

## 編輯緣起及使用說明

本教材編制緣起乃是教育部因應修訂特殊教育課程綱要之配套措施之一，本縣與嘉義市、雲林縣共同負責編制輕度認知功能缺損學生健康與體育教材簡化課程，提供實施特殊教育新課綱之參考，三縣市討論分工後由本縣負責編輯國小1-3年級之教材。

因應融合教育之趨勢，新課綱採課程調整之理念，以普通教育課程為特殊需求學生設計課程之首要考量。本教材適用對象為輕度認知功能缺損之學生，包括認知功能輕微缺損之智能障礙學生、學習障礙學生、情緒及行為障礙學生及中高功能之自閉症學生。依據101年度特殊教育統計年報顯示國民小學階段身心障礙類學生63.01%安置在資源班，14.74%安置在普通班接受特教方案，輕度認知功能缺損之學生大多數安置在資源班或是普通班接受特教方案，因此在教學現場上輕度認知功能缺損學生健康與體育領域課程大多數是在普通班與同儕一起上課。

本教材適用預設之教學情境為特殊需求學生在普通班上課的情境，教學者為普通班健體領域教師。教材則依據普通教育健體領域教材內容採「簡化」、「減量」、「分解」或「替代」之方式，從學習內容、歷程、環境及評量四個向度去調整。本教材亦提供適用輕度認知功能缺損學生之學習單、替代補充教材或分解動作之影片，及教學小提示，提供方便易用之教學資源及調整方式供普通班教師使用，期使運用課程調整之理念落實融合教育之意旨，滿足每位學生之學習需求。

本教材之編輯聘請嘉義大學教育學系余坤煌教授及特殊教育學系林玉霞教授擔任指導教授。余教授為健康促進學校中央輔導委員在教材編輯過程給予許多健體領域專業的指導。林玉霞教授則給予特殊需求學生教材教法之指導。感謝兩位教授長期不辭辛苦的指導，使本教材之編輯能圓滿順利完成，特此致謝。

壹、小一新生活

單元一 我上一年級了	1
單元二 歡喜上學去	15
單元三 快樂GO!GO!GO!	23
單元四 快樂玩遊戲	29

貳、健康寶貝

單元五 整潔寶貝	38
單元六 生病時怎麼辦	56
單元七 大展身手	58
單元八 活力的來源	62
附錄一 每週早餐記錄學習單	67
附錄二 飲食好習慣_學習單	68

參、運動樂趣多

單元九 球兒真好玩	70
單元十 律動的身體	74

有愛無礙

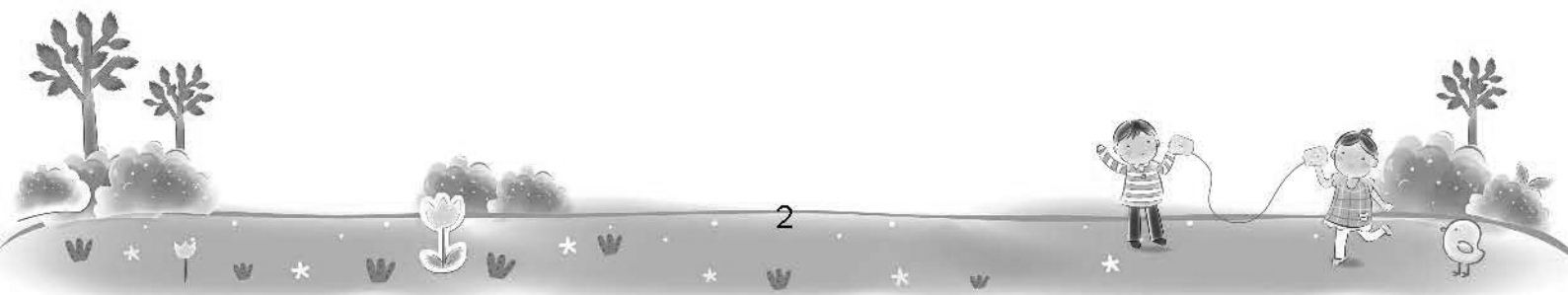


身心障礙(輕度認知功能缺損)學生課程教材簡化  
健康與體育南一版第一單元第1小單元教學設計

學習領域	健康與體育			教學單元	南一版 100 年版壹：小一新生活 一：我上一年級了
編輯者	張雅婷				
教學 規 劃	課次	節數	分鐘	教 學 重 點	
	1	1	40	1. 記得家人的叮嚀。 2. 能表達對家人的感謝。	
	2	1	40	1. 能向同學說出自己的姓名及喜歡的事物。 2. 能說出旁邊同學的特質。	
	3	1	40	1. 能說出他人對於不同行為的接受度。 2. 能與家人分享在學校裡與同學和老師的互動。	
	4	1	40	1. 做決定前，能先徵詢父母或師長的同意 2. 能了解團體規範	
教 學 準 備	1-1 教師事先準備課本第 4、5 頁的圖片及作業單 1。 2-1 教師事先準備課本第 6 頁的圖片及學習單 1。 3-1 教師事先準備課本第 8、9 頁的圖片。 4-1 教師事先準備課本第 10 頁的圖片、學習單 2、步驟卡及作業單 2。				
能 力 指 標		指 標 調 整		具 體 目 標	
6-1-2 學習如何和家人和睦相處 6-1-2-2 列舉家人相處與親愛的方式，如：常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，表達對家人的關愛		6-1-2-2 <b>說出</b> 與家人相處與親愛的方式，如：常把愛掛在口中、對家人的體貼等語言與非語言的方式，表達對家人的關愛		1. 記得家人的叮嚀。 1-1 能獨立或經老師引導說出今天上學前(或昨天晚上)家人對自己的叮嚀。 1-2 能獨立或經老師引導說出家人希望自己今天在學校可以做到的事。 2. 能表達對家人的感謝。 2-1 能獨立或經老師引導說出要感謝的對象(家人)。 2-2 能獨立或經老師引導說出要感謝的事情。	



		2-3 能獨立或經老師引導向感謝的對象(家人)說出感謝的話語。
<p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人的不同</p> <p>6-1-1-1 描述自己的特質，如：性別；年齡、人格特質、動作能力、喜歡與不喜歡的事物。</p> <p>6-1-1-2 察覺自己與他人的異同。</p>	<p>6-1-1-1 能依照姓名、喜歡與不喜歡的事物來描述自己</p> <p>6-1-1-2 說出自己與他人的相同處</p> <p>6-1-1-3 說出自己與他人的不同處</p>	<p>3. 能向同學說出自己的姓名及喜歡的事物。</p> <p>3-1 能獨立向同學說出自己的姓名。</p> <p>3-2 能獨立或經老師引導說出自己喜歡的事物。</p> <p>4. 能說出旁邊同學的特質。</p> <p>4-1 能獨立說出旁邊同學的姓名。</p> <p>4-2 能仿說、經老師引導或獨立說出旁邊同學自我介紹的內容。</p> <p>4-3 能仿說、經老師引導或獨立說出一個自己和旁邊同學相同的特質。</p>

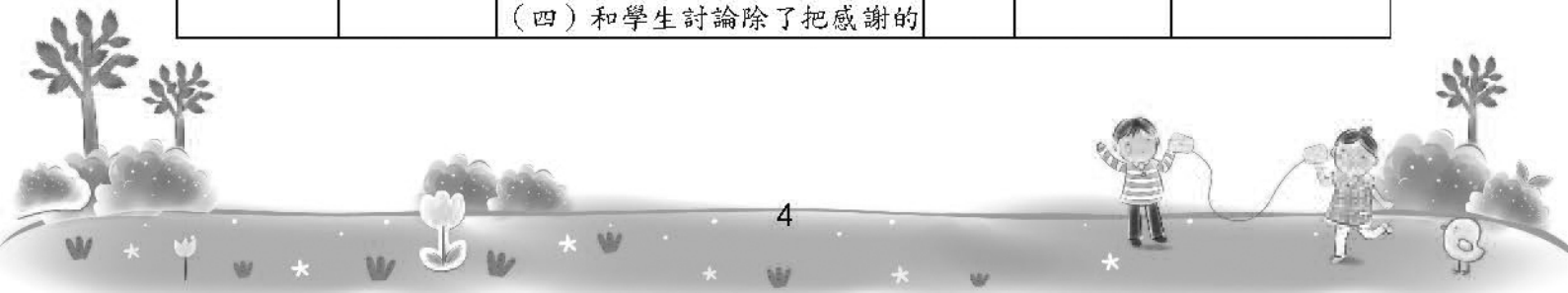


<p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>6-1-3-1 列舉別人接受或不接受的行為。</p> <p>6-1-3-2 展示建立友誼的方式，以促進人際關係，如：坦承、互相幫助。</p> <p>6-1-3-3 認識生活之社區並主動傳遞訊息，鼓勵參與社區之健康動態休閒活動。</p> <p>6-1-3-5 參與各種團體休閒活動。</p> <p>6-1-3-6 在遊戲活動中與他人和睦相處。</p>	<p>6-1-3-1 說出別人喜歡或不喜歡的行為。</p> <p>6-1-3-2 能說出和新朋友建立友誼的方法。</p> <p>6-1-3-4 能主動和家人傳遞班級訊息。</p> <p>6-1-3-7 參與班級的團體休閒活動。</p> <p>6-1-3-8 能說出在遊戲活動中要和同學和睦相處、互相幫忙、不吵架。</p>	<p>5. 能說出他人對於不同行為的接受度。</p> <p>5-1 能從課本圖片中說出哪些行為是正確的。</p> <p>5-2 能從課本圖片中說出哪些行為是錯誤的。</p> <p>5-3 能在老師的舉例下，經老師引導或獨立說出哪些行為是別人喜歡的。</p> <p>5-4 能在老師的舉例下，經老師引導或獨立說出哪些行為是別人不喜歡的。</p> <p>6. 能與家人分享在學校裡與同學和老師的互動。</p> <p>6-1 能向家人說出一件今天在學校發生的事情。</p> <p>6-2 能向家人說出一件今天在學校最讓自己開心或難過的事情。</p>
<p>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度</p> <p>6-1-5-1 學習在做決定前要先瞭解事實，並徵詢父母、師長的意見與想法。</p> <p>6-1-5-5 遵守團體活動規範，享受團隊合作達成目標之愉悅感受。</p>	<p>6-1-5-1 在做決定前能先說出現實的事實</p> <p>6-1-5-2 做決定前能問父母、師長的意見與想法</p> <p>6-1-5-6 能說出班級的團體規範</p>	<p>7. 做決定前，能先徵詢父母或師長的同意</p> <p>7-1 能說出在做決定前要先詢問父母或師長，不可衝動。</p> <p>7-2 在做決定前，會先向父母或師長說出現實情況</p> <p>7-3 在做決定前，會先問父母或師長是否同意</p> <p>8. 能了解團體規範</p> <p>8-1 能說出不可以隨意拿走同學的東西。</p> <p>8-2 能說出要保管好自己的東西。</p> <p>8-3 能說出班上同學一起在做決定時，要服從多數人的意見。</p>





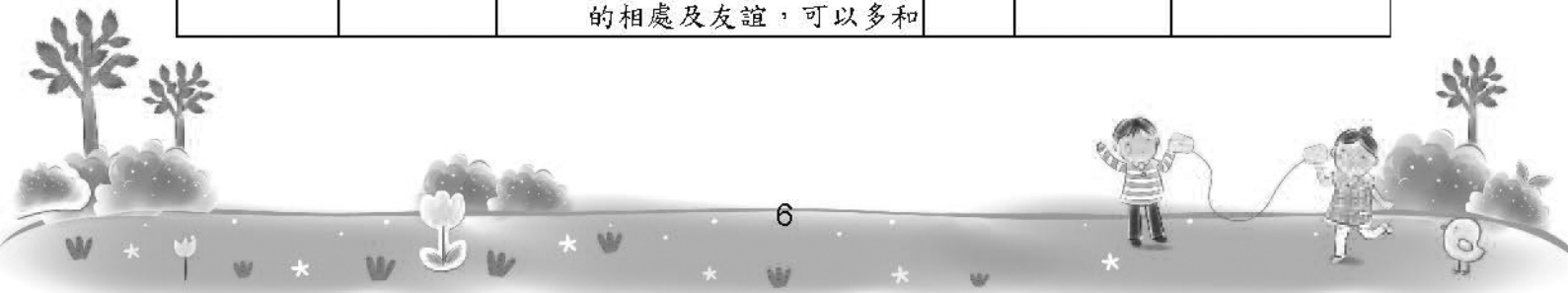
能力指標調整	具體目標號碼	教學活動	時間	教學資源	學習效果評量
		<p>-----第一節開始-----</p> <p><b>【活動一】</b>說出家人的叮嚀</p> <p>(一) 教師帶領學生觀看教科書第 4、5 頁，並說明其內容。</p> <p>1-1 (二) 老師請學生回想昨天放學回家到今天上學前，家人對自己說了什麼。</p> <p>1-1 (三) 鼓勵學生發言，和同學分享家人對自己的叮嚀。</p> <p>1-2 (四) 鼓勵學生發言，和同學分享家人希望自己今天在學校可以做到的事。</p> <p>(五) 重點歸納：不同的家庭會有不同的叮嚀與期許，家人對自己的關心代表了愛和祝福。</p>	20'	課本	
		<p><b>【活動二】</b>表達對家人的感謝</p> <p>(一) 老師請學生思考有沒有發現家人曾經為自己做了什麼事？當時有沒有表達出感謝之意？</p> <p>2-1 (二) 鼓勵學生發言，說出自己想感謝的對象。</p> <p>2-2 (三) 鼓勵學生發言，和同學分享要感謝的事情及感謝的話。</p> <p>2-3</p> <p>(四) 和學生討論除了把感謝的</p>	20'		



		<p>話說出來之外，還可以用哪些方式表達感謝？</p> <p>(五) 老師發下作業單，請學生回家和家人練習。</p> <p>(六) 重點歸納：家人對自己的關心有時候是默默付出、不求回報的，平時要多感謝家人對自己的愛。</p> <p>----第一節結束----</p> <p>----第二節開始----</p> <p><b>【活動一】自我介紹</b></p> <p>(一) 教師先讓學生觀看課本第6頁的情境。</p> <p>(二) 老師引導學生向同學自我介紹，老師可以先做示範。</p> <p>(三) 老師提示學生除了姓名之外，還可以介紹自己的個性、興趣、專長、喜歡或不喜歡的事物。</p> <p>(四) 鼓勵學生發言，每個人都要做自我介紹。</p> <p>(五) 重點歸納：剛到新的班級，遇到新同學，我們要學會主動自我介紹認識新同學。</p>	<p>作業單 1</p>	
	3-1		15'	課本
	3-2			
	4-1	<p><b>【活動二】小小訪問家</b></p> <p>(一) 老師發下學習單，請學生訪問自己座位左邊及右邊的同學。</p> <p>(二) 老師隨機點名，請學生分</p>	<p>學習單 1</p>	20'

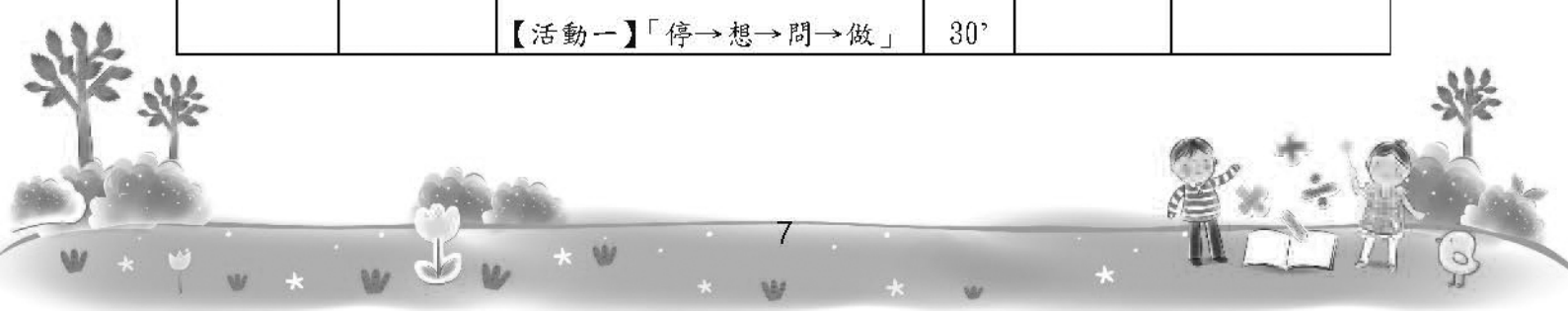


	<p>4-2</p> <p>4-1</p> <p>4-2</p> <p>4-3</p> <p>5-1</p> <p>5-2</p> <p>5-2</p> <p>5-3</p> <p>5-4</p>	<p>享坐右邊同學的自我介紹內容。</p> <p>(三) 老師隨機點名，請學生分享做左邊同學的自我介紹內容。</p> <p>(四) 老師隨機點名，請學生說出一個自己和右邊同學相同的特質。</p> <p>(五) 重點歸納：不同的人會有不一樣的興趣及特色，我們要欣賞新同學的優點並且加以學習。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>-----第三節開始-----</p> <p><b>【活動一】對與錯</b></p> <p>(一) 教師帶領學生觀看教科書第 8、9 頁，並說明其內容。</p> <p>(二) 老師和學生討論課本內的行為哪些是正確的？哪些是錯誤的？</p> <p>(三) 老師和學生討論課本內錯誤的行為應如何改正？以及如何給予協助？</p> <p>(四) 老師隨機給予學生例子，讓學生判斷該行為是否正確？如果不是正確的，該如何改正？</p> <p>(五) 重點歸納：某些行為和作法常會讓別人覺得不舒服，會影響自己和同學間的相處及友誼，可以多和</p>	<p>15'</p>	<p>課本</p>	
--	--	---	------------	-----------	--



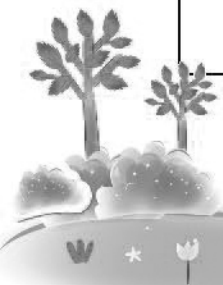


		<p>同學溝通或詢問師長、家人正確的作法，這樣才能解決問題。</p> <p><b>【活動二】和家人分享</b></p> <p>(一) 老師請學生回想一件今天在學校發生，讓自己印象最深刻的事。那件事給自己的感覺是什麼？</p> <p>6-1 (二) 老師問學生每天放學後會不會和家人聊天？有的話，都聊些什麼？</p> <p>6-1 (三) 老師鼓勵學生和同學分享，今天回家要向家人說的一件事。</p> <p>6-2 (四) 老師鼓勵學生和同學分享，自己對於那件事情的感覺。</p> <p>6-1 (五) 老師鼓勵學生回家要和家人分享在學校發生的事情，及自己對於那件事情的感覺。</p> <p>6-2 (六) 重點歸納：回家後多和家人分享今天在學校發生的事，可以讓家人知道自己在學校的生活，也可以讓他們知道自己有沒有適應學校的生活，也多了和家人聊天的話題。</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>-----第四節開始-----</p>	25'		
		<b>【活動一】「停→想→問→做」</b>	30'		

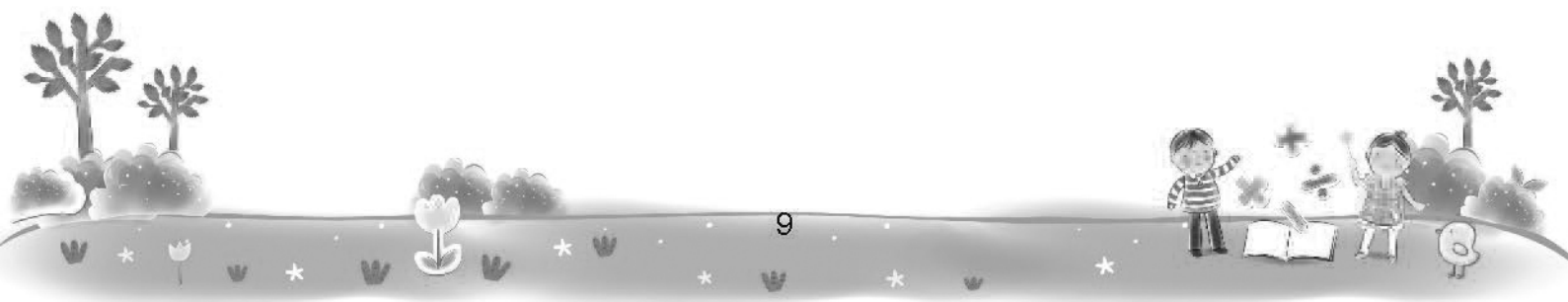




		<p>(一) 教師帶領學生觀看教科書第 10 頁，並說明其內容。</p>	課本											
7-1		<table border="1"> <thead> <tr> <th>步驟</th> <th>提示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 停</td> <td>停下不衝動</td> </tr> <tr> <td>2. 想</td> <td>要問誰、事實現況</td> </tr> <tr> <td>3. 問</td> <td>家人、老師</td> </tr> <tr> <td>4. 做</td> <td>同意→去做 不同意→不能做</td> </tr> </tbody> </table>	步驟	提示	1. 停	停下不衝動	2. 想	要問誰、事實現況	3. 問	家人、老師	4. 做	同意→去做 不同意→不能做		
步驟	提示													
1. 停	停下不衝動													
2. 想	要問誰、事實現況													
3. 問	家人、老師													
4. 做	同意→去做 不同意→不能做													
7-2														
7-3														
	7-1	<p>(二) 老師向學生說明自己在做決定時，要先經過父母或師長的同意，並向學生說明決定事情的步驟「<b>停→想→問→做</b>」。</p>	<b>學習單 2</b>											
	7-2													
	7-3	<p>(三) 老師發下學習單，並提供情境讓學生一起檢核學習單內的情境。</p> <p>(四) 老師發下作業單，請學生在下課時間或回家練習。</p> <p>(五) 重點歸納：自己想做決定之前，為了不和其他人發生爭吵及不愉快的事，不管是在家裡或學校，我們都應該先問家人或是老師的意見，得到他們的同意才行。</p> <p><b>【活動二】了解團體規範</b></p> <p>(一) 教師帶領學生觀看教科書第 11 頁，並說明其內容。</p>	<b>作業單 2</b>											
				10'										
			課本											



	<p>8-1</p> <p>8-2</p> <p>8-3</p>	<p>(二) 老師問學生有沒有東西在學校不見的經驗？有的話，你當時的感覺是什麼？</p> <p>(三) 老師和學生討論可不可以帶任何想帶來的東西到學校，為什麼？</p> <p>(四) 老師引導學生了解要保管好自己的東西，以及不可以隨便拿走同學東西的概念。</p> <p>(五) 老師向學生說明「少數服從多數」的概念，並告訴學生大家在一起做決定時，我們要服從大部分人做的決定，而且也要尊重少數人的意見。</p> <p>(六) 重點歸納：班級是一個團體，大家在一起做決定時，要聽從大部份人的意見，而且也要尊重少數人的意見才行。另外，學校是一個學習的場所，不可以隨便帶自己想帶的東西到學校，以免影響上課或是不見了。</p> <p>----第四節結束----</p>			
--	----------------------------------	---	--	--	--



# 學習單 1

## 小小訪問家

姓名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

星期： \_\_\_\_\_

◎ 小朋友，請訪問坐在你左邊和右邊的兩位同學，找出你們相同的特質。

姓名： \_\_\_\_\_

喜歡做的事情：

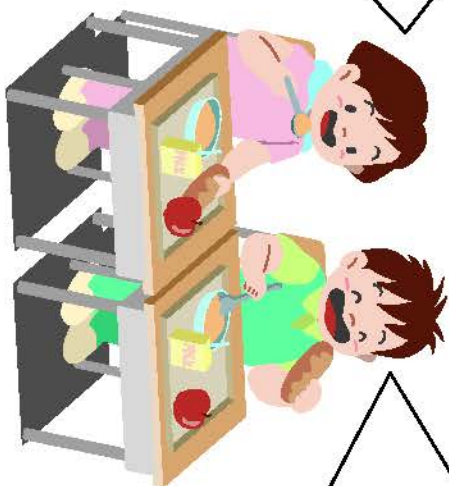
\_\_\_\_\_

擅長的事情：

\_\_\_\_\_

不喜歡的事物：

\_\_\_\_\_



姓名： \_\_\_\_\_

喜歡做的事情：

\_\_\_\_\_

擅長的事情：

\_\_\_\_\_

不喜歡的事物：

\_\_\_\_\_



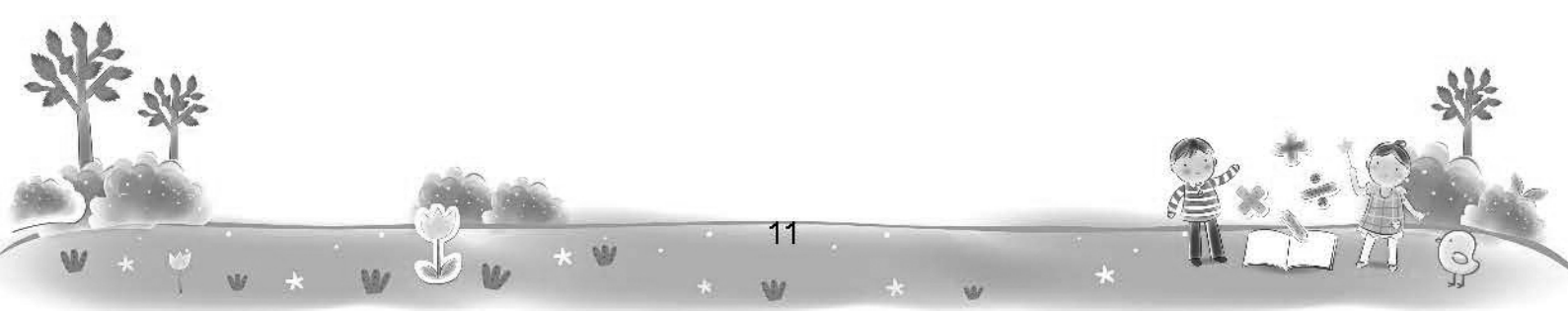
學習單 2

# 做決定前的停看聽

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_月\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_

※ 仔細聽老師所說的例子，再想一想。  
 有做到的請在格子裡打「✓」，沒做到的在格子裡打「△」

	阿佑	大虎	小健	小芬
1. 停 停下不動				
2. 想 問誰、事實、現況				
3. 問 家人、老師				
4. 做 同意 → 去做 不同意 → 不能做				



# 感 謝 之 心

姓 名： \_\_\_\_\_ 日 期： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 星 期 \_\_\_\_\_

◎請在家庭裡找兩位家人，依照下面表格裡的步驟，向對方表達感謝。  
如果你有做到，請他在下面格子裡打「✓」

步 驟 家 人		
1. 發 現 家 人 幫 自 己 做 了 什 麼 事 ？		
2. 我 要 用 什 麼 方 式 感 謝 他 ？		
3. 選 擇 適 合 的 時 間 、 地 點		
5. 行 動		

協助練習者，請簽名：



## 作業單 2

## 做決定前的暫停看聽

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_月\_\_\_\_日 星期：\_\_\_\_\_

※ 小朋友：

你有沒有自己做出決定的經驗呢？

請和我們分享一下你的經驗吧！

1. 我曾經自己做出決定。  是  不是

2. 決定要\_\_\_\_\_

3. 當時心裡怎麼想：\_\_\_\_\_

4. 家人的反應：\_\_\_\_\_

5. 當時的行動：\_\_\_\_\_

※ 現在你已經學到了正確做決定的方式了，請你想一想：

◎ 如果你今天又遇到同樣的情況

1. 你還會想要自己做出決定嗎？

 會  不會

2. 你會想辦法問家人或老師嗎？

 會  不會

3. 家人或老師的反應：\_\_\_\_\_



4.問完家人或老師的意見後，你會怎麼處理？

處理方式： \_\_\_\_\_

爸媽覺得我的表現：

- 做的很棒！
- 再加一點油！

家長意見：

家長簽名：



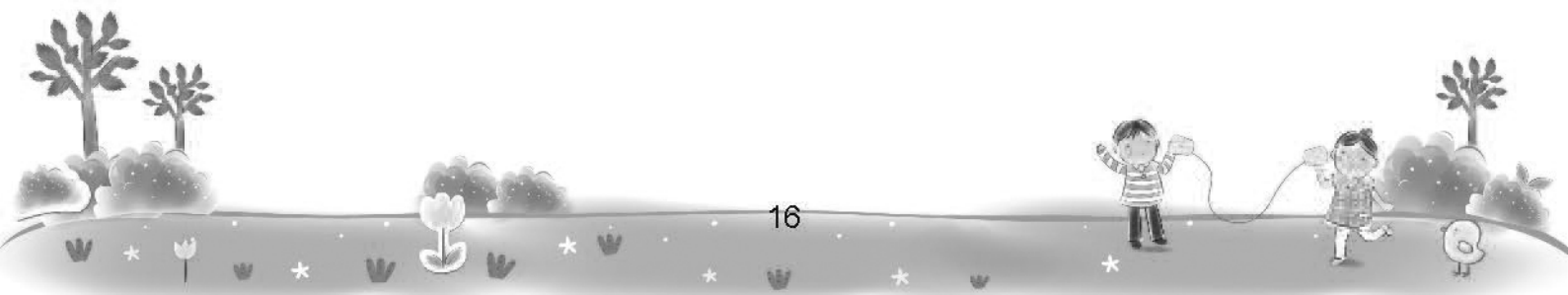


身心障礙(輕度認知功能缺損)學生課程教材簡化  
健康與體育南一版壹：小一新生活二歡喜上學去教學設計

學習領域	健康與體育			教學單元	南一版 100 年版壹：小一新生活 二：歡喜上學去
活動內容	活動一：安全跟著走 活動二：遊戲好地方 活動三：教室好行為			編輯者	許惠淳
教學 規 劃	課次	節數	分鐘	教 學 重 點	
	1	1	40	能藉由討論與分享，發現上下學途中不安全的情境，並說明上下學安全的注意事項。	
	2	1	40	(一) 透過教師的說明與示範，小朋友能說出及選擇安全的地方可以打球、遊戲。 (二) 提醒小朋友，校園各地潛在的危險，並避免到危險的地方嬉戲。	
	3	1	40	(一) 能分辨並說出教室裡的好行為。 (二) 能藉由討論與比較的活動，發現教室的好行為。 (三) 能說出好行為，才能讓我們的學習生活更安全。	
教 學 準 備	活動一、馬路路況圖卡，校門口圖卡，學習單 活動二、校園內常見遊戲器材圖卡、適合活動區域圖卡 活動三、教室內好的行為示範圖卡				
注 意 事 項	本課程教學內容屬於觀念的建立。建議班級導師、授課老師，可以隨時視教室內情況給予行為上的指導或糾正，以幫助學童建立更良善的好行為。另外，對於智能缺陷、自閉症的個案，需要更明確的指示，加強「不可以」的行為規範語句，以幫助其分辨不對的行為來保護自己免於受傷情況。				



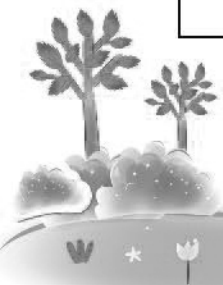
	能力指標	指標調整	具體目標
活動一、安全跟著走	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性	5-1-1-1 辨別所能看到及接觸到的可能危險事物，如：死角場所。 5-1-1-2 辨別安全的情境，如：馬路上行走或騎腳踏車等需注意的事項。 5-1-1-3 辨認不安全的情境，如：馬路上胡亂行走、騎腳踏車未遵守交通規則等。	1-1 能依圖片說出或指出安全/不安全的情境 1-2 能說出來學校途中需注意的安全事項，如：行人走人行道，騎乘機車戴安全帽
活動二、遊戲好地方	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的地方	5-1-2-1 遵守校規、班規和老師指示，以確保個人及他人的安全。 5-1-2-4 能在遊戲室等安全場所遊戲。 5-1-2-5 能遵守不同場所的安全規則。 5-1-2-6 穿著合適的服裝從事身體活動。	2-1 能選擇適合自己的遊樂器材 2-2 能在適當的環境進行體能活動 2-3 能遵守遊戲規則
活動三、教室好行為	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法	5-1-2-1 遵守校規、班規和老師指示，以確保個人及他人的安全。 5-1-2-5 能遵守不同場所的安全規則。	3-1 能說出教室內合宜的行為 3-2 能避免做出傷害他人的行為 3-3 能說出有行為安全才能使生活安全



能力指標調整	具體目標號碼	教學活動	時間(分)	教學資源	學習效果評量
		<p>-----第一節開始-----</p> <p>活動一 安全跟著走</p> <p><b>壹、 引起動機</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師可以以自身到達學校的方式，以說故事/問問題方式引起動機。</li> <li>● 讓學童猜猜看，教師到學校的途中，會遇到什麼情況？</li> </ul> <p><b>貳、 發展活動</b></p>	5		
	1-1	<p><b>【活動一】上學途中不安全情境</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學童觀看課本內的圖案，說說看哪些情境是不安全？</li> <li>2. 要怎麼過馬路才安全？要注意哪些事情？</li> <li>3. 經過施工的工地時，應該怎麼做才安全？</li> <li>4. 穿越有導護老師的路口，要怎麼做才正確？</li> <li>5. 在校門口遇見老師時，應該要怎麼做？</li> </ol>	10		
	1-2	<p><b>【活動二】問題討論與發表</b></p> <p>鼓勵學童參與討論，並舉手說明自身的情況。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上、放學時，是否有人同行？和你是什麼關係？</li> <li>2. 是家長接送嗎？或搭公車到校？</li> <li>3. 說一說，從家裡出發到學校的過程哩，可能會遇到哪些情況？</li> </ol>	10		



	<p>1-2</p>	<p>4. 除了書本中邊走邊嬉戲，還有哪些不安全的行為？</p> <p>5. 走路上學有哪些好處？家長接送有哪些好處？搭乘公車上學有什麼好處？</p> <p>【活動三】認識其他上學時可能經過的路況</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 天橋</li> <li>2. 平交道</li> <li>3. 地下道</li> </ol> <p><b>參、 綜合活動</b></p> <p>請依不同的上學方式，提醒學童應注意情況，並可依學校附近的路口路況、出入的校門做歸納總結。(詳細歸納請參考教師手冊第19頁)請學童、家長遵守紅燈停、綠燈行，遵守愛心導護的指揮，並結伴同行才安全。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 走路 穿越馬路應走斑馬線、天橋、人行道，不可在馬路中央玩耍。經過施工地點應繞過不靠近。</li> <li>● 搭乘機車、汽車 戴安全帽/繫安全帶。下車時，待車子停妥後，自車子的右方下車。</li> <li>● 搭乘公車 遵守搭乘公車禮儀，不喧嘩不亂跑。上下公車要問好。</li> </ul> <p>----第一節結束----</p>	<p>5</p> <p>10</p>		
--	------------	--	--------------------	--	--



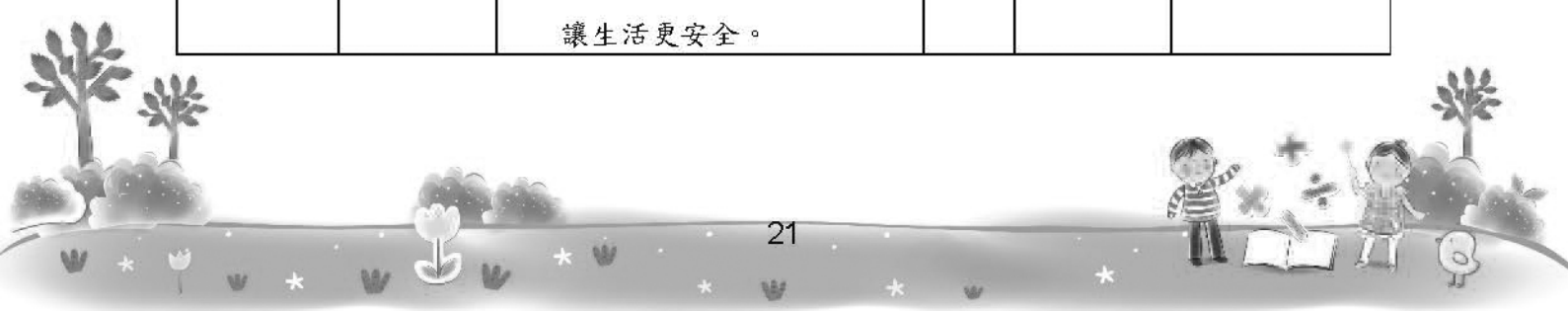
		<p>----第二節開始----</p> <p><b>活動二 遊戲好地方</b></p> <p><b>壹、 引起動機</b></p> <p>請同學說說看，剛剛的下課時間，學童到學校的哪些地方遊玩？玩什麼遊戲？</p> <p><b>貳、 發展活動</b></p> <p><b>【活動一】、情境討論</b></p> <p>1. 請學童觀察課本內的情境，依情境討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 空地：小朋友在教室旁的空地上玩木頭人遊戲。</li> <li>● 走廊：小朋友在走廊玩「紅綠燈遊戲」，追撞到經過的同學。</li> <li>● 樓梯間：小朋友在樓梯間打球，差點打到上樓的同學。</li> <li>● 草地上：小朋友在空地玩遊戲。</li> </ul> <p>依上述的情境討論，哪些地方是適合玩遊戲的地點？</p>	5		
	2-2		10		
	2-1	<p><b>【活動二】、學校適合遊玩的地點</b></p> <p>1. 請學童說一說自己會在哪些地點玩遊戲，老師記錄在黑板上。</p> <p>2. 在依上述地點一一討論各遊戲地點的適合性？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 適合地點：遊戲器材區、空地、操場</li> <li>● 不適合地點：走廊、教室內、樓梯間、廁所</li> </ul> <p>3. 在適合地點遊玩時，仍需要</p>	10		



		<p>注意哪些事項？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 空地上是否有堆積物品？</li> <li>● 操場上是否有坑洞？</li> </ul> <p>【活動三】、受傷處理</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學童分享在不適合遊玩的地點玩耍受傷的經驗，藉以勸導其他學童應注意。</li> <li>2. 受傷時，可告知老師，或至保健中心請校護阿姨處理。</li> <li>3. 日後遊玩時應避開不安全場所。</li> </ol>	5		
	2-3	<p><b>參、 綜合討論</b></p> <p>透過圖卡，再次區分適合與不適合遊戲的場所。並再次提醒，選擇安全的遊戲場所，才能玩得開心又安全。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>-----第三節開始-----</p>	10		
	2-1				
	2-2				
		<p><b>活動三 教室好行為</b></p> <p>壹、 引起動機</p> <p>詢問學童是否在教室裡受傷過？ 為什麼會受傷？</p> <p>貳、 發展活動</p>	5		
	3-1	<p>【活動一】什麼是好行為？</p> <p>請學生觀察課本裡的圖案，說說看有哪些是屬於好行為？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 行為一：離開位置時，把椅子靠攏。</li> <li>● 行為二：小朋友把水桶移開，並說：「我把水桶移開，才不會有人被絆倒。」</li> <li>● 行為三：正在做勞作的小朋</li> </ul>	10		



	<p>3-2</p> <p>3-1</p> <p>3-3</p>	<p>友正確地將剪刀交給另一個人。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 行為四：小朋友安靜的坐在教室裡看書。</li> <li>● 行為五：兩個小朋友在下棋。</li> </ul> <p>【活動二】、什麼是不對的行為？</p> <p>請學生觀察課本裡的圖案，說說看有哪些是屬於不對的行為？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 行為六：有一小朋友被伸出走道的腳給絆倒了。</li> <li>● 行為七：小朋友在教室裡玩紙飛機。</li> <li>● 行為八：小朋友在教室裡追逐遊戲。</li> </ul> <p>【活動三】、怎麼做才是對的？！</p> <p>有些小朋友的行為是不對的，那該怎麼做才是好的？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 坐在位置上時，腳不可以伸出走道。</li> <li>● 教室內不可以追逐奔跑。</li> <li>● 教室內玩紙飛機會打擾到其他同學。</li> </ul> <p><b>參、 綜合活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學童分享，除了課本內的行為外，還有哪些是好的行為？有哪些是不好的行為？</li> <li>● 說明：教室內從事靜態活動都是好的行為。教室內玩動態的遊戲都是需要改進的行為。學習正確的行為，才會讓生活更安全。</li> </ul>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>		
--	----------------------------------	---	------------------------------	--	--





		----第三節結束----			
--	--	---------------	--	--	--

參考資料來源:南一版 一年級第一冊健康與體育教師手冊





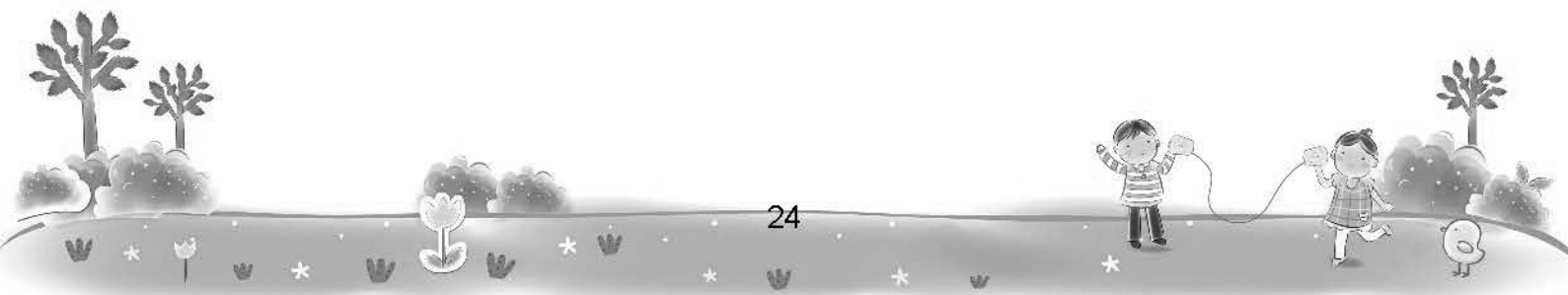
## 身心障礙(輕度認知功能缺損)學生課程教材簡化

## 健康與體育南一版壹：小一新生活-三快樂 GO!GO!GO!教學設計

學習領域		健康與體育		教學單元	南一 100 年版壹：小一新生活 三：快樂 GO!GO!GO!
編輯者		張雅婷			
教學 規 劃	課次	節數	分鐘	教 學 重 點	
	1	1	40	1. 能用雙腳玩遊戲。 2. 能做稍息、立正的動作。	
	2	1	40	1. 能做出往前進、後退、直線、繞物和跨步走的動作。 2. 能運用雙腳配合音樂玩遊戲。	
	3	1	40	1. 能模仿或做出各種「走」的動作。	
教學 準 備	2-1 教師事先準備三角錐數個或椅子數把及音響、音樂。 3-1 教師事先準備三角錐數個或椅子數把。				
能 力 指 標		指 標 調 整		具 體 目 標	
3-1-1 表現簡單的全身性身體活動		3-1-1-1 能表現出 <b>雙腳開合、跑、跳</b> 等動作		1. 能用雙腳玩遊戲。 1-1 做出原地雙腳開合的動作。	
3-1-1-1 瞭解跑、跳、爬、擲等動作的方式		3-1-1-2 由遊戲中表現 <b>雙腳開合、跑、跳</b> 等動作		1-2 能利用雙腳模仿同學或獨立與同學做出「往前、後跨一步」的動作。	
3-1-1-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作		3-1-1-6 將簡單的身體動作應用於日常生活中		1-3 能利用雙腳模仿同學或獨立與同學比賽「看誰開得大」 1-4 能模仿同學或獨立與同學用雙腳玩「剪刀、石頭、布」的遊戲。	
3-1-1-5 將簡單的身體動作應用於日常生活中				2. 能做稍息、立正的動作。 2-1 能模仿同學或獨立做出「稍息」的動作。 2-2 能模仿同學或獨立做出「立正」的動作。	



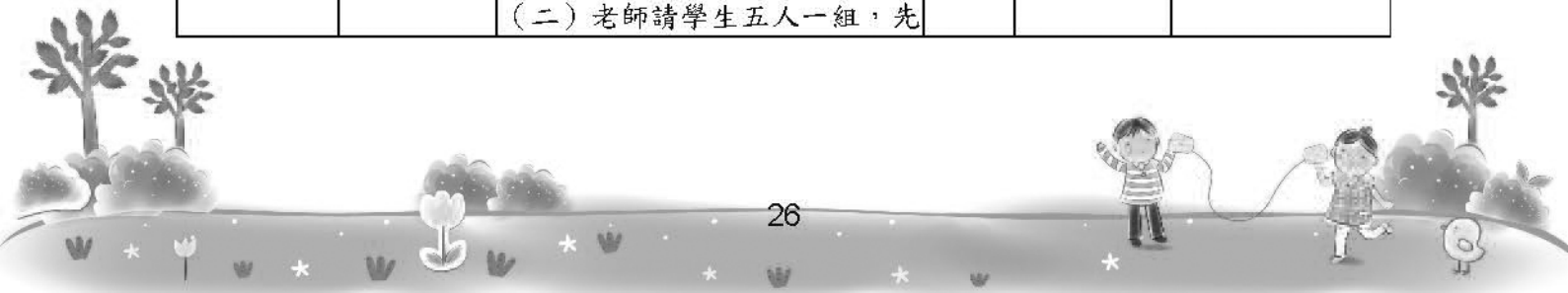
<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動</p> <p>3-1-1-1 瞭解跑、跳、爬、擲等動作的方式</p> <p>3-1-1-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作</p> <p>3-1-1-4 配合音樂節奏表現身體律動</p> <p>3-1-1-5 將簡單的身體動作應用於日常生活中</p>	<p>3-1-1-1 能表現出跑、跳、<b>跨步</b>等動作</p> <p>3-1-1-2 在遊戲中表現<b>跑、跳、改變方向</b>等動作</p> <p>3-1-1-4 配合音樂節奏模仿同學表現身體律動</p> <p>3-1-1-6 將簡單的身體動作應用於日常生活中</p>	<p>3. 能做出往前進、後退、直線、繞物和跨步走的動作。</p> <p><b>3-1 能模仿同學或獨立做出「往前走」的動作。</b></p> <p><b>3-2 能模仿同學或獨立做出「後退走」的動作。</b></p> <p><b>3-3 能模仿同學或獨立做出「走直線」的動作。</b></p> <p><b>3-4 能模仿同學或獨立做出「繞物走」的動作。</b></p> <p><b>3-5 能模仿同學或獨立做出「跨步走」的動作。</b></p> <p>4. 能運用雙腳配合音樂玩遊戲。</p> <p><b>4-1 能模仿同學或獨立跟著音樂的播放，表現身體律動或停止律動。</b></p> <p><b>4-2 能模仿同學或獨立與同學玩「1、2、3 木頭人」</b></p>
<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力</p> <p>3-1-4-1 說出遊戲的玩法及簡易規則</p> <p>3-1-4-2 於遊戲活動中表現聯合性的基本運動能力</p>	<p>3-1-4-2 能遵守<b>老師說明</b>的規則進行遊戲</p> <p>3-1-4-3 於自己適合的遊戲中<b>透過模仿或獨立</b>表現出各項「走」的動作</p>	<p>5. 能模仿或做出各種「走」的動作。</p> <p><b>5-1 能模仿同學或獨立做出各種型態走的動作。</b></p> <p><b>5-2 能模仿各種動物或人物行走的動作。</b></p> <p><b>5-3 能模仿同學或獨立與同學做出各型態走的動作</b></p>



能力指標調整	具體目標號碼	教學活動	時間	教學資源	學習效果評量
		-----第一節開始-----			
		<b>【活動一】腳兒真厲害</b>	25'		
	1-1	(一) 教師示範雙腳開合的動作，請同學跟著做。			
	1-1	(二) 老師向學生說明雙腳可以做出不同的動作，例如：往前或後跨一步、往左右開合等，一邊說明一邊示範，請學生跟著做。			
	1-2				
	1-3	(三) 請學生兩兩一組進行「剪刀、石頭、布」級比賽看誰的雙腳可以開得比較大。			
		(四) 老師要提醒學生小心安全，不可為了贏得比賽太過逞強。			
		(五) 重點歸納：雙腳也可以創造出不同的遊戲，但玩遊戲時要注意安全，才不會受傷。			
		<b>【活動二】稍息、立正</b>	15'		
		(一) 老師問學生剛剛雙腳開合的動作，平常升旗的時候有沒有做過？			
	2-1	(二) 老師示範稍息、立正的正確動作，請學生跟著做。			
	2-2	(三) 老師修正學生稍息、立正的動作。			
		(四) 重點歸納：稍息、立正是			



		<p>隊伍集合時的常見動作，我們應該學正確的動作，這樣集會時全班才會顯得有精神。</p> <p>----第一節結束----</p> <p>----第二節開始----</p> <p><b>【活動一】走走停停</b></p> <p>3-1 (一) 老師向學生說明雙腳除了上一堂課的開合動作</p> <p>3-2 之外，還可以做出不同的</p> <p>3-3 動作，甚至有很多不同的</p> <p>3-4 走法。</p> <p>3-5 (二) 老師示範往前走、後退走、走直線、繞物走、跨步走等動作，一邊說明一邊示範，請學生跟著做。</p> <p>(三) 老師請學生兩兩一組進行練習。</p> <p>(四) 老師提醒學生注意安全。</p> <p>(五) 重點歸納：每個人都有自己不同的走路方式，遇到不同的阻礙也有不同的走路方法，不論是哪種方式，我們都要注意安全。</p>	20'		
	4-1	<p>(三) 老師請學生兩兩一組進行練習。</p> <p>(四) 老師提醒學生注意安全。</p> <p>(五) 重點歸納：每個人都有自己不同的走路方式，遇到不同的阻礙也有不同的走路方法，不論是哪種方式，我們都要注意安全。</p>		三角錐	
	4-2	<p><b>【活動二】音樂木頭人</b></p> <p>(一) 老師播放音樂並隨機停止音樂，請學生跟著音樂做出各種律動，聽到音樂停止時也要停止動作，無論哪種姿勢都可以，但要注意安全。</p> <p>(二) 老師請學生五人一組，先</p>	20'		音響 音樂



		<p>說明「1、2、3 木頭人」的遊戲規則，請學生分組進行活動。</p> <p>(三) 重點歸納：我們可以透過跟著音樂擺動身體來放鬆自己，有時候下課時間也可以和同學到操場玩玩遊戲。</p> <p>-----第二節結束-----</p>		
	5-1	-----第三節開始-----		
	5-2	<b>【活動一】創意競走</b>	20'	
	5-1	(一) 教師告訴學生可以透過模仿其他事物或人物來進行遊戲。		
	5-2	(二) 老師示範 1、2 個課本動作(螃蟹走、企鵝走…等)		
	5-1	和學生討論還有哪些動物或人物可以模仿。		
	5-2	(三) 老師示範學生提供的動物或人物行走的樣子，請學生跟著做做看。		
		(四) 老師隨機點學生上台表演，發揮創意，若學生想不出來，老師可以提供意見。		
		(五) 重點歸納：我們應該多發揮創意以及在日常生活中多多觀察其他人行走的樣子，創造出不同的走路方式。		
		<b>【活動二】協力競走</b>	20'	



	<p>5-3</p> <p>5-3</p>	<p>(一) 老師拿出三角錐，請同學兩兩一組。</p> <p>(二) 老師找一位同學示範如何同心協力完成「兩人搭肩、兩人背靠背」行走的任務。</p> <p>(三) 老師請學生演練，並請學生注意安全。</p> <p>(四) 老師向學生說明最後一個任務「全班搭肩行走」，需要全班一起參與。</p> <p>(五) 重點歸納：這個活動是多人合作的遊戲，我們應該相互配合，和同學一起完成任務、不爭吵、互相幫助。</p> <p>-----第三節結束-----</p>		<p>三角錐</p> <p>三角錐</p> <p>三角錐</p> <p>三角錐</p>	
--	-----------------------	---	--	---	--



## 身心障礙(輕度認知功能缺損)學生課程教材簡化

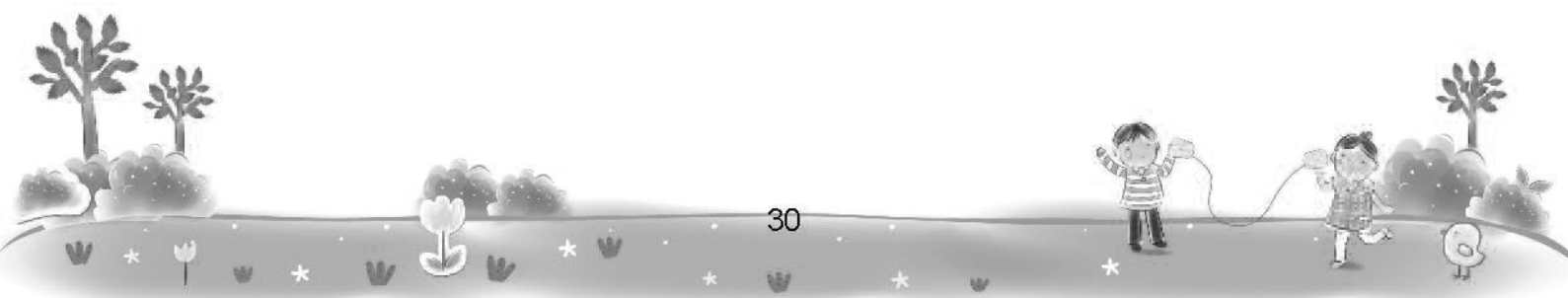
### 健康與體育南一版壹：小一新生活-四快樂玩遊戲教學設計

學習領域	健康與體育			教學單元	南一 100 年版壹小一新生活 四：快樂玩遊戲
活動內容	1. 有趣的校園 2. 一起玩遊戲			編輯者	許惠淳
教學 規 劃	課次	節數	分鐘	教 學 重 點	
	1	1	40	(一) 指導學生認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。 (二) 培養學童樂於參與團體活動並遵守遊戲規則的態度。	
	2	2	80	(一) 利用學校的遊戲器材，從事各項身體活動。 (二) 使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。 (三) 學會保護自己和他人的安全。	
教學 準 備	活動一、事先勘查學校內各項遊戲器材與場地安全性。規劃上課行進路線及遊戲分組。 活動二、事先說明分組規則，協調遊戲器材使用時間，實際操作學校內的滑梯或秋千。				
注意 事項	若學校校園內沒有相關的遊戲器材，教學者除了課本內容：溜滑梯、秋千的書面教學外，建議增加符合學校實際情況的遊樂器材介紹，並說明器材的使用方式與使用時相關注意事項。另在遊戲器材的體驗上，宜配合學校原有的遊戲器材說明使用方式與操作練習。				

	能力指標	指標調整	具體目標
活 動 一 、 有 趣 的 校 園	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地	4-1-4-1 能指出校園中可以遊戲的場地。 4-1-4-2 利用校園的遊戲器材，從事各項身體活動。	1-1 能說出校園內各項遊戲器材與場地的名稱 1-2 能說出遊戲器材使用的方式 1-3 能挑選適合自己體能的遊戲器材



<p>活 動 二 、 一 起 玩 遊 戲</p>	<p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性</p>	<p>4-1-4-1 能指出校園中可以遊戲的場 地。</p> <p>4-1-4-2 利用校園的遊戲器材，從事各 項身體活動。</p> <p>5-1-1-1 辨別所能看到及接觸到的可能 危險事物。</p> <p>5-1-1-4 能提出自己常進行的各項活動 的安全注意事項。</p> <p>5-1-1-5 使用遊戲器材能檢視周圍的警 告標誌</p>	<p>2-1 能分辨安全與不安全的 遊戲行為</p> <p>2-2 能安全地使用各項遊 樂器材</p> <p>2-3 能依序排隊使用遊戲 器材</p> <p>2-4 能遵守遊戲規則</p> <p>2-5 能保護自己與他人的 安全</p>
--	---	--	--

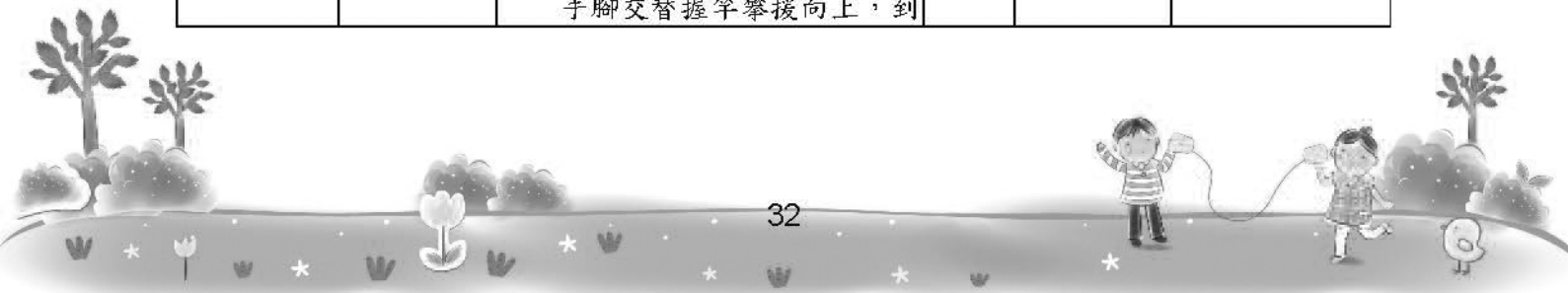




能力指標 調整	具體目標 號碼	教學活動	時間 (分)	教學資源	學習效果評量
		<p>----第一節開始----</p> <p><b>壹、 引起動機</b></p> <p>請學童分享玩過的遊戲器材名稱以及所在的地點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以前曾經在什麼地方玩過什麼遊戲器材?和誰一起玩?</li> <li>2. 以前你最喜歡的遊戲器材是什麼?為什麼?</li> </ol> <p><b>貳、 發展活動</b></p> <p><b>【活動一】、認識遊戲器材</b></p> <p>(一)教師先請同學觀看教科書中的情境：校園中有各式各樣的遊戲器材，兩個小朋友一起到校園中認識各種器材。</p> <p>(二)認識常見器材、使用說明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 秋千：雙手緊握兩邊鍊條，臀部坐穩在鞞鞮墊上，才可以開始前後擺動。</li> <li>● 溜滑梯：坐穩後，才可以開始溜，並用雙腳抵住滑梯兩邊調節速度。</li> <li>● 翹翹板：兩人面對面坐著，臀部不可以離開座墊，做上下擺動。</li> </ul> <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上下搖動中，不可以過分用力，以免墜落。</li> <li>2. 不可左右搖晃，以免破壞器材，造成危險。</li> <li>3. 禁止從座椅中跳離，並不可以站在翹翹板上。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>高低平衡木</b>：站立在平衡木上，雙手平伸，以保持平衡。</li> </ul>	5		
	1-1 1-2		15		



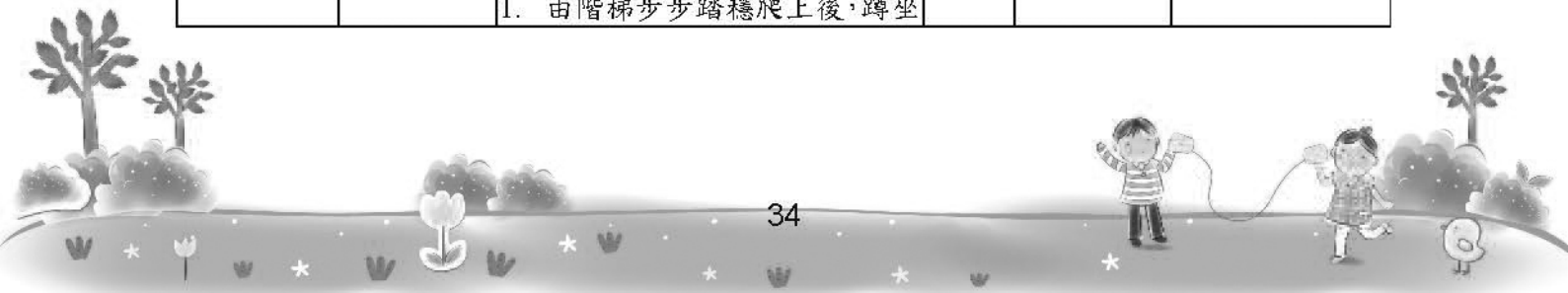
		<p>切勿在上面跑跳或快速通過。下平衡木時，要保持兩手平伸，以維持平衡。</p> <p><b>(三)認識其他遊戲器材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>雲梯</b>：適合中、高年級。排隊按照順序爬上去，抓著橫竿，雙手交互握槓盪至對面後，雙腳踩在階梯順勢而下。</li> <li>● <b>攀爬架</b>：適用中、高年級。雙手抓緊欄竿，兩腳踩穩在欄杆上，順著往上爬，爬到頂端轉身後，以「腳先手後」順著爬下來。              注意事項：              1. 嚴禁在攀爬架上推擠、嬉戲。              2. 不可以從攀爬架最高處跳下來，或站在攀爬架頂端。</li> <li>● <b>單槓</b>：適用中、高年級。站立於單槓前，以正握或反握的方式握住單槓，雙腳不動，手肘彎曲將上半身向上拉。手臂推直，使身體回復成直立狀。              注意事項：              1. 應選擇適合自己的高度並握緊橫槓，不可放開雙手，用腳懸掛於單槓上。              2. 禁止推人或拉人。              3. 低年級生臂力較小，可先練習雙手握緊橫槓，身體垂直擺盪。</li> <li>● <b>爬竿</b>：適用中高年級生。以手腳交替握竿攀援向上，到</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--



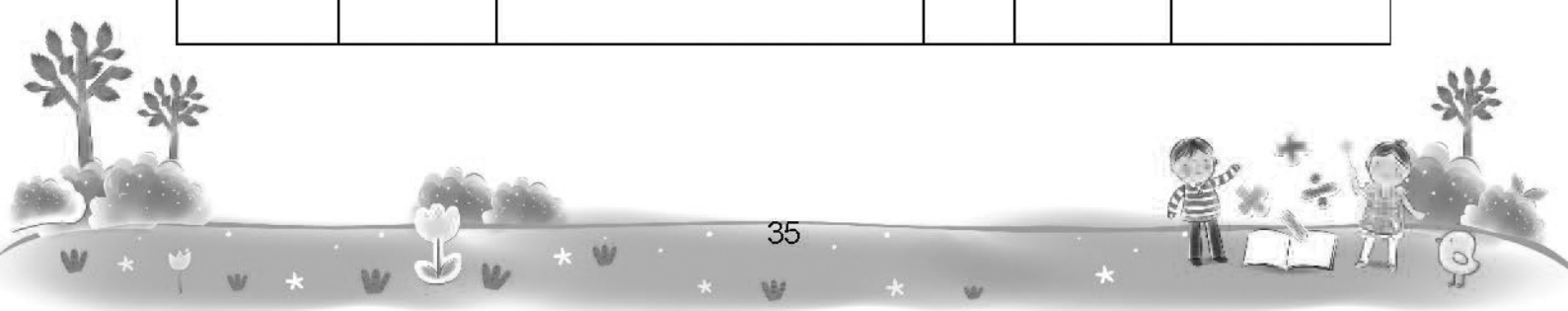
		<p>達頂端後，再順竿而下。</p> <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無法攀登完成可順竿而下，不可以勉強，更不可直接躍下，以免發生危險。</li> <li>2. 一隻爬竿只能一個人使用。</li> <li>3. 穿著長褲攀登，避免腿部摩擦受傷。</li> <li>4. 低年級生可再爬竿低處練習抓握動作。</li> <li>5. 練習前，應先檢查爬竿是否牢固，竿位是否正確。</li> </ol> <p>● <b>雙槓</b>：適用中、高年級。雙手握槓撐跳上，在槓上左右手先後向前移動。</p> <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不可做雙槓的高級(高難度)動作。</li> <li>2. 由槓上下來時，要雙腳著地後，手才可以離槓。</li> </ol>		
1-1	<b>【活動二】、實地觀察與操作</b>		15	
1-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領學生到校園的遊戲器材區。</li> <li>2. 請學童發表各項遊戲器材的名稱及正確玩法，並請學童做示範動作。</li> <li>3. 說明遊戲規則，邀請學童快樂參與活動並遵守團體規範。</li> </ol>			
1-3	<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>集合，請學童發表遊戲體驗感覺。並再次強調有些器材有年紀限制，未學會正確的使用方式，不可以輕易嘗試，以避免受傷。</p>		5	



		<p>----第一節結束----</p> <p>----第二節開始----</p> <p><b>壹、 引起動機</b></p> <p>讓學童發表以前操作遊戲器材時的受傷經驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為什麼受傷?是自己還是他人造成的?</li> <li>2. 受傷的原因是因為不小心還是不遵守遊戲規則?</li> <li>3. 玩遊戲時,哪一種人受大家的歡迎?是遵守規則的人?還是不遵守規則的人?</li> </ol>	5		
	2-1	<p><b>貳、 發展活動</b></p> <p><b>【活動一】、討論發表</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生從課本的圖文中人物的表現行為,找出不安全的行為。</li> <li>2. 利用情境模擬的方式(演戲),引導學童了解不安全的遊戲行為可能產生的後果,並提供解決的方法。</li> </ol>	10		
	2-2	<p><b>【活動二】、實際演練： 安全溜</b></p>	15		
	2-3	<p>滑梯</p>			
	2-4	<p>(一)、溜滑梯器材說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學童帶至學校溜滑梯</li> <li>2. 帶領學童觀察溜滑梯的外型,了解溜滑梯的特性,並討論相關注意事項,再進行體驗。</li> <li>3. 確認溜滑梯器材可以攀爬、走樓梯的部分,告知從哪裡爬/走上去,可以從哪裡溜下來。</li> </ol> <p>(二)溜滑梯動作說明</p> <p>依據討論的結果,教師再指導學童,並做正確的示範與說明。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由階梯步步踏穩爬上後,蹲坐</li> </ol>			



	<p>2-5</p>	<p>滑道準備。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 先確認滑道下方是否有學童或物體或潮溼，再準備下滑。</li> <li>3. 先教導坐、蹲姿勢溜滑梯，以雙腳抵住滑梯兩旁調節速度，由上至下滑到地面，雙腳落地要平穩，滑下後迅速離開，以便下一人使用滑梯。</li> <li>4. 不可站在滑道上走下來。不可在階梯或台上互推。不可採倒躺或背對的姿勢往下溜。</li> <li>5. 不可直接從滑道的下方往上爬。</li> <li>6. 排隊輪流玩，不可以滑道的頂端或樓梯推擠。</li> </ol> <p><b>參、 綜合活動</b></p> <p>討論在溜滑梯的過程裡是否有發生不愉快的事件？是否有人受傷？再次提醒學童溜滑梯的安全注意事項。</p> <p>----第二節結束----</p>	<p>5</p>		
--	------------	--	----------	--	--



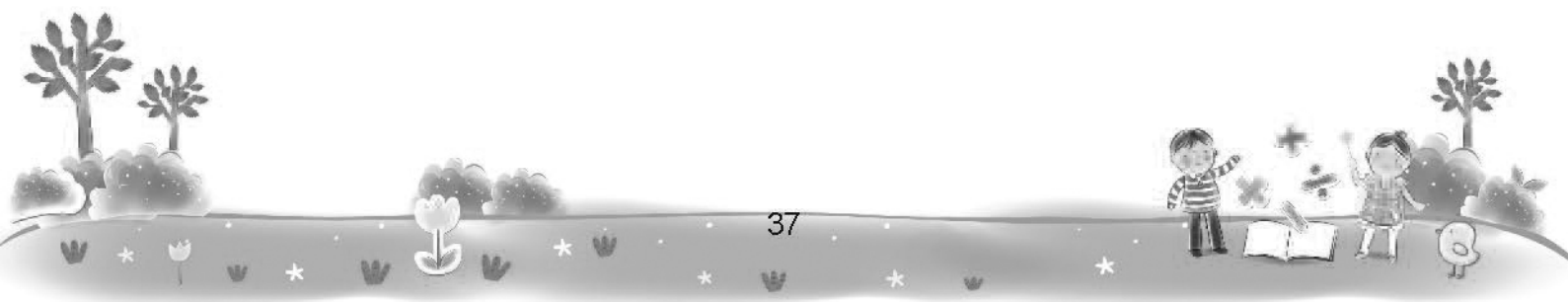


		<p>----第三節開始----</p> <p><b>壹、 引起動機</b></p> <p>詢問學童有接觸過哪些遊樂器材，除了溜滑梯外，還有使用過哪些？該怎麼玩？</p> <p><b>貳、 發展活動</b></p> <p><b>【活動一】器材配對學習單</b></p> <p>1. 發下學習單</p> <p>1-1 2. 請學童依序將器材與名稱做配對</p> <p>1-4 3. 利用圖卡、字卡貼在黑板確認答案是否正確</p> <p><b>【活動二】小心盪秋千</b></p> <p>2-2 1. 帶領學童閱讀課文內容，了解玩盪秋千時應注意的事項。</p> <p>2. 若校園內沒有秋千設施，請用口述解說秋千特色與操作方式。</p> <p><b>【活動三】大家來玩盪秋千</b></p> <p>2-2 1. 帶領學童到秋千遊樂器材區</p> <p>2-3 2. 說明秋千的特色：</p> <p>2-4 ● 由人來操作搖盪的器材</p> <p>● 可離開地面的遊戲器材</p> <p>● 單人操作的遊戲器材</p> <p>3. 秋千操作方式：</p> <p>● 盪秋千時，雙手須緊握兩旁繩索，臀部坐穩在適當的位置，才能開始擺盪。</p> <p>● 等秋千完全停止，再下來。</p> <p>4. 注意事項：</p> <p>● 教師要確定學童會自己盪秋千，才能讓學童自行遊戲。</p> <p>● 訂定擺盪時間，以方便輪流。</p> <p>● 擺盪幅度不要過高，不可左</p>	2		
			10		
			10		
			15		



	2-5	<p>右搖擺或捲絞鏈子。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 等待者，須在等待線後方，依序輪流交替。</li> <li>● 不可搖晃空秋千，或是站立在秋千上。</li> <li>● 可讓學童輪流體驗正確盪秋千的方式。請等待的學童協助、提醒和指正錯誤。</li> </ul> <p><b>參、 綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體驗活動結束，可討論盪秋千的感受。並鼓勵恐懼高度的學童可在大人、同學的陪伴下多練習。</li> <li>2. 使用任何的遊戲器材，都要了解使用方法，並遵守遊戲規則，才能安全又快樂。</li> </ol> <p style="text-align: center;">---- 第三節結束 ----</p>	3		
--	-----	--	---	--	--

參考資料來源:南一版 一年級第一冊健康與體育教師手冊





## 身心障礙（輕度認知功能缺損）學生課程教材簡化 健康與體育南一版第五單元教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	南一版 101 年版 健康寶貝 五：整潔寶寶(4 節課)
編輯者	簡恬欣		
能力指標	指標調整	教學目標	
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。			
1-1-4-4 瞭解健康習慣對整體形象的影響，並表現出整體的舒適感，如：身體清潔、衣著打扮等。	1-1-4-7 能表現出整體的舒適感，如：身體清潔、衣著打扮等。	1-1 能檢視自己的服裝儀容是否整齊乾淨。 1-2 能依照不同的場合，穿著合宜的服裝進行活動。	
1-1-4-5 建立日常生活中的健康習慣，如：正確的洗手方式、正確使用廁所及按時如廁。	1-1-4-8 能養成正確洗手及使用廁所的習慣。	2-1 能知道上廁所時應注意的禮貌。 2-2 能正確使用廁所。	
1-1-4-6 表現願意於日常生活中實踐健康習慣的意願。		3-1 能知道常洗手，保持雙手乾淨的重要性。 3-2 能正確完成洗手的步驟。 3-3 能培養良好的衛生習慣。	





指標調整	教學活動	教學資源	學習評量
1-1-4-7	<p style="text-align: center;">----第一節----</p> <p><b>【活動一】穿著的禮儀</b></p> <p>(一) 自我檢視 (不需要調整)。</p> <p>(二) 討論時間。</p> <p>➢ <b>加強學生以下幾點注意事項：</b></p> <p>(1) 制服要紮進褲子(裙子)裡。</p> <p>(2) 衣領要翻好。</p> <p>(3) 扣子要扣對。</p> <p>(4) 拉鍊要拉起來。</p> <p>(5) 左腳、右腳要穿對。</p> <p>➢ <b>【教學提示】</b>特教學生的表達可能較不流暢，老師可改用「是非」、「選擇」、「指認」或「複述」的問答方式引導學生參與回答。</p> <p>(三) 師生共同歸納 (不需要調整)。</p> <p>(四) 合適的服裝 (不需要調整)。</p> <p>(五) 教師歸納 (不需要調整)。</p> <p style="text-align: center;">----第一節結束----</p>	ppt-大家來找碴	實作評量 口語評量
1-1-4-8	<p style="text-align: center;">----第二節----</p> <p><b>【活動二】我會上廁所</b></p> <p>(一) 認識廁所 (不需要調整)。</p> <p>(二) 觀看教科書上的情境。</p> <p>➢ ppt-【我會上廁所】：</p> <p>(1) 教導「男生」「小便」時，可使用「小便斗」、「蹲式馬桶」或「坐式馬桶」；但如果是採「站姿」使用坐式馬桶時，記得先將馬桶蓋掀起。</p> <p>(2) 教導「男生」「大便」時，可使用「蹲式馬桶」或「坐式馬桶」。</p> <p>(3) 教導「女生」使用「蹲式馬桶」：蹲下時，身體盡量往前。</p> <p>(4) 教導「女生」使用「坐式馬桶」：</p>	ppt-我會上廁所 ppt-廁所 Q&A	實作評量 口語評量



1-1-4-8

**先擦拭座墊再使用。**

- **【教學提示】**特教學生的表達可能較不流暢，老師可改用「是非」、「選擇」、「指認」或「複述」的問答方式引導學生參與回答。

(三) 教師歸納 (不需要調整)。

-----第二節結束-----

-----第三節-----

(一) 問題討論 (不需要調整)。

- **【教學提示】**可帶學生到廁所實際演練。

(二) 練習蹲馬桶。

- **【教學提示】**可帶學生到廁所實際演練或利用巧拼墊拼製一個馬桶模型，讓學生在教室裡模擬練習。



(三) 師生共同歸納 (不需要調整)。

-----第三節結束-----

-----第四節-----

**【活動三】** 衛生好習慣

(一) 討論時間 (不需要調整)。

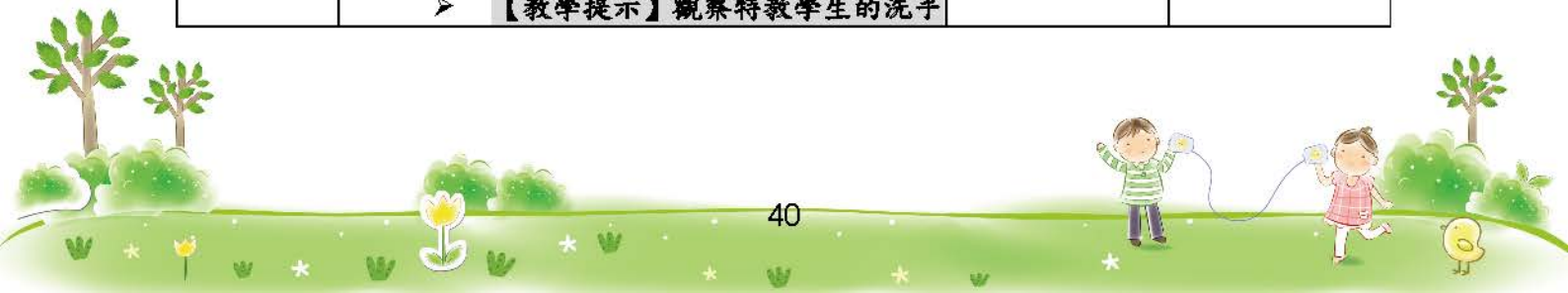
(二) 配合〈大家來洗手〉DVD，認識洗手五步驟口訣—濕、搓、沖、捧、擦 (不需要調整)。

- **【教學提示】**可將學生分組並實際演練。

- **【教學提示】**觀察特教學生的洗手

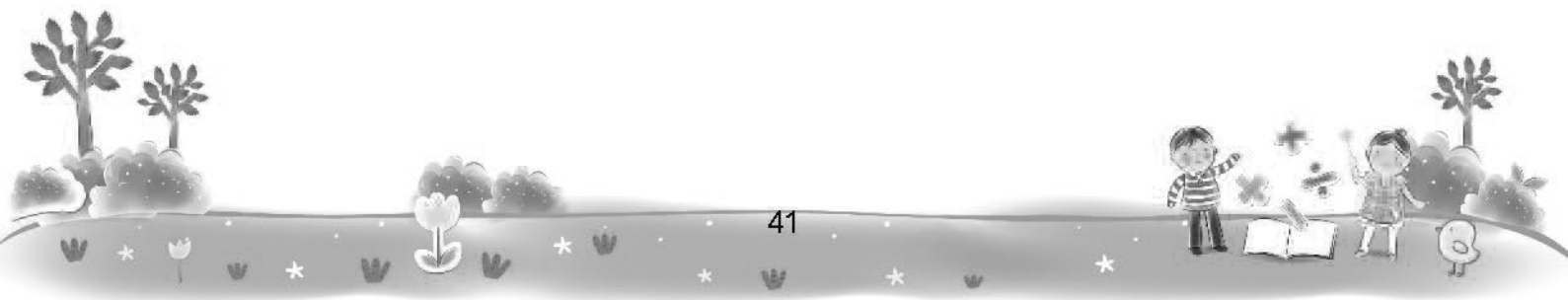
實作評量  
口語評量

實作評量  
口語評量





	<p><b>步驟並給予個別指導。</b></p> <p>(三) 教師歸納 (不需要調整)。</p> <p>~~~~第四節結束~~~~</p>		
--	--	--	--





# 大家來找碴

• 說說看看，制服要怎麼穿才好呢？



• 制服只要繫好褲子(裙子)裡就囉！





- 衣領要翻好。
- 扣子要扣對。



• 拉鍊要拉起來。



• 鞋子這樣穿好嗎？為什麼呢？





· 左脚鞋、 右脚鞋要穿對。





# 我會去上廁所

• 我是... ..

男生



女生





• 我要去... ..



上厕所



蹲式馬桶



坐式馬桶



蹲式馬桶的使用：

- 蹲下時，身體盡量往前。



坐式馬桶的使用：

- 先擦拭坐墊。





• 如是廁室後， 一定  
要記記得洗手喔！



• 小便時， 可以一使... ..



小便斗



蹲式馬桶



坐式馬桶



小便時，若使用坐式馬桶，  
記得先將馬桶蓋掀起。



大便時，可以一使用……



小便斗



蹲式馬桶



坐式馬桶





• 如廁後，一定要記得洗手喔！



## 廁所的 Q&A

- 學校裡的馬桶和家裡裡的馬桶一樣嗎？



坐式馬桶



蹲式馬桶



為了衛生起見……

- 公共廁所大多都是「蹲式馬桶」。



• 這個標誌代表什麼意思呢？





想一想看看... ..

• 「無障礙廁所」是給誰使用的呢？



• 「無障礙廁所」是給行動不方便的人使用的。

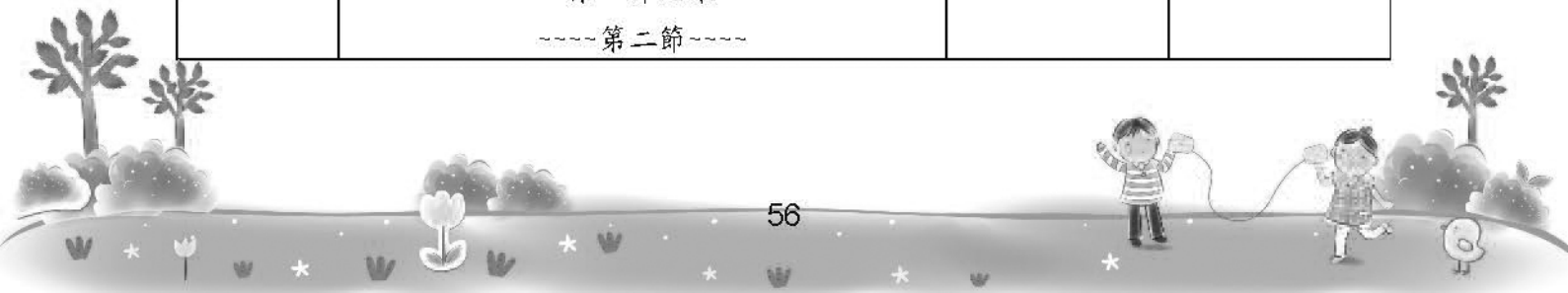




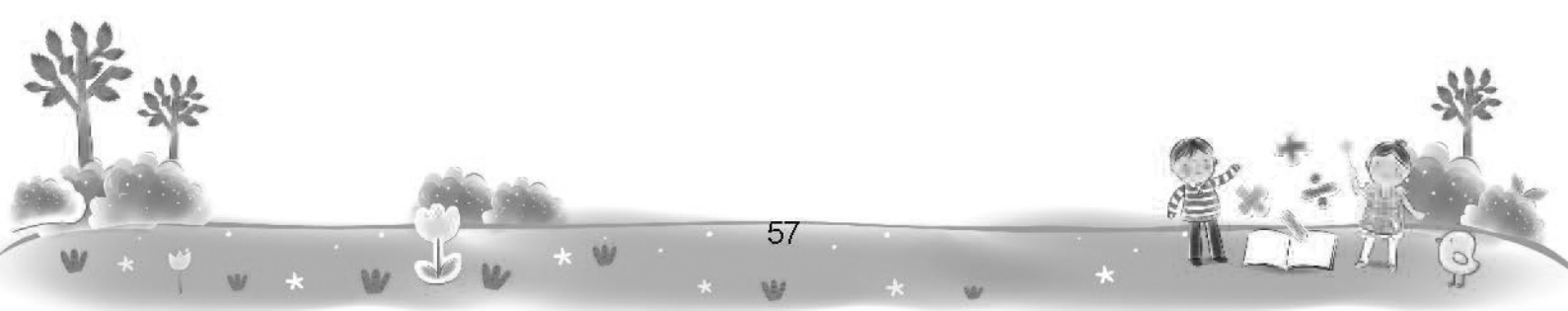
## 身心障礙（輕度認知功能缺損）學生課程教材簡化 健康與體育南一版第六單元教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	南一版 101 年版 健康寶貝 六：生病時怎麼辦(4 節課)
編輯者	簡恬欣		
能力指標	指標調整	教學目標	
7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	<p>7-1-1-3 簡單描述生病的人在身體方面展現的特質。</p> <p>7-1-1-5 能在教師引導下，列出自己曾患的疾病，分享生病的感受和被照顧的經驗及處理情形。</p> <p>7-1-1-8 指出會傳播的疾病。</p> <p>7-1-1-9 舉出自己患有疾病時的處理方法。</p>	<p>1-1 能了解生病者和健康者外在表徵的不同。</p> <p>2-1 能知道在校時身體不舒服的處理方式。</p> <p>2-2 能知道在家時身體不舒服的處理方式。</p> <p>3-1 能知道水痘是傳染疾病。</p> <p>3-2 能知道生病時要看醫生。</p>	

指標調整	教學活動	教學資源	學習評量
7-1-1-3	<p style="text-align: center;">----第一節----</p> <p>【活動一】小可生病了（不需要調整）</p> <p>➤ <b>【教學提示】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>分組討論時，盡可能安排包容性較好的同儕與特殊學生同一組，並適時提供協助。</li> <li>特教學生的表達可能較不流暢，老師可改用「是非」、「選擇」、「指認」或「複述」的問答方式引導學生參與回答。</li> </ol> <p style="text-align: center;">----第一節結束----</p> <p style="text-align: center;">----第二節----</p>	（不需要調整）	口語評量



<p>7-1-1-5</p>	<p><b>【活動二】</b> 不舒服時這樣做 (不需要調整)</p> <p>➤ <b>【教學提示】</b>: 特教學生的表達可能較不流暢, 老師可改用「是非」、「選擇」、「指認」或「複述」的問答方式引導學生參與回答。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>-----第三節-----</p>	<p>(不需要調整)</p>	<p>口語評量</p>
<p>7-1-1-8</p>	<p><b>【活動三】</b> 水痘保健</p> <p>➤ <b>【簡化】</b> 特教學生只要能知道下列重點即可:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水痘為傳染疾病。</li> <li>2. 長水痘的人要在家休息, 直到所有皰疹乾掉結痂為止, 避免傳染給他人。</li> </ol> <p>-----第三節結束-----</p> <p>-----第四節-----</p>	<p>(不需要調整)</p>	<p>口語評量</p>
<p>7-1-1-9</p>	<p>➤ <b>【簡化】</b> 特教學生只要能知道下列重點即可:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生病時, 要看醫生。</li> <li>2. 返家後, 依照醫生指示按時服(擦)藥。</li> </ol> <p>-----第四節結束-----</p>	<p>(不需要調整)</p>	<p>口語評量</p>





## 身心障礙（輕度認知功能缺損）學生課程教材簡化 健康與體育南一版第七單元教學設計

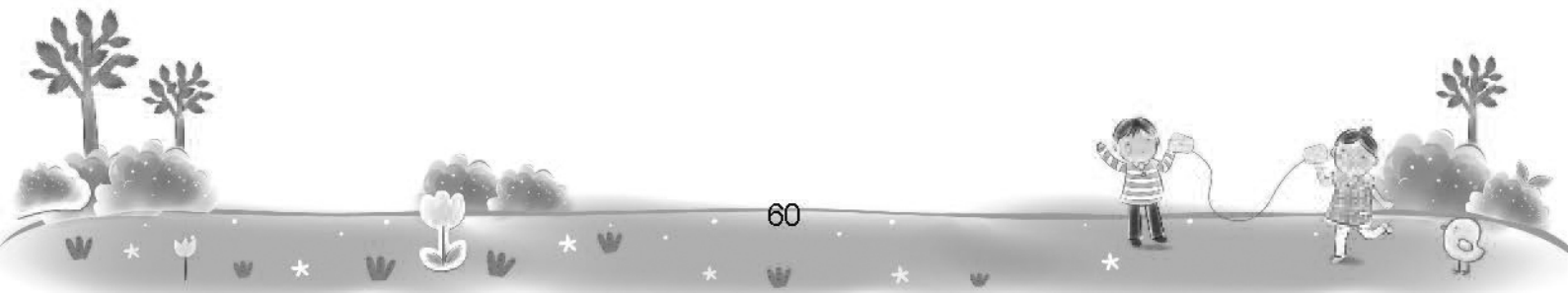
學習領域	健康與體育	教學單元	南一版 100 年版 健康寶貝 七：大展身手(4 節課)
編輯者	謝佳峰		
能力指標	指標調整	教學目標	
3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。			
3-1-1-3 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。	3-1-1-3 能 <b>模仿他人</b> 進行簡單性軸心運動，表現出協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。	1. 能雙手伸直握住毛巾。 2. 能做出基本的伸展動作。 3. 能運用簡單的肢體動作來玩遊戲。 4. 能做出簡單的動作與同學打招呼。	
3-1-1-4 配合音樂節奏表現身體律動。	3-1-1-4 配合音樂節奏 <b>模仿他人</b> 表現身體律動。	5. 能運用身體表演動作。 6. 能與同學合作，完成動作。	
3-1-1-5 將簡單的動作應用於日常生活中。	3-1-1-5 能辨識與身體活動有關的日常生活動作，如蹲下、趴下等。  3-1-1-6 將簡單的 <b>身體動作</b> 應用於日常生活中。		



指標調整	教學活動	教學資源	學習評量
3-1-1-4	<p style="text-align: center;">----第一節----</p> <p><b>【活動一】伸展身體</b></p> <p>(一) 活動說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不需調整。</li> <li>2. 不需調整。</li> <li>3. 不需調整。</li> <li>4. 不需調整。</li> </ol> <p>5. <b>【教學提示】:</b></p> <p>因身心障礙學生對於「左」「右」可能還不會分辨，若學生沒辦法與同學的毛巾成平行狀，可降低標準為只要學生有舉起毛巾向左或向右伸展即可。</p> <p>6. <b>【教學提示】:</b></p> <p>因多數身心障礙學生在肢體動作伸展方面較遲緩，所以如有學生不會將毛巾置於背後，教師可先做分解動作讓學生模仿或協助學生先將雙手往後伸，再將毛巾讓學生握住（見附錄一）。</p> <p style="text-align: center;">----第一節結束----</p>	不需調整	<p>實做：能雙手舉起毛巾，往左或右伸展。</p> <p>實做： 雙手往後握住毛巾，做出上下伸展動作。</p>
3-1-1-3	<p style="text-align: center;">----第二節----</p> <p><b>【活動二】用身體來猜拳</b></p> <p>(一) 用身體來猜拳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不需調整。</li> <li>2. 不需調整。</li> <li>3. 不需調整。</li> </ol> <p>(二) 一起來玩猜拳遊戲</p> <p>1. <b>【教學提示】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師先做說明，讓學生瞭解猜拳的遊戲規則（剪刀&gt;布&gt;石頭&gt;剪刀）。</li> <li>(2) 規定喊到「布」就要做出動作。</li> <li>(3) 分組-選包容性較好的學生與特殊生同一組，參與猜拳遊戲。</li> </ol> <p style="text-align: center;">----第二節結束----</p>		<p>實做： 能與同學玩猜拳遊戲。</p>



<p>3-1-1-3</p>	<p style="text-align: center;">----第三節----</p> <p><b>【活動三】我和你打招呼</b></p> <p>(一) 不需調整。</p> <p>(二) <b>【教學提醒】:</b></p> <p style="padding-left: 2em;">以下動作皆須提醒特殊學生與同學一起做動作時，力道要輕一點。</p> <p>1~8. 不需調整。</p> <p>(三) 不需調整。</p> <p>(四) 教師歸納</p> <p style="padding-left: 2em;"><b>【教學提示】:</b></p> <p style="padding-left: 2em;">因特殊學生其口語能力都較弱，所以教師可讓學生複述同學的感覺或問學生喜歡哪一種打招呼的方式即可。</p> <p style="text-align: center;">----第三節結束----</p>		
<p>3-1-1-5</p>	<p style="text-align: center;">----第四節----</p> <p><b>【活動四】快樂表演會</b></p> <p>(一) <b>【教學提示】:</b></p> <p style="padding-left: 2em;">因特殊學生在肢體動作表演較弱，如學生不會表演動作，教師可降低標準，讓學生模仿課本的動作或其他同學做出動作，讓學生模仿即可。</p> <p>1~4. 不需調整。</p> <p>(二) <b>【教學提示】:</b></p> <p style="padding-left: 2em;">教師可先讓學生討論、分配動作，然後再表演。如特殊學生還是無法與同學合作表演，可讓學生先看其他同學的動作，再模仿同學動作一起表演即可。</p> <p>1~2 不需調整。</p> <p>(三) 如學生不會回答，教師可歸納其他同學的答案，再讓學生複述即可。</p> <p style="text-align: center;">----第四節結束----</p>		<p>實做： 能模仿課本或同學的動作。</p> <p>實做： 能模仿同學的動作。</p>



七：大展身手 附錄一：毛巾置於身後步驟圖

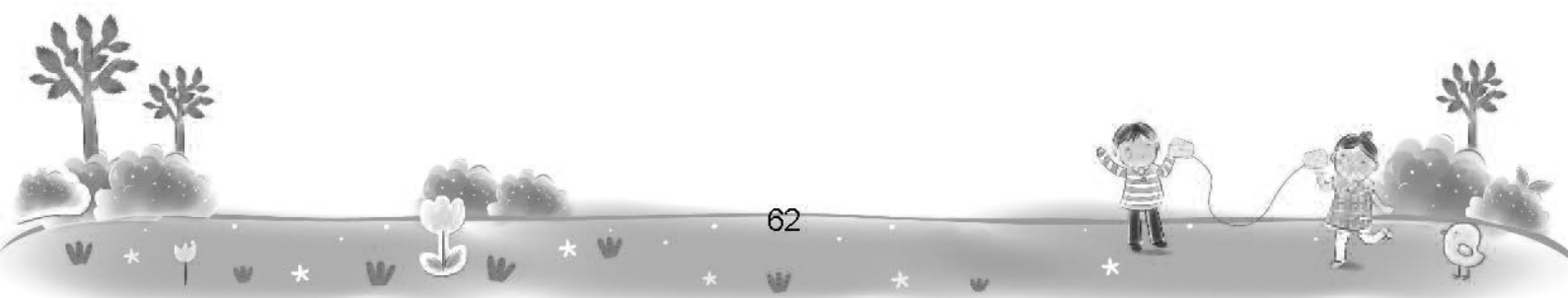
	
<p>1.左手拿起毛巾</p>	<p>4.右手拉住下方毛巾</p>
	
<p>2.毛巾往後放</p>	<p>5.雙手握住毛巾</p>
	
<p>3.右手往後摸毛巾</p>	<p>6.雙手上下伸展</p>





## 身心障礙（輕度認知功能缺損）學生課程教材簡化 健康與體育南一版第八單元教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	南一版 100 年版 健康寶貝 八：活力的來源(4 節課)
編輯者	謝佳峰		
能力指標	指標調整	教學目標	
<p><b>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</b></p> <p>2-1-1-1 體會與討論飢餓及飽足感和食物攝取的關係。</p> <p>2-1-1-2 體認人對有誘人味道、外表、氣味、聲音或質地的食物會產生吃的動機。</p> <p><b>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</b></p> <p>2-1-3-1 養成每天吃早餐的習慣。</p> <p>2-1-3-3 培養不偏食、定時定量、細嚼慢嚥、珍惜食物、飯前洗手、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等良好飲食習慣，並能自我檢視。</p>	<p>2-1-1-1 能指出或說出飢餓及飽足感和食物攝取的關係。</p> <p>2-1-1-2 能指出或說出自己喜歡的食物味道、外表、氣味。</p> <p>2-1-3-1 實行每天吃早餐的習慣。</p> <p>2-1-3-3 做到不偏食、定時定量、細嚼慢嚥、珍惜食物、飯前洗手、飯後潔牙、飯後不做劇烈運動等良好飲食習慣。</p>	<p>1 能說出圖卡食物的名詞、顏色或形狀。</p> <p>2 能說出喜歡的食物名詞。</p> <p>3 能說出早餐吃了哪些食物。</p> <p>4 能記錄每天吃的早餐。</p> <p>5 能養成每天吃早餐的習慣。</p> <p>6 能做到七項飲食好習慣。</p>	

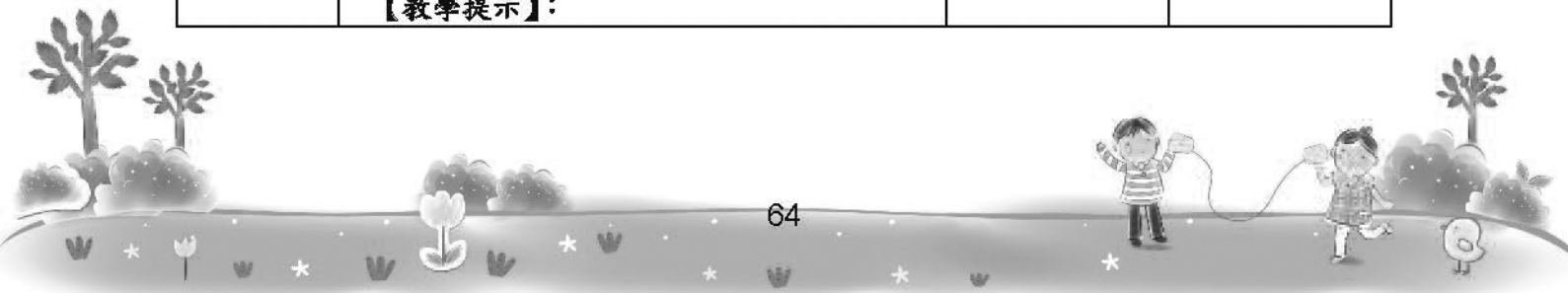




指標調整	教學活動	教學資源	學習評量
2-1-1-2	<p style="text-align: center;">----第一節----</p> <p><b>【活動一】食物與我</b></p> <p>(一) 討論</p> <p><b>【教學提示】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因特殊學生不一定會說出全名，教師可降低標準讓學生只說出食物圖片的名詞、顏色、味道或形狀即可。</li> <li>2. 不需調整。</li> <li>3. 教師可降低標準要求學生說出該食物名稱或讓學生練習說：「我喜歡吃 XXX，因為 XXX 很香，很好吃」即可。</li> <li>4. 不需調整。</li> </ol> <p>(二) 大風吹遊戲</p> <p><b>【教學提示】:</b></p> <p>若特殊學生不懂遊戲規則，教師可先講解遊戲規則或示範，再讓學生參與；若學生當領導者不會說，教師可提示學生，讓他複述。如果學生還是不太會玩，教師可以跟學生一組，先帶著學生玩一遍。</p> <p>或</p> <p><b>【遊戲調整：買早餐遊戲】</b></p> <p>讓全班學生圍成一圈，同學們頭上帶著各種食物圖卡。老師說：「老師今天要來買早餐」。學生說：「買什麼？」「買三明治。」屬於三明治的學生就要跟老師走，接著再繼續，直到全部學生都被點完，老師說：「買完了！」所有人就要搶位子。</p> <p>(三) 師生共同歸納</p> <p><b>【教學提示】:</b></p> <p>因特殊學生對「需要食物來維持身體的活動力」不太容易理解，所以教師可簡化為：「每天我們都需要吃食物，身體才有活力。」</p> <p style="text-align: center;">----第一節結束----</p>	不需調整	<p>實做：能說出食物圖卡名詞。</p> <p>實做：能說出喜歡吃的食物名稱。</p> <p>實做：能與同學一同參與遊戲。</p>



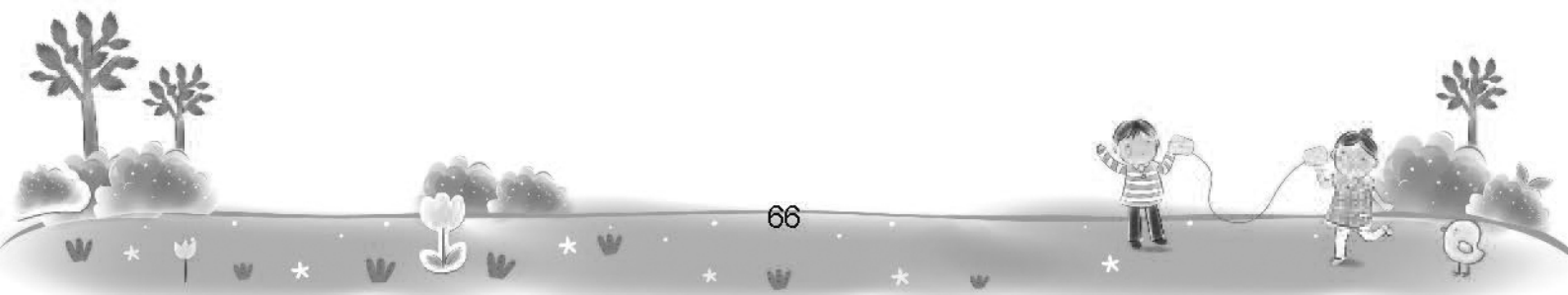
<p>2-1-1-1</p>	<p style="text-align: center;">----第二~三節----</p> <p><b>【活動二】早餐真重要</b></p> <p>(一) 分組發表</p> <p><b>【教學提醒】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若學生說不清今天早餐的名稱，可詢問家長學生平常早餐吃哪些食物，再讓學生發表。</li> <li>2. 不需調整。</li> <li>3. 不需調整。</li> <li>4. 不需調整。</li> <li>5. 若學生不會寫字，可用學習單（附錄一）勾選或請同學幫忙代寫。</li> <li>6. 不需調整。</li> </ol> <p>(二) 師生共同歸納 不需調整</p> <p>(三) 趣味遊戲</p> <p><b>【教學提示】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若特殊學生看不懂食物圖字，教師可用食物圖片替代。</li> <li>2. 若特殊學生不會寫字，可由教師或同學代寫，或用食物圖卡直接選取。</li> <li>3. 不需調整。</li> <li>4. 不需調整。</li> </ol> <p>(四)</p> <p><b>【教學提示】:</b></p> <p>若學生不會在聯絡簿上記錄，可以請家長協同記錄或利用附錄一學習單讓學生紀錄一週的早餐種類。</p>		<p>實做：能說出今天吃的早餐名稱。</p> <p>實做：能一同參與遊戲。</p> <p>實做：能記錄一週的早餐種類。</p>
<p>2-1-1-1</p>	<p><b>【活動】看圖說說看</b></p> <p>(一) 角色扮演 不需調整。</p> <p>(二) 檢視自己</p> <p><b>【教學提示】:</b></p>		



<p>2-1-3-1</p> <p>2-1-3-3</p>	<p>1. 若特殊學生不會看，可請隔壁同學幫忙代看，並指導學生。</p> <p>2. 不需調整。</p> <p>3. 若學生不會說，教師可提示(如：肚子很餓、跑步沒力氣。)</p> <p>4. 若學生不會說，教師可提示(如：太晚起床)</p> <p>(三) 一起想辦法</p> <p><b>【教學提示】:</b></p> <p>教師可先分組，並請小組寫在紙上，再讓特殊學生回答，若特殊學生不太會回答，教師也可用引導方式讓學生回答(如：小克都很晚起床，所以沒時間吃早餐，所以小克要怎麼辦才不會很晚起床)。</p> <p>(四) 師生共同歸納</p> <p>不需調整。</p> <p style="text-align: center;">----第二~三節結束----</p> <p style="text-align: center;">----第四節----</p> <p><b>【活動三】飲食好習慣</b></p> <p>(一) 小組討論</p> <p><b>【教學簡化】:</b></p> <p>因特殊學生對於定時定量、細嚼慢嚥等抽象詞語較難理解，所以可簡化為以下七點，讓學生抄寫或複述即可。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天要吃早餐。</li> <li>2. 早餐、中餐、晚餐都要吃。</li> <li>3. 吃飯時不可以玩遊戲。</li> <li>4. 吃飯時要慢慢吃。</li> <li>5. 飯前洗手，飯後刷牙。</li> <li>6. 食物要吃完。</li> <li>7. 碗筷收拾好、桌子擦乾淨。</li> </ol> <p>(二) 大家猜一猜</p> <p>學生若能與該組同學一起回答即可</p> <p>1~3. 不需調整。</p>	<p>實做：能說出肚子餓或沒力氣等答案。</p> <p>實做：能說出太晚起床等理由。</p> <p>實做：能與同學一同參與討論與發表。</p> <p>實做：能寫出或說出七點飲食好習慣。</p>
-------------------------------	--	--



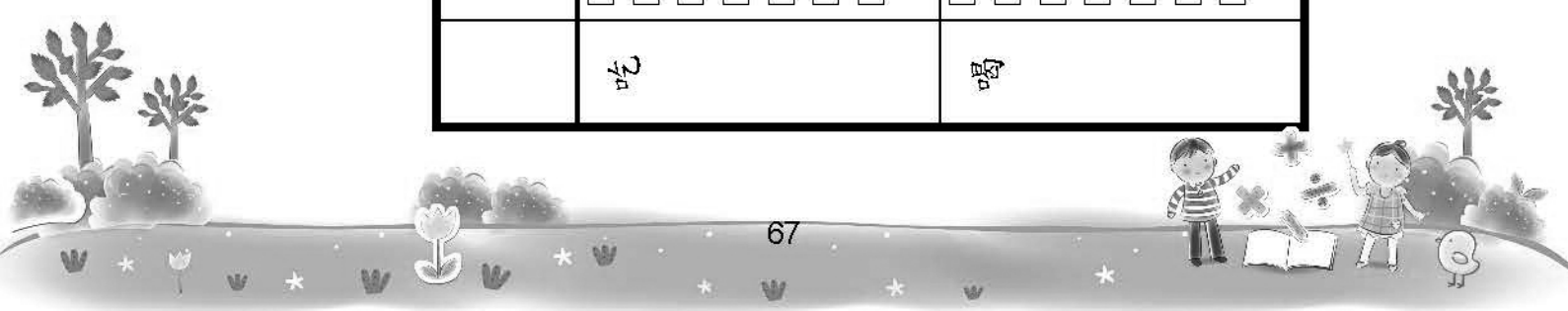
	<p>(三) 超級比一比</p> <p>若學生不會用肢體表演，可由學生抽字卡，讓同組組員協助表演。</p> <p>1~2. 不需調整</p> <p>(四) 教學提醒：教師可利用飲食好習慣的圖片，張貼在黑板上讓學生在做到的圖卡下方打○，沒有做到的部分打x。</p> <p>(五)【教學簡化】：</p> <p>特殊學生可說：「定時吃三餐、飯前要洗手、飯後要刷牙。」</p> <p>~~~~第四節結束~~~~</p>		<p>實做：能完成飲食好習慣圖卡。</p>
--	---	--	-----------------------



單元八附錄一：每週早餐記錄學習單

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

	星期一 1	星期二 2	星期三 3	星期四 4	星期五 5	星期六 6	星期日 7
吃	<input type="checkbox"/> 稀飯 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子 <input type="checkbox"/> 飯糰 <input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 漢堡 <input type="checkbox"/> 蛋餅 <input type="checkbox"/> 炒麵 <input type="checkbox"/> 麵包 <input type="checkbox"/> 土司 <input type="checkbox"/> 三明治 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 稀飯 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子 <input type="checkbox"/> 飯糰 <input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 漢堡 <input type="checkbox"/> 蛋餅 <input type="checkbox"/> 炒麵 <input type="checkbox"/> 麵包 <input type="checkbox"/> 土司 <input type="checkbox"/> 三明治 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 稀飯 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子 <input type="checkbox"/> 飯糰 <input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 漢堡 <input type="checkbox"/> 蛋餅 <input type="checkbox"/> 炒麵 <input type="checkbox"/> 麵包 <input type="checkbox"/> 土司 <input type="checkbox"/> 三明治 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 稀飯 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子 <input type="checkbox"/> 飯糰 <input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 漢堡 <input type="checkbox"/> 蛋餅 <input type="checkbox"/> 炒麵 <input type="checkbox"/> 麵包 <input type="checkbox"/> 土司 <input type="checkbox"/> 三明治 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 稀飯 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子 <input type="checkbox"/> 飯糰 <input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 漢堡 <input type="checkbox"/> 蛋餅 <input type="checkbox"/> 炒麵 <input type="checkbox"/> 麵包 <input type="checkbox"/> 土司 <input type="checkbox"/> 三明治 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 稀飯 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子 <input type="checkbox"/> 飯糰 <input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 漢堡 <input type="checkbox"/> 蛋餅 <input type="checkbox"/> 炒麵 <input type="checkbox"/> 麵包 <input type="checkbox"/> 土司 <input type="checkbox"/> 三明治 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 稀飯 <input type="checkbox"/> 饅頭 <input type="checkbox"/> 包子 <input type="checkbox"/> 飯糰 <input type="checkbox"/> 水餃 <input type="checkbox"/> 漢堡 <input type="checkbox"/> 蛋餅 <input type="checkbox"/> 炒麵 <input type="checkbox"/> 麵包 <input type="checkbox"/> 土司 <input type="checkbox"/> 三明治 _____ <input type="checkbox"/> _____
喝	<input type="checkbox"/> 豆漿 <input type="checkbox"/> 牛奶 <input type="checkbox"/> 米漿 <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 奶茶 <input type="checkbox"/> 羊奶 <input type="checkbox"/> 優酪乳 <input type="checkbox"/> 調味乳 <input type="checkbox"/> 玉米濃湯 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 豆漿 <input type="checkbox"/> 牛奶 <input type="checkbox"/> 米漿 <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 奶茶 <input type="checkbox"/> 羊奶 <input type="checkbox"/> 優酪乳 <input type="checkbox"/> 調味乳 <input type="checkbox"/> 玉米濃湯 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 豆漿 <input type="checkbox"/> 牛奶 <input type="checkbox"/> 米漿 <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 奶茶 <input type="checkbox"/> 羊奶 <input type="checkbox"/> 優酪乳 <input type="checkbox"/> 調味乳 <input type="checkbox"/> 玉米濃湯 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 豆漿 <input type="checkbox"/> 牛奶 <input type="checkbox"/> 米漿 <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 奶茶 <input type="checkbox"/> 羊奶 <input type="checkbox"/> 優酪乳 <input type="checkbox"/> 調味乳 <input type="checkbox"/> 玉米濃湯 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 豆漿 <input type="checkbox"/> 牛奶 <input type="checkbox"/> 米漿 <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 奶茶 <input type="checkbox"/> 羊奶 <input type="checkbox"/> 優酪乳 <input type="checkbox"/> 調味乳 <input type="checkbox"/> 玉米濃湯 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 豆漿 <input type="checkbox"/> 牛奶 <input type="checkbox"/> 米漿 <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 奶茶 <input type="checkbox"/> 羊奶 <input type="checkbox"/> 優酪乳 <input type="checkbox"/> 調味乳 <input type="checkbox"/> 玉米濃湯 _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 豆漿 <input type="checkbox"/> 牛奶 <input type="checkbox"/> 米漿 <input type="checkbox"/> 紅茶 <input type="checkbox"/> 奶茶 <input type="checkbox"/> 羊奶 <input type="checkbox"/> 優酪乳 <input type="checkbox"/> 調味乳 <input type="checkbox"/> 玉米濃湯 _____ <input type="checkbox"/> _____





我每天有吃早餐



早餐、中餐、晚餐我都有吃



吃飯時不玩遊戲



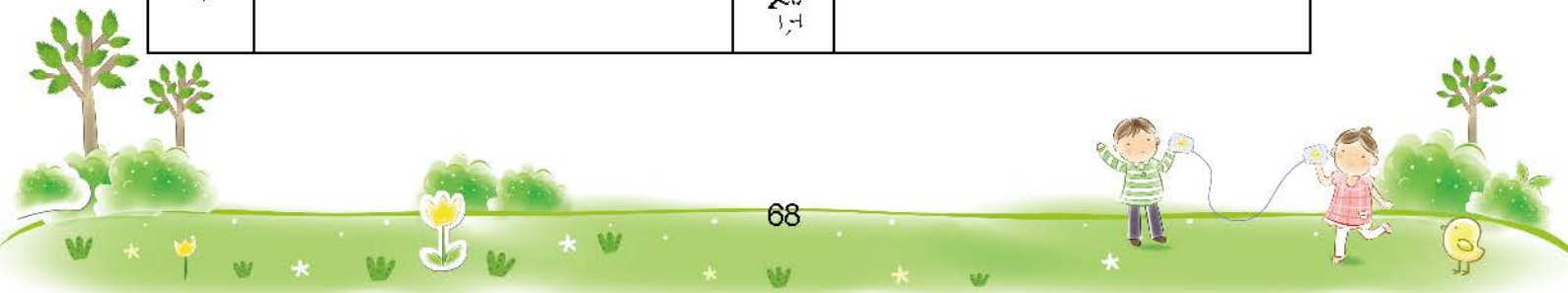
我吃飯時有慢慢吃






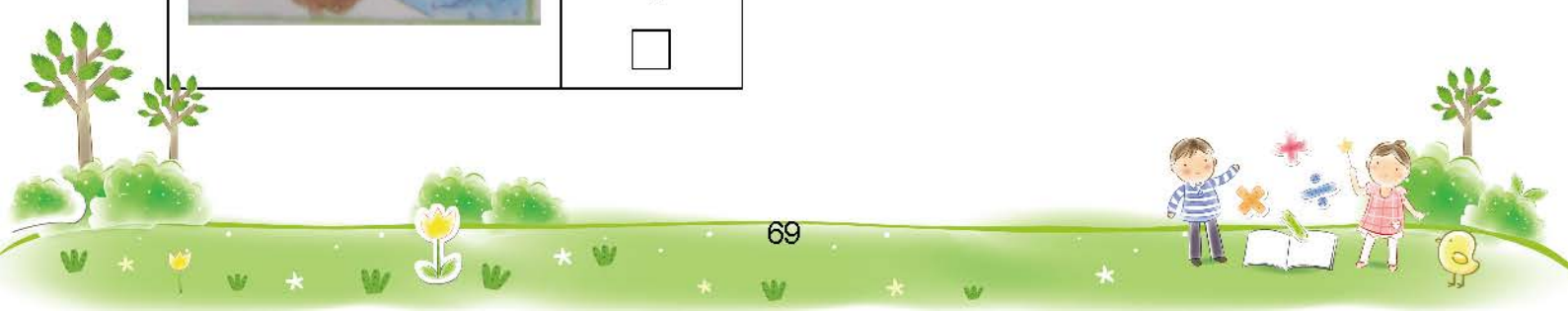
我飯前洗手



我飯後刷牙



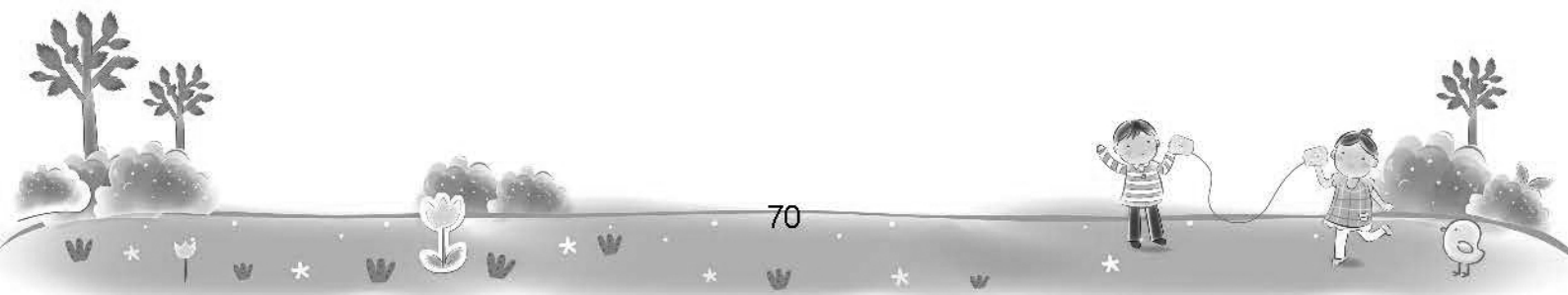
<p>珍惜食物</p> 	<p><input type="checkbox"/> 我每餐都有吃完</p>
<p>收拾碗筷</p> 	<p><input type="checkbox"/> 飯後我有幫忙收碗筷</p>
<p>飯後清潔桌面</p> 	<p><input type="checkbox"/> 飯後我有桌子擦乾淨</p>





## 身心障礙（輕度認知功能缺損）學生課程教材簡化 健康與體育南一版第九單元教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	南一版 101 年版 運動樂趣多 九：球兒真好玩(4 節課)
編輯者	許文盈		
能力指標	指標調整	教學目標	
<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-1-3 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。</p> <p>3-1-1-4 配合音樂節奏表現身體律動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-3-1 表現簡單的拍球、運球、踢球、滾球等基本動作能力。</p> <p>3-1-3-2 藉有效操弄器材，做出拍、打、擊等動作。</p> <p>3-1-3-3 瞭解操弄的方法以及身體與器物接觸的概念。</p>	<p>3-1-1-3 能<b>模仿他人</b>進行簡單性軸心運動，表現出協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。</p> <p>3-1-1-4 配合音樂節奏<b>模仿他人</b>表現身體律動。</p> <p>3-1-3-1 表現簡單的<b>拍球、握球、夾球</b>等基本動作能力。</p> <p>3-1-3-2 能以運動器材做出<b>拍、打、擊</b>等動作。</p> <p>3-1-3-3 <b>能正確操作運動器材</b>。</p>	<p>1. 能配合球和音樂完成身體的伸展動作。</p> <p>1-1 能利用球做出簡單的肢體伸展動作。</p> <p>1-2 能用雙手拿著球。</p> <p>1-3 能雙手握球，並隨著音樂做身體與四肢的擺動。</p> <p>2. 透過活動與球接觸，培養基礎的球感。</p> <p>3. 能配合音樂及教師口令完成夾球動作。</p> <p>3-1 能聽懂老師的口令。</p> <p>4. 能和他人合作利用身體不同部位，順利夾住球後並停住不動。</p> <p>5. 能用手的不同部位，將氣球連續往上拍擊。</p> <p>6. 能遵守遊戲規範，並和他人共同進行遊戲。</p> <p>6-1 能遵守遊戲規則。</p> <p>6-2 能與同學共同完成球的相關遊戲。</p>	

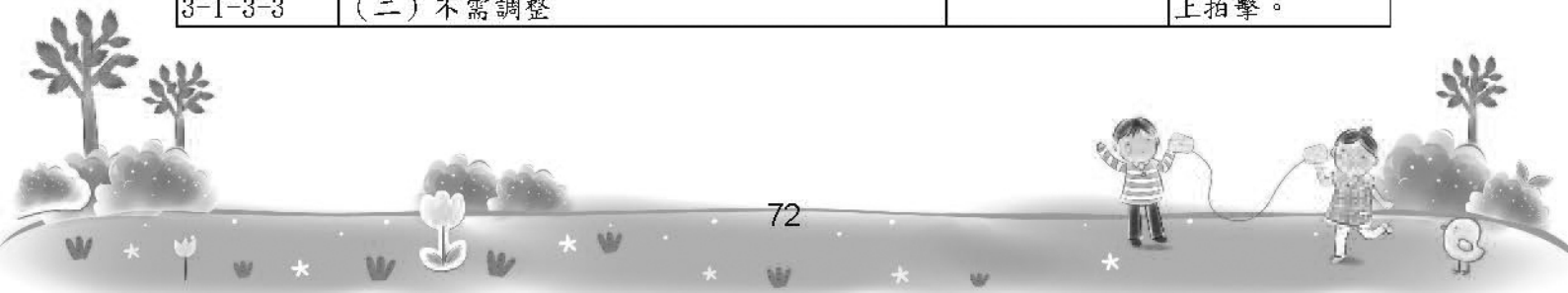




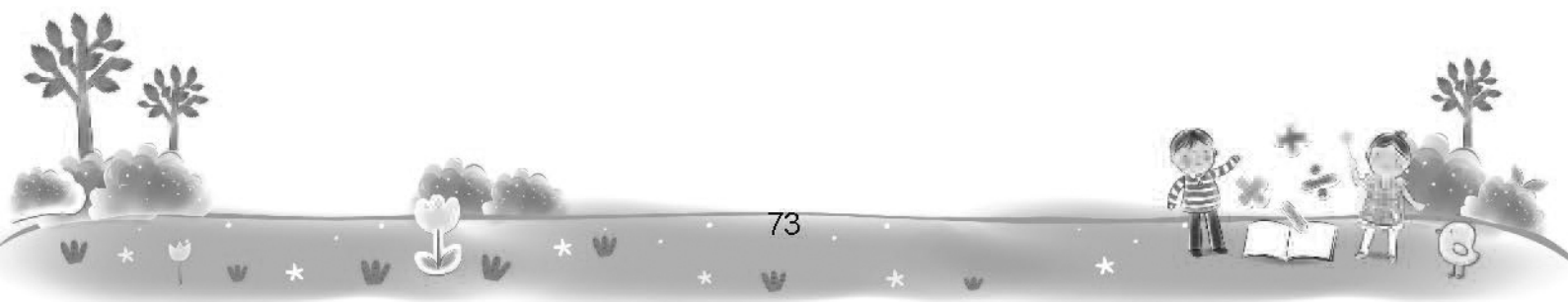
指標調整	教學活動	教學資源	學習評量
	-----第一節-----	不需調整	
	<b>【活動 1】與球共舞</b>		
3-1-1-3	(一) 不需調整		實做： 能雙手持球，做出身體側面伸展動作。
3-1-3-1	(二) 不需調整		
3-1-3-3	(三) <b>【簡化】</b> ： 1. 上、下、左、右 (1) 不需調整 (2) 不需調整 (3) <b>【教學提示】</b> ： 如學生不會雙手握球左右側擺盪，可降低標準。		
	2. 搖擺繞圈		實做： 能雙手持球配合音樂左右搖擺。
3-1-1-4	(1) <b>【教學提示】</b> ：		
3-1-3-1	如學生不會雙手持球，配合音樂左右搖擺，順時針轉一圈，老師可以手勢提示學生向右轉一圈。		
3-1-3-2			
3-1-3-3	(2) <b>【教學提示】</b> ： 如學生不會雙手持球，配合音樂左右搖擺，逆時針轉一圈，老師可以手勢提示學生向左轉一圈。		
	3. 拍拍走走		實做： 能雙手握住球輪流碰觸左右雙膝。
3-1-3-1	(1) <b>【教學提示】</b> ：		
3-1-3-3	如學生不會雙手握住球平舉，面向右側，抬起左腳用膝蓋碰球，轉回正面，再面向左側，抬起右腳用膝蓋碰球，轉回正面，可讓學生原地雙手握住球，輪流抬起左膝與右膝碰球即可。		
	(2) 不需調整。		
	4. 和球轉轉		實做： 能雙手握住球繞圈兩次。
3-1-1-3	(1) 不需調整		
3-1-3-1	(2) 不需調整		
	-----第一節結束-----		
	-----第二節-----		
	<b>【活動 2】夾球真好玩</b>		



3-1-1-4	(一) 不需調整		
3-1-3-1	(二) 不需調整		
3-1-3-2	(三) 不需調整		
3-1-3-3	1. 單人旅行 (1) 不需調整。 (2) 不需調整 (3) 不需調整 (4) 不需調整 (5) <b>【教學提示】:</b>		實做： 能用身體不同部位夾住球。
3-1-1-3	<b>如學生無法順利停住夾球與恢復走動，</b>		
3-1-1-4	<b>教師可讓學生僅完成夾住球的動作即可。</b>		
3-1-3-1			實做： 能與他人合作用身體部位夾住球。
3-1-3-2	2. 結伴同行		
3-1-3-3	(1) 不需調整。 (2) 不需調整。 (3) 不需調整。 (4) <b>【教學提示】:</b>		
3-1-1-3	<b>如學生無法順利與他人共同合作完成停</b>		
3-1-1-4	<b>住夾球與恢復走動的動作，教師可多給</b>		
3-1-3-1	<b>學生一些時間完成動作。</b>		
3-1-3-2	3. 三人共行		實做： 能與他人合作用身體部位夾住球。
3-1-3-3	(1) 不需調整。 (2) 不需調整。 (3) <b>【教學提示】:</b>		
	<b>如學生無法順利與他人共同合作完成停</b>		
	<b>住夾球與恢復走動的動作，教師可多給</b>		
	<b>學生一些時間完成動作。</b>		
	(4) 不需調整。		
	-----第二節結束----- -----第三節-----		
3-1-1-3	<b>【活動3】拍球真有趣</b>		實做： 能用手的不同部位將氣球連續往上拍擊。
3-1-3-1	◎拍拍樂		
3-1-3-2	(一) 不需調整		
3-1-3-3	(二) 不需調整		



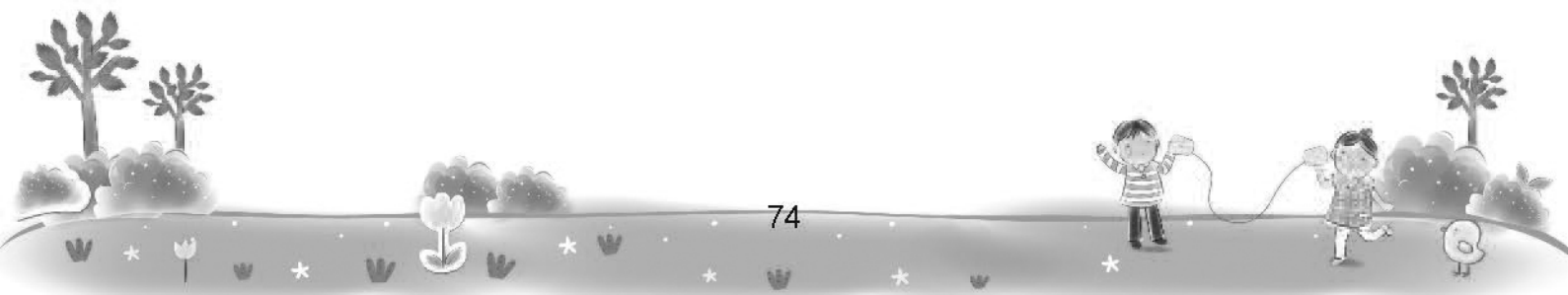
<p>3-1-1-3 3-1-3-1 3-1-3-2 3-1-3-3</p>	<p>(三)【教學提示】： 如學生無法成功控制氣球，教師可在旁協助，並提醒其使用正確部位進行向上拍擊氣球。</p> <p>-----第三節結束----- -----第四節-----</p> <p>【活動3】拍球真有趣</p> <p>◎ 拍球接力</p> <p>(一) 不需調整</p> <p>(二)【教學提示】： 如學生無法成功控制氣球並往前直線移動，教師可在旁協助、提醒，或讓學生排第一位或最後一位。</p> <p>(三)【教學提示】： 如學生動作較緩慢會影響隊伍的進度，教師可在旁協助、提醒，或讓學生排第一位或最後一位。</p> <p>(四)【教學提示】： 對於特殊學生，教師不必特別指定學生以某個固定的某個身體部位進行拍擊活動。</p> <p>-----第四節結束-----</p>		<p>實做： 能成功控制氣球的方向，邊走動並邊用手將氣球連續往上拍擊。</p>
--	--	--	---





## 身心障礙（輕度認知功能缺損）學生課程教材簡化 健康與體育南一版第十單元教學設計

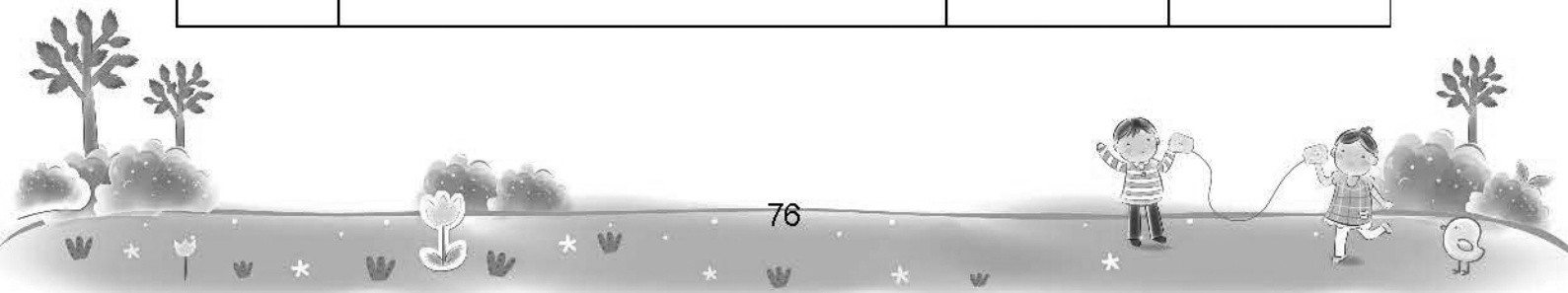
學習領域	健康與體育	教學單元	南一版 101 年版 運動樂趣多 時：律動的身體(4 節課)
編輯者	許文盈		
能力指標	指標調整	教學目標	
<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-1-3 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。</p> <p>3-1-1-4 配合音樂節奏表現身體律動。</p>	<p>3-1-1-3 能<b>模仿他人</b>進行簡單性軸心運動，表現出協調與平衡的動作，如：重心轉移、伸展等。</p> <p>3-1-1-4 配合音樂節奏<b>模仿他人</b>表現身體律動。</p>	<p>1. 能靈活操作身體，表達自己肢體的各部位。</p> <p>1-1 能聽指令操作自己的肢體動作。</p> <p>1-2 能隨著音樂做出身體與四肢的動作。</p> <p>1-3 能隨著輕鬆愉快的音樂做出快樂的動作。</p> <p>2. 能在遊戲中，表現出對肢體各部位的認識。</p> <p>2-1 能由身體部位情境圖，指認身體各部位名稱。</p> <p>2-2 能配合唱遊，用手指出身體的正確部位。</p> <p>3. 能有身體肢體部位完整的概念。</p> <p>4. 能用肢體表現自己快樂的動作。</p> <p>5. 能靈活做出移動身體的動作。</p> <p>5-1 能透過遊戲，訓練學童肢體反應靈活。</p> <p>5-2 能透過遊戲，訓練學童肢體做出協調的動作。</p> <p>5-3 能透過遊戲，帶領學童依據動物特性，模仿動物動作。</p>	



指標調整	教學活動	教學資源	學習評量
3-1-1-3 3-1-1-4	<p style="text-align: center;">----第一節----</p> <p><b>【活動 1】快樂動一動</b></p> <p>1. 我會做動作</p> <p>(一) <b>【教學提示】:</b>            讓學生模仿其他學生做動作，如果某些動作有困難，老師可在旁邊提供肢體引導，並讓學生多一些練習的機會。</p> <p>(二) <b>【教學提示】:</b>            如學生無法自發性的做出動作，可先安排一位肢體表達較佳的學生在他旁邊，並提醒學生模仿他的動作即可。</p> <p>(三) <b>【教學提示】:</b>            鼓勵學生模仿熟悉動物的肢體動作。</p> <p>(四) <b>【教學提示】:</b>            先安排學生充當唸口令者；當學生充當反應者時，如學生一直無法做不同動作，而是做唸口令的動作，老師可在學生後方提示強調是不同動作，或直接說出不同的動作名稱讓學生做。</p> <p>(五) 不需調整。</p> <p>2. 快樂小天使</p> <p>(一) 不需調整。</p> <p>(二) <b>【教學提示】:</b>            如學生不了解哪些是快樂的動作，老師可先指定一些肢體表達較佳的同學示範。或提示學生可模仿哪位同學的動作。</p> <p>(三) 不需調整。</p> <p>(四) 不需調整。</p> <p>(五) <b>【教學提示】:</b>            安排一些肢體表達較佳的同學在學生旁邊。提示學生觀察學習哪些位同學的動作或指定學生兩個動作交替出現即可。</p> <p style="text-align: center;">----第一節結束----</p>	不需調整	<p>實做：            能聽老師口令正確做如下動作「點點頭、搖搖頭、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手」。</p> <p>。</p> <p>實做：            在聽到愉快輕鬆的音樂時，能至少做兩種愉快的肢體表情。</p>



<p>3-1-1-3</p>	<p>-----第二節-----</p>		
<p>3-1-1-4</p>	<p><b>【活動 2】快樂唱跳</b></p>	<p>身體部位情境圖</p>	
	<p>1. 預備暖身活動</p> <p>(一) <b>【教學提示】:</b>  <b>可準備適當大小的身體部位情境圖，讓學生帶回家，請家長先幫學生預習。</b></p> <p>(二) 不需調整。</p> <p>(三) 不需調整。</p> <p>2. 我來唱歌你來跳</p> <p>(一) 不需調整。</p> <p>(二) 不需調整。</p> <p>(三) <b>【教學提示】:</b>  <b>●採用多人分組，讓學生透過模倣他人參與活動。</b>  <b>●採用兩人分組，安排程度較接近學生，放慢速度，讓學生以較慢速度完成活動。</b></p> <p>(四) 不需調整。</p> <p>(五) 不需調整。</p> <p>(六) <b>【教學提示】:</b>  <b>讓特殊生擔任示範組，或安排他加入音樂速度最慢的組別。</b></p> <p>(七) 不需調整。</p> <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p> <p style="text-align: center;">-----第三節-----</p> <p><b>【活動三】大家一起玩遊戲</b></p> <p>1. 閃躲遊戲</p> <p>(一) 不需調整。</p> <p>(二) 不需調整。</p> <p>(三) <b>【教學提示】:</b>  <b>替代活動：可改為限時 10 秒或由等待學生齊聲由 10 倒數到 1，兩人輪流攻擊與防守。</b></p>		
<p>3-1-1-3</p>	<p>(四) 不需調整。</p>		
<p>3-1-1-4</p>	<p>-----第三節結束-----</p>		



	<p style="text-align: center;">----第四節----</p> <p>2. 老鷹捉小雞</p> <p>(一) 不需調整。</p> <p>(二) 不需調整。</p> <p>(三) <b>【教學提示】:</b>  如學生當小雞時，可安排在母雞後面第一個，以受到較好的保護；當老鷹時，可限制遊戲時間（如三分鐘），如三分鐘內，一直抓不到小雞，便攻守交換，由老師指定某位學生擔任老鷹。</p> <p>(四) 不需調整。</p> <p>(五) 不需調整。</p> <p>(六) <b>【教學提示】:</b>  如學生不會發表感覺，可讓學生當觀察者，聆聽他人的表達，再進行仿說。</p> <p>(七) <b>【教學提示】:</b>  如學生不會發表感覺，可用選擇方式（如老師提示選項：快樂、痛苦、悲傷、生氣）讓學生說出選項後，再引導學生模仿老師或其他學生說出整個句子。</p> <p style="text-align: center;">----第四節結束----</p>		<p>實做：  遊戲中，能透過身體靈活的移動，躲避老鷹的追捕。</p> <p>實做：  能以簡單語句說出自己的感覺。</p>
--	---	--	--





# 認識我的身體



(第十單元 律動的身體 第二節課用)





嘉義縣身心障礙(輕度認知功能缺損)學生課程教材簡化

健康與體育南一版 第一冊

發行人	張花冠
總策劃	王建龍
副總策劃	張翠瑤
執行策劃	郭俊宏、黃瓊慧、陳宇水、賴英杰、曾月照
指導教授	嘉義大學余坤煌、林玉霞
主編	簡華慧
編輯群	張雅婷、許惠淳、簡恬欣、謝佳峰、許文盈
出版	嘉義縣政府
出版日期	102年9月



