

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。

單元一吃得營養又健康

- 1 第1課教學設計-食物與我
- 3 第2課教學設計-食物王國
- 7 第3課教學設計-選擇健康食物
- 8 第4課教學設計-大家來刷牙
- 12 第5課教學設計-愛護牙齒

單元二快樂來玩球

- 14 第1課教學設計-我是滾球王
- 16 第2課教學設計-滾地躲遊球
- 17 第3課教學設計-拍球快樂行

單元三心情分享站

- 20 第1課教學設計-心情調色盤
- 22 第2課教學設計-情緒紅綠燈
- 25 第3課教學設計-煩惱知多少

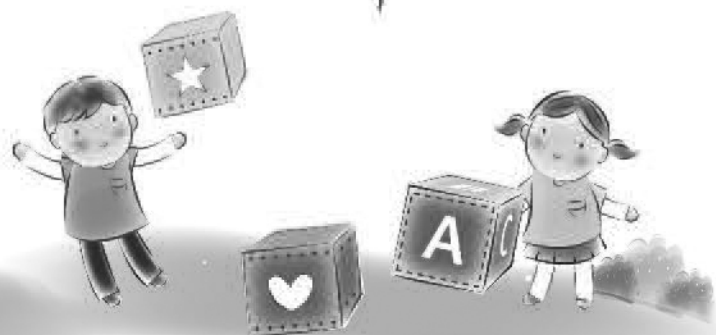
單元四心情分享站

- 26 第1課教學設計-運動場地大搜索
- 29 第2課教學設計-參與休閒運動
- 30 第3課教學設計-常走路健康

單元五體能加油站

- 33 第1課教學設計-隨著節奏起舞
- 35 第2課教學設計-滾出活力
- 36 第3課教學設計-全家體能王

有愛無礙



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第一單元吃得營養又健康-活動 1 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 1-1：食物與我	
編輯者	蕭紫頤			
教學準備	1. 健康食物 2. 不透明餐盒			
能力指標		指標調整	教學目標	
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。		2-1-1-2 能指出自己喜歡的食物味道、外表、氣味、聲音或質地。 2-1-1-3 能說明自己喜歡吃某食物的理由。	1. 願意嘗試並攝取多樣化的食物。	
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
2-1-1-3	<p>-第一節課 開始-</p> <p>活動一：討論想吃東西的動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 			問答
2-1-1-2	<p>活動二：食物猜謎遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程調整： 對於表達能力不佳的輕度認知功能缺損學生可先用固定格式協助描述食物：這種食物是____色，長得____，聞起來____，吃起來____，摸起來____。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 <p>-第一節課 結束- -第二節課 開始-</p>			問答
2-1-1-3	<p>活動一：食物品嚐會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 		健康食物 不透明餐盒	觀察



	4. 教學內容、歷程及環境不需調整。 -第二節課 結束-		
--	---------------------------------	--	--



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第一單元吃得營養又健康-活動 2 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 1-2：食物王國	
編輯者	蕭紫頤			
教學準備	1. 課本			
能力指標		指標調整	教學目標	
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。		2-1-1-4 能指出日常生活中的六大類食物。 2-1-1-5 每日能攝取六大類食物，以維持身體健康。	1. 認識六大類食物的類別。 2. 知道六大類食物對身體的重要性。	
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
2-1-1-4	<p>-第一節課 開始-</p> <p>活動一：認識六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 4. 教學內容、歷程及環境不需調整。 		學習單	問答
2-1-1-5	<p>活動二：幫食物找個家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 4. 教學內容、歷程及環境不需調整。 <p>※教學提示：運用學習單（附件一）檢核。</p> <p>-第一節課 結束-</p> <p>-第二節課 開始-</p> <p>活動一：討論六大類食物對身體的益處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 <p>活動二：認識六大類食物的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 			問答
				紙筆
				記錄



	<p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>※教學提示：運用學習單（附件二）檢核。</p> <p>-第二節課 結束-</p>	<p>學習單</p>	<p>紙筆</p>
--	--	-------------------	------------------

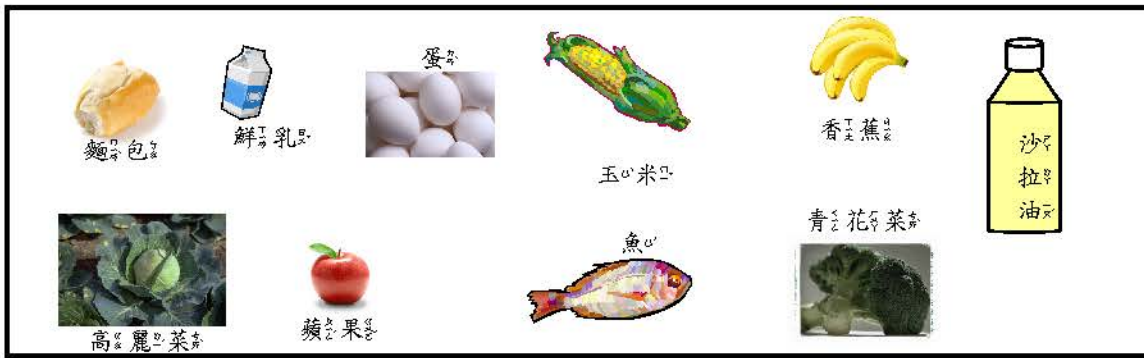








嘉義縣民雄鄉福樂國小蕭紫頤老師撰

翰林版第 2 上 健康與體育 第一單元 吃得營養又健康

【單元 1-2 食物之王國】學習單

一、食物分類我最棒：小朋友，請你幫忙把下面的食物填入合適的位置吧。



	五穀根莖類	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	蛋豆魚肉類	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	奶類	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	油脂類	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	蔬菜類	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	水果類	<input type="text"/>	<input type="text"/>

※部份圖片擷取自 Office 線上多媒體藝廊，僅供教學用途



【單元 1-2 食物之王國】學習單



小朋友，我是健康防衛小超人，六大類食物能幫助身體健康成長，請小朋友仔細回想一下六大類食物的功用，完成下面的闖關遊戲。
 ※ 由箭頭處出發，依序回答問題，直到找到寶藏喔！

↓

Q1: 提供身體活動時所需的热量?

水果類

好棒!!!

五穀根莖類

蛋豆魚肉類

Q2: 幫助生長與發育?

水果類

Q3: 強壯骨骼和牙齒?

水果類

奶類

Q4: 提供热量，保護器官?

水果類

Q5: 幫助身體消化和排便?

奶類

水果類

Q6: 幫助消化，保護細胞，增強抵抗力?

蛋豆魚肉類

水果類

油脂類



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第一單元吃得營養又健康-活動 3 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 1-3：選擇健康食物	
編輯者	蕭紫頤			
教學準備	1. 健康點心			
能力指標		指標調整	教學目標	
2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。		2-1-1-5 每日能攝取六大類食物，以維持身體健康。 2-1-1-8 能指出高熱量食物並說明其與肥胖之關聯性。	1. 能攝取多樣化的食物。 2. 實踐有益健康的飲食原則。	
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
2-1-1-8	<p>~第一節課 開始~</p> <p>活動一：選擇營養的食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 		健康點心	問答
2-1-1-5	<p>活動二：健康點心說明會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 <p>※教學提示：可分配任務，鼓勵學生輪流發表，多給予輕度認知功能缺損的學生練習表達的機會。</p>			問答



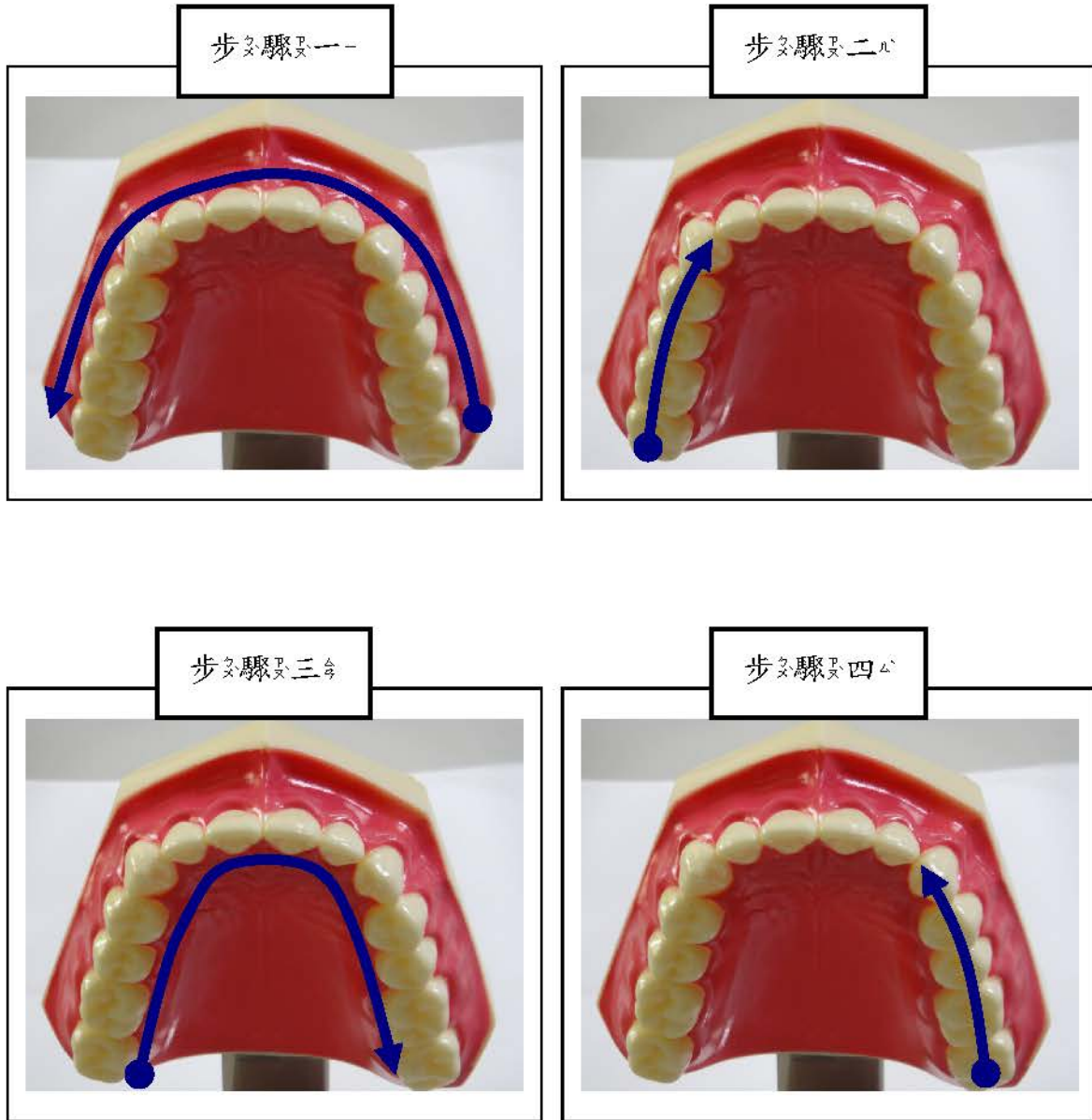
身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第一單元吃得營養又健康-活動 4 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 1-4：大家來刷牙	
編輯者	蕭紫頤			
教學準備	1. 牙刷 2. 立鏡			
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。		1-1-4-3 能指出牙齒對於自己的重要性。	1. 能了解牙齒的重要性。 2. 能說出蛀牙的成因。 3. 能使用正確的方法刷牙。	
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
1-1-4-3	<p>~第一節課 開始~</p> <p>活動一：說明牙齒清潔的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 ※教學提示：對較難的詞彙，需做解釋、說明。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 4. 教學內容、歷程及環境不需調整。 <p>活動二：選擇適當的牙刷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 ※教學提示：可請學生將自己平常用的牙刷帶到課堂上檢視。 <p>~第一節課 結束~ ~第二節課 開始~</p> <p>活動一：一起來學「貝氏刷牙法」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學內容、歷程調整： 對於方向對照概念不佳的學生，可將貝氏刷牙圖做方向調整並將拆解步驟如附件一、附件二。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 		立鏡 牙刷	問答、實作 問答 問答、實作



【單元 1-4 大家來刷牙】 附件 1-1

※貝氏刷牙法方向調整分解圖--上排牙齒

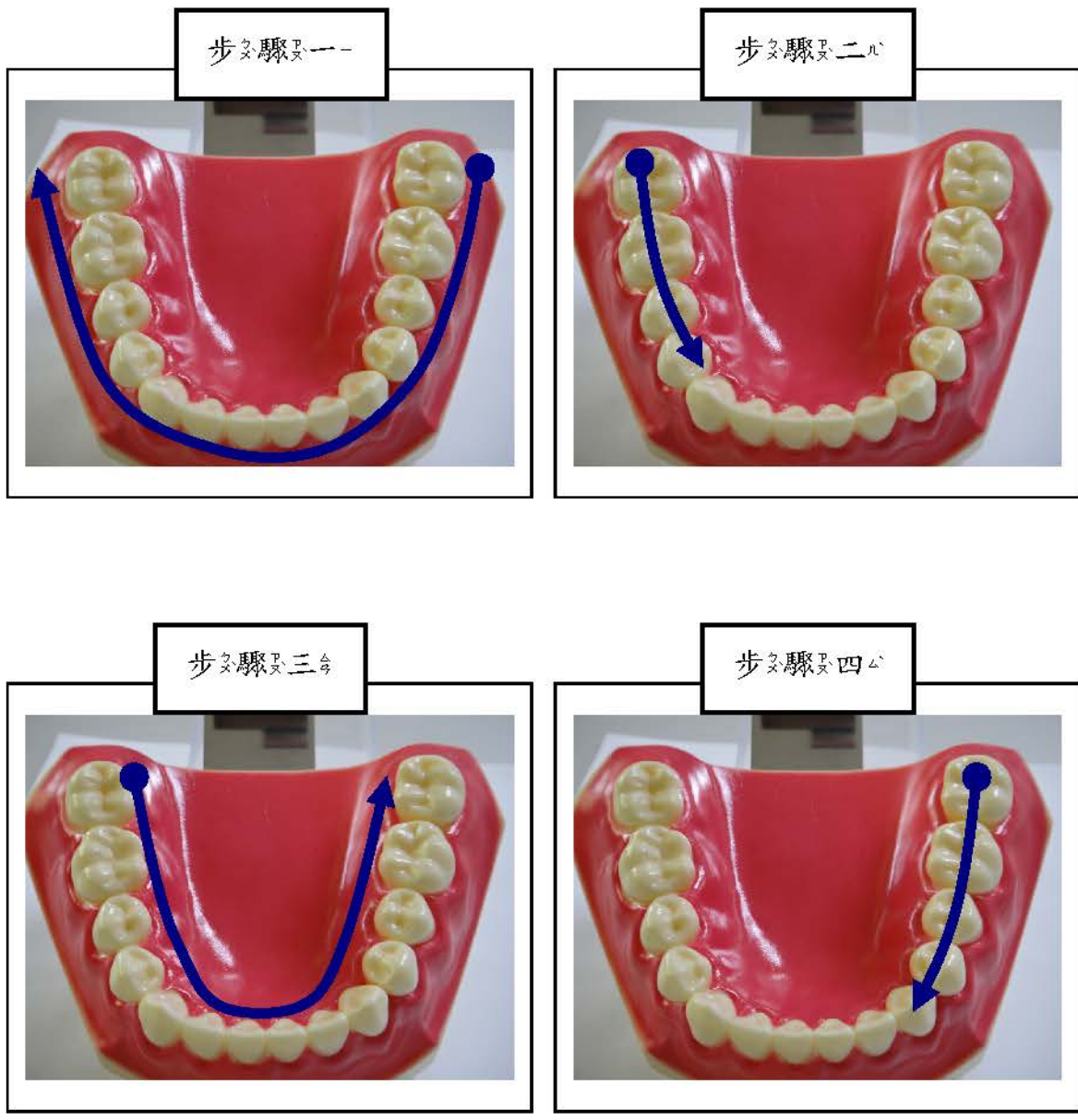


嘉義縣民雄鄉福樂國小蕭紫頤老師撰

翰林版第 2 上 健康與體育 第一單元 吃得營養又健康

【單元 1-4 大家來刷牙】 附件二

※貝氏刷牙法方向調整分解圖—下排牙



【單元 1-5 愛護牙齒】學習單



護牙宣言



我從 _____ 年 _____ 月 _____ 日起，

願意做到以下幾點來保護我的牙齒的健康：

請打☑

<input type="checkbox"/>	1. 吃完東西立刻刷牙。
<input type="checkbox"/>	2. 用含氟漱口水漱口。
<input type="checkbox"/>	3. 少吃甜食、少喝飲料。
<input type="checkbox"/>	4. 營養均衡，不挑食。
<input type="checkbox"/>	5. 使用牙線輔助潔牙。
<input type="checkbox"/>	6. 每半年做一次口腔檢查。



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第二單元快樂來玩球-活動 1 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 2-1：我是滾球王	
編輯者	徐宜鈺			
教學準備	<ul style="list-style-type: none"> ■ 寶特瓶(裝半瓶水或沙)6~10 個。 ■ 躲避球、籃球。 ■ 膠帶。 ■ 翰林 3-2-1 教學影音檔 			
能力指標		指標調整	教學目標	
3-1-3 表現操作運動器材的能力。		3-1-3-1 表現簡單的滾球、傳球及接球等基本運動能力。 3-1-3-2 能以運動器材做出打、擊等動作。	* 能做出原地滾球傳接球動作。 * 能學會滾地移動接球動作。 * 能從事保齡球遊戲，並思考創新有趣的玩法。	
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
3-1-3-1	活動一：熱身活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 活動二：帶球去旅行 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容簡化調整:選用較大顆的球進行練習,例如:籃球。 4. 教學內容簡化調整:以固定路徑的方式讓學生控球前進,例如:以膠帶貼一條線在地上作為標記,讓球在線上前進。 5. 教學內容簡化調整:以固定路徑的方式讓學生以折返方式控球。例如:以膠帶貼一條線在地上作為標記,讓球在線內前進。		躲避球、 籃球 膠帶	實作、觀察。 實作、觀察。
3-1-3-1	活動三：練習原地滾地傳接球 1. 教學歷程採工作分析法進行調整,參翰林 3-2-1 教學影音檔。		翰林 3-2-1 教學影音檔	實作、觀察。

身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第二單元快樂來玩球-活動 2 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 2-2：滾地躲避球	
編輯者	徐宜鈺			
教學準備	<ul style="list-style-type: none"> ■ 躲避球。 ■ 翰林 3-2-2 教學影音檔 			
能力指標		指標調整	教學目標	
3-1-3 表現操作運動器材的能力。		3-1-3-1 表現簡單的滾球基本運動能力。 3-1-3-4 能正確操作運動器材。	* 能做出各種移動閃躲的動作技巧。 * 能進行滾地躲避球遊戲。	
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
3-1-3-1	活動一：熱身活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 活動二：進行移動高手練習 1. 教學歷程採工作分析法進行調整，參翰林 3-2-2 教學影音檔。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。		躲避球	實作、觀察。 實作、觀察。
3-1-3-1	活動三：進行穿越叢林閃躲遊戲 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 活動四：進行滾地躲避球遊戲 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 活動五：綜合活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。		躲避球	實作、觀察。
~課程結束~				



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第二單元快樂來玩球-活動 3 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 2-3：拍球快樂行	
編輯者	徐宜鈺			
教學準備	<ul style="list-style-type: none"> ■ 彈力球 ■ 寶特瓶 ■ 標誌筒 ■ 跳繩 ■ 翰林 3-2-3 教學影音檔 			
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。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。		3-1-3-1 表現簡單的拍球基本運動能力。 3-1-3-3 分享身體與運動器材接觸的感覺。 3-1-3-4 能正確操作運動器材。		<ul style="list-style-type: none"> * 能做出移動拍球動作。 * 能進行各種組合的拍球遊戲。
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
3-1-3-1	<p>活動一：熱身活動</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>活動二：練習拍球前行、側行及後行</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學歷程及教學內容簡化調整： 可調整如下：</p> <p>(1) 教學歷程採工作分析法進行，參翰林 3-2-3 教學影音檔。</p> <p>(2) 教學內容簡化採雙手拍球移動前進。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		<p>彈力球</p> <p>翰林 3-2-3 教學影音檔</p>	<p>實作、觀察。</p> <p>實作、觀察。</p>
3-1-3-1	<p>活動三：練習拍球繞圈及 S 前進</p>		彈力球	實作、觀察。
3-1-3-4	<p>1. 教學內容簡化調整： 可調整如下：</p> <p>(1) 選用較大顆的彈力球。</p> <p>(2) 縮短距離。</p>			



<p>3-1-3-3</p>	<p>(3) S形路徑替代為直線向前拍球。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>活動四：綜合活動</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p style="text-align: center;">~第一節課結束~</p> <p style="text-align: center;">~第二節課開始~</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		
<p>3-1-3-1</p>	<p>活動二：進行如影隨形拍球遊戲</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>	<p>彈力球</p>	<p>實作、觀察。</p>
<p>3-1-3-1</p>	<p>活動三：進行拍球接力遊戲</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>貼心小提醒：針對手眼協調不佳或有肢體障礙的學生，可請他們擔任關主或是裁判，讓學生有參與感。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>	<p>彈力球</p>	<p>實作、觀察。</p>
<p>3-1-3-3</p>	<p>活動四：統整活動。</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p style="text-align: center;">~第二節課結束~</p> <p style="text-align: center;">~第三節課開始~</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		
<p>3-1-3-1</p>	<p>活動二：進行拍球過通道遊戲。</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>貼心小提醒：針對手眼協調不佳或有肢體障礙的學生，可請他們擔任關主或是裁判，讓學生有參與感。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>	<p>彈力球、寶特瓶、標誌筒、跳繩</p>	<p>實作、觀察。</p>
<p>3-1-3-3</p>	<p>活動三：統整活動</p>		



嘉義縣民雄鄉福樂國小徐宜鈺老師撰

	<ol style="list-style-type: none">1. 教學內容、歷程及環境不需調整。2. 教學內容、歷程及環境不需調整。3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 <p>-第三節課結束-</p>		
--	--	--	--



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版二上第三單元心情分享站-活動1 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 3-1：心情調色盤	
編輯者	周峻緯			
教學準備	課本			
能力指標	指標調整	教學目標		
6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4-1 辨識自己和他人的喜、怒、哀、樂等感受。 6-1-4-3 能用別人能接受的方法表達需求與感覺。 6-1-4-4 能藉由身體活動處理與抒發情緒。	<ul style="list-style-type: none"> 了解每個人都有不同的情緒變化。 辨別愉快與不愉快的情緒。 能適當的抒發心情。 		
能力指標調整	教學活動	教學資源	評量方式	
6-1-4-1 6-1-4-3 6-1-4-4	<p>活動一：討論情緒的變化</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>※教學提示：針對輕度認知功能缺損的學生教師提供線索：快樂時會笑、生氣時會皺眉臉紅、悲傷時會流眼淚。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>4. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>5. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>※教學提示：針對輕度認知功能缺損的學生教師提供線索。</p> <p>(1)快樂時可以與他人分享。</p> <p>(2)生氣時可以在心中默數一到十，並提醒自己不要生氣。</p> <p>(3)悲傷時可與他人訴說。</p>	課本	問答、觀察	
6-1-4-3 6-1-4-4	<p>活動二：猜猜誰有好心情</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>	課本	問答、觀察	



	<p>※教學提示：教師可先示範表演情境，再請學生表演。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p style="text-align: center;">~第一節課結束~</p> <p style="text-align: center;">~第二節課開始~</p>		
6-1-4-1	活動一：學習表達自己的心情	課本	問答、觀察
6-1-4-3	1. 教學內容、歷程及環境不需調整。		
6-1-4-4	<p>※教學提示：教師引導學生表達情緒，不要放在心裡。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		
6-1-4-3	活動二：討論抒發心情的方法	課本	問答、觀察
6-1-4-4	<p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p style="text-align: center;">~第二節課結束~</p>		



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版二上第三單元心情分享站-活動2教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 3-2：情緒紅綠燈	
編輯者	周峻緯			
教學準備	課本			
能力指標	指標調整	教學目標		
6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4-1 辨識自己和他人的喜、怒、哀、樂等感受。 6-1-4-3 能用別人能接受的方法表達需求與感覺。 6-1-4-4 能藉由身體活動處理與抒發情緒。	<ul style="list-style-type: none"> • 能察覺自己的情緒狀態。 • 分辨適當或不適當的情緒表達方式。 • 學習情緒調適的技能。 		
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
6-1-4-1 6-1-4-3	<p>活動一：發表生氣的經驗</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>※教學提示：針對輕微認知缺損的學生教師提供線索。</p> <p>(1)什麼事情，曾讓你很生氣。 例：被同學或老師誤會。</p> <p>(2)生氣時身體有什麼感覺？ 例：臉脹紅、身體變熱……等。</p> <p>(3)生氣時該怎麼讓身體冷卻下來？ 例：深呼吸、在心中默數一到十或離開現場。</p> <p>(4)如果再發生一次，你還會那麼生氣嗎？ 例：下次遇到就先想老師教過的方法讓自己冷靜，再進行溝通。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		課本	問答、觀察
6-1-4-1 6-1-4-3 6-1-4-4	<p>活動二：討論處理情緒的方法</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		課本	問答、觀察



	<p>※教學提示：針對輕微認知缺損的學生教師提供情緒處理方法。</p> <p>(1)和同學吵架。 例：離開現場或是請老師處理。</p> <p>(2)被爸爸罵，覺得很難過。 例：看本書、聽聽音樂轉換心情。</p> <p>(3)被老師誤解。 例：跟家人傾述。</p> <p>(4)考試考不好，覺得很傷心。 例：運動、聽聽音樂轉換心情。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 -第一節課結束- -第二節課開始-</p>		
6-1-4-4	<p>活動一：做個冷靜的高手</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>	課本	問答、觀察
6-1-4-3	<p>活動二：演練冷靜的步驟</p>	課本	問答、觀察
6-1-4-4	<p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>※教學提示：針對輕微認知缺損學生教師協助安排角色，並搭配情緒紅綠燈來處理問題。</p> <p>(1)下課時因為和同學搶秋千吵了起來。 例：紅燈-先冷靜。黃燈-以輪流方式來使用秋千。綠燈-與對方進行溝通。</p> <p>(2)妹妹亂畫你的課本，還把簿子撕破。 例：紅燈-先冷靜。黃燈-未來可以準備圖畫本給妹妹。綠燈-告訴家長並請妹妹以後應使用她的圖畫本。</p> <p>(3)同學沒經過你的同意就拿走你的故事書，還把書弄髒了。 例：紅燈-先冷靜。黃燈-能以溝通方式取代衝突。綠燈-跟同學說這樣行為是不對的，並請同學負責清潔書本。</p> <p>(4)有人取笑你，還對你罵髒話。 例：紅燈-先冷靜。黃燈-能以溝通方式取代衝突。綠燈-告訴他這樣是不對的，並且請大人處</p>		



	<p>理，不要跟對方起衝突。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>~第二節課結束~</p>		
--	---	--	--



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版二上第三單元心情分享站-活動3教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 3-3：煩惱知多少	
編輯者	周峻緯			
教學準備	課本			
能力指標	指標調整	教學目標		
5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	5-1-3-1 辨認具威脅性的行為，如：惡性犯規、恐嚇、勒索等。 5-1-3-2 說明遭遇緊急情況時能提供協助的人或支援，如：報告老師、父母或使用 119、110、113 等。	• 認識校園霸凌的處理方法。		
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
5-1-3-1	活動一：討論校園霸凌事件 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。		課本	問答、觀察
5-1-3-2	活動二：演練解決問題的方法 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 ※教學提示：針對輕微認知缺損的學生，教師提醒撥打電話應注意的細節。 (1)確認電話號碼：反霸凌專線 0800200885、婦幼保護專線 113、警察局 110、消防局 119。 (2)基本資料完整：告知姓名、發生位置、發生事件。 (3)提醒不要隨便撥打，造成資源的浪費。		課本	問答、觀察



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版二上第四單元假日運動樂-教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 4-1：運動場地大搜索	
編輯者	施羿伶			
教學準備	• 課本			
能力指標	指標調整	教學目標		
4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	4-1-4-3 描述在校園附近，可提供遊戲及玩耍的場地。 5-1-1-4 能提出自己常進行的各項活動的安全注意事項。 5-1-1-3 辨別不安全的情境。	<ul style="list-style-type: none"> 能找出社區內的運動場地。 探查社區運動場地的危險處。 了解如何處理危險的運動場地。 		
能力指標調整	教學活動	教學資源	評量方式	
4-1-4-3	<p align="center">~第一節課 開始~</p> <p>活動一：調查社區運動場地</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習內容、歷程及環境不需調整。 學習歷程調整： 請兒童由學習單中指認出曾見過的運動場地。 ※教學提示：運用提示圖片(附件一)檢核。 教學內容、歷程及環境不需調整。 	<p>課本</p> <p>附件一 (提示圖片)</p>	問答、觀察、課堂參與	
5-1-1-4 5-1-1-3	<p>活動二：討論社區運動場地損壞的處理方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習內容、歷程及環境不需調整。 ※教學提示：若學生無法直接回答，老師提供提示，以是非、選擇等方式引導學生回答。 學習歷程調整： 教師說明正確的處理方式，條列歸納重點： (1)不要靠近 (2)告訴大人 ※教學提示：運用學習單(附件二)檢核。 學習內容、歷程及環境不需調整。 <p align="center">~第一節課 結束~</p>	<p>課本</p> <p>附件二 (學習單)</p>	問答、觀察、課堂參與、紙筆	

翰林版 健康與體育 第四單元 假日運動樂 附件一

單元 4-1 運動場地的搜索

※圖片可換為學生社區中實際的運動場地

二年__班 姓名_____ 座號_____ 完成日期_____

◎ 找一找，我們社區中有哪些運動場地呢？



假日或放學後可以多利用這些運動場地，讓我們更健康！



翰林版 健康與體育 第四單元 假日運動樂 附件二

單元 4-1 運動場地的大搜索

※圖片可換為學生社區中實際的運動場地

二年__班 姓名_____ 座號_____ 完成日期_____

◎ 當你發現下面的運動場地，你該怎麼辦呢？
對的畫○，錯的畫×。



損壞的球場

() 告訴老師

() 靠近看看



不安全的運動場地

() 找同學一起玩

() 不要靠近



凹凸不平的自行車道

() 告訴爸爸媽媽

() 快速騎過去



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版二上第四單元假日運動樂-教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 4-2：參與休閒運動	
編輯者	施羿伶			
教學準備	• 課本			
能力指標		指標調整		教學目標
4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。		4-1-2-1 描述自己喜愛的休閒活動。 4-1-2-2 能說明從事自己喜愛的休閒活動的理由與反應。 4-1-2-3 能夠積極參與各項休閒活動。		<ul style="list-style-type: none"> • 認識戶外、室內各種休閒運動。 • 能樂於參與休閒運動。
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
4-1-2-1 4-1-2-2 4-4-2-3	<p align="center">-第一節課 開始-</p> <p>活動一：認識各種休閒運動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 2. 學習內容、歷程及環境不需調整。 3. 學習內容、歷程及環境不需調整。 <p>活動二：分享參與休閒運動的經驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 <p>※教學提示：若學生無法直接回答，老師提供提示，以是非、選擇等方式引導學生回答。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 學習內容、歷程及環境不需調整。 3. 學習內容、歷程及環境不需調整。 <p align="center">-第一節課 結束-</p>		課本	問答、觀察、課堂參與



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化 翰林版二上第四單元假日運動樂-教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 4-3：常走路健康多	
編輯者	施羿伶			
教學準備	<ul style="list-style-type: none"> • 寶特瓶 • 標誌筒 			
能力指標		指標調整	教學目標	
3-1-1 表現簡單的全身性活動。 4-1-3 養成規律運動的習慣，保持良好體適能。		3-1-1-1 能表現出走、跑等動作。 3-1-1-4 配合音樂節奏模仿他人表現身體律動。 3-1-1-6 將簡單的身體動作應用在日常生活中。 4-1-3-2 選擇並從事適合自己的身體運動：快走、慢走等。	<ul style="list-style-type: none"> • 培養多走路的習慣。 • 體驗各種走路的方式。 	
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
3-1-1-1	<p style="text-align: center;">~第一節課 開始~</p> 活動一：了解走路的益處 1. 學習歷程調整： 教師說明跑與走的差別，並實際動作示範。 請學生模仿體驗動作的差別。 2. 學習內容、歷程及環境不需調整。 3. 教師歸納多走路的益處，條列說明： (1)增加身體活動的機會 (2)訓練雙腿的肌肉 (3)減少交通工具造成的空氣汙染 4. 學習內容、歷程及環境不需調整。			問答、觀察



<p>3-1-1-4</p>	<p>活動二：走路前應做好的準備事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 2. 教師條列歸納走路前的事前準備： <ul style="list-style-type: none"> (1) 穿運動鞋 (2) 注意場地安全 (3) 準備毛巾和白開水 <p>※教學提示：運用學習單(附件一)檢核。</p> <p style="text-align: center;">~第一節課 結束~</p> <p style="text-align: center;">~第二節課 開始~</p>	<p>學習單</p>	<p>問答、觀察</p>
<p>3-1-1-6</p> <p>4-1-3-2</p>	<p>活動一：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 <p>活動二：體驗不同的走路方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 2. 學習內容、歷程及環境不需調整。 3. 學習內容、歷程及環境不需調整。 4. 學習內容、歷程及環境不需調整。 5. 學習內容、歷程及環境不需調整。 	<p>寶特瓶</p>	<p>實作、觀察</p>
	<p>活動三：跟著節奏走—隨著哨音進行快、慢走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 2. 學習歷程調整： <ul style="list-style-type: none"> 對於動作較不協調或無法跟上節奏的學生，教師可安排同儕牽手提供肢體協助，或提供動作示範供學生模仿。教師同時提供口語提示：吹一聲哨音後提示快走，吹二聲哨音後提示慢走。 <p>活動四：跟著節奏走—隨著節奏變換走路的速度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 2. 學習歷程簡化調整： <ul style="list-style-type: none"> 大動作有困難的學生只要能以正確的方式進行走路活動即可。 <p>活動五：綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容、歷程及環境不需調整。 <p style="text-align: center;">~第二節課 結束~</p>		<p>實作、觀察</p> <p>課堂參與</p>



<p>3-1-1-4 3-1-1-6 4-1-3-2</p>	<p style="text-align: center;">~第三節課 開始~</p> <p>活動一：熱身活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>活動二：超越障礙 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 ※教學提示教師可陪同學生練習行走。</p> <p>活動三：快步走直線接力遊戲 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>活動四：快步走繞物接力遊戲 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學歷程調整： (1) 教師可依繞物方向於地上畫線，讓學生有更清楚的路徑行走。 (2) 可減少對繞物行走有困難的學生的標誌筒數量，安排能力較好的同儕與之同隊。</p> <p>活動五：綜合活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p style="text-align: center;">~第三節課 結束~</p>	<p style="text-align: center;">標誌筒</p>	<p style="text-align: center;">實作、觀察</p>
--	--	--	--



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第五單元體能加油站-活動 2 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 5-2：滾出活力	
編輯者	徐宜鈺			
教學準備	<ul style="list-style-type: none"> ■ 柔軟乾淨草地或體操房。 ■ 軟墊。 			
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。		3-1-1-7 由身體動作中表現空間運用與展現力量等動作概念。		* 能做出簡單的滾翻動作。 * 能控制身體的滾動方向。
3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		3-1-4-3 於自己適合的遊戲活動中表現聯合性的基本運動能力 3-1-4-4 於常進行的身體活動中表現手腳及全身性的協調能力。		
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
3-1-4-4	活動一：熱身活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。		軟墊	實作、觀察
3-1-4-3	活動二：左右擺動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。			
3-1-4-3	活動三：兩人捲壽司		軟墊	實作、觀察
3-1-4-4	1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。		軟墊	實作、觀察
3-1-4-3	活動四：連續滾翻 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。			
3-1-4-3	活動五：兩人合作滾翻		軟墊	實作、觀察
3-1-4-4	1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。		軟墊	實作、觀察
	活動六：綜合活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。			



身心障礙輕度認知功能缺損學生健康與體育課程教材簡化
翰林版 2 上第五單元體能加油站-活動 3 教學設計

學習領域	健康與體育	教學單元	翰林版 101 年版 單元 5-3：全家體能王	
編輯者	周峻緯			
教學準備	<ul style="list-style-type: none"> ■ 毛巾 ■ 寶特瓶 ■ 翰林 3-5-3 教學影音檔 			
能力指標		指標調整		教學目標
4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。		4-1-3-2 選擇並從事適合自己的身體活動如：有氧運動。 4-1-3-3 能辨識肌力與肌耐力有關之身體活動。 4-1-3-6 能利用課後或假日時間，邀集家人或朋友，一同到戶外從事身體活動。		* 願意和家人一起從事體能活動。 * 能利用簡單器具進行體能活動。
能力指標調整	教學活動		教學資源	評量方式
4-1-3-2	活動一：熱身活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。		毛巾	實作、觀察
4-1-3-3	活動二：從事簡易伸展活動 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。 4. 教學內容、歷程及環境不需調整。 5. 教學內容、歷程及環境不需調整。 6. 教學內容、歷程及環境不需調整。			實作、觀察
4-1-3-2	活動三：練習毛巾操伸展動作 1. 教學內容、歷程及環境不需調整。 2. 教學內容、歷程及環境不需調整。 3. 教學內容、歷程及環境不需調整。			實作、觀察
※教學提示：				

	<p>(1)教導動作應與學生同方向並搭配口語提示，避免產生動作左右混淆。</p> <p>(2)可指派小幫手協助認知輕微缺損學生。</p> <p>4. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>5. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>※教學提示：</p> <p>(1)教導動作應與學生同方向並搭配口語提示，避免產生動作左右混淆。</p> <p>(2)可指派小幫手協助認知輕微缺損學生。</p>		<p>實作、觀察</p>
4-1-3-2	<p>活動四：綜合活動</p>		
4-1-3-6	<p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p style="text-align: center;">~第一節課結束~</p> <p style="text-align: center;">~第二節課開始~</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		
4-1-3-2	<p>活動二：練習寶特瓶的上肢體能活動</p>	<p>寶特瓶、</p>	
4-1-3-3	<p>1. 教學歷程採工作分析法進行調整，參翰林3-5-3教學影音檔。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>4. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>※教學提示：</p> <p>(1)可指派輕度認知缺損學生擔任裁判。</p> <p>(2)可指派小幫手協助認知輕微缺損學生。</p>	<p>翰林3-5-3教學影音檔</p>	
4-1-3-2	<p>活動三：練習寶特瓶的下肢體能活動</p>	<p>寶特瓶</p>	
4-1-3-3	<p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>2. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p>3. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p>		
4-1-3-6	<p>活動四：綜合活動</p> <p>1. 教學內容、歷程及環境不需調整。</p> <p style="text-align: center;">~第二節課結束~</p>		



嘉義縣身心障礙(輕度認知功能缺損)學生課程教材簡化

健康與體育翰林版 第二冊

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	簡華蕙
編輯群	蕭紫頤、徐宜鈺、周峻緯、施羿伶
出版	嘉義縣政府
出版日期	102年9月

