

彰化縣溪州國小115學年度課程計畫

■集中式特教班

一、健康與體育領域(科目名稱：健康)

每週節數		1節
合作教學教師		普師(暫定)：廖秋雅 特師(確定)：張繼蓬
實施班級 & 特生名單 (暫定)		6年甲班 姚○熙、廖○朋、黃○捷
合作教學模式 (可複選)		☒ 一主一副 ☐ 協同教學 ☐ 補充教學 ☐ 平行教學 ☐ 替代教學 ☐ 分站教學
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
領綱學習重點		學習表現 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。

	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 學習內容 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。
合作教學 學習目標	Fa-III-1 老師或圖卡引導下，指出或說出自己的一項優點與特質。 Fa-III-4 小組活動遇到困難時，藉由表情圖卡正確指出當下情緒。 3b-III-2、Db-III-5 能在普通班同儕的協助下，與小組成員共同完成健康學習單或活動，並展現基本的禮貌。 Db-III-5 在面臨畢業或分離情境時，能在引導下對普通班的「同儕小天使」表達感謝或道別。 Ea-III-2 能在普通班同學的示範或圖卡提示下，將常見的食物圖卡正確分類為「健康食物」與「不健康食物」。 Ea-III-3 能參與小組的「每日飲食指南」桌遊或互動遊戲，並在同儕協助下指出六大類食物的圖示。 1b-III-4 在模擬點餐或選擇點心時，在引導下選擇較健康的食物。 Db-III-3 能在情境演練中，正確指出自己的隱私部位，並知道這些部位不能讓人隨意碰觸。 4a-III-3 當在合作教學的互動中感受到不舒服的碰觸時，能以口語說「不要」或以肢體動作推開，展現自我保護反應。 Db-III-4、2a-III-2 能在老師說明傳染病危險性時，保持專注聆聽，並知道不可隨意觸碰他人的血液。 Ca-III-3 能在普通班同學的引導與合作下，確實將班級產生的垃圾進行正確的分類。 Bb-III-2 能辨識菸、酒、檳榔的實物圖片或標誌，並知道這些物品對身體有害。 Bb-III-4 在小組進行拒絕成癮物質的情境角色扮演時，能配合做出搖頭、搖手或說「我不抽菸/不喝酒」的拒絕動作。 3a-III-1、Fb-III-2 能在同學的口語提醒或視覺提示下，獨立或半

	獨立完成正確的洗手步驟與戴好口罩。 Fb-III-3當身體不舒服時，能主動向普通班導師或特教老師表達，並配合量測體溫。 Bc-III-1參與基礎運動傷害處理課程時，能在引導下認識OK繃或冰敷袋的使用時機。
學習內容調整	☒ 簡化 ☒ 減量 ☐ 分解 ☐ 替代 ☒ 重整 ☐ 加深 ☐ 加廣 ☐ 濃縮 ☒ 自（改）編
學習歷程調整	☒ 直接教學 ☐ 工作分析 ☒ 合作學習 ☐ 角色扮演 ☐ 價值澄清 ☐ 多層次教學 ☒ 生活經驗統整 ☐ 其他：
學習環境調整	☒ 教室佈置：避免分散注意力的視覺刺激，安排功能性的活動區塊 ☒ 座位安排：特生安排較靠近教師或協同教師，依學習情形調整座位。 ☒ 教學設備：電腦、觸控螢幕、平板 ☒ 提供小天使：在特生座位旁安排學習小天使協助。 ☐ 提供教師助理： ☐ 提供行政支援： ☐ 其他_____（請說明）：
學習評量調整	☐ 評量時間調整： ☐ 評量情境調整： ☒ 評量方式調整：以指認、問答、實作及觀察為主，紙筆評量為輔 ☐ 試題（卷）調整： ☐ 提供輔具： ☒ 其他_____（請說明）：依據學生能力不同提供不同程度的提示或協助
教材/社區資源	參考康軒版健康與體育第六冊相關單元內容進行簡化、減量與重整，編輯成適合學生的學習內容教材。
教具/輔具	教具：電腦、觸控螢幕、平板
週次	單元名稱/內容
1-6	◎教學單元：環境體檢大行動 ◎教學內容：認識生活中的環境汙染形式及其對健康的危害；了解綠色消費定義與3R3E原則；擬定並實踐環境汙染改善計畫與環保行動。 ◎合作教學調整： 1. 利用平板互動小遊戲或實物圖卡，讓學生練習將常見垃圾分類為「可回收」與「不可回收」。 2. 安排普通班同儕擔任環保小天使，帶著特教生一起執行班級日常的資源回收分類任務，增進同儕互動。
7-11	◎教學單元：人生製造公司 ◎教學內容：認識人生各階段的生長發育變化與身心需求；覺察情緒因素；了解死亡帶來的影響與學習悲傷情緒的調適技巧。 ◎合作教學調整： 1. 使用「嬰兒、兒童、大人、老人」的圖卡，讓學生能指出自己目前所在的階段，以及家人所處的階段。

	2. 運用「情緒溫度計」或心情圖卡，引導學生在小組活動中表達當下的感受（如開心、難過），並練習簡單的深呼吸放鬆法。
12-16	◎教學單元：勇闖飲食島 ◎教學內容：理解飲食習慣與健康的相關性；認識每日飲食指南、熱量需求及六大類食物的代換；了解並尊重多元飲食文化。 ◎合作教學調整： 1. 結合生活管理技能，設計「健康餐盤」點擊遊戲或圖卡配對，引導學生從速食店或超商常見食物中，挑選出對身體有益的健康食物。 2. 在多元飲食文化單元，可讓小組同學分享帶來的異國零食或圖片，引導特教生學習分享與輪流表達。
17-21	◎教學單元：守護青春 ◎教學內容：認識身體自主權、性騷擾與性剝削的定義及防護方法；學習維繫友誼與預防網路霸凌；認識愛滋病傳染途徑及同理心。 ◎合作教學調整： 1. 透過「身體紅綠燈」圖示，教導學生認識不可被碰觸的隱私部位。在小組中實際演練當遇到不舒服的碰觸時，大聲說「不行」或大動作推開。 2. 練習在融合環境中使用合宜的打招呼方式（如揮手、點頭）取代過度肢體接觸，建立正向的友誼互動。

下學期教學進度表

週次	單元名稱/內容
1-4	◎教學單元：天生我才必有用 ◎教學內容：從生理、心理、家庭等面向認識自我概念；接納自身限制以達到自我悅納；透過特質與興趣進行潛能及職業探索。 ◎合作教學調整： 1. 協助學生製作專屬的「我的優點小卡」（例如：我很會排圖卡、我笑容很棒），在普通班同學面前進行簡單的自我介紹。 2. 將職業探索簡化為「職業圖卡配對」，讓學生將常見職業（如警察、廚師）與對應的工作物品連結。
5-9	◎教學單元：解癮密碼 ◎教學內容：覺察媒體隱含的菸酒訊息；認識成癮性物質（如電子煙、毒品）的特性與危害；演練拒絕成癮物質的健康行動策略。 ◎合作教學調整： 1. 教導學生辨識校園或社區中的「禁止吸菸」、「危險物品」等標誌。 2. 設計簡單的角色扮演情境，由普通班同學遞出不明糖果或飲料，訓練特教生做出明確的搖頭拒絕與遠離動作。
10-14	◎教學單元：健康新攻略 ◎教學內容：認識臺灣常見的傳染病與慢性病特性；了解預防性健康自我照護的重要性，並在生活中實踐。 ◎合作教學調整： 1. 將預防疾病轉化為日常衛生習慣檢核，例如利用互動網頁或平板工具，讓學生每日點選確認自己是否完成「正確洗手」與「戴好口罩」。 2. 製作「身體不舒服溝通板」，練習在融合班級中若感到頭暈、肚子痛時，能立即向老師或小組長指認圖卡求助。
15-18	◎教學單元：迎向未來 ◎教學內容：理解維繫友誼關係的合宜表達方式；察覺並轉換畢業分離焦慮；運用人際互動技巧面對未來的挑戰。

◎合作教學調整：

1. 引導學生親手製作（或使用數位繪圖工具）簡單的感謝卡，送給這學期在普通班協助過自己的「同儕小天使」。
2. 針對環境轉換的焦慮，提供具體的「預告社會性故事」，帶領學生認識即將前往的新班級或國中環境，降低未知帶來的恐懼。