

特殊教育學生學習功能輕微缺損 健康教育與體育領域課程

調整教學示例

領域/科目	健康/體育	單元名稱	我真的很不錯
學習階段/年級	第 3 階段/ 6 年級	設計者	梁桂錦
教學時間	本課程共 4 節，本節為 第二節)	教學地點	羅厝國小六年甲班
教材來源	改編自國小健康教育科標準本位評量教學示例		

課 程 設 計

核心 素養	總綱 核心素養	E-A1 身心素質與自我精進 E-B1 符號運用與溝通表達
	核心素養 具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際

本教案參考資料的來源

1. 國民小學學生學習成就素養導向標準本位評量研發教案及學習單

<https://www.sbasa.ntnu.edu.tw/SBASA/>

2. 12 年國教各領域課程綱要

<https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14113,c1582-1.php?Lang=zh-tw>

學習重點		因應個案之需求調整學習重點	
學習 表現	1. 認知： 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2. 情意： 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	調整 方式	調整後學習表現
		保留	1. 認知： 1a-III-1
		保留	2. 情意： 2a-III-2

	3. 技能： 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4. 行為： 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 特學 2-E3-1 調整自己在不同學習情境下應有的學習行為。	簡化 簡化	3. 技能： ③ 3a-III-1 在引導下，操作基礎健康技能。 4. 行為： ④ 4a-III-2 在引導下，自我反省與修正促進健康的行動。 ④ 特學 2-E3-1 在引導下，適時回應老師的提問
		調整方式	調整後學習內容
學習內容	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題的處理。 Aa-III-2 人生各階段成長與轉變的自我悅納。 Da-III-1 衛生保健習慣的檢視與改進。 Aa-III-1 生長發育的影響因素與策進方法。 特學 VI-E3-2 學習意願和學習表現之間的關係。	保留 保留 保留 保留 保留	Db-III-1 Aa-III-2 Da-III-1 Aa-III-1 特學 VI-E3-2
議題融入	性別平等 E2 覺知身體意象對身心的影響		

教學活動設計	
學習目標	調整後學習目標

(一)認知目標：(第二節課 我真的很不錯) <u>1-1 能了解男女生青春期的生理變化。</u> (1a-III-1、Aa-III-2) (二)情意目標： <u>2-1 學生是否喜愛自己的體位與體察出如何達成健康體位目標的生活方式。</u> (1a-III-2、Aa-III-1) <u>2-2 學生藉問卷回答予以檢視自我正向態度的認同程度。</u>(1a-III-1、Aa-III-2) <u>2-3 能接受並利用正向心態面對自我成長的轉變。</u>(1a-III-1、Aa-III-2、性E2) <u>2-4 能參與課堂討論並表達想法。</u> (特學 2-E3-1、特學 VI-E3-2) (三)技能目標： 3-1 能操作面臨青春期(月經)變化所需的正確技能。(3a-III-1、Da-III-1) (四)行為目標： 4-1 能執行並落實健康生活的正確習慣 (4a-III-2、Da-III-1)		(一)認知目標： 1-1 能了解男女生青春期的生理變化。 (二)情意目標： 2-1 學生是否喜愛自己的體位與體察出如何達成健康體位目標的生活方式。 2-2 學生藉問卷回答予以檢視自我正向態度的認同程度。 2-3 能接受並利用正向心態面對自我成長的轉變。 2-4 能參與課堂討論並表達想法。 (三)技能目標： 3-1 能操作面臨青春期(月經)變化所需的正確技能。 (四)行為目標： 4-1 能執行並落實健康生活的正確習慣。	
教學活動	教學時間	學習評量	課程調整 內容/歷程/環境/評量
第二節課 我真的很不錯 一、引起動機 (一) 播放影片①、②，教師提問： 1. 很瘦就一定會比較好嗎？ 太瘦有沒有什麼缺點？ 2. 為何中小學生過瘦比例會增加？ 是營養不良？還是過於怕胖？ 請小朋友舉手表決自己的看法。 3. 「紙片人」是什麼意思？ 這是”瘦”的美名還是汙名？ 二、發展活動	5 2	觀察 評量 口語 發表	【環境調整】 個案學生之分組座位安排背對走廊

(一) 播放影片③ 教師提問學生： 1. 廣告為何要強調「瘦」就是「美」？ 很多美是自然的還是被包裝的？ 2. 古代美女和現代的標準有一樣嗎？ 3. 鐘欣凌 v. s 蔡依林，有沒有一樣美？ 4. 小組討論：你認為「美」的標準是？ 請各組成員組內輪流分享，並寫出兩項組內達成共識的標準，在座位秀出白板，由老師做比較。	5	觀察 評量 課堂 參與	
(二) 投影片播放第一節教學之繪本「我到底怎麼了？」教師提問： 1. 男女生在發育階段身體變化，有哪些共通點？ 例如：長出陰毛、腋毛、青春痘。 2. 有哪些變化是男生女生有差異的？ 例如：夢遺、長鬍鬚、肩膀變寬、長出喉結。乳房發育、腰變細、月經、臀部變寬。 3. 小組討論： 組員彼此關於自己的身體，最喜歡與最不喜歡的變化及其原因。各組推舉一位代表說出自己的想法。	3	口語 發表	【歷程/評量調整】 教師行間巡視時，個別指導個案並引導說出自己的想法
三、綜合活動 (一) 教師總結本節重點： 瘦，絕對不是唯一的美，覺察自己與別人身體的不同。內在美、自然就是美，內心的美麗才是真正的美。 (二) 引導學生健康的生活方式： 要重視健康飲食及規律生活，提醒學生接受自己身體的優缺點，提高對自己身體的喜愛與閱納。 (三) 作業引導	5	課堂 參與	【評量調整】 教師詢問一位同學，說出自己的想法或答案。 接著請個案試著回答。
(一) 教師總結本節重點： 瘦，絕對不是唯一的美，覺察自己與別人身體的不同。內在美、自然就是美，內心的美麗才是真正的美。 (二) 引導學生健康的生活方式： 要重視健康飲食及規律生活，提醒學生接受自己身體的優缺點，提高對自己身體的喜愛與閱納。 (三) 作業引導	5	學習單 評量	【歷程調整】 教師行間巡視時，能小組分享時，個別指導個案說出自己的想法，以融入小組的討論。
(一) 教師總結本節重點： 瘦，絕對不是唯一的美，覺察自己與別人身體的不同。內在美、自然就是美，內心的美麗才是真正的美。 (二) 引導學生健康的生活方式： 要重視健康飲食及規律生活，提醒學生接受自己身體的優缺點，提高對自己身體的喜愛與閱納。 (三) 作業引導	5		【評量調整】 1. 教師針對檢核表的每題作解

發下學習單-「我真的很不錯」自陳問卷，指導學生寫下喜愛自己身體樣態之程度、對於個別差異的尊重，並表達為何接納/不接納自己體位的原因。			釋，以讓個案了解作答的方式。 2. 老師下課後再跟個案確認是否理解填答方式及確認問答題是否可以回答。
教學設備/資源： 一、教學資源 1. 國民小學學生學習成就素養導向標準本位評量（2019 年 5 月 15 日）。研發教案及學習單。 取自 https://www.sbas.ntnu.edu.tw/SBASA/HomePage/index.aspx 2. 評量工具：「體型物語-我愛故我在」自陳問卷 3. 新聞影片： ①三立新聞台（2019 年 5 月 15 日）。瑞士紙片人 網紅為瘦 險喪命 取自 https://www.youtube.com/watch?v=bF2Vfx-ITX4 ②中華電視（2019 年 5 月 15 日）。國中小紙片人 連五年增加。取自 https://www.youtube.com/watch?v=vyAFLUAM2ys ③泰國廣告（2019 年 5 月 15 日）。美女妳忍得好辛苦呀！！。取自 https://www.youtube.com/watch?v=4cuCzKuSGpY 4. 繪本 PPT： 性別平等教育網（2018 年 5 月 15 日）。我到底怎麼了？ 取自 http://kids.xkes.tc.edu.tw/blog/yen031577 二、教學設備 1. 小組討論白板組。			

體型物語-我真的很不錯

一、在上完課程之後，你對於自己及他人的生長發育變化有什麼感受呢？請依照認同程度在愛心圖形著色。

題目	非常不認同	有點不認同	普通	有點認同	非常認同
(一)對於自己的身體樣態，你的感受是如何？					
1.我願意接受自己青春期的身體變化。					
2.我願意樂觀面對自己身體的變化。					
3.我喜愛自己現在的體型。					
(二)小明是一位胖胖的小學生，在學校爬樓梯時，常常爬個一兩層就氣喘呼呼，全身是汗，夏天時，更是經常汗如雨下，因此同學總是喜歡開他玩笑或取笑他。	非常不認同	有點不認同	普通	有點認同	非常認同
1.如果我是小明，我願意接受自己現在的體型。					
2.我不會取笑小明的體型。					
3.我不會因為小明體型矮胖而不跟他交朋友。					

二、面對青春期，對於自己與他人的身體變化，你的感覺如何？請在□打✓

☐積極接納 ☐接納 ☐傾向接納 ☐較少接納 ☐無法接納

為什麼會這樣想呢？請在下面選出一個答案符合你的感覺。

- (1) 不管自己的身體胖或瘦，我都很喜歡自己的體型。
- (2) 雖然我有點胖(或是有點瘦)，但是我一樣喜歡自己的體型。
- (3) 我其實不太喜歡自己的體型，因為我有點胖(或是有點瘦)。
- (4) 我一直不太喜歡自己的體型，不管別人說我身材剛剛好或是說我胖(或瘦)。