

113 學年度嘉義縣中埔國民中學特殊教育特教班第一二學期健康與體育領域不分組教學計畫表 設計者： 蔡宇萱 (表十一之二)

一、教材來源：自編 編選-參考教材(康軒版第一、二冊) 二、本領域每週學習節數：外加 抽離4節
 三、教學對象：自閉症7年級1人、自閉症8年級1人、智能障礙9年級1人、共3人 四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎	Aa-IV-1 生長發育的自我評估。(簡) Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心	第一學期 (一)在引導下能理解生理、心理與社會各層面健康的概念 (二)在引導下能知道運動前健康評估的內容、體適能檢測項目、了解並遵守運動場地使用注意事項。(體) (三)能認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能、常見問題、實踐正確的保健技能。(健) (四)能了解跑步運動要領、養成練習時集中注意力積極參與的態度，並隨時注意安全。(體) (五)了解事故傷害的定義及發生原因。且能指出居家、	紙筆評量 資料蒐集 口頭問答 檔案評量 實作評量 上臺發表

<p>達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上</p>	<p>健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>學校環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險，並提出改善的方法。(健)</p> <p>(六)能了解並做到籃球運球左、右手操作上下、雙手左右交互之相關知識與技能。學習運用策略於活動中，解決運動相關問題，以改善動作技能。(體)</p> <p>第二學期</p> <p>(一) 能了解臺灣全民健保的概念，有效的運用醫療資源珍惜不浪費的態度。養成正確的就醫與用藥行為。(健)</p> <p>(二) 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理。能做到正手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法。(體)</p> <p>(三) 了解菸品成癮的過程，對健康層面造成的風險。面對菸品的訊息能進行批判性思考並做出有利健康的決</p>	
--	--	--	--	--

	<p>的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳的基本技巧。 (減)</p> <p>Gb-IV-1 安全活動水域的辨識 (減)</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>定。能表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 (健)</p> <p>(四) 能了解、做到足球踢球、傳球、接球與射門技能原理動作 以組織一場球。且能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 (體)</p> <p>(五) 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，各健康層面造成的風險。面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度。利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度。(健)</p> <p>(六-1) 能說出游泳比賽四種泳姿、優秀游泳運動員、能欣賞游泳比賽且了解規則。 (體)</p> <p>(六-2) 能判斷戲水游泳場地</p>	
--	--	--	---	--

	<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督促進健康的行動。(簡)</p> <p>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>是否安全、了解溺水如何自救、有運用救生圈等救生物品從岸上安全救人的知識。</p> <p>(體)</p>	
--	--	--	--	--

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週 (健康)	健康青春向前行 個人衛生與保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性。 3. 能精熟潔牙及護眼、耳部保健、皮膚清潔保養的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機:從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 視力保健一:認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。 視力保健二:認識常見的眼睛疾病。 視力保健三:揪出惡視力行為:透過自我檢核的方式,協助自己由生活情境中,找出有效的護眼行動策略。 3. 口腔保健一:認識牙齒的構造與常見的口腔問題。 口腔保健二:認識常見的口腔問題-齲齒、牙周病、齒列不正。 口腔保健三:潔牙動動手,健康好口氣-學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式),並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 4. 聽力保健:認識耳朵構造及其保健之道。 5. 皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題、防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 6. 在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中,建立並落實良好的保健策略。
第 1-5 週 (體育)	健康自主有活力 健康評估與體適能檢測	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 了解體適能檢測項目及流程安排。 3. 能了解運動設施的分類。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用簡易版身體活動準備問卷,了解個人身體健康狀況。 2. 使用運動前危險因子分類評量表,了解

	安全運動沒煩惱——運動設施安全	<ol style="list-style-type: none"> 4. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 5. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 	<p>自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 說明體適能檢測項目及流程。 4. 嘗試練習立定跳或坐姿體前彎檢測（依學生能力） 5. 說明檢測結果分類標準。 6. 說明體適能的優劣對人生的影響並與健康的定義相結合，以提高學生運動的參與度。 7. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 8. 每節體育課均有 25 分鐘的伸展及簡易肌力訓練活動。
第 5-10 週 (健康)	健康青春向前行 健康人生開步走	<ol style="list-style-type: none"> 1 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 3. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機——從關心自己的生長、發育開始，引導學生覺察不同個體間之差異。 2. 探討健康的內涵與重要性，強調增進健康。 3. 人體大解密一~三:引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。

			<p>4. 人體大解密四~五:引導學生認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。</p> <p>5. 保持良好的心理健康:引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。</p> <p>6. 建立和諧的社會生活:能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。</p> <p>7. 我的健康資本:探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。</p>
第 5-10 週 (體育)	熱門運動大會串 掌控自如——籃球	<p>1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手操作上下，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。</p>	<p>1. 進行你擲我接之活動熱身。</p> <p>2. 分成胸前傳、過頭傳與反彈傳球。</p> <p>3. 提醒可學生移動接球。</p> <p>4. 可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。</p> <p>5. 分組進行換手運球之活動。可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p> <p>6. 適應體育活動規劃:特教班學生與普通班學生混合組隊，進行投籃友誼賽。</p>
第 10-15 週	環境安全總動員	<p>1. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考</p>	<p>1. 理解事故傷害之定義及其對於健康造成</p>

(健康)	環境安全搜查線	<p>事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 認識居家、學校環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 3. 該如何改善居家、學校不安全環境，減少事故的發生。 	<p>的衝擊與風險，引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 居家安全放大鏡一：反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。 3. 居家安全放大鏡二：引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論。
第 10-15 週 (體育)	活力青春大放送 疾走如風——跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解跑步的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 2. 適應體育活動規劃：適特教班學生與普通班學生一起學習關節熱身操(頭至腳)。 3. 講解馬克操與運動的關係。 4. 馬克操動作要領、練習(一)。 5. 馬克操動作要領、練習(二)。 6. 跑步動作講解、練習。 7. 跑的練習(直線、彎道、折返跑與接力跑)。 8. 依據學生個人程度調整活動強度：以安全的活動為主、體能增進為輔。
第 15-20 週 (健康)	環境安全總動員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家

	營造安全好環境	<p>區)，瞭解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。</p> <p>2. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。</p>	<p>造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性。</p> <p>2. 掌握交通安全教育四原則，能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。</p> <p>3. 正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。</p> <p>4. 融合教育活動規劃：特教班學生與普通班學生一起進行防災演練，讓學生學會於地震發生時的保命避難技能。</p>
第 15-20 週 (體育)	熱門運動大會串 羽中作樂——羽球	<p>1. 能瞭解羽球發球、接發球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手發球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1. 介紹羽球發展及場地。</p> <p>2. 教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>3. 利用發球九宮格，分組進行發球練習，將有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p> <p>4. 適應體育活動規劃：特教班高組學生與普通班學生混合組隊，進行羽球友誼賽。特教班低組自閉症學生學習一起觀賽，適應普通班同學團體呼喊聲音所帶來的刺激，</p>

提高社會適應能力。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週 (健康)	拒絕成癮有妙招 菸害現形記	<ol style="list-style-type: none">1. 了解使用菸品成癮的過程，對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。2. 面對描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。3. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。4. 臺灣對菸品的法律規範內容與現況。5. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	<ol style="list-style-type: none">1. 分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。2. 菸品中化學成分對健康的影響與疾病。3. 吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。4. 二手菸拒絕技巧情境模擬演練。5. 戒菸的方法與好處。6. 菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢，並對臺灣的無菸環境實施概況做介紹。7. 電子煙對健康造成的危害與安全性問題。
第 1-5 週 (體育)	球藝大會串 舉足輕重——足球	<ol style="list-style-type: none">1. 能了解足球踢球、傳球、接球與射門技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。2. 能做到足球踢球、傳球、接球與射門等動作。3. 能了解足球比賽的基本技巧-傳接球進攻、射門得分等觀念，以組織一場球。4. 能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	<ol style="list-style-type: none">1. 詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞比賽。2. 說明練習足球踢球、傳球、接球與射門技術。3. 每人各一顆球，練習踢球動作。4. 教師提示踢球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，踢球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。5. 第 2 節引起動機：詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。6. 將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進

			<p>行足球賽。</p> <p>7. 比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。</p> <p>8. 適應體育活動規劃:特教班學生與普通班學生進行足球PK，特教班高組學生與普通班學生進行正常比賽規則，低組智障學生則調整為能踢進球框內即算得分。</p>
第5-10週 (健康)	拒絕成癮有妙招 克癮制勝	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。 2. 拒癮保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒誤事、吃檳榔致癌斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒、檳榔的情境演練。 3. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 4. 「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有哪些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。
第5-10週 (體育)	挑戰體能秀青春 飛雲掣電——飛盤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到正手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 2. 正手投擲教學與練習 3. 上手式接盤法教學與練習。

		<p>決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>4. 下手式接盤法教學與練習。</p> <p>5. 夾接接盤法教學與練習。</p> <p>6. 漸進式拉長距離傳盤教學與練習。</p> <p>7. 觀看飛盤比賽影片。</p>
第 10-15 週 (健康)	醫療消費面面觀 醫藥保衛戰	<p>1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效的運用醫療資源。</p> <p>2. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p> <p>3. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。</p> <p>4. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>5. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p>	<p>1. 說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影響。</p> <p>2. 小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師的核心概念。</p> <p>3. 轉診知多少：了解轉診制度的目的。</p> <p>4. 醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。</p> <p>5. 急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考來辨識正確的使用急診資源行為。</p> <p>6. 用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。</p> <p>7. 正確用藥我最行：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。</p> <p>8. 認識醫院藥包上的說明。</p>
第 10-15 週 (體育)	挑戰體能秀青春 力爭上游——游泳與水域 安全宣導	<p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2. 認識優秀的游泳選手。</p> <p>3. 觀看比賽影片。</p> <p>4. 學習如何判斷水域安全。</p> <p>5. 了解溺水如何自救。</p>	<p>1. 請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 了解如何運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 	<ol style="list-style-type: none"> 認識優秀的游泳運動員與競賽影片欣賞講解。 教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。 請學生上網搜尋溺水意外新聞，分析意外發生原因及如何預防。 安全戲水要點。 提供安全戲水地點，危險水域等。 播放「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119 救災防護專線」、「118 海巡服務專線」、「110 報案專線」、「112 行動電話急難救助專線」。
第 15-20 週 (健康)	健康青春向前行 我的青春檔案	<ol style="list-style-type: none"> 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。 	<ol style="list-style-type: none"> 瞭解青春期的第二性徵。 學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。 討論乳房保健方法。 學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。
第 15-20 週 (體育)	靈活自如好身手 呼朋喚友——創意啦啦舞	<ol style="list-style-type: none"> 瞭解創意啦啦舞的由來，以及啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭 	<ol style="list-style-type: none"> 教師講解並示範踏併步，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平 T，第二拍做摺 T，第

		<p>蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。</p> <p>3. 學會編創啦啦隊口號。</p> <p>4. 培養團隊合作的精神。</p>	<p>三拍雙手往上，第四拍回到摺 T；左邊重複同樣動作形成一個八拍。</p> <p>2. 練習三步一抬一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。</p> <p>3. 學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。</p> <p>4. 教師講解並示範弓箭步，一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍。使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。</p> <p>5. 練習跑動並做隊形變化，向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍。</p> <p>6. 適應體育活動規劃：特教班學生與普通班學生組成混合啦啦隊，開合跳一個四拍：第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍。高組學生和普通班學生跳同樣的動作，低組學生則拿應援看板在團隊後方搖動身體。</p>
--	--	---	--

備註：請分別列出第一學期及第二學期各個學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育領域之教學計畫表。