

表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/集中式特教班

| 114 學年度 第二學期 | | 領域/科目 | 每週節數 | 班級/組別 | 授課教師 |
|------------------------------|-------------------------------------|---|------|---------------------------|-------|
| | | 健康與體育 | 3 | 彩虹班/ G1. 2. 3. 4. 5. 6 | 特教班教師 |
| 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 | 1a-I-1-1(調整) 認識個人的基本健康常識。 | | | | |
| | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | | | | |
| | 1a-III-3-1(調整) 認識促進健康生活的方法與規範。 | | | | |
| | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | | | | |
| | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 | | | | |
| | 1c-III-1-1(調整) 認識動作技能要素和基本運動規範。 | | | | |
| | 1d-I-1-1(調整) 認識基本動作技能。 | | | | |
| | 1d-II-1-1(調整) 認識動作練習的基本策略。 | | | | |
| | 1d-III-1-1(調整) 認識運動技能的基本要素。 | | | | |
| | 2a-I-1-1(調整) 認識影響個人健康的行為。 | | | | |
| | 2a-II-1-1(調整) 認識健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | | | | |
| | 2a-III-3-1(調整) 認識健康行動對自己健康的影響。 | | | | |
| | 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | | | | |
| | 2b-II-1-1(調整) 遵守健康的基本生活規範。 | | | | |
| | 2b-III-2-1(調整) 願意培養良好的健康生活型態。 | | | | |
| 學習 內容 | 2d-I-2-1(調整) 接受並體驗身體活動。 | | | | |
| | 2d-II-2-1(調整) 表現觀賞者合宜的行為。 | | | | |
| | 2d-III-2-1(調整) 遵守運動賽事中選手和觀眾的規範。 | | | | |
| | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 | | | | |
| | 3c-II-1-1(調整) 表現聯合性動作的基本技能。 | | | | |
| | 3c-III-2-1(調整) 在身體活動中發展個人運動潛能。 | | | | |
| | Ba-I-2-1(調整) 學校傷害事件急救處理方法。 | | | | |
| | Ba-II-2-1(調整) 灼燙傷、出血、扭傷的簡易急救處理。 | | | | |
| | Ba-III-2-1(調整) 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | | | | |
| | Ce-I-1-1(調整) 其他休閒運動的參與。 | | | | |
| | Ce-II-1-1(調整) 其他休閒運動簡易遊戲。 | | | | |
| | Ce-III-1-1(調整) 其他休閒運動基本技能。 | | | | |
| | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | | | | |
| | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | | | | |
| | Da-III-1-1(調整) 日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。 | | | | |
| Da-I-2-3 視力保健重要性的體會。 | | | | | |
| Da-III-3-1(調整) 促進良好視力的保健行動。 | | | | | |
| Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | | | | | |
| Ea-II-1-1(調整) 常見食物與營養的種類和需求。 | | | | | |

| | | | |
|---------|--|--|--|
| | Ea-III-1-1(調整) 個人的營養需求。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ea-II-2-1(調整) 個人飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-III-2-2(調整) 營養不均衡對健康的影響。 Eb-I-1-1(調整) 健康安全消費的認識。 Eb-II-1-1(調整) 個人健康安全消費的原則。 Eb-III-2-1(調整) 健康安全的消費經驗。 Ga-I-1-1(調整) 走與跑的簡易動作。 Ga-II-1-1(調整) 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Hb-I-1-1(調整) 陣地攻守性球類運動相關運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調。 Hb-II-1-1(調整) 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。 Hb-III-1-1(調整) 陣地攻守性球類運動基本動作。 | | |
| 融入議題 | <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 | | |
| 教學與評量說明 | 教材編輯與資源 | <input checked="" type="checkbox"/> 南一版第2冊 <input type="checkbox"/> 南一版第4冊 <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材 | 課程調整原則 <input checked="" type="checkbox"/> 簡化 <input checked="" type="checkbox"/> 減量 <input checked="" type="checkbox"/> 分解 <input type="checkbox"/> 替代 <input type="checkbox"/> 重整 |
| | 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 直接教學 <input checked="" type="checkbox"/> 工作分析 <input type="checkbox"/> 交互教學 <input type="checkbox"/> 結構教學 <input type="checkbox"/> 問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> 合作學習 <input checked="" type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 多層次教學 <input type="checkbox"/> 其他： | |
| | 教學評量 | <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 其他： | |
| 週次 | 單元名稱 | 單元內容/教學重點 | |
| 1 | 【守護健康有一套】 飲食面面觀 | 1. 能知道早餐的重要性。 | |
| 2 | | 2. 能養成定時吃早餐的習慣。 | |
| 3 | | 3. 能嘗試不同的早餐食物。 | |
| 4 | | 4. 認識營養午餐。 | |
| 5 | 【運動好事多】 踢球樂 | 5. 知道均衡飲食的重要性。 | |
| 6 | | 6. 養成珍惜食物好習慣。 | |
| 7 | | 1. 能學會用足背踢球的動作。 | |
| 8 | 【守護健康有一套】 帶著眼耳鼻去旅行 | 2. 可以於對牆踢接活動中展現出踢球停球的動作。 | |
| 9 | | 1. 能知道眼睛在生活中的重要性。 | |
| 10 | | 2. 能養成愛護眼睛的方式。 | |
| 11 | | 3. 能知道耳朵在生活中的重要性與保健方式。 | |
| 12 | 【運動好事多】 跑的遊戲 | 4. 能了解正確處理流鼻血的方式。 | |
| 13 | | 5. 能知道眼睛在生活中的重要性。 | |
| 14 | | 6. 遇到吵雜的環境能知道要避開或摀耳朵保護。 | |
| | | 1. 能體會並分享追逐跑的樂趣。 | |
| | | 2. 能認識並表現運動家精神。 | |

| | | |
|----|---------------------------|--------------------------|
| 15 | 【健康點點名】 食品安全我最行 | 1. 能了解食品包裝完整的重要性。 |
| 16 | | 2. 能了解有效日期及認識標章的意涵。 |
| 17 | | 3. 能了解食品保存方式對健康的重要性。 |
| 18 | 【運動好事多】 大家來跳繩 | 4. 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 |
| 19 | | 1. 能了解跳繩的好處。 |
| 20 | | 2. 能做出跳繩伸展操的動作。 |
| 21 | | 3. 能做出用手將繩子往前甩的動作。 |
| | | 4. 能做出雙腳併跳跨越繩子的動作。 |
| | | 5. 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 |

備註：課程規劃視學生學習狀況進行動態調整。