab-III-1 體適能促進活動。簡化

Ab-III-2 自我身體適能了解與簡易運動執行。簡化

安全生活與運動防護

4. 能說出常見的傳染性疾病及預防方法，並在生活中落實良好衛生習慣，建立維護健康的好習慣。

5. 能做出教師所指定的跑法，並結合跑及跳完成較複雜的活動。

6. 能在生活中落實保持健康的方法，並每天做到時時保持自身的清潔。

7. 能做出全身性的協調運動並將其技能運用於生活中。

8. 能踢接足球，並和他人合作完成活動，並注意運動安全。

	<p>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>2d-III-2 遵守運動賽事中選手和觀眾的規範。簡化</p> <p>3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。簡化</p> <p>3b-III-3 能表現自我選擇的技能。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>3d-III-1 運用適當的策略增進運動技能的學習。簡化</p> <p>4a-III-1 能於日常生活中運用適當的健康資訊。簡化、減量</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>Bc-III-2 運動保健與終身運動的基本知識。簡化</p> <p>Ba-III-4 突發事故或危險情境的處理方法。簡化</p> <p>Bb-III-1 常用藥物的種類及正確用藥的方法。替代</p> <p>群體健康與運動參與</p> <p>Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。簡化</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-1-1 個人的營養需求。簡化</p> <p>身心健康與疾病預防</p> <p>Fb-III-1 日常健康行為的實現。簡化</p> <p>Fb-III-2 台灣地區常見的傳染病與其預防方法。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>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作。簡化</p> <p>表現類型運動</p> <p>Ia-III-1 滾翻、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
第一-五週	處處有危險	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能知道校園中有那些地方容易發生危險。 能知道家中有那些東西是危險的。 能知道在馬路上需注意的事有那些。 能知道遇到危險要向誰求助。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能說出校園中有那些地方容易發生危險。 能說出家中有那些東西是危險的。 能說出在馬路上需注意的事有那些。 能說出遇到危險要向誰求助。 在生活中能不做出危險的舉動。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能說出校園中有那些地方容易發生危險。 能說出家中有那些東西是危險的。 能說出在馬路上需注意的事有那些。 能說出遇到危險要向誰求助。 	<ol style="list-style-type: none"> 藉由影片”校園安全”讓學生知道校園中的潛藏危險之處。 教師提問影片中有說到校園中有那些地方比較危險以及不可做的事情有什麼? 藉由影片”家裏面也會有危險”讓學生知道在家中需注意的地方。 教師提問除了影片內容外，在家中還有哪些事情要注意才不會發生危險。 教師詢問學生除了校園中和家裡，還有哪些地方更危險需注意更多事情。(馬路上) 藉由影片”行人安全”教導學生在路上應該要注意的地方有哪些，如果在路上沒有遵守交通規則或不小心來車及號誌時可能會發生什麼事。 能說出不管在哪裡當遇到困難時可以就近向誰求助(在學校:老師或同學。在家裡:家中或鄰居的大人。在外面可以到超商或請路人幫忙等) 在生活中能不做出危險的舉動。 在生活中看到同學或弟妹有不適當或危險動作時能適時制止。 <p>#各年段學習重點相同，但依學習能力所要求的目標不同，給予的提示量也不同。</p>

		<p>5. 在生活中能不做出危險的舉動。</p> <p>6. 在學校看到同學做出危險舉動時能主動制止。</p>	
第六-十週	玩球趣味多	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能拍球至少 3 下。 能在協助下和他人傳接球。 能做出投球的動作。 能注意運動安全。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能拍球至少 5 下。 能和他人傳接球。 能將球投進桶子中。 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"> 能拍球至少 8 下。 能和他人傳接球。 能將球投進籃網中。 運動時能與他人保持安全距離並遵守團體規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 上課前先帶領學生一起做暖身操避免運動傷害。 在教師示範指導下能原地拍球。 能和同學互相傳接球，眼睛能注視球來的方向，並移動腳步去接球。 在教師示範指導下能做出投球的動作，低能力者只要能將球投出即可，高能力者則能進行投籃的動作。 學生能依教師的分配輪流進行活動而不插隊且不亂碰他人身體，並遵守運動規則。 活動結束後能在教師提醒下洗手、擦汗、喝開水。 <p>#各年段學習重點相同，但依能力所要求的目標不同，給予的協助也不同。</p>
第十一-十五週	平衡高手	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能在協助下單腳站立 3 秒鐘以上。 能在協助下單腳向前跳至少 3 步。 能在協助下走平衡木。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能單腳站立 3 秒鐘以上。 能單腳向前跳至少 3 步。 能直走平衡木而不跌倒。 能做出四足撐地屁股抬高的動作至少 5 秒。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能單腳站立 5 秒鐘以上。 能單腳向前跳至少 5 步。 能橫走平衡木而不跌倒。 能做出四足撐地屁股抬高的動作至少 8 秒。 	<ol style="list-style-type: none"> 上課前先帶領學生一起做暖身操避免運動傷害。 能在教師指導或協助下做出單腳站立的動作並維持 3 秒以上。 能在教師指導或協助下做出單腳往前跳的動作至少 3 步。 教師利用高約 5 公分的教具排出獨木橋，並示範及指導學生 2 腳依次往前走的動作，雙手伸開以平衡身體，學生能完成至少 3 公尺長的距離而不落地。 教師利用高約 5 公分的教具排出獨木橋，並示範及指導學生用螃蟹走路的方式向左及向右走，並能完成至少 3 公尺長的距離而不落地。(高能力學生) 在教師示範下，學生能做出四足撐在地上，屁股抬高的姿勢 5 秒以上 <p>#第一學習階段到第 4 點即可。</p>
第十六-二十一週	遠離疾病	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能認識常見的傳染病至少 2 種。 能認識常見傳染病的傳染途徑及預防方式。 能了解藥物有分口服及外用。 能知道不可隨意服用藥物。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能說出常見的傳染病至少 3 種。 能在提示下說出常見傳染病的傳染途徑及預防方式。 能分辨口服及外用藥。 能說出就醫流程。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 能說出常見的傳染病至少 4 種。 能說出常見傳染病的傳染途徑及預防方式。 能分辨口服及外用藥。 能說出就醫流程以及能依症狀說出須看什麼科別。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師先詢問學生有沒有生過病? 請學生回想為什麼以前我們每天到外面都要戴口罩(因為新冠肺炎)，戴口罩為什麼能防止被傳染疾病?有哪些疾病是會傳染的?(新冠肺炎、感冒、腸病毒、腸胃炎、諾羅病毒) 藉由觀看”可怕的細菌快走開”影片，讓學生了解傳染病的傳染途徑，預防方法。 能說出當身體有不舒服時該怎麼辦?(在學校要告訴老師，在家裡要告訴家人)。 教師拿出口服及外用藥教導學生分辨口服藥的種類有膠囊、藥粉，外用藥有如碘酒或乳膏等，並教導學生生病和外傷所使用的藥也不同，但都一定要經過醫生的診斷。 能說出就醫的流程，並簡單分辨哪個部位的病痛要看哪科，如眼睛不舒服要看眼科，牙齒痛要看牙科，受傷要看外科，其他部位不舒服可以先看家醫科或一般診所。 <p>#各年段學習重點相同，但依學習能力所要求的目標不同。</p>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
------	------	------	------

第一-五週	跑跑跑	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能跑操場一圈不中斷。 2. 能 3 公尺折返跑 2 次，增進腿部肌耐力。 3. 能繞著角標作 S 型折返跑 2 次。 4. 當跑累了有不舒服的情況能立即向老師反應。 5. 運動完能在提醒下洗手、擦汗、喝開水。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能跑操場 2 圈不中斷。 2. 能 3 公尺折返跑 3 次，增進腿部肌耐力。 3. 能繞著角標作 S 型折返跑 3 次。 4. 當跑累了有不舒服的情況能立即向老師反應。 5. 運動完能知道要洗手、擦汗、喝開水。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能跑操場 2 圈不中斷。 2. 能 5 公尺折返跑 3 次以上，增進腿部肌耐力。 3. 能繞著角標作 S 型折返跑 3 次。 4. 當跑累了有不舒服的情況能立即向老師反應。 5. 運動完能主動洗手、擦汗、喝開水並提醒同學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在運動前先跟著教師做暖身操。 2. 運動前教師先提醒學生盡自己最大的能力完成活動，但是若身體感到不適時能主動跟老師說。 3. 能跟著教師的腳步慢跑操場一圈以上，以增進腿部的肌耐力。 4. 教師在距離 5 公尺處放置兩個角標，示範跑到角標處摸一下角標，再往回跑的折返跑 3 次以上，以增進全身肌耐力。 5. 將學生分組進行比賽，增進學生對競賽的認知。 6. 教師在地上放置角標 10 個，每個角標距離約 50 公分，在教師示範下能正確 S 型折返跑 2 次以上，以增進越過障礙物跑的技能及增進心肺能力。 7. 教師設計關卡，有折返跑和 S 型跑，並幫學生計時，藉由每次的練習增進跑步速度。 8. 教師在下課前 5 分鐘帶領學生做緩和運動，並詢問學生下課後要做什麼事?(洗手、擦汗、喝開水) <p>#各年段學習重點相同，但依能力所要求的目標不同。</p>
第六-十週	健康超能力	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨乾淨與不乾淨。 2. 能在提示下注意自身的儀容是否整潔。 3. 能不挑食。 4. 能區分健康食物與不健康的食物。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在提示下說出乾淨與不乾淨的區別。 2. 能隨時注意自身的儀容是否整潔。 3. 能不挑食。 4. 能在指導下看簡單的食品成分表。 5. 能在提醒下做到 85210 以增進自身的健康。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出讓自己乾淨及健康的方法。 2. 能說出不乾淨對自己有什麼影響。 3. 能選擇健康的食物。 4. 會看簡單的食品成分表。 5. 能天天做到 85210 以維持身體的健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由欣賞繪本”帥帥王子不洗澡”詢問學生帥帥王子不愛洗澡還脾氣還很壞。你覺得這兩件事有沒有什麼樣的關聯?只要勤洗澡，就會變得很乾淨了嗎?還有哪些應該注意的衛生習慣? 2. 教師展示各種圖片:有刷牙和沒刷牙，有洗臉和沒洗臉，頭髮亂亂的和梳得很整齊等各種乾淨與不乾淨的圖片，詢問學生你喜歡當哪一種?為什麼?藉此引起學生對自身儀容的注重。 3. 藉由欣賞繪本”我髒髒的手”，詢問學生故事大意，為什麼熊媽媽不讓喬伊抱熊寶寶?為什麼朋友們看到喬伊都跑走了?如果你是喬伊會有什麼感受?那該如何改進呢? 4. 教師教導學生正確洗手的方法，並檢查每個學生是否都會正確洗手。 5. 午餐時能將每樣菜都吃完，不挑食。 6. 教師拿出餅乾及飲料的包裝，教導學生如何看食品成分表，如麵粉、蔗糖、果汁含量等，若是寫很多看不懂的東西表示添加物很多，這些東西盡量少吃，高能力學生可以再教導看營養標示，選擇含糖量較少的東西比較健康。 7. 教師教導學生 85210 的口訣所代表的意思，並指導學生每天檢視自己是否都有做到，以培養良好的健康概念。 <p>#各年段學習重點相同但依程度所需達成的目標不同，給予的提示量也不同。</p>
第十一-十五週	我是彈簧腿	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能雙腳往前跳至少 3 公尺。 2. 能跨下夾球往前跳至少 1 公尺。 3. 在協助下會玩跳格子遊戲。 4. 能在提醒下注意運動安全。 <p>第二學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能雙腳往前跳至少 4 公尺。 2. 能跨下夾球往前跳至少 2 公尺。 3. 能玩跳格子遊戲。 4. 能注意運動安全並培養運動的習慣。 <p>第三學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能雙腳往前跳至少 5 公尺。 2. 能單腳往前跳至少 2 公尺 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在運動前先跟著教師做暖身操。 2. 教師示範雙腳併攏往上跳的動作，讓學生練習至少可以往上連續跳 10 下以上而不中斷。 3. 教師示範雙腳併攏往前跳的動作，讓學生練習能雙腳跳 3 公尺以上。 4. 教師示範跨下夾著一顆軟球，雙腳往前跳的動作，讓學生練習至少能夾著球往前跳 1 公尺以上，球不掉落。 5. 教師拿出畫有跳格子遊戲的軟墊，示範說明依照格子的數目雙腳併攏或分開跳在數字上，讓學生知道跳格子的玩法，並能完成跳格子的遊戲。 6. 遊戲時能依照教師的分組，輪流等待，不推擠，並注意遊戲安全，培養運動的好習慣以增進健康。 <p>#各年段學習重點相同但依程度所需達成的目標不同，給予的協助也不同。</p>

		<p>3. 能跨下夾球往前跳至少 3 公尺。</p> <p>4. 能玩跳格子遊戲。</p> <p>5. 能注意運動安全並藉由運動提升肌耐力。</p>	
第十六-二十週	足球踢踢踢	<p>第一學習階段</p> <p>1. 能在指導下將球用腳背踢出去。</p> <p>2. 能將球踢出去至少 1 公尺。</p> <p>3. 能擋住對方踢來的球。</p> <p>第二學習階段</p> <p>1. 能正確將球用腳背踢出去。</p> <p>2. 能將球踢出去至少 2 公尺。</p> <p>3. 能在指導下用足弓擋住對方踢來的球。</p> <p>第三學習階段</p> <p>1. 能正確將球用腳背踢出去。</p> <p>2. 能將球踢出去至少 3 公尺。</p> <p>3. 能在指導下用腳底擋住對方踢來的球。</p> <p>4. 能將同學踢過來的球再踢回去。</p>	<p>1. 教師播放足球比賽影片讓學生了解足球基本的踢法，比賽方式。</p> <p>2. 能在運動前先跟著教師做暖身操。</p> <p>3. 教師示範踢足球的正確方法，用腳背踢球，並示範踢往不同方向時，腳的方向也要不同，教師示範完後讓學生分組練習，並隨時指導正確踢法。</p> <p>4. 教師將學生兩兩分組比賽看誰踢的最遠。</p> <p>5. 教師示範擋住球的方式有用足弓擋球及用腳背停球，再依學生能力練習，協調性較差學生能用足弓擋住球即可，協調性佳者可練習用腳底停球。</p> <p>6. 教師和助理老師示範如何將對方踢過來的球再踢回去，再將學生能力分組，讓學生練習踢。</p> <p>#各年段學習重點相同，但依學習能力所要求的目標不同。</p>

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。