

特殊教育及特殊類型班級各領域學習課程之課程計畫

(一)集中式特殊教育班

雲林縣虎尾國民中學 109 學年度第一學期 特教班課程計畫					
領域	每週節數		組別		教學者
健康與體育領域	六年級:3 節 三、四年級:3 節 一、二年級:3 節		全班		健康:林○如 體育:林○如、黃○○
教學對象 (表格自行延伸)	姓名	年級	障礙類別	障礙程度	學生個別狀況
	廖○庭	六	智能障礙	中度	能聆聽課堂中的講解，但缺乏自主表達與說明原因的能力。動作反應能力且肢體靈活度佳，但個性衝動，需給予等待的練習。對於日常生活中應具備的常識，如：正確安全的運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食的觀念等，仍有待建立。
	周○志	六	智能障礙	中度	認知、理解能力及專注力尚可，生活常識豐富，能回答老師的提問。動作反應能力及肢體靈活度尚可，在手眼協調能力上稍弱。對於正確安全的運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食等，還是缺乏正確的觀念。
	馬○慧	六	智能障礙	輕度	能了解簡單的指令，但較難回答老師的提問，需從旁提示，有能力表達自己的需求(上廁所、受傷)；肢體動作能力及手眼協調度稍弱。在正確安全的運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食的觀念上較薄弱，需透過課堂教導其相關的觀念。
	李○緣	四	自閉症	重度	認知及理解能力不佳，主要靠視覺學習，能仿說(5 個以下)學習。個性較為懶散，因此在肢體運動上都需從旁口語輔以肢體協助來學習動作技巧。觸覺防禦較高，平衡感及視動協調能力不佳。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食等相關常識。
	陳○仁	四	智能障礙	中度	能了解簡單的指令，並回答具體的問題。平衡感及手眼協調

					較弱，易跌倒。在正確安全的運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食等相關常識較不完整，需再教導。
	陳○揚	三	多重障礙	重度	能理解簡單的指令，並以5個字左右或手勢表達需求。個性較被動，需從旁提醒。無行走能力，會以爬行來移動位置。尚未具備安全運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食等相關常識。
	李○翰	三	智能障礙	中度	能理解簡單的指令，以手勢表達需求，肌耐力不足且較為懶散，骨頭較為脆弱，不能被碰撞。對於正確安全的運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食還沒有概念，需提供相關的課程。
	黃○勝	二	智能障礙	中度	能理解簡單指令，較少主動性語言，但有動機能說出2-3字。專注力短暫、手眼協調度及身體平衡感較弱。挫折容忍度低，會以大叫或捉弄同學的方式表達情緒。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、用藥規則與健康飲食的相關常識。
	黃○銘	二	自閉症	重度	能仿說，但較少主動性語言，能以肢體表示需求；容易受外界干擾而分心。挫折忍受度差，會用尖叫或打頭的方式發洩，需透過安撫緩和情緒。肢體協調及平衡感皆弱，經常墊腳尖走路。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、用藥規則與健康飲食的相關常識。
	王○剛	二	自閉症	中度	有說話能力，但只有在有迫切需求時或跟熟悉的人才說；理解、記憶及注意力皆不佳，學習時需配合手勢；肌耐力較弱且手眼協調不佳。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、用藥規則與健康飲食的相關常識。
	陳○萱	二	智能障礙	中度	能用簡單的詞彙表達需求(3字左右)，並理解簡單的指

					令。挫折忍受度差，會用大叫哭鬧表達；平衡感不佳，有雙腳向前跳及單手丟球的能力。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、用藥規則與健康飲食的相關常識。
	許○傑	二	自閉症	中度	未具備口語能力，但能理解生活中常用的指令，如去尿尿、交聯絡簿、喝水、坐好、穿鞋子…等簡單指令，注意力極短暫，視覺停留注視的時間約3秒左右，較難接收課程中的指令及教學內容；經常性的拍手自我刺激。在生活自理上及課程進行中皆需助理員從旁協助。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、用藥規則與健康飲食的相關常識。
	黃○琳	一	自閉症	輕度(癲癇)	能用詞彙簡單表達生活需求，也能仿說簡單句；能理解簡短問句及常用詞彙。樂於參與新事物或活動，但在人多吵雜的環境中易興奮，而無法遵守規矩。粗大動作能力尚可，平衡感、單腳跳及視覺搜尋能力較弱。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、疾病用藥與健康飲食的相關常識。
	陳○	一	自閉症	中度	能理解簡單的指令及問句，可是當有不會或不想回答的問題時，會出現答非所問的情形。有溝通的動機，但無法以適當方式與同儕互動(碰觸小朋友的頭、用鼻子聞或拉扯小朋友)。個性衝動易分心，無法等待，且遇到困境易放棄。當大人不順其意時，會有明顯的情緒。平時需要給予感統訓練或大量的體能活動後，才能較為平靜。尚未具備正確安全的運動、校園安全、食物的分類、用藥規則與健康飲食的相關常識。
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 □A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 □B3. 藝術涵養與美感素養			
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解			

	學習表現	學習內容
<p>第一學習階段</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<p>第一學習階段</p> <p>Ab-I-2 體適能遊戲。</p> <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展運動。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、挑與投擲遊戲。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼協調、力量及準確性控球動作。</p>
	<p>第二學習階段</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享</p>	<p>第二學習階段</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 食物搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球與踢球、帶球、追逐球、停球</p>

領綱學習重點

	<p>身體活動的益處。</p> <p>第三學習階段</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學儀態度。</p> <p>3a-III-1 流暢的操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>之時間、空間及人與人、人與球關係的攻防觀念。</p> <p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>第三學習階段</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> <p>Bc-III-2 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>
<p>本學年學習重點</p>	<p>1. 增進基本全身性身體活動技能</p> <p>2. 建立正確使用運動器材、熱身活動及安全生活環境的概念</p> <p>3. 培養對疾病預防與藥物安全的觀念</p> <p>4. 瞭解食材的生長來源、健康飲食及食品衛生安全的重要</p>	
<p>融入之議題</p>	<p>利用文本融入性別平等、人權、家庭教育、生命及安全等相關議題</p>	
<p>本學期學習目標</p>	<p>第一學習階段</p> <p>1-1. 能使用慣用手將白球向前投擲出去</p> <p>1-2. 能使用雙手投擲色球</p> <p>1-3. 雙腳跳從數字 1 跳到數字 5</p> <p>1-4. 單腳跳從數字 1 跳到數字 5</p> <p>1-5. 單腳雙腳替換，從數字 1 跳到數字 10</p> <p>1-6. 能用雙手拍球 10 下</p>	

- 1-7. 能用單手拍球 5 下
- 1-8. 能使用雙手將球向前投出
- 1-9. 能使用慣用腳將球踢出一段距離
- 2-1. 能指出/找出或說出運動的場所(傑-配對)
- 2-2. 能指出/找出或說出體育器材的名稱(傑-配對)
- 2-3. 在投擲或收拾滾球用具時，能注意師長及同學的安全
- 2-4. 透過校園圖片，認識校園環境中潛藏的危險(傑-配對)
- 2-5. 知道避免危險發生的方法(傑-配對)
- 2-6. 能跟著做完暖身運動(整學年)
- 3-1. 身體不舒服時，會向老師或家人表示
- 3-2. 知道生病時要聽從醫生指示，按時服藥，多喝水及休息

第二學習階段

- 1-1. 能使用慣用手將白球投擲進有效區域(能用左手投擲出白球-揚)
- 1-2. 能使用雙手將色球投擲跨過有效區域的線(能用左手舉出色旗-揚)
- 1-3. 雙腳跳從數字 1 跳到數字 10(能用雙腳同時踏巧拼 10 下-揚)
- 1-4. 單腳跳從數字 1 跳到數字 10(能左右腳交替各踏巧拼 5 下-揚)
- 1-5. 單腳雙腳替換，連續從數字 1 跳到數字 10
- 1-6. 能使用雙手拍球 20 下(能用單手拿起球後放下反覆 10 次-揚)
- 1-7. 能使用單手拍球 10 下(能用雙手拿起球後放下反覆 10 次-揚)
- 1-8. 能使用雙手將球向前向上投出
- 1-9. 能將球傳給同一組的隊友(能將垂吊在前方的球向前踢出去-揚)
- 2-1. 認識運動場所及體育器材
- 2-2. 知道使用場地與器材的正確方式
- 2-3. 了解日常生活情境的安全與不安全之處
- 2-4. 分享在校園中受傷的經驗和原因
- 2-5. 透過校園圖片，辨識校園環境中潛藏的危險
- 2-6. 了解避免危險發生的方法
- 2-7. 能跟著數做操口令並做完暖身運動(整學年)
- 2-8. 在進行各項體育活動時，能注意師長及同學的安全(整學年)
- 3-1. 身體不舒服時，會向老師或家人表示
- 3-2. 認識生病就醫時要準備的證件以及領藥的地方
- 3-3. 了解生病時要聽從醫生指示，按時服藥，多喝水及休息

第三學習階段

- 1-1. 能使用慣用手將白球投擲進有效區域
- 1-2. 能使用非慣用手指著白球，並使用慣用手投擲色球
- 1-3. 雙腳跳從數字 1 跳到數字 20
- 1-4. 單腳跳從數字 1 跳到數字 20
- 1-5. 單腳雙腳替換，連續從數字 1 跳到數字 20
- 1-6. 能使用單手在移動中拍球 20 下(慧 10 下)
- 1-7. 能使用雙手交替拍球 20 下(慧 10 下)
- 1-8. 能使用雙手將球投進籃框
- 1-9. 同一組的同學能相互傳球 5 分鐘
- 2-1. 分辨正確的運動場所及體育器材名稱
- 2-2. 說出使用場地與器材的正確方式
- 2-3. 分辨日常生活情境的安全與不安全
- 2-4. 分享在校園中受傷的經驗和原因

	<p>2-5. 透過校園圖片，辨識並說出校園環境中潛藏的危險</p> <p>2-6. 能了解並說出避免危險發生的方法</p> <p>2-7. 能跟著數做操口令並做完暖身運動(整學年)</p> <p>2-8. 在進行各項體育活動時，能注意師長及同學的安全(整學年)</p> <p>3-1. 能向老師或家人明確表示不舒服之處</p> <p>3-2. 能知道並說出生病就醫時要準備的證件以及可以領藥的地方</p> <p>3-3. 能知道生病時要聽從醫囑並詢問用藥方式</p>	
<p>教學與評量說明 (須說明調整原則)</p>	<p>1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果)</p> <p>A. 康軒教師網 https://www.945enet.com.tw/</p> <p>B. 翰林我的網 http://www.worldone.com.tw/index.do。</p> <p>C. 自編</p> <p>2. 教學方法(學習歷程與環境調整)</p> <p>學習歷程：</p> <p>A. 健康課程教學方法主要運用多層次教學與直接教學法，老師透過簡報解說搭配影音資源，藉由提問引導學生思考，並讓學生實際操作演練，視學生能力給予適當提示或修正調整目標。</p> <p>B. 體育課程由教師示範並解說，接著進行個別練習，讓學生熟悉各種運動技能。</p> <p>C. 使用口語或肢體提示，提高並維持注意力。</p> <p>物理環境調整：</p> <p>A. 注意力較弱學生及認知能力較弱學生座位，安排於靠近教師處。</p> <p>B. 多重障礙學生安排至最前方座位，方便教師引導指認或口說。</p> <p>C. 進行體育各項活動前，確認場地及體育用具是否安全沒有受損。</p> <p>心理環境調整：</p> <p>A. 設立獎勵制度，增強學習動機與學習成效。</p> <p>3. 教學評量(學習評量調整)</p> <p>A. 課程之評量方式採多元評量，包含口語問答、觀察、實作評量及紙筆測驗。</p> <p>B. 透過觀察學生課堂表現，評量學生對健康與體育課程參與之態度。</p> <p>C. 透過課程中實際操作及學習單完成情況評量學生對健康知識之瞭解。</p> <p>D. 從學生的動作流暢度與使用體育器材的熟練度評量學生對體育課程的精熟度。</p>	
週次	單元名稱	學習內容
1-7 週	<p>單元一</p> <p>健康：安全去運動</p> <p>體育：我是滾球高手</p>	<p>健康：</p> <p>1. 認識運動場所及體育器材</p> <p>2. 知道使用場地與器材的正確方式</p> <p>3. 分辨日常生活情境的安全與不安全</p> <p>體育：</p> <p>1. 引導將白球投擲進有效區域</p> <p>2. 引導將滾球投擲進方框內</p> <p>3. 透過提示與引導，提升把滾球投擲方向靠近目標球的機率</p> <p>4. 在投擲及收拾滾球用具時，注意四周師長及同學的安全</p>

8-14 週	<p>單元二</p> <p>健康：校園安全急轉彎</p> <p>體育：跳跳樂</p>	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享在校園中受傷的經驗和原因 2. 透過校園圖片，辨識校園環境中潛藏的危險 3. 了解避免危險發生的方法 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳跳從數字 1 跳到數字 20。 2. 單腳跳從數字 1 跳到數字 10。 3. 單腳雙腳替換，連續從數字 1 跳到數字 20。
15-21 週	<p>單元三</p> <p>健康：生病了怎麼辦</p> <p>體育：玩球樂趣多(拍球、投籃、踢球)</p>	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體不舒服時，會向老師或家人表示。 2. 能知道生病就醫時要準備的證件。 3. 能知道生病時要聽從醫生指示，按時服藥，多喝水及休息。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過示範，做出單手移動拍球的動作。 2. 藉由示範，做出雙手輪流拍球。 3. 透過示範，教導使用雙手對準籃框投球。 4. 三人為一組相互踢球及傳球。

(週次欄位請依實際增刪，可視單元主題進行單週或多週之教學規劃)

雲林縣虎尾國民中學 學年度第二學期 特教班課程計畫			
領域	每週節數	組別	教學者
健康與體育領域	六年級:3 節 三、四年級:3 節 一、二年級:3 節	全班	健康：林○如 體育：林○如、黃○○
本學年學習重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進基本全身性身體活動技能 2. 建立正確使用運動器材、熱身活動及安全生活環境的概念 3. 培養對疾病預防與藥物安全的觀念 4. 瞭解食材的生長來源、健康飲食及食品衛生安全的重要 		
融入之議題	利用文本融入性別平等、人權、家庭教育、生命及安全等相關議題		
本學期學習目標	<p>第一學習階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1. 能用雙手滾呼拉圈從起點移動到終點 1-2. 能做出將呼拉圈從上往下套(由下往上穿)的動作 1-3. 透過示範，能以不碰到物品的前提下蛇形繞物跑(5 個障礙物以下) 1-4. 能從起點跑到終點，用手或腳碰到標誌物後立即轉身跑回起點 1-5. 當鬼說出「大風吹」時，能回應「吹什麼」 1-6. 聽懂指令知道是否離開位子，並尋找空位坐下(視情形提示學生) 		

- 2-1. 能跟著做完暖身運動(整學年)
- 2-2. 在進行各項體育活動時，能正確使用器材(整學年)
- 4-1. 能指出/找出或說出生活中常見的食材(傑-配對)
- 4-2. 能仿說食材的名稱及特色(長相、顏色)(傑-配對)
- 4-3. 能認識(仿說)六大類食物(傑-配對)
- 4-4. 能認識(仿說)高热量的食物(傑-配對)
- 4-5. 能找出(指認)不是飲食的必要成份的食物(零食、糖果、飲料)(傑-配對)
- 4-6. 能找出(指認)健康的食材(傑-配對)
- 4-7. 能分辨新鮮與不新鮮的食物(傑-配對)
- 4-8. 能找出(指認)外包裝有優良食品標誌的食物(傑-配對)

第二學習階段

- 1-1. 能用單手/雙手滾呼拉圈從起點移動到終點(能使用左手將套圈圈環丟出-揚)
- 1-2. 能將呼拉圈從上往下套(由下往上穿)的動作(揚-由他人協助)
- 1-3. 透過示範，能以不碰到物品的前提下蛇形繞物跑(知動教室-能閃避障礙物，從起點爬到終點)
- 1-4. 能從起點跑到終點，用手或腳碰到標誌物後立即轉身跑回起點(知動教室-能從起點爬行到終點，用手碰到標誌物後轉身爬回起點-揚)
- 1-5. 能在起點和終點間做3趟以下來回折返跑(仁、緣)
- 1-6. 能聽懂指令知道是否離開位子，並尋找空位坐下(揚-當鬼說出「大風吹」時，能回應「吹什麼」)
- 1-7. 透過示範，引導當鬼的學生說出指令
- 2-1. 能跟著數做操口令並做完暖身運動(整學年)
- 2-2. 在進行各項體育活動時，正確使用器材並注意師長及同學的安全(整學年)
- 4-1. 能認識生活中常見的食材
- 4-2. 能指認或說出食材的名稱及特色(長相、顏色)
- 4-3. 能認識(仿說)六大類食物，以及將食材依屬性做分類
- 4-4. 能分辨高熱量食物，並了解攝取太多高熱量食物，會造成身體肥胖
- 4-5. 能知道零食、糖果、飲料不是飲食的必要成份，要減少攝取
- 4-6. 能知道攝取各類食物，養成均衡飲食的習慣
- 4-7. 透過觀察食物的外觀後選擇可安全食用的食物
- 4-8. 透過教導，能分辨在有效期限內的產品
- 4-9. 能知道食品衛生與安全的重要性
- 4-10. 能辨認外包裝有優良食品標誌的食物

第三學習階段

- 1-1. 能用單手雙手將呼拉圈從起點滾到終點(慧-雙手)
- 1-2. 能將呼拉圈從上往下套(由下往上穿)，接著傳給下一位同學的動作
- 1-3. 透過示範，了解如何使用腰腹部搖呼拉圈的動作
- 1-4. 能以不碰到物品的前提下蛇形繞物跑(5個障礙物以上)
- 1-5. 能從起點跑到終點(標誌物)，用手或腳碰到標誌物後立即轉身跑回起點，然後再轉身跑向終點
- 1-6. 能在起點和終點間做5趟來回折返跑
- 1-7. 聽懂指令知道是否離開位子，並尋找空位坐下，而沒有找位子的人要當鬼
- 1-8. 透過示範，引導當鬼的學生發現大部分同學都有的特徵或穿著，然後

	<p>說出指令</p> <p>2-1. 能跟著數做操口令並做完暖身運動(整學年)</p> <p>2-2. 在進行各項體育活動時，能正確使用器材及注意師長及同學的安全(整學年)</p> <p>4-1. 能了解生活中常見的食材</p> <p>4-2. 能說出食材的名稱及特色(長相、顏色)</p> <p>4-3. 能說出六大類食物，並將食材依屬性做分類</p> <p>4-4. 能分辨高熱量食物，並說出高熱量食物會造成身體肥胖的原因</p> <p>4-5. 能說出零食、糖果、飲料不是飲食的必要成份，及減少攝取的原因</p> <p>4-6. 能了解各類食物的營養成分，養成均衡飲食的習慣</p> <p>4-7. 透過觀察食物的外觀後選擇可安全食用的食物</p> <p>4-8. 透過教導，辨識有效及過期的產品</p> <p>4-9. 能了解食品衛生與安全的重要性</p> <p>4-10. 能認識優良食品標誌的名稱及代表的意思</p>	
<p>教學與評量說明 (須說明調整原則)</p>	<p>1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果)</p> <p>A. 康軒教師網 https://www.945enet.com.tw/</p> <p>B. 翰林我的網 http://www.worldone.com.tw/index.do。</p> <p>C. 自編</p> <p>2. 教學方法(學習歷程與環境調整)</p> <p>學習歷程：</p> <p>A. 健康課程教學方法主要運用多層次教學與直接教學法，老師透過簡報解說搭配影音資源，藉由提問引導學生思考，並讓學生實際操作演練，視學生能力給予適當提示或修正調整目標。</p> <p>B. 體育課程由教師示範並解說，接著進行個別練習，讓學生熟悉各種運動技能。</p> <p>C. 使用口語或肢體提示，提高並維持注意力。</p> <p>物理環境調整：</p> <p>A. 注意力較弱學生及認知能力較弱學生座位，安排於靠近教師處。</p> <p>B. 多重障礙學生安排至最前方座位，方便教師引導指認或口說。</p> <p>C. 進行體育各項活動前，確認場地及體育用具是否安全沒有受損。</p> <p>心理環境調整：</p> <p>A. 設立獎勵制度，增強學習動機與學習成效。</p> <p>3. 教學評量(學習評量調整)</p> <p>A. 課程之評量方式採多元評量，包含口語問答、觀察、實作評量及紙筆測驗。</p> <p>B. 透過觀察學生課堂表現，評量學生對健康與體育課程參與之態度。</p> <p>C. 透過課程中實際操作及學習單完成情況評量學生對健康知識之瞭解。</p> <p>D. 從學生的動作流暢度與使用體育器材的熟練度評量學生對體育課程的精熟度。</p>	
<p>週次</p>	<p>單元名稱</p>	<p>學習內容</p>
<p>1-7 週</p>	<p>單元一 健康：認識六大類食物 體育：呼拉圈遊戲</p>	<p>健康：</p> <p>1. 認識生活中常見的食材。</p> <p>2. 能說出食材的名稱及特色(長相、顏色)。</p> <p>3. 能將食材依屬性做分類(分別為哪六類)。</p> <p>體育：</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用單手(雙手)滾呼拉圈從起點移動到終點。 2. 能做出將呼拉圈從上往下套(由下往上穿)的動作。 3. 透過示範，了解如何使用腰腹部搖呼拉圈。
8-14 週	<p>單元二</p> <p>健康：健康的飲食</p> <p>體育：心肺耐力折返跑</p>	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辨別高熱量食物，並了解攝取太多高熱量食物，會造成身體肥胖。 2. 知道零食、糖果、飲料不是飲食的必要成份，要減少攝取。 3. 知道攝取各類食物，養成均衡飲食的習慣。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過示範，學會以不碰到物品的前提下蛇形繞物跑。 2. 能從起點跑到終點(標誌物)，用手或腳碰到標誌物後立即轉身跑回起點，然後再轉身跑向終點。 3. 能在起點和終點間做數個來回折返跑。
15-22 週	<p>單元三</p> <p>健康：食物檢驗官</p> <p>體育：大風吹</p>	<p>健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察外觀後選擇可安全食用的食物(分辨新鮮與不新鮮的食物)。 2. 辨識有效及過期的產品。 3. 了解食品衛生與安全的重要性。 4. 辨認外包裝有優良食品標誌的食物。 <p>體育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聽懂指令知道是否離開位子，並尋找空位坐下，而沒有找位子的人要當鬼。 2. 透過示範，引導當鬼的學生發現大部分同學都有的特徵或穿著，然後說出指令。