

嘉義縣中埔鄉中埔國民小學 113 學年度特殊教育學生特教班健康與體育領域高組課程教學進度總表 (表 10-3)

設計者：陳健彰

- 一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材：翰林版五、六年級健康與體育課本簡化及線上資源
- 二、本領域每週學習節數：3 節
- 三、教學對象：自閉症 5 年級 1 人、情緒行為障礙六年級 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
<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、保健與人際溝通上。</p> <p>C 社會參與： 健體-E-C1 具備生活中有關運動與</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概念。認識基本的健康常識。(簡化)</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。認識促健康的方法。(簡化)</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。(不調整)</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。認識運動時保護身體的方法。(簡化)</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。(不調整)</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造</p>	<p>第三學習階段</p> <p>A 生長發展與體適能</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>B 安全生活與運動防護</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>簡化校園運動傷害的預防與處理</p> <p>C 群體健康與運動參與</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。(不調整)</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p>	<p>第三學習階段</p> <p>1.認識日常生活中基本的健康常識。</p> <p>2.認識維持健康的基本生活習慣。</p> <p>3.能正確進行各項體操動作。</p> <p>4.認識基本的運動常識。(肢體、球類)。</p> <p>5.能認識影響健康的生活原因與預防方式。</p> <p>6.能表現出運動時的安全知識。</p> <p>7.認識環境中危害健康的原因與預防。</p> <p>8.能表現出協助同儕的態度。</p> <p>9.能瞭解生病的原因並養成察覺的能力。</p>	<p>1.實作評量 能在教師說明及示範各種活動與動作技巧後學生能完成活動。</p> <p>2.紙筆評量 能夠完成教師自編之健康學習單，正確率達 80%。</p> <p>3.口頭評量 可以口頭回答教師所提問之課文相關問題，正確說出身體各部位之名稱、以及各種健康行為。並能口頭發表生活經驗與內心感受。</p>

<p>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>成的威脅感與嚴重性。認識各種影響健康問題所造成的後果。(簡化)</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 在引導下有定期運動的習慣。(簡化)</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。(不調整)</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 引導下能演練大部份的自我調適技能。(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 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 在提示下能應用策略提高運動效能。(簡化)</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 能在引導下表現促進健康的行動。(簡化)</p>	<p>環保的消費行為。(簡化)</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。(不調整)</p> <p>D 個人衛生與性教育</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 眼睛、耳朵、鼻子衛生保健的重要性。(重整)</p> <p>E 人、食物與健康消費</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>F.身心健康與疾病預防</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 生活中促進健康的行為。(簡化)</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法(察覺)。 認識學童常見傳染病的預防與治療方式(簡化)</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>G.挑戰類型運動</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>H.競爭類型運動</p>		<p>4.回家作業 能獨立完成老師指定的回家作業，正確率80%。 回家後能完成老師指定之體適能活動。</p>
---	--	---	--	--

	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。(不調整)	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 認識投球、拋球、擲球的動作要領。(重整) I.表現類型運動 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 平衡遊戲(平衡木)。(簡化)		
--	--------------------------------	--	--	--

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	運動身體好	1.能夠在協助下進行運動的隊形。 2.能夠在協助下進行暖身運動。 3.能夠在協助下進行手腳協調運動。 4.能夠在協助下操作體育器材進行活動。	課程活動：暖身操、健身操、低強度有氧運動 1.體育活動的隊形練習(排隊隊五行進、體操隊型)。 2.暖身運動與低強度有氧運動、健身操的動作練習(手腳軀幹)。 3.手腳協調運動的練習。 4.使用體育器材的正確使用方式。 校園運動場域與運動器材。 體感遊戲(健身環、健身 APP)。
第六-十週	我會照顧自己	1.能夠認識維持個人衛生的方法 2.能夠養成維持個人衛生的習慣 3.能認識因衛生問題造成的疾病 4.能在協助下進行維持衛生的活動	課程活動：個人衛生習慣、認識疾病 1.維持個人環境衛生(桌、椅、置物櫃、個人學習用品)。 2.維持學習環境的衛生(教室、校園)。

		5.能在協助下遠離有害健康的物質	2.維持個人身體衛生習慣(擦鼻涕、擦口水、丟垃圾)。 3.養成良好的衛生習慣(認識需要洗手的時間點、正確使用各類清潔設施中的設備、運動後的好習慣-洗手或擦汗)。 4.能穩定地保持良好的衛生習慣。 5.認識有害健康的物品或環境。
第十一-十六週	地板滾球融合運動(普特融合)	1.能認識地板滾球運動的規則。 2.能認識地板滾球運動需要注意的安全事項。 3.能使用單手、雙手丟擲地板滾球。 4.能融入普通班的學生依序擲球共同完成比賽。	課程活動：地板滾球運動。 1.認識課程中滾球的投擲方式與擲球有效區。 2.能投擲地板滾球接近目標球。 3.能與同儕合作完成地板滾球運動。 4.能根據裁判的指示擲球。。
第十七-二十二週	跳躍運動	1.能認識跳躍運動需要注意的安全事項。 2.能正確使用跳繩進行活動。 3.能進行雙腳跳躍前進的活動。 4.能跨越或跳躍過障礙物(低欄/海棉棒)。 5.能連續跳躍過障礙物。	課程活動： 1.使用跳繩進行原地跳躍的動作。 2.使用跳繩進行移動性的跳躍活動。 3.能雙腳向前跳躍到指定位置。 4.能夠雙腳或單腳跳躍過障礙物。(跳格子、跳過欄杆)。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	操作車子的遊戲	1.能認識移動教具前進的技巧。 2.能遵守課程中的規定(安全注意事項)。	1.正確操作使用課程中的移動教具。 2.認識活動中的安全注意事項。

		<p>3.能認識腳踏車前進的技巧。</p> <p>4.能控制移動教具前進並閃避障礙物。</p>	<p>3.能使雙手控制移動教具的方向。</p> <p>4.能用雙腳輪流踩踏踏板並維持身體穩定。</p> <p>5.能操作移動教具閃避障礙物並前進。</p> <p>活動使用教具種類：(搖搖車、扭扭車、腳踏車)。</p>
第六-十週	認識常見的傷害與疾病	<p>1.能認識校園中常見的意外傷害。</p> <p>2.能認識生活中常見的疾病。</p> <p>3.能認識預防疾病與意外傷害的方法。</p> <p>4.能認識面對疾病與傷害的正確方式。</p>	<p>1.認識校園中常發生的身體不適狀況(受傷、頭暈、發燒、肚子痛、吐)。</p> <p>2.校園環境中容易出現的意外傷害的場所。</p> <p>3.運動時須注意的事項。</p> <p>4.生活中常見的疾病(皮膚病、感冒、腸病毒、流感、新冠肺炎)。</p> <p>5.預防疾病或傷害的方法。</p> <p>6.正確處理受傷與疾病的方式(尋求協助、配合處理方式)。</p>
第十一-十五週	健康的生活態度	<p>1.能認識維持身體健康的要素。</p> <p>2.能認識維持身體健康的方法。</p> <p>3.能認識危害身體健康的原因。</p> <p>4.能認識疾病的處理方法。</p>	<p>1.危害健康的原因：水、空氣、食物、病毒</p> <p>2.避免危害健康的生活方式(打掃、刷牙、洗澡、常洗手等良好的衛生習慣、事前預防的方式)。</p> <p>3.維持健康的方法:運動、均衡飲食、良好的生活作息。</p> <p>4 面對疾病的處理方法(正向的態度、就醫、正確服藥、追蹤)。</p>
第十六-二十一週	體適能活動	<p>1.能使用已認識的運動技巧進行活動。</p> <p>2.能夠給予活動中的同儕適當的回饋。</p> <p>3.能培養良好的活動參與態度。</p> <p>4.能運用所學習過的運動技能。</p>	<p>1.跳、投、接、拋等動作的活動。</p> <p>2.跳、投、接、拋等動作結合的闖關活動。</p> <p>3.透過協助或場域訊息來進行活動(敏捷梯、高低欄、平面或立體的障礙物)。</p>

			4.能與同儕互助合作完成指定任務
--	--	--	------------------

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。

