

臺南市六甲國民小學 106 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：滕國華

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 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 調整能力指標 1. 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2. 能認識飢餓及飽足感和食物攝取的關係。 3. 能說出影響自己選擇食物的因素。 4. 能理解生活中有哪些因素會影響飲食習慣。 5. 覺察自己有哪些不良的飲食習慣。	第一週 8/30-9/02	飲食有學問	【活動一】飲食行為分析 1. 引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並詢問學生為什麼要進食。 2. 教師說明進食最原始的動機是為了維持生命。每天要按三餐進食，不要餓肚子，也不要吃得太飽。因為飢餓會讓身體沒有力氣活動，抵抗力減弱；吃得過飽會造成消化不良，長期下來還會造成肥胖，說明影響飲食行為的因素。 【活動二】怎樣做比較好 2. 教師說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，需想想食物對健康的影響，太油、太甜或太鹹的食物要盡量少吃，以免吃進過多熱量而影響健康。每天飲食以三餐為主，避免因為食物色、香、味的誘惑而吃進過多熱量。 【活動三】進食行為自我檢討 1. 請學生檢討並發表自己的進食行為：(1)進食的時間：是不是集中在某一餐？是不是常吃點心？(2)進食的東西：是否偏好某些食物？是否符合健康原則？(3)進食的場所：是否在固定的地方吃東西？(4)進食的感覺：是否有餓的感覺才吃？進食時是否覺得食物美味可口？ 【活動四】飲食選擇大搜查 1. 教師說明生活中有許多因素會影響飲食習慣：(1)個人因素(2)文化因素(3)自然環境因素(4)社會環境因素(5)家庭因素。飲食與生活息息相關，各種外在因素均會交互影響食物的選擇。 【活動五】檢視家庭飲食習慣 1. 教師說明家庭飲食習慣對每個人的飲食有深遠的影響，並請學生說一說，哪些是好的影響？哪些是不好的影響？ 2. 教師請學生就課前的觀察，發表自己家庭飲食習慣的優點。 【活動六】飲食習慣追蹤 1. 教師舉例說明不良飲食習慣及其對健康的影響。 2. 老師協助學生說出改善不良飲食的方法。	減量、調整
	第二週 9/03-9/09			
	第三週 9/10-9/16			
	第四週 9/17-9/23			
	第五週 9/24-9/30			
學期指標 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 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。 3-3-5-3 能遵守運動規則，做出最佳運動表現。 調整能力指標 1. 了解遊戲器材名稱及使用方法。 2. 學會在遊戲器材上安全移動。 3. 了解團體遊戲器材使用規則，完成團體遊戲活動。	第六週 10/01-10/07	校園小玩家	【活動一】 1. 教師帶領全班做柔軟操，並在地上畫兩條相距約為 15 公分的線，讓學生在線內進行直線走。 2. 教師指導學生認識校園的遊戲場地，並說明器材名稱及用途。 3. 教師說明並示範：(1)老師分別說明翹翹板、單槓、溜滑梯的動作。 【活動二】 遊戲器材影片教學，老師說明遊戲器材的安全性，與不當使用後的狀況 【活動二】 1. 教師說明團體在使用遊戲器材的規範示範，指導學生安全的依序完成動作。 2. 學生練習各種遊戲器材，如何安全的保持平衡停留在器材上，以及安全的離開器材。 3. 一起完成團體活動，藉由接力的方式，完成使用單槓及溜滑梯的使用。	分解、調整
	第七週 10/08-10/14			
	第八週 10/15-10/21			
	第九週 10/22-10/28			
	第十週 10/29-11/04			
學期指標 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。 調整能力指標 1. 了解社區的特色與文化。 2. 了解多參與社區活動，能減少社區疏離感。 3. 認識可以提升社區安健的方法。 4. 認識社區重要的衛生醫療機構。 5. 了解衛生所、診所提供的服務項目。	第十一週 11/05-11/11	社區新體驗	【活動一】社區新體驗 1. 教師說明社區的定義：是由一群人共同居住的生活空間，可能是一個農村、漁村，也可能是一群住宅、一棟大樓。 2. 教師補充說明，不同的社區有不同的文化和特性，而社區中的健康資源不僅可以提升我們的健康，社區居民在從事健康活動時，也可以因此凝聚彼此的向心力。 【活動二】社區大不同 教師說明城市和鄉下居住的社區有何不同？教師藉此說明不同的社區會有不同的文化、活動與特色。例如：城市裡多半是高樓大廈，人們之間的距離比較稀疏；鄉村則比較純樸，人們之間的互動較多，比較沒有距離感。 【活動三】醫療院所的分級 1. 認識社區的衛生醫療機構有哪些。 2. 請學生分別角色扮演，身體有損傷要到社區哪種機構就醫，老師進一步說明診所的分類。 【活動四】認識社區醫療資源 1. 教師說明診所因為有藥師進駐，所以在診所看病可以直接在診所領藥；而衛生所沒有藥師，必須拿藥單到附近藥局領藥。 2. 教師說明社區診所中會有專業藥師可直接領藥，但是衛生所中只有醫師，所以需要拿藥單到藥局領藥。 3. 教師說明社區中的醫療資源，除了衛生所還有診所、醫院，而城鄉中的醫療資源會因為各地區域性而有所不同，可近性和方便性也不一樣，不過不論城鄉，基層的醫療院所都可以提供一般的健康諮詢。	簡化、分解、調整
	第十二週 11/12-11/18			
	第十三週 11/19-11/25			
	第十四週 11/26-12/02			
	第十五週 12/03-12/09			

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 2-1-1 體會食物在生理及心理上之重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 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。 3-3-5-3 能遵守運動規則，做出最佳運動表現。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。 調整能力指標 同第一週到第十五週	第十六週 12/10-12/16	總複習(飲食有學問、校園小玩家、社區新體驗)	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、調整
	第十七週 12/17-12/23			
	第十八週 12/24-12/30			
	第十九週 12/31-01/06			
	第二十週 01/07-01/13			
	第二十一週 01/14-01/20			

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 106 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：滕國華

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 2-2-5-1 能觀察食物的包裝或儲存容器是否乾淨衛生、無破損。 2-2-5-3 能分辨並選擇出新鮮的食品，不選擇擺放太久不新鮮的食物。 2-2-5-4 能知道保存食物的方式。 5-2-1-3 能指出或說出使用家庭用品與家電時可能造成的潛在危機並注意安全 調整能力指標 1.經由協助能學會那些容器是乾淨的 2.分辨哪些食物是新鮮的，那些食物已經不新鮮了。 3.能說出或指出保存食物的地方及方法 4.使用電鍋應注意的安全	第一週 02/12-02/17 (2月12日至14日調整至1月22日至24日上課)	電鍋好幫手	1. 向學生示範如何保存食物，並向他們說明容器的選擇。 2. 提示學生如何看清楚食物的新鮮度，那些食物可能已經不新鮮了。 3. 影片說明保存食物的方法，不同的食物要有不同的保存方式。 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. 說明使用電鍋的時機，並示範那些食物可以放入電鍋。 6. 安排學生進行實際電鍋的操作，讓他們了解使用電過的安全。	替代、減量
	第二週 02/18-02/24			
	第三週 02/25-03/03			
	第四週 03/04-03/10			
	第五週 03/11-03/17			
學期指標 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 調整能力指標 1.覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。 2.注意自己的飲食習慣，選擇營養健康的餐點。 3.檢討自己的飲食習慣是否符合健康原則。 4.願意改進自己不良的飲食習慣。 5.學習自主管理，在生活中實踐良好的飲食習慣。	第六週 03/18-03/24	吃出健康來	【活動一】你吃的食物健康嗎？ 1.教師用吸油面紙包住由炸食物，然後將面紙攤開給學生看，補充說明油炸食物熱量高，吃多了會有肥胖的危險。 2.教師詢問學生平常喝含糖飲料的次數，並說明含糖飲料沒什麼營養，而且裡面含有大量的糖，喝多了容易胖，還是喝白開水比較健康。 【活動二】健康餐點的原則 1.師生共同探討營養健康的餐點應該符合哪些原則？例如：選擇多樣化的食物、選購安全的食物、少油、少糖、少鹽、盡量選擇高纖維的食物。 【活動三】食物紅綠燈 1.教師說明正餐之間最常吃哪些零食？這些食物健康嗎？ 2.使用賣場的食品 DM 圖片，判斷哪些是健康的綠燈食物？哪些是不健康的紅燈食物？將綠燈食物貼在海報紙上，並推派代表報告選擇這些食物的原因。 3.教師提醒學生平時應注意自己攝取的餐點，是不是有益生長發育的綠燈食物。至於高油、高糖、高熱量的食物一定要節制食用。 【活動四】飲食搜查線 1.教師呈現學生常見的不良飲食習慣，例如：常喝含糖飲料、常吃炸雞、炸薯條等油炸食品、常吃泡麵等。 2.教師請學生說出是否具有上述的這些習慣，並說明飲食與健康的關係密不可分，鼓勵學生改進不良的飲食習慣。 【活動五】我能做得到 1.如何運來改變不良的飲食習慣，教師請學生分享自己想要改進的不良飲食習慣和設定的目標，並請同組組員簽名做卡片見證，表示會做到。	分解、重整
	第七週 03/25-03/31			
	第八週 04/01-04/07			
	第九週 04/08-04/14			
	第十週 04/15-04/21			
學期指標 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 調整能力指標 1.學習與側滾翻有關的活動，協助下做出直身與團身側滾翻的動作。 2.學習滾翻的動作要領。	第十一週 04/22-04/28	墊上滾翻樂	【活動一】團身搖籃作暖身 1.帶領全班一起做柔軟操，特別加強手腕關節、頸關節等處。 2.回想一年級曾經學過的搖籃動作，教師說明並示範動作，讓全班排隊練習。 【活動二】直身側滾翻 教師指導學生複習直身滾翻，仰臥平躺於安全墊上，雙手伸直置於雙耳旁，雙腳直膝，雙手略為上提，向側邊滾動一圈，再回到平躺的狀態。 【活動三】團身側滾翻 場地布置同活動一，翻滾方式略同活動二，唯將直身姿勢改為屈身。 【活動四】滾翻猜拳再滾翻	簡化、替代
	第十二週 04/29-05/05			
	第十三週 05/06-05/12			

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
3.學習與滾翻有關的活動並做出滾翻的動作。 4.與同伴快樂的參與墊上運動活動。	第十四週 05/13-05/19	墊上滾翻樂	連接兩塊以上的安全軟墊成長條狀，教師指導學生站在安全墊兩端，同時向前做出第一次團身側滾翻後抱腿起身，再接著猜拳，猜拳輸的人必須退出安全墊外，贏的人向前做出第二次前滾翻。	
	第十五週 05/20-05/26			
學期指標 2-2-5-1 能觀察食物的包裝或儲存容器是否乾淨衛生、無破損。 2-2-5-3 能分辨並選擇出新鮮的食品，不選擇擺放太久不新鮮的食物。 2-2-5-4 能知道保存食物的方式。 5-2-1-3 能指出或說出使用家庭用品與家電時可能造成的潛在危機並注意安全 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性， 並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 調整能力指標 同第一週到第十五週	第十六週 05/27-06/02	總複習(電鍋好幫手、 吃出健康來、 墊上滾翻樂)	1. 提示學生如何看清楚食物的新鮮度，那些食物可能已經不新鮮了。 2. 安排學生進行實際電鍋的操作，讓他們了解使用電鍋的安全。 3. 師生共同探討營養健康的餐點應該符合哪些原則。 4. 教師請學生分享自己想改進的不良飲食習慣和達成的目標。 5. 帶領全班一起做柔軟操，特別加強手腕關節、頸關節等處。 滾翻猜拳再滾翻 6. 教師指導學生站在軟墊上，同時向前做出團身側滾翻後抱腿起身，再接著猜拳，猜拳輸的人必須退出安全墊外，贏的人向前做出第二次前滾翻。	替代、簡化、重整、分解
	第十七週 06/03-06/09			
	第十八週 06/10-06/16			
	第十九週 06/17-06/23			
	第二十週 06/24-06/30			

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:____。