

嘉義縣六腳鄉蒜頭國民小學 114 學年度

表 13-2 特殊教育學生集中式特教班健康與體育領域(健康)全組課程教學進度總表

設計者： 闕好甄

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 1 節

三、教學對象：智能障礙 6 年級 1 人、自閉症 5 年級 1 人、自閉症 4 年級 1 人、多重障礙 4 年級 1 人、自閉症 3 年級 1 人、多重障礙 1 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
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。	第一學習階段 1a-I-1 認識個人的基本健康常識。(簡化) 1a-I-2 認識個人的健康生活習慣。(簡化) 2a-I-1 認識影響個人健康的行為。(簡化) 2c-I-2 表現參與的學習態度。(簡化)	第一學習階段 Aa-I-1 學齡階段成長情形。(簡化) Ba-I-1 上下學情境的安全須知。(簡化) Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。(保留) Bb-I-2 吸菸的危害及拒絕二手菸的方法。(簡化) Da-I-2-1 身體部位的認識。(簡化、分解) Da-I-2-2 維護身體清潔的保健方法。(分解)	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。 2. 能知道校園危險情境及安全注意事項。 3. 能認識五官及身體部位，知道保持自身整潔的方法，並知道眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 4. 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。 5. 能認識六大類食物，並養成良好的飲食習慣。 6. 能認識菸對身體的危害，便是禁菸標誌與禁菸場所，並懂得拒絕吸菸。 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。	問答評量： 1. 口說 2. 指認 觀察、實作評量： 1. 平時行為表現 2. 學習態度 3. 實物操作 檔案評量： 1. 學習單 2. 照片
	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。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。(保留) 第二學習階段 1a-II-1 認識身體健康基本概念。(簡化) 1a-II-2 了解促進健康生活的基本方法。(簡化) 1b-II-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。(簡化) 2b-II-1 遵守健康的基本生活規範。(簡化)	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。(保留) 第二學習階段 Ab-II-1 學齡階段成長情形。(簡化) Ba-II-1 交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。(簡化) Ba-II-2 眼耳鼻傷害事件急救處理	
C 社會參與： 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				

融入議題： 1. 交通安全 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 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。 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。	2b-II-2培養良好的個人健康習慣和行為。(簡化、替代) 4a-II-2 展現日常生活中增進個人健康的行為。(簡化) 第三學習階段 1a-III-1認識生理、心理層面健康的概念。(減量) 1a-III-3 認識促進健康生活的方法。(簡化) 2a-III-2 了解健康問題對個人的重要性。(重整) 2b-III-2願意培養良好的健康生活習慣。(簡化) 2c-III-3 表現積極參與的學習態度。(簡化)	方法。(簡化) Bb-II-2吸菸對健康的危害與拒絕技巧。(簡化) Da-II-2身體各部位的認識與衛生保健的方法。(簡化) Db-II-3身體自主權及其危害之防範與求助策略。(保留) Ea-II-1常見食物與營養的種類和需求。(簡化) Fb-II-2常見傳染病預防原則與自我照護方法。(保留) 第三學習階段 Aa-III-2人生各階段的成長與轉變。(減量) Ba-III-2校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。(減量) Bb-III-2吸菸對健康的危害與拒絕技巧。(簡化) Da-III-1日常生活之衛生保健習慣的檢視。(簡化) Da-III-視力與口腔衛生促進的保健行動。(保留) Db-III-3性騷擾與性侵害的自我防護。(保留) Ea-III-1個人的營養需求。(簡化) Fb-III-2台灣地區常見的傳染病與其預防方法。(簡化、減量)		
--	---	--	--	--

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「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	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，知道自己的身體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 11-16 週	「食」在好健康	1. 能分辨健康食物與不健康食物，並知道多吃健康食物、少吃不健康食物。 2. 能說出/指出六大類食物。 3. 培養正確的飲食習慣，定時定量不過飽、均衡飲食不偏食。	1. 呈現生活常見的食物圖卡，指導學生分類健康食物和不健康食物，並說明多吃健康食物、少吃不健康食物的重要性。 2. 播放教學影片：「我的餐盤」均衡飲食-兒童篇，教導學生認識六大類食物：全穀雜糧類、蛋豆魚肉類、乳品類、蔬菜類、水果類以及油脂與堅果種子類。 3. 一一分別介紹六大類食物包含哪些，並透過圖卡讓學生練習食物配對，加深學習印象。 4. 播放教學影片：定量打菜恰恰好(國小版)，教導學生每餐應定時定量，不可貪心吃太飽，還要注意營養均衡，不可挑食或偏食。 5. 透過學習單「我的健康餐盤」，讓學生練習搭配六大類食物，並從生活中檢視自己是否做到飲食均衡。
第 17-21 週	拒絕菸害	1. 能認識一手菸、二手菸、三手菸。 2. 能說出/指出菸對身體健康的危害。 3. 能辨識禁菸標誌與禁菸場所。 4. 能說出/指出拒絕吸菸的方法。	1. 播放「拒絕菸害」、「拒絕三手菸 從戒菸開始」等教學影片，搭配電子書圖文，說明何謂一手菸、二手菸、三手菸。 2. 播放「菸魂不散」、「吸菸對身體的影響」、「拒絕菸害，你我做起」等教學影片，搭配電子書圖文，引導學生討論菸對身體會造成那些危害，並指導學生說出答案或指出圖片。 3. 透過「電子煙危害宣導」、「新興菸品懶人包」等宣導海報與影片，說明除了傳統加熱式菸品以外，現在還有電子煙，提醒學生要提高警覺、加強防範。 4. 呈現「禁菸標誌」，指導學生認識禁菸場所。 5. 播放「肯定自己 勇敢拒絕」、「拒菸特攻隊」、「拒絕電子煙，你敢嗎？」等教學影片，搭配電子書中的「天龍八不」，說明拒絕吸菸的方法，並指導學生練習口語表達或非口語表示。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	照顧自己有一套	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。	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，

		4. 能認識保健牙齒的方法以及選擇適合的牙刷。	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。
第6-10週	你不可以隨便摸我！ (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。	1. 能知道自己的身體不能隨意讓他人碰觸。 2. 能說出/指出身體被不當觸摸就是性侵害。 3. 能拒絕他人觸摸自己的身體。 4. 能知道當遇到性侵害狀況時，要立即向教師和家長求助。	1. 運用圖片和性別娃娃複習身體部位和隱私部位，並強調衣服褲子遮住的地方就是隱私部位，任何人都不能觸摸。 2. 透過繪本(你不可以隨便摸我!)、反性別暴力影片(身體我最大-兒童性侵害防治)等教材，教導學生認識何謂性侵害。 3. 利用性別娃娃角色扮演的的方式，讓學生知道身體被不當觸摸，且發生不只一次，自己因此感到害怕驚恐，那就是性侵害。 4. 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。 5. 教導學生向教師或家長練習說出求助的句子。
第11-15週	對抗病毒，我最健康	1. 能認識腸病毒、流感、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。	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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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 16-20 週	人生進行曲	1. 能認識七個人生階段的定義及每個階段的特徵。 2. 能說出/指出自己與家人處於哪一個人生階段。	1. 透過電子書圖文，說明人生分為七個階段，分別是：嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年期、青年期、中年期及老年期。 2. 透過教學影片與圖文資料，說明每個人生階段的特徵，並指導學生分享自身經驗，同時也指導學生尊重他人的經驗分享。 3. 透過「人生階段」學習單，指導學生思考自己處於哪一個人生階段，並勾選/圈選/黏貼符合的階段特徵。 4. 透過「人生階段」學習單，請家長與孩子討論家人處於哪一個人生階段，並勾選/圈選/黏貼符合的階段特徵，協助孩子更了解家人的關係與樣態。
-----------	-------	--	---

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。