

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。 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. 能与他人一同進行躲避球活動並遵守遊戲規則。	第一週 8/29-9/3	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
	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			
學期指標 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 調整能力指標 1. 經由協助能指出各式毒品的類別 2. 經由提示能說出吸毒對人體健康的負面影響 3. 能依照醫生的指示服用藥物	第六週 10/02-10/8	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
	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			
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。 調整能力指標 1. 經由協助能說出樂樂棒球的用具名稱	第十一週 11/06-11/12	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
	第十二週 11/13-11/19			
	第十三週 11/20-11/26			
	第十四週 11/27-12/03			

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	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
	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			

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 調整能力指標 1. 經由協助能學會陀螺的綁繩 2. 經由協助能以手眼協調的方式練習陀螺的投擲技巧。 3. 在協助下能使用廣告原料將陀螺彩繪	第一週 2/13-2/18	古早童玩	1. 向學生示範如何打陀螺，並向他們說明陀螺的綁線方式。 2. 提示學生使用棉線去纏綁寶特瓶，做為基本的綁線練習。 3. 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。 4. 協助學生練習投出陀螺並抽出棉線，讓陀螺能在地上旋轉。 5. 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。 6. 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
	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			
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。 調整能力指標 1. 經由提示能了解尊重個人與他人身體的自主權。。 2. 在引導及協下能體會兩性平等的意義。 3. 在協助下能知道遭遇緊急情境時的自我保護方法。	第六週 3/19-3/25	自我保護	1. 教師利用人體掛圖介紹身體主要部位的名稱 2. 協助及引導學生參考人體掛圖來指認身體部位。 3. 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。 4. 藉由討論與情境演練方式，學習自我保護的方式 (一) 以布娃娃來說明男女生的外表及穿著的差別。 (二) 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 (三) 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
	第七週 3/26-4/01			
	第八週 4/02-4/08			
	第九週 4/09-4/15			
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。 調整能力指標 1. 經由提示能在進行球類運動前做暖身操及伸展操 2. 經由協助會以單手投籃 3. 在提示下能遵守投籃機的遊戲規則	第十週 4/16-4/22	投籃高手	1. 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。 2. 以教室內的投籃球機做為訓練教材，指導學生練習將籃球投入籃框內。 3. 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。 4. 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。 5. 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
	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			
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	第十五週 5/21-5/27	保護靈魂之窗	1. 教師藉由眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。	
	第十六週 5/28-6/03			

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	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
	第十八週 6/11-6/17			
	第十九週 6/18-6/24			
	第二十週 6/25-6/30			

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:____。