

表 3-十二年課綱選用：課程進度計畫表/集中式特教班

115 學年度 第一學期		領域/科目	每週節數	班級/組別	授課教師
		健康與體育	3	G1-6	林欣儀、胡汶佩
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 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
學習 內容		Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-2 班級體育活動。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。			

	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ab- II -1 體適能活動。 Ba- II -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Cb- II -2 學校運動賽會。 Da- II -1 良好的衛生習慣。 Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db- II -1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb- II -1 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、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ab- III -1 身體組成與體適能之基本概念。 Ba- III -2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Bc- III -1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb- III -2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Da- III -1 衛生保健習慣的改進方法。 Db- III -1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Ea- III -1 個人的營養與熱量之需求。 Fa- III -1 自我悅納與潛能探索。 Ga- III -1 跑、跳與投擲的基本動作。 Hb- III -1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hc- III -1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd- III -1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib- III -1 模仿性與主題式創作舞。	
融入議題	☐ 家庭教育 ☐ 生命教育 ☒ 品德教育 ☒ 人權教育 ☐ 法治教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 能源教育 ☐ 資訊教育 ☐ 科技教育 ☐ 原住民族教育 ☒ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 多元文化 ☐ 生涯規劃 ☐ 閱讀素養	
教學與評量說明	教材編輯與資源 ☐ ☐ ☐ 版第○冊 課程調整原則 ☐ 簡化 ☐ 減量 ☐ 分解 ☐ 替代 ☒ 重整 ☒ 自編教材	
	教學方法 ☒ 直接教學 ☐ 工作分析 ☐ 交互教學 ☐ 結構教學 ☐ 問題解決 ☐ 合作學習 ☒ 協同教學 ☐ 多層次教學 ☐ 其他：	
	教學評量 ☐ 紙筆評量 ☐ 檔案評量 ☒ 口語評量 ☒ 實作評量 ☐ 其他：	
第一學期		
週次	單元名稱	單元內容/教學重點
1-5(5)	【鯉魚躍龍門】跨欄	單腳攻欄、另一腳繞欄；低欄；高抬腿
	安全生活與運動防護	防震防災防颱；校園安全防護；過馬路（紅綠燈）；求助技能
	運動大會師	高雄市身心障礙國民運動會之田徑項目

6-9(4)	【百折不撓】折返跑	持物短跑；折返跑
	群體健康與運動參與	校園環境；健康設施；社區環保與汙染的行為
	運動大會師	高雄市身心障礙國民運動會之田徑項目
10-13(4)	【超級瑪利歐】開合跳	跨跳；雙腳跳；單腳跳；開合跳；跳過障礙物
	個人衛生與性教育	認識五官、肢體之身體功能；身體隱私；衛生習慣；生理期
	運動大會師	高雄市身心障礙國民運動會之田徑項目；校慶運動會之運動項目
14-17(4)	【你來我往】拋接球	單人拋接球；雙人拋接球；傳接球
	人、食物與健康消費	認識當季食物；預防腸胃道疾病；防曬；水分補充
	運動大會師	校慶運動會之運動項目
18-21(4)	【知足常樂】足球	腳尖點球；腳內側盤球；運球；直線運球；S型運球；射門
	身心健康與疾病預防	認識情緒；呼吸道傳染病的預防；依季節增減衣物

備註：課程規劃視學生學習狀況進行動態調整。