

南投縣立信義國民小學 106 學年度第一學期特教班健康與體育領域教學計畫表

年級/班級/組別：混齡/集中式特教班

設計者：張維珍

每週教學節數：3 節課

起詭週次	主題	調整能力指標	教學目標	教學活動重點/課程內容摘要	教學節數	學習內容調整	評量方式	融入重大議題
一 — 十	第一單元(健康) 安全生活面面觀	5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機。 5-2-2 能判斷會影響自己及他人安全的因素。 5-2-1-2 能指出或說出生活中不安全的情境。(如：在馬路上玩耍或闖紅燈。) 5-2-1-5 能指出或說出校園惡作劇、過早到校造成的潛在危機。	1. 能說出意外事故傷害發生的原因和預防的方法。 2. 能說出在日常生活中注意自己和他人安全的重要性。 3. 能說出在日常生活中應該要遵守的規則與安全事項。	活動一：認識安全與危險。 1-1 透過圖片及影片融入課程活動，從中找出安全與危險的差異。 2-1 運用引導的方式，讓學生說出日常生活中見過的危險事件。 活動二：平安過生活。 2-2 運用模擬真實情境演練，讓學生運用口語、肢體等表達方式，做出因應危險狀況的反應。 3-1 教師透過日常生活中觀察學生遇到真實事件的處理方式與反應情形，再加強學生學習內容與生活的連結。	10	濃縮 簡化 減量 替代 重整	紙筆測驗 口頭測驗 指認 觀察評量	性別平等教育 環境教育 生涯發展教育 家政教育
一 — 二十一	第一單元(體育) 快轉風火輪	5-2-5 了解不同運動情境中之傷害預防及處理。 5-2-5-1 從事劇烈運動前，能事先做熱身運動。 5-2-5-3 能指出或說出會造成運動傷害的不安全動作，並能依照指示從事正確動作。 3-2-2-1 能以不同的速度移動能保持身體平衡。 3-2-2-2 能在運動中變換方向，並能保持身體平衡。	1. 能在進行運動活動之前，認真並確實的做好暖身運動。 2. 能自己將直排輪及相關護具穿戴完成。 3. 能運用身體的協調性做出正確的直排輪基本動作訓練。 4. 能表現出快樂並主動參與教學活動的態度。	活動一：競速高手。 1-1 學生能在體育活動開始前，在教師引導下確實完成熱身活動，減少運動傷害。 2-1 能在計時時間內，自己將直排輪及相關護具、安全帽正確穿戴，並給教師確認完成。 3-1 能在計時時間內，在校園操場中和同儕進行直排輪競速。 4-1 在進行活動過程中，學生能注意自己的安全而且不隨意和他人碰撞。 活動二：花式動作演練。 3-2 運用影片介紹花式動作，並由教師講解細部動作，進而在操場進行練習。 3-3 以基本動作(S型前行和倒退、開合前行和倒退…)，帶入花式動作(瑪莉續滑、交叉前剪…)	21	濃縮 簡化 分解 替代 重整	觀察評量 實作評量	生涯發展教育

起詭週次	主題	調整能力指標	教學目標	教學活動重點/課程內容摘要	教學節數	學習內容調整	評量方式	融入重大議題
十一—二十一	第二單元(健康)飲食金三角	7-2-3-1 能指出或說出辨識消費者保護法可保障消費者使用產品的健康與安全。 7-2-3-3 能辨識正字標記、安全玩具標章、GMP 等政府認可的優良產品標誌。 7-2-3-4 能選用有政府認可的優良保健產品與健康服務，表現理性、合宜的消費行為。	1. 學生能將所學的食品安全知識運用在日常生活中。 2. 能透過動態的闖關遊戲，將動態的體能表現與靜態的認知相互結合，並完成關卡活動。 3. 表現出認真的態度參與遊戲，以及能和同儕相互合作完成活動。	活動一：大家來找碴。 1-1 教師呈現相同食品的圖片，讓學生透過觀察的方式找出兩招圖片中不同的地方。 1-2 播放食品、藥物的廣告讓學生找出出現在廣告中不合理的語句或圖示。 3-1 教師提供問題情境，讓學生指出狀況題中不正確的地方。 活動二：常識大富翁。 2-1 教師和學生共同準備大富翁遊戲的題目，建立題目資料庫，供給大富翁遊戲做使用。 2-2 說明遊戲規則及所需要的材料。 3-2 將大富翁結合體能、球類等運動進行答題，以增加學生學習的趣味性。	11	簡化 減量 分解 替代	指認 觀察評量 實作評量	環境教育 資訊教育 家政教育 其他：食品 安全衛生
一—二十一	第二單元(體育)放鬆身體與心靈	1-2-2-2 從事身體活動時，能善用自己的肢體能力。 1-2-2-3 能從事自己喜歡且適當的身體活動，例如：跑步、盪鞦韆。 1-2-2-4 遇到突發狀況或發生危險時，身體能做出適當的反應能力。 1-2-2-6 能做出有助成長和發展的身體活動。	1. 能透過教學活動學會身體放鬆的動作技能。 2. 能遵守各項運動規則，積極的學習並快樂的參與活動。 3. 能運用自身合適的身體反應進行體育活動。	活動一：傾聽身體的聲音。 1-1 由教師說明靜坐的要點：平定心神、消除亢奮的情緒、肌肉神經放鬆。 3-1 教師示範放鬆肩頸、調整呼吸氣息、全身的放鬆練習。 活動二：柔軟運動。 2-1 使用瑜珈墊並由教師帶領，進行全身性的柔軟放鬆訓練。 2-2 提醒學生動作的穩定，不用和他人做比較，只需盡量的伸展自己的肢體。 2-3 每個動作近輻的放慢及搭配呼吸，已達更完全的放鬆。	21	簡化 分解 替代	實作評量 觀察評量	無

註 1：領域名稱：語文、數學、社會、自然與生活科技、綜合活動、藝術與人文、健康與體育、生活、特殊需求(生活管理、職業教育、社會技巧、定向行動、點字課程、溝通訓練、動作機能訓練、輔助科技應用、學習策略、領導才能、情意課程、創造力課程、專題研究、獨立研究)

註 2：班型名稱：集中式特教班、不分類資源班、巡迴輔導班、在家教育班、資優班

南投縣立信義國民小學 106 學年度第二學期特教班健康與體育領域教學計畫表

年級/班級/組別：混齡/集中式特教班

設計者：張維珍

每週教學節數：3 節課

起訖週次	主題	調整能力指標	教學目標	教學活動重點/課程內容摘要	教學節數	學習內容調整	評量方式	融入重大議題
一 十	第一單元(健康)快樂的旅程	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動因素及增進方法。 6-2-3-1 與人互動時，能表現出關心與尊重的行為。 6-2-3-5 對於各項團隊運動與活動能樂於嘗試。 6-2-3-6 能與他人分享參與團體活動的喜悅。 3-2-2-3 在運動中能操作簡單的運動器材，並保持動作順暢。 3-2-3-1 能參與適合其能力的體育運動。 3-2-3-5 能正確練習提升自我運動技能。	1. 認識休閒活動的種類。 2. 能指出良好的休閒活動具備的要點。 3. 能參與各項良好的休閒活動。	活動一：認識休閒活動。 1-1 運用繪本引起學生回想一整天的時間劃分以及該段時間在進行的事情。 1-2 進而讓學生認識哪段時間是屬於休閒活動的時間。 1-3 透過圖片介紹，使學生了解良好休閒活動的種類。 1-4 請學生說出或指出在日常生活中曾經參與過的休閒活動。 2-1 透過教學活動，了解休閒活動應該具備哪些特點。 2-2 運用圖片呈現方式，讓學生指出哪一些是適合自己參加的休閒活動。 活動二：快樂旅行去。 3-1 學生能將學習的經驗融入真實活動中，例如：準備校外教學背包的物品、認識行程等。 3-2 學生願意主動參與學校或家庭安排的休閒活動。	10	濃縮 簡化 減量 分解 替代	口頭測驗 指認 觀察評量	生涯發展教育

起訖週次	主題	調整能力指標	教學目標	教學活動重點/課程內容摘要	教學節數	學習內容調整	評量方式	融入重大議題
一 二十	第一單元(體育) 快轉風火輪	5-2-5 了解不同運動情境中之傷害預防及處理。 5-2-5-1 從事劇烈運動前，能事先做熱身運動。 5-2-5-3 能指出或說出會造成運動傷害的不安全動作，並能依照指示從事正確動作。 3-2-2-1 能以不同的速度移動能保持身體平衡。 3-2-2-2 能在運動中變換方向，並能保持身體平衡。	1. 能在進行運動活動之前，認真並確實的做好暖身運動。 2. 能自己將直排輪及相關護具穿戴完成。 3. 能運用身體的協調性做出正確的直排輪基本動作訓練。 4. 能表現出快樂並主動參與教學活動的態度。	活動一：競速高手。 1-1 學生能在體育活動開始前，在教師引導下確實完成熱身活動，減少運動傷害。 2-1 能在計時時間內，自己將直排輪及相關護具、安全帽正確穿戴，並給教師確認完成。 3-1 能在計時時間內，在校園操場中和同儕進行直排輪競速並注意推刀動作完成的正確性。 4-1 在進行活動過程中，學生能注意自己的安全而且不隨意和他人碰撞。 4-2 在教師與教練的引導下，學生願意主動參與課程活動。 活動二：花式動作演練。 3-2 練習基本的花式動作-前行與後退的S型、前行與後退的葫蘆型、單腳平衡等。 3-3 以基本動作(S型前行和倒退、開合前行和倒退…)，帶入花式動作(瑪莉續滑、交叉前剪冰…)。	20	濃縮 簡化 分解 替代 重整	觀察評量 實作評量	生涯發展教育
十一 二十	第二單元(健康) 我愛我的家	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-2-1 能指出或說出家庭的功能。 6-2-2-2 能指出或說出家庭成員的責任與義務。 6-2-2-3 能以正向的態度對待家人。(如尊重、體諒、稱讚與感謝。) 6-2-2-4 能參與家庭活動，增進親子互動關係。 6-2-2-5 能以正向態度面對父母離異或家庭暴力等家庭問題並適時求助。	1. 能了解家人間的關係以及家人的責任和義務。 2. 能運用合適的方式與家人相處。 3. 能主動參與家庭的相關活動。	活動一：珍惜我的家。 1-1 運用家庭圖片和學生的家人照片去認識家中的成員。 1-2 請學生指出並與同儕分享家中成員的工作或功能。 1-3 透過教學活動，讓學生認識不同的家庭組成模式，例如：三代同堂、小家庭等。 活動二：讓愛動起來。 2-1 運用小短片讓學生試著指出合適的家庭相處方式。 2-2 透過教學活動，讓學生了解每個家庭都有不一樣的生活方式及特色。 3-1 學生能運用表達或指出和家人一同參與的休閒活動種類與感想。	10	濃縮 簡化 減量 分解 替代	口頭測驗 指認 觀察評量	性別平等教育 生涯發展教育

起詭週次	主題	調整能力指標	教學目標	教學活動重點/課程內容摘要	教學節數	學習內容調整	評量方式	融入重大議題
一 二十	第二單元(體育) 命中百分百	3-2-4-1 能表現出球類運動簡單的聯合性動作。如傳接球、運球投籃等。 3-2-4-3 能在適合自己的運動或遊戲表現動作控制及身體協調的能力。 3-2-4-4 能操作合適自己的運動器材。	1. 能使用慣用手正確抓取壘球、網球並放置手中。 2. 能將手中的球項目標丟擲，並擊中目標。 3. 能控制自己的動作、力量，不使自己受傷。	活動一：抓抓樂。 1-1 用許多不同種類的球，讓學生使用慣用手將球拿起。 1-2 學生能抓取壘球並握在手中達3秒鐘。 3-1 學生能評估自己的手部力量及動作流暢度抓取球體。 活動二：丟丟樂。 2-1 學生能將抓在手中的球朝前方丟出，求落地距離超過自己所站位置的90公分。 2-2 學生能站在起始線後方，將球擊中九宮格板。 3-2 學生能控制自己的動作並注意安全，在丟出球後自己能站穩不跌倒。	20	簡化 分解 替代	觀察評量 實作評量	無

註 1：領域名稱：語文、數學、社會、自然與生活科技、綜合活動、藝術與人文、健康與體育、生活、特殊需求(生活管理、職業教育、社會技巧、定向行動、點字課程、溝通訓練、動作機能訓練、輔助科技應用、學習策略、領導才能、情意課程、創造力課程、專題研究、獨立研究)

註 2：班型名稱：集中式特教班、不分類資源班、巡迴輔導班、在家教育班、資優班