

嘉義縣六腳鄉蒜頭國民小學 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 調整 教學進度總表 (表 10-3)

設計者： 關好甄

一、教材來源：□自編 ■編選-康軒版、南一版健康與體育教材以及網路資源

二、本領域每週學習節數：□外加 ■抽離 2 節

三、教學對象：自閉症 6 年級 1 人、智能障礙 6 年級 1 人、智能障礙 5 年級 1 人、自閉症 4 年級 1 人、自閉症 3 年級 1 人、多重障礙 3 年級 1 人、自閉症 2 年級 1 人，共 7 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：</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-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>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>1d-I-1 認識身體活動的基本動作。(簡化)</p> <p>2c-I-2 表現參與的學習態度。(簡化)</p> <p>3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。(簡化)</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。(保留)</p> <p>第二學習階段</p> <p>1a-II-1 認識身體健康基本概念。(簡化)</p> <p>1b-II-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。(簡化)</p> <p>2b-II-2 培養良好的個人健康習慣和行為。(簡化、替代)</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動項目的簡易規則。(簡化)</p> <p>3c-II-2 表現正確的身體活動。(簡化)</p>	<p>第一學習階段</p> <p>Aa-I-1 學齡階段成長情形。(簡化)</p> <p>Ba-I-1 上下學情境的安全須知。(簡化)</p> <p>Bc-I-1 簡單的暖身動作。(簡化)</p> <p>Da-I-2-1 身體部位的認識。(簡化、分解)</p> <p>Da-I-2-2 維護身體清潔的保健方法。(分解)</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。(保留)</p> <p>Hb-I-1 球類運動的簡易擲、滾及踢之手眼、手腳動作協調。(簡化、減量)</p> <p>Ib-I-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。(保留)</p> <p>第二學習階段</p> <p>Ab-II-1 簡易體適能遊戲。(簡化)</p> <p>Ba-II-1 交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。(簡化)</p> <p>Bc-II-1 暖身、活動部位伸展。(簡化)</p>	<p>1. 能知道不同交通方式(走路、乘坐機車、搭乘汽車、乘坐遊覽車)的安全事項及危險情況。</p> <p>2. 能知道校園危險情境及安全注意事項。</p> <p>3. 能依規則進行滾球運動並注意運動安全。</p> <p>4. 能認識五官及身體部位，並知道保持自身整潔的方法。</p> <p>5. 建立身體界限與身體自主權的概念，認識性騷擾、性侵害及求助管道。</p> <p>6. 能進行舞蹈律動、跳繩、模仿動物等活動，鍛鍊手臂、臀腿、腹部力量，增加體適能。</p> <p>7. 能知道疾病症狀與傳染途徑，並將衛生保健行為及預防疾病方法落實於生活中。</p>	<p>問答評量：</p> <p>1. 口說</p> <p>2. 指認</p> <p>觀察、實作評量：</p> <p>1. 平時行為表現</p> <p>2. 學習態度</p> <p>3. 實物操作</p> <p>檔案評量：</p> <p>1. 學習單</p> <p>2. 照片</p>

<p>融入議題：</p> <p>1. 交通安全 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>2. 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>3. 性侵害犯罪防治 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>	<p>4d-Ⅱ-2參與提高體適能活動。(簡化)</p> <p>第三學習階段</p> <p>1a-Ⅲ-1-1認識生理層面健康的概念。(分解)</p> <p>1a-Ⅲ-1-2 認識心理層面健康的概念。(分解)</p> <p>1c-Ⅲ-1在引導下，認識動作技能要素和基本運動規範。(簡化)</p> <p>2b-Ⅲ-2願意培養良好的健康生活習慣。(簡化)</p> <p>3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力(簡化)</p>	<p>Da-Ⅱ-2身體各部位的認識與衛生保健的方法。(簡化)</p> <p>Db-Ⅱ-3身體自主權及其危害之防範與求助策略。(保留)</p> <p>Hb-Ⅱ-1球類運動的擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。(簡化、減量)</p> <p>Ib-Ⅱ-1簡易音樂律動與模仿性舞蹈。(簡化)</p> <p>第三學習階段</p> <p>Ba-Ⅲ-2-1校園事故傷害的預防。(分解)</p> <p>Ba-Ⅲ-2-2休閒活動安全須知。(分解)</p> <p>Cb-Ⅲ-1運動安全規則的認識。(簡化)</p> <p>Da-Ⅲ-1日常生活之衛生保健習慣的檢視。(簡化)</p> <p>Db-Ⅲ-3性騷擾與性侵害的自我防護。(保留)</p> <p>Hb-Ⅲ-1球類運動的擲球及踢球、停球之基本動作。(簡化)</p> <p>I b-Ⅲ-1簡易的模仿性舞蹈(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 1-5 週	安全新生活 (融入議題：交通安全) 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	1. 能說出/指出行人走路的安全事項及危險情境。 2. 能說出/指出乘坐機車的安全事項及危險情況。 3. 能說出/指出搭乘汽車的安全事項及危險情況。 4. 能說出/指出搭乘遊覽車的安全事項及危險情況。 5. 能說出/指出校園危險情境及安全注意事項。	1. 播放繪本動畫「阿奇上學去」引起動機，並指導學生說出上下學的方式：走路、乘坐機車、搭乘汽車。 2. 搭配情境圖和相關教學影片，說明走路上下學和行人過馬路時要注意哪些事項，以及可能會遇到的危險情況。 3. 搭配情境圖和相關教學影片，說明乘坐機車要注意哪些事項，以及可能會遇到的危險情況。 4. 搭配情境圖和相關教學影片，說明搭乘汽車要注意哪些事項，以及可能會遇到的危險情況。 5. 搭配情境圖和相關教學影片，說明搭乘遊覽車要注意哪些事項，以及可能會遇到的危險情況。 6. 播放「校園安全教育寶典」等相關教學影片，並搭配校園情境圖，指導學生說出校園容易發生危險的角落及危險行為。 7. 播放「走廊奔跑」、「遊戲安全」等相關教學影片，並搭配情境圖，指導學生說出校園危險事故及必須遵守的安全守則。
第 6-10 週	一起來滾球	1. 能學會丟擲小白球的動作。 2. 能將藍色滾球丟到指定位置。 3. 能將紅色滾球丟到指定位置。 ※多重障礙學生使用輪椅、輔助軌道等輔具協助。 4. 能聽從教師的指示，遵守比賽規則。	1. 進行運動前的暖身活動。 2. 認識滾球比賽的規則以及所需工具。 3. 教導使用正確姿勢投擲目標球(小白球)，高組能將目標球擲至 10 公尺遠的定點、低組能將目標球擲至 5 公尺遠的定點。 4. 教導用雙手擲球的動作技巧，擲球時雙手不超過腰部。 5. 練習以正確姿勢將藍、紅色球擲至目標球，越靠近越好。多重障礙學生坐在輪椅上，使用輔助軌道將藍、紅色球推向目標球。 6. 四人一組，一起進行滾球練習賽。 7. 練習過程須強調運動安全、預防運動傷害，並且遵守教師指令和比賽規則。
第 11-15 週	我長大了 (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。	1. 能認識五官及身體部位。 2. 能說出/指出自己能做到的事情。 3. 能說出/指出保持自身整潔的方法。 4. 能理解身體界限的意義，知道自己的身体不能隨意讓他人碰觸。 5. 能理解身體自主權的意義，知道不能隨意碰觸他人的身體。	1. 透過影音教材「身體歌」、繪本動畫「帥帥王子不洗澡」，認識眼、耳、鼻、口、手等五官，以及頭、胸、腹、腰、背、臀、腿、足、私密處等身體部位。 2. 播放影音動畫「自己的事情自己做」，指導學生思考自己長大了可以做到哪些事情？做到的感覺如何？例如：會自己刷牙洗臉、會自己上廁所、會自己整理書包、會交朋友…等。 3. 教導保持自身整潔的方法，並且實作練習或模擬練習，包括：洗手、刷牙、洗臉、梳頭髮、剪指甲、洗頭、洗澡。 4. 播放「小黑啤的身體紅綠燈」，並透過示意圖、娃娃角色扮演等方式，教導學生身體部位和隱私部位都不能隨意讓他人觸摸，要保護自己。 5. 播放「我會保護自己的身體」、「我是身體的主人」等相關

			教學影片，說明每個人都是自己身體的主人，教導學生不能隨意觸摸和注視他人的身體，要尊重他人的身體自主權。
第 16-21 週	快樂動起來	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能跟著教師動一動身體，做出不同的動作。 2. 能跟著 0.75 倍速的影片跳舞。 3. 能跟著正常速度的影片跳舞。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在教師示範下，能跟著做出左右擺頭、聳肩、扭腰、抬腿、拍手、搖擺身體、轉圈、手臂伸展、弓箭步等動作。 2. 透過舞蹈教學的影片，由教師分段示範並教導學生「快樂動一動」的舞蹈動作。 3. 播放 0.75 倍速的「快樂動一動」影片，帶領學生一起跳。 4. 播放正常速度的「快樂動一動」影片，帶領學生一起跳。 5. 多重障礙學生使用助行器協助站立，並在教師助理員協助下能做出舉手、揮手、搖擺、抬腳等簡單的舞蹈動作。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	抗病小尖兵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識腸病毒、流感、肺炎、登革熱、過敏等疾病的症狀及傳染途徑。 2. 能說出/指出正確的衛生保健行為及預防疾病的方法，並落實於日常生活中。 3. 能練習以口語或非口語方式表達身體哪裡不舒服。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放腸病毒相關介紹影片及宣導影片，指導學生認識腸病毒的症狀及傳染途徑。 2. 撥放流感相關介紹影片及宣導影片，指導學生認識流感的症狀及傳染途徑。 3. 播放肺炎相關介紹影片及宣導影片，指導學生認識肺炎的症狀及傳染途徑。 4. 播放登革熱相關介紹影片及宣導影片，指導學生認識登革熱的症狀及傳染途徑。 5. 播放過敏相關介紹影片，說明過敏不是傳染病，但是會出現鼻炎、結膜炎、皮膚炎等狀況，有些人可能會同時出現不同症狀，讓身體感到不舒服。 6. 透過衛教宣導單、衛教宣導影片等，指導學生認識正確的衛生保健行為，包括：患者的衣物與其他家人分開洗、不共用餐具及個人用品、多喝水、按時服藥、在家休息不外出等。 7. 透過衛教宣導單、衛教宣導影片等，指導學生認識預防疾病的方法，包括：正確洗手、戴口罩、飲食均衡、保持空間通風、清除積水、避免過敏原等。 8. 在教師示範及引導下，能用口語或非口語方式練習表達身體不舒服的症狀。

第 6-10 週	大家來跳繩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識跳繩及其使用方法。 2. 能做出雙手握拳、手腕環繞的動作。 3. 能用雙腳原地跳、左右跳、前後跳。 4. 在教師協助下，能進行跳繩運動。 5. 能獨立進行跳繩運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識跳繩，並知道跳繩的使用方法。 2. 在教師指導下，能選擇合適的跳繩、合適的運動服裝及合適的跳繩場地。 3. 在教師的示範及指導下，能做出雙手握拳、手腕環繞的動作。(模擬轉動跳繩的動作) 4. 在教師的示範及指導下，能有節奏的用雙腳原地跳、左右跳或前後跳，落地時膝蓋微彎、用前腳掌著地，並保持平衡。 5. 由教師及教師助理員各拿跳繩的一邊，左右搖晃跳繩，高組學生原地跳 10 下、低組學生原地跳 5 下。 6. 多重障礙學生在教師肢體協助下，能左右跨越靜止放在地上的跳繩，來回 5 次。 7. 在教師的示範及指導下，學生能模仿教師做出跳繩的動作。 8. 高組學生能獨立進行跳繩運動，原地跳 5 下、低組學生在教師及教師助理員協助下能進行跳繩運動，原地跳 5 下。
第 11-16 週	照顧自己有一套 (融入議題：性侵害犯罪防治) 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識愛護眼睛的方法以及眼睛不舒服該如何處理。 2. 能認識保護耳朵的方法以及耳朵有異物該如何處理。 3. 能認識照顧鼻子的方法以及流鼻血該如何處理。 4. 能認識保健牙齒的方法以及選擇適合的牙刷。 5. 能認識青春期的身心理變化，以及月經和夢遺的處理與因應。 6. 能說出/指出令人不舒服的身體碰觸、言語調侃、眼神注視就是性騷擾、性侵害。 7. 能拒絕他人觸摸自己的身體。 8. 能知道當遇到性侵害狀況時，要立即向教師和家長求助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放「遠離惡視力」、「靈魂之窗」等教學影片，說明愛護眼睛的方法，以及眼睛被打到、沙子跑進眼睛裡等不舒服的狀況該如何處理。 2. 播放「耳朵兄弟」、「保護耳朵」等教學影片，說明保護耳朵的方法，以及有異物跑進耳朵理該如何處理。 3. 播放「哇！流鼻血了」等教學影片，說明照顧鼻子的方法，以及分辨流鼻血時的正確步驟與錯誤做法。 4. 播放「護牙 5 部曲」、「貝氏刷牙法」等教學影片，說明保健牙齒的方法，並指導學生挑選適合的牙刷。 5. 播放認識青春期的相關教學影片、衛教宣導單，說明青春期的心理變化及男女生不同的生理變化，並教導女生月經和男生夢遺的處理、因應與正確態度。 6. 播放「性騷擾防治宣導短片系列」、「不要就是不要」等相關影音教材，教導學生認識性騷擾、性侵害。 7. 能說出/指出性騷擾、性侵害的舉動包括：令人不舒服的身體碰觸、言語調侃、眼神注視。 8. 利用性別娃娃角色扮演的的方式，讓學生練習當自己被不當觸摸時，要大聲說「不要摸我」並盡快離開現場。 9. 教導學生向教師或家長練習說出求助的句子。

第 17-20 週	動物大集合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能跟著教學影片作出模仿動物的肢體動作。 2. 能以教師指定的動物走路方式走到定點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過「模仿運動」系列教學影音，在教師示範及協助下，能做出模仿狗、鴨子、烏龜、大象、海狗、兔子、袋鼠、青蛙等動物的走路動作。 2. 根據教師指定的動物走路方式，高組學生能在影片示範下從起點走到終點、低組學生在教師示範及肢體協助下從起點走到終點。 3. 在教師指導下，能以動物走路的方式完成「動物大競走」的比賽。高組能走到指定位置再折返回來、低組能走到指定位置即可。
-----------	-------	---	--

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。