

臺南市學甲國民小學 106 學年度第一學期特教班領域教學進度表(學習領域課程計畫表)

領域： 健體

組別： A

教學者： 陳瑞欣

每周教學節數： 5

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
3-1-1-2 能做出移動性技巧，如站立、行走、跑跳蹲等動作。	第一週 8/30-9/02	認識校園	認識校園環境，注意危險地點	簡化、減量、分解
3-1-1-3 能做出非移動性技巧，如抓放、握拿、插拔、敲打、推拉、丟擲、拋接等等動作	第二週 9/03-9/09	認識校園	認識校園環境，注意危險地點	簡化、減量、分解
3-1-1-4 能從遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	第三週 9/10-9/16	認識各項遊樂設施	理解遊戲規則，並能夠安全適當的使用	簡化、減量、分解
3-1-1-5 能模仿簡單性軸心運動，表現出協調與平衡的動作，如重心轉移、伸展等。	第四週 9/17-9/23	認識各項遊樂設施	理解遊戲規則，並能夠安全適當的使用	簡化、減量、分解
3-1-2-1 能辨識上體育課時，所需的運動器材名稱及使用方法。	第五週 9/24-9/30	跳躍練習	雙腳跳，連續跳/兔子跳遊戲	簡化、減量、分解
3-1-2-6 能與同學排隊等候使用器材	第六週 10/01-10/07	跳躍練習	單腳跳，換腳跳/跳格子遊戲	簡化、減量、分解
3-1-2-7 能遵守各種常用運動場地的使用方法與使用規則。	第七週 10/08-10/14	跳躍練習	單腳跳/抵達終點，單腳跳接力賽	簡化、減量、分解
3-2-1-1 能嘗試控制身體動作的方法	第八週 10/15-10/21	跳躍練習	跳繩/小皮球	簡化、減量、分解
3-2-1-2 能表現出推、拉、擲、舉、踢等動作的力量控制	第九週 10/22-10/28	跳躍練習	個人跳繩/正跳	簡化、減量、分解
4-1-1-2 能辨識運動前、中、後身體的變化，如：呼吸、心跳、體溫的改變等。	第十週 10/29-11/04	跳躍練習	個人跳繩/正跳或反跳	簡化、減量、分解
4-1-1-3 在活動或遊戲中，能用身	第十一週 11/05-11/11	手眼協調	拋接沙包	簡化、減量、分解
	第十二週 11/12-11/18	手眼協調	拋接沙包	簡化、減量、分解
	第十三週 11/19-11/25	手眼協調	拋接軟球	簡化、減量、分解
	第十四週 11/26-12/02	手眼協調	拋接軟球	簡化、減量、分解
	第十五週 12/03-12/09	手眼協調	籃球運球	簡化、減量、分解
	第十六週 12/10-12/16	手眼協調	籃球運球	簡化、減量、分解
	第十七週 12/17-12/23	團隊合作	運球接力比賽	簡化、減量、分解

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
體動作表達自己的感覺與情緒。	第十八週 12/24-12/30	團隊合作	跑步接力賽，如何傳棒	簡化、減量、分解
4-1-4-1 能指出或說出校園中可遊戲的場地與器具。	第十九週 12/31-01/06	團隊合作	跑步接力賽	簡化、減量、分解
4-1-4-2 能使用校園的遊樂器材及運動設備	第二十週 01/07-01/13	團隊合作	跑步接力賽	簡化、減量、分解
	第二十一週 01/14-01/20	團隊合作	跑步接力賽	簡化、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:____。

臺南市學甲國民小學 106 學年度第二學期特教班領域教學進度表(學習領域課程計畫表)

領域： 健體

組別： A

教學者： 陳瑞欣

每周教學節數： 5

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
3-1-1-2 能做出移動性技巧，如站立、行走、跑跳蹲等動作。	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)	跳躍複習	跳繩，小皮球	簡化、減量、分解
3-1-1-3 能做出非移動性技巧，如抓放、握拿、插拔、敲打、推拉、丟擲、拋接等等動作	第二週 02/18-02/24	跳躍複習	跳繩，正跳與反跳	簡化、減量、分解
3-1-1-4 能從遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	第三週 02/25-03/03	平衡	走直線	簡化、減量、分解
3-1-1-5 能模仿簡單性軸心運動，表現出協調與平衡的動作，如重心轉移、伸展等。	第四週 03/04-03/10	平衡	走直線跨過障礙物	簡化、減量、分解
3-3-5-1 能明白各項運動之規則。	第五週 03/11-03/17	平衡	走平衡木，兩條合併或單條	簡化、減量、分解
3-3-5-2 能遵守運動規則的重要性。	第六週 03/18-03/24	平衡	走平衡木，兩條合併或單條，猜拳遊戲	簡化、減量、分解
3-3-5-3 能遵守運動規則，做出最佳運動表現	第七週 03/25-03/31	球類：籃球	原地運球，單手，換手	簡化、減量、分解
3-3-4-1 能練習各種運動方法。如：多球練習法、比賽練習法以增進運動表現	第八週 04/01-04/07	球類：籃球	運球走路，加快速度	簡化、減量、分解
3-3-4-2 能運用肢體動作、聲音來與隊友溝通。	第九週 04/08-04/14	球類：籃球	投籃練習	簡化、減量、分解
3-3-4-3 能運用歡呼、肢體律動來鼓舞團隊士氣。	第十週 04/15-04/21	球類：籃球	投籃練習	簡化、減量、分解
	第十一週 04/22-04/28	球類：足球	傳球練習	簡化、減量、分解
	第十二週 04/29-05/05	球類：足球	傳球練習	簡化、減量、分解
	第十三週 05/06-05/12	球類：足球	踢球走路	簡化、減量、分解
	第十四週 05/13-05/19	球類：足球	踢球走路	簡化、減量、分解
	第十五週 05/20-05/26	球類：足球	把球踢進網內	簡化、減量、分解

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
3-3-4-4 能參與團體練習，表現團隊合作精神	第十六週 05/27-06/02	飛盤	練習手部姿勢	簡化、減量、分解
4-1-1-2 能辨識運動前、中、後身體的變化，如：呼吸、心跳、體溫的改變等。	第十七週 06/03-06/09	飛盤	空曠地方個人練習射飛盤	簡化、減量、分解
	第十八週 06/10-06/16	飛盤	兩人一組射接飛盤	簡化、減量、分解
4-1-1-3 在活動或遊戲中，能用身體動作表達自己的感覺與情緒。	第十九週 06/17-06/23	飛盤	兩人一組射接飛盤	簡化、減量、分解
	第二十週 06/24-06/30	飛盤	準度練習	簡化、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:____。