

桃園市富岡國民中學一〇九學年度 健康與體育領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨**健康與體育**領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之**健康與體育**領域課程小組會議決議。

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民。

健康與體育領域課程在，包含了下列三項重要內涵：

- (一)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (三)建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

二、學校理念

學校願景：健康成長、快樂學習、感恩服務

- (一)展現自我潛能，探索生命意義與價值。
- (二)具備正確的生活態度，擁有良好身心，健康成長。
- (三)具備同理心與人溝通、合作與互動。
- (四)能尊重他人、關懷生命與社會環境。
- (五)能獨立思考，運用策略，主動學習。
- (六)從「做中學」，擬定計畫，有效執行。

參、實施內容：

本領域領域課程本總綱願景的三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

桃園市富岡國中 109 學年度第一學期七年級健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	領域教師成員
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
學習重點	學習表現	1. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4 個次項目。 2. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4 個次項目。 3. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4 個次項目。 4. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4 個次項目。	
	學習內容	1. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2 個次項目。 2. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4 個次項目。 3. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5 個次項目。 4. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2 個次項目。 5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2 個次項目。 6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2 個次項目。 7. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2 個次項目。 8. 競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4 個次項目。 9. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3 個次項目。	
融入議題	<p>【性別平等教育】</p> J2 釐清身體意象的性別迷思。 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 <p>【人權教育】</p> J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <p>【環境教育】</p> J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。		

J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。

J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

【生命教育】

J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。

【安全教育】

J1 理解安全教育的意義。

J6 了解運動設施安全的維護。

【生涯規劃教育】

J3 覺察自己的能力與興趣。

J4 了解自己的人格特質與價值觀。

J5 探索性別與生涯規劃的關係。

【國際教育】

J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

J6 具備參與國際交流活動的能力。

健康教育

1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。
2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。
3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。
4. 分析影響健康的因素。
5. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。
6. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。
7. 自主思考不良姿勢及駝背所造成人體構造與器官的威脅感與嚴重性。
8. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。
9. 自主思考青春期的健康問題。
10. 提出青春期保健自主管理的行動策略。
11. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。
12. 思考自己的特質、自我概念。
13. 運用正向思維充分地肯定自我。
14. 樂於自我實現的生活型態。
15. 思辨性別刻板印象的內涵。
16. 熟悉打破性別刻板印象的技能。
17. 公開表明尊重他人性別特質的立場。
18. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當季當地食材。
19. 會分析食品添加物的作用，做出健康的決定。
20. 消費時能夠確認食品標示。
21. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。
22. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。
23. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。

體育

1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。
2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。

學習目標

	<p>3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。</p> <p>4. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。</p> <p>5. 了解如何避免運動傷害。</p> <p>6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。</p> <p>7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。</p> <p>8. 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作</p> <p>9. 認識羽球運動的起源</p> <p>10. 學會羽球握拍方法。</p> <p>11. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>12. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p> <p>13. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>14. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p> <p>15. 了解排球低手傳球的動作要領</p> <p>16. 練習排球低手傳球的動作</p> <p>17. 在比賽情境中練習低手傳球的動作與應用</p>
--	---

<p>教學與 評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (翰林版七上教科書、自編教材)</p> <p>2. 教學方法 (1) 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。 (2) 採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登 (Mosston) 教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (3) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。</p> <p>3. 教學評量 質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>
---------------------	--

週次 日期	體育科單元名稱/內容	週次 日期	健康科單元名稱/內容
1	第四篇運動好健康第二章 運動安全	1	第一篇健康滿點第一章健康舒適角
2	第四篇運動好健康第二章 運動安全	2	第一篇健康滿點第一章健康舒適角
3	第四篇運動好健康第二章 運動安全	3	第一篇健康滿點第二章健康靠自己
4	第五篇健康動起來第三章 羽球～握拍	4	第一篇健康滿點第二章健康靠自己
5	第五篇健康動起來第三章 羽球～發球技術	5	第一篇健康滿點第三章身體的奧妙
6	第五篇健康動起來第三章 羽球～發球技術	6	第一篇健康滿點第三章身體的奧妙

7	第六篇健康跑跳碰第一章 田徑～短跑（第一次段考）	7	第二篇快樂青春行第一章蛻變的你（第一次段考）
8	第六篇健康跑跳碰第一章 田徑～蹲距式起跑	8	第二篇快樂青春行第一章蛻變的你
9	第六篇健康跑跳碰第一章 田徑～站立式起跑	9	第二篇快樂青春行第一章蛻變的你
10	第六篇健康跑跳碰第一章 田徑～接力	10	第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我
11	第六篇健康跑跳碰第一章 田徑～接力	11	第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我
12	第四篇運動好健康第一章 體適能	12	第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象
13	第四篇運動好健康第一章 體適能	13	第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象
14	第四篇運動好健康第一章 體適能（第二次段考）	14	第三篇實在有健康第一章吃出健康（第二次段考）
15	健步如飛～慢跑	15	第三篇實在有健康第一章吃出健康
16	健步如飛～慢跑	16	第三篇實在有健康第一章吃出健康
17	第五篇健康動起來第一章 籃球～球感	17	第三篇實在有健康第一章吃出健康
18	第五篇健康動起來第一章 籃球～運球	18	第三篇實在有健康第一章吃出健康
19	第五篇健康動起來第一章 籃球～傳接球	19	第三篇實在有健康第二章食安中學堂
20	第五篇健康動起來第二章 排球～低手傳球	20	第三篇實在有健康第二章食安中學堂
21	第五篇健康動起來第二章 排球～低手傳球（第三次段考）	21	第三篇實在有健康第二章食安中學堂（第三次段考）

桃園市富岡國中 109 學年度第二學期七年級健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	領域教師成員
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	
學習重點	學習表現	1. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4 個次項目。 2. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4 個次項目。 3. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4 個次項目。 4. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4 個次項目。	
	學習內容	1. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2 個次項目； 2. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4 個次項目； 3. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5 個次項目； 4. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2 個次項目； 5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2 個次項目； 6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2 個次項目； 7. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2 個次項目； 8. 競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4 個次項目； 9. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3 個次項目。	
融入議題	<p>【海洋教育】 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【品德教育】 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生命教育】 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛</p>		

樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

【安全教育】

J9 遵守環境設施設備的安全守則。

【家庭教育】

J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

【生涯規劃教育】

J3 覺察自己的能力與興趣。

J4 了解自己的人格特質與價值觀。

J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

【國際教育】

J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

健康教育

1. 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。

2. 了解視覺器官構造與功能，並學習如何保健視覺器官。

3. 了解牙齒構造與功能，並學習如何保健牙齒。

4. 了解皮膚構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。

5. 了解耳朵構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。

6. 以生活中的事件，讓學生了解情緒和壓力的內涵，並學習情緒控制與壓力調適。

7. 藉由故事，引導學生了解如何辨識異常行為，並預防異常行為的發生。

8. 運用小育和阿康的例子，讓學生了解增進心理健康的方法。

9. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。

10. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。

體育

1. 結合運動功能的新興概念和終身運動的重要性，引導學生進行自評、媒體資訊識讀和網路資源資料蒐集等學習活動，建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。

2. 了解終身運動擬定的基本原則，結合習作運動計畫的規劃策略概念，利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫，促進實踐成效。

3. 結合國際教育理念，認識奧林匹克運動會的文化、精神和教育內涵，並願意在生活中實踐。

4. 藉由運動賽事觀賞，引導學生欣賞運動員表現的不同面向，並理解運動道德實踐的美感教育。

5. 理解比賽中如何創造投籃機會

6. 學習正確的投籃姿勢。

7. 運用接球技巧與運球創造投籃機會。

8. 引導學生了解排球比賽暗號戰術，激發學習動機；學會高手傳球基本技術。

9. 了解比賽常用規則及裁判手勢。

10. 了解六人制排球比賽隊形輪轉及換位規定；能與同學溝通、討論，於比賽中合作完成戰術暗號指令。

11. 敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。

12. 引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。

13. 學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領。

14. 學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領。

15. 利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。

學習目標

	<p>16. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。</p> <p>17. 引導學生了解各式足球傳控球特性，激發學習動機及參與感。</p> <p>18. 學會足球傳、控球動作要領。</p> <p>19. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式。</p> <p>20. 藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。</p> <p>21. 透過兩人觀摩練習、互相檢視，提升游泳能力。</p> <p>22. 透過遊戲提升游泳水性及動作要領。</p> <p>23. 藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。</p> <p>24. 透過活動討論，認識安全水域。</p> <p>25. 透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。</p> <p>26. 以地板的徒手體操動作組合為學習內容，鼓勵學生善用學習經驗和各項地板技術的掌握，呈現獨特性的創意組合動作。</p> <p>27. 透過統整式的技術原理講解、延伸式的技能學習以及分組合作和同儕互評的教學活動，希望學生能展現個體隊表現性運動身體素養以及美感素養。</p>		
<p>教學與 評量說明</p>	<p>1. 教材編輯與資源 (翰林版七下教科書及自編教材)</p> <p>2. 教學方法 (1) 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。 (2) 採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登 (Mosston) 教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。 (3) 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。</p> <p>3. 教學評量 質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>		
<p>週次 日期</p>	<p>體育科單元名稱/內容</p>	<p>週次 日期</p>	<p>健康科單元名稱/內容</p>
<p>1</p>	<p>體適能</p>	<p>1</p>	<p>第一篇健康護照第一章寵 eye 百分百</p>
<p>2</p>	<p>體適能</p>	<p>2</p>	<p>第一篇健康護照第一章寵 eye 百分百</p>
<p>3</p>	<p>第五篇球類真好玩第一章 籃球-投籃</p>	<p>3</p>	<p>第一篇健康護照第一章寵 eye 百分百</p>
<p>4</p>	<p>第五篇球類真好玩第一章 籃球-投籃</p>	<p>4</p>	<p>第一篇健康護照第二章好牙好健康</p>
<p>5</p>	<p>第五篇球類真好玩第一章 籃球-投籃</p>	<p>5</p>	<p>第一篇健康護照第二章好牙好健康</p>
<p>6</p>	<p>民俗運動-拔河</p>	<p>6</p>	<p>第一篇健康護照第三章皮膚保健</p>
<p>7</p>	<p>民俗運動-拔河 (第一次段考)</p>	<p>7</p>	<p>第一篇健康護照第三章皮膚保健(第一次段考)</p>

8	民俗運動-拔何	8	第二篇建立美好人際第一章與情緒壓力做朋友
9	第五篇球類真好玩第二章 排球-高手傳球	9	第二篇建立美好人際第一章與情緒壓力做朋友
10	第五篇球類真好玩第二章 排球-高手傳球	10	第二篇建立美好人際第一章與情緒壓力做朋友
11	第五篇球類真好玩第二章 排球-高手傳球	11	第二篇建立美好人際第二章人際好關係
12	第五篇球類真好玩第三章 足球-傳、控球	12	第二篇建立美好人際第二章人際好關係
13	第五篇球類真好玩第三章 足球-傳、控球	13	第二篇建立美好人際第三章溝通好方法
14	第五篇球類真好玩第三章 足球-傳、控球(第二次段考)	14	第二篇建立美好人際第三章溝通好方法 (第二次段考)
15	第四篇運動大世界第一章 運動新視野	15	第三篇醫療新世代第一章藥你健康
16	第四篇運動大世界第二章 奧林匹克運動會	16	第三篇醫療新世代第一章藥你健康
17	第五篇球類真好玩第三章 桌球-握拍	17	第三篇醫療新世代第一章藥你健康
18	第五篇球類真好玩第三章 桌球-正手擊球	18	第三篇醫療新世代第二章全民健保
19	第五篇球類真好玩第三章 桌球-正手擊球	19	第三篇醫療新世代第二章全民健保
20	第五篇球類真好玩第三章 桌球-正手發球	20	第三篇醫療新世代第二章全民健保

桃園市富岡國中 109 學年度第一學期八年級健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	領域教師成員
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
學習重點	學習表現	5. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4 個次項目。 6. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4 個次項目。 7. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4 個次項目。 8. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4 個次項目。	
	學習內容	4. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2 個次項目。 5. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4 個次項目。 6. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5 個次項目。 4. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2 個次項目。 5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2 個次項目。 6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2 個次項目。 7. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2 個次項目。 8. 競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4 個次項目。 9. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3 個次項目。	
融入議題	<p>【性別平等教育】 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>【品德教育】 EJU4 自律負責。</p> <p>【生命教育】 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>		

	<p>J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>
學習目標	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。 2. 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。 3. 理解新興傳染病的傳播方式及預防方法。 4. 理解傳染病的預防策略及防疫方法。 5. 認識愛的意涵。 6. 學習維繫人際關係好方法。 7. 熟悉情感結束的調適技巧。 8. 了解兩性交往循序漸進的程序。 9. 熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 10. 能夠公開表達維護身體自主權。 11. 評估青少年發生性行為的衝擊與風險。 12. 了解青少年性行為之法律規範。 13. 性行為的抉擇。 14. 不幸懷孕，知道尋求解決方法。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要2. 發揮運動運動生理效益，並須應用運動訓練原則。 2. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 3. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 4. 認識肌力訓練相關知識。 5. 學會正確肌力訓練動作。 6. 學會規畫個人肌力訓練計畫。 7. 引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。 8. 學會籃球三步上籃動作要領。 9. 學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。 10. 學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。 11. 能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。 12. 了解3對3籃球比賽規則及運作方式。 13. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 14. 學會肩上發球的動作要領。 15. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 16. 了解羽球後場區域擊球的技能原理。 17. 了解羽球後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。 18. 發展個人羽球擊球之專項技能。 19. 藉由情境了解棒球好球區。 20. 引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。 21. 學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。 22. 學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 23. 學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 24. 引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。 25. 實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。 26. 願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 (翰林版8上教科書、自編教材) 2. 教學方法

(1)運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

(2)採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登（Mosston）教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。

(3)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

3. 教學評量

質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自评表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週次 日期	體育科單元名稱/內容	週次 日期	健康科單元名稱/內容
1	第五篇玩球樂趣多第一章 籃球~三步上籃	1	第一篇致命吸引力第一章菸酒檳榔
2	第五篇玩球樂趣多第一章 籃球~三步上籃	2	第一篇致命吸引力第一章菸酒檳榔
3	第六篇運動樣樣行第二章 民俗運動~跳繩	3	第一篇致命吸引力第一章菸酒檳榔
4	第六篇運動樣樣行第二章 羽球~後場區擊球	4	第一篇致命吸引力第一章菸酒檳榔
5	第五篇玩球樂趣多第三章 羽球~後場區擊球	5	第一篇致命吸引力第二章成癮藥物的真相
6	第五篇玩球樂趣多第三章 羽球~後場區擊球	6	第一篇致命吸引力第二章成癮藥物的真相
7	田徑~短跑(第一次段考)	7	第一篇致命吸引力第二章成癮藥物的真相 (第一次段考)
8	田徑~接力	8	第一篇致命吸引力第三章我不吸煙我拒毒
9	田徑~接力	9	第一篇致命吸引力第三章我不吸煙我拒毒
10	第六篇運動樣樣行第二章 田徑~跳遠	10	第一篇致命吸引力第四章捍衛青春不成癮
11	第六篇運動樣樣行第二章 田徑~跳遠	11	第一篇致命吸引力第四章捍衛青春不成癮
12	第四篇運動全方位第一章 運動與身體發展~健康體位	12	第二篇防疫總動員第一章傳染病的防治
13	第四篇運動全方位第二章 肌力訓練	13	第二篇防疫總動員第一章傳染病的防治
14	第四篇運動全方位第二章 肌力訓練(第二次段考)	14	第二篇防疫總動員第一章傳染病的防治 (第二次段考)
15	慢跑	15	第二篇防疫總動員第二章戰勝傳染病
16	慢跑	16	第二篇防疫總動員第二章戰勝傳染病

17	慢跑	17	第三篇擁抱青春相信愛第一章愛的真諦
18	第五篇玩球樂趣多第二章 排球~低手與肩上發球	18	第三篇擁抱青春相信愛第二章約會的事
19	第五篇玩球樂趣多第二章 排球~低手與肩上發球	19	第三篇擁抱青春相信愛第二章約會的事
20	第五篇玩球樂趣多第二章 排球~低手與肩上發球	20	第三篇擁抱青春相信愛第三章真愛要等待
21	第五篇玩球樂趣多第四章 棒球~基礎攻防(第三次段考)	21	第三篇擁抱青春相信愛第三章真愛要等待 (第三次段考)

桃園市富岡國中 109 學年度第二學期八年級健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 節	設計者	領域教師成員
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
學習重點	學習表現	5. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4 個次項目。 6. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4 個次項目。 7. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4 個次項目。 8. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4 個次項目。	
	學習內容	1. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2 個次項目。 2. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4 個次項目。 3. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5 個次項目。 4. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2 個次項目。 5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2 個次項目。 6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2 個次項目。 7. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2 個次項目。 8. 競爭類型運動：含「網 / 牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備 / 跑分性球類運動」4 個次項目。 9. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3 個次項目。	
融入議題	<p>【家庭教育】 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p> <p>【生命教育】 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>【生涯規劃教育】 J3 覺察自己的能力與興趣。 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】 J1 理解安全教育的意義。 J2 判斷常見的事故傷害。 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>		

	<p>J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>
學習目標	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由媽咪日記，認識懷孕的生理變化及優生保健的重要。 2. 從小時候的照片找出自己的變化，並認識人生各階段的身心發展及生長發育。 3. 閱讀長生不老的傳說，思考老化的意義。並體認從年輕就要儲存健康老化資本的重要。 4. 利用討論器官捐贈的話題，明白死亡的意涵，並熟悉面對死亡自我調適方法。 5. 了解慢性病對健康的威脅。 6. 探究常見的慢性病。 7. 藉由分析生活情境，體認安全的重要，並熟悉事故傷害處理、傷口照護、止血法及包紮技巧。 8. 利用新聞案例，了解心肺復甦術的使用時機、技巧，並熟練操作。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解運動所需要的營養攝取原則。 2. 能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。 3. 能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。 4. 能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。 5. 理解自行車運動的各項知識。 6. 增進行車安全。 7. 規劃自我挑戰的自行車路線。 8. 引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。 9. 學會人盯人防守動作要領。 10. 學會團隊協防動作及觀念。 11. 學會爭搶籃板球動作要領。 12. 能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。 13. 引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。 14. 學會扣球動作各項技術分析。 15. 學會由他人送球的扣球基本技術。 16. 了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。 17. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。 18. 了解桌球正手抽球的技術原理。 19. 了解桌球正、反手結合技術的使用時機。 20. 運用桌球的步法移動回擊來球。 21. 藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。 22. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 23. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 24. 透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。 25. 引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。 26. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 27. 運用陸上練習仰泳踢水，划手與換氣動作。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編輯與資源 翰林版國中健體 8 下教科書、自編教材 2. 教學方法 (1) 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、

環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

(2)採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登（Mosston）教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。

(3)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

3. 教學評量

質量並重，用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週次 日期	體育科單元名稱/內容	週次 日期	健康科單元名稱/內容
1	體適能	1	第一篇生命的旅程第一章新生命的喜悅
2	體適能	2	第一篇生命的旅程第一章新生命的喜悅
3	第五篇運動大進擊第一章 籃球-防守	3	第一篇生命的旅程第二章生長密碼
4	第五篇運動大進擊第一章 籃球-防守	4	第一篇生命的旅程第二章生長密碼
5	第五篇運動大進擊第一章 籃球-防守與搶籃板	5	第一篇生命的旅程第二章生長密碼
6	民俗運動-拔河	6	第一篇生命的旅程第三章樂活老化
7	民俗運動-拔河（第一次段考）	7	第一篇生命的旅程第三章樂活老化 （第一次段考）
8	民俗運動-拔河	8	第一篇生命的旅程第四章用愛說再見
9	第五篇運動大進擊第四章 足球-團隊戰術	9	第一篇生命的旅程第四章用愛說再見
10	第五篇運動大進擊第四章 足球-團隊戰術	10	第二篇沉默的殺手第一章慢性病（一）
11	第五篇運動大進擊第三章 桌球-正、反手結合技術	11	第二篇沉默的殺手第一章慢性病（一）
12	第五篇運動大進擊第三章 桌球-正、反手結合技術	12	第二篇沉默的殺手第一章慢性病（一）
13	第五篇運動大進擊第三章 桌球-正、反手結合技術	13	第二篇沉默的殺手第一章慢性病（二）
14	第五篇運動大進擊第二章 排球-扣球（第二次段考）	14	第二篇沉默的殺手第一章慢性病（二） （第二次段考）
15	第五篇運動大進擊第二章 排球-扣球	15	第三篇即刻救援第一章急救最前線
16	第五篇運動大進擊第二章 排球-扣球	16	第三篇即刻救援第一章急救最前線

17	第五篇運動大進擊第二章 排球-扣球	17	第三篇即刻救援第一章急救最前線
18	第五篇運動大進擊第二章 排球-扣球	18	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術
19	第五篇運動大進擊第二章 排球-扣球	19	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術
20	第四篇春的躍動第二章 休閒運動-自行車	20	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術

桃園市 109 學年度 第一學期 富岡 國民中學 9 年級健康與體育領域教學計畫表
設計者：健康與體育領域教學團隊

健康教育

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、本學期學習總目標：

- (一) 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
- (二) 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。
- (三) 認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。
- (四) 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
- (五) 認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。
- (六) 了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。
- (七) 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
- (八) 認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。
- (九) 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	8/31~9/4	1	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。	一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自己家庭的成員以及貢獻有哪些？ 講解：不論每個人的家庭成員有哪些，他們都是我們最親密的家人，因此我們除了必須與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。 二、多元家庭形式 提問：詢問學生是否了解怎樣算是家人？以及何謂「家」的定義？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師引用我國民法親屬第六章第 1122 條對「家」的定義說明「稱家者，為以永久共同生活為目的，而同居之親屬團體」。藉此來說明「家」以及「家人」的概念與規範。 歸納：隨著近代社會變遷，家庭結構發生很大的變化，因此出現了許多非傳統性類型的家庭形式： 1.單親家庭 2.重組家庭 3.雙生涯家庭 4.通勤家庭 5.隔代教養家庭 三、家庭功能 詢問：詢問學生是否能說出家庭的功能有哪些？ 發表：請同學試著在課前說說看家庭可能具備的功能。 說明：教師講解「家庭」是多數人情感與關係建立的起點，每個人自出生即受到家庭的影響，因此家庭也塑造了每個人不同的人格、情感等。 歸納：家庭的功能具有下列五項： 1.生理的功能 2.心理的功能 3.經濟的功能 4.教育的功能 5.休閒娛樂的功能	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第二週	9/7~9/11	1	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	<p>一、家庭成員角色任務 提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？ 發表：學生自由發表意見。 說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。</p> <p>二、活動「為家庭健康把脈」 說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。 說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。 實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。 執行：同學確實勾選並思考下面的問題。 檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>三、活動「溫馨滿屋」 說明：在經過教師講解本章的重點後，相信同學應該對自己的家庭成員以及他們對家庭的付出有所了解。 實作：請同學確實針對自己的家庭狀況來填寫。 歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能稱得上是功能良好的理想家庭。</p>	<p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	<p>1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。</p>	<p>1.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。</p>

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第三週	9/14~9/18	1	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	一、面對家庭變化 詢問：教師詢問學生，自己的家庭發生哪些變化？ 發表：鼓勵學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法： 1.彼此接納 2.建立支持網絡 3.參與成長團體 4.利用社會資源 說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。 二、擁有健康家庭 詢問：教師詢問學生，自己的家庭具有哪些家庭的特質？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項： 1.有良好的溝通 2.有共同的目標 3.有共同的學習 4.有靈活應變能力 說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家庭的基本因素。 三、活動「全家學習計畫書」 說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。 引導：依據「全家學習計畫書」活動範例，教師說明計畫設計時所要注意的事項，再請學生設計一份屬於自己家庭的全家學習計畫書。 實作：將自己設定的目標、分析家庭狀況完成，依序列出執行方式。 執行：同學確實將計畫與家人共同執行。 檢討：計畫執行後，再進行成效評估與改進。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第四週	9/21~9/25	1	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。	一、面對家人衝突 提問：家人間相處模式為何？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。 二、活動「情境大考驗」 提問：試著說說看，情境中的主角如果是你，你會怎麼做？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？ 三、化解衝突好方法 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時，可以參考下列方法來改善： 1.了解衝突發生的原因 2.思考解決衝突方式： (1) 忍讓→我輸你贏 (2) 逃避→雙輸 (3) 競爭→我贏你輸 (4) 妥協→沒有輸贏 (5) 合作→雙贏 3.找出適合的方法	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽、參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第五週	9/28~10/2	1	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。	一、溝通技巧大公開 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 發表：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通？ 歸納：教師說明有效溝通的原則有下列七項： 1.深呼吸、暫時離開 2.調整情緒，主動開口 3.傳達「我」的訊息，少用你訊息 4.同理心的運用 5.對事不對人，語氣要溫和 6.澄清誤會，讓對方有時間解釋 7.不翻舊帳 並提出溝通七大招式，鼓勵學生多多利用上述招式與家人進行良性溝通。 統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。 二、活動「溝通表達練習題」 提問：利用「溝通表達練習題」活動進行問題討論。 發表：鼓勵同學說出自己想法。 統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。 歸納：教師說明可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情。了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要衝突，還可以增進家人間情感。 結語：教師提醒學生，在了解溝通的原則之後，要實際落實於生活中，一開始時也許尚無法完全掌握溝通的原則，但不要灰心，多試幾次一定會愈來愈得心應手的。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第六週	10/5~10/9	1	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	一、促進家人關係和諧方法 提問：如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？ 討論：以四至五人一組，分組討論。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：強化家人關係的方法，包括下列六項： 1.付出關懷的心 2.一同分擔家務 3.共同參與活動 4.營造良好氣氛 5.有效化解問題 6.創造家庭分享時光 並強調除了課本提供的六種方式之外，也可以依照每個家庭不同的特性，發展出最適合自己家庭的方式。 歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論的互相學習、參考。 二、活動「愛的行動日記」 提問：是否曾經對家人付出愛的行動？ 實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。 說明：配合「愛的行動日記」活動，結合日常生活經驗，幫助學生體認促進家人關係的方式。 歸納：說明對待家人應當多付出一些關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第七週	10/12 ~10/16	1	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力(第一次段考)	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。	一、認識家庭暴力 引導：教師藉由「想一想」提問框來引導學生進入本章的重點。 提問：詢問學生是否有聽過或看過家庭暴力相關的新聞事件？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害之行為。而其中包含的幾個要素如下： 1.家庭成員：包含配偶、前配偶、同居的伴侶、已分居的伴侶、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2.身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3.精神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。 二、家暴的影響與迷思 提問：詢問學生是否了解家暴可能造成的影響與傷害？ 發表：學生自由發表意見。 講解：家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。 引導：請教師帶領學生仔細閱讀每一項家暴可能產生的迷思以及其中的事實，並適時指導與釐清學生錯誤的觀念。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.家暴相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第八週	10/19 ~10/23	1	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	一、面對家暴時的處理 說明：教師說明家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身的安全： 1.勿刺激對方：不要火上加油，再以言語刺激對方 2.自我保護：特別是頭、臉、頸部 3.大聲呼救：引起鄰居或路人的注意 4.遠離現場：盡快離開危險的情境，避免受到更嚴重的傷害 5.尋求援助：尋求外界的協助，例如：警察局 6.保護自己的權益：到醫院驗傷，取得驗傷單；到警察局報案，並製作筆錄。 講解：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.家暴相關資料。 4.教用版電子教科書。	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第九週	10/26 ~ 10/30	1	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	一、活動「社會新聞事件簿」 分組：討論「社會新聞事件簿」活動的問題。 發表：每組推派一位同學發表結果。 提醒：當發現家庭暴力事件的情況時，不要抱著「少管別人家務事」的想法，因為你的一念之間，拯救了長期生活在家庭暴力陰影下的人。 二、走出家暴陰影 提問：詢問學生是否曾聽過或見過週遭的親友或鄰居遭受家暴的經驗？ 講解：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。 三、活動「改變思考習慣、提升正向能量」 提問：詢問學生是否聽過 ABCDE 法則？ 講解：教師說明 ABCDE 法則，並提醒學生在面對挫折或失敗的經驗時，千萬不能氣餒或喪失信心，反而應該改變自己的思考方式，並試著鼓勵自己，進而能提升正面的能量，最後便能迎刃而解。 實作：參考活動範例，利用 ABCDE 法則來練習改變思考習慣，轉換為正向的能量。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.家暴相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2.觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十週	11/2~11/6	1	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要性。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。	一、安全蔬果 講解：適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。如果使用不當或濫用，就可能產生中毒的現象。 說明：經過安全採收期後採收的農作物，劑量便會消褪至對人體無害的程度。掌握下列九大訣竅，就能安心食用選購的蔬果： 1.不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。 2.蔬果的選擇宜多樣化，並分散向不同攤商購買。 3.原則上，外表光滑的蔬果較不易殘留農藥，有細毛或凹凸不平者則反，但仍需視施藥期保護措施（如加保護套）等情形而定。 4.長期貯存或進口水果，須以藥劑處理延長其貯存時間。 5.蔬果外表若有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。 6.夏秋季節、天然災害、節慶日前後或蔬果價格上揚，農藥殘留的比率較高，應避免搶購，而改以信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。 7.冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。 8.選擇有政府認可優良標章的產品。 9.儘量購買當令蔬果，新鮮、價廉且安全性高。 二、有機農產品 提問：購物時，你或家人都如何選購有機農產品呢？ 統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保障，但不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。除此之外，在選購有機農產品時還可以掌握下列三項技巧： 1.認明驗證標章與標示 2.資料查證與查詢 3.購買有產銷履歷的產品 三、基因改造食品 說明：教師說明基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 結語：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。	【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十一週	11/9~11/13	1	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.學習健康食品的選購技巧。 2.能分辨食品廣告的真實性。 3.學習消費糾紛的處理方式。	一、活動「破解基因改造密碼」 說明：教師說明現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。 提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想法。 二、健康食品 說明：購買食品時要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。 提問：購物時，你或家人都如何選購健康食品呢？ 統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告： 1.質疑廣告內容的真實性 2.蒐集資料證實 3.多聽專家意見 4.作出正確決定 三、活動「廣告真相大追擊」 說明：教師說明食品廣告的真正意義。 提問：該如何辨識廣告的真實性？ 引導：首先查看廣告的用語是否不實？並針對廣告內容及標示，確實追根究底，如此才能分辨出廣告的真實性。 實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。 四、選購技巧 提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議： 1.評估自己的營養需求 2.購買有認證的產品 3.看穿促銷噱頭 4.重視消費權益	【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十二週	11/16 ~ 11/20	1	第二篇飲食 情報站 第2章食品加工 面面觀	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。	一、食品加工 說明：教師說明食品加工意義。 提問：一般常見的食品加工方式有哪些？ 統整：市面上常見的食品加工方式有： 1.低溫冷凍法 2.高溫殺菌法 3.低溫殺菌法 4.乾燥法 5.醃漬法 6.發酵法 7.放射線 二、常見食品加工方法 提問：詢問學生是否知道哪些加工方法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？ 講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.食品加工方法相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十三週	11/23 ~ 11/27	1	第二篇飲食 情報站 第2章食品加工 面面觀	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.認識食品添加物及其目的。 2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	一、食品添加物 說明：請學生思考下列問題： 1.速食麵為何較一般的麵保存時間長？ 2.市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？ 3.橘子汽水添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。 二、活動「暗藏美食中的添加物」 引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。 結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。 三、活動「食品添加物特搜」 提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.食品加工方法相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：對於食品添加物之了解。 2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作：學生是否能認真調查。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十四週	11/30~12/4	1	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康(第二次段考)	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。	<p>一、食物中毒</p> <p>提問：教師利用「想一想」提問框以及課前的新聞摘要引導學生進入課程重點。</p> <p>提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。</p> <p>二、食物中毒的處理</p> <p>提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。</p> <p>三、預防食物中毒大補帖</p> <p>提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p> <p>統整：預防食物中毒五方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。</p> <p>提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。</p> <p>歸納：以下提出預防食物中毒的五項注意事項供學生參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.做好食物保存 2.注意用餐環境乾淨 3.調理食物環境衛生 4.注意食物的外觀與味道 5.個人衛生習慣的建立 	<p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.課本。 2.食物中毒相關資料。 3.教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十五週	12/7~12/11	1	第二篇 飲食情報站 第3章 吃得安心與健康	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.學習預防食物中毒的方法。 2.認識食物最佳的烹調方式。	一、活動「學校營養午餐特搜」 說明：此活動之目的在於從周遭環境的安全與衛生作調查。 實作：四至五人為一組，實際進行活動內容。 分享：每組的調查報告完成後，請學生發表心得，並思考此次活動進行中有無需要修正的地方。 二、食物烹調安全又健康 提問：詢問學生平時在家中是否會協助家人廚房烹調工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次便是烹調食物的方式，若能掌握各項烹調食物的注意事項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。以下則針對各類食物在烹調時應該注意的要點進行介紹： 1.蔬菜類 2.水果類 3.全穀根莖類 4.肉類 5.魚貝類 6.豆類 7.蛋 8.奶類 9.油脂類 三、活動「烹調不同、熱量大不同」 提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1.課本。 2.食物中毒相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十六週	12/14 ~ 12/18	1	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。	一、健康烹調食物 提問：請學生試著說出心目中喜愛的烹調方式？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為健康。 二、活動「無所不在的調味品」 提問：詢問學生是否知道我們每天吃進了哪些調味品？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行動。 三、鹽、糖、油脂 說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。 統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。 四、活動「營養標示比一比」 提問：詢問學生在購買食品時，是否會比較食品包裝上的營養標示內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分以及熱量？	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1.課本。 2.食物中毒相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。 3.觀察：學生踴躍發言的程度。 4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十七週	12/21 ~ 12/25	1	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。	一、活動「我的體型觀」 提問：詢問學生是否了解何謂「體型觀」？以及對自己的體型觀有何看法？ 實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。 說明：現代人因為食物充足、營養豐富，所以平均體重較以前大幅提升，可是籠罩在強調苗條纖細的社會風氣下，造成許多人迷思瘦就是美的觀念，因而產生許多不當的體重控制方式，大大危害身體健康。 二、身體意象的形成 提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明身體意象的形成可能受到下列因素的影響： 1.家庭背景 2.生活環境 3.流行趨勢 4.媒體渲染 5.同儕團體 6.時代演變 三、正向的身體意象 提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生要具備正向的身體意象，可以利用下列幾種方式： 1.接受並喜歡自己的外型 2.多元審美觀 3.追求健康的體型	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十八週	12/28~1/1	1	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	<p>一、辨識瘦身美容廣告</p> <p>提問：詢問學生是否看過或聽過市面上瘦身美容的廣告內容？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告，以下提供幾項辨識技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.仔細閱讀廣告內容 2.質疑內容或圖片的真實性 3.蒐集資料佐證 4.聽聽他人的意見 <p>二、活動「小心減重廣告陷阱」</p> <p>提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？</p> <p>實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。</p> <p>發表：四至五位同學一組，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表。</p> <p>歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。</p>	<p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。

第十九週	1/4~1/8	1	第三篇健康無負擔 第2章健康體重	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	<p>1.認識健康體重的評估。</p> <p>2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。</p> <p>3.認識不當減重的方式與影響。</p> <p>4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。</p> <p>5.認識如何計算每日的熱量需求。</p>	<p>一、BMI</p> <p>提問：詢問學生是否知道什麼是「BMI」？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明身體質量指數BMI 是用來了解自己的體重狀態，計算方式則適用體重(公斤)／身高平方(公尺)²。</p> <p>二、標準體重計算方式</p> <p>提問：詢問學生是否了解自己的標準體重？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師提出世界衛生組織認為理想的BMI是22，因此標準體重計算方式則是用身高平方(公尺)²×22。</p> <p>三、腰臀比</p> <p>提問：詢問學生是否計算過自己的腰臀比？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師講解腰臀比即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍/臀圍。</p> <p>四、不當減重</p> <p>提問：詢問學生是否聽過或看過親友或同學的減重方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現在人為了追求心目中理想的體型而減重，但許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.吃瀉藥 2.服用減肥藥 3.吃肉減重 4.斷食法 <p>五、厭食症與暴食症</p> <p>說明：有人會用非常偏激的方法，來達成體重控制的目的，甚至變成一種病態的行為。</p> <p>發表：學生踴躍發表自己的看法。</p> <p>講解：厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。</p> <p>統整：厭食症和暴食症都是屬於一種精神性疾病，心理建設和行為改變是治療的重點，兩者都是為了控制體重，卻用錯方法而產生的疾病。應改用健康的方式進行體重控制。</p> <p>六、每日熱量需求計算</p> <p>提問：詢問學生是否了解每日熱量需求如何計算？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明每日熱量需求的評估必須視每個人的實際體重以及活動量而定，因此建議熱量是由實際體重×每公斤體重所需熱量所計算出來的。而當我們正確的計算出自己每日的熱量需求後，則可評估自己的體重是否健康。</p>	<p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.課本。 2.健康體重相關資料。 3.教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。
------	---------	---	---------------------	---	---	---	---	---	---

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第二十週	1/11~1/15	1	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活型態。 3.認識維持健康體重的方法。	一、維持健康體重的意義 提問：詢問學生家人是否有親友有體重過重的情況？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。 二、活動「生活行為檢視」 提問：詢問學生是否檢視過自己平時的生活習慣？ 說明：教師說明青少年正值發育階段，應有良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良習慣，此後將對身體健康有著莫大的影響。 實作：實際檢視自己平日的生活習慣，並確實針對飲食行為以及運動行為做勾選，除此之外，並擬定個人健康計畫改善不良的生活方式，奠定未來健康人生的基礎。 三、維持健康體重好方法 說明：擁有健康生活的方法： 1.愉快的心情：讓免疫系統維持最佳狀態。 2.均衡的飲食：攝取多樣化的食物，達到均衡營養。 3.充足的睡眠和休息：可保持良好的免疫力，促進正常的生長發育。所需的睡眠時間因人而異，正值生長期的青少年，應有八小時以上的睡眠。 4.適當的運動：維持良好的體能，並可降低疾病的發生率。 5.規律的生活：建立健康的方法後，應持之以恆。 統整：青少年的健康狀況是日後強健體魄的根基，所以擁有健康的生活型態才能累積健康的資本，讓你健康過一生。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1.課本。 2.維持體重相關資訊。 3.教用版電子教科書。	觀察：是否能熱烈參與討論。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第二十一週	1/18~1/20	1	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重(第三次段考)	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2.檢視自己的生活型態。 3.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	一、健康體重控制 提問：詢問學生是否了解如何控制自己的體重？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師提醒學生青少年時期正值生長發育期間，對於是否須進行體重控制尚需審慎評估，不可貿然嘗試，以免適得其反。而若需要執行體重控制計畫前，尚需了解下列問題： 1.體重過重或過輕的原因 2.體重控制方式的實際作法 講解：唯有透過健康飲食、保持運動以及日常行為的改變，才能夠維持健康體重，減少肥胖所導致的健康問題。 二、活動「健康體重控制計畫」 詢問：教師詢問學生，家中是否做過體重控制計畫？ 發表：學生自由發表意見。 說明：飲食與我們的健康息息相關，攝取均衡且豐富的營養，能提供身體充足的能量。 說明：請學生利用課本活動中的方式來執行屬於自己的體重控制計畫。 實作：請學生依照個人狀況來填寫活動並確實記錄。 說明：希望在教師及全班同學的見證和監督之下，能幫助學生澈底執行計畫。 統整：我們可透過自我診斷和計畫內容，來維持原有的健康行為，改善舊有的不健康的行為，展開較積極正面的生活方式。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1.課本。 2.維持體重相關資訊。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能熱烈參與討論。 2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。

桃園 市 109 學年度 第一學期 富岡國民中學 9 年級健康與體育領域教學計畫表
設計者：健康與體育領域教學團隊

體育

- (一) 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。
- (二) 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
- (三) 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。
- (四) 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。
- (五) 了解田徑短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
- (六) 認識個人體適能的評估標準及提升方式。

三、本學期課程內涵：

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	2	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	一、準備運動 說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。 1.服裝：以舒適、透氣的材質為佳。 2.球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。 3.球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，並多加比較。 二、暖身運動一 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 操作： 1.教師說明暖身活動的重要性。 2.由教師帶領同學進行暖身運動。 實作：進行羽球活動前的暖身運動 1.運動頸部。 2.運動手腕和手臂。 3.運動腰部。 三、暖身運動二 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 操作： 1.由教師說明暖身活動的重要性。 2.由教師帶領學生操進行暖身運動。 實作：進行羽球活動前的暖身運動 1.運動膝部。 2.步法練習。 3.揮空拍練習。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	羽球。	1.問答：可以說出羽毛球特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第二週	2	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	一、切球 介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。 運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。 示範： 1.預備動作：與擊高遠球、殺球一樣的預備動作，左腳在前、右腳在後，重心在右腳，右手向右後方引拍。 2.擊球動作：在擊球的瞬間轉動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。 3.跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至左下。 二、活動「組合練習」 說明：教師說明活動進行方式。 1.學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。 2.切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。 實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	羽球。	1.問答：能說暖身運動的重要性。 2.實作：是否認真參與暖身運動。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第三週	2	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	熟練網前短球的動作要領。	<p>一、網前短球 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 補充：因網前短球的使用頻率相當高，因此若能擊出威力強大的網前短球，讓對手難以回擊，通常就有得分或攻擊的機會出現。</p> <p>二、網前短球步法 說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。 示範：教師示範網前的移位步法，一般採用兩步移位方式。</p> <p>1.向右前方移動（正手拍擊球） 2.向左前方移動（反手拍擊球）</p> <p>三、活動「單腳賽跑接力賽」 說明： 1.將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。 2.學生以單腳著地，於起跑線後預備。 3.聞哨聲，即出發，至折返點折返回起點，再換下一位學生出發。 4.以最先完成比賽的那一組為勝。 實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。</p>	<p>【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>	羽球。	<p>1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。</p>

<p>第四週</p>	<p>2</p>	<p>第四篇你來我往 第4章瞬息萬變～羽球</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。</p>	<p>一、活動「搓球練習」 操作： 1.全班學生，兩人一組，一組十顆球。 2.一人拋球，另一人做搓球練習，輪流練習。 3.教師從旁指導、提醒學生動作要領。 二、網前撲球 說明：網前的擊球動作千變萬化，撲球的使用時機為對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。 三、正手撲球 說明： 1.預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2.擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。 3.跟隨動作：擊球後立即收拍。 四、反手撲球 說明： 1.預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2.擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。 3.跟隨動作：擊球後立即收拍。 五、活動「撲球練習」 操作： 1.將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2.一人於場外丟球，另一人做撲球練習；兩人輪流練習。 3.教師從旁指導、提醒學生動作要領。 實作：班上學生兩人一組進行活動。 六、活動「羽球比賽模擬練習」 操作： 1.先將全班學生分成兩人一組，以半場為主，做組合動作練習。 2.組合動作說明： (1)兩人依照順序進行，發球→切球→網前搓球→網前搓球→挑球→切球→網前搓球，兩人輪流練習。 (2)兩人依照順序進行，發球→長球→殺球→擋短球→挑球→長球→殺球，兩人輪流練習。</p>	<p>【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p>	<p>羽球。</p>	<p>1.問答：能說出羽球切球的使用時機。 2.實作：能做出切球技術的不同變化。 3.觀察：是否認真參與羽球比賽。 4.發表：是否認真且積極的參與。</p>
------------	----------	-------------------------------	--	---	---	--	------------	--

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					實作：班上學生兩人一組進行活動。			

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第五週	2	第四篇 你來我往 第1章滴水不漏～籃球防守	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。	一、防守動作與方法 說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責劃分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。 提問：防守動作的姿勢為何？ 發表：學生自由發表。 提問：評估自己的身材及體能條件，並評估自己的防守姿勢是否正確？ 發表：學生自由發表。 分享：可請學生說明自己評估的結果，並與其他人討論該如何改善。 二、盯人防守 說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。 提問：一對一該如何防守？ 發表：學生自由發表。 分享：請學生分享打籃球時一對一防守的經驗與效果。 三、活動「緊迫盯人」 說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。 操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。 實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守(防右手球員，重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳)。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼至底線，以縮小其進攻路線及區域。 四、活動「我是黏皮糖」 說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。 操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。 實作：利用實際比賽，練習盯人防守的動作要領，以及是否能確實阻斷對方的進攻，並將優勢轉換至自己身上。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球。	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第六週	2	第四篇你來我往 第1章滴水不漏～籃球防守	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.練習熟練整體性的防守動作。 2.學習跑位練習的基本動作。	一、活動「跑位練習」 說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。 實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。 1.順、逆時針方向補位五人一組，依照順時針方向補位，控球員僅能移動至「高位」的位置，其餘四人則會練習到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。 2.左右交叉換位五人一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的兩人互換，練習不同方向傳球時的跑位。 二、活動「一二二進攻 V.S. 盯人防守」 說明：依照正式比賽規則進行五對五的實戰比賽，當進攻隊伍進入三分線區域時，進攻對伍使用一二二進攻戰術，防守隊伍使用盯人防守戰術。 操作：五人一組，一隊進攻一隊防守，實際進行比賽。先獲得 10 分的一隊即贏得比賽。 發表：請學生發表參與此活動時的心得，並評估自我的動作是否有需要調整之處，以及調整之方式為何。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球。	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第七週	2	蓄勢待發～田徑(第一次段考)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。</p>	<p>【快跑秘訣】 說明：跑步是陸上運動項目的重要基本能力之一。 說明：雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的秘訣。 操作： 1.雙腿前後站立，身體微前傾。2.原地做直臂前後45度快速擺動。3.原地做屈肘90度前後擺動（往前擺至鼻前，往後擺至臀後）。 操作：依照課本所指導的動作要領繼續操作原地擺臂抬腿跑、蹬踏以及跨步跳等動作。</p> <p>【你丟我追】 操作： 1.給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。 2.以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。</p> <p>【堅持到底】 說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。 歸納：指導學生在抵達終點時，選手名次的決定以其軀幹（頭、頸、四肢除外）之任何部分到達終點線之垂直面的先後為準。</p>	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍</p>	<p>1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4.實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5.實作：能確實的在球落地前將球接住。 6.觀察：與同學之間的配合狀況良好。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第八週	2	蓄勢待發～田徑	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。</p>	<p>【蹲踞式起跑法】 說明：蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 分組：全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，可配合「蹲踞式起跑動作要領檢視要點表」，彼此互相糾正。 觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學之間的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身的進步。 提醒：學生在練習起跑動作時，情緒上都會較為高昂，要提醒學生注意自身及同學的安全。</p> <p>【你丟我追】 操作： 1.給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。 2.以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。</p> <p>【堅持到底】 說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。 歸納：指導學生在抵達終點時，選手名次的決定以其軀幹（頭、頸、四肢除外）之任何部分到達終點線之垂直面的先後為準。</p>	<p>【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	<p>1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍</p>	<p>1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4.實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5.實作：能確實的在球落地前將球接住。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第九週	2	蓄勢待發～田徑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。	<p>【蹲踞式起跑法】 說明：蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 分組：全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，可配合「蹲踞式起跑動作要領檢視要點表」，彼此互相糾正。 觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學之間的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身的進步。 提醒：學生在練習起跑動作時，情緒上都較為高昂，要提醒學生注意自身及同學的安全。</p> <p>【你丟我追】 操作： 1.給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。 2.以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。</p> <p>【堅持到底】 說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。 歸納：指導學生在抵達終點時，選手名次的決定以其軀幹（頭、頸、四肢除外）之任何部分到達終點線之垂直面的先後為準。</p>	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4.實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5.實作：能確實的在球落地前將球接住。
第十週	2	蓄勢待發～田徑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	<p>【傳接棒秘訣】 實作：請學生實際練習第一棒握棒方法的姿勢。 實作：進行傳接棒練習。 提醒：正確的助跑預備姿勢可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。</p> <p>【默契大考驗】 統整：說明學生傳接棒的優點、常犯的錯誤動作，以及改善的方法。 操作：請每組學生進行接力賽跑，並由教師拍攝學生的傳接棒動作。 觀察：讓學生觀看拍攝的動作，來了解與改善傳接棒動作。</p>	<p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍 5.接力棒	1.實作：能確實的在球落地前將球接住。 2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十一週	2	蓄勢待發～田徑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	【同心協力～接力賽跑】 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽項目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作的優劣來決定。 說明：接力賽的傳、接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中來完成，並說明傳接棒需要注意的事項。	【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍 5.接力棒	1.實作：能確實的在球落地前將球接住。 2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。
第十二週	2	幸福根基～體適能（二）	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	【健康體適能～身體組成】 解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看起來較為肥胖。 評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下： $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$ 。 【健康體適能～柔軟度】 評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	體適能相關補充資料	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。
第十三週	2	幸福根基～體適能（二）	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	【健康體適能～肌力】 評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。 【健康體適能～肌耐力】 評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	體適能相關補充資料	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十四週	2	幸福根基～體適能(二) (第二次段考)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	【健康體適能～心肺耐力】 評估方式：心肺耐力是以800及1600公尺跑走時間來評估。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	體適能相關補充資料	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。

第十五週	2	<p>第四篇你來我往 第2章排山倒海～排球攔網</p>	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。</p>	<p>一、熱身運動 提問：排球的樂趣快感何在？ 發表：學生自由發表。 統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」讓對手無法分辨與防備，尤其當防守轉為攻擊時更是讓比賽更加精彩，結果更讓人期待。 說明：排球攔網主要是封阻對手重擊球，要特別加強身體與手完全伸展。 說明：在練習攔網動作前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。 二、活動「連續扣球」 講解：提高扣球的準確率與擊球點的準確性，是扣球的一個重要課題。 說明：教師說明如何瞄準和複習扣球。 操作： 1.同學分四組，同一球場兩邊或分兩球場練習，兩組拿球站一邊預備。 2.另兩組在另一邊準備撿球後排隊練習扣球，學生將球拋給網前的同學。 3.同學將球拋出比網高出一些讓學生練習扣球。 4.扣完球的同學到另一邊準備撿球再來練習。 三、預備動作 說明：攔網是排球運動的基本動作之一，也是防阻對手得分的最佳武器。動作的正確與否將影響防阻的威力及比賽的勝負。 講解： 1.準備姿勢：單人的攔網動作是攔網的基礎，可分為預備動作、移動起跳動作、空中截球動作和落地動作等四個部分，首先介紹攔網第一個姿勢：準備動作。 2.當對手準備扣球時，先觀察對方扣球員移動的方位，並做好預備動作準備攔網：面對球網，雙腳與肩同寬，距球網 40 至 50 公分。 3.與網距離不宜太遠，以免攔網時球從攔網者手臂與球網間穿入本方場區。準備時雙膝稍屈，雙掌張開，雙臂上舉，自然屈肘於頭前方。 示範：教師示範攔網動作。 四、移動的步法 提問：教師詢問學生在排球</p>	<p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>排球。</p>	<p>1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。</p>
------	---	---------------------------------	--	---	---	-------------------------------	------------	---

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>場中有沒有什麼方式，可以快速的移動位置？</p> <p>發表：請學生踴躍發表意見。</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，補充不足的部分，並帶入步法的概念。</p> <p>說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。</p> <p>示範：教師示範側步與滑步的動作要領，並在示範的過程中強調兩者不同之處。</p> <p>實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。</p>			

第十六週	2	<p>第四篇你來我往 第2章排山倒海～排球攔網</p>	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1.熟練攔網時的步法。 2.熟練攔網時的起跳動作。</p>	<p>一、移動的步法 說明：教師說明交叉步、跑步的使用時機。 示範：教師示範交叉步、跑步的動作要領。 實作：請班上學生分組練習交叉步、跑步的動作。 提問：側步、滑步、交叉步及跑步四種步法之間有何不同？在使用時機上是否相同？ 發表：請學生踴躍發表意見。 統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分。</p> <p>二、活動「活動筋骨」 講解：此活動希望藉由攔網移位動作來體驗排球攔網動作，並從中學習移位的協調性與方向感，來作為學習排球攔網的開始。 說明：教師說明此活動的進行方式。 分組：請班上學生四至六人為一組。 實作：活動進行時，每兩組為單位，依序進行「活動筋骨」的活動，找出總冠軍的一組。 發表：請冠軍組分析得到冠軍的原因。 統整：教師依據學生之想法，補充不足的部分，讓其他同學可以進行動作上之修正。</p> <p>三、起跳動作 說明：教師說明起跳動作的意義與使用時機。 示範：教師示範起跳的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習起跳動作。 示範：教師請班上五位學生分別上臺示範起跳動作，並請臺下學生仔細觀察示範者的動作。 統整：教師以臺上示範的學生為例子，指出一般學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。</p> <p>四、空中截球動作 說明：教師說明進行空中截球動作時，需要注意的六點。 示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不同之處。 發表：請學生發表自己所觀察到的部分。 統整：教師依據學生所發表</p>	<p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>排球。</p>	<p>1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。</p>
------	---	---------------------------------	--	--------------------------------------	--	-------------------------------	------------	--

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。			

第十七週	2	<p>第四篇你來我往 第2章排山倒海～排球攔網</p>	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。</p>	<p>一、落地動作 說明：教師說明落地動作的動作要領。 示範：教師示範落地動作的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習落地動作。 統整：教師說明在練習時，學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。 二、活動「蹦蹦跳跳」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習。 發表：請同學發表練習之心得。 統整：教師統整學生動作上容易犯錯之處，並說明修正方式。 三、活動「拍拍手」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習，一開始練習時先不隔網練習，待動作熟練之後，再隔網進行練習。 提問：隔網與不隔網在練習時有何差別？ 發表：請同學發表各自之心得。 統整：教師統整學生之意見，並強調於實際比賽中的攔網動作與練習時截然不同，困難度也大大提升，因此於平日需要多加練習，如此，在實際的比賽中才能激底的發揮攔網的威力。 四、三人前排攔網 說明：教師說明三人前排攔網之目的，是希望在球網上方築起一道人牆，藉由團隊合作的方式，讓對方的球無法進攻。 示範：教師請班上三位學生至臺前示範三人前排攔網，並說明三人攔網時所要注意的事項。 實作：請班上學生三人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生於活動過程中要注意彼此之安全。 五、活動「雙雙對對」 說明：教師說明此活動的進行方式，請班上學生兩人一組，練習連續同方向、同時移位攔網的動作。 示範：從班上學生中，請一位排球技術較穩定的學生至臺前來，與教師共同示範「雙雙對對」活動的進行方</p>	<p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>排球。</p>	<p>1.觀察：是否認真參與活動的進行。 2.自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。</p>
------	---	---------------------------------	--	--	---	-------------------------------	------------	--

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					式。 說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要盡量做同一動作，以達成此活動之設計目的。 實作：請班上同學兩兩一組，進行「雙雙對對」活動的練習。			
第十八週	2	第四篇你來我往 第3章桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。	一、介紹桌球 說明：針對媒體對桌球的報導，說明桌球特色就是場地小且無論年紀大小、體型差異都可獲得成就感與快樂。 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家或多或少都會受到媒體的影響而選擇其中的幾項當做自己的運動項目，而桌球運動是一項不錯的選擇。 二、擊球時機 說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。 提問：詢問學生是否知道何時為最佳的「擊球時機」？ 歸納：在桌球比賽中，能取得致勝關鍵的球，通常在於選手能把握住關鍵的「擊球時機」，也因此擊球時機往往成為選手最關注的焦點之一，而要確實掌握擊球時機的重點即在於熟悉桌球的跳動軌跡，一般分為下列五個時期： 1.上升前期 2.上升後期 3.高點期 4.下降前期 5.下降後期	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	桌球。	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十九週	2	第四篇你來我往 第3章桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。	一、活動「控球接力」 講解：第一位先出列，其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共有6種遊戲，累計多次的為優勝隊。 操作： 1.持球行進：將球放在球拍上前進10公尺再折返，若掉落要從原出發點重新開始。 2.旋轉接球：兩人一組，球放在球拍上，向左或向右轉體傳球動作5次，若掉落要重算。 3.持球接龍：各組排成一列，球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，到最後一位時再回傳，若中途掉落要重來。 4.對空擊球：將球向上連擊10下，若中途掉落要重算。 5.對牆擊球：對牆連擊10下，若掉落，要重算。 6.反彈擊球：對牆或直立的桌面連擊10下，若掉落，要重算。 二、反手推擋 說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。 示範： 1.預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。 2.引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸腹部。 3.揮拍擊球成結束姿勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	桌球。	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第二十週	2	第四篇你來我往 第3章桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。	一、活動「看誰反應快」 操作： 1.兩人一組。 2.一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。 3.兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。 提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。 觀察：請同學互相觀察動作是否確實。 說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。 二、正手平擊 說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 三、活動「球感練習」 說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。 示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。 四、活動「擊球練習」 說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 五、搓球 說明：搓球動作是還擊下旋球的主要基本技術，由於比較穩健，且能反旋轉並使落點變化較多，又簡單易學，所以是很好的技術，並可用以製造進攻的機會。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	桌球。	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第二十一週	2	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛～慢跑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。	一、介紹慢跑 說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。 說明：每年舉辦的東吳國際超馬，來自世界各國的好手都齊聚外雙溪畔一較高下，顯示長跑是一項適合各種年齡層參與的活動。 提問：同學們有人參加過馬拉松競賽嗎？ 發表：學生自由發表。 二、慢跑好處多多 說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，下面就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。 操作：實地操作暖身運動。 統整： 1.慢跑可增強心肺功能。 2.慢跑是最方便的有氧運動。 3.慢跑的花費不多。 4.慢跑可紓解壓力。 5.慢跑能有助於體重控制。 6.慢跑是可以量身訂做的。 三、慢跑前的準備 說明：教師說明進行慢跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要仔細的選擇。 發表：請學生發表個人慢跑時所注意的事項。 統整：教師針對學生發表之內容給予鼓勵及補充。 四、活動「消費高手」 提問：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的專用球鞋？ 發表：學生自由發表意見。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1.課本。 2.慢跑運動相關資料。	1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。

桃園市 109 學年度 第二學期富岡國民中學九年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

健康教育

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、本學期學習總目標：

- (一) 認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。
- (二) 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。
- (三) 探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。
- (四) 了解空氣污染的來源、危害及防治方法。
- (五) 了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
- (六) 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
- (七) 了解社區的轉變，並思考解決的方式。
- (八) 了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。

三、本學期課程內涵：

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	1	第一篇安全生活體驗 第1章現代人 身安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.認識霸凌的種類。 2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的心身發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	一、校園人身安全 提問：你知道什麼是「霸凌」嗎？「霸凌」又有哪些種類？ 發表：鼓勵學生說出自己對「霸凌」的認識。 歸納：「霸凌」是一種有意圖的攻擊行為，通常會發生在學生之間權力不平等的欺凌與壓迫。肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、網路霸凌與反擊霸凌都屬於霸凌的一種。 二、霸凌事件的影響 提問：霸凌者與被霸凌者的心身發展會有什麼不一樣？ 歸納：霸凌的事件中，可分為「霸凌者」與「被霸凌者」。被霸凌者常出現情緒困擾、身體問題及社交困難；而「霸凌者」則是因為其背景常有暴力管教或是本身個性易衝動……等。 統整：在關注被霸凌者的同時應該想到，霸凌者也需要我們的關心與協助。 三、活動「校園生活札記」 提問：如果你是故事中的主角，你會怎麼做？ 歸納：歸納學生發表的內容，並適時引導正確的處理方法。 四、面對霸凌的處理 提問：在校園中，是否曾經看過類似「霸凌」的事件？ 討論：遇到霸凌時，我該怎麼辦？ 說明：當自己受到霸凌時： 1.遇到被嘲笑或作弄時，語氣溫和但是堅定的拒絕對方。 2.利用正確的管道，將事情告知可以協助你的人。 當其他同學被霸凌時： 1.勇敢站出來聲援，並且制止霸凌行為。 2.規勸同學不要因為身體特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。 3.不要因為大家都這樣做，所以就跟著做。 統整：用正確的方式，不但可以幫助他人，也可以幫助自己。 五、活動「垃圾車法則趕走霸凌」 引導：教師利用「垃圾車故	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：是否能說出霸凌的種類。 2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>事」引導學生進入反霸凌。 提問：知道「垃圾車故事」後，是否願意站出來幫助被霸凌的同學？ 發表：鼓勵學生踴躍發表自己的想法。 統整：發生霸凌事件時，如果旁觀者開口聲援，其實可以及時制止霸凌事件的發生，而且成功率高達五成。因此，大家如果都能及時聲援被霸凌的人，很容易就可以將「霸凌」趕出校園。</p>			
第二週	1	第一篇安全生活體驗 第1章現代人 身安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2. 學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。	一、網路安全 舉例：教師利用剪報舉出類似的事件。 提問：網路上會出現哪些陷阱？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 說明：說明虛擬世界和現實社會間的差異性，並強調在網路的世界中，潛藏著許多未知的陷阱。 二、活動「網路安全案例」 提問：在上網時，你會不會特別注意哪些是網路上的安全守則？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：在網路上查詢資料的同時，除了應注意自己的資料是否外流；另外也不可以有竊取他人檔案、資料的心態。正確使用網際網路，才能利人又利己。 三、網路安全注意事項 提問：平常都是去哪幾家網咖？為什麼會選擇去這些網咖？其中的室內裝潢及空調環境如何？安全措施是否完善？ 發表：鼓勵學生分享彼此的經驗。 說明：挑選網咖時，要注意照明設備，同時注意上網的時間與使用電腦的姿勢。另外，注意網路上的禮節及使用網路時絕不能把自己的資料輕易告訴別人，更不要在網路上發表詆毀他人的文章，否則會觸犯毀謗罪。 四、安全戲水 提問：炎炎夏日，如果可以在清涼的溪水、海水中戲水，是一件開心的事情。但是你知道戲水安全守則有哪些嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：教師統整學生的答案，並告知學生戲水安全不只是	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答：能說出戲水安全守則。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>口號，應該實際落實於生活中。</p> <p>五、活動「戲水演變成溺水」 舉例：教師可引用報章雜誌上的真實新聞案例，告知學生戲水安全的重要。 討論：以前知道的戲水安全有哪些？還有哪些是以前沒有注意的？ 發表：鼓勵學生發表自身經驗，並和其他同學分享。 統整：統整學生答案，並強調戲水安全的重要。</p> <p>六、防範溺水事件 提問：當你遇到溺水意外時，應該怎麼做？ 說明：當遇到溺水意外時，千萬不可以貿然下水救人，應該環顧四周有沒有可以用來救生的工具。將溺水者救起後，立即檢視其意識是否清楚，若昏迷或呼吸停止，必須立刻使用人工呼吸急救，同時報警尋求協助。</p>			
第三週	1	第一篇安全生活體驗 第1章現代人 身安全	<p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p>	<p>1. 學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。</p> <p>2. 學會避免讓自己處在危險的環境中。</p> <p>3. 學習預防危險的方式。</p> <p>4. 認識急難救助單位，並學會尋求協助。</p>	<p>一、防身有一套 提問：當你遇到歹徒的時候，應該怎麼處理比較適合？另外，又該怎麼樣避免危險？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：當我們在生活中遭遇到危險的情境時，首先要有辨識危險的能力，進而去因應危險以確保自身的安全。</p> <p>二、辨識危險 提問：是否知道日常生活中哪些地方容易發生危險？ 發表：學生自由發表意見。 說明：日常生活中若能提高危機意識，便能夠減少與預防危險發生的機率，下列兩項是必須特別留意的： 1. 認識危險的情境 2. 認識危險的地點： (1) 乏人注意的角落 (2) 無照明設備的地方 (3) 人煙稀少的地方</p> <p>三、因應危險 提問：詢問學生是否曾有被跟蹤或遭遇危險的經驗？ 發表：鼓勵學生發表。 講解：平時若是一個人單獨行動時，必須要隨時注意周遭可疑的人、事、地、物等，以確保自身的安全，下列提供幾項因應的步驟： 1. 評估危險 2. 掌握要領 3. 解決方法</p> <p>四、安全防護網</p>	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。</p> <p>2. 實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>提問：不論在任何地方遇到任何困難，你知道可以尋求哪些管道求救嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>說明：學校輔導室、張老師基金會、少年輔導委員會都是可以求助的管道。</p> <p>提問：除了上述管道，若遇到家暴、山難、溺水、火災、性侵等，又該尋求哪些管道的支援？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>說明：家暴可撥打「113 全國婦幼保護專線」，其他狀況可向各地警察局、消防隊、紅十字會、山難救助協會等求救。</p> <p>統整：雖然生活時時有危機，但是只要懂得善用社會資源，生活就多一分保障。</p>			
第四週	1	第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>1.了解行人、自行車、汽車之用路安全。</p> <p>2.了解行人之用路安全與規定。</p>	<p>一、行得有理</p> <p>提問：你知道路權的種類嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：教師適當回饋發表意見的學生，並提出路權種類有三：車輛路權、行人路權、停車路權等。</p> <p>二、活動「輕盈上路」</p> <p>說明：了解路權與安全的關係，能保障自己的生命安全，更有助於交通狀況的順暢。</p> <p>實作：請學生畫下自己每天上學的路線圖，並沿途將自己覺得容易發生危險的路段或危險區域做上記號，且記錄下交通標誌、號誌、道路標線等。</p> <p>歸納：歸納學生的看法，並補充不足之處，強調飆車是件非常危險的事情，極易發生事故，對個人、家庭和社會都會造成嚴重傷害，應絕對避免。另外，如果車輛行駛於行人專用道，會處以新台幣 1200 元以上，3600 元以下罰鍰；行人不依規定任意穿越馬路或在道路上奔跑嬉戲……等，會處以新台幣 300 元罰鍰。所以，遵守交通規則，是每個人應盡的義務。</p> <p>三、行人安全</p> <p>提問：是否見過行人不遵守交通安全的情形？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：汽車駕駛人在駕駛汽車時，會產生部分視覺死角，而且車速愈快，駕駛人能看到的視野就會愈狹窄，看近的景物也會有模糊的感覺，因此不論</p>	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	<p>1.課本。</p> <p>2.交通安全相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2.實作：能確實記錄上學途中的各項重點。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>是駕駛人或是行人都不可以輕忽交通安全的重要性。</p> <p>四、活動「勢在必行」</p> <p>提問：平時有沒有遵守交通規則？如果沒有遵守交通規則，對自己和他人有什麼影響？針對沒有做到的部分，提出改善方法？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：交通規則是每個人都應該遵守的，若沒有遵守，除了危害自己的生命外，亦有可能傷害到別人，所以，我們應該遵守交通規則。</p>			
第五週	1	第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>1. 了解自行車安全。</p> <p>2. 學會自行車安全帽挑選及安全檢查。</p> <p>3. 養成遵守交通規則的良好習慣。</p>	<p>一、自行車安全</p> <p>提問：對於青少年飆車，你的看法是什麼？青少年飆車可能會造成哪些後果？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：很多學生會騎自行車上學。騎自行車時，請記得戴安全帽保護頭頸部。</p> <p>二、自行車安全帽挑選</p> <p>提問：在挑選自行車安全帽的時候，應該要注意哪些事項？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：在挑選自行車安全帽的時候，除了要選擇適合自己的頭形外，還要有「商檢局 CNS 合格標章」並注意以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全帽內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計。 2. 正確配戴方式是「前圓後尖」。 3. 要有微調頭圍鬆緊的功能。 4. 如果有頭鎖裝置更好。 5. 配戴時，安全帽前緣應在眉毛上方約成水平。 6. 扣上固定帶並與下顎保持一指的空間。 <p>三、自行車安全檢查項目</p> <p>實作：請依據表 1 檢查自行車安全。</p> <p>討論：四至五人一組，討論檢查表的內容。</p> <p>發表：每組推派一位同學來發表討論結果。</p> <p>歸納：歸納每組討論結果，給予鼓勵及回饋，並給予隨時都要做好安全檢查的觀念。</p> <p>四、乘車安全</p> <p>說明：養成遵守交通規則的習慣，及正確的安全觀念，是保護自己及他人的不二法門。學習如何過安全的生活，是現代人必備的基本能力。</p> <p>提問：學完這一課的內容之</p>	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	<p>1. 課本。</p> <p>2. 交通安全相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：說出騎自行車的正確交通規則。</p> <p>2. 觀察：用心參與、踴躍發言。</p> <p>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>後，將課程內容與生活相對照，請學生想想自我的交通習慣是否有需要調整之處。</p> <p>發表：請學生發表自我的交通習慣是否有需要調整之處，及調整的方式為何？</p> <p>統整：提醒學生交通安全從自身做起。</p> <p>五、活動「事故處理步驟」</p> <p>提問：是否有全家出遊的經驗？是否曾經在旅途中發生交通事故？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師利用活動中的事故處理步驟，說明發生事故時的緊急處理步驟為下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「放」置警告標誌。 2.「撥」電話求助。 3.「畫」線定位或用相機照下車輛相對位置。 4.「移」開車輛。 5.「等」待警察。 <p>統整：教師提醒學生需謹記緊急處理步驟，若是與家人或朋友出遊時發生突發的交通事故時，可以採用上述指導的五項步驟來做處理，如此不但可以有效釐清事故發生的原因，同時也能保障自身的安全與權益。</p>			
第六週	1	第一篇安全生活體驗 第3章職業安全與探索	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2. 了解職業安全的重要。 	<p>一、職業傷害</p> <p>提問：什麼是職業傷害？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：教師說明長期從事某種職業，由於不良的作業環境和作業方式而引起的疾病。</p> <p>二、活動「關心家人的職業健康」</p> <p>提問：詢問學生如何防範職業傷害的發生？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：無論從事何種工作，都有可能遭遇來自工作的危害，要真正達到治本的效果，除了法令明文保障合理的工作環境之外，還必須擁有對於工作危害的正確認知，並建立安全的工作態度，才是預防職業傷害的不二法門。</p> <p>三、職業傷害與防範</p> <p>詢問：教師詢問學生，家族中是否有親人因為工作而發生職業傷害。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>歸納：教師講解不同的工作環境，易造成各種不同的職業傷害，並講解說明常見職業病的</p>	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 職業傷害相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2. 觀察：能熱烈的參與討論。 3. 問答：能說出如何預防職業傷害。 4. 問答：能說出如何保障職業安全。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>種類及原因。</p> <p>統整：教師說明引起職業傷害的因素，除了工作環境不良之外，其他還有工作時間過長、工具使用方式不正確、未確實使用安全防護設備、工作負荷太重等，都會導致職業傷害的發生。</p> <p>說明：教師說明各種不同性質的工作，比較容易造成的職業傷害。</p> <p>提問：詢問學生如何讓職業可能帶來的傷害減至最低的程度？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：歸納學生的發表結果，並加以說明如何注重職業安全。</p> <p>四、活動「我會怎麼做」</p> <p>討論：利用「我會怎麼做」活動的問題，請學生分組討論，並推派一位學生來發表本組討論之結論。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>統整：提醒學生選擇打工的工作時，要選擇一個安全的工作項目及環境，以免造成家人的擔心。</p>			
第七週	1	第一篇安全生活體驗 第3章職業安全與探索（第一次段考）	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>1. 學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。</p> <p>2. 主動關懷家人工作健康。</p> <p>3. 找出自己的志向。</p>	<p>一、職業安全寶典</p> <p>提問：詢問學生如何將職業可能帶來的傷害減至最低的程度？</p> <p>歸納：歸納學生的發表結果。</p> <p>統整：說明工作者要選擇一個安全衛生的工作環境，並主動維護自身的安全，妥善地使用防護設備。</p> <p>說明：教師說明為了維護自身的工作安全，工作時，須注意七大安全事項。</p> <p>提醒：工作安全的維護從自身做起，提醒學生不可輕忽。</p> <p>二、關懷家人職業安全與健康</p> <p>提問：從事工作時，我們該如何保護自己免於職業傷害？</p> <p>歸納：教師強調工作時需時時注意自身的安全，遵守操作的程序，並維持良好的生活習慣。</p> <p>統整：工作除了能夠使經濟不餘匱乏外，更可以從工作中得到心理上的滿足，並獲得成就感，而職業安全的重要性更是不容忽視。</p> <p>三、活動「家人職業安全行動計畫」</p>	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	<p>1. 課本。</p> <p>2. 職業傷害相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出職業安全的注意事項。</p> <p>2. 觀察：會主動關懷家人工作健康情形。</p> <p>3. 實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」，並記錄在「我的行動計畫」中。</p> <p>4. 能說出不同職業的職業安全問題。</p> <p>5. 確實了解自己的志向。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>實作：請學生依據「家人職業安全行動計畫」活動的步驟，訪問一位親友，並將親友的答案記錄下來。</p> <p>討論：請班上學生四至五人為一組，互相討論「家人職業安全行動計畫」活動問題之答案，給予組員不同的建議。</p> <p>發表：每組推派一位同學，發表自己的填寫內容。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>四、職業探索</p> <p>提問：詢問學生如何找到自己的興趣，繼而立定志向？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：先找出自己的興趣，並記錄生活的表現，從中釐清自己的價值觀，幫助生涯規畫，同時可藉由培養多元的能力，增加競爭力。</p> <p>五、活動「職業與我」</p> <p>實作：請學生看完「職業與我」兩個例子後，分析其職業安全問題並判斷兩位主角是否選擇喜愛及能勝任的工作。</p> <p>發表：請學生發表自己的未來職業選擇及考量因素。</p>			
第八週	1	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。</p> <p>2.認識空氣污染對人體和環境的危害。</p>	<p>一、空氣成分</p> <p>提問：你們知道我們每天呼吸的空氣中成分有什麼嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：空氣的成分以氮氣（79%）和氧氣（20.9%）為主，另有少量的氬氣、二氧化碳、臭氧、水蒸氣及懸浮微粒等。</p> <p>統整：空氣中的成分會因為少量污染物的關係而稍有改變，但是可以藉著環境中的「自淨作用」，恢復到原來的狀態，維持大氣的穩定。</p> <p>二、空氣污染的危害</p> <p>提問：當你覺得空氣品質很汙濁時，可能會出現什麼生理反應？或是你知道當空氣品質不佳時，對於大自然產生什麼危害？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己曾經出現的症狀和經驗；以及空氣污染對於大自然的危害。</p> <p>統整：空氣污染對大自然的危害有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.形成酸雨。 2.產生煙霧。 3.溫室效應。 4.破壞臭氧層。 <p>空氣污染對人體及生活的危</p>	<p>【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學</p>	<p>1.課本。</p> <p>2.空氣污染相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>觀察：從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					害有： 1.影響呼吸系統。 2.刺激眼睛或皮膚。 3.破壞生活物品。 歸納：空氣汙染對人類產生很大的影響，我們必須減少汙染，對生活才會有幫助。 三、活動「無法過濾的空氣」 提問：人類的哪些活動，正影響著全球空氣品質？對人體健康有什麼影響？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：人類活動常常影響到空氣品質，如：開冷氣、汽機車排放廢氣……等，而這些可能影響人體健康，引起咳嗽、氣喘、呼吸器官病變。	校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
第九週	1	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解氣象報告中空氣汙染指標的意義。 2.知道防制空氣汙染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。	一、空氣汙染指標 提問：空氣品質的好壞以什麼來衡量？有無看過氣象報告中的衡量指標？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：空氣品質是以空氣汙染指標來衡量，說明空氣汙染各指標所代表之意義。 觀察：請學生回家觀看氣象報告中今天所測出之空氣品質。 二、活動「維護空氣品質展現行動力」 實作：請學生配合課本中防制空氣汙染的選項，勾選自己已經做到的部分。 調查：這些行為中已全部做到之學生人數，並給予嘉獎。發表：請學生發表對於環保行為之期許。 統整：每個人都是環保的「捍衛戰士」，只要在日常生活中稍加注意，藉由一些小動作與習慣，就可以輕鬆的達到環保的目的，防止空氣汙染的惡化。 三、活動「維護空氣品質展現行動力」 舉例：教師參考課本例子，教導學生執行建造健康環境的個人行動方案。 實作：請學生依照自身可以實際執行的狀況填寫。 調查：在本週達成率高達80%之學生，並給予嘉獎。 統整：建造健康的環境，是每個人應盡的責任，即使一個人的力量較小，但如果每個人都可以做到自己的本分，這樣即可很容易的維護健康的環境。	【人權教育】2-4-7 談討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的	1.課本。 2.空氣汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.實作：記錄並分析空氣汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。 2.實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
						經驗。		
第十週	1	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2.了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3.認識垃圾的處理方法。	一、數字會說話 說明：臺灣地區每人每天的垃圾量，在土地資源有限的情形下，垃圾已經直接威脅到我們的生活空間了。 提問：對於垃圾的感覺為何？覺得對我們生活有何影響？ 發表：學生踴躍發表看法。 說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。 二、活動「垃圾戰爭進行曲」 提問：你知道你每天製造多少垃圾嗎？而這些垃圾哪些是可以回收？哪些是不能回收的？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：每個人每天幾乎都會製造垃圾，但是這些垃圾當中，有許多是可以回收再利用的，也有些可以當作肥料，如果大家都能做到回收再利用，就可以將垃圾減量了。 三、垃圾造成的危機 提問：人類每天製造垃圾愈來愈多，而大量的垃圾會破壞我們的生活環境，你知道，垃圾會對我們的生活造成什麼樣的危機嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍表達意見。 說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。 四、活動「身體力行做環保」 扮演：請三位學生分別扮演柔柔、佩佩、萱萱的角色。 提問：看完他們的戲劇，你知道劇中哪些環保行動嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：劇中環保行動的地方有： 1.自備環保餐具。 2.少用塑膠製品。 3.減少購買。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1.課本。 2.垃圾汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。
第十一週	1	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.認識垃圾的處理方法。 2.切實執行環保行動生活守則。	一、垃圾該往哪裡去 提問：日常生活之垃圾都如何處理？這些垃圾到哪去了？ 發表：學生踴躍發言。 提問：在家中及學校，處理垃圾的方法是否一樣？你覺得	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教	1.課本。 2.垃圾汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>有何優缺點？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：廚餘製成肥料之作法。</p> <p>統整：解決垃圾問題，首先就是以減量觀念出發，然後做到垃圾分類和資源回收，最後才是處理。臺灣地區垃圾以焚化法處理為趨勢。</p> <p>二、活動「廢電池、光碟、手機何處去」</p> <p>提問：你知道住家或是學校附近有哪些地點可以回收廢棄電池、光碟或手機嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：廢棄電池、光碟與手機都是可回收的物品，所以不可以將沒有電的電池直接丟進垃圾桶，應該丟進「電池回收桶」「手機回收桶」或是交給資源回收的人員。</p> <p>三、垃圾減量行動家</p> <p>提問：詢問學生有什麼樣的垃圾減量方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：垃圾汙染不但會造成環境嚴重的傷害，更會影響我們的生活品質，因此如何落實垃圾減量成為目前國人首要的生活目標之一，所以我們應該從平時的日常生活中就開始實踐垃圾減量的計畫。</p> <p>四、活動「身體力行我最棒」</p> <p>實作：請學生勾選已做到的環保行為。</p> <p>說明：從事環保行為，給地球新氣象，是眾人皆應該共同努力的目標。</p>	<p>育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>		
第十二週	1	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球 (第二次段考)	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>1.了解為什麼要「節能」。</p> <p>2.了解為什麼要「減碳」。</p> <p>3.認識碳足跡。</p>	<p>一、為何要「節能」</p> <p>提問：什麼是「節能」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「節」就是節約、「能」就是能源，地球上的天然資源有限，如果沒有節約能源，未來可用的能源就會愈來愈少。</p> <p>二、能源枯竭危機</p> <p>提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用多久？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：目前現有的能源：「石油」還剩 40 年開採量、「天然氣」剩 62 年開採量、「煤炭」剩 227 年開採量、「鈾礦」剩 77 年開採量。所以這些能源愈來愈少，我們應該要少用這些石化燃料，以做到節能。</p> <p>三、活動「臺灣能源問題」</p> <p>提問：你知道我們國家能源消耗高出他國很多，應該怎麼做</p>	<p>【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能</p>	<p>1.課本。</p> <p>2.節能減碳相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。</p> <p>2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。</p> <p>3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>才能減少消耗？而自己的日常生活中，哪些又是過度消耗能源？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：臺灣消耗能源很多，目前可以減少能源的開採，以替代性方案，如太陽能來代替，這樣才可以減少能源的浪費。另外，自己本身也應該做到節約能源，例如：不用的電器隨手關閉。這樣才是真正做到節約能源。</p> <p>四、為何要「減碳」</p> <p>提問：什麼是「減碳」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「減碳」就是減少碳的排放量，使全球平均氣溫不會再升高，減少對地球的災害。</p> <p>五、二氧化碳來源</p> <p>提問：你知道二氧化碳的來源是什麼嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：二氧化碳排放分為人為與自然環境兩因素，若要在 21 世紀末，將濃度穩定在工業革命前的 2 倍，則目前二氧化碳量必須要減少一半。由此可見，減少排放量是當務之急。</p> <p>六、活動「減碳標籤比一比」</p> <p>提問：購物時，有沒有看過圖中的「碳標籤」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：市面上很多東西都含有「碳標籤」，上面的每一個標示、符號都有其內涵，讓我們透過這些數字，來對「碳足跡」進一步認識。</p> <p>七、碳足跡標籤</p> <p>引導：經由活動「減碳標籤比一比」對「碳足跡」有初步的認識，接下來要更深一步了解「碳足跡」。</p> <p>說明：「碳足跡」是指一項活動或是一個產品，其生命週期直接或間接產生的二氧化碳排放量。每個部分所代表的意義都不一樣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.愛心中間的數字：二氧化碳排放量。 2.綠葉：代表健康、環保。 3.愛心：愛大自然的心，落實綠色消費。 <p>統整：購買東西的時候，養成留意「碳足跡」標籤與其中的碳排放量，確實從日常生活中來落實環保觀念。</p>	<p>草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>		

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十三週	1	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2.學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3.將綠色生活落實於生活中。	一、綠色生活 提問：你知道什麼是綠色生活嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：綠色生活是指一個人或社會的生活方式，使用有限的天然資源，達到某程度上的可持續性。採取一種「當省則省，當用則用」的消費模式，需要消費時，則優先購買環境保護產品。 二、綠色生活實踐 提問：在日常生活的食、衣、住、行、育樂中，該怎麼做到節能減碳呢？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：生活中的每個細節都可以做到節能減碳，例如：購買當地當季農產品、衣物二手傳承、隨手關掉電器開關、搭乘大眾運輸工具……等，這樣才是將綠色生活澈底施行。 三、活動「我的綠色生活宣言」 提問：知道了「綠色生活」後，對於自己的生活態度，有沒有什麼規劃？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 引導：配合活動「我的綠色生活宣言」中的 12 條宣言，引導學生規劃自己的「我的綠色生活宣言」。 統整：愛護地球、重視環保是全世界人類的責任，用心做環保，才能恢復乾淨的環境。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。
第十四週	1	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解社區的轉變。 2.學習健康社區推動的技巧。	一、社區的轉型 說明：教師說明社區是公共生活中的基本單位，由於社會經濟結構改變，人們對社區發展愈來愈不重視。 問答：你希望自己居住的社區是什麼樣子？ 發表：鼓勵學生發言。 歸納：教師歸納學生的想法，並說明為恢復傳統社區功能，需結合民間與政府的力量，民眾主動參與。 二、活動「柑願」的奇蹟 提問：你所居住的社區，可以利用哪些資源、哪些地方特色，來作為社區轉型？	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教	1.課本。 2.健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：因為社區居民積極投入社區的轉型，讓社區更有自己的特色，也拉近了人與人之間的距離，讓社區轉型更為成功。</p> <p>三、健康社區的推動</p> <p>引導：展示各種不同社區風格的照片，並請學生說出這些社區的特色。</p> <p>調查：詢問學生最喜歡哪一種社區，並請學生說明喜歡的理由。</p> <p>提問：在一般我們所居住的社區環境，例如：公園、街道、公共區域、社區圖書館、社區游泳池等環境的維護工作，是由誰來負責維護？</p> <p>討論：學生進行討論。</p> <p>發表：學生分組發表討論的結果。</p> <p>統整：教師統整說明居民可以經由社區生活的體驗，找出新的生活價值來共同經營地方事務；並且自主自覺地結合群力來改善自己的環境，振興社區文化產業，提升生活品質。</p>	<p>【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>		
第十五週	1	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	學習健康社區推動的技巧。	<p>一、健康社區的實例</p> <p>說明：教師說明「健康社區營造」的核心概念，是有關社區的各種公共事務，都由社區居民主動來關心且共同參與。</p> <p>提問：健康社區營造有哪些實例？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>統整：教師強調健康社區營造</p>	<p>【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p>	<p>1.課本。</p> <p>2.健康社區相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
					<p>的觀念是改變過去傳統政策由上而下的執行方式，具體地將民間自發性的力量，和政府資源互相整合。</p> <p>二、活動「我們的社區」</p> <p>提問：你居住的社區也有所謂志工隊的組織嗎？你知道他們做了哪些事情嗎？如果是你也加入了，你會想要怎麼做？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>說明：現在有許多社區都有志工隊的組織，他們都為了社區健康做努力，如果大家都可以盡一份力量，這樣社區的健康、環境都會愈來愈好。</p>	<p>【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>		

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第十六週	1	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識社區健康營造策略。 2. 了解經營社區健康的意義與作法。	<p>一、營造社區健康策略</p> <p>問答：從事健康社區營造工作，需要長期的投資與付出，我們可以尋求哪些協助？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>說明：教師歸納學生的想法，說明可以結合其他的企業機構來支持。</p> <p>統整：教師強調由於這些不同領域背景的人士，不但結合了知識專業與鄉土情懷，更開始啟動地方基層的潛在力量。</p> <p>提問：社區中若有居民影響其他人的居住品質，會利用什麼方法讓他知道社區居民的意見？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，發揮制衡作用，這就是一種「社區壓力」的成效。</p> <p>統整：舉例說明社區壓力的實例。</p> <p>二、活動「社區人力資源」</p> <p>提問：你所居住的社區有沒有需要改善的地方？如果你是社區推動委員會的成員，你會怎麼做？</p> <p>發表：請學生踴躍發言。</p> <p>統整：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區愈來愈好外，更可以讓大家都更有團結的力量。</p> <p>三、永續經營社區健康</p> <p>提問：如何永續經營社區健康？</p> <p>討論：請學生五至六人分成一組並討論。</p> <p>發表：學生分組踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生調查居住社區有哪些組織協助推動社區健康活動。</p> <p>發表：請學生闡述調查內容。</p> <p>四、思考與行動</p> <p>提問：請問學生參加過哪些社區活動？活動的內容為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>提問：社區是否有義工人員？義工人員都從事協助社區的哪些活動？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：社區問題的改善不能只靠社區義工，社區民眾必須要主動發覺社區的問題、共同參與合作，才能打造出一個健康的社區。</p>	<p>【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p> <p>【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。</p> <p>【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p> <p>【環境教</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 營造健康社區相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能具體說出社區健康營造策略。</p> <p>2. 觀察：積極參與討論。</p> <p>3. 問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。</p> <p>4. 觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。</p>

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
						育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
第十七週	1	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。	<p>一、活動「社區幸福紀事」 提問：你所居住的社區，有沒有類似課文中的事情？ 發表：請學生踴躍發言。 統整：每一個社區，都需要每一個人的付出，只要大家團結一個人貢獻一點心力，相信每一個社區都可以很溫馨、很幸福。</p> <p>二、社區健康關懷行動 說明：為了促進社區健康，因此以實際的行動來關懷自己的社區是最迫切需要的。 提問：你曾經為自己的社區付出哪些貢獻？ 講解：教師指導健康關懷行動的步驟與方式，例如： 1.尋找社區問題 2.社區問題診斷 3.找出解決問題的方法 4.擬定行動計畫與執行</p>	<p>【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組</p>	<p>1.課本。 2.營造健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。</p>	問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。

週次	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
						成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
第十八週	1	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	學習社區健康關懷計畫的製作。	一、活動「社區健康行動計畫」說明：請學生五至六人為一組，並討論擬定一分社區行動計畫。 實作：學生進行討論。 發表：學生分組踴躍發表討論成果。 統整：社區環境的維護，需要居民共同的努力，別小看自己的力量，多一分力量，社區就能多進步一些，雖然自己年紀輕，只要願意參與社區的公共事務，也能為社區注入一股新氣象，有方法有步驟的行動計畫，定能達到事半功倍的效果。	【人權教育】1-4-2 了解關懷弱勢者行動之規劃、組織與執行，表現關懷、寬容、和平與博愛的情懷，並尊重與關懷生命。 【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【資訊教育】3-4-1 能利用軟體工具分析簡單的數據資料。	1.課本。 2.營造健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。	實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。

桃園 市 109 學年度 第二學期富岡國民中學 9 年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

體育

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、本學期學習總目標：

- (一) 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
- (二) 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。
- (三) 學習排球比賽時各種隊形的變化。
- (四) 認識適應體育，並建立正確的人生觀。
- (五) 學習安全騎乘自行車。。
- (六) 認識個人體適能的評估標準及提升方式。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	2/8~2/12	2	幸福根基～體適能	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	進行體適能活動練習 一、透過伸展操活動增進柔軟度適能。 二、透過跳躍性活動與徒手肌力動作，增進肌力與肌耐力適能。 三、透過跳繩活動增進心肺耐力適能。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	體適能相關補充資料	1.問答：能說出體適能的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性。
第二週	2/15~2/19	2	幸福根基～體適能	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	進行體適能活動練習 一、透過伸展操活動增進柔軟度適能。 二、透過跳躍性活動與徒手肌力動作，增進肌力與肌耐力適能。 三、透過慢跑活動增進心肺耐力適能。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	體適能相關補充資料	1.問答：能說出體適能的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性。
第三週	2/22~2/26	2	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳～籃球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。	一、暖身出發 說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。 提問：詢問同學是否記得先前所學過的籃球基本技巧。 講解：籃球基本技巧包括運球、傳接球、移位以及防守等，要進行比賽前，必須要先行有熟練的基本技巧，如此才能將其運用在實際比賽當中。 二、活動「傳球大賽」 提醒：利用不能運球的限制，防守的學生就可採用盯人防守的策略，來壓迫對手使其無法傳球或傳球失誤，進攻的學生要善用空手移位，來製造防守上的空檔接球。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1.課本。 2.籃球相關資料。	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
						說明：在籃球場上所說的「空手」，就是指場上手中沒有籃球的球員。			
第四週	3/01~3/05	2	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳~籃球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	能確實熟悉裁判手勢。	一、活動「比手畫腳」 操作： 1.班上分成數隊。 2.每隊互派一位學生擔任別隊的裁判，並安排違例或違規規則题目的順序。 3.每隊的第一位學生先運球到裁判處，先交球給裁判後才能觀看題目。 4.面向自己的隊伍，比出題目內容，由同隊隊員來猜一猜其中的意義。 5.當隊友猜對時，比的人才可以運球回來換人。 6.猜錯三次以上則要等 10 秒鐘才能出發，看看哪一隊較快完成所有題目。 提醒：活動中，若擔任裁判的學生故意延誤時間，請保持君子風度，不可起衝突，並告知教師來裁決。裁判手勢雖然很多，只要親自操作過，一定可以記得很牢的。 二、違例與犯規動作 說明：裁判手勢是籃球比賽中相當重要的一環，因此熟悉裁判手勢也是從事籃球運動時的第一要務。 提問：詢問學生是否知道籃球比賽時，裁判的手勢分別代表什麼意義？ 講解：籃球場上的裁判手勢分為兩種，其一是「違例」，屬於違反規定條文的懲罰；其二則是「犯規」，屬於侵犯對方球員身體權益或違反運動道德等行為的懲罰。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1.課本。 2.籃球相關資料。	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。
第五週	3/8~3/12	2	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳~籃球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、	1.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。 3.了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。	一、活動「執法篇~一對一鬥牛賽」 說明：在學習裁判手勢後，如何實際將所學運用在比賽中，是重要的課題。 提問：詢問學生是否曾有擔任比賽裁判的經驗？ 實作：全班同學分組進行一對一鬥牛賽，而未比賽的同學則擔任裁判，並針對比賽中的同學各種違例或犯規的動作，立即執行正確的判決。 二、人物篇 說明：籃球比賽中，除了裁判外，尚有許多參與的人，包括	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1.課本。 2.籃球相關資料。	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
				遵守或尊重。		<p>球員、教練、記錄員、計時員等。</p> <p>講解：教師指導學生各種相關人員的工作與內容。</p> <p>三、規則篇</p> <p>說明：要從事一場優質的籃球比賽，除了前面所說的各種籃球技巧、裁判的專業判斷外，規則也是我們需要熟悉的部份。</p> <p>發表：請同學試著說說看籃球比賽規則。</p> <p>講解：教師說明三對三鬥牛賽的簡易規則。</p> <p>四、活動「盟主爭霸戰」</p> <p>說明：在學過各項籃球比賽相關的知識與技能後，現在就來學習如何制訂一場好的比賽與規則。</p> <p>提問：詢問同學是否曾有規劃活動的經驗？</p> <p>實作：全班一起利用先前所學各種籃球基本技巧、規則、裁判手勢等來訂定屬於自己班級的籃球競賽規則與賽制。</p>			
第六週	3/15~3/19	2	第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待~排球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。</p> <p>2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。</p>	<p>一、活動「報數球練習」</p> <p>說明：利用互相叫號來培養團隊的默契，一方面可做為暖身活動，另一方面可讓學生充分了解移位接球的重要性。</p> <p>操作：每六人一組，分別為1號到6號，每組圍成一區，位置、形狀及範圍大小不拘。由每組其中一人將球上拋，接著喊一個號碼，被叫到號碼的人便要以高手或低手傳球來接球，並在接球時再喊另一個號碼，被叫到的人便要接球並繼續下去。</p> <p>統整：排球是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係，因此除了平常多接觸排球運動外，更別忘了多欣賞運動比賽。</p> <p>二、發覺排球隊形變化的樂趣</p> <p>提問：排球的隊形變化樂趣何在？</p> <p>統整：比賽進行中，每當發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」隊形變化讓對手無法分辨與防備，尤其當防守完轉為攻擊時，結果更讓人期待。</p> <p>說明：排球隊形變化主要是靠隊員的默契。</p>	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	<p>1.課本。</p> <p>2.排球相關資料。</p>	觀察：是否快樂參與活動。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
						總結：在練習隊形變化前先热身一下，並複習上學期所教的動作。			
第七週	3/22~3/26	2	第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待~排球 (第一次段考)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	了解排球比賽中隊形配置的方式。	一、介紹排球隊形的功效 提問：現今排球比賽當中，是扣球、接球、還是攔網重要呢？哪一種動作是排球得分要點？ 發表：學生自由發表。 統整：每一個動作都重要，因為每一動作都環環相扣，但要有防阻對手強又有力的扣球，最直接最有效的方法之一就是攔網，但隊友之間的默契及隊形變化也非常重要。 說明：主動先機是致勝之道，當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊，各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術。 二、介紹排球隊形變化 說明：隊形變化是排球運動比賽時直接影響該隊的攻擊威力及比賽勝負的重點。 介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種隊形配置後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1.課本。 2.排球相關資料。	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。
第八週	3/29~4/2	2	第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待~排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	了解排球比賽中隊形配置的方式。	一、介紹排球隊形變化 說明：隊形變化是排球運動比賽時直接影響該隊的攻擊威力及比賽勝負的重點。 介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種隊形配置後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1.課本。 2.排球相關資料。	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第九週	4/05~4/09	2	第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待~排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	熟悉隊形換位的方法。	一、介紹隊形換位方法 介紹：教師說明「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種換位方式後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。 二、介紹隊形變化時注意規則說明：從規則規定，前後排球員站立之位置不能超越。 引導：學生體驗隊形變化。教師於比賽進行中引導學生練習另一種攻擊方式。 示範：教師示範隊形變化的動作，並強調要注意移位位置的穩定度。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1.課本。 2.排球相關資料。	1.實作：是否認真參與活動。 2.發表：可否踴躍發表自己之意見。 3.觀察：對於隊形換位方法是否可以實際運用於比賽中。
第十週	4/12~4/16	2	第五篇多元休閒體驗 第1章迎風快感~自行車	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	1.學習安全騎乘自行車。 2.認識自行車比賽之種類。	一、自行車世界 說明：自行車是大家都非常熟悉的休閒運動，臺灣也是全世界知名的自行車研發與製造商。各地為推動觀光發展皆有在特定區域規劃自行車道供大家使用，例如：冬山河親水公園等觀光地區。 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生們針對競技與休閒兩者的不同提出見解？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家從報導中獲得不少有關此項運動之訊息，而大家對休閒性運動—自行車一定是最熟悉的，因此要做哪些準備就有待我們進一步的了解。 二、競技的自行車 講解：自行車競技運動起源於歐洲，西元 1790 年法國人將兩個輪子裝在木馬上，人騎在上面用腳蹬地前行，稱「木馬輪」。經過長期的發展後，除了奧運會的正式比賽中，設有自行車的競賽項目之外，各種國際性的比賽也相當受到人們的矚目。 三、競技的自行車 講解：競技自行車的比賽種類一般都以場地分，可分為場地、公路和越野賽。 1.自行車場地賽：必須在專業競技場地舉行，分個人和團體，以「競速」為目標。 2.自行車公路賽：是指在一般公路上舉行的比賽，有全部選	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1.課本。 2.自行車運動相關資料。	1.提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.提問：高競技性(自由車賽)與休閒運動(單人自行車或雙人以上協力車)，在場地與配備間有何差異。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
						<p>手一起出發的比賽，也有每隔一段時間出發一名隊員的計時賽。舉世聞名且歷史悠久的「環法自行車賽」，也是每年重要的自行車公路賽，世界頂尖的職業自行車選手幾乎都會參加這場賽事。</p> <p>3.自行車越野賽：又稱「山地賽」，所用的比賽場地為崎嶇不平、有天然障礙的路面，必要時會設置人工障礙，選手們不但要有高超的駕車技巧，更要有隨時修車的能力。</p> <p>四、休閒的自行車</p> <p>講解：休閒使用的自行車，依使用性質與接觸環境之不同，可細分為公路、登山、長途旅行等種類，而依騎乘人數來分，有單人騎乘的自行車和協力車（兩人以上騎乘）等。</p>			
第十一週	4/19~4/23	2	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔~羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	<p>一、準備運動</p> <p>說明：養成良好的運動習慣，以減少運動傷害的發生。</p> <p>二、羽球技術之組合練習</p> <p>說明：將學過之高遠球、殺球、切球、網前撲球、網前搓球等羽球基本技術做綜合練習，讓學生思考基本技術之組合方式，可以有哪些變化。</p> <p>三、羽球賽事介紹</p> <p>說明：羽球比賽分成男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打與男女混合雙打等五種項目。在國際賽事方面，分為個人賽與團體賽兩種。</p> <p>發問：詢問學生是否欣賞過緊張刺激的羽球比賽，觀看過程中及觀看完後有何心得？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己之感想。</p> <p>總結：教師說明每一場精彩的球賽都是球員們經由不斷練習所得到的成果，如果希望自己的羽球技術大為精進，則不能忽略羽球的基本技術及戰術運用，並鼓勵學生可以利用課餘時間練習。</p>	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	羽球。	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。
第十二週	4/26~4/30	2	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔~羽球(第二次段考)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	<p>一、活動「步步高升」</p> <p>實作：兩人一組進行「步步高升」活動。</p> <p>操作：將班上學生分成兩人一組進行練習。</p> <p>說明：學生可以從比賽中，實際體驗技術組合運用的巧妙之處，讓學生多累積比賽經驗，成為沙場老將。</p> <p>五、單打比賽戰術介紹</p> <p>講解：在羽球單打比賽中應掌握主控權，使用各種球路組合</p>	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	羽球。	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
						方法，儘量消耗對手的體力，讓對手離開中心位置，並找機會進攻，趁虛而入。 說明：以下幾點是學生在比賽中可以運用的戰術： 1.發球要多變化，如運用或長或短；或左或右等戰術，讓對手難以猜測。 2.回擊球時，也可以長球、短球及左側、右側之不同球路，使對手疲於奔命。 3.攻擊時找出對手的弱點進攻，例如：多製造對手以反拍擊球的機會。 4.發揮自己的優點，利用肢體變化的虛實呈現出假動作，讓對手判斷錯誤，為自己製造致勝的契機。			
第十三週	5/03~5/07	2	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔~羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	一、羽球雙打比賽之介紹 說明： 1.「雙打」顧名思義為二人一組，屬於一個小團隊，團隊重團隊合作的精神，因此，二人的默契與適時的溝通，是不可或缺的要素。 2.雙打的特質：以攻擊為主、防守為輔，利用快速球的變化，來擾亂對方找尋得分機會；強調兩人的默契與搭配，相互截長補短，發揮最佳表現。 二、活動「分組團體賽」 說明：首先，將班上學生分成四人一組，每組依下列提示活動： 1.每位學生先將自己的優缺點寫下來。 2.每組學生輪流對打五分鐘，其他兩位學生在旁觀察場上同學的優缺點。 3.心得分享：每組學生共同討論、分享觀察心得，並給對方建議。 實作： 1.全班分成六人一組，每組自取隊名。 2.採循環賽制，每場比賽採三點雙打，每點以一局二十一分決勝負。 3.由各組自由組合、排點，考驗學生的默契與智慧。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	羽球。	1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。
第十四週	5/10~5/14	2	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔~羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並	1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。	一、介紹雙打比賽常用之隊形、站法 說明： 1.左右隊形：一人負責左邊區域，一人負責右邊區域，此站法較偏向防守戰術，不利於攻擊。 2.前後隊形：一人站於網前，	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及	羽球。	1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
				能積極促進運動安全。	3.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	負責封網、攔截，為隊友製造攻擊機會；一人在後場的位置，主要負責進攻。 3.循環、輪轉隊形：此隊形是結合左右與前後的隊形，當兩人採進攻策略時，就以前後隊形為主；當兩人採防守策略時，就以左右隊形為主，兩人視來球做位置轉換。 二、活動「模擬比賽」 說明：教師說明比賽規則如下： 1.所有人分成6組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2.每場比賽以8分為一局，並以一局決勝負。 3.除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。 實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。	合法的程序，加以評估與取捨。		否快樂參與活動。
第十五週	5/17~5/21	2	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔~羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中	一、活動「模擬比賽」 說明：教師說明雙打比賽規則如下： 1.所有人分成6組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2.每場比賽以8分為一局，並以一局決勝負。 3.除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。 實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。 二、活動「比賽欣賞」 說明：比賽時，除了雙方選手優異的技巧外，還有許多值得我們欣賞之處。 實作：請同學推選出兩組人來進行雙打比賽，而其餘的同學，則藉由欣賞比賽的過程，將所看到的心得與感想記錄在活動的表格內。 總結：羽球除了是一項培養充沛體力的運動外，更可訓練自己的臨場反應，因此我們可從羽球運動中培養互助合作、人際溝通，更可以求會友來增進人際關係。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	羽球。	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。
第十六週	5/24~5/28	2	第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔~羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中	一、活動「模擬比賽」 說明：教師說明雙打比賽規則如下： 1.所有人分成6組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2.每場比賽以8分為一局，並以一局決勝負。 3.除了比賽選手外，其餘的人	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程	羽球。	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
				動安全。		則擔任裁判。 實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。 二、活動「比賽欣賞」 說明：比賽時，除了雙方選手優異的技巧外，還有許多值得我們欣賞之處。 實作：請同學推選出兩組人來進行雙打比賽，而其餘的同學，則藉由欣賞比賽的過程，將所看到的心得與感想記錄在活動的表格內。 總結：羽球除了是一項培養充沛體力的運動外，更可訓練自己的臨場反應，因此我們可從羽球運動中培養互助合作、人際溝通，更可以求會友來增進人際關係。			
第十七週	5/31~6/4	2	第四篇團隊動力 第4章生命體驗～適應體育	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	能了解身心障礙運動的由來。	一、帕運的由來 說明：每個人都有參與活動的權利，而身心障礙者更可藉著參與活動達到休閒與復健的雙重利益。 說明：臺灣地區身心障礙者人數超過 115 萬人，我們應當多了解身心障礙者，透過身體活動，給予適當的關懷與協助。 統整：適應體育這一章，是希望能讓大家有更多的認識與了解，了解是穿越障礙的開始。 講解：帕拉林匹克運動會是發源於英國的脊髓損傷中心，醫生首先把「運動競賽」當作脊髓傷患的例行治療之一，利用輔助性的「運動」或「遊戲」來消除病人長期住院的無聊及做理性的治療方式，結果病人相當有興趣也獲得到很好的效果。 結語：殘障奧運會強調運動精神遠勝過於身體上的殘缺。由人數我們也可以看出殘障奧運會受世人重視的程度有多大。1960 年在羅馬舉行的殘障奧運會運動員人數只有 400 名，2016 年於倫敦所舉辦的殘障奧運會共有 4300 名的運動員加入。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1.課本。 2.適應體育相關資料。	1.提問：是否了解身心障礙運動。 2.提問：是否了解與身心障礙者相處之道。
第十八週	6/07~6/11	2	第四篇團隊動力 第4章生命體驗～適應體育	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	一、相處之道 說明：和身心障礙者相處時，只要是誠心幫忙，身心障礙者都能體會到你的心意。 二、活動「感同身受～籃球篇」 講解：我們要經由一些體驗性的活動，更進一步了解身心障礙者在活動上的不便與適應。 實作：請學生實際練習「體驗	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程	1.課本。 2.適應體育相關資料。	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
				動。		<p>身心障礙運動～籃球篇」活動。</p> <p>提醒：由於單手傳、接球，球很容易掉落，試著運用後引的技巧來增加成功的機會。</p> <p>發表：請學生發表自己體驗過後之心得。</p> <p>三、思考與行動</p> <p>說明：透過簡單的體驗活動，了解身心障礙者在活動上的不便，想想看還可以設計哪些體驗活動。</p> <p>引導：與常人比較起來，運動對身心障礙者更為重要，因為運動可以協助身心障礙者增強體能，恢復、重建信心與自尊，並且讓身心障礙者發揮生命及身體之潛能，重新進入社會生活、更加獨立。</p> <p>講解：身心障礙不是缺陷，是另外一種完美。「上帝在關一扇門的同時，必定會在某處另開一扇窗。」</p> <p>結語：政府有關單位、社會公益團體以及學校單位，扮演開窗的角色，讓身心障礙者旺盛的生命力找到出口，並開拓自身的體育運動，增進身心健康，發揮適應社會生活的能力，進而能走出自我，迎向陽光。</p>	序，加以評估與取捨。		同努力合作。

註：

1. 本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，109 學年度七至八年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；九年級依據九年一貫課程綱要實施。
2. 本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。

