

嘉義縣大林鎮大林國民小學 113 學年度特殊教育學生特教班健康與體育領域(含適應體育)全組課程教學進度總表 (表 10-3)

設計者：張惠娟

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(抽離 2 節，融合 1 節。)

三、教學對象：中度智障 5 年級 1 人、多重障礙中度 5 年級 1 人、中度智障 4 年級 1 人、重度自閉症 2 年級 1 人、中度自閉症 2 年級 1 人、輕度自閉症 2 年級 1 人，共 6 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>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>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。</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>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>【低年級】</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生</p> <p>活技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中實作簡易的健康技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>【低年級】</p> <p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</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。</p> <p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保持整潔與如廁衛生，維持身體健康。</li> <li>2. 能獨立/在協助下完成簡單的拋球和接球動作。</li> <li>3. 能在老師的指導下模仿和練習基本的行走和跑步動作。</li> <li>4. 伸展身體，讓身體更柔軟。</li> <li>5. 能學會基本的刷牙技巧，並能在日常生活中獨立刷牙，掌握基本口腔衛生技能</li> <li>6. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子。</li> <li>7. 能在老師或助教的引導下參與遊戲並遵循簡單的遊戲規則。</li> <li>8. 能同伴一起完成簡單的合作任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表:能於課堂中，回答出相關問題。</li> <li>2. 指認:能透過觀察或在實際實作的過程中，指認出相關知識。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

<p>性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與人際溝通中的性別權力關係。</p>	<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>			
	<p>【中高年級】 1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b- III -1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 <b>簡化減量替代</b> 在口語提示下能舉出健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。  2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2a- III -2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 <b>替代</b> 在口語提示下，能說出健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>【中高年級】 Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Da- III -2 身體主要器官的構造與功能。 <b>簡化減量</b> 身體感官、口腔功能與衛生保健的方法。  Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ga- III -1 跑、跳與投擲的基本動作。 <b>簡化減量</b> 走、跑、跳的基本動作。  Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc- III -1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 <b>簡化減量</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實促進健康的知識，認識眼耳鼻等感官的構造、功能與保護方法並注意感官保健，了解緊急狀況的處理方式。</li> <li>2. 能正確使用刷牙清潔牙齒並認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病，熟悉口腔衛生保健的方法。</li> <li>3. 能認識並養成良好的如廁衛生習慣，包括定時排便、正確的如廁姿勢，並能識別和使用廁所的相關設施和標誌。</li> <li>4. 在活動中遵守遊戲規則。</li> <li>5. 能自己做出拋接球的動作並能與同伴合作完成拋接球的動作。</li> <li>6. 能順暢的做出數種的走路與跑步的動作。</li> <li>7. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。</li> <li>8. 會跳新式健康操4-6年級。</li> </ol>	

	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 不調整</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 不調整</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 簡化減量替代</p> <p>在口語提示下，能表現出傷害事件的預防及處理方法及能表現出健康促進的行為。</p>	拋球身體繞圈再接球。		
--	---	------------	--	--

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	健康超能力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識洗手的重要性。(低)</li> <li>2. 知道洗手的時機。(低)</li> <li>3. 會做正確的洗手步驟。(低)</li> <li>4. 發覺儀容整潔的重要性。</li> <li>5. 知道潔牙的時機。</li> <li>6. 能辨認並指出至少兩種不同的牙齒。</li> <li>7. 能模仿教師的刷牙動作。(低)</li> </ol>	<p>《活動 1》掌握正確洗手方式與時機，細菌病毒跑光光</p> <p>1. 正確洗手可以預防大部分傳染病的發生，尤其對小朋友來說，洗手可以有效的預防腸病毒的感染。教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。</p> <p>《活動 2》洗洗手</p> <p>1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>《活動 3》誰是整潔小超人？</p> <p>1. 教師提問：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介</p>

		<p>8. 能理解保持口腔清潔的重要性。</p> <p>9. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>10. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</p>	<p>紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動 4》我的健康超能力(一)</p> <p>1. 潔牙好時機：</p> <p>(1)教師詢問學生平日潔牙的時機。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。</p> <p>2.</p> <p>(1)使用大圖片或模型展示不同類型的牙齒（如門牙、白齒）。</p> <p>(2)教師示範正確的刷牙技巧，使用大的牙刷模型和示範牙膏的使用方法。</p> <p>3. 認識常見的口腔疾病</p> <p>(1)透過簡單的圖片或影片介紹牙齦炎和蛀牙。</p> <p>(2)討論為什麼要保持口腔清潔。</p> <p>4. 洗臉有方法：</p> <p>(1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。</p> <p>《活動 5》我的健康超能力(二)</p> <p>1. 我會自己梳頭髮：</p> <p>(1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。</p> <p>(2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。</p> <p>2. 檢查指甲：</p> <p>(1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。</p> <p>(2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。</p> <p>(3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。</p> <p>3. 進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <p>(1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。</p> <p>(2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p>
--	--	---	---

			<p>《活動 6》身體香噴噴</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師以布偶示範說明洗澡的步驟。</li> <li>2. 教師請學生依照洗澡的步驟演練一遍。</li> </ol> <p>《活動 7》頭髮香噴噴</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</li> <li>2. 教師，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</li> </ol> <p>評量：</p> <p>發表：說出儀容不整潔可能造成的影響。用簡單的語言或肢體語言表達為什麼要刷牙。</p> <p>演練：正確的洗臉、梳頭髮、檢查指甲、洗手。能按照教師示範的方向和方式刷牙。</p> <p>觀察：注意儀容整潔。</p> <p>問答：正確說出「溼、搓、沖、捧、擦」的洗手五步驟。能在牙齒圖形上正確指出門牙和白齒。</p>
第 6-10 週	身體的伸展	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運動時應穿著合適的服裝。</li> <li>2. 認識安全且適合運動的場地。</li> <li>3. 選擇安全的運動方式。</li> <li>4. 學會簡易的徒手伸展操動作。</li> <li>5. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。(低)</li> </ol>	<p>《活動 1》運動安全穿搭</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班到操場集合，討論並互相檢查服裝穿著。</li> </ol> <p>《活動 2》運動場地要慎選</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情境圖片，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。</li> </ol> <p>《活動 3》運動安全放大鏡</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情境圖片，找出正確的安全運動情境。</li> </ol> <p>《活動 4》頭頸動一動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。</li> <li>2. 教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 抬起頭。</li> <li>(2) 低下頭。</li> <li>(3) 左轉頭、右轉頭。</li> </ol> </li> </ol> <p>《活動 5》手臂拉一拉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 彎曲手臂向左(右)伸。</li> </ol> </li> </ol>

(2)雙手向上伸。

(3)雙手向後伸。

(4)左手壓右手、右手壓左手。

《活動 6》腿兒伸一伸

1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：

(1)大腿內側伸展。

(2)金雞獨立。

《活動 7》身體向前彎

1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：

(1)併腿前彎。

(2)盤腿前彎。

(3)開腿前彎。

2. 教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。

《活動 8》大小變變變

1. 教師在教室內地板上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：

(1)身體變小。

(2)身體變大。

(3)身體變最大。

《活動 9》伸縮自如

1. 教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼 4 個圓點，形成個人活動區域。

2. 教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。

評量

發表：說出不安全的運動行為。

觀察：遵守運動規則，認真參與遊戲。

<p>第 11-13 週</p>	<p>傳接跑跑跑 (配合運動會全校 跑步比賽活動)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跑步的場地與標線。(低)</li> <li>2. 練習跑步和傳球的基本動作。(低)</li> <li>3. 學會簡易的傳接球動作。</li> <li>4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</li> <li>5. 探索拋、傳球的動作要領。</li> <li>6. 學會簡易拋、擲球的動作。</li> <li>7. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</li> </ol>	<p>操作：做出伸展的動作。</p> <p>《活動 1》繞圈跑步、60 公尺跑步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。</li> <li>2. 全班在「同心圓」內場排隊，從起點開始，沿著跑道慢跑 1-2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。</li> <li>3. 全班到起跑線，準備 60 公尺跑步，每 3 人 1 組。排在普通班後面。請學生分辨跑道</li> </ol> <p>《活動 2》球不落地</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。</li> <li>2. 「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續 2 次順利傳接，不讓球掉落為目標。</li> </ol> <p>《活動 3》拋拋接接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：站著傳接、一蹲一站傳接、遠距離站姿練習。</li> </ol> <p>《活動 4》球友呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。</li> </ol> <p>《活動 5》拋擲通關</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。</li> <li>(2) 關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。</li> <li>(3) 關卡三：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。</li> </ol> </li> </ol> <p>評量</p> <p>實作：和同伴合作用手傳接球。</p> <p>觀察：發現其他小組有趣的創意傳接球方式。</p> <p>發表：和同伴合作展現創意傳接球方式。</p> <p>適應體育：拋擲通關第三關降低難度，將距離拉近，讓肌力弱學生能參與。</p>
------------------	---------------------------------------	---	---

第 14-17 週	國小學生的新式健康操 (配合校慶)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能模仿教師進行一個簡單的舞蹈動作(如舉手或踏步)。(低)</li> <li>2. 能表現出快樂的表情或肢體語言(如微笑或鼓掌)。(低)</li> <li>3. 能夠在動作示範下做新式健康操中的簡單基本動作。</li> <li>4. 能在團體中積極參與和配合,展現良好的團隊合作精神。</li> <li>5. 能夠理解健康操對身體健康的益處</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>基本動作學習</b>: 教導學生新式健康操的基本動作,如踏步、擺臂等,確保每個學生都能掌握正確的動作方式。 <b>全班和普通班一同練習新式健康操</b></li> <li>2. <b>音樂節奏配合</b>: 訓練學生跟隨音樂的節奏進行操練,增強他們的節奏感和音樂協調能力。</li> <li>3. <b>團隊合作</b>: 鼓勵學生在健康操活動中與同伴合作,兩兩一組培養團隊協作和社交互動技能。</li> <li>4. <b>安全意識</b>: 教育學生在進行體育活動時的安全常識和自我保護方法。</li> <li>5. <b>正面鼓勵與獎勵</b>: 對學生展示的每一次努力給予積極的反饋和獎勵,如點頭、鼓掌或簡單的語言表揚。增強學生的參與感和成就感,鼓勵他們在活動中持續努力。</li> <li>6. 透過重複練習加深學生對指令的理解和記憶。</li> <li>7. 評量標準(實作評量) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)學生執行動作的準確性和技術。</li> <li>(2)課堂上的參與積極性</li> <li>(3)在團隊活動中的互動和合作情況。</li> </ol> <b>適應體育:降低通過標準。</b> </li> </ol>
第 18-22 週	大家一起來玩 Switch <b>(適應體育)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能和同伴一起完成 Switch 健身環的單一任務(低)</li> <li>2. 能和同伴一起完成 Switch 健身環的合作任務(低)</li> <li>3. 了解動作指令,和同伴合作 Switch Sports遊戲。</li> <li>4. 透過和同伴合作 Switch Sports遊戲,增加合作經驗與人際互動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師事先訓練特教班學生操作 Switch 健身環,訓練單一肌肉群肌力。並在上課前,先讓普通同儕練習幾次。</li> <li>2.教師事先訓練特教班學生操作 Switch 健身環,訓練 Switch 健身環的小遊戲項目,並在上課前,先讓普通同儕練習幾次。</li> <li>3.在教師協助下,讓特教班學生和普通班同儕一起能操作 Switch 健身環的小遊戲項目,增加合作經驗與人際互動。</li> <li>4.在教師協助下,讓特教班學生和普通班同儕合作操作 Switch Sports 遊戲,進行 1 種球類的模擬運動方式。</li> <li>5.在教師協助下,讓特教班學生能普通班同儕合作操作 Switch Sports 遊戲,增加合作經驗與人際互動。</li> </ol>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	好好愛身體 性別平等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識健康排便習慣的重要性。</li> <li>2. 知道可以幫助排便的行為,養成定</li> </ol>	《活動 1》食物的旅行 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問:我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢?</li> </ol>



性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與人際溝通中的性別權力關係。

- 時排便的習慣。
- 3. 認識廁所的圖像標誌。(低)
- 4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。(低)
- 5. 認識如廁正確的站姿、坐姿。(低)
- 6. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。

2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。

#### 《活動 2》排便好輕鬆

1 教師說明幫助排便的好習慣：

- (1)多吃蔬菜和水果。
- (2)少吃油炸物。
- (3)多喝白開水。
- (4)常運動。
- (5)每天定時排便。

#### 《活動 3》廁所標誌

1. 教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象：

- (1)男廁：男生可以使用。
- (2)女廁：女生可以使用。
- (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。
- (4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。

#### 《活動 4》上廁所時要注意

1. 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前敲門是尊重他人身體隱私的做法。

2. 教師說明如廁禮儀和流程。

#### 《活動 5》上完廁所後要注意

- 1. 上完廁所後要沖水。
- 2. 整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。
- 3. 離開前要用肥皂仔細清洗雙手。
- 4. 教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。
- 5. 教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。

#### 《活動 6》姿勢一級棒

1. 教師示範正確的坐姿、站姿。

			<p>評量：</p> <p>問答：說出幫助排便的好習慣。</p> <p>自評：自我檢核一週的排便狀況。</p> <p>發表：分辨生活中的廁所標誌。</p> <p>實作：模擬如廁的動作流程。</p>
第 6-11 週	玩球趣味多	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識各種球類。(低)</li> <li>2. 認識並描述滾球的動作要領。</li> <li>3. 表現認真參與的學習態度。(低)</li> <li>4. 運用滾球技能完成活動。</li> <li>5. 應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。</li> </ol>	<p>《活動 1》認識各種球</p> <p>1. 教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。</p> <p>《活動 2》滾球回家</p> <p>1. 教師說明「滾球回家」活動規則：(1)聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。(2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。(3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》搶救森林大火</p> <p>1. 教師說明「搶救森林大火」活動規則：</p> <p>(1)滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。</p> <p>(2)每人滾 5 球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》幫幫北極熊</p> <p>教師說明「幫幫北極熊」活動規則：</p> <p>(1)滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。</p> <p>(2)跑到呼拉圈取正方形紙盒（降溫冰），滾出球通過藍色圓盤可獲得 1 塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得 2 塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲得 3 塊降溫冰。</p> <p>(3)每人滾 3 球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。</p> <p>評量</p> <p>(1)實作：表現滾球走、推滾球的動作。</p> <p>(2)發表：說明滾球方式。</p>
第 12-17 週	生活保健有一套	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能指出自己的眼睛、耳朵和鼻子 (低)</li> </ol>	<p>《活動 1》五官位置</p> <p>1. 使用圖片和真實物品讓學生透過觸摸和視覺來辨識各種物品，如毛絨玩</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。</li> <li>3. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>4. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>5. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。</li> <li>6. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>7. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>8. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。</li> <li>9. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</li> <li>10. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</li> </ol>	<p>具（觸摸）、彩色球（視覺）。</p> <p>2. 教師引導學生用手摸眼睛、耳朵和鼻子，並說出它們的名稱。</p> <p>《活動 2》眼睛不舒服</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？</li> <li>2. 教師提出以下問題： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？</li> <li>(2) 怎麼做才能避免傷害眼睛呢？</li> </ol> </li> </ol> <p>《活動 3》眼睛急救站</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組實作練習。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 防蚊噴霧噴到眼睛時。</li> <li>(2) 沙子飛進眼睛時。</li> <li>(3) 球擊中眼睛時。</li> </ol> </li> <li>2. 教師抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</li> </ol> <p>《活動 3》耳朵不舒服</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？</li> <li>2. 教師提出以下問題： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？</li> <li>(2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢？</li> </ol> </li> </ol> <p>《活動 4》耳朵急救站</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組實作練習。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 水進入耳朵時。</li> <li>(2) 昆蟲進入耳朵時。</li> <li>(3) 異物進入耳朵時。</li> </ol> </li> <li>2. 教師抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，</li> </ol>
--	--	--	---

			<p>並進行演練。</p> <p>《活動 5》鼻子不舒服</p> <p>1. 教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？</p> <p>2. 教師提出以下問題：</p> <p>(1) 有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？</p> <p>(2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢？</p> <p>《活動 6》鼻子急救站</p> <p>1. 教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組實作練習。</p> <p>(1) 流鼻血時。</p> <p>(2) 異物卡在鼻子時。</p> <p>(3) 撞到鼻子時。</p> <p>2. 教師抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p> <p>評量標準：</p> <p>觀察：不做出可能傷害眼睛、耳朵、鼻子的行為。學生在被問及時能夠正確觸摸並命名至少兩個感官。</p> <p>演練：做出各種眼睛、耳朵、鼻子不舒服情況的正確急救方法。</p>
<p>第 18-21 週</p>	<p>跑跳動起來</p>	<p>1. 認識各種走路與跑步姿勢。(低)</p> <p>2. 熟悉各種走路與跑步的動作要領。</p> <p>3. 結合跑步技能進行活動。</p> <p>4. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。(低)</p>	<p>《活動 1》行走大不同</p> <p>1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：</p> <p>(1) 變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。</p> <p>(2) 變換速度走：快走、慢走。</p> <p>(3) 變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</p> <p>《活動 2》牽手一起走</p> <p>1. 2 人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p>

3. 學生排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。

4. 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現創意走法。

《活動 3》動腦動腳一起跑

1. 教師補充其他的跑步方式，例如：

(2)側併跑。

(2)抬腿跑。(認識方式，普生學習目標)

(3)前交叉步跑。(認識方式，普生學習目標)

2. 教師在 60 公尺的直線跑道上，練習用 2 種不同跑步的方式跑，學生體驗各種不同的行走或跑步方式。

評量：操作：連續變換不同方向、速度、水平走路。

發表：分享和同伴牽手走路的感受。

適應體育：跑步方式，以學會側併跑為通過標準。

適應體育調整策略：

1. 教師使用簡單、直接的語言給出指令，並在必要時重複說明，確保學生能理解和遵循。
2. 活動的規則簡單化，使之更易於學生理解和遵守。
3. 利用圖片、示範或手勢來輔助說明，幫助學生更好地理解活動的內容和要求。
4. 在做示範時，動作要誇張並慢速進行，以便學生能更容易模仿。
5. 在活動中請教師助理，在需要時提供一對一的指導，幫助學生完成動作或參與遊戲，包含 Switch 健身環以及 Sports 遊戲。
6. 調整體育器材，使用適合特殊需要學生的體育器材，如較輕、較大或有特殊設計的球類。
7. 確保活動空間安全無障礙，移除可能的危險因素。
- 8 對學生的小成就給予積極的鼓勵和正面的反饋，增強他們的自信心和參與感。
9. 教師教導一般學生理解和接納特殊需要的同學，鼓勵他們展現同理心和支持。
10. 安排合作和團隊活動，促進不同能力學生之間的互動和合作。

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。