

嘉義縣新港鄉新港國民小學 113 學年度特殊教育學生**特教班**健康與體育領域課程**調整**教學進度總表

設計者：許詠安

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材康軒版健體課本及網路資源

二、本領域每週學習節數：體育課程每週安排 2 節，與普通班進行融合教學；健康課每週 1 節，於特教班內實施。

三、教學對象：中度自閉症 6 年級 1 人、重度智障 4 年級 1 人、中度智障 4 年級 1 人、重度多重障礙 3 年級 1 人、多重障礙 1 年級 1 人、自閉症 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。 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。 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	第一學習階段 1a-I-1 認識個人的基本健康常識。 1b-I-1 舉例說明生活情境中適用的健康技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2a-I-1 認識影響個人健康的行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的困擾。 2b-I-1 接受個人的健康生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2d-I-2 接受並體驗身體活動。 3a-I-2 能於引導下，操作簡易的健康技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿	第一學習階段 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2-4 口腔衛生重要性的覺察。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人的健康行為展現。 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。 第二學習階段 Da-II-1 良好衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ea-II-1 常見食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 個人飲食搭配、	1. 能認識健康食物的基本觀念。 2. 能在引導下認識常見疾病與基本照護方式，並學會簡單的預防措施。 3. 能透過遊戲活動練習基本的拍球、拋接球與滾球技巧。 4. 能覺察自己與他人的情緒與行為影響。 5. 能在協助下嘗試以合適方式與同儕互動。 6. 能分辨常見食物種類並嘗試建立基本均衡飲食的概念。 7. 能在協助下了解牙齒保健的重要性。 8. 能選擇適當的潔牙工具並練習正確刷牙方法。 9. 能認識生活中常見傳染病與過敏疾病。 10. 能覺察眼睛、耳朵、鼻子等感官器官的保健與危險行為。 11. 能了解眼睛、耳朵、鼻子等感官	1. 健康教育課採口頭、指認、觀察、實作評量等，由特教班教師評分。 2. 體育課為回歸課程，採觀察、實作評量，並由原班的任課老師進行評分。 3. 健康與體育領域期末總成績，體育課成績占 2/3，健康教育課成績占 1/3。

相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 性別平等議題 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	性動作能力。 4d-I-1 願意從事日常身體活動。 第二學習階段 1a-II-2 了解促進健康生活的基本方法。 1b-II-1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2a-II-1 認識健康受到個人、家庭、學校等因素之影響 2b-II-1 遵守健康的基本生活規範。 2b-II-2 願意改善個人重要的健康習慣。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 2c-II-3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。 第三學習階段 1a-III-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-III-2 認識日常生活中的健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照個人生活情境的	攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 個人飲食選擇的影響因素。 Fb-II-2-1 常見傳染病的傳染途徑與預防原則。 Fb-II-2-2 生病時簡易自我照護的方法。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之手眼動作協調、力量及準確的控制。 第三學習階段 Da-III-1 日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。 Da-III-2 身體主要器官的功能。 Da-III-3-2 促進口腔衛生的保健行動。 Ea-III-1-1 個人的營養需求。 Ea-III-3-1 每日飲食指南的認識。 Ea-III-4-1 認識天然食材與加工食材。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作。	器官的簡單緊急處理方式。	
---	--	--	---------------------	--

	健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2a-III-3 認識健康行動對自己健康的影響。 2b-III-1 認識健康生活的規範與態度。 2b-III-2 願意培養良好的健康生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活的態度。 2c-III-3 表現積極參與的學習態度。			
--	--	--	--	--

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	健康飲食聰明吃 113 下 1 年級主題 2	1. 辨識常見的健康與不健康食物（圖卡/實物）。 2. 了解健康食物對身體的基本益處。 3. 願意嘗試吃一種新的健康食物。 4. 能指出日常生活中自己的飲食習慣。 5. 願意配合老師指導改善不良飲食行為。	1. 利用圖卡、實物教具呈現食物分類。 2. 輔助學生用口語、手勢、圖像選出健康食物。 3. 情境模擬健康/不健康的飲食選擇。 4. 引導學生說出或指認自己常吃的食物。 5. 操作遊戲（如食物分類籃）強化選擇與理解。
第 6-10 週	健康防護罩 113 下 1 年級主題 3	1. 辨識生病的外在徵兆（如咳嗽、發燒）。 2. 指認基本防疫物品（如口罩、肥皂）。 3. 嘗試正確配戴口罩。 4. 了解生病時需要告訴大人。 5. 願意學習養成良好的衛生習慣。	1. 利用圖示教具介紹常見疾病與徵狀。 2. 練習正確洗手與戴口罩的步驟。 3. 小故事引導學生認識生病照護行為。 4. 活動中練習說出「我不舒服」或使用溝通板。 5. 鼓勵學生在活動中實際操作衛生用品。
第 11-15 週	把球滾一滾，身體也伸展 113 下 1 年級主題 4	1. 能在協助下完成拍球動作。 2. 能在協助下完成拋球、接球活動。 3. 能在協助下推動球滾向指定方向。 4. 能在遊戲中遵守基本規則。	1. 分段示範基本拍球動作。 2. 操作型教具輔助學生成功完成拋接。 3. 安排一對一或小組合作球類遊戲。 4. 使用視覺提示引導學生完成步驟。

		5. 能與同學輪流進行球類活動。	5. 透過口語或非口語方式表達參與感受。
第 16-20 週	我們是好朋友 113 下 2 年級主題 1	1. 辨識開心、生氣、傷心等基本情緒。 2. 嘗試說出或指出別人的情緒狀態。 3. 嘗試表達「我想一起玩」等基本溝通語句。 4. 願意在衝突中接受教師引導緩解情緒。 5. 願意與同學合作進行簡單活動。	1. 情緒卡、臉部圖卡輔助情緒辨識。 2. 情境故事引導認識行為與情緒的連結。 3. 教導簡單的社交語句（例如：借我一下、對不起）。 4. 小組角色扮演人際互動情境。 5. 引導學生說出或選擇適當的溝通方式。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	飲食行動家 113 下 2 年級主題 2	1. 認識六大類食物基本分類與例子。 2. 嘗試將日常食物分成對應類別。 3. 理解均衡飲食的簡單概念（每天都要吃不一樣的食物）。 4. 嘗試記錄一天所吃的食物種類。 5. 願意配合引導做出健康的飲食選擇。	1. 使用食物模型或圖片輔助分類教學。 2. 透過遊戲操作（貼圖、配對）強化記憶。 3. 教導基本用語如「這是飯」「這是水果」。 4. 引導學生回顧自己的早餐內容。 5. 操作食物拼圖或菜單製作活動。
第 6-10 週	齙齒遠離我 113 下 2 年級主題 3	1. 辨認基本潔牙工具（牙刷、牙膏、漱口水）。 2. 了解不潔牙可能造成的牙齒問題（如蛀牙）。 3. 能依步驟操作正確的刷牙方式。 4. 能說出或指出刷牙的時機。 5. 能每天潔牙，養成保健習慣。	1. 利用實物與圖片辨識牙刷、牙膏、牙線。 2. 肢體示範與引導「刷牙三步驟」：擠牙膏、刷牙、漱口。 3. 情境模擬早晚刷牙流程。 4. 利用故事與影片說明牙齒蛀壞的結果。 5. 小組練習潔牙工具的使用，結合獎勵增強動機。
第 11-15 週	保健小學堂 113 下 2 年級主題 4	1. 辨識登革熱、腸病毒等傳染病的症狀與傳播方式。 2. 操作基本預防動作（如蓋水桶、勤洗手）。 3. 認識過敏症狀（如打噴嚏、癢、流淚）與常見過敏原。 4. 嘗試學習鼻噴劑、眼藥水或藥膏的基本使用方式。 5. 願意配合使用輔具/藥物進行簡單照護行為。	1. 情境影片說明疾病傳染與預防方式。 2. 操作洗手教具或模擬使用鼻噴劑流程。 3. 利用實物與圖卡介紹常見過敏原（花粉、灰塵）。 4. 透過遊戲「找出錯誤行為」提升疾病預防意識。 5. 結合角色扮演練習表達身體不舒服與照護需求。
第 16-20 週	我的健康生活 113 上 2 年級主題 2	1. 發現生活中可能傷害眼睛、耳朵、鼻子的行為。 2. 辨識不舒服的感覺（如眼痛、耳鳴、鼻塞）並表達需求。 3. 能操作感官不適時的緊急處理步驟。 4. 認識運動後的自我衛生（如擦汗、換衣、喝水）。	1. 利用動畫或影片說明不當行為造成的感官傷害。 2. 練習以口語、圖卡、輔具說出身體哪裡不舒服。 3. 透過實物練習引導學生認識感官不適時的緊急處理步驟。 4. 整合運動遊戲與事後衛生活動（喝水、更衣）。