

## 嘉義縣朴子市大同國民小學 114 學年度特殊教育學生集中式特教班健康與體育領域課程調整教學進度總表

表為特殊教育學生集中式特教班健康與體育領域全班課程教學進度總表

設計者：鄭吉軒

一、教材來源：自編 編選-參考教材康軒生活 1、2 年級、康軒藝術 3、4 年級、翰林藝術 5 年級

二、本領域每週學習節數： 低年級：3 節(健康 1 體育 2) 中年級：4 節(健康 1 體育 3) 高年級：5 節(健康 2 體育 3)

三、教學對象：自閉症 1 年級 1 人，智能障礙 2 年級 1 人、智能障礙 3 年級 1 人、多重障礙 4 年級 1 人、自閉症 4 年級 1 人、自閉症 5 年級 2 人，智能障礙 5 年級 3 人，共 10 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
<b>低年級 生活領域</b>	<b>低年級 生活領域</b>	<b>低年級 生活領域</b>	<b>低年級 生活領域</b>	依據不同學生的能力，提供不同的支持服務，以完成評量。 <b>口語評量</b> 如：分享健康飲食、健康生活習慣、遊戲規則等。 <b>紙筆評量</b> 如：3C 產品的危險學習單圈選、青春期的變化圈選等。 <b>指認評量</b>
生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團	1a-I-1 認識個人的基本健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2c-I-1 <b>簡化</b> 表現合理的簡單團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Aa-I-1 <b>重整</b> 自我生長發育情況與情緒的觀察。 Ba-I-1 <b>重整</b> 戲水的安全須知。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ga-I-1 走與跑的簡易動作。 Hd-I-1 <b>簡化</b> 飛盤、籃球運動相關的簡易拋、擲、傳之眼動作協調動作。	1. 透過遊戲活動表現基本動作(走、跑、跳、投擲等)，增進身體協調與參與自信心 2. 認識日常生活中與健康相關的行為(如洗手、吃蔬果、適量 3C)，並練習用行動與培養健康習慣 3. 練習表達自己的想法，學習與他人輪流、合作與尊重，奠定良好的人際互動基礎能力 <b>中高年級 健康與體育領域</b> 1. 展現體能活動(如對練、競賽、接力)，提升身體控制力、任務完成力與自我挑戰的態度 2. 選擇健康的生活方式(包含	
	<b>健康與體育領域</b> <b>中年級</b>	<b>健康與體育領域</b> <b>中年級</b>		
		Aa-II-2 <b>簡化</b> 與減量 人生邁		

<p>體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p>	<p>向青春期發展的特徵</p>	<p>飲食、作息、3C 時間管理)，並在協助下擬定改善計畫，落實於生活中。</p>	<p>情緒圖卡、體能活動圖卡、危險圖卡等。</p>
<p><b>中高年級 健康與體育領域</b></p>	<p>1b-II-1 <b>簡化</b> 認識健康維護的重要性。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p>	<p>3. 辨識青春期身體變化，學習表達自我需求，並建立自我照顧與保護界線的基本能力</p>	<p><b>實作評量</b></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>2a-II-2 <b>簡化</b> 發現健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p>	<p>4. 運用基本的資訊科技素養，安全、適當地使用 3C 產品，並了解其優點與限制</p>	<p>簡易的體能競賽、單元成果分享等。</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>3a-II-1 <b>簡化與減量</b> 練習日常生活中常見的基本健康技能。</p>	<p>Ea-II-1 簡化 常見食物與營養的均衡和需求</p>	<p>5. 參與體育合作型任務，學習尊重差異，展現團隊合作、角色分工與表達能力</p>	<p><b>形成性評量</b></p>
<p>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，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>4a-II-2 <b>簡化</b> 展現良好健康的行為</p>	<p>Ga-II-1 <b>簡化</b> 跑、跳與投擲的連續動作簡易遊戲。</p>	<p>6. 能將健康與安全知識應用於真實生活情境中，提升自我保護與應變能力</p>	<p>良好的 3C 使用與家人互動紀錄表、健康好行為紀錄表、人際關係互動紀錄等方式</p>
<p><b>議題融入</b> 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p>	<p>4d-II-1 <b>重整</b> 培養健康及規律運動的好習慣</p> <p style="text-align: center;"><b>第三階段</b></p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p>	<p>相關的拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。</p> <p style="text-align: center;"><b>第三階段</b></p> <p>Aa-III-1 <b>重整</b> 生長發育的特徵與自我照護。</p>		
	<p>1c-III-1 <b>簡化</b> 了解運動技能和基本運動規範。</p>	<p>Ba-III-2 <b>重整</b> 安全水域、3C 產品、自我防護的預防與安全須知。</p>		
	<p>2a-III-2 <b>簡化</b> 發現健康問題所造成的嚴重性。</p>	<p>Da-III-1 <b>減量</b> 日常生活之衛生保健習慣的檢視。</p>		
	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>Fb-III-1-2 日常健康行為的實現。</p>		
	<p>3a-III-1 <b>重整</b> 適當地練習促進健康與運動技能。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>		

<p><b>調整</b> 性 E5 <b>簡化</b> 認識性騷擾的概念與自我防護的方式。 家 E6 <b>重整</b> 檢視兒童在家庭中的使用 3C 產品，實踐自己與家人增加互動的方式。</p>	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4a-III-3 <b>簡化</b> 引導下表現促進健康的行動。 4d-III-1 <b>重整</b> 培養規律運動與個人衛生健康的習慣</p>	<p>Hd-III-1 <b>重整</b> 飛盤、籃球運動基本動作。</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
<p>體育 第 1-7 週</p>	<p>走跳跑的下課生活 (改編一上單元六走走跑跑)</p>	<p><b>低年級</b> 1. 能在支持下，從遊戲中體驗基本的走、跑、跳動作的樂趣。 2. 能練習遵守遊戲規則。 <b>中高年級</b> 1. 控制身體動作(如轉向、跳躍)，提升肢體協調能力。 2. 理解簡化的手球遊戲策略 3. 能表達自己對手球賽的感受。</p>	<p>1. 步驟拆解練習-跟著節奏跑:簡易的律動舞蹈，結合跑、跳、走的動作姿勢。 2. 身體平衡與方向練習: 使用小型障礙或標誌物/跨步繞物，設計如「繞一圈再傳球」的小任務 3. 提高手身體協調與轉向動作:跑到障礙物，轉身活起點活動。 4. 分組合作:跑步闖關賽。</p>
<p>健康 第 03-10 週</p>	<p>兒食主張 (改編單元二飲食上線/二上吃出健康和活力)</p>	<p><b>低年級</b> 1. 能辨識健康與不健康的食物種類。 2. 能參與簡單的料理活動，如洗菜、擺盤。 <b>中高年級</b> 1. 能在協助下，一起擬定並落實個人的飲食改善小目標。 2. 能在協助下，完成簡易料理並遵守衛生步驟。 3. 能<b>簡單</b>安分享健康飲食的重要性與個人經驗。</p>	<p>1. 認識健康與不健康食物的分類與選擇:食物圖卡 2. 學習簡單的「自己煮」步驟與用餐禮儀: 不需火源的簡單料理示範與實作-涼拌豆腐。/用圖片教導「洗手→備料→用具擺好→坐好吃飯→收拾」等流程 3. 擬定與執行個人飲食改善小任務: 飲食打卡表。</p>

<p>健康 第 13-20 週</p>	<p>戰勝病魔王 (改編三上第四單元)</p>	<p><b>低年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出洗手和保持清潔的重要性。</li> <li>2. 能理解身體裡有「病魔王」和「免疫英雄」的概念。</li> </ol> <p><b>中高年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能簡單描述健康生活習慣如何幫助抵抗疾病。</li> <li>2. 能參與健康習慣闖關遊戲並分享學習心得</li> <li>3. 能示範正確洗手及防護行為。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以繪本，認識身體的防護系統—免疫力是我們的「英雄隊伍」</li> <li>2. 「健康習慣大冒險」遊戲，學生闖關收集「健康寶物」:均衡飲食、早睡早起、規律運動等。</li> <li>3. 強化洗手與桌面保持整潔，重視個人衛生習慣。</li> </ol>
<p>體育 第 8-14 週</p>	<p>超越自我樂趣手球賽 (改編單元六)</p>	<p><b>低年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 能在支持下，從遊戲中體驗基本的走、跑、跳動作的樂趣。</li> <li>5. 能練習遵守遊戲規則。</li> </ol> <p><b>中高年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 控制身體動作(如轉向、跳躍)，提升肢體協調能力。</li> <li>7. 理解簡化的手球遊戲策略</li> <li>8. 能表達自己對手球賽的感受。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡化規則、強調合作: 傳球與得分規則</li> <li>2. 分階段進行、逐步熟悉: 原地傳接&gt;走路傳接&gt;簡易比賽</li> <li>3. 強化動作模仿練習與支持服務: 視覺及肢體支持、清楚的傳接指令等。</li> <li>4. 鼓勵參與及積極回饋: 傳接球的語言回饋、課程後的分享。</li> </ol>
<p>體育 第 15-20 週</p>	<p>球進破網 (改編單元七)</p>	<p><b>低年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在協助下，用走、跑、跳完成運送籃球的動作。</li> <li>2. 能嘗試將籃球投擲至目標。</li> </ol> <p><b>中高年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成基本投擲方式，獲得分數。</li> <li>2. 能配合投擲籃球與移動的連續動作任務</li> <li>3. 能遵守籃球遊戲規則，並學習互相鼓勵與支持的互動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多元感官支持-練習走與跑的方向控制與移動穩定: 提供腳步圖卡、箭頭等視覺提示，模仿練習「運球走」、「帶球走 S 型路線」或「走到定點投籃」等任務</li> <li>2. 步驟拆解練習-跳躍與投擲的連續動作: 使用低的籃框、籃球桶或大框框，結合雙手拋球或滾球等替代方式。</li> <li>3. 社交互動: 活動中加入等待、輪流、替隊友加油等互動練習。</li> </ol>

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
體育 第 1-7 週	有趣的休閒遊戲 (改編單元五飛盤遊戲)	<p style="text-align: center;"><b>低年級</b></p> 3. 能在協助下，用走、跑、跳完成運送飛盤的動作。 4. 能嘗試將飛盤投擲至目標。 <p style="text-align: center;"><b>中高年級</b></p> 4. 能完成基本投擲方式，提高命中率。 5. 能配合投擲與移動的連續動作任務 6. 能遵守飛盤遊戲規則，並學習輪流、等待。	1. 多元感官支持-練習走、跑的移動與方向控制：「拿著飛盤走到定點」、「跑步繞標記點」等活動 2. 步驟拆解練習-跳躍與跨步下肢肌力與平衡:練習「跨過標記圈→到指定點射飛盤」 3. 飛盤的基本投擲技巧：練習雙手拋飛盤、側手拋等動作，擲目標可設低框框、圓圈、大紙箱、地面標記。 4. 分組友善競賽。
健康 第 03-10 週	成長的喜悅 (改編四下單元三)	<p style="text-align: center;"><b>低年級</b></p> 1. 能了解成長是正常現象。 2. 能表達簡單的情緒，如開心、生氣、害羞。 <p style="text-align: center;"><b>中高年級</b></p> 1. 能說出青春期常見身體與情緒變化。 2. 能練習情緒調節方法並尊重自我與他人界線 3. 能加強個人的衛生習慣。	<p style="text-align: center;">低中高年級</p> 1. 提供成長相關的繪本故事作引導。 2. 介紹成長的不同心情與感受。 <p style="text-align: center;">中高年級</p> 1. 認識青春期的身體變化與正常現象:辨認長高、聲音變化、長痘痘等，並強調每個人都不同的尊重原則。 2. 學習尊重自我與他人界線：模擬練習「我不同意，請你尊重我」的簡單對話。 3. 加強臉部的保養觀念及個人隱私用品的初步認識。
體育 第 8-14 週	自我防衛大演練 (改編五下單元六樂活運動趣-武術雙人對練、三上單元六你踢我防) <b>融入性平教育 性 E5</b>	<p style="text-align: center;"><b>低年級</b></p> 1. 能模仿簡單的武術姿勢，體驗身體平衡與力量。 2. 能感受安全距離的重要性。 <b>(性 E5)</b> <p style="text-align: center;"><b>中高年級</b></p> 1. 能完成安全的雙人攻防練習，增進反應與肢體協調。	1. 步驟拆解練習-基本防衛姿勢與身體控制動作:在協助下，提供「馬步站穩」、「後退閃避」等動作練習，著重站穩與後退的反應。 2. 使用跳箱墊、標線、步伐訓練圈等，練習迴避及跑回的能力。 3. 重視「不碰臉、不用力打」、「合作而非打架」的武德與互動規則。

		<ol style="list-style-type: none"> <li>運用簡單的自我防衛動作（如擋、閃避）。(性 E5)</li> <li>能表達自我保護意願，學習適當拒絕與求助。(性 E5)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識性騷擾的簡易概念，播放相關的影片與圖卡。</li> <li>角色演練：「假裝有人要抓我、碰觸我的身體隱私部位，我說『不要』並退後三步」等。(性 E5)</li> </ol>
健康 第 13-20 週	<p>使用 3C 好智慧 (改編單元一/三上對抗惡勢力) 融入家庭教育 家 E6</p>	<p><b>低年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能表達說出 3C 產品的用途。</li> <li>能認識使用 3C 產品要注意的簡單健康原則。家 E6</li> </ol> <p><b>中高年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能管理 3C 產品的使用時間，避免過度使用。</li> <li>了解使用 3C 時的安全注意事項，並融入與家人的生活。家 E6</li> <li>能培養良好的使用 3C 的姿勢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解 3C 產品的用途與優點：學習、溝通、溝通等</li> <li>學習 3C 使用時間的管理與規範：「使用時間限制」</li> <li>與家長合作共同演練執行「使用時間限制」，教導使用計時器等策略，增加與家人實際互動的方式。家 E6</li> <li>認識使用 3C 時的安全與健康注意事項：正確坐姿、保持適當距離、避免眼睛疲勞。</li> </ol>
體育 第 15-20 週	<p>玩水樂翻天 (改編二下 第八單元)</p>	<p><b>低年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能在支持下完成水球接力賽。</li> <li>能簡單意識到不靠近危險水域。</li> </ol> <p><b>中高年級</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能在團隊合作中完成水感闖關遊戲。</li> <li>能遵守戲水安全規則並表達求救方法。</li> <li>能簡單描述與辨認危險的水域環境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識基本水域安全知識與防溺水觀念：提供圖片及影片，建立「戲水要有大人陪」、「不在危險水域玩耍」、「穿救生衣的重要性」等基礎觀念。</li> <li>陸地玩水遊戲：「水球接力賽」</li> <li>學習簡易防護與求救動作：模擬「發現危險→舉手求救」、「跌倒後原地等待老師」並大喊求救。</li> <li>原則鼓勵學生接觸水（如水盆、水霧、水槍），培養對水的熟悉度。</li> </ol>

備註：

- 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。
- 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。
- 若有需參考請務必註明出處，並依據學生能力與實際教學調整，請勿直接複製使用。