

嘉義縣民雄鄉興中國民小學 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課程教學進度總表

設計者：曾惠怡

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材康軒、南一、網路教材

二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：智能障礙 5 年級年級 2 人(1 人回歸融合)，智能障礙 4 年級 2 人(1 人回歸融合)，自閉症 3 年級 3 人，智能障礙 3 年級 1 人，智能障礙 2 年級 1 人，共 9 人(每週一堂體育課全班一起和 4 年級有回歸學生班級一同上適應體育課程)

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。 <u>簡化</u> 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 <u>不調整</u> 1c-I-2 認識簡易的運動常識。 <u>簡化</u>	第一學習階段 Ab-I-1 認識基本的體適能遊戲。 <u>簡化</u> Ba-I-1 運動場所的安全須知。 <u>減量</u> Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。 <u>簡化</u>	1. 認識日常生活中基本的健康常識。 2. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 3. 學會球類的基本巧，並與他人團隊合作。 4. 能學習跑跳的技能，並增進體適能。 5. 做出墊上遊戲的翻滾動作與要領。 6. 表現簡單的全身性身體活動。 7. 學會足球基本技巧，及	1. 問答:能於課堂中，回答出相關問題。 2. 指認:能透過觀察或在實際操作的過程中，指認出相關知識。 3. 觀察:能主動針對課堂中的主題進行學習活動。 4. 實作:能依據指示進行操作活動。
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。	1d-I-1 認識基本動作技能。 <u>簡化</u> 2a-I-1 認識影響個人健康的行為。 <u>簡化</u> 2b-I-1 接受個人的健康生活規範。 <u>簡化</u>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 <u>不調整</u> Cb-I-1 基本的運動安全常識與運動對身體健康的益處。 <u>簡化</u> Cb-I-2 常見班級性體育活動 <u>簡化</u>		
C 社會參與：	2b-I-2 願意養成個人健康			

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。 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。 議題融入 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱…。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E8 參與學校的防災疏散演練。	習慣。不調整 2c-I-1 表現適當的團體互動行為。簡化 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。不調整 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。不調整 2d 2 接受並體驗身體活動。簡化 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。不調整 3a-I-2 能於引導下，操作簡易的健康技能。簡化 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。不調整 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。不調整 3d -1-1 應用基本動作常識參與遊戲。簡化 4a-I- 2 養成健康的生活習慣。不調整 4d-I-2 利用學校從事身體活動。簡化	Cb-I-3學校運動活動空間與場域。不調整 Ea-I-2 基本的飲食習慣。不調整 Fb- I -1 個人的健康行為展現。不調整 Ga-I-1 走與跑的簡易動作。簡化 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。替代 Ia-I-1 簡易滾翻、支撐、平衡遊戲。簡化 第二學習階段 Ab-II-1簡易體適能遊戲。簡化 Ab-II-2自我身體適能狀況的了解。簡化 Ba- II -3 防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。簡化 Bc- II -1 暖身、活動部位伸展目的之認識。減化 Cb-II-1安全規則的遵守、運	攻防基本技能。 8. 知道如何避免在天然災害發生時遭受傷害或損失。(議題:防災教育) 9. 利用各種障礙物和平衡木，維持身體的動態平衡。(依照能力的不同給予不同的學習目標)	
---	---	--	---	--

	第二學習階段 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。不調整 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。不調整 2a-II-1 簡化、減量為健康對個人和家庭的影響 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。不調整 2b-II-1 遵守健康的生活規範。不調整 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。不調整 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。不調整 3a-II-1 替代為演練天然災害的應變方法。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。不調整 第三學習階段 1c-III-1 了解運動技能要	動增進身體發展的基本知識。減化 Cb-II-2 學校運動賽會不調整 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。不調整 Ea-II-3 個人飲食選擇的影響因素。替代 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。簡化 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。簡化、減量 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡動作。簡化 第三學習階段 Aa-III-1 了解影響生長發育的原因。簡化、減量 Ba-III-2-2 休閒活動安全須知。替代 Ba-III-4-2 突發事故或危險情境的處理方法。替代		
--	--	---	--	--

	素和基本運動規範。<u>不調整</u> 2a-III-1 <u>簡化、減量</u>為健康對個人和家庭的影響 2a-III-2 <u>簡化、減量</u>為覺知健康問題所造成的嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<u>不調整</u> 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<u>不調整</u> 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<u>不調整</u> 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<u>不調整</u> 行為 4a-II-2 展現促進健康的行為。<u>不調整</u> 4d-II-1 <u>簡化、減量</u>為培養規律運動的習慣。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<u>不調整</u>	Bc-III-2 運動保健與終身運動的基本知識。<u>簡化</u> Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。<u>簡化</u> Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<u>不調整</u> Ea-III-1-1 個人的營養需求。<u>簡化</u> Ea-III-1-2 熱量的攝取與消耗。<u>簡化</u> Ea-III-2-2 營養不均衡對健康的影響。<u>替代</u> Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。<u>不調整</u> Hc-III-1 標的性球類運動基本動作。<u>簡化</u> Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍等基本動作。<u>替代</u>		
--	---	--	--	--

	4d-III-1 簡化、減量為培養規律運動的習慣。		
--	---------------------------	--	--

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
第一-五週	飲食聰明選	第一、二學習階段 1. 認識六大類食物並知道飲食均衡的重要性。 2. 能察覺人生活中的飲食是否符合健康原則。。 3. 能分辨健康與不健康的飲食。 4. 能養成良好的飲食習慣，如定時吃飯、不偏食。 第三學習階段 1. 能說出六大類食物的種類。 2. 能說出均衡飲食對人體的重要性。 3. 能覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 4. 能嘗試設計一日健康餐盤。 5. 能在生活中落實均衡飲食的好習慣。	1. 教師出示不同食物圖片（實物模型或圖片卡）教導學生將食物分類到六大類食物板上，並解釋每類食物對健康的重要性。 2. 介紹「我的餐盤」與六口訣（如天天五蔬果、奶類 1.5 份等）並提供食物圖片，請學生依照餐盤圖排出一份均衡的早餐/午餐。 3. 藉由影片找出不健康的飲食行為（如吃太多糖果、不吃早餐）並討論如何改善。 4. 教師利用 wordwall 設計遊戲，讓學生藉由遊戲中分辨出健康與不健康的食物。 5. 在生活中落實健康飲食的習慣，不挑食。
第六-十週	快樂傳接球 (與普通班融合進行教學)	1. 會地板滾球。 2. 能接反彈球。 3. 會拍球(依能力高低給予不同目標)。 4. 能胸前傳接球(低能力者可先彈至地上再接起)。 5. 能注意運動安全。	先與普通班體育課老師討論授課內容，特教班老師再依學生狀況給予不同程度的調整，上課時體育老師先示範動作，特教老師協同簡化指令並指導特教班學生 1. 能兩人一組坐在地上將球滾給對方。 2. 兩人一組將球先拍到地上再彈跳到對方處. 站另一邊的人要將球接住。 3. 會將球拍到地上連續至少 5 下。 4. 兩人一組將球丟給對方. 對方要接住球。 5. 運動前會先做暖身運動，並能隨時注意周圍情

			況。
第十一-十五週	跑跑跳跳我最行	1. 折返跑 2. 青蛙跳(低能力者可用雙手輔助) 3. 單腳跳(低能力者由教師協助) 4. 運動完能知道用肥皂洗手. 擦汗. 喝水養成良好的運動習慣	1. 能依照老師指定的路線來回做折返跑。 2. 能雙腳往前跳。 3. 能做出青蛙跳的動作至少 2 公尺(低能力者可用雙手輔助) 4 能獨自或在協助下單腳跳至少 5 下。
第十六-二十週	墊上運動	1. 會做暖身操 2. 會前滾翻 3. 會側滾翻 4. 簡易體操 5. 匍匐前進 6. 會立定跳遠 7. 運動時能注意安全. 有不舒服會跟老師說(低能力者給予較多的協助)	1. 能跟著教師做暖身操。 2. 能在協助下將身體捲曲往前滾翻。 3. 能身體打直手往上伸做側滾翻的動作。 4. 能跟著老師做墊上運動。 5. 能將身體整個趴在墊子上利用四肢做匍匐前進的動作。 6. 做運動時能与他人保持距離不碰觸他人的身體。 7. 運動中若身體不舒服或受傷知道要先跟老師說再到健康中心。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第一-五週	跟著老師動一動	1. 會模仿及做出身體活動的基本動作及姿勢。 2. 能跟著影片跳簡易的舞蹈。 3. 能認真的參與活動。 4. 能在提示下，能與他人有良好的互動關係。 5. 活動時，能注意自己及他人的安全。 (低能力者給予較多的協助及較簡單的學習目標)	1. 能跟著教師的示範做暖身操的基本動作。 2. 跟著教學影片做健康操 3. 能跟著教學影片做簡易舞蹈的動作 4. 運動時能認真參與並發揮團隊的精神完成指定任務。 5. 活動時能在提醒下與他人保持安全距離，注意自己及他人的安全。

第六-十週	足球踢踢踢 (與普通班融合)	1. 認識踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 (低能力者給予較多的協助及較簡單的學習目標)	1. 教師示範各種足球的基本技巧，再請學生練習將球踢到特定位置(能力較佳者可和普通班學生兩兩一組，練習踢球、停球)。 2. 能將足球慢慢往前踢並練習控制方向。 3. 能 2 人組將球踢給對方，並用腳停住對方踢來的球。 4. 教師將學生分組，練習用足球完成接力賽。 @能力較差者由教師或助理員協助指導
第十一 ~ 十五週	天然災害知多少	1. 能知道天然災害有哪些。 2. 學會及演練地震發生時的緊急應變方法。 3. 了解地震可能帶來的災害。 4. 知道家庭防災卡的作用。 5. 知道颱風可能造成的災害 6. 知道颱風來臨時該注意的事項 7. 學會準備緊急避難物品及做好防颱準備。 第一學習階段到第 3 點即可 第二學習階段到第 4 點即可	1. 教師詢問學生是否知道天然災害有哪些?再補充說明。 2. 藉由觀看地震演練影片並實際操演，並說明如果地震發生時人在室外或公共場所時該怎麼辦。 3. 教師講解居家防震措施，了解居家安全角落。 4. 教師示範如何運用「消防防災 e 點通」APP 或「全民防災 e 點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。 5. 藉由觀看影片了解颱風可能造成的災害。 6. 學習各項防颱工作並了解因應颱風來臨應採取的行動。 7. 藉由實物說明地震緊急避難包中應準備的物品。 8. 教導學生在颱風來臨前家中應準備的基本物資。
第十六 ~ 二十週	平衡大挑戰	1. 認識平衡木活動的基本動作技能。 2. 能表現各種障礙物與平衡木活動相關動作之聯合技能。 3. 結合移位動作，運用肢體表現出聯合性動作技能。	1. 教師帶領學生模仿動物動作(例如：企鵝走路、青蛙跳、鶴站立) 2. 指導學生嘗試單腳站立，看誰能撐最久(能力較差者可先扶著牆壁練習) 3. 能自行或在協助下走在直線上。

		(低能力者給予較多的協助及較簡單的學習目標)	4. 加入障礙物如：過河、橋斷掉要跳一下，再繼續沿著平衡木走而不掉下。 5. 兩人共拿一根棍子或圓盤，上面放一顆球一起走向指定地點並放入桶子中，過程中不能讓球掉下來。
--	--	------------------------	---

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。

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。

