

臺南市六甲國民小學 105 學年度第一學期特教班健康與體育領域教學進度表(學習領域課程計畫表)

領域：健康與體育

組別：全部學生不分組

教學者：陳鼎立

每周教學節數：4

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
學期指標 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	第一週 8/29-9/3 第二週 9/4-9/10 第三週 9/11-9/17 第四週 9/18-9/24 第五週 9/25-10/1	排球樂	活動一 排球 1. 教師示範雙手接球的方式，並協助學生進行分解動作的練習。 2. 向學生示範排球的發球的動作，再指導學生將排球擊發過網。 3. 教師向學生示範傳球的動作，之後再以一對一的方式與學生練習傳球。 4. 引導學生反覆練習接球、發球與傳球的動作，增加排球練習的體驗。 5. 安排學生進行發球比賽，有過網就可得分，激發他們彼此之間的競爭力。 活動二 躲避球 6. 教師說明躲避球的遊戲規則，請學生要留意球場上的移動位置。 7. 指導學生練習閃躲球的基本動作，再加入傳接球的動作練習。 8. 安排學生在融合教育時間參與躲避球比賽，協助他們融入團體活動的運動比賽。	分解、重整
調整能力指標 1. 經由協助能練習排球的接球動作 2. 能藉由練習與同儕互相傳球 3. 在協助下能將排球發過球網。 4. 經由協助及引導能操控身體做出閃躲避球的動作。 5. 能和他人一同進行躲避球活動並遵守遊戲規則。	第六週 10/02-10/8 第七週 10/9-10/15 第八週 10/16-10/22 第九週 10/23-10/29 第十週 10/30-11/05	向毒品說「不」	1. 透過反毒宣導影片的說明，引導學生了解毒品造成的危害。 2. 向學生介紹台灣目前有列入管制的各式毒品，以校內學務處的反毒資料為教學內容，說明毒品的種類、外觀及影響人體健康的層面，並強調吸毒不只會危害健康，而且會造成。 3. 提醒學生千萬不要嘗試毒品，尤其是來路不明的人提供的藥物要特別留意。 4. 協助及引導學生說出吸毒的害處，並提醒要有愛護生命與尊重他人的觀念。 5. 教師以平日服用藥物為例，說明用藥一定要依照醫師的指示，以免產生服藥的副作用。 6.	減量、重整
學期指標 3-1-3-1 能做出拍球、滾球、擊球、踢球等簡單的基本動作。 3-1-3-4 能正確使用合適的運動器材。	第十一週 11/06-11/12 第十二週 11/13-11/19 第十三週 11/20-11/26 第十四週 11/27-12/03	強棒出擊	1. 向學生說明樂樂棒球比賽方式，並播放比賽的影片供學生作為學習與參考，引起學生的學習動機。 2. 教師介紹樂樂棒球的用具名稱，並協助學生練習指認各項用具。 3. 引導及提示學生進行基本的揮棒動作，在安排學生使用輔助工具，將樂樂球打擊出去。 4. 引導及提示學生將樂樂球擊出之後即可進行跑壘。 5. 以單一壘包往返跑壘的規則，做為班級內趣味樂樂棒的比賽練習。	簡化、分解
調整能力指標 1. 經由協助能說出樂樂棒球的用具名稱				

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
2. 在提示下能說出樂樂棒球的比賽規則 3. 經由協助能進行樂樂棒球的跑壘練習 4. 經由引導及協助能做打擊練習	第十五週 12/04-12/10		6. 安排學生在融合教育時間樂樂棒球比賽，做為融入團體活動的機會。	簡化、分解
學期指標 2-1-2-2 能說出或指認出自己或家人喜歡的飲食。 2-1-3-4 能培養良好的飲食習慣 2-1-4-1 能以感官分辨食物是否安全可食用或發霉不可食用。 調整能力指標 1. 經由引導能說出自己平日的飲食方式 2. 經由協助能說出飲食均衡的基本觀念 3. 在引導下能培養良好的飲食習慣	第十六週 12/11-12/17 第十七週 12/18-12/24 第十八週 12/25-12/31 第十九週 1/01-1/07 第二十週 1/08-1/14 第二十一週 1/15-1/19	均衡飲食保健康	1. 引導學生說出自己平日喜愛的食品及家中其他人的飲食習慣。 2. 說明油炸類及高熱量的食物易引起肥胖及其他健康問題，提醒學生儘量少吃這兩類的食品。 3. 以影片向學生說明每日要多吃蔬果，可以增加助消化並幫助腸胃蠕動，而且又益於身體健康。 4. 提醒學生對於肉類的攝取只要適量即可，吃過多的肉類容易造成心血管疾病問題 5. 教師以健康中心提供的飲食資料為教學內容，向學生宣導每日要飲食均衡，不要養成偏食的壞習慣。	減量、分解

備註：

*「學習內容調整」資優類建議可填寫：加深、加廣、加速、濃縮、其他：_____；身障類建議可填寫：簡化、減量、分解、替代、重整、其他：_____。

臺南市六甲國民小學 105 學年度第二學期健康與體育班領域教學進度表(學習領域課程計畫表)

領域:健康與體育

組別:全部學生不分組

教學者:陳鼎立

每周教學節數:4

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
學期指標 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化	第一週 2/13-2/18 第二週 2/19-2/25 第三週 2/26-3/04 第四週 3/05-3/11 第五週 3/12-3/18	古早童玩	<ol style="list-style-type: none"> 向學生示範如何打陀螺，並向他們說明陀螺的綁線方式。 提示學生使用棉線去纏綁寶特瓶，做為基本的綁線練習。 引導及協助學生實際將棉線綁上陀螺，並依順時鐘或逆時鐘方向將棉線綁緊。 協助學生練習投出陀螺並抽出棉線，讓陀螺能在地上旋轉。 示範彩繪陀螺的方式：引導學生將自己的陀螺塗上廣告顏料，在陀螺旋轉時即會有出現不同層次的色調。 安排學生進行陀螺旋轉時間的比賽，讓他們彼此可以進行練習與增加參與感。 	替代、減量
學期指標 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	第六週 3/19-3/25 第七週 3/26-4/01 第八週 4/02-4/08 第九週 4/09-4/15 第十週 4/16-4/22	自我保護	<ol style="list-style-type: none"> 教師利用人體掛圖介紹身體主要部位的名稱 協助及引導學生參考人體掛圖來指認身體部位。 教師示範不同的打招呼方式，請學生體會每個人對身體接觸的感受不一定相同，並且藉由引導及協助表達自己的意見及感覺，進而了解身體的自主權。 藉由討論與情境演練方式，學習自我保護的方式 <ol style="list-style-type: none"> 以布娃娃來說明男女生的外表及穿著的差別。 教師說明性別平等的意思，再配合布娃娃的行動劇來演示兩性教育的宣導內容 播放性別平等的宣導短片，並告知學生兩性平等及如何避免受到性騷擾的方法 	分解、重整
學期指標 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	第十一週 4/23-4/29 第十二週 4/30-5/06 第十三週 5/07-5/13 第十四週 5/14-5/20 第十五週 5/21-5/27	投籃高手	<ol style="list-style-type: none"> 教師指導學生做暖身操及伸展操，並提醒學生在從事球類運動之前要確實做暖身運動，避免產生運動傷害。 以教室內的投籃機做為訓練教材，指導學生練習將籃球投入籃框內。 示範原地單手投籃的動作，並協助學生使用慣用手來學習投球動作。 遠處投籃：指示學生要站在離投籃機大約三個腳步遠的定點位置進行投籃，訓練學生能以手眼協調的方式學習投籃動作。 投籃比賽：依學生的能力分組，A組以距離投籃機三個腳步遠的方式投籃；B組在籃球機旁定點位置投籃，規定時限並比較進籃分數高低。 	簡化、替代
學期指標 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活	第十六週 5/28-6/03	保護靈魂之窗	<ol style="list-style-type: none"> 教師藉由眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。 	

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 調整能力指標 1. 經由協助能說出眼睛的基本構造。 2 在提示下.能避免讓眼睛過度疲勞。 3. 經由引導能說出眼睛傷害事件的預防方法。	第十七週 6/4-6/10 第十八週 6/11-6/17 第十九週 6/18-6/24 第二十週 6/25-6/30	保護靈魂之窗	2. 說明長時間及近距離不當用眼是造成近視的主因。提醒學生為了確保眼睛健康，要避免長時間、近距離用眼過度，尤其是 3C 產品的使用每天不要超過 30 分鐘。 3. 教師說明為了確保眼睛健康，每用眼 30 分鐘就要讓眼睛休息。 4. 指導學生在休息時可以做做眼睛操，上下左右轉動眼球或看遠看近，或是利用假日時間到戶外多看綠色的植物，消除眼睛的疲勞。 5. 教師說明生活中有許多潛在的危機，可能造成眼睛的視力受損，提醒學生要保護自己的「靈魂之窗」。	替代、重整

備註:

*「學習內容調整」資優類建議可填寫:加深、加廣、加速、濃縮、其他:____;身障類建議可填寫:簡化、減量、分解、替代、重整、其他:____。