

## 伍、領域/科目課程計畫

### 一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

#### (十) 健康與體育領域課程計畫

| 桃園市富岡國民中學 114 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                                                                                                                       | 健康與體育領域教學團隊 |
| 核心素養                                  | A 自主行動 | <input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、<br><input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 |             |
|                                       | B 溝通互動 | <input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、<br><input type="checkbox"/> 3. 藝術涵養與美感素養  |             |
|                                       | C 社會參與 | <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、<br><input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解 |             |

|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習重點 | 學習表現 | <p>健康教育</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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-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>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、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 學習內容 | <p>健康教育</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</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>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>體育</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 融入之議題 | <p><b>健康教育</b></p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 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。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 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> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 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。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>環 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。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 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。</p> <p>生 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 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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p><b>體育</b></p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 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。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p> |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習目標 | <p>健康教育</p> <p>一、知識</p> <p>認識自己在身心成長的變化，進而了解並肯定自我。</p> <p>二、技能</p> <p>能了解自己的身心狀況，且能建立責任心。</p> <p>三、態度</p> <p>培養對自身健康負責的態度，願意主動維護身心健康。</p> <p>體育</p> <p>一、知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對各類運動的興趣，樂於參與體育活動。</li> <li>2. 建立正向的運動態度，享受運動帶來的樂趣與成就感。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備基本體適能概念，學習維持健康體能的方法。</li> <li>2. 練習並掌握籃球、排球、羽球等運動技巧。</li> <li>3. 學習田徑徑賽及接力，提高身體協調性與運動能力。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動時遵守安全規範，尊重自己與他人的健康與安全。</li> <li>2. 在運動過程中展現團隊合作與公平競爭精神。</li> <li>3. 培養堅持不懈的態度，勇於挑戰自我並持續進步。</li> </ol> |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |      |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 教學與評量<br>說明 | 健康教育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |      |      |
|             | <div>教學方法</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>問答</div> <div>觀察</div> <div>討論</div> <div>實作</div> <div>體育</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>1.技能</div> <div>2.問答</div> <div>3.發表</div> <div>4.實作</div> <div>5.認知</div> <div>6.說明</div> <div>7.觀察</div> <div>8.引導</div> <div>9.情意</div> <div>10.體適能測驗</div> |      |      |      |
| 週次/<br>日期   | 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 課程內容 | 表現任務 | 學習評量 |

|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                            |
|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>1<br/>0901-0907</p> | <p>第一篇健康<br/>滿點<br/>第一章健康<br/>舒適角</p> | <p>一、健康的涵義<br/>1. 說明：請學生看完四位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？<br/>2. 提問：你覺得誰說的才符合健康？<br/>3. 講解：教師歸納學生分享的內容。</p> <p>二、全人的健康<br/>1. 說明：讀完課文，我們知道評估自己健康與否，須考慮生理、心理、社會三大面向，現在就讓我們一起來利用「表 1-1-1 全人健康自我評估」檢視自己的健康狀態吧！<br/>2. 實作：學生勾選「表 1-1-1 全人健康參考選項」。<br/>3. 歸納：老師分生理、心理、社會三大面向統計班上各層面的健康狀態，並給予回饋。</p> <p>三、健康偵查隊<br/>1. 說明：結合「表 1-1-1 全人健康自我評估」，畫出屬於自己的健康狀態雷達圖。<br/>2. 實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。<br/>3. 說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影響。若是健康偏向某個層面，我們就得思考如何讓健康的三層面達到平衡。<br/>3. 歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 問答：是否認真回應教師的問題。<br/>2. 觀察：是否認真地參與討論。<br/>3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。</p> |
|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

|  |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                                                       |
|--|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇 運動好健康<br/>第二章 運動安全</p> | <p>一、說明科技進步和身體活動量的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。</li> <li>2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。</li> <li>3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。</li> <li>4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。</li> </ol> <p>二、說明體適能的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。</li> <li>2. 引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。</li> </ol> <p>三、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。</li> <li>2. 引導學生思考自己小學階段體是能檢測表現如何？對生活有何影響？</li> </ol> <p>四、體適能的分類</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。</li> <li>2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？</li> <li>3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</li> <li>4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</li> <li>5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。</li> <li>2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</li> </ol> |
|--|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>與哪些運動向目的表現有關？<br/>例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。</p> <p>6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2<br/>0908-0914</p> | <p>第一篇健康<br/>滿點<br/>第一章健康<br/>舒適角</p> | <p>一、影響健康的因素</p> <p>1. 提問：請分析人體機器出現健康問題的原因是什麼？</p> <p>2. 發表：讓學生分組討論，並請各組發表想法。</p> <p>3. 說明：</p> <p>(1)針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康。</p> <p>(2)教師講解影響我們健康的四個因素：</p> <p>A. 生活型態 B. 環境 C. 醫療服務系統 D. 生物遺傳</p> <p>4. 歸納：其實影響個人健康最大的因素為「生活型態」，生活型態關係著自己的健康，也代表健康是掌握在自己的手裡。</p> <p>二、生活型態與健康</p> <p>1. 提問：看完小芳的一日生活紀錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？</p> <p>2. 發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。</p> <p>3. 說明：歸納學生討論及發表的內容並總結。</p> <p>4. 實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生填寫可能造成的健康影響。</p> <p>5. 總結：從小芳的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅。</p> <p>三、健康促進生活型態</p> <p>1. 提問：你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？</p> <p>2. 說明：健康促進生活型態，包含均衡飲食、充足睡眠、規律運動、壓力及情緒管理、良好的人際互動等。</p> <p>3. 實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。</p> <p>4. 講解：勾選後就能知道自己</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> <p>4. 學生能在活動中與小組合作。</p> <p>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。</p> <p>3. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>5. 實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。</p> |
|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>還有哪些不足，健康不是一蹴可幾，注意平時的生活型態，就能讓自己越來越健康喔！</p> <p>四、解決健康問題我可以</p> <p>1. 講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。</p> <p>2. 實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。</p> <p>3. 講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好，更是身體心理的綜合狀況；每個人都可以依照自身的狀況選擇適合自己的健康方式，培養適合自己的健康觀念。</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                                                           |
|--|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇 運動好健康<br/>第二章 運動安全</p> | <p>一、良好的身心狀況</p> <p>1. 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。</p> <p>2. 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？</p> <p>3. 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。</p> <p>二、注意環境安全與氣候</p> <p>1. 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？</p> <p>2. 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？</p> <p>3. 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。</p> <p>三、暖身運動與緩和運動</p> <p>1. 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？</p> <p>2. 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。</p> <p>四、遵守運動規則</p> <p>1. 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。</p> <p>2. 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？</p> <p>3. 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>安全教育：</p> <p>1. 幫助學生掌握運動安全的基本原則，提升運動過程中的自我保護能力。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> | <p>1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。</p> <p>2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。</p> |
|--|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                             | <p>2. 強化學生對身心狀況、環境安全與規則意識的認知，融入日常生活與生涯發展。</p> <p>3. 培養學生的團隊合作與問題解決能力，增強整體安全意識。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                   |
| <p>3<br/>0915-0921</p> | <p>第一篇健康滿點<br/>第二章身體的奧妙</p> | <p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：詢問學生出生至今曾在何時做過什麼樣的健康檢查？</p> <p>2. 發表：請學生回答阿康同學有哪些健康問題？</p> <p>3. 講解：老師講解健檢報告中常見的健康問題，例如：脊椎側彎、尿液檢查異常、齲齒、近視等。齲齒、近視方面可跟學生說在 2-1、2-2 會學到。</p> <p>4. 歸納：除了在學期件有健康檢查外，政府也有補助國人基本的健康檢查，邀請學生回去提醒家人不要讓自己的權利睡著了。</p> <p>二、良好的姿勢</p> <p>1. 說明：讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。</p> <p>提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀？其實這些健康問題如腰痠背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <p>1. 透過健康檢查、姿勢與行為的改變，學生將逐漸認識到健康不僅僅是避免疾病，而是要在生活中保持積極的態度。</p> <p>2. 透過正確的姿勢、飲食、運動等行為來維持身體心靈的平衡。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> <p>4. 學生能在活動中與小組合作。</p> <p>5. 學生能完成學習單內容</p> | <p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>3. 實作：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。</p> |

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇健康<br/>動起來<br/>第一章籃球</p> | <p>一、籃球歷史與規則介紹<br/>說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。</p> <p>二、裁判手勢與狀況解說<br/>說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。</p> <p>三、介紹持球三重威脅動作<br/>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。</li> <li>2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。</li> </ol> <p>四、活動「球感練習」<br/>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。</li> <li>2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。</li> <li>3. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。</li> <li>4. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。</li> <li>2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。</li> <li>3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。</li> <li>4. 觀察：能否做出正確的持球動作。</li> </ol> |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4<br/>0922-0928</p> | <p>第一篇健康滿點<br/>第二章身體的奧妙</p> | <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問：詢問學生出生至今曾在何時做過什麼樣的健康檢查？</li> <li>2. 發表：請學生回答阿康同學有哪些健康問題？</li> <li>3. 講解：老師講解健檢報告中常見的健康問題，例如：脊椎側彎、尿液檢查異常、齲齒、近視等。齲齒、近視方面可跟學生說在 2-1、2-2 會學到。</li> <li>4. 歸納：除了在學期伴有健康檢查外，政府也有補助國人基本的健康檢查，邀請學生回去提醒家人不要讓自己的權利睡著了。</li> </ol> <p>二、良好的姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。</li> </ol> <p>提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 分享：學生自由分享。</li> <li>3. 說明：藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀？其實這些健康問題如腰痠背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。</li> </ol> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過健康檢查、姿勢與行為的改變，學生將逐漸認識到健康不僅僅是避免疾病，而是要在生活中保持積極的態度。</li> <li>2. 透過正確的姿勢、飲食、運動等行為來維持身體心靈的平衡。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> <li>4. 學生能在活動中與小組合作。</li> <li>5. 學生能完成學習單內容。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</li> <li>2. 觀察：是否認真參與討論。</li> <li>3. 實作：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。</li> </ol> |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                                            |
|--|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇健康<br/>動起來<br/>第一章籃球</p> | <p>一、介紹傳接球動作要領<br/>說明：<br/>1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。<br/>2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。<br/>二、分組練習<br/>1. 胸前傳球<br/>2. 地板傳球<br/>3. 過頂傳球<br/>4. 側邊傳球<br/>三、介紹傳球動作要領<br/>討論：引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者的問題還是接球者的問題？<br/>說明：<br/>1. 接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。<br/>2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。<br/>3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。<br/>4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。<br/>5. 養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真參與活動。<br/>2. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。<br/>3. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。<br/>4. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。</p> |
|--|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p>5<br/>0929-1005</p> | <p>第一篇健康<br/>滿點<br/>第二章身體<br/>的奧妙</p> | <p>一、正確姿勢看過來<br/>1. 說明：為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。<br/>2. 實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。<br/>3. 歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體的改變。鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享身體的改變。<br/>二、人體外部結構<br/>1. 說明：人體從外觀來看，以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。<br/>2. 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。<br/>【議題融入與延伸學習】<br/>生命教育：請學生根據自我檢測的結果，設定一個包含身體、心理與社交方面的提升健康計劃，並設定具體的執行的目標。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。</p> |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇 健康<br/>動起來<br/>第一章 籃球</p> | <p>一、傳接球基本概念介紹<br/>說明：介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。</li> <li>2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。</li> <li>3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。</li> <li>4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。</li> </ol> <p>二、活動「要球單打我最行」<br/>三、活動「變『換』莫測」<br/>說明：1. 當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。<br/>2. 在場地圖圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。<br/>3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。</li> <li>2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。</li> <li>3 觀察：是否能認真練習運球動作。</li> <li>4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。</li> </ol> |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                         |
|------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6<br/>1006-1012</p> | <p>第一篇健康<br/>滿點<br/>第二章身體<br/>的奧妙</p> | <p>一、人體器官與系統的運作<br/>1. 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？<br/>2. 發表：學生踴躍發表意見。<br/>3. 說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。<br/>二、維護器官的保健方法<br/>1. 說明：在定期健檢方面，可說明成人健檢的年齡、檢查項目。在良好健康形態方面，可以請學生說說看如何改變自己的生活型態讓自己更健康。另，也可邀請學生學習查找正確的健康資訊。<br/>2. 實作：小組討論有哪些網站可以找到正確的健康資訊。<br/>三、要知道的一健事<br/>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。<br/>2. 觀察：是否認真參與討論。<br/>3. 實作：是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。<br/>4. 實作：是否能分析自己的一日生活的健康行為，並說出改善自身不健康行為的方式。</p> |
|------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                                                                             |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第六篇 健康<br/>跑跳碰<br/>第一章 田徑</p> | <p>一、長短距離大不同<br/>說明：<br/>1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。<br/>2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。<br/>二、說明擺臂動作要領<br/>三、活動「擺臂動作練習」<br/>操作：<br/>1. 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。<br/>2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。<br/>四、活動「擺臂必要性體驗」<br/>操作：<br/>1. 可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調。<br/>2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。<br/>要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。<br/>2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。<br/>3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。<br/>4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。<br/>5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。</p> |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>7<br/>1013-1019</p> | <p>第二篇健康<br/>照護<br/>第一寵 eye<br/>百分百（第<br/>一次段考）</p> | <p>一、引起動機<br/>1. 請同學看看課本的例子，如果你，視力下降了，對生活有什麼不便呢？<br/>2. 請同學發表你的視力檢查結果如何？有什麼視力問題呢？<br/>二、眼球的構造<br/>1. 講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以要好好愛惜眼睛健康。<br/>2. 說明：介紹眼球的各種構造以及其作用。<br/>三、視覺的產生<br/>1. 提問：詢問學生是否知道「視覺」如何產生？<br/>2. 發表：學生自由發表意見。<br/>3. 說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。</p> |
|------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

|  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第六篇健康<br/>跑跳碰<br/>第一章田徑<br/>(第一次段<br/>考)</p> | <p>一、蹲踞式起跑</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明起跑的短距離起跑前 10 公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。</li> <li>2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。</li> </ol> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。</li> <li>2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。</li> </ol> <p>二、活動「絕佳拍檔」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。</li> <li>2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。</li> </ol> <p>操作：</p> <p>2 人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。</p> <p>三、活動「沒有最快，只有更快」</p> <p>說明：</p> <p>以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p> <p>操作：</p> <p>6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</li> <li>2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。</li> </ol> |
|--|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8<br/>1020-1026</p> | <p>第二篇健康<br/>照護<br/>第一章寵<br/>eye 百分百</p> | <p>一、常見的視力問題</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。</li> <li>2. 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。</li> <li>3. 提問：請學生說說看常見的視力問題？</li> <li>4. 發表：學生踴躍發表意見。</li> <li>5. 講解：常見的視力問題有下列幾項：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)近視</li> <li>(2)遠視</li> <li>(3)散光</li> <li>(4)乾眼症</li> <li>(5)白內障</li> <li>(6)麥粒腫</li> <li>(7)急性結膜炎</li> </ol> </li> </ol> <p>二、珍惜所 eye 視界無礙</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：護眼六招包含：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)每日戶外活動 2~3 小時以上。</li> <li>(2)未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。</li> <li>(3)用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。</li> <li>(4)讀書光線要充足，坐姿要正確。</li> <li>(5)均衡飲食，天天五蔬果。</li> <li>(6)每年定期 1~2 次檢查視力。</li> </ol> </li> <li>2. 實作：請同學針對遊戲內容提及的護眼行動進行評估實施狀況，藉以了解自己是否達成護眼行動。</li> </ol> <p>三、要知道的一健事</p> <p>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> <li>4. 學生能在活動中與小組合作。</li> <li>5. 學生能完成學習單內容。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聆聽。</li> <li>2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。</li> <li>3. 觀察：是否確實檢視自己的用眼習慣。</li> <li>4. 實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。</li> <li>5. 觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。</li> </ol> |
|------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                                                                                                    |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第六篇健康<br/>跑跳碰<br/>第一章田徑</p> | <p>一、站立式起跑</p> <p>說明：</p> <p>1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。</p> <p>2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。</p> <p>操作：</p> <p>1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。</p> <p>2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。</p> <p>3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。</p> <p>二、活動「起跑姿勢大比拚」</p> <p>說明：</p> <p>1. 在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。</p> <p>操作：</p> <p>2. 2 人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。做策略上適當的調整。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。</p> <p>3. 觀察：能正確做出長距離跑的動作要領。</p> |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |                                                      |
|------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>9<br/>1027-1102</p> | <p>第二篇健康<br/>照護<br/>第二章健康<br/>從齒開始</p> | <p>一、牙痛經驗分享<br/>1. 提問：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。<br/>2. 說明：若牙齒不健康，在食物咀嚼上會有困難、影響營養吸收，若有缺牙，外觀不好看，也影響發音、咀嚼，因此維持牙齒健康是非常重要的。</p> <p>二、牙齒的構造<br/>1. 提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換牙？<br/>2. 說明：二至三歲時，有 20 顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到 28~32 顆恆齒，利用課本圖片講解牙齒的構造。<br/>(1)由上而下分別為牙冠、牙頸、牙根。<br/>(2)由外而內分別為琺瑯質、象牙質、牙髓腔。</p> <p>三、常見的口腔問題<br/>1. 齲齒：<br/>2. 牙周病：<br/>3. 咬合不正：</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能正確說出牙齒的構造。<br/>2. 觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。</p> |
|------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                                                                                              |
|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第六篇 健康<br/>跑跳碰<br/>第一章 田徑</p> | <p>一、同心協力-接力賽跑<br/>引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒&gt;38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」<br/>討論：問題的原因為何?<br/>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。<br/>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完成，並說明傳接棒需要注意的事項。<br/>二、傳接棒秘訣<br/>說明：<br/>介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。<br/>實作：<br/>1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。<br/>2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。<br/>三、活動「使命必達」<br/>說明：<br/>1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。<br/>2. 分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。<br/>實作：<br/>1. 4 人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。<br/>2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。<br/>3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。<br/>2. 實作：能做出正確的傳接棒動作。<br/>3. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。<br/>4. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p> |
|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                 |
|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10<br/>1103-1109</p> | <p>第二篇健康<br/>照護<br/>第二章健康<br/>從齒開始</p> | <p>一、口腔清潔的重要<br/>1. 提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？<br/>2. 發表：學生自由發表意見。<br/>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護。<br/>二、刷牙<br/>說明：介紹貝氏刷牙法，請同學一起操作，並說明如何挑選牙膏與牙刷。<br/>三、牙線的使用<br/>說明：介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。<br/>四、牙間刷介紹<br/>說明：介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。<br/>五、牙齒照護一起來<br/>1. 提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如：定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？<br/>2. 發表：學生自由發表意見。<br/>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規畫牙齒照護時間表。反省完牙齒照護習慣後，找出一項未達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。<br/>2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。<br/>3. 實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。</p> |
|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |                                                                      |
|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第六篇 健康<br/>跑跳碰<br/>第一章 徑<br/>賽~</p> | <p>一、活動「絕佳夥伴」<br/>說明：<br/>1. 以實際 200 公尺或 400 公尺的田徑場地讓學生實際操作。<br/>2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。<br/>3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。<br/>實作：請學生練習接力與傳接棒。</p> <p>二、分組競賽<br/>1. 將全班同學分成兩隊<br/>2. 進行大隊接力比賽</p> <p>三、出奇制勝、堅持到底<br/>教師回饋：<br/>1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。<br/>2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。</p> | <p>1. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>2. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 實作：能做出正確的傳接棒動作。<br/>2. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。</p> |
|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

|                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                          |                                               |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>11<br/>1110-1116</p> | <p>第二篇健康<br/>照護<br/>第三章護膚<br/>保衛戰</p> | <p>一、皮膚問題好困擾<br/>1. 提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？<br/>2. 發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>二、介紹皮膚構造<br/>說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。<br/>1. 保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，需加以清潔並將傷口覆蓋。<br/>2. 防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。<br/>3. 排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。<br/>4. 調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。<br/>5. 感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。</p> <p>三、介紹常見皮膚問題<br/>1. 提問：詢問學生是否有長青春痘的情形？<br/>2. 發表：學生自由發表生活經驗。<br/>3. 說明：青春痘的成因及處理方式。</p> <p>四、檢視是否做到皮膚照護工作<br/>1. 提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。<br/>2. 發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 觀察：是否能正確說出皮膚的構造。</p> |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                 |
|--|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇運動<br/>好健康<br/>第一章體適能</p> | <p>一、說明科技進步和身體活動量的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。</li> <li>2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。</li> <li>3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。</li> <li>4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。</li> </ol> <p>二、說明體適能的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。</li> <li>2. 引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。</li> </ol> <p>三、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。</li> <li>2. 引導學生思考自己小學階段體能檢測表現如何？對生活有何影響？</li> </ol> <p>四、體適能的分類</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。</li> <li>2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？</li> <li>3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</li> <li>4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</li> <li>5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能正確說出體適能的定義。</li> <li>2. 問答：能理解體適能的重要性。</li> </ol> |
|--|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                         | <p>與哪些運動向目的表現有關？<br/>例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。</p> <p>6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                                                                                         |
| <p>12<br/>1117-1123</p> | <p>第二篇 健康<br/>照護<br/>第三章 護膚<br/>保衛戰</p> | <p>一、介紹正確洗臉方式</p> <p>1. 分享：請同學分享平常的洗臉方式。</p> <p>2. 發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p> <p>3. 說明：正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。</p> <p>二、為什麼流汗會臭？</p> <p>1. 提問：同學是否容易流汗呢？流汗的汗臭味有時是影響人際關係的原因喔！</p> <p>2. 發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。</p> <p>3. 說明：汗臭味的成因和處理方式。</p> <p>三、皮膚防晒</p> <p>1. 提問：請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？</p> <p>2. 說明：我們的身體需要陽光將維生素 D 前驅物轉變成維生素 D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好時間不要晒傷。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> <p>4. 學生能在活動中與小組合作。</p> <p>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 觀察：是否能正確說出青春痘的成因。</p> <p>3. 觀察：是否能正確操作洗臉步驟。</p> <p>4. 觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。</p> |

|  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                                                       |
|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇運動<br/>好健康<br/>第一章體適能</p> | <p>一、分站健康體適能檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</li> <li>2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。</li> <li>3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。</li> <li>4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。</li> </ol> <p>二、評估體適能等級</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。</li> <li>2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。</li> <li>3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。</li> <li>4. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。</li> </ol> <p>三、設計體適能運動處方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。</li> <li>2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。</li> </ol> <p>四、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。</li> <li>2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。</li> <li>2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</li> </ol> |
|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

13  
1124-1130

第二篇健康  
照護（第二次段考）  
第四章聽力  
保健

一、引起動機  
1. 提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？  
2. 發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式，例如：使用耳機與否，音量大約都調到多少？每天都聽音樂嗎？  
3. 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有聽覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。  
二、認識耳朵構造  
說明：依序由外到內介紹耳朵的構造。  
三、認識耳朵問題  
1. 提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？  
2. 發表：請有經驗的同學發表。  
3. 說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，依序介紹耳朵疾病。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。  
4. 學生能在活動中與小組合作。  
5. 學生能完成學習單內容。

1. 觀察：是否能認真聆聽。  
2. 觀察：是否能判斷健康習慣。  
3. 觀察：是否能正確說出耳朵的構造。

田徑  
長距離~慢跑（第二次段考）

一、介紹與說明田徑長距離跑的姿勢動作與要領  
二、實作練習  
1. 全班慢跑操場 20 分鐘  
三、緩和活動  
教師請同學分享表現優異的同學在長距離跑步時，自己的配速與換氣方式。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。

1. 實作：能做出正確的長跑動作。

|                 |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                         |
|-----------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 14<br>1201-1207 | 第二篇健康<br>照護<br>第四章聽力<br>保健 | <p>一、護耳好方法</p> <p>1. 提問：了解了耳朵常見的問題，我們要怎樣預防呢？</p> <p>2. 說明：其實耳朵問題的預防為兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解之後請同學檢視自己的用耳習慣。</p> <p>3. 分享：請同學上臺分享維持好耳力的方法。</p> <p>二、健康促進計畫書</p> <p>1. 提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？</p> <p>2. 發表：請學生說出一項最不健康的項目。</p> <p>3. 實作：參考案例，擬定一份健康促進計畫書，並好好實踐。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> <p>4. 學生能在活動中與小組合作。</p> <p>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 觀察：是否能了解耳朵常見問題。</p> <p>3. 觀察：是否能判斷健康習慣。</p> |
|                 | 田徑<br>長距離~慢跑               | <p>一、複習前一堂課程的長距離跑的動作要領</p> <p>二、實作練習<br/>同學練習慢跑操場 30 分鐘</p> <p>三、緩和運動<br/>教師鼓勵同學努力完成長距離跑</p>                                                                                                                                                                            | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                                                                     | 實作：能做出正確的長跑動作。                                                          |

15  
1208-1214

第三篇快樂  
青春行  
第一章蛻變  
的你

一、青春期的轉變

1. 說明：利用課本上男孩與女孩的图片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變。
2. 實作：讓學生勾選自己的身體改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響。
3. 講解：青春期的開始，女生大約在10~14歲，而男生較晚，大約在12~17歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。

二、認識女生生殖器官

1. 說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。
2. 統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心的發展。

三、為什麼會有「月經」

1. 提問：「月經」是什麼？
2. 分享：學生自由分享。
3. 說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。
2. 學生能深入思考課堂提問。
3. 學生能口頭發表自己的想法。
4. 學生能在活動中與小組合作。
5. 學生能完成學習單內容。

1. 問答：能說出自己青春期身體的改變。
2. 觀察：是否能認真聆聽。
3. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                                                                                                                     |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇 健康<br/>動起來<br/>第二章 排球</p> | <p>一、情境式的引導</p> <p>1. 以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018 年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。</p> <p>2. 引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？</p> <p>3. 引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些？過去學習這些排球技術的過程為何？哪些是屬於排球基礎的技術？哪些是屬於較高階的排球技術？以喚起學生過去的學習經驗。</p> <p>二、低手傳球</p> <p>說明：低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。</p> <p>操作：</p> <p>1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。</p> <p>2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。</p> <p>提醒：提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。</p> <p>2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。</p> <p>3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。</p> <p>4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p> |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                   |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <p>16<br/>1215-1221</p> | <p>第三篇快樂<br/>青春行<br/>第一章蛻變<br/>的你</p> | <p>一、月經週期怎麼算<br/>1. 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期。<br/>2. 說明：利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。<br/>3. 實作：請學生先以小琳的例子做練習，再請女生針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在課本中。<br/>4. 歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。<br/>二、經痛怎麼辦<br/>1. 說明：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。<br/>2. 說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。<br/>3. 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，或做舒緩運動。<br/>4. 演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。<br/>三、月經週期要注意哪些個人衛生<br/>四、如何照顧乳房<br/>五、學習乳房自我檢查</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。<br/>4. 學生能在活動中與小組合作。<br/>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。</p> |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                                |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇健康<br/>動起來<br/>第二章排球</p> | <p>一、活動「瞻前顧後」</p> <p>說明：<br/>3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。</p> <p>操作：<br/>1. 2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。<br/>2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。</p> <p>提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。</p> <p>二、低手發球的動作要領</p> <p>說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。</p> <p>示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。</p> <p>三、活動「低手發球手感練習」</p> <p>說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。</p> <p>操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。<br/>2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。<br/>3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</p> |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                         |
|-----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17<br>1222-1228 | 第三篇快樂青春行<br>第一章蛻變的你 | <p>一、認識男生生殖器官</p> <p>1. 說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功能。</p> <p>2. 統整：說明青春期男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p>二、面對夢遺我該怎麼做</p> <p>阿康所發生的問題是什麼？如果要減少這個問題，可以怎麼做？填入課本的空格中。</p> <p>三、「勃起」、「夢遺」是什麼</p> <p>四、關於性衝動我了解多少</p>                                                               | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> <p>4. 學生能在活動中與小組合作。</p> <p>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>                                                  |
|                 | 第五篇健康動起來<br>第二章排球   | <p>一、活動「低手發球及接發球跑動練習」</p> <p>1. 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。</p> <p>示範：發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。</p> <p>2. 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。</p> <p>3. 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p>                                        | <p>1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。</p> <p>2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動</p> <p>6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</p> |

第三篇快樂  
青春行  
第二章打造  
獨一無二的  
我

一、我的心走向

1. 說明：

(1)請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學分享。

(2)青少年的行為或想法背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如：注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。

2. 講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。

二、自我認同

1. 提問：詢問學生是否了解自己？

2. 說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。

3. 舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。

三、自我認同量表

四、認識自己的特質

五、優點大轟炸

1. 說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己。

2. 實作：請學生找 4~5 個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。

3. 講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都都有不同的優點與特質。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。
2. 學生能深入思考課堂提問。
3. 學生能口頭發表自己的想法。
4. 學生能在活動中與小組合作。
5. 學生能完成學習單內容。

1. 觀察：是否能認真聆聽。
2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                   |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇健康<br/>動起來<br/>第二章排球</p> | <p>一、活動「9人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。</p> <p>2. 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。</p> <p>3. 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。</p> | <p>1. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>2. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。</p> <p>2. 發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>3. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

19  
0105-0111

第三篇快樂  
青春行  
第二章打造  
獨一無二的  
我

一、我並非完美小孩

1. 說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。

2. 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示。

3. 講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正面積極的面對人生。

二、正向思維

1. 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。

2. 提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？

3. 實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。

講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。

三、我的伸展台

1. 提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？

2. 實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。

3. 發表：可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或最得意的時刻。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。

2. 學生能深入思考課堂提問。

3. 學生能口頭發表自己的想法。

4. 學生能在活動中與小組合作。

5. 學生能完成學習單內容。

1. 觀察：是否能認真聆聽。

2. 實作：是否能認真參與活動。

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇健康<br/>動起來<br/>第三章羽球</p> | <p>一、學習引導<br/>利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。</p> <p>二、簡介羽球的起源<br/>利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。</p> <p>三、介紹球拍各部位名稱<br/>介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。</p> <p>四、正手握拍法<br/>1. 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。<br/>2. 實作：分組練習，並互相觀摩。</p> <p>五、反手拍握拍法<br/>1. 講解：反手拍握拍方式及注意事項。<br/>2. 實作：分組練習，並互相觀摩。<br/>3. 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？</p> <p>六、握拍方式</p> <p>七、發球基本概念<br/>提問：<br/>1. 你都怎麼發球？<br/>2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？<br/>3. 單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？<br/>4. 實作：練習正拍發高遠球</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br/>2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。<br/>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br/>4. 實作：能夠成功發出有效球。<br/>5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。<br/>6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。</p> |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |                   |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <p>20<br/>0112-0118</p> | <p>第三篇 快樂青春行<br/>第三章 打破性別刻板印象</p> | <p>一、城城的玩偶</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。</li> <li>2. 提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？</li> <li>3. 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。</li> </ol> <p>二、跳出性別框架</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問：在你的印象中，曾經有哪些行為或說法是跟性別或性別特質有關的？</li> <li>2. 發表：由學生根據經驗回答，教師將其記錄在黑板上。</li> <li>3. 說明：說明性別角色與性別特質的意義，在說明性別刻板印象與性別歧視的意義。</li> </ol> <p>統整：帶領學生檢視寫在黑板上的回答，做簡單的分類，區辨差異。</p> <p>三、批判性思考技能練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。</li> <li>2. 實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。</li> <li>3. 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> <li>4. 學生能在活動中與小組合作。</li> <li>5. 學生能完成學習單內容</li> </ol> | <p>觀察是否能認真聆聽。</p> |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |                                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇 健康<br/>動起來<br/>第三章 羽球</p> | <p>一、反拍發網前短球<br/>說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。<br/>1. 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍頂下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。<br/>2. 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。<br/>二、活動「羽球九宮格」<br/>1. 講解：活動目的與活動規則。<br/>2. 實作：進行分組比賽。<br/>3. 問答：請學生分析自己與他人表現。<br/>三、發球策略應用<br/>說明：<br/>1. 發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。<br/>2. 發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作發出不同距離的球。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br/>2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。<br/>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br/>4. 實作：能夠成功發出有效球。<br/>5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。<br/>6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。</p> |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                    |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>21<br/>0119-0120</p> | <p>第三篇快樂青春行<br/>第三章打破性別刻板印象</p> | <p>一、破除性別刻板印象</p> <p>1. 說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。</p> <p>2. 思考：請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。</p> <p>3. 引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。</p> <p>二、看重自己尊重他人</p> <p>1. 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。</p> <p>實 2. 作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。</p> <p>3. 統整：我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> <p>4. 學生能在活動中與小組合作。</p> <p>5. 學生能完成學習單內容。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。</p> |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                                                                                                         |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇健康<br/>動起來<br/>第三章羽球</p> | <p>一、米字步法<br/>講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。</p> <p>二、羽球基本步法<br/>說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。</p> <p>三、講解與示範羽球步法<br/>說明：<br/>1. 從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。<br/>2. 緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。</p> <p>四、實際操作<br/>說明：<br/>1. 將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。<br/>2. 先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br/>2. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。<br/>3. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。<br/>4. 問答：能具體說出米字步法的要領。</p> |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**桃園市富岡國民中學 114 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                                             | 健康與體育領域教學團隊 |
| 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、■ 3. 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 | <p>健康教育</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>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-3 熟悉大部份的「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>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、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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> |
|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 學習內容 | <p>健康教育</p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運用。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>體育</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</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>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</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。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> |
|--|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 融入之議題 | <p><b>健康教育</b></p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 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。</p> <p>性 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>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p><b>體育</b></p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J2 具備國際視野的國家意識。</p> <p>國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習目標 | <p>健康教育</p> <p>一、知識</p> <p>認識自己在身心成長的變化，進而了解並肯定自我。</p> <p>二、技能</p> <p>能了解自己的身心狀況，且能建立責任心。</p> <p>三、態度</p> <p>健康教育</p> <p>培養對自身健康負責的態度，願意主動維護身心健康。</p><br><p>體育</p> <p>一、知識</p> <p>1. 培養對各類運動的興趣，樂於參與體育活動。</p> <p>2. 建立正向的運動態度，享受運動帶來的樂趣與成就感。</p> <p>二、技能</p> <p>1. 具備基本體適能概念，學習維持健康體能的方法。</p> <p>2. 練習並掌握桌球、籃球、排球、羽球，足球等運動技巧。</p> <p>3. 學習田徑徑賽，提高身體協調性與運動能力。</p> <p>三、態度</p> <p>1. 運動時遵守安全規範，尊重自己與他人的健康與安全。</p> <p>2. 在運動過程中展現團隊合作與公平競爭精神。</p> <p>3. 培養堅持不懈的態度，勇於挑戰自我並持續進步。</p> |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 教學與評量<br>說明 | 健康教育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |      |
|             | <div>教學方法</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>1.發表</div> <div>2.實作</div> <div>3.觀察</div>                                                                                                 |      |      |      |
|             | 體育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |      |      |
|             | <div>教學方法</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>1.行動</div> <div>2.技能</div> <div>3.問答</div> <div>4.情意</div> <div>5.提問</div> <div>6.發表</div> <div>7.實作</div> <div>8.認知</div> <div>9.觀察</div> |      |      |      |
| 週次/<br>日期   | 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 課程內容 | 表現任務 | 學習評量 |

|                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                        |                |
|----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1<br>0211-0215 | 第一篇致命的吸引力<br>第一章拒菸我最行 | <p>一、引起動機</p> <p>提問：教師引導學生閱讀課文中的對話，並詢問學生以下兩個問題：</p> <p>1. 你對吸菸的人有什麼想法？</p> <p>2. 法律規定青少年是禁止抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？</p> <p>歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。</p> <p>二、菸的成分與危害</p> <p>三、電子煙比較健康？</p> <p>四、新興菸品的新風險</p> <p>提問：請同學分享有沒有聽說過電子煙能夠造成怎麼樣的傷害呢？</p> <p>發表：請同學就自身經驗發表。</p> <p>說明：電子煙不僅會造成尼古丁成癮，更會影響腦部發育、提高哮喘、癲癇的發生率，還會造成電子煙肺傷害、爆米花肺等等。而加熱煙品和加味菸也是同樣會造成嚴重傷害的危險物品。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | 觀察<br>問答<br>發表 |
|                | 體適能                   | <p>一、暖身運動</p> <p>慢跑操場兩圈</p> <p>二、主要運動</p> <p>1. 練習田徑基本馬克操動作</p> <p>2. 練習側併步、交叉步、跨步跑及墊步抬腿等動作。</p> <p>三、緩和活動</p> <p>1. 進行伸展活動</p> <p>2. 預告下堂課上課內容</p>                                                                                                                                                                                                                | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                       | 實作             |

|                        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |               |
|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <p>2<br/>0216-0222</p> | <p>第一篇致命的吸引力<br/>第一章拒菸我最行</p> | <p>一、菸害防制的措施<br/>提問：請問同學，如果你在公車站等車時，有一位女士在你身邊吸菸，你會有怎樣的反應呢？<br/>發表：請同學上臺將反應演出來。<br/>說明：吸菸不只是吸菸者本身受害，二手菸更是劇毒，為了要降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法以保護青少年和眾多國民的健康。</p> <p>二、吸菸的代價</p> <p>三、愛自己拒菸好招<br/>說明：以課本邀請吸菸的例子，來學習拒絕的技巧，教師與學生說明自我肯定拒絕的要領，包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清楚陳述不吸菸的立場與想法。</li> <li>2. 提供一個好的理由，使對方信服。</li> <li>3. 同理對方感受，使用正向語言。</li> <li>4. 提出替代方案。</li> </ol> <p>統整：教師統整學生於拒絕過程中的重點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。</p> <p>四、其他拒絕招式演練<br/>詢問：如果是你，你會怎麼做？<br/>分享：學生自由分享。<br/>演練：請兩位學生扮演課本中之狗和貓，並使用活動中所提供之拒絕招式進行演練。<br/>總結：遇到情緒低落、沮喪的時候，一定要找出困擾的原因，那才是解決問題的根本之道。如果輕易使用成癮物質，困擾的問題不但沒有解決，反而製造更多的困擾。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>觀察問答發表</p> |
|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                  |
|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <p>第四篇運動<br/>大視界<br/>第一章運動<br/>新視野</p> | <p>一、學習引導<br/>利用課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。</p> <p>二、簡介運動功能<br/>講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。</p> <p>三、評估運動功能<br/>1. 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。<br/>2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。</p> <p>四、探究運動對學習效益的影響<br/>講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部 SH150 計畫的目的，強化運動的多元功能。<br/>發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。</p> <p>五、案例評析<br/>自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。<br/>統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p>六、理解學校 SH150 活動<br/>講解：透過課文講解 SH150 政策的意義，並引導學生發表對學校 SH150 活動的理解。<br/>實作：利用課文的範例分析學校 SH150 活動推廣成效，提出自己的想法。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答<br/>實作</p> |
|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|

|                        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  |               |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|
| <p>3<br/>0223-0301</p> | <p>第一篇致命的吸引力<br/>第一章拒菸我最行</p> | <p>一、戒菸行動家<br/>提問：請同學先閱讀課本案例，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？<br/>發表：學生自由分享。<br/>歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。<br/>二、透過情景影導學生思考『小杰開始戒菸後，可能遇到哪些問題？』以及『戒菸的方法』<br/>三、戒菸資源哪裡找<br/>提問：若親友因物質成癮，想到戒菸門診，有什麼限制嗎？戒菸藥局又是什麼？戒菸班能提供戒菸者什麼幫助呢？<br/>發表：學生自由分享。<br/>說明：如果親友想要戒菸，除了可以利用戒菸藥局、戒菸門診、戒菸班等資源外，家人的支持更是讓他們成功戒菸的關鍵喔。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察問答發表</p> |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |             |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <p>第四篇運動大視界<br/>第二章奧林匹克運動會</p> | <p>一、學習引導<br/>利用課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。</p> <p>二、簡介奧林匹克運動會起源<br/>講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。</p> <p>三、簡介奧林匹克運動會旗的意義<br/>講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。</p> <p>統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。</p> <p>四、探究奧林匹克運動會理念<br/>講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。</p> <p>發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。</p> <p>五、最佳運動員報導<br/>發表：欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著……)。</p> <p>學習作業：鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員，進行分析報導，再與同學分享。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答實作</p> |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|                        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                         |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>4<br/>0302-0308</p> | <p>第一篇致命的吸引力<br/>第二章酒、檳榔的世界</p> | <p>一、引起動機<br/>提問：請問同學華人社會中，何時會喝到酒呢？喝酒在交際應酬上很重要嗎？<br/>發表：請一到兩位同學發表看法。<br/>總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。</p> <p>二、酒的成分及危害<br/>提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子？請同學描述或表演出來。<br/>回答：請同學踴躍回答。<br/>說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。</p> <p>三、未成年喝酒好嗎？<br/>提問：請同學閱讀課文中四人的對話，青少年為什麼需要喝酒呢？青少年又為什麼不能喝酒？你有過喝酒的經驗嗎？<br/>發表：請一到兩位同學發表。<br/>總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有什麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。</p> <p>四、酒後駕車害人不淺<br/>提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發表想法。<br/>討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。<br/>說明：酒駕罰則及嚴重性。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>問答<br/>討論</p> |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |          |
|--|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  | <p>第五篇球類<br/>真好玩<br/>第三章桌球</p> | <p>一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。</li> <li>2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？</li> <li>3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。</li> </ol> <p>統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。</p> <p>二、正手發不旋轉長球的動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。</li> <li>2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | 觀察<br>實作 |
|--|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

5  
0309-0315

第一篇致命的吸引力  
第二章酒、檳榔的世界

一、拒絕檳榔，不當紅脣族  
提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳榔？  
回答：同學可能會說出婚禮、原住民平日交際應酬、親友開大型卡車聯結車的司機會食用、建築工地工人會食用等等。  
總結：檳榔雖然在文化層面扮演重要角色，但是檳榔對身體的危害甚大，讓我們一起來了解。  
二、檳榔的成分與危害  
三、檳榔對環境的影響  
四、檳榔迷思  
提問：請同學討論以下問題：  
1. 嚼檳榔可以提神？  
2. 嚼檳榔不會成癮？  
發表：請同學分組回答發表。  
總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。請同學一起討論課本下方三個拒絕的方法並上台發表。  
五、要知道的一健事  
放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。
2. 學生能深入思考課堂提問。
3. 學生能口頭發表自己的想法。

觀察  
問答  
討論

第五篇球類真好玩  
第三章桌球

一、複習正手發不旋轉長球的動作要領  
1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。  
2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。  
二、活動「連續正手發不旋轉長球」  
1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。
2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。
3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。

觀察  
實作

|                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |                  |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>6<br/>0316-0322</p> | <p>第一篇 致命的吸引力<br/>第三章 無毒人生</p> | <p>一、引起動機<br/>教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。<br/>1. 歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成癮物質，在你身邊是否有類似的故事？<br/>2. 試著分享一則故事，分析他們為何吸食毒品的原因，並探究吸食毒品對生活造成什麼影響？<br/>發表：請同學分組回答。<br/>總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。</p> <p>二、成癮藥物知多少<br/>說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。藥物濫用容易造成藥物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。</p> <p>三、常見的成癮藥物<br/>提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？<br/>發表：學生自由發表意見。<br/>歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類：<br/>1. 中樞神經抑制劑：FM2、K 他命、海洛英<br/>2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA）<br/>3. 中樞神經迷幻劑：大麻<br/>總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>問答</p> |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |      |
|--|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|
|  | <p>第五篇 球類<br/>真好玩<br/>第三章 桌球</p> | <p>一、正手平擊球的動作要領</p> <p>1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，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。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>二、活動「正手平擊球循環練習」</p> <p>操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 觀察實作 |
|--|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|

|                        |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                  |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>7<br/>0323-0329</p> | <p>第一篇致命的吸引力<br/>第三章無毒人生(第一次段考)</p> | <p>一、藥物成癮傷很大<br/>提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為什麼毒品會讓人無法脫離呢？<br/>討論：請同學分組討論。<br/>總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生理、心理、社會三方面的影響。</p> <p>二、毒「藥」會判斷<br/>提問：請同學閱讀課本的小故事，思考以下問題：<br/>1. 為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？<br/>2. 當我們遇到類似的情況時，該怎麼做才不會受到誘惑而使用毒品呢？<br/>回答：請同學踴躍發言。<br/>講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。</p> <p>三、批判性思考練習<br/>1. 質疑 2. 反思 3. 解放 4. 重建<br/>總結：毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>問答</p> |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |                  |
|--|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <p>第五篇球類<br/>真好玩<br/>第三章桌球</p> | <p>一、反手發不旋轉長球的動作要領</p> <p>1. 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>2. 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。</p> <p>二、活動「發球進藍」</p> <p>操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。</p> <p>三、反手推擋球的動作要領</p> <p>1. 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>觀察<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|

|                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |             |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>8<br/>0330-0405</p> | <p>第一篇致命的吸引力<br/>第三章無毒人生</p> | <p>一、面對毒品我可以自主<br/>如果有人企圖說服你加入吸毒行列，同學自己本身應該有強烈的信念不去接觸毒品，請用正確信念來拒絕毒品，並且完成不碰毒品的宣誓。</p> <p>二、抗毒基本功<br/>說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓生活有目標</li> <li>2. 找出造成自己困擾的原因</li> <li>3. 遠離高危險場所</li> <li>4. 絕不利用成癮物質提神或減重</li> </ol> <p>討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略，如利用運動來減肥等。</p> <p>發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>觀察問答</p> |
|                        | <p>第五篇球類真好玩<br/>第三章桌球</p>    | <p>一、教師講解桌球單打規則<br/>二、活動「班級桌球個人單打排名賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將班上同學進行分組比賽</li> </ol> <p>說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</li> </ol>                                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>2. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol>                    | <p>觀察實作</p> |

|                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  |                  |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>9<br/>0406-0412</p> | <p>第一篇致命的吸引力<br/>第三章無毒人生</p> | <p>一、接觸毒品的法律規範<br/>說明：教師說明毒品的分級，以及法律規範，提醒學生製造販運毒品的罪刑，比吸食毒品的罪刑嚴重很多。<br/>提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？<br/>發表：學生自由回答。<br/>說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。<br/>二、戒毒行動家<br/>提問：請同學先閱讀案例，想一想，除了案例的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？<br/>發表：學生自由分享。<br/>歸納：一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>問答</p> |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                  |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <p>第五篇 球類<br/>真好玩<br/>第一章 籃球</p> | <p>一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機<br/>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。</li> <li>2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。</li> <li>3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。</li> <li>4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。</li> </ol> <p>二、投籃姿勢的示範與講解<br/>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。</li> <li>2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。</li> <li>3. 指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。</li> <li>4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。</li> </ol> <p>三、針對投籃常見錯誤動作加以修正<br/>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。</li> <li>2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <p>觀察<br/>實作</p> |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |                         |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>10<br/>0413-0419</p> | <p>第二篇防疫<br/>總動員<br/>第一章新興<br/>傳染病</p> | <p>一、引起動機<br/>提問：請同學先閱讀兩位同學的對話後，再回答問題。<br/>1. 2019 年底出現的新冠肺炎，為什麼會造成全球大流行呢？<br/>2. 防疫歷程中，生活有哪些限制與改變？<br/>發表：學生自由分享。<br/>歸納：新冠肺炎這個新出現的冠狀病毒，所有人都沒有抗體，因此才會造成全球大流行。我們因此能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。</p> <p>二、認識新興傳染病<br/>說明：教師說明早在 1918 年歐洲就曾發生流感大流行，且造成嚴重疫情，天花、鼠疫等傳染病也都帶來恐慌與死亡，人類與傳染病的戰爭是無止境的。儘管我們已消滅了許多種在歷史上作惡多端的傳染病，但是即使在醫學最發達的國家，也還不能完全避免傳染病的威脅。<br/>提問：為什麼無法將傳染病消滅？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：教師介紹新興傳染病，例如：SARS、茲卡病毒、H1N1、MERS、新冠肺炎。<br/>總結：教師強調雖然公共衛生的進步，已經讓多數的傳染病獲得控制，但當新種病原體出現時，所有人類對它都沒有抵抗力，一旦傳染開來，流行就大為爆發，所以當我們面對傳染病絕不可掉以輕心，知己知彼才能百戰百勝。</p> <p>三、新興傳染病的反撲<br/>實作：將全班分組，請學生蒐集課本上的五種新興傳染病相關資料，並找出導致生病的原因及預防方法。<br/>發表：各組派代表分享查到的資訊，並由老師統整歸納。<br/>說明：補充新冠肺炎的防疫方法。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                  |
|--|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <p>第五篇球類<br/>真好玩<br/>第一章籃球</p> | <p>一、活動「激戰 21」<br/>活動「激戰 21」<br/>說明<br/>1. 結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。<br/>2. 除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。<br/>3. 籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。<br/>二、講解並提醒常見投籃錯誤動作<br/>說明：配合課本實照，講解常見的投籃錯誤動作，提醒學生注意。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>觀察<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |                         |
|-------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>11<br/>0420-0426</p> | <p>第二篇防疫<br/>總動員<br/>第一章新興<br/>傳染病</p> | <p>一、傳染病的發生<br/>提問：若班上有人罹患新冠肺炎，那全班都會被感染嗎？什麼情況下才會被傳染呢？<br/>發表：學生自由分享。<br/>說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「適當的傳染途徑」「病原體的存在」和「抵抗力較弱的人體」三要素，缺一不可。因此班上同學必須同時具備上述的三要素才會被傳染流感。<br/>二、阻斷傳染病三要素——增強人體抵抗力<br/>說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。<br/>整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。<br/>提問：學生曾施打過的疫苗？並對哪些疾病產生免疫力？<br/>發表：請學生自由發表。<br/>總結：疫苗使部分傳染病受到有效的控制，我國也規定學童需接受預防接種，提高免疫力。教師也強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。<br/>三、阻斷傳染病三要素——排除感染源<br/>說明：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。<br/>發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。<br/>說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。<br/>總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。<br/>四、阻斷傳染病三要素——阻斷傳染途徑<br/>說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |      |  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>病的發生。</p> <p>提醒： 管制傳染病傳染途徑的方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。</p> <p>總結： 健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。</p> |      |  |
| <p>第五篇球類<br/>真好玩<br/>第一章籃球</p> | <p>一、上籃動作要領示範與講解說明：</p> <p>1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框 3~4 公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。</p> <p>2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。</p> <p>二、活動「後有追兵上籃練習」說明：</p> <p>1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。</p> <p>2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。</p> <p>3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。</p> <p>三、切傳練習說明：</p> <p>1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。</p> <p>2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。</p> <p>3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p>                                                 | 觀察實作 |  |

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                         |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>12<br/>0427-0503</p> | <p>第二篇防疫<br/>總動員<br/>第一章新興<br/>傳染病</p> | <p>一、防疫工作無國界<br/>提問：當新冠肺炎大流行時，你覺得會造成生活那些困擾？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也會受到極大的影響，所以各國都訂定防治傳染病的法律，也需要全民配合才能有效防堵疫情擴散。</p> <p>二、隔離與檢疫<br/>提問：為什麼要有法定傳染病？<br/>什麼是隔離？什麼是檢疫？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：教師說明法定傳染病指的是各政府在其傳染病防治法規內，條列出特定項目的傳染病發生時，醫師或醫療機構需向衛生主管機關報告，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等措施。被列為法定傳染病者通常是具傳播速度快、病情嚴重、致死率高等特性。</p> <p>三、出國的注意事項<br/>提問：若你全家想利用假期出國旅遊，想一想，出國前、中、後該注意什麼？<br/>發表：學生踴躍發表意見。<br/>說明：教師介紹出國前、中、後，該注意的事項，並強調健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。此外，近年來衛生單位在機場、港口所做的檢疫工作，更是有效預防外來病原入侵的預防措施。</p> <p>提問：請學生閱讀新冠肺炎的案例，想一想，如果你是這名武漢返臺的台商，你會怎麼做？<br/>分享：請幾位學生自由發表。<br/>說明：若是為了自己的方便而刻意隱瞞發燒症狀，或帶入可能受到污染的農產品，就會有法律罰則，如非洲豬瘟流行期間，一名自廈門搭機來臺旅遊的中國男子，在移民官提醒下，自行申報放棄中國豬肉製火腿腸，而躲過</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |      |
|--|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|
|  |                         | 新臺幣 20 萬元罰鍰。除了有罰鍰外，還可能將疾病帶回臺灣，傳染給國人。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |      |
|  | 第五篇 球類<br>真好玩<br>第一章 籃球 | <p>一、複習切傳動作與練習說明：</p> <p>1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。</p> <p>2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。</p> <p>3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。</p> <p>二、四人一組，開始練習</p> <p>1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。</p> <p>2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。</p> <p>3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 觀察實作 |

|                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |                         |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>13<br/>0504-0510</p> | <p>第二篇防疫<br/>總動員<br/>第二章常見<br/>傳染病放大<br/>鏡</p> | <p>一、引起動機<br/>實作：教師引導學生利用疾病管制署建置的「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。並請學生回答下列問題：<br/>1. 寫出你居住的縣市？並查出該縣市去年 10 大傳染病。<br/>2. 請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。<br/>發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資料，教師歸納統整。<br/>二、蚊子的逆襲——登革熱與登革熱的預防<br/>閱讀：請學生先閱讀課本上登革熱案例報導。<br/>提問：看完這個新聞案例，你知道登革熱是怎麼傳染的嗎？登革熱造成人心惶惶的原因是甚麼？<br/>發表：學生自由分享。<br/>說明：根據文獻記載，登革熱從二次世界大戰之後已經成為嚴重的全球公共衛生議題，尤其是東南亞地區幾乎年年都會爆發疫情，而臺灣又位居東亞和東南亞的交通樞紐，加上氣候變遷，天氣愈來愈熱、不穩定降雨愈來愈常見，提供最適合病媒蚊生長的环境，登革熱在臺灣，不論南北，同樣都是不可忽視的公共議題，任何人都不能輕忽。<br/>三、拒絕「感」流行——認識流感與流感的預防<br/>四、說明流感與一般感冒的不同<br/>提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。<br/>發表：學生自由分享。<br/>說明：教師統整學生的分享，並強調流行性感會讓人特別擔心的原因，是因為流行性感會可能引發肺炎、中樞神經疾病（如腦炎或腦膜炎）等嚴重併發症，最嚴重的狀況甚至會導致死亡，也因此區別流行性感會和一般感冒的不同是很重要的！</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                  |
|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <p>第五篇 球類<br/>真好玩<br/>第二章 排球</p> | <p>一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。</li> <li>2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。</li> <li>3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？</li> <li>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</li> <li>5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。</li> </ol> <p>二、高手傳球的動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。</li> <li>2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。</li> <li>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。</li> </ol> <p>三、活動「高手對牆傳球練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：1 顆排球、1 面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</li> <li>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</li> <li>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</li> <li>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <p>觀察<br/>實作</p> |
|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|

|                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                         |
|-------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>14<br/>0511-0517</p> | <p>第二篇防疫<br/>總動員<br/>第二章常見<br/>傳染病放大<br/>鏡</p> | <p>一、講解肺結核的嚴重性以及肺結核病<br/>提問：詢問學生什麼是肺結核？<br/>發表：學生自由發表意見。<br/>說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。<br/>總結：教師說明肺結核的症狀，提醒學生若有不明原因咳嗽長達三星期以上就要盡快就醫，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。</p> <p>二、肺結核的預防與治療</p> <p>三、不洗手就搗蛋——腸病毒<br/>提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？<br/>發表：學生踴躍發表意見。<br/>說明：若腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒71型。<br/>統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手與避免出入空氣不流通的公共場所是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水份，同時在家休息一週後再行復學。</p> <p>四、腸病毒的預防與治療<br/>提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？<br/>發表：學生自由發表意見。<br/>實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。<br/>說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即使面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |          |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  | <p>第五篇球類<br/>真好玩<br/>第二章排球</p> | <p>一、活動「高手傳球跑動練習」</p> <p>1 說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。</p> <p>2 示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。</p> <p>3 操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。</p> <p>二、活動「模擬比賽中舉球員練習」</p> <p>1 說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。</p> <p>2 講解：提醒學生輪到 4 號位及 2 號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。</p> <p>3 示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 觀察<br>實作 |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>15<br/>0518-0524</p> | <p>第三篇 醫療<br/>新世代<br/>第一章 用藥<br/>安全</p> | <p>一、引起動機<br/>引導：請學生回想圖中的四種情形，曾經發生在自己或家人身上嗎？<br/>發表：請同學上臺分享經驗。<br/>統整：統整學生的答案，讓學生反思這些用藥觀念正確嗎？<br/>二、常見用藥迷思（一）<br/>1. 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：<br/>(1) 吃藥<br/>(2) 藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？<br/>三、常見用藥迷思（二）<br/>說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：<br/>(3) 病症消失了就可以不吃藥？<br/>(4) 拒絕來路不明藥品<br/>四、藥品分級<br/>說明：藥品分類方式，可分為三級：<br/>1 第一級處方藥：必須經由醫師診斷、開立處方箋，並由藥師調劑，例如：心臟病、高血壓、糖尿病等藥品，使用時必須特別注意。<br/>2 第二級指示藥：不需醫師處方，可經由醫師或藥師指導用藥，在藥局購買該類藥品，例如：胃腸用藥、綜合感冒藥等，使用安全性較處方藥高。<br/>3 第三級成藥：該類藥品作用緩和，安全性較指示藥高，不需經由醫藥專業人員指示即可使用，但使用前須閱讀藥品說明書與標示。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               |        |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                 | 第五篇 球類<br>真好玩<br>第二章 排球   | <p>一、說明六人制排球比賽方式及隊形介紹</p> <p>1 說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。</p> <p>2 示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。</p> <p>二、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹</p> <p>1 示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。</p> <p>2 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 觀察實作   |
| 16<br>0525-0531 | 第三篇 醫療<br>新世代<br>第一章 用藥安全 | <p>一、正確用藥五核心</p> <p>正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力</p> <p>1. 清楚表達自己的身體狀況。</p> <p>2. 看清楚藥品標示。</p> <p>3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。</p> <p>4. 做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則）</p> <p>5. 與醫師、藥師做朋友。留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。</p>                                                             | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p>        | 觀察發表問答 |

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                              |                  |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <p>第五篇球類<br/>真好玩<br/>第二章排球</p> | <p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</li> <li>2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。</li> <li>3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。</li> <li>4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</li> </ol> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。</li> <li>2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。</li> <li>3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。</li> <li>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <p>觀察<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>17<br/>0601-0607</p> | <p>第三篇 醫療<br/>新世代<br/>第一章 用藥<br/>安全</p> | <p>一、藥害救濟<br/>提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？<br/>說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向財團法人藥害救濟基金會請求協助。</p> <p>二、健康生活行動家（一）<br/>提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。<br/>發表：請同學分組發表案例一、二的討論結果。<br/>說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。</p> <p>三、健康生活行動家（二）<br/>提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。<br/>發表：請同學分組發表案例三的討論結果。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                               |      |
|--|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|
|  | <p>第五篇 球類<br/>真好玩<br/>第四章 足球</p> | <p>一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色</p> <p>1. 講解：說明足球運動的發展與特色。</p> <p>2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？</p> <p>3. 發表：引導學生了解足球規則與發展。</p> <p>4. 統整：了解足球運動的發展及演進。</p> <p>二、活動「練習控球」</p> <p>三、盤帶球技術</p> <p>1. 腳內側盤帶球</p> <p>2. 腳外側控球</p> <p>3. 腳背盤帶球</p> <p>4. 腳底盤帶球</p> <p>四、活動「為自己上色」</p> <p>說明：請學生參照課本，於踢球時留意腳踢球部位，並加以上色。</p> <p>五、活動「看誰帶球速度快」</p> <p>說明：參照課本說明，帶領學生參與活動。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 觀察實作 |
|--|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>18<br/>0608-0614</p> | <p>第三篇 醫療<br/>新世代<br/>第二章 我愛<br/>健保</p> | <p>一、引起動機<br/>提問：請同學參考三位同學的說法，說說看全民健保還有哪些服務？你有使用過全民健保嗎？<br/>發表：各組派一位同學上臺發表。<br/>說明：全民健保實施至今已經幫助許多人，為了永續的使用全民健保，我們不僅要認識全民健保的內涵，更要了解如何珍惜醫療資源。</p> <p>二、了解健保 健康有保<br/>1. 提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？<br/>2. 發表：請同學自由發表意見<br/>3. 說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。</p> <p>三、認識健保 IC 卡<br/>講解：教師介紹「健保 IC 卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。</p> <p>【議題融入與延伸學習】品德教育：<br/>1. 認識全民健保的基本內涵與服務內容，強調珍惜醫療資源的重要性。<br/>2. 培養關注群體的同理心與責任感，實踐互助精神。<br/>3. 結合實務應用，學習使用「健 IC 卡」及「健康存摺」進行健康管理。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |        |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
|                         | <p>第五篇球類<br/>真好玩<br/>第四章足球</p>   | <p>一、傳球技術<br/>(一)活動：腳內側傳球<br/>(二)活動：腳背傳球<br/>二、活動「傳球練習」<br/>具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。<br/>活動一：傳停球<br/>活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。<br/>三、活動「小組控球對抗賽」<br/>為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？<br/>藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。<br/>四、活動「通過目標過五關」<br/>活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 觀察實作   |
| <p>19<br/>0615-0621</p> | <p>第三篇醫療<br/>新世代<br/>第二章我愛健保</p> | <p>一、善用健保好撇步 (一)<br/>說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹<br/>(1)轉診保障重大病症者<br/>(2)厝邊好醫生，顧我尚安心<br/>(3)慢性病人多利用慢性病連續處方箋<br/>(4)善用社區藥局，小病自我照護<br/>(5)把急診留給需要的人<br/>小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。</p>                                                                                        | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p>        | 觀察發表問答 |

|                 |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                       |        |
|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                 | 民俗運動-跳繩               | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明個人單迴旋跳繩的練習方式</li> <li>2. 請同學練習個人單迴旋跳繩</li> <li>3. 練習連續單迴旋跳繩 100 下</li> </ol> <p>三、緩和活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行伸展活動</li> <li>2. 預告下節課上課內容</li> </ol>                           | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                                                                      | 觀察實作   |
| 20<br>0622-0628 | 第三篇 醫療新世代<br>第二章 我愛健保 | <p><b>一、生活技能：做決定</b><br/>提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。<br/>練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。</p> <p><b>二、珍惜醫療資源契約書</b><br/>說明：帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | 觀察發表問答 |

|                 |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |        |
|-----------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                 | 民俗運動-跳繩                      | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明團體跳繩唱繩 4-8 人練習的方式</li> <li>2. 請同學練習團體跳繩，能夠連續跳 25 下不停止</li> <li>3. 老師講解如何從繩子外面進入繩子內的技巧與時機。</li> <li>4. 同學們分組練習進繩語出繩的技巧</li> </ol> <p>三、緩和活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行伸展活動</li> <li>2. 預告下節課上課內容</li> </ol> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                                                                      | 觀察實作   |
| 21<br>0629-0630 | 第三篇 醫療新世代<br>第二章 我愛健保（第三次段考） | <p>一、生活技能：做決定<br/>提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。<br/>練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。</p> <p>二、珍惜醫療資源契約書<br/>說明：帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。</p>                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | 觀察發表問答 |

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                         |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第六篇就是愛運動<br/>第二章水上安全與自救</p> | <p>一、常見水域發生意外的原因<br/>1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？<br/>2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。</p> <p>二、認識水域遊憩活動警示<br/>教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。<br/>以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。</p> <p>討論活動<br/>說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？請列舉可行的判斷方式？<br/>1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？<br/>2. 看到黃色旗幟該注意什麼？</p> <p>離岸流注意事項<br/>說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p>、活動「救援任務 ing」<br/>說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。</p> <p>示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察<br/>發表<br/>問答</p> |
|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|

**桃園市富岡國民中學 114 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                                             | 健康與體育領域教學團隊 |
| 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、■ 3. 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 | <p>健康教育</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。</p> <p>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。</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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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-1 熟悉各自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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> |
|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 學習內容 | <p>健康教育</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</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-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>體育</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 融入之議題 | <p>健康教育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 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。</p> <p>性 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】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 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】</p> <p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 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>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> |
| 學習目標  | <p>健康教育</p> <p>一、知識</p> <p>1. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？</p> <p>2. 教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康地度過青春期。</p> <p>二、技能</p> <p>練習拒絕技巧。</p> <p>三、態度</p> <p>在青春期中保持安全與健康的態度。</p> <p>體育</p> <p>一、知識</p> <p>認識運動對身體發展的影響。</p> <p>二、技能</p> <p>1. 學習如何鍛鍊自己的身體。</p> <p>2. 深化、進階七年級學習過的各類球類運動。</p> <p>3. 學習田徑徑賽中短距離與長距離的跑步動作技能。</p> <p>三、態度</p> <p>培養多元興趣與良好體能。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 教學與評量<br>說明 | 健康教育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |      |
|             | <div>教學方法</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>1.討論</div> <div>2.問答</div> <div>3.發表</div> <div>4.實作</div> <div>5.觀察</div> |      |      |      |
|             | 體育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |      |      |
|             | <div>教學方法</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>1.課堂問答</div> <div>2.實作</div> <div>3.課堂參與</div>                             |      |      |      |
| 週次/<br>日期   | 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 課程內容 | 表現任務 | 學習評量 |

|                        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |                                                   |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>1<br/>0901-0907</p> | <p>第一篇擁抱青春相信愛<br/>第一章愛的真諦</p> | <p>一、不同的情感</p> <p>1. 提問：學生閱讀該頁情境以及主角的對話，思考生活中會跟哪些生命產生情感連結。</p> <p>2. 引導：我們除了會與家人、寵物產生情感連結外，友誼也是我們生命中很重要的一部份。</p> <p>3. 說明：教師引用馬斯洛的「需求層次理論」金字塔，說明人類的需求，由低到高，可分為五個層次。其中，和他人產生不同的情感連結，屬於「愛與歸屬」的層次。像是情境插圖中，人物對白反映出的情感，便屬於愛與歸屬的展現。</p> <p>二、欣賞、喜歡與迷戀</p> <p>1. 提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地想要嘗試戀愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」</p> <p>2. 發表：請學生就自身想法發表。</p> <p>3. 說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p> |
|                        | <p>體適能</p>                    | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場兩圈</p> <p>二、主要運動</p> <p>1. 練習田徑基本馬克操動作</p> <p>2. 練習側併步、交叉步、跨步跑及墊步抬腿等動作。</p> <p>三、緩和活動</p> <p>1. 進行伸展活動</p> <p>2. 預告下堂課上課內容</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>學生能確實演練課堂中的體能動作。</p>                                                | <p>實作</p>                                         |

|                        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2<br/>0908-0914</p> | <p>第一篇擁<br/>抱青春相<br/>信愛<br/>第一章愛<br/>的真諦</p> | <p>一、愛的意涵</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？</li> <li>2. 發表：請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他（做什麼事）。」<br/>例如：「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」</li> <li>3. 總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。</li> <li>4. 引導：精讀 P10~P11 的案例，來了解愛的意涵。</li> </ol> <p>二、維繫好關係的關鍵</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？</li> <li>2. 發表：請學生踴躍發言。</li> <li>3. 歸納：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1). 具有同理心</li> <li>(2). 有好的情緒管理</li> <li>(3). 有效溝通能力</li> <li>(4). 擁有正向思維</li> </ol> </li> <li>4. 說明：想想看自己有上述這些特質嗎？有這些特質的人，人際關係會比較好，想辦法讓自己成為擁有這些特質的人吧！</li> <li>5. 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己可以變成人緣好的人，也希望交往的對象是這樣的人，要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聆聽。</li> <li>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</li> </ol> |
|------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                                                          |
|--|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇運動全方位第一章運動與身體發展</p> | <p>一、學習引導<br/>利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春階段，是成長和運動能力強化的黃金時段，多運動可以有效促進身體發展。</p> <p>二、簡介運動時身體的生理反應<br/>1. 講解：利用課文說明生長和發展的差異，並引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。<br/>2. 統整：說明運動的身體反應雖然有時會造成身體不舒服的感覺或負擔，但這些反應都有益身心，應該多參與運動，促進身體健康成長。</p> <p>三、運動促進身體發展<br/>講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。</p> <p>四、運動時身體的正面循環效益<br/>講解：教師利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。<br/>2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。<br/>3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。<br/>4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。</p> |
|--|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

3  
0915-0921

第一篇擁  
抱青春相  
信愛  
第一章愛  
的真諦

一、建立友誼的序曲  
提問：當我們遇到較合拍的人，會想要藉由更多的接觸來了解對方，你覺得在人際交往初期，以團體還是個別見面的方式來了解彼此教好呢？並說明原因。  
發表：教師鼓勵學生發表（原因很重要）。  
歸納：教師歸納學生發表的內容，帶大家一起思考其內容是否適切。  
總結：安全、自在是邀約成功的第一步。  
提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」  
發表：鼓勵學生發表自己的看法。  
說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。  
統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。  
二、邀約要注意  
練習：承第 16 頁與學生的討論，統整歸納邀約注意事項、進行邀約練習。  
歸納：約會時應該注意的事項  
1. 約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。  
2. 約會的形式（看電影、看球賽…）應互相討論，而非要求對方配合自己。  
3. 約會的費用應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。  
提問：段考後的週末假日，你想與誰出去？你會用怎樣的邀約方式呢？請利用本頁的情境範例以及約會要點，進行邀約設計。  
發表：分組發表設計內容。  
回饋：教師對於學生發表的內容給予適當指導與建議。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。
2. 學生能深入思考課堂提問。
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能認真聆聽。
2. 問答：是否能主動分享自己的想法。

|                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                                      |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                        | <p>第四篇運動全方位<br/>第一章運動與身體發展</p> | <p>一、運動訓練原則<br/>講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。<br/>講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。<br/>二、運動訓練原則應用討論<br/>分組討論：分配各組選一個訓練原則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。</p>                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 問答：能說出運動訓練原則的原理。<br/>2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。</p> |
| <p>4<br/>0922-0928</p> | <p>第一篇擁抱青春相信愛<br/>第一章愛的真諦</p>  | <p>一、拒絕邀約的技巧<br/>提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實收到邀約時不見得都要答應，若不想接受邀約，這時候如何說「不」很重要，請同學依照課文中的情境，練習說「不」的技巧。發表：分組發表設計內容。<br/>回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。<br/>統整：兩性交往時，應該清楚、堅決的表明自己的態度，平時多練習拒絕的技巧，在面對不想要的邀約時，可以適切且有技巧的拒絕。<br/>二、化解衝突<br/>提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。<br/>發表：請一到兩位同學分享。<br/>統整：其實有些案例處理得很好，是因為運用了溝通的技巧。<br/>1. 清楚表達「我的訊息」<br/>2. 同理心與傾聽<br/>3. 尊重對方<br/>男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p>        |

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                                                                                             |
|--|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇運動全方位<br/>第二章肌力訓練</p> | <p>一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形<br/>舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。<br/>舉例說明：<br/>走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是一種肌耐力的表現方式。<br/>爬樓梯：捨棄搭電梯與電扶梯，也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。<br/>倒垃圾、提水是負荷重量的情境。其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。<br/>二、增進肌肉適能的益處<br/>說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。<br/>三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用<br/>認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。<br/>四、肌肉適能增進的方法<br/>1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。<br/>2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。<br/>3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。<br/>2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。<br/>3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。</p> |
|--|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  |                                                |
|------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>5<br/>0929-1005</p> | <p>第一篇擁<br/>抱青春相<br/>信愛<br/>第一章愛<br/>的真諦</p> | <p>一、好好說再見<br/>提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。<br/>發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。<br/>統整：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。<br/>理性安全的分手技巧：<br/>1 思考分手的理由。<br/>2 親自當面說清楚。<br/>3 告知朋友與家人並請其陪同。<br/>4 選擇公開場所及安全的時間。<br/>5 冷靜、委婉且理性的提出。<br/>練習：請同學回答課本問題，寫下給小可的建議。<br/>二、分手後的自我調適<br/>提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？<br/>發表：請一到兩位同學發表。<br/>統整：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下針對分手後適合（Do）與不適合（Don't）做的，有幾點建議。<br/>適合做（Do）：<br/>1 接受分手的事實<br/>2 允許自己難過<br/>3 正常生活作息<br/>4 保持冷靜、反省<br/>不適合做（Don't）：<br/>1 立即再愛<br/>2 責備自己<br/>3 反覆回憶分手</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p> |
|------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                               |                                                                                      |
|--|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇運動全方位<br/>第二章肌力訓練</p> | <p>一、動作與訓練肌群介紹與示範</p> <p>1. 上肢訓練方式：<br/>介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。</p> <p>2. 核心肌群訓練：<br/>介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。</p> <p>3. 下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。</p> <p>動作與訓練肌群介紹與示範</p> <p>4. 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。</p> <p>2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。</p> <p>3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。</p> |
|--|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

6  
1006-1012

第一篇擁  
抱青春相  
信愛  
第二章真  
愛要等待

一、親密關係的抉擇  
提問：請同學閱讀美華的故事，想一想，如果自己是美華，該怎麼辦？  
發表：請同學踴躍發表意見。  
說明：人與人之間的互動，必須尊重他人的身體自主權，即使是交往中的情  
侶也是如此，若情侶間的親密行為讓其中一方感覺到身體自主權收到侵犯，必須勇敢說不。  
演練：依據第 27 頁的情境，演練說「不」技巧。  
倡議：請同學依據第 28 頁的提問，回應並公開表達對身體自主權的立場。  
二、抉擇練習題  
提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。  
發表：請各組上臺演出。  
引導：教師依照各組設計的回答給予建議。  
總結：同學現階段的生理心理都尚未成熟，千萬不要輕易做決定，等到雙方都已經準備好又有能力負責，才能體驗性的美好。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能認真聆聽。  
2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。

田徑-短跑

一、暖身運動  
1. 慢跑操場 2 圈  
二、主要運動  
1. 教師講解與複習七年級教過的短跑姿勢動作  
2. 教師講解與複習短距離-蹲踞式起跑的動作技巧  
3. 學生練習 100、200 公尺短距離衝刺跑  
三、綜合活動  
1. 進行收操伸展運動  
2. 預告下一節上課內容

學生能確實演練課堂中的體能動作。

實作

|                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |                                                |
|------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>7<br/>1013-1019</p> | <p>第一篇擁抱青春相信愛<br/>第二章真愛要等待<br/>(第一次段考)</p> | <p>一、好好說再見<br/>提問：請同學分組討論小君和阿耀的故事，並且分組討論兩人的後續處理。<br/>發表：請各組同學發表討論結果。<br/>總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。<br/>1. 結婚組成家庭：結婚組成家庭後，未成年的小媽媽有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小君怎樣的建議呢？<br/>2. 單獨撫養：只由一方單獨監護扶養，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？<br/>3. 終止懷孕：終止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？<br/>4. 出養：小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？<br/>二、兩條線的抉擇<br/>提問：請男同學扮演阿耀、女同學扮演小君，思考面對非預期懷孕是否生下孩子的想法、可能面臨的挑戰和社會上可利用的資源、能如何調適心情。<br/>總結：各種選擇沒有絕對的好壞，在發生性行為前，認真思考性行為可能的後果及是否能承擔是很重要的。<br/>三、真愛要尊重<br/>提問：分析完前面的案例，兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？<br/>總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p> |
|------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|  |                  |                                                                                                                                                                                      |                  |    |
|--|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 田徑-起跑<br>(第一次段考) | <p>一、暖身運動</p> <p>1. 慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <p>1. 練習基本馬克操運動：小碎步跑、墊步抬腿跑</p> <p>2. 學生練習 100 公尺短距離衝刺跑</p> <p>3. 計時 100 公尺短跑</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 進行收操伸展運動</p> <p>2. 預告下一節上課內容</p> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

|                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                               |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>8<br/>1020-1026</p> | <p>第二篇 不可不知的性<br/>第一章 我的身體我做主</p> | <p>一、身體界限與身體自主權<br/>提問：教師以小花的情境故事出發，搭配該頁的 Q1~Q3，請學生回應這三個問題。<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：「身體界限」會因性別、年齡、成長背景等各式條件不同而改變，但都由當事人自己決定。而這種訂定個人的身體界限，便是身體自主權的展現，必須尊重每個人的身體界限與身體自主權。</p> <p>二、我的身體我決定<br/>閱讀：請學生先閱讀小萱的故事情境。<br/>提問：教師援引課本的 Q1~Q3，向學生提問。<br/>Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？<br/>Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？<br/>Q3：如果你是男網友，會要求拍密照嗎？為什麼？<br/>發表：學生踴躍發表。<br/>說明：教師歸納學生回應內容，分析其內容的適切與否，並根據前一頁提到的身體界限的概念，向同學加強說明身體自主權的重要性，不僅要重視自身的身體自主權，同時也必須尊重他人的身體自主權。</p> <p>三、自我肯定的拒絕技巧練習<br/>實作：請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習。<br/>歸納：教師歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要。<br/>說明：未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。</p> <p>四、性騷擾知多少<br/>搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。<br/>提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：教師歸納學生的發表，並說明性騷擾的定義。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 發表：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |      |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>五、性騷擾的迷思</p> <p>閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。</p> <p>提問：如果你是情境中的當事人，你是否覺得受到性騷擾呢？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：性騷擾的常見迷思，在法律上都有明確的規範與罰則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。</p> |      |  |
| 第六篇運動樣樣行第一章田賽 | <p>一、立定跳遠</p> <p>說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。</p> <p>操作：</p> <p>1. 引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。</p> <p>2. 藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。</p> <p>3. 藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。</p> <p>二、急行跳遠</p> <p>說明：</p> <p>1. 以鮑勃·貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。</p> <p>2. 引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再進一步的說明介紹。</p> <p>3. 引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。</p> <p>三、練習助跑、起跳、空中走步式動作及落地動作練習</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p>                                                                         | 實作觀察 |  |

|                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |                                               |
|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>9<br/>1027-1102</p> | <p>第二篇 不可不知的性<br/>第一章 我的身體我做主</p> | <p>一、勇敢拒絕性騷擾<br/>閱讀：請學生先閱讀課本中小安的情境。<br/>提問：<br/>Q1：如果你是小安，你有什麼感受？<br/>Q2：如果你是小安，會怎麼跟小勇表達你的感受？<br/>Q3：如果你是小勇，你會如何回應小安？<br/>討論：將學生分組，針對案例中小安之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。<br/>發表：學生發表討論結果。<br/>講解：教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。</p> <p>二、如何面對性侵<br/>閱讀：請學生先閱讀阿嬌的故事。<br/>提問：如果你是小嬌，你會如何避免發生？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：性侵害的定義，並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。</p> <p>三、預防性侵害及遭遇性侵害的處理<br/>提問：教師蒐集性侵害相關案例，請學生回應如何預防？<br/>分享：學生自由分享。<br/>講解：教師歸納學生意見，參照課本內容，分析並說明有哪些預防方法。<br/>提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？<br/>發表：學生自由發表意見。<br/>講解：教師指導同學遭受性侵害時的應變與處理。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 發表：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |       |                                                                                                                                                                                                         |                  |    |
|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 田徑-接力 | <p>一、暖身運動</p> <p>1. 慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <p>1. 複習七年級教過的傳接棒練習</p> <p>2. 原地傳接棒與換手動作練習</p> <p>3. 沿著操場慢跑，邊跑邊進行傳接棒與換手動作練習</p> <p>3. 助跑講解與分組練習</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 進行收操伸展運動</p> <p>2. 預告下一節上課內容</p> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

第二篇 不可不知的性  
第二章 揭開「性」的真實面紗

一、「性」會讓你聯想到什麼？  
提問：請同學根據課本上的情境回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？  
分享：學生自由分享。  
說明：根據學生分享的圈選內容加以分析，說明性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會等各層面，絕不只是性行為。

二、心動不衝動  
閱讀：教師請學生先閱讀課本頁面中，宗達、建明的對話。  
提問：教師根據對話內容，提出下列問題，並請學生回答。  
1 你覺得私下傳送、討論色情影片的這種作為是否恰當？  
2 轉傳色情訊息、接觸色情媒體，可能會造成怎樣的影響？  
發表：鼓勵學生踴躍發表。

三、面對性衝動的調適方式  
四、認清色情  
提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？  
分享：學生自由分享。  
說明：色情所傳達的是一種隨便和享樂式的性，甚至是剝削和侵犯的性。並提醒學生由於時代的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同時代所反映的性觀念都應該給予尊重。

五、色情 Q&A  
閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&A。  
提問：如何建立面對色情的健康態度？  
發表：鼓勵學生踴躍發言。  
說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。  
統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。  
2. 問答：能說出色情對青少年的影響。  
3. 問答：是否能認真聆聽。

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                             |                  |    |
|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 田徑-接力 | <p>一、暖身運動<br/>沿著操場慢跑，邊跑邊進行傳接棒與換手動作練習</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助跑動作練習</li> <li>2. 分組進行大隊接力比賽</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行收操伸展運動</li> <li>2. 預告下一節上課內容</li> </ol> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

第二篇 不可不知的性  
第二章 揭開「性」的真實面紗

一、辨識色情媒體真相  
閱讀：請學生先閱讀第 52~53 頁的情境，以及幾個角色的對話。  
提問：教師援引情境內容與角色對話，向學生提問。  
Q1：你上網時，曾無意間接觸過色情媒體或類似訊息嗎？  
Q2：面對色情資訊時，你的想法和哪位角色類似？或有其他的想法？  
發表：鼓勵學生踴躍發表。  
歸納：歸納學生的意見，根據其中內容做出分析與回應。  
說明：面對多元的色情媒體與資訊，應認清其隱含的意涵，了解其中的畫面或訊息內容，有其目的，而非真實的性行為。

二、批判性思考（一）  
說明：為了了解色情媒體的真相，解讀色情真相的技巧，是必備的能力。  
提問：教師詢問學生，對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？  
發表：學生自由發表。  
說明：教師歸納學生所提意見後，說明面對色情，應該培養批判性思考的能力，並向學生介紹批判性思考，以及其在面對色情時的應用方式。

三、批判性思考（二）  
說明：教師根據課本內容，帶學生回顧並介紹批判性思考的四個步驟以及其定義。  
演練：教師請學生根據前面的情境，以及第 52~53 頁的內容，回答範例的問題。  
發表：學生根據所寫內容踴躍發表。  
說明：教師歸納學生的回應，說明在於面對色情媒體或資訊時，可利用批判性思考，對其加以分析批判，以避免沉溺其中，導致不當的「成癮」現象。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。  
2. 問答：能說出色情對青少年的影響。  
3. 問答：是否能認真聆聽。

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇玩<br/>球樂趣多<br/>第一章籃球</p> | <p>一、複習運球三步上籃動作要領<br/>說明：運球三步上籃可拆成5個分解動作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。<br/>講解：可讓學生先空手跑動練習，先分解動作，熟練後再做連續動作。<br/>示範：強調蹬地起跳前，眼睛要注視籃框，起跳後將球穩定送進籃框。<br/>操作：提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。</p> <p>三、活動「空手跑跳練習」<br/>說明：分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。<br/>講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。<br/>示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。<br/>操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。</p> <p>二、活動「蹬地起跳擦板上籃」<br/>說明：練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。<br/>講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。<br/>示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。<br/>操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？<br/>2. 觀察：是否認真參與活動。<br/>3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。<br/>4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。<br/>5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。</p> |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

12  
1117-1123

第二篇 不可不知的性  
第三章 性病知多少

#### 一、認識性病

提問：教師以章首頁阿翰的情境，請同學思考，說說看這些在假期間感染性病的青少年，為何會感染性病？並請同學進一步說說看，曾經聽過的性病。

發表：鼓勵學生踴躍發表。

歸納：教師歸納學生回應內容，援引該頁 Q1 護理師的回答，概要說明可能感染性病的原因。

提問：教師請同學根據就醫經驗，回答若有咳嗽、流鼻水等症狀，會去看醫師嗎？都是去看哪一科？並進一步請同學思考，若是生殖器官感到不舒服或生病時，該去看哪一科的醫師？

歸納：教師歸納學生回應，並援引該頁 Q2 護理師的回答，說明生殖器官不舒服，或是有性病症狀時，男性可向泌尿科，女性可向婦產科求診。

總結：經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，多因缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者而感染，除了性接觸外，還有其他的傳染途徑。有些人可能認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，但性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，以免延誤治療，影響自己也影響性伴侶。

#### 二、性病檔案

1. 淋病
2. 非淋菌性尿道炎
3. 梅毒

1. 學生能聆聽同學發表的意見。
2. 學生能深入思考課堂提問。
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能認真聆聽。
2. 問答：是否能認真參與討論。

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                                                                          |
|--|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇 玩球樂趣多</p> <p>第一章 籃球</p> | <p>一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」</p> <p>說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。</p> <p>示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。</p> <p>操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。</p> <p>二、活動「3人一組直線上籃練習」</p> <p>說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。</p> <p>示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成5次傳球。</p> <p>操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。</p> <p>2. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。</p> |
|--|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

第二篇 不可不知的性  
第三章 性病知多少  
(第二段考)

一、性病檔案——尖形溼疣  
說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。  
歸納：尖形溼疣的傳染及預防方式。  
想想看：願意打疫苗，因為可以降低被感染的風險。不願意打疫苗，因為打了疫苗也不是完全不會被感染。

二、性病檔案——生殖器疱疹  
說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。  
歸納：生殖器疱疹的傳染及預防方式。  
想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。

三、性病檔案——軟性下疳  
說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。  
歸納：軟性下疳的傳染與預防方式。  
想想看：依據個人想法作答。

四、要知道的一健事  
放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。

五、認識愛滋  
提問：請學生閱讀案例後，回答以下問題：  
1. 根據課本中的案例，如果你是當事人，會有什麼感受？  
2. 愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？  
回答：請同學試著回答以上問題。  
說明：  
1. 介紹愛滋病的病原體以及特點。  
2. 介紹愛滋病的傳染途徑。  
歸納：愛滋的傳染與預防方式。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。
2. 學生能深入思考課堂提問。
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能認真聆聽。
2. 問答：是否能認真參與討論。

|  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                               |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | <p>第五篇 玩球樂趣多<br/>第一章 籃球（第二段考）</p> | <p>一、活動「快速進攻戰術—以多打少」<br/>說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。<br/>提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、人數都在相等的條件下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。<br/>發表：題目沒有設限，請同學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。<br/>講解：關鍵在於快速進攻戰術的四大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。<br/>統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。</p> <p>二、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」<br/>說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。<br/>示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。<br/>操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。<br/>提醒：讓學生知道2人跑動的速度、路線需要相互配合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。</p> |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |                                            |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>14<br/>1201-1207</p> | <p>第二篇 不可不知的性<br/>第三章 性病知多少</p> | <p>一、愛滋迷思</p> <p>引導：社會上有許多人因為對愛滋病不夠了解而產生一些誤會，造成對感染者的排斥與歧視，我們逐一來審視常見的迷思。</p> <p>說明：教師逐項引導學生思考三種迷思並作出澄清。</p> <p>小結：若有發生過不安全的性行為，可以透過愛滋篩檢來檢驗是否感染，即使檢驗出感染，也可以透過雞尾酒療法終身服藥來控制病情，壽命與一般人無異。</p> <p>閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，並思考如果阿輝是你的朋友，你會接納他嗎？</p> <p>總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感患者一樣，只要避免傳染途徑就可以跟一般人一樣生活，我們不應該抱以歧視的眼光，使愛滋病汙名化，對愛滋感染者最好的關懷就是把他們當一般人對待。請大家參考關懷愛滋的課文內容，設計一幅簡單的關懷宣傳海報。</p> <p>二、遠離性病 生活更美好</p> <p>提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在是網路交友的時代，交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染更快，要如何預防被傳染性病呢？</p> <p>發表：全班同學分組，各組討論後派代表上臺報告。</p> <p>歸納：其實預防性病有以下的原則：1. 節制慾望，以其他方式轉移或抒發慾望。2. 必要時採取安全性行為，正確使用保險套。3. 單一性伴侶。4. 不要忌諱就醫。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 問答：是否能認真參與討論。</p> |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

|  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |    |
|--|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  |         | <p>5. 不共用可能被血液污染的用具。</p> <p>6. 接受預防性疫苗接種。</p> <p>總結：教師總結性病的防治方式，並以此闡述說明「性病」其實就和其他疾病一樣，需要接受治療，對罹患性病者的歧視與異樣眼光，不僅無法阻絕性病，甚至可能造成患者不敢接受治療。因此，看待性病及罹患性病的患者，必須抱持正面、尊重與關懷的態度，讓「性」、「性病」的正確觀念能被正視，成為健康的須知。</p> <p>三、健康生活行動家——闖關大進擊</p> <p>請全班同學進行分組進行闖關回答問題，先回到終點者獲勝。各問題的參考答案在課文中皆可以找得到。</p> |                  |    |
|  | 長距離跑-慢跑 | <p>一、暖身運度<br/>進行伸展操與開合跳 30 下</p> <p>二、主要運動<br/>1. 教師說明與複習長距離跑的姿勢動作與換氣方式<br/>2. 學生練習慢跑操場 20 分鐘</p> <p>三、緩和運動<br/>1. 進行伸展操<br/>2. 請學生發表如何才能持續慢跑 20 分鐘的心得<br/>3. 預告下一節課上課內容</p>                                                                                                      | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                    |
|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>15<br/>1208-1214</p> | <p>第三篇食<br/>在有健康<br/>第一章吃<br/>出好健康</p> | <p>一、每日飲食指南</p> <p>提問：請同學回憶昨日晚餐吃下那些食物，並依六大類食物分類。</p> <p>發表：學生自由發表經驗。</p> <p>講解：說明飲食指南的比例意義與中間騎車的人行所代表的意涵。</p> <p>二、飲食與營養的祕密</p> <p>提問：教師可以營養午餐菜單內容或市售便當作為範例，進行與六大類食物的對應練習。</p> <p>解說：教師先帶學生回顧國小階段學習的六大類食物以及重要的營養素，再援引課本內容，帶入各類食物主要可提供的營養素，並連結營養素的功能與人體健康的關聯性。</p> <p>三、我的餐盤健康吃</p> <p>討論：以學生先前所分享的晚餐內容，進行份量的比對，討論自己所吃的分量與建議分量的差異。</p> <p>引導：青少年飲食型態常見問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醣類攝取過多。</li> <li>2. 蔬菜量不足。</li> <li>3. 奶類不足。</li> </ol> <p>解說：餐盤的六大類食物種類規劃與份量設計，均朝向簡易可執行的方法，以幫助一般民眾隨時評估自己的飲食狀態是否達到均衡狀態。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>觀察：是否能認真聆聽。</p> |
|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|

|  |         |                                                                                                                                                                                        |                  |    |
|--|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 長距離跑-慢跑 | <p>一、暖身運度<br/>進行伸展操與開合跳 30 下</p> <p>二、主要運動<br/>1. 學生練習慢跑操場 15 分鐘<br/>間歇 3 分鐘後，再繼續進行<br/>15 分鐘慢跑的練習</p> <p>三、緩和運動<br/>1. 進行伸展操<br/>2. 請學生發表如何才能持續<br/>慢跑 20 分鐘的心得</p> <p>預告下一節課上課內容</p> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

|                         |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |                    |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>16<br/>1215-1221</p> | <p>第三篇 食在有健康<br/>第一章 吃出好健康</p> | <p>一、我的餐盤紀錄</p> <p>實作：教師先帶學生回顧前一節課所講述的六大類食物的份量與份數，再援引課本內容，請同學回憶今天吃的食物，並以紀錄表記錄份數。</p> <p>發表：學生自由發表每日所吃的六大類食物的份數。</p> <p>說明：教師歸納學生發表內容，分析歸納學生可能吃的過多或吃的不夠的食物為哪些，再援引課本內容，提點青少年應注意的飲食習慣問題。</p> <p>二、健康飲食聲明書</p> <p>引導：學生已藉由「我的餐盤健康吃」了解應攝取的食物份數，並且藉由「我的餐盤記錄」，了解自己的飲食習慣，請同學利用健康飲食聲明書，反省飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。</p> <p>發表：教師請同學發表自己的飲食聲明書。</p> <p>總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。</p> <p>三、健康外食好選擇</p> <p>提問：詢問學生外食時，選擇外食的考量點是什麼？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：教師根據學生回應內容，歸納共通點並加以分析，再援引課本內容，說明選擇外食，可以用「哪</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察：是否能認真聆聽。</p> |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>裡吃」、「吃多少」、「吃什麼」這三個方向來思考。</p> <p>說明：現代人因為外食機會增加，在量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師可援引國民健康署提出的「三少三多」的外食選擇方法：多水、多穀、多蔬果；少油、少鹽、少加工。</p> <p>四、健康外食設計家</p> <p>提問：教師援引本頁內容，詢問學生放學後，晚餐若是在吃外食，都選擇哪種類型的店家與食品當晚餐？挑選晚餐時，會否思考其是否營養均衡？有沒有符合三少三多的原則？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>實作：教師歸納學生回應後，請學生蒐集常見的外食菜單，分析其中的營養成分及可能的風險，再進一步組合一份「健康外食菜單」，並根據菜單內容，在下方設計海報，畫出根據菜單規劃設計的餐點組合。</p> <p>建議：老師給予發表組別的餐點建議，可由同學相互票選最健康且有吸引力的外食選擇，也可在校園中向全校同學展示</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               |                                                                                     |
|--|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇 玩球樂趣多<br/>第二章 排球</p> | <p>一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類</p> <p>1 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。</p> <p>2 講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。</p> <p>3 提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？</p> <p>4 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5 統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。</p> <p>二、肩上漂浮發球動作要領</p> <p>1 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。</p> <p>2 講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。</p> <p>3 示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。</p> <p>4 操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。</p> |
|--|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                    |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>17<br/>1222-1228</p> | <p>第三篇 食在有健康<br/>第一章 吃出好健康</p> | <p>一、食品中毒</p> <p>提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食品中毒發生的經驗。</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，都關係著食品入口的安全。</p> <p>平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食品中毒的情況。</p> <p>二、介紹食品中毒的症狀食品中毒的類型</p> <p>三、食品中毒的處理流程</p> <p>提問：是否知道如何處理食品中毒事件？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：當發生食品中毒事件時，必須盡快送醫急救，且保留剩餘食品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>四、預防食品中毒大補帖</p> <p>提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生事項？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師援引課本內容，說明預防食物中毒的方法，以及各項方法對應的中毒類型。</p> <p>六、飲食健康好重要</p> <p>總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察：是否能認真聆聽。</p> |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                                                                      |
|--|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇 玩球樂趣多<br/>第二章 排球</p> | <p>一、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」</p> <p>1. 說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習肩上漂浮發球的基本技術。</p> <p>2. 講解：對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬間發力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。</p> <p>3. 示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。</p> <p>4. 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。</p> <p>二、活動「連續肩上漂浮發球」</p> <p>1. 說明：連續肩上漂浮發球的練習目的，透過連續的發球增加練習數量，讓身體加強記憶。</p> <p>2. 示範：強調靠近球網發球，可檢視擊球瞬間手臂是否有伸直擊球，並要求球的飛行軌跡能夠以較平的路線通過球網，增加發球的球質。</p> <p>3. 操作：提醒學生即使是連續發球也要隨時注意動作的正確性及完整性，協助給球的同學可以適時的提醒修正錯誤動作。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>2. 實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。</p> |
|--|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

|                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |                                  |
|-------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>18<br/>1229-0104</p> | <p>第三篇食在有健康<br/>第二章食安面面觀</p> | <p>一、飲食的安全與選擇</p> <p>閱讀：教師先請學生閱讀章首頁的情境與人物對白。</p> <p>提問：教師以人物對白提問，詢問學生在選購食品或食材時，會不會有類似人物的情境或想法？</p> <p>發表：學生踴躍發表。</p> <p>說明：教師根據學生回應，簡短回應，帶入接下來的課程主題。</p> <p>二、農產品的選購——認識食品標章</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？</p> <p>統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外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。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p>        | <p>觀察：是否能勇於發表。</p>               |
|                         | <p>第五篇玩球樂趣多<br/>第二章排球</p>    | <p>一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」</p> <p>1. 說明：講解 W 型分格區域發球活動的進行方式。</p> <p>2. 示範：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。</p> <p>3. 操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。</p> <p>4. 提醒：讓學生知道先要求發球落點的準度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。</p>                                                                                                         | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>實作：能做出肩上漂浮發球的動作。</p> <p>2</p> |

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |                              |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>19<br/>0105-0111</p> | <p>第三篇食<br/>在有健康<br/>第二章食<br/>安面面觀</p> | <p>一、購買後的處理</p> <p>發表：教師請學生分享平時如何清洗蔬果。</p> <p>說明：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗。</p> <p>說明：教師根據課本內容，進一步說明不同類別的蔬果，有不同的清洗與處理方法。例如：包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗。</p> <p>一、加工食品的選購</p> <p>提問：教師詢問學生是否知道為什麼食品需要加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？</p> <p>說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。</p> <p>提問：請學生思考食品加工有那些好處？</p> <p>說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。</p> <p>二、認識食品標示</p> <p>說明：教師彙整學生發表內容後，引用課本包裝的圖照，帶學生認識食品標示和營養標示，並就三個問題進行說明。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                        |
|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇玩<br/>球樂趣多<br/>第二章排<br/>球-肩上發<br/>球</p> | <p>一、複習肩上發球動作</p> <p>二、教師講解「9 人制排球比賽」比賽規則</p> <p>三、活動「9 人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。</p> <p>2. 示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。</p> <p>3. 操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</p> | <p>1. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>2. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。</p> <p>2. 實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。</p> |
|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                              |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>20<br/>0112-0118</p> | <p>第三篇 食<br/>在有健康<br/>第二章食<br/>安面面觀<br/>(第三次<br/>段考)</p> | <p>一、加工食品的選購</p> <p>提問：教師詢問學生是否知道為什麼食品需要加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？</p> <p>說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。</p> <p>提問：請學生思考食品加工有那些好處？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。</p> <p>二、認識食品標示</p> <p>提問：教師請學生閱讀「認識食品的標示」頁面下方的三個問題後，根據問題發表回應。</p> <p>說明：教師彙整學生發表內容後，引用課本包裝的圖照，帶學生認識食品標示和營養標示，並就三個問題進行說明。</p> <p>實作：教師請學生根據所學內容，演練「食品標示小偵探」。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |                                                                                                 |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇玩球樂趣多<br/>第三章羽球（第三次段考）</p> | <p>一、學習引導</p> <p>1. 利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。</p> <p>2. 教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？</p> <p>二、活動「高手丟擲大賽」</p> <p>說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。</p> <p>操作：分組比賽問題與討論再次比賽，瞭解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。</p> <p>討論：完成問題與討論表格並與同學分享。</p> <p>三、長球</p> <p>說明：說明長球的種類及其目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。</p> <p>示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。</p> <p>操作：</p> <p>1. 原地操作 1 側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。</p> <p>2. 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3 擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳 4 擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。</p> <p>2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。</p> <p>3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。</p> |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                           |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <p>21<br/>0119-0120</p> | <p>第三篇食<br/>在有健康<br/>第二章食<br/>安面面觀</p> | <p>一、食品添加物</p> <p>提問：教師請學生思考下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 泡麵為何要加入抗氧化劑？</li> <li>2. 為什麼魚丸、蝦子需要利用礪砂，讓它看起來又白又有彈性？</li> <li>3. 市面的糖果添加色素的目的為何？</li> </ol> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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，甚至要求食物必須保鮮和保持原味，使用食品添加物的機會愈來愈多。</p> <p>講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質（例如：食品添加物等）都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。</p> <p>二、聰明消費健康購</p> <p>提問：教師利用晚餐採買的主題，詢問學生會如何選擇要買的食品。</p> <p>演練：教師請學生演練課本的四項食材的選購。</p> <p>發表：教師請學生發表演練結果，並說明為何做出此種選擇。</p> <p>說明：教師根據學生發表內容，說明應有的選擇方式，並提點應該選擇有產銷履歷、明確標章，以及較天然的成分原料，是比較好的選擇。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

|  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |                                                             |
|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  | <p>第五篇玩<br/>球樂趣多<br/>第三章羽<br/>球</p> | <p>一、殺球</p> <p>說明：說明殺球與長球的動作相似處與差異點。</p> <p>示範：殺球之動作要領，「強調擊球點前上方、扣腕」。</p> <p>操作：原地操作 1 側身舉拍強調將利用身體旋轉的力量擊球。2 引拍延伸手臂關節角度。3 擊球時「特別強調扣手腕動作」，並感受打擊到的「位置前於長球」4 擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。</p> <p>二、活動「你殺我擋」</p> <p>說明：隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。</p> <p>操作：透過分組比賽增加趣味，雖為 A、B 兩隊比賽，實則藉由敵對的觀察者與接球者，讓殺球者瞭解自己的殺球軌跡與威力如何。</p> <p>提醒：活動需彼此協助完成，所以每個角色都很重要，如進攻方若隊友發球發失誤，防守方沒有在球網旁觀察殺球是否殺太高，都有可能造成自己團隊的失分。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。</p> <p>2. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。</p> |
|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

| 桃園市富岡國民中學 114 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                                             | 健康與體育領域教學團隊 |
| 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 | <p>健康教育</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>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-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |
|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 學習內容 | <p>健康教育</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</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>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> <p>體育</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> |
|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>融入之議題</p> | <p>健康教育</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 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。</p> <p>生 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>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p> <p>體育</p> <p>海洋教育】</p> <p>海 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】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |
| <p>學習目標</p>  | <p>健康教育</p> <p>一、知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習生長發育的過程，了解生長發育時要注意的訣竅。</li> <li>2. 健康的身體是一切的基礎。</li> <li>3. 學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。</li> </ol> <p>二、技能</p> <p>學習基本急救技能。</p> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並遵守安全常識。</li> <li>2. 在有危難發生時，願意幫助他人。</li> </ol> <p>體育</p> <p>一、知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供運動時要注意的營養及自行車知識。</li> <li>2. 希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。</li> </ol> <p>一、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加深籃球、排球、桌球、足球的技術。</li> <li>2. 學習正確騎乘自行車的技能。</li> </ol> <p>三、態度</p> <p>在體育活動中培養多元興趣與積極參與的態度。</p>       |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 教學與評量<br>說明 | 健康教育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |      |      |
|             | <div>教學方法</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>1. 分享</div> <div>2. 問答</div> <div>3. 發表</div> <div>4. 實作</div> <div>5. 觀察</div>                                                                                       |      |      |      |
|             | 體育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |      |      |
|             | <div>教學方法</div> <div>1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</div> <div>2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</div> <div>3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</div> <div>4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</div> <div>教學評量</div> <div>1. 問答</div> <div>2. 說明</div> <div>3. 提問</div> <div>4. 觀察</div> <div>5. 發表</div> <div>6. 實作</div> <div>7. 行動</div> <div>8. 認知</div> <div>9. 情意</div> <div>10. 技能</div> |      |      |      |
| 週次/<br>日期   | 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 課程內容 | 表現任務 | 學習評量 |

|                        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |             |
|------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>1<br/>0211-0215</p> | <p>第一篇生命的旅程<br/>第一章新生命的喜悅</p> | <p>一、小恩的祝福卡片<br/>提問：請同學先閱讀「小恩的祝福卡片」，再回答問題。<br/>發表：學生自由分享。<br/>歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。</p> <p>二、新生命的誕生<br/>觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In the Womb）的片段。<br/>分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。<br/>說明：受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。</p> <p>三、小恩媽咪的身體變化：第一孕期<br/>提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？<br/>發表：學生自由發表。<br/>說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。</p> <p>四、小恩媽咪的身體變化：第二孕期<br/>說明：在生理狀況上，第二孕期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐），體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然第二孕期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便秘，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便秘應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃太多，以免胖太快。中期建議大致增重 5 公斤即可。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |        |
|----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                | 體適能                   | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場兩圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習田徑基本馬克操動作</li> <li>2. 練習側併步、交叉步、跨步跑及墊步抬腿等動作。</li> </ol> <p>三、緩和活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行伸展活動</li> <li>2. 預告下堂課上課內容</li> </ol>                                                                                                                            | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                                                                      | 實作     |
| 2<br>0216-0222 | 第一篇生命的旅程<br>第一章新生命的喜悅 | <p>一、小思媽咪的身體變化</p> <p>二、小思媽咪的產檢日誌：第一孕期</p> <p>閱讀：請學生閱讀「小思媽咪的產檢日誌：第一孕期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在第一孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>三、小思媽咪的產檢日誌：第二孕期</p> <p>閱讀：請學生閱讀「小思媽咪的產檢日誌：第二孕期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在第二孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>四、小思媽咪的產檢日誌：第三孕期</p> <p>閱讀：請學生閱讀「小思媽咪的產檢日誌：第三孕期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在第三孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | 觀察發表實作 |

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |                         |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊<br/>第三章桌球</p> | <p>一、學習引導</p> <p>1. 利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。</p> <p>2. 教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？</p> <p>二、說明抽球的特性原理與學習好處</p> <p>介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。</p> <p>三、正手抽球技術</p> <p>講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。</p> <p>實作：</p> <p>1. 原地揮拍練習。</p> <p>2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。</p> <p>提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |             |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>3<br/>0223-0301</p> | <p>第一篇生命的旅程<br/>第一章新生命的喜悅</p> | <p>一、認識產兆<br/>提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有什麼徵兆嗎？<br/>討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？<br/>分享：學生自由分享，教師歸納統整。</p> <p>二、三大產兆與生產方式<br/>說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。<br/>1. 自然產<br/>2. 剖腹產</p> <p>三、期許一個健康寶寶<br/>閱讀：請學生閱讀「小芳嬌嬌檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬌嬌，你會做什麼決定。<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。</p> <p>四、產檢、新生兒篩檢與預防接種</p> <p>五、小恩的體驗<br/>閱讀：請學生先閱讀小恩的體驗，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生那些有趣或令人擔心的事？<br/>實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。<br/>發表：體驗後請學生自由發表感想。<br/>說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給陪伴、支持和理解。而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                        |                         |
|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊第<br/>三章桌球～<br/>正、反手結<br/>合技術</p> | <p>一、正、反手結合技術<br/>說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。<br/>提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。</p> <p>二、活動「左推右攻」<br/>說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。<br/>操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。<br/>延伸：此活動在於判斷與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。</p> <p>三、活動「節奏揮拍」<br/>說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。<br/>操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。<br/>提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |             |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>4<br/>0302-0308</p> | <p>第一篇生命的旅程<br/>第二章生長密碼</p> | <p>一、想想看<br/>引導：教師請同學閱讀課本花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。<br/>提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大嗎？<br/>回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。</p> <p>二、成長的軌跡<br/>提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於什麼階段呢？<br/>回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段。</p> <p>三、教師介紹八個時期的特徵<br/>(一)<br/>1. 嬰兒期：<br/>2. 幼兒期：<br/>3. 兒童前期：<br/>4. 兒童期：<br/>5. 青少年期：<br/>6. 成年前期：<br/>7. 成年中期：<br/>8. 成年晚期到老年期：<br/>提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺奶奶或外公外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有那些生活習慣呢？<br/>介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                         |
|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊第<br/>三章桌球~<br/>正、反手結<br/>合技術</p> | <p>一、複習正、反手結合技術<br/>二、活動「節奏揮拍」<br/>說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。<br/>操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。<br/>提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |             |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>5<br/>0309-0315</p> | <p>第一篇生命的旅程<br/>第二章生長密碼</p> | <p>一、影響生長發育的因素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。</li> <li>2. 遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。</li> <li>3. 營養：營養不均衡影響生長發育。</li> <li>4. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。</li> <li>5. 染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。</li> <li>6. 疾病：多種疾病影響生長發育。</li> <li>7. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。</li> <li>8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。</li> </ol> <p>二、生長發育大不同</p> <p>三、促進生長好方法</p> <p>教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。</p> <p>說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。</li> <li>2. 運動：持續運動30分鐘以上，有助於生長激素的分泌，也是長高的關鍵。</li> <li>3. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。</li> <li>4. 營養素的攝取：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。</li> <li>5. 愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足而影響生長。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>觀察發表</p> |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                         |
|--|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊<br/>第三章桌球<br/>～<br/>正、反手結<br/>合技術</p> | <p>一、桌球步法<br/>提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？<br/>介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。<br/>講解：<br/>1. 側併步的動作方式與口訣。<br/>2. 原地練習。<br/>二、活動「側併步練習」<br/>說明：活動目的與方式。<br/>操作：進行分組活動。<br/>提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。<br/>三、活動「左推右攻結合腳步練習」<br/>說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。<br/>操作：小組內同學輪流腳色分工操作。<br/>提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |        |
|----------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 6<br>0316-0322 | 第一篇生命的旅程<br>第二章生長密碼        | <p>一、健康生活行動家</p> <p>發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。</p> <p>填表：請學生完成課本的學習單內容。</p> <p>發表請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。</p> <p>二、教師總結</p> <p>人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就必須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p>       | 觀察發表   |
|                | 第五篇運動大進擊<br>第三章桌球～正、反手結合技術 | <p>活動「全檯對半檯單打比賽」</p> <p>1. 比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。</p> <p>2. 寫下發球與接發球的自我策略。</p> <p>3. 實戰對打。</p> <p>說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。</p>                                                                                                                     | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 說明問答實作 |

|                        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |           |
|------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p>7<br/>0323-0329</p> | <p>第一篇生命的旅程<br/>第三章樂活老化(第一次段考)</p> | <p>一、引起動機<br/>請同學朗讀課本的故事，並且去比較四位案例的不同。<br/>提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？<br/>發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。<br/>教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？</p> <p>二、認識老化</p> <p>三、健康老化平均餘命與平均餘命</p> <p>四、儲存健康老化資本</p> <p>五、健康生活形態從現在開始<br/>提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？<br/>發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。<br/>總結：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從現在開始健康，我們可以從以下幾項著手：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 均衡飲食：三低一高飲食習慣。</li> <li>2. 規律運動：預防骨質疏鬆。</li> <li>3. 充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗老化。</li> <li>4. 保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性。</li> <li>5. 尋求心靈寄託：找回生命的價值。</li> <li>6. 培養休閒活動：調適抒發心情。</li> <li>7. 積極參與社會活動：擔任志工為他人服務。</li> <li>8. 維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>觀察</p> |
|------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |                         |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動大進擊<br/>第二章排球～攻其不備（第一次段考）</p> | <p>一、透過影片介紹排球的扣球技術<br/>說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心弦的地方。<br/>講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。<br/>提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？<br/>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。<br/>統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。</p> <p>二、活動「站立自拋自扣練習」<br/>三、活動「對牆連續扣球練習」<br/>四、扣球準備的動作要領<br/>說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。<br/>示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。<br/>操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |        |
|----------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 8<br>0330-0405 | 第一篇生命的旅程<br>第三章樂活老化    | <p>一、健康生活行動家</p> <p>閱讀：教師帶領全班同學一起閱讀日本知名醫學博士日野原重明的故事，並且請同學摘錄文章重點。</p> <p>發表：請一到兩位同學上臺發表文章重點和小組成員討論課本上的問題。</p> <p>總結：健康老化資本是要靠現在開始累積，青少年時期並不需要任何特別訓練，只要均衡飲食、保持規律的運動與正常的作息等健康的生活習慣就可以，不必想得太難。</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p>        | 觀察發表   |
|                | 第五篇運動大進擊<br>第二章排球～攻其不備 | <p>一、扣球助跑起跳動作要領</p> <p>說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。</p> <p>講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。</p> <p>示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</p> <p>操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。</p> <p>二、揮臂扣球動作要領</p> <p>三、落地動作要領</p> <p>說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。</p> <p>示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。</p> <p>操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 說明問答實作 |

|                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |             |
|------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>9<br/>0406-0412</p> | <p>第一篇生命的旅程<br/>第四章用愛說再見</p> | <p>一、引起動機<br/>提問：請同學閱讀第 47 的小故事，回答以下問題。<br/>1. 說說看你對器官捐贈的認識。<br/>2. 你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？<br/>發表：請一到兩位同學回答問題。<br/>引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。<br/>二、面對死亡與失落<br/>三、如何面對死亡<br/>四、健康生活行動家<br/>教師提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對死亡的技巧。<br/>1. 從自己的生活經驗中描述一件讓你非常傷痛的事件。<br/>2. 說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考課本的情緒項目）。<br/>3. 寫出當時走出傷痛的方法，並說說看你覺得前面提到的走出傷痛的方式，哪項是你曾用過，或覺得有用的呢？<br/>4. 如果可以重來，你會如何調適？<br/>總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |                         |
|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊<br/>第二章排球<br/>～<br/>攻其不備</p> | <p>一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」</p> <p>說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。</p> <p>講解：男生球網高度設定在 220 公分、女生 200 公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。</p> <p>示範：準備動作在距離球網 6 公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有 3 公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。</p> <p>操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |             |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>10<br/>0413-0419</p> | <p>第二篇沉默的殺手<br/>第一章慢性病（一）</p> | <p>一、認識慢性病<br/>提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊。（以下為110年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序）<br/>110年十大死因依序為：<br/>1. 惡性腫瘤（癌症）。<br/>2. 心臟疾病。<br/>3. 肺炎。<br/>4. 腦血管疾病。<br/>5. 糖尿病。<br/>6. 事故傷害。<br/>7. 慢性下呼吸道疾病。<br/>8. 高血壓性疾病。<br/>9. 腎炎、腎病症候群及腎病變。<br/>10. 慢性肝病及肝硬化。<br/>二、惡性腫瘤（癌症）<br/>三、癌症的警訊有哪些？<br/>引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。<br/>介紹：癌症警訊：<br/>1. 身體出現腫塊。<br/>2. 疣或黑痣變不規則狀、突起。<br/>3. 持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。<br/>4. 持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。<br/>5. 不明原因出血。<br/>6. 持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。<br/>7. 長時間不明原因體重減輕。<br/>五、惡性腫瘤不要來<br/>活動：將學生分組，請每組閱讀課本國中生小梅的故事，小組討論小梅可能的致癌原因並提出預防癌症的生活習慣。<br/>發表：請每組同學上臺發表。<br/>歸納：學生所討論的生活習慣並介紹防癌五功：</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                        |                         |
|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊<br/>第二章排球<br/>～<br/>攻其不備</p> | <p>一、活動「連續扣中間高球練習」<br/>說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。<br/>講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。<br/>示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。<br/>操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。</p> <p>二、活動「個人扣球技術自主訓練」<br/>說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。<br/>講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。<br/>示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。<br/>操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |             |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>11<br/>0420-0426</p> | <p>第二篇 沉默的殺手<br/>第一章 慢性病（一）</p> | <p>一、心血管疾病<br/>提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？<br/>回答：請知道的同學踴躍發言。<br/>引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。<br/>二、高血壓<br/>說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。<br/>三、冠狀動脈心臟病<br/>提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。<br/>回答：請一到兩位同學回答。<br/>介紹：何謂冠心病。<br/>四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？<br/>請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |                         |
|--|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊<br/>第四章足球<br/>～<br/>群起而攻</p> | <p>一、活動「快速反擊」<br/>目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。</p> <p>二、引起動機<br/>說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。</p> <p>三、活動「八字傳球」<br/>說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。<br/>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三位同學一組（編號 1. 2. 3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。</li> <li>2. 啟動後，進行第一次傳球：中路（2 號）將球傳給左路（1 號），1 號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2 號將球傳出後，自 1 號後方移動至左路準備。</li> <li>3. 第二次傳球：中路（1 號）將球傳給右路（3 號），3 號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1 號將球傳出後，自 3 號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。</li> <li>4. 依序上述說明，依此循環。</li> <li>5. 設定 30 公尺為練習距離試試看。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |             |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>12<br/>0427-0503</p> | <p>第二篇 沉默的殺手<br/>第一章 慢性病（一）</p> | <p>一、腦中風<br/>提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？<br/>回答：請學生討論後回答。<br/>介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？<br/>二、中風辨識及處理四步驟 FAST<br/>總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。<br/>三、心血管疾病的預防<br/>活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。<br/>1. 規律運動。<br/>2. 向菸說不。<br/>3. 健康飲食。<br/>4. 定期健康檢查。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                             |                         |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊<br/>第四章足球<br/>～<br/>群起而攻</p> | <p>一、活動「協防溝通」</p> <p>目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。</li> <li>2. 藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。</li> </ol> <p>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設置三角形場地，每邊約 10-15 公尺。</li> <li>2. 三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。</li> <li>3. 進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。</li> <li>4. 防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。</li> </ol> <p>二、活動「8 人制足球賽樂趣版」</p> <p>目的：藉由進行 8 人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |             |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>13<br/>0504-0510</p> | <p>第二篇 沉默的殺手<br/>第二章 慢性病（二）</p> | <p>一、引起動機<br/>活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。<br/>1. 每天會喝多少容量的含糖飲料？<br/>2. 每天喝多少容量的白開水？<br/>3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？<br/>4. 一個月花在含糖飲料上的金額？<br/>總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們的胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。<br/>二、糖尿病<br/>提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？<br/>回答：請一到兩位學生回答。<br/>說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。<br/>三、糖尿病的預防和控制<br/>活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |      |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|  | <p>第四篇 青春的躍動</p> <p>第二章 休閒運動-自行車</p> | <p>一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？<br/>教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。</li> <li>2. 提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。</li> <li>3. 能讓肌肉結實，身形更加勻稱。</li> <li>4. 與好友相伴騎行友誼加溫。</li> <li>5. 強化血管組織，抵抗心臟病。</li> <li>6. 出行簡單方便，不怕塞車。</li> <li>7. 經濟便宜。</li> <li>8. 節能環保，減少廢氣排放。</li> </ol> <p>二、車類型介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通勤或購物用途</li> <li>2. 休閒運動</li> </ol> <p>三、自行車基本結構介紹</p> <p>依教師自由安排，介紹自行車基本結構。</p> <p>四、自行車各系統功能</p> <p>說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳動系統</li> <li>2. 變速系統</li> <li>3. 煞車系統</li> <li>4. 安全配備</li> </ol> <p>五、介紹騎車前準備事項與安全的關係</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | 問答說明 |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|                         |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |             |
|-------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>14<br/>0511-0517</p> | <p>第二篇 沉默的殺手<br/>第二章 慢性病 (二)<br/>(第二次段考)</p> | <p>一、腎臟病<br/>提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？<br/>回答：請同學踴躍回答。<br/>介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。<br/>歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。</p> <p>二、健康生活行動家<br/>引導：教師先引導學生思考，如果想要遠離慢性病，必須要有哪些生活習慣？主要是飲食和運動兩部分。<br/>提問：想要達成健康的生活習慣，必須要擬定飲食和運動計畫，並且實際實施和評估成效。請同學先根據預設的健康檢查報告書，判斷腰圍 BMI、血壓是否在正常範圍內。<br/>發表：請各組學生說明計算的方式，並算出這些數據是否在正常範圍內。<br/>總結：預設的三項數據都不在正常的範圍內，這樣會對健康造成很大的威脅，必須分析原因並建立好的飲食與運動習慣。同學們也可實際檢討自己的腰圍 BMI、血壓等數據，若與預設情境中的數據一樣都是超標，就要趕快調整生活習慣，由飲食與運動著手，以改善身體狀況，擁有健康的人生。<br/>建立好的飲食與運動習慣：<br/>1. 擬定飲食計畫。<br/>2. 擬定運動計畫。<br/>3. 記錄執行情形。<br/>4. 評估成效。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |
|-------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  |             |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <p>第四篇 青春的躍動<br/>第二章 休閒運動-自行車<br/>(第二次段考)</p> | <p>一、正確的騎乘姿勢介紹<br/>二、適合自己的座墊高度<br/>三、自行車禮儀解說與示範<br/>1. 為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。<br/>2. 除了課文之外，尚可另外補充如下：<br/>(1) 騎乘時請勿併排。<br/>(2) 超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。<br/>(3) 騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。<br/>(4) 夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。<br/>(5) 與前車保持安全距離。<br/>四、自行車變換方向手勢<br/>五、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹<br/>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。<br/>六、填寫「我的自行車日記」<br/>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答說明</p> |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                     |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <p>15<br/>0518-0524</p> | <p>第三篇 即刻救援<br/>第一章 急救最前線</p> | <p><b>一、事故是不是可以避免</b><br/>         提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。<br/>         1. 分析看看為什麼會發生上述的事情？<br/>         2. 怎麼做才能避免這樣的事故發生？<br/>         3. 如果自己或身邊有人受傷，你有能力自救或救人嗎？<br/>         分享：學生自由分享。<br/>         提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的故事傷害經驗。<br/>         發表：鼓勵學生踴躍發表。<br/>         歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。並提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。</p> <p><b>二、事故發生原因和預防</b><br/>         說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。<br/>         提問：如何培養安全的行為？<br/>         發表：鼓勵學生發表自己的看法。<br/>         說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。</p> <p><b>三、事故發生時</b><br/>         提問：看完以下生活情境，試著分析事故發生的原因，當時如果你在現場你會怎麼做？<br/>         發表：鼓勵學生發表自己的看法。<br/>         統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。</p> <p><b>四、事故傷害緊急處理步驟</b><br/>         提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」<br/>         分享：學生自由分享。<br/>         說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。<br/>         1. 現場安全評估。<br/>         2. 初步評估及維持生命徵象。<br/>         3. 呼叫119，尋求協助。<br/>         4. 提供救護，直到救援到來。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>         2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>         3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表<br/>發問答</p> |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

|  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |             |
|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <p>第五篇 運動大進擊<br/>第一章 籃球<br/>～<br/>固若金湯</p> | <p>一、透過 NBA 影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽<br/>說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。<br/>講解：NBA 有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王 Mutombo、籃板王 Rodman、或者天下第二人 Pippen 都是以靠防守在 NBA 佔有一席之地。<br/>提問：NBA 於 2001～2002 賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？<br/>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。<br/>統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。<br/>二、個人防守基本動作自我檢核<br/>說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。<br/>講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。<br/>示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。<br/>操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答說明</p> |
|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                  |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>16<br/>0525-0531</p> | <p>第三篇 即刻<br/>救援<br/>第一章 急救<br/>最前線</p> | <p>一、簡易的傷口照護<br/>提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？<br/>發表：學生自由分享。<br/>說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。<br/>1. 洗手。<br/>2. 清洗。<br/>3. 觀察。<br/>4. 覆蓋。<br/>二、出血怎麼辦<br/>三、止血點止血法<br/>四、冰敷止血法<br/>提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？<br/>發表：學生自由發表意見。<br/>說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答<br/>觀察</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|

|  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                         |
|--|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇 運動大進擊<br/>第一章 籃球<br/>～<br/>固若金湯</p> | <p>爭搶籃板球</p> <p>說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。</p> <p>示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。</p> <p>操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。</p> <p>四、活動「誰是籃板王」</p> <p>說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。</p> <p>講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。</p> <p>示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。</p> <p>操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |             |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>17<br/>0601-0607</p> | <p>第三篇 即刻救援<br/>第一章 急救最前線</p> | <p>一、簡易包紮要領<br/>二、繃帶包紮法（一）<br/>三、繃帶包紮法（二）<br/>四、三角巾包紮法<br/>五、三角巾包紮法——頭部三角巾<br/>六、三角巾包紮法——面頰及耳部帶狀三角巾<br/>七、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾<br/>八、健康生活家——傷患的包紮方式<br/>閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。<br/>配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用什麼方式來包紮。<br/>說明：教師統整並公布答案。<br/>九、健康生活家——包紮演練<br/>實作：讓學生分組進行包紮演練後，可配合闖關活動。<br/>說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得最多熟練勾選的組獲勝。<br/>總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，要不斷練習，才會更熟練。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答觀察</p> |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |                         |
|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇運動<br/>大進擊<br/>第一章籃球<br/>～<br/>固若金湯</p> | <p>一、人盯人防守</p> <p>說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。</p> <p>示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。</p> <p>操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。</p> <p>二、活動「一對一攻防實戰演練」</p> <p>說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。</p> <p>講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。</p> <p>示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。</p> <p>操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |             |
|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>18<br/>0608-0614</p> | <p>第三篇 即刻救援<br/>第二章 心肺復甦術</p>    | <p>一、國中生 CPR 救母<br/>提問：請同學看完 15 歲國中生透過 119 指導員線上指導操作 CPR 的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得到嗎？<br/>發表：學生自由分享。</p> <p>二、認識 CPR</p> <p>三、心肺復甦術——C、D<br/>說明：說明 C 胸部按壓、D 使用 AED 電擊的步驟與注意事項。<br/>示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。</p> <p>四、進行心肺復甦術的操作<br/>操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。<br/>實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。<br/>說明：心肺復甦術對於不同年齡層，實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答觀察</p> |
|                         | <p>第五篇 運動大進擊<br/>第一章 籃球～固若金湯</p> | <p>講解防守概念</p> <p>一、強弱邊無球防守觀念<br/>二、活動「強弱邊無球防守」<br/>三、1、2、3 線協防觀念<br/>說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。<br/>講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。<br/>示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。<br/>操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊緣，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。</p>                                                                                  | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察發表</p> |

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>19<br/>0615-0621</p> | <p>第三篇 即刻<br/>救援<br/>第二章 心肺<br/>復甦術</p> | <p>一、AED 的使用<br/>提問：詢問學生是否知道為什麼要使用 AED？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：AED 不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED 的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。</p> <p>二、CPR 五個關鍵<br/>提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？<br/>發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。<br/>說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。<br/>說明：教師詳細說明 CPR 的操作的四個重要關鍵。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 優先確認環境安全。</li> <li>2. 先急救再求救的四種情況。</li> <li>3. CPR 操作注意事項。</li> <li>4. CPR 有成效的徵兆。</li> <li>5. CPR 操作可終止的情形。</li> </ol> <p>三、復甦姿勢<br/>提問：如果施行 CPR 後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。<br/>演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>觀察<br/>分享<br/>實作</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                 |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |        |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                 | 第五篇運動大進擊<br>第一章籃球<br>～<br>固若金湯 | <p>一、活動「3對3攻防實戰演練」</p> <p>說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。</p> <p>講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。</p> <p>示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。</p> <p>操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。</p>                   | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 說明問答實作 |
| 20<br>0622-0628 | 第三篇即刻救援<br>第二章心肺復甦術            | <p>一、保護生命的守護者</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？</p> <p>分享：請學生自由分享。</p> <p>總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？</p> <p>1. 健康生活行動家——CPR演練實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。</p> <p>說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。</p> <p>總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p>        | 觀察分享   |

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |             |
|--|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <p>第四篇 青春的躍動</p> <p>第一章 運動營養</p> | <p>一、情境式教學引導</p> <p>說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。</p> <p>操作：引導學生討論並發表分享。</p> <p>二、運動營養</p> <p>說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。</p> <p>提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？</p> <p>說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。</p> <p>三、升糖指數</p> <p>說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。</p> <p>四、簡易判斷升糖指數的變因</p> <p>說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。</p> <p>引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，了解學生理解程度。</p> <p>五、運動飲食策略</p> <p>問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。</li> <li>2. 講解運動前、中及後的飲食建議。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <p>問答說明</p> |
|--|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

|                         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |             |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>21<br/>0629-0630</p> | <p>第三篇即刻救援<br/>第二章心肺復甦術（第三次段考）</p> | <p>一、保護生命的守護者<br/>閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？<br/>分享：請學生自由分享。<br/>總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？<br/>2. 健康生活行動家——CPR 演練<br/>實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。<br/>說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。<br/>總結：教師強調 CPR 一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>觀察分享</p> |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

|  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |             |
|--|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <p>第四篇 青春的躍動<br/>第一章 運動營養（第三次段考）</p> | <p>一、運動與水分流失、運動補水法則<br/>提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？<br/>說明：1 教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。<br/>2 讓學生能清楚了解運動前、中及後補充水的概念。</p> <p>二、電解質的補充<br/>提問：長時間持續活動的運動，例如：騎乘自行車、路跑或登山時，你有無看過他人補充電解質的狀況？請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？<br/>說明：<br/>1. 問答中，引導學生了解在哪些運動環境下，必須特別注意補充電解質的概念。<br/>2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。</p> <p>三、應該避免的食物<br/>說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。</p> <p>四、我的運動營養週記<br/>說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，五分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上臺發表，之後由發表者決定下一位。<br/>實作：教師掌握順序讓學生上臺發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與臺下同學將主題聚焦。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答說明</p> |
|--|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|

**桃園市富岡國民中學 114 學年度第一學期九年級【健康與體育領域】課程計畫**

|      |        |                                                                                                                                                            |             |
|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 每週節數 | 3 節    | 設計者                                                                                                                                                        | 健康與體育領域教學團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | <input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、<br><input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 |             |
|      | B 溝通互動 | <input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/><br>B3. 藝術涵養與美感素養            |             |
|      | C 社會參與 | <input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、<br><input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解 |             |

|      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習重點 | 學習表現 | <p>健康教育</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3b-IV-3 熟悉大部份的「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>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>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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |
|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 學習內容 | <p>健康教育</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p> <p>體育</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> |
|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>融入之議題</p> | <p><b>健康教育</b></p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 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。</p> <p>環 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>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 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。</p> <p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p><b>體育</b></p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習目標 | <p>健康教育</p> <p>一、知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。</li> <li>2. 釐清體型價值觀的迷思，認識健康的減重方式。</li> <li>3. 瞭解合理性消費與消費權益的基本概念。</li> <li>4. 認識環境保護的重要性及其與健康的關聯。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養規劃健康生活方式的能力，如均衡飲食與適當運動。</li> <li>2. 掌握正確的減重方法，避免不當減重對身體的影響。</li> <li>3. 培養合理消費的能力，能夠維護自身的消費權益。</li> <li>4. 學習具體的環境保護行動，如減少浪費、資源回收等。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立對自己體型的正向價值觀，能夠自信並接納自己。</li> <li>2. 培養維護自身權益與尊重他人權益的態度。</li> <li>3. 發展愛護環境的責任感，願意為永續發展盡一份心力。</li> </ol> <p>體育</p> <p>一、知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解運動可能帶來的風險及常見運動傷害的處理方法。</li> <li>2. 各種球類運動的基本概念與規則。</li> <li>3. 了解不同運動項目的益處與對身體健康的影響。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習基本的運動傷害處理與預防技巧。</li> <li>2. 學習各種球類運動的基本技巧。</li> <li>3. 培養個人運動興趣，能夠靈活選擇適合自己的運動方式。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對運動的積極態度，願意參與不同類型的體育活動。</li> <li>2. 發展自律與堅持的精神，面對運動挑戰時能持續努力。</li> <li>3. 建立運動安全意識，尊重運動規則並保護自己與他人。</li> </ol> |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |                                                                 |      |      |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 教學與評量<br>說明 | 健康教育                                                            |      |      |      |
|             | <u>教學方法</u>                                                     |      |      |      |
|             | 1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。         |      |      |      |
|             | 2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 |      |      |      |
|             | 3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。          |      |      |      |
|             | 4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。                  |      |      |      |
|             | <u>教學評量</u>                                                     |      |      |      |
|             | 1.問答                                                            |      |      |      |
|             | 2.實作                                                            |      |      |      |
|             | 3.觀察                                                            |      |      |      |
|             | 4.分享                                                            |      |      |      |
|             | 5.發表                                                            |      |      |      |
|             | 體育                                                              |      |      |      |
|             | <u>教學方法</u>                                                     |      |      |      |
|             | 1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。         |      |      |      |
|             | 2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 |      |      |      |
|             | 3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。          |      |      |      |
|             | 4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。                  |      |      |      |
|             | <u>教學評量</u>                                                     |      |      |      |
|             | 1.問答                                                            |      |      |      |
|             | 2.情意                                                            |      |      |      |
|             | 3.提問                                                            |      |      |      |
|             | 4.發表                                                            |      |      |      |
|             | 5.實作                                                            |      |      |      |
|             | 6.認知                                                            |      |      |      |
|             | 7.說明                                                            |      |      |      |
|             | 8.觀察                                                            |      |      |      |
|             | 9.行為                                                            |      |      |      |
|             | 10.技能                                                           |      |      |      |
| 週次/<br>日期   | 單元名稱                                                            | 課程內容 | 表現任務 | 學習評量 |

|                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>1<br/>0901-0907</p> | <p>第一篇 健康體位<br/>第一章 身體意象</p> | <p>一、引起動機<br/>引導：教師帶領學生閱讀 P7 圖中三人的對話<br/>發表：徵詢願意回答以上問題的同学發表。<br/>歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。<br/>二、我的體型觀<br/>三、我的體型觀<br/>提問：帶領同學閱讀課本中阿強、阿麗與同學的對話，請同學思考阿強和阿麗<br/>對自己體型的認知與同學眼中看到的體型認知為何會不同？<br/>發表：請兩～三位同學發表看法。<br/>引導：其實我們的體型主要受到四大方面的影響。<br/>介紹：<br/>（一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。<br/>（二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。<br/>教師介紹：<br/>（三）社會文化的期待：國情與國家開發程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。<br/>（四）媒體的影響：青少年會崇拜偶像明星，媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。<br/>總結：<br/>如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽<br/>2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。</p> |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                |
|----------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 體適能                  | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場兩圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習田徑基本馬克操動作</li> <li>2. 練習側併步、交叉步、跨步跑及墊步抬腿等動作。</li> </ol> <p>三、緩和活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行伸展活動</li> <li>2. 預告下堂課上課內容</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                                                                      | 實作                                                                                             |
| 2<br>0908-0914 | 第一篇健康體位行家<br>第1章身體意象 | <p>一、健康的體型觀<br/>提問：請同學閱讀 P13 的小故事並進行討論，為什麼阿強？發表：請同學小組討論後發表。<br/>總結：其實青少年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在阿強的耳裡都會是諷刺或是意有所指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而阿強自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。</p> <p>二、正向的身體意象</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 接受並喜歡自己的外型</li> <li>(二) 多元審美觀</li> <li>(三) 追求健康的體型。</li> </ol> <p>總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。</p> <p>三、健康生活行動家<br/>引導：請同學想一想，體型有沒有給你帶來一些不好的想法呢？如：<br/>「運動會我沒有什麼可以幫忙班上的地方，因為我太胖了。」或是<br/>「和同學逛街時會不想進去服飾店，因為覺得沒有什麼可以穿的衣服。」，其實我們可以運用 ABCDE 模式，幫助自己將負向思維轉變為正向思維。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adversity 不愉快的事件</li> <li>2. Belief 信念</li> <li>3. Consequence 後果</li> <li>4. Disputation 反駁</li> <li>5. Energization 激勵</li> </ol> <p>練習：請同學參考健康生活行動家中的範例，思考自己最近常想到的負向思維，以 ABCDE 模式做練習。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聆聽</li> <li>2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。</li> </ol> |

|  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |                         |
|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第3章 羽毛球前場區域擊球</p> | <p>一、想想看</p> <p>說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本連連看後再與同學分享討論這兩項技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。</p> <p>二、活動「向上擊球練習」（放小球）</p> <p>1. 說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌控擊球後的高度以不超過一支球拍為原則。</p> <p>2. 操作：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。</p> <p>3 討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。</p> <p>三、正、反手放小球</p> <p>1. 說明：說明放小球的使用時機及目的。</p> <p>2. 示範：正、反手放小球之動作要領，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。</p> <p>3 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踩往前）。</p> <p>4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方向。(2)拍頭朝向球網方向。(3)手腕微高於拍面。</p> <p>四、複習正、反手放小球技術動作要領</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

### 一、引起動機

提問：請同學參考小故事，思考以下問題。

1. 身高體重要多少才符合現階段的你呢？

2. 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？

發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。

總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。

### 二、健康體位量量看

提問：上課之前老師有提醒同學取得自己近期的身高體重，所以同學手上應該有此數據。老師可以尋找網路上資料，放出兩位體重一樣但身高不同的人，先不要告訴同學此兩人體重相同，讓同學判斷哪一位擁有健康體位？

回答：請同學發表自己的看法。

引導：其實兩者體重相同，但是因為身高不同，體位情況自然是不同的。其實判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看看：

1. BMI：身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）／身高平方（公尺）請同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。

2. 體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是80公斤，體脂肪率是30%→ $80 \times 30\% = 24$ ，也就是有24公斤的體重是脂肪。可以自行攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。

3. 腰臀比＝腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性≤0.9，女性≤0.8，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 問答：能以客觀數據判斷健康體位。  
2. 觀察：用心蒐集相關資料。

|  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |                         |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力<br/>第3章 羽毛球前場區域擊球</p> | <p>一、正、反手挑球</p> <p>1. 說明：說明挑球的使用時機及目的，瞭解主動挑球與被動挑球的用意。</p> <p>2. 示範：正、反手挑球之動作要領，注意擊球點約在膝蓋前上方位置，揮拍由下而上，非由右向左（正手）與左向右（反手）。</p> <p>二、複習正、反手挑球技術動作要領</p> <p>說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。</p> <p>三、活動「向上擊球練習(挑球)」</p> <p>1. 說明：以正手或反手握拍法握拍，分別進行向上擊球練習。為了使球打向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。</p> <p>2. 提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

第一篇 健康體位行家  
第 2 章 我型我塑

一、體位與健康的關係  
提問：請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？  
發表：請一到兩位同學進行發表。  
總結：其實體位過重、肥胖或是體位過瘦都是不健康的，對我們身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。

二、肥胖對健康的影響  
三、體重過輕對健康的影響  
四、飲食失調與健康  
提問：同學周遭有沒有人十分注重自己的身材而用激烈的方式減肥？  
回答：教師點名一到兩位同學分享。  
引導：其實體位控制並不是短時間內可以達成的，有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重，雖然體重減下來了，卻也失去了健康，以下讓我們一起來了解。

1 厭食症  
2 暴食症  
總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前暴食，離開了鏡頭就催吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。  
評估：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。  
總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 問答：能以客觀數據判斷健康體位。  
2. 觀察：用心蒐集相關資料。

|  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |                         |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第 3 章 羽球前場區域擊球</p> | <p>一、活動「一拋一打」</p> <p>1. 說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。</p> <p>2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手挑球要領擊球。</p> <p>3. 觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。</p> <p>二、前場技術的運用與回擊</p> <p>1. 說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。</p> <p>2. 活動：放、挑運用策略戰。</p> <p>3. 分享：從發球方與接球方的角度分析自己的擊球策略與同學分享。</p> <p>三、區域站位羽球賽</p> <p>1. 說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。</p> <p>2. 小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需調整，賽後再進行統整並與同學分享。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |                                                         |
|------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>5<br/>0929-1005</p> | <p>第一篇 健行<br/>康體位<br/>家第3章 健行<br/>康體位管<br/>理</p> | <p>一、引起動機<br/>帶著同學看過廣告，並請同學分組討論以下問題：<br/>提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？<br/>總結：坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。</p> <p>二、減重方式大解密<br/>三、正確體位管理原則<br/>四、體位管理我決定<br/>提問：同學有用過那些體位控制方式？<br/>發表：請同學分組分享，派代表上台發表，並統計各組體重控制方式。</p> <p>講解：其實體位控制就像是存錢與花錢的概念，吸收進來的熱量多於消耗的熱量就會發胖，相反的，吸收進來的熱量少於消耗的熱量就會變瘦，掌握這些熱量的關鍵點是哪些呢？</p> <p>1. 評估自己身體的活動：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。</p> <p>2. 依照每日飲食指南：依據所需熱量來對照一天所需食物份數，食物份量表已經在七年級介紹過。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1 觀察：能熱烈參與討論。<br/>2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。</p> |
|------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

|  |                                      |                                                                                                                                                                                      |                                                                              |                         |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第3章 羽毛球前場區域擊球</p> | <p>一、前後區域羽球賽</p> <p>1. 說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。</p> <p>2. 操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。</p> <p>3. 想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                                                         |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>6<br/>1006-1012</p> | <p>第一篇 健康體位行動家<br/>第3章 健康體位管理</p> | <p>一、利用運動打造健康體位<br/>實作：請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享進行的成果和感想。<br/>實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。</p> <p>二、控制熱量<br/>減重＝消耗的熱量＞吸收的熱量<br/>運動消耗熱量＝METs×時間×體重<br/>實作：當想要減重時，消耗的熱量必須要多於吸收的熱量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運動項目，並計算一小時會消耗多少熱量。</p> <p>三、健康生活行動家<br/>請同學設計一份自己的體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。</p> <p>STEP1：確認自己的體位，填上身高體重現況，運用公式算出BMI，並參考課本P19中的數據確認體位狀況。</p> <p>STEP2：評估身體活動量，並依照課本P34進行熱量需求計算。</p> <p>STEP3：評估每日飲食分量，參考P35評估每日應攝取飲食分量。</p> <p>STEP4：如果體位過重或肥胖的同學請選取飲食、運動、生活作息想要改善的部分。</p> <p>STEP5：簽訂契約書。</p> <p>STEP6：執行計畫完成紀錄。</p> <p>STEP7：評估結果與修正。</p> <p>總結：三分之二的肥胖青少年會變成肥胖成人，青少年時期一定要學會健康體位管理辦法，才能讓自己有更好的人生。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1 觀察：能熱烈參與討論。<br/>2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。</p> |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

|                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                            |
|------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 田徑~短距離跑                                    | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習蹲踞式起跑</li> <li>2. 練習 200 公尺及 400 公尺短距離跑</li> </ol> <p>三、緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一節課上課內容</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                                                                      | 實作                                                                                         |
| <p>7<br/>1013-1019</p> | <p>第二篇 健康消費行<br/>第一章 飲食新趨勢<br/>(第一次段考)</p> | <p>一、阿立和阿強的飲食方式</p> <p>二、青春期營養</p> <p>三、青少年該怎麼吃？</p> <p>提問：平時你們都吃什麼當主食？什麼當點心？有吃蔬果嗎？喜歡重口味嗎？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>說明：藉由提問引導學生思考自己的影響是否均衡，並帶入每日飲食指南，讓學生對照自己吃的食物，是否符合青春期的每日飲食指南。</p> <p>統整：介紹三種建議的飲食方式供學生參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三餐規律吃。</li> <li>2. 選擇當季在地食材。</li> <li>3. 少吃高脂、高糖、高鹽的食物。</li> </ol> <p>四、換我試試看</p> <p>提問：從上面的做法中找出自己最難做到的一項，如果我要改變該怎麼做？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：統整歸納學生的分享內容。</p> <p>五、孕產期營養</p> <p>六、懷孕媽媽怎麼吃？</p> <p>七、哺乳媽媽怎麼吃</p> <p>提問：你知道母乳對寶寶來說是最營養又珍貴的食物嗎？分享周遭親友哺乳的經驗。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：媽媽吃得營養，才能分泌營養的乳汁，所以優質蛋白質、多種維生素、礦物質鈣、微量元素鋅、鐵，必需脂肪酸（DHA、磷脂等）都不可缺少。更重要的是還有攝取足夠的水分，如：開水、湯等，才能分泌足夠的乳汁。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聆聽。</li> <li>2. 發表：是否能認真參與討論。</li> </ol> |

|  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                         |           |
|--|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|
|  | <p>第六篇 超越自我</p> <p>第一章 田徑~長距離跑(第一次段考)</p> | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習站立式起跑</li> <li>2. 練習 1500 公尺長距離跑</li> </ol> <p>三、緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一節課上課內容</li> </ol> | <p>學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> | <p>實作</p> |
|--|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|

|                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                            |
|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>8<br/>1020-1026</p> | <p>第二篇 健康消費行家<br/>第1章 飲食趨勢</p> | <p>一、銀髮族營養<br/>二、銀髮飲食新觀念<br/>三、基因改造食品<br/>四、你發現生活中的基改食品了嗎？<br/>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。<br/>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？<br/>發表：學生踴躍發表意見。<br/>實作：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？<br/>分享：學生自由分享。<br/>五、健康食品<br/>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？<br/>發表：學生踴躍發表意見。<br/>說明：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：<br/>1. 評估自己的營養需求。<br/>2. 購買有認證的產品。<br/>3. 看穿促銷噱頭說明。<br/>說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。<br/>六、健康食品的迷思<br/>七、辨識健康食品廣告<br/>說明：新聞報導中常看到誤信健康食品不實廣告，而受騙上當的新聞，因此學習如何辨識健康食品廣告是很重要的。<br/>實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。<br/>1. 質疑廣告內容的真實性。<br/>2. 蒐集資料證實。<br/>3. 多聽專家意見。<br/>4. 作出正確決定。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。<br/>2. 發表：是否能認真參與討論。</p> |
|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

|                           |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                              |
|---------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>第六篇 超越自我</p> <p>第一章 田徑~長距離跑</p>  | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動<br/>練習 3000 公尺長距離跑</p> <p>三、緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一節課上課內容</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>學生能確實演練課堂中的體能動作。</p>                                                                                               | <p>實作</p>                                                                                    |
| <p>9</p> <p>1027-1102</p> | <p>第二篇 健康消費行家</p> <p>第 2 章 消費陷阱</p> | <p>一、網紅推薦的抗痘凝膠</p> <p>二、影響消費者行為的因素</p> <p>觀看：教師事先挑選幾則健康產品或食物的廣告，海報或影片皆可，播放給學生看。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 你是否會因此購買廣告中的產品？為什麼？</li> <li>2 你認為自己的消費會受到什麼因素影響？</li> </ol> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>統整：其實我們的消費行為受到很多因素的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。</p> <p>三、消費陷阱——1</p> <p>四、消費陷阱——2</p> <p>五、消費陷阱——3</p> <p>六、消費陷阱——4</p> <p>提問：商家利用週年慶或開店特賣、降價優惠等，此時你會出手消費嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：其實這些折扣活動是「促銷」而不是「優惠」。目的就是要你拿出錢包、掏出比原本預算更多的現金。在幾十元到幾百元的小額消費區間內，勾動人類貪小便宜的天性，讓你忍不住多花點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是回歸到自己的「實際需求」來考量。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聽課。</li> <li>2. 分享：能否主動分享自己的想法。</li> </ol> |

|                 |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                             |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                 | 田徑~接力                          | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動<br/>1. 複習與練習接力傳接棒動作<br/>2. 分組助跑動作練習</p> <p>三、緩和運動<br/>1. 收操，進行伸展運動<br/>2. 預告下一節課上課內容</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 學生能確實演練課堂中的體能動作。                                                       | 實作                                                          |
| 10<br>1103-1109 | 第二篇健康<br>消費行家<br>第 2 章消費<br>陷阱 | <p>一、媒體識讀——1<br/>閱讀：請學生先閱讀「吃益生菌能治療新冠肺炎」、「以優碘漱口能預防新冠肺炎」等新聞。<br/>說明：引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想一想。<br/>提問：最近是否還有看到類似的不實新聞或訊息？你都怎麼做？<br/>分享：學生自由分享。</p> <p>二、媒體識讀——2<br/>實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。<br/>發表：每組發表搜尋資料後的結果，教師統整總結。<br/>總結：教師叮嚀學生必須養成查證的習慣，才不容易上當，另外，充實自己的知識，也是避免受到假訊息左右的好方法。</p> <p>三、廣告真相大追擊<br/>閱讀：先請學生閱讀「低頭族救星——優視」的廣告內容。思考：請學生看完廣告後，利用批判性思考技能來辨識這則廣告的真實性。<br/>說明：告知學生注意廣告上面的是否有廣告核准字號和藥物核准證字號，提醒學生會有不肖廠商以看起來相似的編號魚目混珠。</p> <p>四、換我做做看<br/>實作：請學生從生活中找一則你認為有問題的不實廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。<br/>分享：請學生自由分享，教師統整總結。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。</p> <p>2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                   |                  |    |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 田徑~接力 | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組助跑動作練習</li> <li>2. 分組進行大隊接力比賽</li> </ol> <p>三、緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一節課上課內容</li> </ol> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>11<br/>1110-1116</p> | <p>第二篇健康<br/>消費行家<br/>第3章健康<br/>消費好決定</p> | <p>一、後悔買球鞋的阿華<br/>閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。<br/>提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：每個人都曾經有不開心的消費經驗，可能是買貴了、買到不喜歡的商品、買到瑕疵品、買了回家後悔等，所以如果我們應學習做出消費的好決定，才能享受消費的快樂，降低後悔的機率。</p> <p>二、網路消費要留意<br/>提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。<br/>發表：學生踴躍發表意見。<br/>說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險：<br/>1. 商家是否為合法業者。<br/>2. 聯絡方式與交易對象是否真有其人。<br/>講解：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。</p> <p>三、消費者的八大權利<br/>閱讀：請學生先閱讀小華的案例。<br/>提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：消費者的八大權利。</p> <p>四、消費者的五大義務<br/>說明：藉由小華的案例，說明消費者的五大義務。<br/>實作：請學生檢視自己的消費行為中，有達到以上幾項義務？在最近的消費行為中，行使過哪些權利？<br/>發表：學生自由分享。<br/>說明：消費者可以要求保障他的消費安全與權益，這是消費者應有的權利。但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 分享：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                            | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第2章 籃球 3X3 籃球</p> | <p>一、學習引導</p> <p>利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？</p> <p>二、簡介三對三籃球規則</p> <p>1. 比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。</p> <p>2. 如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出 2 分。</p> <p>3. 單次進攻時間限制為 12 秒，球員 4 次犯規則被罰出場。團隊犯規累計 7 次則全隊進入加罰狀態。</p> <p>4. 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。</p> <p>5. 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。</p>                               | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。</p>             |
| <p>12</p> <p>1117-1123</p> | <p>第二篇 健康消費行</p> <p>第3章 健康消費好決定</p>  | <p>一、消費停看聽——停、看</p> <p>二、消費停看聽——聽</p> <p>三、消費要領</p> <p>提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？</p> <p>討論：將學生分組，針對案例中小安之消費狀況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：消費要領，並請學生檢核自己最近的消費行為是否已掌握這些消費要領。</p> <p>四、遇到消費爭議怎麼辦</p> <p>說明：遭遇糾紛時可以採用的解決方式，或可利用消費糾紛爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。</p> <p>總結：消費也是需要學習，透過這堂課的學習，除了學會如何作出健康的好決定外，也了解消費相關的權利義務，更要掌握消費要領，才能讓每一次的消費都讓人滿意，又符合健康需求。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能否熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> |

|  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |                         |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第2章 籃球 3X3 籃球</p> | <p>一、實際操作三對三新規則</p> <p>將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。</p> <p>二、講解三對三站位與空間</p> <p>講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。</p> <p>三、實際演練</p> <p>1. 教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本的方式進行練習。</p> <p>2. 一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。</p> <p>四、活動無防守者練習</p> <p>傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

一、全球暖化和我們有關嗎  
閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。  
提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。  
1. 全球暖化對我們有什麼影響？  
2. 是什麼原因造成全球暖化？  
分享：學生自由分享。  
說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問題。  
二、發燙的地球  
三、全球暖化的影響  
四、連呼吸都困難——空氣汙染  
五、固體微粒哪裡來  
提問：你知道空氣中的固體微粒從哪裡來嗎？  
發表：學生自由發表。  
說明：固體微粒的成分很複雜，主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第2大來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花等。PM2.5 這些氣體污染物往往是人類對化石燃料（煤、石油等）和垃圾的燃燒造成的。在開發中國家，煤炭燃燒是家庭取暖和能源供應的主要方式。沒有先進廢氣處理裝置的柴油汽車也是懸浮微粒的來源。此外，在室內，塵蟎、二手菸是懸浮微粒最主要的來源。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能認真聆聽。  
2. 實作：是否能認真參與討論。  
3. 觀察：能熱烈參與討論與發言。  
4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。  
5. 觀察：能熱烈參與討論與發言。  
6. 問答：能說出固體微粒的來源。

|  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |               |
|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | <p>第五篇 團體動力</p> <p>第一章 籃球~三對三比賽(第二次段考)</p> | <p>一、無球的移動</p> <p>1 講解：利用課文介紹球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異。比賽中需依照自己的能力、以及對手的防守強度，進行有球或無球的移動。</p> <p>二、傳切練習</p> <p>傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球的最好例子，教師可以銜接上一節所學的站位，示範如何利用空間來獲得空檔。</p> <p>三、傳導狩獵活動</p> <p>著重於引導學生透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。</p> <p>四、沒有持球移動的重要性講解</p> <p>講解：比賽時大多數時間，只有一個人可以拿到球，所以很多的時間都會做無球的移動，這些無球的移動是用來製造自己或隊友的空檔，當學會無球的移動可以讓自己成為更好的球員，同時能夠幫助隊友得分，提升三人小組的進攻能力。</p> <p>五、實際練習</p> <p>1. 當防守者的手擋在隊友和你之間的傳球路線時，就應該改變方向。或者當防守者在短時間的視線範圍內無法看到你時，也可以做出開後門的切入。</p> <p>2. 成功的開後門切入與閃切，來自於與傳球者的溝通以及快速地往籃下切入，萬一溝通不佳，很容易人尚未跑到位置，而球已經傳出造成失誤。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明問答實作</p> |
|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>14<br/>1201-1207</p> | <p>第三篇 永續<br/>愛地球<br/>第 1 章環保<br/>問題</p> | <p>一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？<br/>提問：你知道空氣汙染對我們的生活會有哪些影響嗎？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下：<br/>1. 形成酸雨，如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。<br/>2. 產生煙霧：影響視線，危害安全。<br/>3. 臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。<br/>二、空氣汙染對人體的傷害<br/>三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害<br/>四、空氣汙染指標<br/>五、我的保護措施<br/>提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95 口罩的使用時機。<br/>六、垃圾海岸<br/>閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。<br/>提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：據專家估算，一年約有 800 萬噸的垃圾 流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和 威脅整個生態。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能熱烈參與討論與發言。<br/>2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。<br/>3. 觀察：能熱烈參與討論與發言。<br/>4. 問答：能說出臭氣和懸浮微粒對體的危害。<br/>5. 觀察：能熱烈參與討論與發言。<br/>6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。</p> |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |               |
|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | <p>第五篇 團體動力</p> <p>第一章 籃球~三對三比賽</p> | <p>一、閃切結合開後門切入的練習說明</p> <p>講解：三對三比賽中，由於節奏快速，身體碰撞次數也多，往往也造成了進攻的難度，因此一次的得分，通常無法由一種策略來達成，而是需要結合幾種不同的切入方式，並視場上狀況快速調整來達成得分。</p> <p>二、活動「三對零訓練」</p> <p>即要求學生必須做到精準的傳球與切入，並且能夠完成得分，過程中球不得落地或是失誤。</p> <p>三、活動「球球到位」</p> <p>1. 進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。</p> <p>2. 對話：由於活動並非固定路線，因此當成員一起移動時，彼此間的持續溝通變得特別重要。</p> <p>3. 擺脫防守快速移動到空缺的位置，方便隊友傳球。</p> <p>四、活動「類全場三對三比賽」</p> <p>1. 當被過度防守時，選擇閃切或開後門切的移動接球，維持場上的空間與平衡，才能方便傳球與移動。</p> <p>2. 持球者須留意擔任籃框的同學位置以及隊友是否空切與要球。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明問答實作</p> |
|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |                                                                                                                           |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15<br/>1208-1214</p> | <p>第三篇永續<br/>愛地球<br/>第1章環保<br/>問題</p> | <p>一、每天製造的垃圾，都去了哪裡<br/>提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河川」、「馬路上」。<br/>討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。</p> <p>二、零廢棄的美好生活<br/>三、垃圾減量 6R 原則<br/>四、無痕飲食就是潮<br/>五、垃圾減量我做到<br/>六、你喝的水乾淨嗎——水汙染<br/>七、水汙染的危害<br/>提問：你覺得水汙染可能會給人與環境帶來哪些危害？<br/>分享：學生自由回答。<br/>說明：教師統整說明水汙染的危害包括危害水中生物、危害農作物、危害人體健康、水庫優養化。</p> <p>八、誰是水汙染的元凶</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能熱烈參與討論與發言。<br/>2. 問答：能說出垃圾的去處。<br/>3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。<br/>4. 實作：能確實記錄自己所製造的垃圾量。<br/>5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。</p> |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |               |
|--|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第2章 排球攔網</p> | <p>一、透過影片介紹排球的扣球技術</p> <p>1. 說明：攔網是防守的第一道防線，能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。</p> <p>2. 講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。</p> <p>3. 提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？</p> <p>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。</p> <p>二、活動「攔截遊戲-天羅地網」</p> <p>1. 說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。</p> <p>2. 講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。</p> <p>3. 示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。</p> <p>4. 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p> <p>三、講解與示範攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明問答實作</p> |
|--|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>16<br/>1215-1221</p> | <p>第三篇永續<br/>愛地球<br/>第2章我的<br/>環保行動</p> | <p>一、柯林的減碳生活<br/>閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。<br/>提問：看完報導後，回答以下問題<br/>1. 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？<br/>2. 這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？<br/>分享：學生自由回答。<br/>說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，一起來減碳吧！<br/>二、為什麼要節能減碳<br/>提問：天然資源用完怎麼辦？為什麼要節能減碳？<br/>分享：學生自由分享<br/>統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。<br/>觀察：教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品（如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。<br/>說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。<br/>三、綠色生活<br/>介紹：教師介紹常見的環保標章。<br/>實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。<br/>總結：綠色生活首重綠色消費，關注食、衣、住、行等生活的需求。因為，保護環境的做法很多，綠色消費卻是每一個人在日常生活裡就可以做，也應該做的。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能認真聽課。<br/>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |               |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第 2 章排球攔網</p> | <p>一、活動「左右跨步攔網練習」</p> <p>二、活動「助跑攔網練習」</p> <p>1. 說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速度及高度，常用於 3 號位協助組合攔網。</p> <p>2. 講解：3 號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備至少左右各 3 公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。</p> <p>3. 示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑方式一樣；但向右側移動步法與左手扣球助跑方式相同。因此，向左助跑第一步為左腳；向右助跑第一步為右腳。</p> <p>4. 操作：運用加速度助跑，雙手擺臂迅速上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升的跳躍動作，動作越協調，在空中停留的時間越持久。</p> <p>三、活動「兩人面對面扣球攔網」</p> <p>1. 說明：站立於地面練習攔網手勢，讓老師可以從中調整手部動作，並讓學生體驗扣球攔網的實際感受。</p> <p>2. 講解：強調雙掌包覆球體的攔阻動作，並觀察攔回的球是否反彈於地面上，藉此瞭解來球的入射角及反射角與手勢的關聯性。</p> <p>3. 示範：雙手臂盡可能貼近，避免來球從雙臂之間穿入；下巴微微內縮、雙眼上飄瞄準來球，避免來球直接扣到眼睛而受傷。</p> <p>4. 操作：觀察扣球者是否能準確將球扣到設定位置，並且觀察攔網後球體的反彈位置，直接、快速落在地面上才是正確的攔網動作。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明問答實作</p> |
|--|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>17<br/>1222-1228</p> | <p>第三篇永續<br/>愛地球<br/>第2章我的<br/>環保行動</p> | <p>一、我的綠生活——食<br/>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「食」方面有哪些方法能讓生活更環保。<br/>分享：分組輪流分享發表。<br/>說明：教師說明綠色生活「食」的方法有多吃蔬果少吃肉、不用一次性餐具、選擇在地和當地食材、自備水壺不買瓶裝水等。</p> <p>二、行動單地球——食在好招<br/>實作：請學生檢視，是否都會做到上述項目。</p> <p>三、我的綠生活——衣<br/>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「衣」方面有哪些方法能讓生活更環保。<br/>分享：分組輪流分享發表。<br/>說明：教師說明綠色生活「衣」的方法有減少購買新衣、隨身攜帶手帕或小毛巾、舊衣再利用、購買天然質料衣服等。</p> <p>四、行動單地球——我的綠時尚<br/>實作：請學生分組討論若要達成「綠時尚」的目標，你該怎麼做？<br/>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、我的綠生活——住<br/>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「住」方面有哪些方法能讓生活更環保。<br/>分享：分組輪流分享發表。<br/>說明：教師說明綠色生活「住」的方法有隨手關電源拔插頭、冷氣調高1度C、節約用水、少用塑膠袋等。</p> <p>六、行動單地球——和塑膠袋說再見<br/>實作：請學生統計自己一週內每天用了多少塑膠袋？那些地方是大量使用塑膠袋的地點？該怎麼減少塑膠袋的使用？<br/>發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能認真聽課。<br/>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

|  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                              |                         |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <p>第五篇 團隊動力</p> <p>第 2 章 排球攔網</p> | <p>一、 團隊防守概念：不攔網防守隊形</p> <p>二、 團隊防守概念：單人攔網的防守隊形</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」</p> <p>1. 說明：透過小型模擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。</p> <p>2. 講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進己方場地。</p> <p>3. 示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。</p> <p>4. 操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變 中能增加處理球的穩定性。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>說明<br/>問答<br/>實作</p> |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>18<br/>1229-0104</p> | <p>第三篇永續<br/>愛地球<br/>第2章我的<br/>環保行動</p> | <p>一、我的綠生活——行<br/>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。<br/>分享：分組輪流分享發表。<br/>說明：教師說明綠色生活「行」的方法有多搭乘大眾運輸工具、近距離路程可騎自行車或走路、少搭電梯多走樓梯等。</p> <p>二、行動單地球——我的班遊<br/>實作：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。<br/>發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p> <p>三、我的綠生活——育樂<br/>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「育、樂」方面有哪些方法能讓生活更環保。<br/>分享：分組輪流分享發表。<br/>說明：教師說明綠色生活「育樂」的方法有不使用對海洋有破壞的防曬乳、減少使用罐裝噴霧劑、減少紙張使用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。</p> <p>四、行動單地球——我的綠生活宣言<br/>實作：請學生分組討論屬於自己的綠生活宣言，並寫在課本上，再請宣示人與見證人簽名。<br/>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、小棚的一天<br/>閱讀：請學生閱讀小棚的一天<br/>提問：你覺得小棚哪些作為，對我們環境是不友善的？小棚可以做哪些有益於節能減碳的改變？<br/>討論：請學生分組討論，並將小棚對環境不友善的作為一一列出。<br/>分享：各組分享討論結果<br/>說明：生活中的任何小動作都可能帶來環境的負擔，我們也可以利用網站上碳足跡計算器來計算自己一天的碳足跡，盡可能達到低碳的目標。</p> <p>六、檢視自己的一天生活</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能認真聽課。<br/>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

|  |           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |    |
|--|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
|  |           | <p>覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。</p> <p>改善：分析自己沒做到的原因，進而設定可以達成的目標，並找出可行的辦法改善。</p> <p>分享：學生自由分享自己的做法。</p> <p>統整：教師統整學生的分享內容。</p>                                                                                                         |                                                                             |    |
|  | 桌球~單打規則介紹 | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習桌球單打比賽規則</li> <li>2. 分組進行桌球單打比賽</li> </ol> <p>三、緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一節課上課內容</li> </ol> | <p>1. 學生能熟悉桌球單打規則。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 實作 |

|                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                                           |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>19<br/>0105-0111</p> | <p>第三篇永續<br/>愛地球<br/>第3章健康<br/>社區</p> | <p>一、蘭嶼十二籃手工皂<br/>閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。<br/>提問：看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？<br/>分享：學生自由分享。<br/>說明：由上面的故事可以看出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，才容易達成營造社區環保健康的目標。</p> <p>二、主動發現社區環保與健康問題<br/>閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。<br/>提問：方荷生里長如何發現他們社區的需求與問題？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：平時我們就應該多觀察居住社區的環境，與鄰居交談或進行活動時，都能發現社區潛在的問題，要先找出環境問題所在，才能進一步處理。</p> <p>三、結合社區資源與人力<br/>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。<br/>提問：方荷生里長結合那些社區資源？如果你是社區推動委員會的成員，你會如何利用社區資源改善社區環境與健康？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：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，除了讓社區越來越好外，更可以讓大家更有團結的力量。</p> <p>四、激發社區民眾共同參與<br/>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。<br/>提問：里長方荷生如何激發民眾共同參與，幫助食物銀行？如果你是里長或里民，你會怎麼做？<br/>發表：學生踴躍發表自己的想法。<br/>說明：你認識的親友或鄰居中，一定有人曾參加過社區活動，或擔任</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能認真聽課。<br/>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

|  |               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |    |
|--|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
|  |               | 社區志工，社區問題的改善不能只靠社區志工的幫忙，社區民眾需要主動發掘社區問題，共同參與合作，才能打造一個環保健康的社區。                                                                                                                                                                        |                                                                             |    |
|  | 桌球~單打<br>分組比賽 | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習桌球雙打比賽規則</li> <li>2. 分組進行桌球雙打比賽</li> </ol> <p>三、緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一節課上課內容</li> </ol> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 實作 |

20  
0112-0118

第三篇永續  
愛地球  
第3章健康  
社區（第三  
次段考）

#### 一、換我試試看

實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！

分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。

發表：學生分組發表。

說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。

#### 二、社區關鍵行動力

閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。

提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？

分享：學生踴躍發表意見。

說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。

#### 三、環保偵探我來當

閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。

思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？

統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。

#### 四、倡議計畫

實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。

分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。

發表：請學生分組發表討論結果。

總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。

2. 學生能深入思考課堂提問。

3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：能認真聽課。

2. 分享：能主動分享自己的想法。

|  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                                                                                                             |
|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇 挑戰自我<br/>第 1 章 運動防護<br/>(第三次段考)</p> | <p>一、學習引導<br/>利用 122 頁課本情境頁小育的例子，引導學生運動環境中存在許多風險，容易造成運動意外傷害。具備運動風險評估知識，避開高風險或具備運動防護技巧，才能降低運動意外傷害的發生。</p> <p>二、認識學校運動風險管理<br/>1. 講解：利用課文說明運動風險的意義，強調事前可以做好風險評估及預防措施，就可以避免許多不必要的危害。<br/>2. 示例：以學校為例，利用課文表格說明學校運動風險類別，如何預防與處理運動風險的作法。請學生發表自己參與學校運動風險管理活動的相關經驗。</p> <p>三、理解運動風險評估指標<br/>1. 講解：利用課文 124 頁講解運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義，提醒學生運動前先檢視是否符合這些指標，就能降低運動風險。<br/>2. 案例討論：引導學生利用運動風險評估指標分組討論課文 122 頁中小育在夜間打籃球受傷的例子，分析此情境潛藏運動風險，以及如何降低運動風險的做法。</p> <p>四、運動風險評估指標應用<br/>1. 案例討論：引導學生分組討論如何運動風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險。<br/>2. 統整：教師再依據各組發表內容歸納可行的方法。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。<br/>2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。<br/>3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。</p> |
|--|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>21<br/>0119-0120</p> | <p>第三篇 永續<br/>愛地球<br/>第3章 健康<br/>社區</p> | <p>一、換我試試看<br/>實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！<br/>分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。<br/>發表：學生分組發表。<br/>說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。</p> <p>二、社區關鍵行動力<br/>閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。<br/>提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？<br/>分享：學生踴躍發表意見。<br/>說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。</p> <p>三、環保偵探我來當<br/>閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。<br/>思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？<br/>統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。</p> <p>四、倡議計畫<br/>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。<br/>分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。<br/>發表：請學生分組發表討論結果。<br/>總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能認真聽課。<br/>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

|  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |                                                                                                                 |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇 挑戰自我<br/>第 1 章 運動防護</p> | <p>一、認識急性運動傷害處理原則</p> <p>1. 講解：利用課文說明 PRICE 是目前最常用在來處理 48~72 小時內急性運動傷害的原則，可以減緩傷處發炎、腫脹情形，利於後續的醫療處理復健。</p> <p>2. 講解：利用課文 126、127 頁的圖文，說明每一個步驟的目的與主要的處理技巧。提醒學生如果發生嚴重的出血、骨折或身體內傷情形，應緊急就醫處理較佳。</p> <p>二、演練 PRICE 處理步驟</p> <p>1. 演練：引導學生實際演練 PRICE 處理步驟，互相檢視是否正確。</p> <p>2. 發表：學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗，是否符合這樣的流程</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。</p> <p>2. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。</p> <p>6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。</p> |
|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**桃園市富岡國民中學 114 學年度第二學期九年級【健康與體育領域】課程計畫**

|      |        |                                                 |             |
|------|--------|-------------------------------------------------|-------------|
| 每週節數 | 3 節    | 設計者                                             | 健康與體育領域教學團隊 |
| 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、■ 3. 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 | <p>健康教育</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>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。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「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>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>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>體育</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</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 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> |
|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 學習內容 | <p>健康教育</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。</p> <p>Db-IV-3 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。</p> <p>體育</p> <p>d-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</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>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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> |
|--|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 融入之議題 | <p><b>健康教育</b></p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 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。</p> <p>性 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>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p><b>體育</b></p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J2 發展國際視野的國家意識。</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習目標 | <p>健康教育</p> <p>一、知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解健康面對色情的正確態度及其對個人的影響。</li> <li>2. 認識性病的種類、傳播途徑及預防方法。</li> <li>3. 瞭解性侵害的應變與處理方式，學習保護自己的方法。</li> <li>4. 認識有助於人際關係的特質，並理解良好溝通技巧的重要性。</li> <li>5. 瞭解家庭衝突的原因及適當的溝通協調方式。</li> <li>6. 認識家庭暴力的危害及應變措施，學習如何尋求外部資源協助。</li> <li>7. 提升對各種危機的意識，學習應對不同危機的方法。</li> <li>8. 瞭解地震逃生技巧，認識社區可利用的資源與應變策略。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠判斷與防範不當色情內容，保護自身身心健康。</li> <li>2. 掌握性病的預防措施，並能夠正確宣導相關知識。</li> <li>3. 學會處理性侵害事件的應對方式，並知道如何求助。</li> <li>4. 運用良好的溝通技巧來改善人際關係。</li> <li>5. 學習處理家庭衝突的方法，能夠有效與家人協調溝通。</li> <li>6. 能辨識家暴的徵兆，並掌握應對與求助的技巧。</li> <li>7. 培養危機處理能力，能夠靈活應對突發事件。</li> <li>8. 熟練地震逃生技巧，並能應用社區資源來化解危機。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養正確的性價值觀，尊重自己與他人的身體界線。</li> <li>2. 建立保護自身健康的責任感，避免危險行為。</li> <li>3. 樂於運用正向溝通方式，建立良好人際關係。</li> <li>4. 以開放態度面對家庭問題，願意與家人溝通協調。</li> <li>5. 增強對家庭暴力的敏感度，願意關心與協助受害者。</li> <li>6. 發展對危機的警覺心，主動學習相關應變知識與技能。</li> <li>7. 培養面對災害時的冷靜態度，並願意協助他人應對危機。</li> </ol> <p>體育</p> <p>一、知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識國內外適應體育的發展起源與現況。</li> <li>2. 了解身心障礙者的運動需求與權益，並認識帕拉林匹克運動會的歷史與項目。</li> <li>3. 瞭解籃球全場快攻各位置的跑動路線及掩護戰術的應用。</li> <li>4. 認識桌球的旋轉特性與原理，學習發與接下旋球的技術。</li> <li>5. 了解桌球雙打比賽的規則與策略運用。</li> <li>6. 認識排球初級進攻戰術，理解快攻技術的基本分析。</li> </ol> <p>二、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握籃球快攻與掩護戰術，能在比賽中運用。</li> <li>2. 熟練桌球發與接下旋球的技巧，並能進行雙打比賽。</li> <li>3. 學會排球快攻技巧，並能應用於比賽。</li> </ol> <p>三、態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對適應體育的關心與同理心，願意支持身心障礙者參與運動。</li> <li>2. 樂於參與多樣化的體育活動，發展個人興趣與運動習慣。</li> <li>3. 在競賽中展現良好的運動精神，尊重隊友與對手。</li> <li>4. 保持積極態度，勇於挑戰新運動技能，提升個人表現。</li> <li>5. 以自信與耐心學習高階運動技巧，如蝶泳、扯鈴及詠春拳。</li> <li>6. 發展團隊合作能力，在團體運動中展現合作與互助精神。</li> </ol> |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |      |              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------|
| 教學與評量<br>說明 | <p>健康教育</p> <p><b>教學方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</li> <li>2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</li> <li>3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</li> <li>4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</li> </ol> <p><b>教學評量</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表：是否能認真參與討論。</li> <li>2. 觀察：是否能認真聆聽。</li> <li>3. 問答：是否能主動分享自己的想法。</li> <li>4. 分享：踴躍發表自己的想法。</li> <li>5. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。</li> </ol> <p>體育</p> <p><b>教學方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</li> <li>2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</li> <li>3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</li> <li>4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</li> </ol> <p><b>教學評量</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 發表</li> <li>4. 實作</li> <li>5. 認知</li> <li>6. 觀察</li> <li>7. 分組討論</li> </ol> |      |      |              |
|             | 週次/<br>日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 單元名稱 | 課程內容 | 表現任務<br>學習評量 |

|                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                                         |
|------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1<br/>0211-0215</p> | <p>第一篇有愛無礙<br/>第1章揭開「性」的真實面紗</p> | <p>一、「性」會讓你聯想到什麼？<br/>二、美好健康的性<br/>說明：愛情有三個要素，「親密」、「激情」、「承諾」。<br/>三、性的意涵<br/>1. 說明：健康的性應包含生理、心理、社會層面。<br/>2. 歸納：美好健康的「性」應該涵蓋「性慾」的生理部分及「愛情」的心理層面，才能激發出責任感和正確的抉擇，從而維繫更美好的情愛、家庭和社會關係。<br/>四、心動不衝動<br/>1. 閱讀：請同學根據課本上的情境回答問題。<br/>2. 提問：<br/>(1) 對於小杰的性衝動，你的想法是？<br/>(2) 如果小杰想要管理自己的性衝動，他可以怎麼做？<br/>3. 分享：學生自由分享。<br/>4. 發表：鼓勵學生踴躍發表。<br/>五、避免性衝動的策略<br/>六、認清色情<br/>七、色情 Q&amp;A<br/>1. 閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&amp;A。<br/>2. 提問：如何建立面對色情的健康態度？<br/>3. 發表：鼓勵學生踴躍發言。<br/>4. 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。<br/>5. 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：能否認真聆聽。<br/>2. 發表：能認真參與討論。<br/>3. 問答：能說出色情對青少年的影響。<br/>4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> |
|------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

|  |     |                                                                                                                                                                                                                                            |                  |    |
|--|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 體適能 | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場兩圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習田徑基本馬克操動作</li> <li>2. 練習側併步、交叉步、跨步跑及墊步抬腿等動作。</li> </ol> <p>三、緩和活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行伸展活動</li> <li>2. 預告下堂課上課內容</li> </ol> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

|                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                               |
|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2<br/>0216-0222</p> | <p>第一篇有愛無礙<br/>第1章揭開「性」的真實面紗</p> | <p>一、辨識色情媒體的真相</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。</li> <li>2. 提問：如何辨識色情網頁上的訊息真偽呢？</li> <li>3. 發表：學生踴躍發表意見。</li> <li>4. 歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。</li> </ol> <p>二、踢爆色情絕招——1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。</li> <li>2. 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？</li> <li>3. 發表：學生自由發表意見。</li> <li>4. 歸納：面對色情我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中，教師說明如何培養批判性思考能力以踢爆色情。</li> </ol> <p>三、踢爆色情絕招——2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：對於面對資訊時，青少年可以先瀏覽文字內容或接受正常管道推薦的信息來源，並在接受訊息時主動與師長或父母討論，才能從而培養批判性思考的能力，在種種誘惑中全身而退。</li> <li>2. 實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。</li> </ol> <p>四、尋求正確資訊管道</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問：當你有性相關的疑問，或懷疑資訊內容的真實性時，你會如何解決或找誰幫忙？</li> <li>2. 發表：請學生發表自己的想法。</li> <li>3. 統整：教師鼓勵學生可以找信任的師長詢問，也可利用課本上的政府網站尋找正確的資</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聽課。</li> <li>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</li> </ol> |
|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          | 訊。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | 第五篇動如脫兔<br>第1章籃球～5x5全場比賽 | <p>一、學習引導</p> <p>利用情境中，為何老伯隊能夠輕易獲勝，引導學生回想自己曾在比賽中所遭遇的問題，逐漸引起學生學習動機，同時帶入本單元的學習歷程與脈絡。</p> <p>二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式</p> <p>1. 與 3X3 不同的除了參與人數與場地需求不同外，尚有籃下 3 秒、8 秒過半場與 24 秒內必須出手投籃的規則等。</p> <p>2. 籃球是一項進攻與防守反覆交替的運動，持有球權掌握進攻才有得分機會，而防守方則須利用防守策略奪回球權。</p> <p>3. 團隊防守包含區域防守與盯人防守，分別說明區域防守與盯人防守的優缺點。</p> <p>三、實際操作</p> <p>1. 請幾名學生示範站位，簡單呈現區域防守類型與名稱由來。</p> <p>2. 可以加入進攻者僅傳導球，讓學生能夠移動防守，同時藉由學生表現講解區域防守較容易暴露的缺點。</p> <p>3. 規定學生僅能防守自己所設定的對象，不准幫忙守其他隊友的，然後請場下的同學以及上場的同學，分享在盯人防守上所發生的問題。</p> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>1. 問答：請學生想一想 5X5 籃球賽的規則與 3X3 的規則有何差異。</p> <p>2. 實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰則。</p> <p>3. 觀察：了解區域防守的種類。</p> <p>4. 實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。</p> <p>5. 實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。</p> <p>6. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。</p> <p>8. 實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。</p> |

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |                                               |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>3<br/>0223-0301</p> | <p>第一篇有愛無礙<br/>第2章真愛要等待</p> | <p>一、親密關係的抉擇<br/>提問：請同學閱讀小翰與阿華的故事，討論「換你想一想？」中的問題。<br/>發表：請同學踴躍表達意見。<br/>說明：交往中的情侶，應該互相溝通討論出兩人交往的界線，尊重彼此的選擇。如果有一方覺得有所遲疑，應該維護自己的身體自主權，可以用課本中技巧來練習。<br/>倡議：請同學公開表達對身體自主權的立場。<br/>二、抉擇練習題<br/>提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。<br/>發表：請各組上台演出。<br/>引導：教師依照各組設計的回答給予建議。<br/>總結：同學現階段的生理心理都尚未成熟，千萬不要輕易做決定，等到雙方都已經準備好又有能力可以負責，才能體驗性的美好。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |    |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
|  | <p>第五篇動如脫兔<br/>第1章籃球～5x5全場比賽</p> | <p>一、活動「格格不入」</p> <p>1. 依據區域防守特性所改良的籃球活動，讓攻守雙方都能體會區域防守所需的技能與溝通能力。</p> <p>2. 引導學生思考：「站位與傳、接球之間的關係」、「如何不讓同格子的對手接到球」與「當防守對象接到球時，如何降低其傳球的準確性」等問題，並嘗試解決。</p> <p>二、全場攻守轉換</p> <p>1. 在嚴密防守下所獲得的球權，透過快速地傳導，可以創造得分的優勢。</p> <p>2. 快攻是最輕鬆且快速的得分方式，同時容易擾亂對手防守陣式，讓自身球隊更有得分利多。</p> <p>三、快攻路線介紹</p> <p>1. 在進行快攻操作時，為避免隊友之間未保持適當距離產生失誤，所以原則上將場地劃分為三條假想路徑。</p> <p>2. 快攻的方式主要依照取得籃板後，場上隊友與防守方的位置而有所調整，從最精簡的一次傳球到需要中鋒拖車跟進的三、四次傳球都有，可分別規畫符合學生能力的快攻路線練習。</p> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 實作 |
|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                               |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>4<br/>0302-0308</p> | <p>第一篇有愛無礙<br/>第2章真愛要等待</p> | <p>一、如果懷孕了怎麼辦？<br/>提問：請同學分組討論小君和阿耀的故事，並且分組討論兩人的後續處理。<br/>發表：請各組同學發表討論結果。<br/>總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。<br/>1. 結婚組成家庭：結婚組成家庭後，未成年的小媽媽並有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小君怎樣的建議呢？<br/>2. 單獨撫養：只由一方單獨監護，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？<br/>3. 中止懷孕：中止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？<br/>4. 出養：小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？<br/>二、真愛要矜持<br/>提問：分析完前面的案例，兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？<br/>總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |    |
|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  | <p>第五篇動如脫兔<br/>第 1 章籃球～5x5 全場比賽</p> | <p>一、團隊進攻講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當快攻結束無法拿到分數時，必須慢下腳步，進入前場的進攻體系。</li> <li>2. 全場進攻的站位與三對三相比，因為隊友人數的增加可以形成更多的變化，但原則上仍以三角站位做為基礎來延伸。</li> <li>3. 基礎站位區分為基本、高、低位三角站位。</li> </ol> <p>二、常見團隊進攻方法介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運球切入後分球：運球切入防守者之間的縫隙，來吸引隊友的防守者協防，可以將球傳給有空檔的隊友投籃。</li> <li>2. 高低位的聯繫：站在高低位的 4、5 號球員，他們能夠策應傳球或是自己進攻 所以對於防守者來說會造成極大困擾，因此藉由兩位隊員的連線創造出得分的機會。</li> </ol> <p>三、活動「得分限定」</p> <p>被防守的球員練習空手切入，其餘三人練習不同位置的傳導球以製造隊友的得分機會。</p> <p>四、活動「整個底線都是你的得分區」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過修改式的籃球活動讓學生熟悉全場視野、利用傳切與掩護配合使球推進。</li> <li>2. 為了降低學生能力的差異性，建議每得一分的隊伍，需替換接球者與防守者。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</li> <li>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | 實作 |
|--|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                  |                                               |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>5<br/>0309-0315</p> | <p>第一篇有愛無礙<br/>第3章性病知多少</p> | <p>一、認識性病<br/>二、性病檔案<br/>(一)淋病<br/>說明：感染淋病的症狀及嚴重性。<br/>(二)非淋菌性尿道炎<br/>1. 說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。<br/>2. 歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。<br/>(三)梅毒<br/>1. 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。<br/>2. 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種：<br/>(1)性行為傳染。<br/>(2)輸血傳染。<br/>(3)由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。<br/>3. 想想看：與患有梅毒的人共用針頭會感染梅毒，另外有刺青或打耳洞等也有感染梅毒的風險。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |           |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | <p>第五篇 動如脫兔<br/>第2章 桌球～下旋球與雙打比賽</p> | <p>一、學習引導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用課本情境結合學生經驗引導，了解桌球旋轉的特性與可產生的效果。</li> <li>2. 教師或請專長學生示範發下旋球、左（右）側旋球與不旋轉球，由同學以平擊方式回擊，實際觀看擊球後球體飛行的方向。</li> </ol> <p>二、動動腦：旋球的回擊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：觀看完教師示範不同旋轉的發球後，請同學思考回擊的方式。</li> <li>2. 分享：請動手完成課本回擊方式並與同學分享。</li> </ol> <p>三、正手發下旋球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：了解發球規則，說明製造旋轉最簡單的方式為透過發球，而旋轉球較容易理解學習的技術為發下旋球。</li> <li>2. 示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發力」。</li> </ol> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 先以前一節課程「吸星大法」再次感受摩擦擊球。</li> <li>(2) 實際至球桌發球位置練習發下旋球。</li> <li>3. 叮嚀：吸星大法練習為向前方空間擊出不需考慮第一彈跳到桌面問題，但實際至球桌發球則須注意，因此可將球拍稍微傾斜，引拍擊球微調成斜上至斜下方向。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</li> <li>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</li> <li>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</li> </ol> | <p>實作</p> |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |                                               |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>6<br/>0316-0322</p> | <p>第一篇有愛無礙<br/>第2章性病知多少</p> | <p>一、性病檔案——軟性下疳<br/>1. 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。<br/>2. 歸納：軟性下疳的傳染與預防方式。<br/>3. 想想看：單一性伴侶，有性行為後可以一段時間就去做性病的檢測。</p> <p>二、性病檔案——尖形溼疣<br/>1. 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。<br/>2. 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。<br/>3. 想想看：願意打疫苗，因為可以降低被感染的風險。不願意打疫苗，因為打了疫苗也不是完全不會被感染。</p> <p>三、性病檔案——生殖器疱疹<br/>1. 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。<br/>2. 歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。<br/>3. 想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。</p> <p>四、認識愛滋<br/>1. 提問：請學生閱讀案例後，回答以下問題：<br/>(1)從以上的案例，你覺得如果你是當事人，有什麼感受？<br/>(2)愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？<br/>2. 回答：請同學試著回答以上問題。<br/>3. 說明：感染愛滋的症狀及嚴重性。<br/>4. 歸納：愛滋的傳染與預防方式。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |           |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | <p>第五篇 動如脫兔<br/>第2章 桌球～下旋球與雙打比賽</p> | <p>一、切球技術</p> <p>1. 講解：以第一節動動腦活動複習球體旋轉原理，回擊的方法也應使用摩擦方式。</p> <p>2. 操作：依動作要領操作反手與正手切球動作，切球時右手持拍者右腳向前迎擊。</p> <p>(1) 原地正、反手切球動作練習。</p> <p>(2) 以發多球形式發下旋球，操作者判斷來球方向使用反手或正手切球技術回擊。</p> <p>3. 示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發力」。</p> <p>二、活動「切球比賽」</p> <p>1. 說明：從發下旋球開始進行單打比賽，過程中只能發下旋球。</p> <p>2. 操作：比 11 分，結束後，請向隔壁球桌互換對手再次比賽。</p> <p>3. 回饋與檢討：教師觀察回饋學生比賽狀況，過程中是否能成功操作發下旋球與切球回擊，當球體旋轉程度不同時，是否調整拍面角度或揮拍軌跡。</p> <p>三、回擊下旋球的方法</p> <p>1. 提問：當對手發下旋球後，我們只能以切球回擊嗎？</p> <p>2. 說明：講解回擊下旋球的方法，並了解擊球後球體旋轉的改變。</p> <p>(1) 切球回擊：持續為下旋球。</p> <p>(2) 抽下旋球回擊：改變為上旋球。</p> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>實作</p> |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                                                  |
|------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>7<br/>0323-0329</p> | <p>第一篇有愛無礙<br/>第3章性病知多少(第一次段考)</p> | <p>一、愛滋迷思</p> <p>1. 引導：社會上有許多人因為對愛滋病不夠了解而產生一些誤會，造成對感染者的排斥與歧視，我們逐一來審視常見的迷思。</p> <p>2. 說明：教師逐項引導學生思考四種迷思並作出澄清。</p> <p>3. 小結：若有發生過不安全的性行為，可以透過愛滋篩檢來檢驗是否感染，即使檢驗出感染，也可以透過雞尾酒療法終身服藥來控制病情，壽命與一般人無異。</p> <p>4. 閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，並思考如果阿輝是你的朋友，你會接納他嗎？</p> <p>5. 總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感冒患者一樣，只要避免傳染途徑就可以跟一般人一樣生活，我們不應該報以歧視的眼光，使愛滋病汙名化，對愛滋感染者最好的關懷就是把他們當一般人對待。請大家參考關懷愛滋的課文內容設計一幅簡單的關懷宣傳海報。</p> <p>二、遠離性病 生活更美好</p> <p>三、健康生活行動家——闖關大進擊</p> <p>請全班同學進行分組進行闖關回答問題，先回到終點者獲勝。各問題的參考答案在課文中皆可以找到。</p> <p>四、要知道的一健事</p> <p>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

|  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |           |
|--|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | <p>第五篇動如脫兔<br/>第2章桌球～下旋球與雙打比賽（第一次段考）</p> | <p>一、雙打比賽<br/>講解：說明雙打比賽的發球與回擊方式，雙打規則介紹。</p> <p>二、雙打的站位與跑位<br/>1. 講解：以口訣「右側擊球向右跑，左側擊球向左跑」，「跑後不發呆，回到中間站」講解雙打跑位與輪轉方式。<br/>2. 提醒勿邊跑邊打球，應站穩再打，打完再走的原則進行跑位輪轉。</p> <p>三、活動「雙打跑位練習」<br/>1. 說明：熟悉擊球跑位輪轉，並於打球過程中熟記口訣。<br/>2. 操作：以發多球形式進行左、右兩側的餵球，操作同學判斷來球方向擊球。擊球者從4至6人慢慢減少至2人，請同學感受跑動輪轉的差異。<br/>3. 紀錄：完成雙打跑位紀錄表。</p> <p>四、想想看<br/>1. 說明：若兩人左手持拍或一左一右持拍時，又該如何跑位？講解繪製方式，請同學在下節課前畫出跑動輪轉路線。</p> <p>五、雙打的策略運用<br/>1. 說明：以策略1、策略2講解雙打的策略運用，並介紹桌球雙打的暗號。<br/>2. 示範：教師搭配3位同學，以策略1、策略2方法分別3. 示範演練。</p> <p>六、活動「雙打比賽」<br/>1. 說明與操作：2人一組進行3場雙打比賽，比賽後請完成紀錄表。<br/>2. 回饋與分享：雙打策略與比賽心得分享。</p> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。<br/>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>實作</p> |
|--|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|

|                        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |                                               |
|------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>8<br/>0330-0405</p> | <p>第二篇 人際好關係<br/>第1章 拉近彼此距離</p> | <p>一、有利於人際關係的特質<br/>1. 閱讀：請同學先閱讀大家對小強、小豪、小瑛的描述。<br/>2. 提問：擁有哪些條件或特質的人，比較受歡迎呢？<br/>3. 發表：學生自由分享。<br/>4. 說明：請同學想想看，在一個團體中，為什麼有人的人際關係好，有人則是人際關係差，引導學生思考每個人的特質與情緒都會影響到人際關係。</p> <p>二、提升人際好關係<br/>三、重新打造人際好關係<br/>四、看見自己<br/>1. 實作：請同學重新思考自己需要改變的人際關係是什麼？填入自己想改變的項目、我做的努力與改變後的人際關係。<br/>2. 實作：填寫承諾書，讓自己成為既可愛又善解人意的人。<br/>3. 說明：透過檢視自己與調整，我們可以了解自己的人際關係狀況，才能進而改善，讓自己更好。</p> <p>五、人際發生衝突時<br/>1. 閱讀：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對話。<br/>2. 提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態度如何？為什麼？<br/>3. 分享：請學生自由分享。<br/>4. 說明：沒有人喜歡被大聲斥責或羞辱，所以說話的態度往往是影響人際關係的主因，也沒有人天生就懂得如何溝通，這些都是需要學習的。</p> <p>六、衝突處理關鍵時刻<br/>1. 說明：介紹衝突處理的關鍵。<br/>2. 實作：如果我是小豪，我的作法是什麼？<br/>3. 分享：請學生自由分享。<br/>4. 說明：強調溝通也需要學習，良好的互動，必須建立在有效溝通上，否則訊息或情緒都將無法正確傳達給他人。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |      |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|
|  | <p>第五篇動如脫兔</p> <p>第2章桌球～下旋球與雙打比賽</p> | <p>雙打的策略運用</p> <p>1. 說明：以策略 1、策略 2 講解雙打的策略運用，並介紹桌球雙打的暗號。</p> <p>2. 示範：教師搭配 3 位同學，以策略 1、策略 2 方法分別 3. 示範演練。</p> <p>六、活動「雙打比賽」</p> <p>1. 說明與操作：2 人一組進行 3 場雙打比賽，比賽後請完成紀錄表。</p> <p>2. 回饋與分享：雙打策略與比賽心得分享。</p> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 實作觀察 |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|

|                        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                               |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>9<br/>0406-0412</p> | <p>第二篇 人際好關係<br/>第1章 拉近彼此距離</p> | <p>一、語言技巧<br/>1. 說明：「語言技巧」如何運用。<br/>2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。<br/>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。<br/>4. 統整：學生的發表。</p> <p>二、非語言技巧<br/>1. 說明：「非語言技巧」如何運用。<br/>2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，觀察使用「非語言技巧」前後有什麼不同？<br/>4. 分享：讓學生自由分享。<br/>5. 統整：學生的發表。</p> <p>三、同理傾聽和回應技巧<br/>1. 說明：「同理傾聽和回應技巧」如何運用。<br/>2. 實作：請學生根據小強的對話內容，觀察使用「同理傾聽和回應」前後有什麼不同？<br/>3. 分享：讓學生自由分享。<br/>4. 統整：學生的發表。</p> <p>四、正向表達的技巧<br/>五、具體化表達技巧<br/>六、自我肯定拒絕技巧<br/>七、情境練習<br/>1. 閱讀：請學生先閱讀小瑛和小偉的對話。<br/>2. 實作：請學生分組討論，請勾選你認為小瑛和小偉的對話過程中，有達到溝通的項目。<br/>3. 實作：讓學生分組利用上述情境進行一分鐘對話演練。<br/>4. 指導：分組引導學生進行演練，並提醒學生溝通進行時應避免出現批評、責備、抱怨的口吻。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |      |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|
|  | <p>第五篇 動如脫兔<br/>第3章 排球～初級進攻戰術</p> | <p>一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化</p> <p>二、舉球員基本戰術暗號介紹</p> <p>1. 說明：讓同學認識常見的舉球戰術暗號，藉此了解傳球能做出高、低、遠、近、平、快的差異性。</p> <p>2. 講解：依據同學過去的學習經驗，運用扣中間高球及長邊高球二種方式，就能創造出初級的進攻戰術。</p> <p>3. 示範：舉球員做出相同的傳球動作，但透過力量大小、伸臂方向和出手速度，就能產生不同球路的差別。</p> <p>4. 操作：寫下常見進攻戰術暗號，藉此了解進攻戰術變化的多樣性。</p> <p>三、能正確的說出扣快球動作要領</p> <p>四、活動「扣快球練習」</p> <p>1. 說明：以扣球者速度為主，舉球者配合將球送至扣球位置，扣球者迅速完成助跑揮臂扣球動作。</p> <p>2. 講解：扣球者助跑節奏輕快，出手不求加重力道，目的要將球快速扣進對方場區內。</p> <p>3. 示範：扣球者要完整做好助跑、起跳，並掌握擊球時間，才能讓扣快球特性發揮出來。</p> <p>4. 操作：舉球員在拋球過程中要記住每位攻擊手的助跑速度和擊球高度，未來在舉球時才能相互搭配完成快攻扣球。</p> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。</p> <p>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。</p> <p>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | 實作觀察 |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10<br/>0413-0419</p> | <p>第二篇 人際好關係<br/>第1章 拉近彼此距離</p> | <p>一、不良的人際關係</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：可以先利用一些霸凌的新聞或案例，引導學生思考霸凌對青少年團體生活中的傷害與影響，再介紹霸凌的種類——語言霸凌、肢體霸凌、關係霸凌、網路霸凌、反擊型霸凌、性霸凌。</li> <li>2. 提問：生活周遭是否有類似上述的霸凌事件發生？寫下當下處理方法。</li> <li>3. 分享：讓學生自由分享。</li> <li>4. 統整：學生的發表。</li> </ol> <p>二、反霸凌劇場</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閱讀：請學生先閱讀小葳的情境內容。</li> <li>2. 提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>Q1：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？</li> <li>Q2：如果你是小葳，你會怎麼做？</li> <li>Q3：若小葳想和同學面對面說清楚，化解誤會和衝突，她該怎麼說或怎麼做？找幾位同學分別扮演小勇、小葳和其他同學，請運用之前教的「溝通心訣竅」的技巧做練習。</li> </ol> </li> <li>3. 統整：小勇的行為已經構成網路霸凌，霸凌事件不管對誰都是很大的傷害，而不論你是被霸凌者、霸凌者或旁觀者都有適當的處理方式，來降低霸凌的發生與傷害。</li> </ol> <p>三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明：被霸凌者、霸凌者、旁觀者的處理方式。</li> <li>2. 分享：若學生有不同於課本的想法，也可自由分享。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</li> <li>2. 學生能深入思考課堂提問。</li> <li>3. 學生能口頭發表自己的想法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聽課。</li> <li>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</li> </ol> |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |             |
|--|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | <p>第五篇 動如脫兔<br/>第3章 排球～初級進攻戰術</p> | <p>一、A、B、C、D 快攻介紹<br/>二、活動「A 式快攻練習」<br/>1. 說明：與扣快球練習相似，增加一位學生拋球給舉球員，舉球員用高手傳球方式將球送至攻擊手的擊球位置。<br/>2. 講解：學生拋球的時機很重要，拋球前要先喊聲示意給攻擊手和舉球員，讓攻擊手做好啟動助跑的準備。<br/>3. 示範：拋球一過攻擊手頭頂上方，攻擊手隨即啟動助跑起跳，待舉球員將球傳出球網上緣後，揮臂擊球至對方場區內。<br/>4. 操作：舉球員需配合攻擊手的助跑速度及起跳高度，舉球時眼睛正視來球，余光瞄準扣球者的擊球位置，再將球傳出完成 A 式快攻。<br/>三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹<br/>四、活動「平行攻擊戰術演練」<br/>1 講解：後排學生負責接球，前排學生練習平行攻擊戰術，強調後排穩定供輸的重要性，前排學生才能在每一次的演練中改進。<br/>3. 示範：前排快攻與長攻啟動助跑的時間有差異性，A 式快攻者在接球球傳過原本站立位置後開始啟動，長攻則是等待舉球員將球送出之後啟動。<br/>4. 操作：舉球員可以預先設定好要將球傳送給哪一位攻擊手，待接發球後找尋來球落點，再穩定的將球傳送至暗號戰術的高度及位置，完成平行攻擊。</p> | <p>1. 學生能熟悉桌球雙打規則。<br/>2 學生能確實演練課堂中的體能動作。<br/>3. 學生能展現團隊合作與運動家精神。</p> | <p>實作觀察</p> |
|--|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|

11  
0420-0426

第二篇 人際好關係  
第2章 和諧的家人關係

一、家人關係  
1. 閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事與對話。  
2. 提問：如果你家遇到大家對事件想法不同時，你會想辦法提出來討論或溝通嗎？為什麼？  
3. 發表：學生自由分享。  
4. 說明：教師說明良好的家人相處，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，因而達成共識。  
二、家人發生衝突時  
1. 閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。  
2. 提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？  
3. 分享：學生自由分享。  
4. 說明：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你可以試著用什麼樣的方式來化解衝突。  
三、衝突滅火器——1  
1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？  
2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。  
3. 說明：化解衝突的招式-選擇冷靜的時機對話、調整情緒，主動開口。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能認真聽課。  
2. 問答：是否能主動分享自己的想法。

羽球-基本技術組合應用

一、暖身運動  
慢跑操場 2 圈  
二、主要運動  
1. 複習之前教學過的長球與殺球動作  
2. 講解與說明發長球與短球的技巧與時機  
三、緩和活動  
1. 收操，進行伸展運動  
2. 預告下一次上課內容

學生能確實演練課堂中的體能動作。

實作

|                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                               |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>12<br/>0427-0503</p> | <p>第二篇人際好關係<br/>第2章和諧的家人關係(第二次段考)</p> | <p>一、衝突滅火器——2<br/>1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？<br/>2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。<br/>3. 說明：化解衝突的招式-對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給彼此解釋的機會、達成雙方的共識。<br/>二、換我試試看<br/>1. 實作：請學生藉由課本情境，練習上述所教的溝通技巧。<br/>2. 發表：鼓勵學生說出自己的想法。<br/>3. 統整：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。<br/>三、促進家人關係和諧方法<br/>1. 提問：你覺得該如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？<br/>2. 討論：以四至五人一組，分組討論。<br/>3. 發表：學生分組發表。<br/>4. 說明：強化家人關係的方法，包括以下六項：付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造良好氣氛、有效化解問題、創造家庭分享時光。並強調除此六種方式外，也可依每個家庭的特性，發展出最適合的方式。<br/>5. 歸納：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的衝突，還可以增進家人間情感。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |    |
|--|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 羽球-基本技術<br>組合應用<br>(第二次段考) | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習之前教過的切球動作</li> <li>2. 複習之前教過的挑球動作</li> <li>3. 分組練習一組切球另一組挑球的回擊動作</li> </ol> <p>三、緩和活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一次上課內容</li> </ol> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

|                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |                                               |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>13<br/>0504-0510</p> | <p>第二篇 人際好關係<br/>第2章和諧的家人關係</p> | <p>一、家庭關係出現暴力時<br/>1. 閱讀：請學生閱讀小娟的案例。<br/>2. 提問：你認為誰的觀念比較正確呢？該如何幫助他們呢？<br/>3. 分享：學生自由分享。<br/>4. 說明：不論是施暴者或受害者都應該獲得幫助，並引導學生思考施暴者、受害者與旁觀者該怎麼做，才能讓受害者獲得最大的幫助。</p> <p>二、向家暴說不<br/>1. 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安全：勿刺激對方、自我保護、大聲呼救、遠離現場、尋求協助、保護自己的權益。<br/>2. 講解：為了避免學生的混淆，說明家暴與適度處罰間的不同。<br/>3. 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？<br/>4. 分享：學生自由分享，提出應變方式。<br/>5. 歸納：學生的分享內容，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>三、暴力發生後該怎麼辦<br/>1. 說明：家暴受害者，應採取的措施。並介紹三種保護令：緊急保護令、暫時保護令、通常保護令。<br/>2. 閱讀：家暴的新聞事件。<br/>3. 提問：<br/>(1)假如父母或家人在管教上出現暴力傾向，該如何自救呢？<br/>(2)如果你的同學向你求救你會怎麼幫他？<br/>4. 分享：學生自由分享。<br/>5. 歸納：學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。</p> <p>四、要知道的一件事<br/>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |    |
|--|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  |           | 生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。                                                                                                                                                                                                                                     |                  |    |
|  | 羽球-羽球單打比賽 | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習之前學過的單打場地與規則</li> <li>2. 分組進行單打比賽練習</li> <li>3. 由同學擔任裁判與記分員，熟悉比賽規則。</li> </ol> <p>三、緩和活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收操，進行伸展運動</li> <li>2. 預告下一次上課內容</li> </ol> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |

|                         |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |                                               |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>14<br/>0511-0517</p> | <p>第三篇 環境安全總動員<br/>第1章 居家安全體檢</p> | <p>一、家庭安全不可輕忽<br/>1. 引導：請同學閱讀新聞事件。<br/>2. 提問：窗簾是家中常見的家飾品，卻可以奪走一條生命，請大家回想自己小時候，父母長輩是怎樣保護你們的安全呢？<br/>3. 發表：請幾位同學發表經驗。<br/>4. 總結：家是我們最常活動的場所，稍有不慎，就容易發生不可挽回的傷害，讓我們一起來了解居家安全。</p> <p>二、居家環境安全評估——1<br/>1. 提問：家是我們重要的生活場所，請幫小翰看看家中有哪些是不安全的狀況？哪些行為可能導致危險？<br/>2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。<br/>3. 歸納：<br/>(1) 光線陰暗、無法看清屋內物品→室內燈光要明亮，才不會撞傷、跌倒。<br/>(2) 同一插座不可同時使用多個電器，尤其是電流量大的電器，例如：電暖爐，且充電產品充飽電就要拔下，不可以一直插在插座上。<br/>(3) 樓梯及通道放紙箱、報紙等雜物，若有事件發生時，會阻礙逃生路線。</p> <p>三、居家環境安全評估——2<br/>1. 提問：請同學根據小翰與家人在廚房、浴室、陽台的居家生活情形，分析哪 些行為或環境有安全上的隱憂？並描述可能發生的危險？試著提出改善的方式。<br/>2. 發表：請各組討論過後派同學上台發表。<br/>3. 總結：根據各組所分析的情形可以分為安全行為及安全環境兩部分來解說，請看課本內容。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |           |                                                                                                                                                            |                  |    |
|--|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  | 羽球-羽球單打比賽 | <p>一、暖身運動<br/>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <p>1. 分組進行單打比賽練習(每局 15 分)</p> <p>2. 由同學擔任裁判與記分員，熟悉比賽規則。</p> <p>三、緩和活動</p> <p>1. 收操，進行伸展運動</p> <p>2. 預告下一次上課內容</p> | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |
|--|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|

|                         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                  |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>15<br/>0518-0524</p> | <p>第三篇 環境安全總動員<br/>第2章 防震安全準備好</p> | <p>一、引起動機</p> <p>1. 閱讀：請一位同學帶領大家看過「走出 921 傷痛」這篇文章。</p> <p>2. 提問：</p> <p>(1)小婷經歷 921 大地震的新聞，帶給你什麼感受？</p> <p>(2)從上述事件中你是否感受到地震帶給人們的影響？</p> <p>(3)為了減少地震帶來的傷害，你覺得平時需要地震演練嗎？為什麼？</p> <p>3. 回答：請一到兩位同學回答。</p> <p>4. 總結：地震無法預期，每次的大地震帶來的傷亡、傷害、傷心都是持續一輩子的，我們應該要落實防災演練，才能降低傷害。</p> <p>二、地震之可怕</p> <p>1. 提問：同學身處在臺灣一定有經歷過地震的經驗，有聽聞過嚴重的地震事件嗎？試著和同學分享。</p> <p>2. 討論：各小組討論分享，並選出一件印象最深刻的地震事件上台分享。</p> <p>3. 總結：地震會帶來各項災害，包含火災、土壤液化、地形變動、建築物受損以及海嘯，我們無法預期地震何時發生，但可以透過演練提升存活的機率。</p> <p>三、地震逃生演練</p> <p>1. 提問：每年各級學校必備的行程就是防災逃生演練，同學必須從平日就開始熟練逃生路線，緊急的時候才可以應變，請問地震時有哪些逃生要點呢？</p> <p>2. 發表：請同學上臺發表。</p> <p>3. 總結：地震發生時，應該要先保持冷靜，依據：</p> <p>地震發生前——避難準備<br/>地震發生時——確保安全<br/>地震緩和時——前往避難所</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

|  |           |                                                                                                                                                                                                                               |                  |    |
|--|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|  |           | <p>三個原則逃生，並且平時就要將緊急避難包準備好，地震時隨手就可以拿到。</p> <p>五、健康生活行動家</p> <p>1. 學校逃生演練</p> <p>活動：地震時想要保住生命，一定要先清楚逃生的路線，請同學分組討論，回答課本上的問題。</p> <p>2. 社區逃生演練</p> <p>活動：老師先示範如何上網搜尋住家附近避難場所，並請兩位同學上機操作。其他同學回家後上網搜尋避難場所並且和家人約定地點，請家人簽名完成這項作業。</p> |                  |    |
|  | 羽球-羽球雙打比賽 | <p>一、暖身運動</p> <p>慢跑操場 2 圈</p> <p>二、主要運動</p> <p>1. 講解雙打比賽的場地大小與有效發球區域</p> <p>2. 複習之前學過的雙打規則</p> <p>3. 同學分組進行雙打比賽練習（一局 15 分）</p> <p>4. 由同學擔任裁判與記分員，熟悉比賽規則。</p> <p>三、緩和活動</p> <p>1. 收操，進行伸展運動</p> <p>2. 預告下一次上課內容</p>            | 學生能確實演練課堂中的體能動作。 | 實作 |

16  
0525-0531

第三篇 環境安全  
全總動員  
第3章 交通安全  
知與行

#### 一、道路交通安全

1. 提問：請問班上有多少走路上學同學呢？你走路上學的時間大約多久呢？有沒有遇到像阿翰的狀況呢？

2. 討論：請同學討論阿翰發生的這些狀況會發生什麼危險。

3. 發表：請一到兩位同學上台發表。

4. 總結：為維護生命安全，行人也需要遵守交通規則，保護自己也保護別人。

#### 二、上放學的交通安全

1. 提問：請同學看課本中阿明的案例並分析阿明可能會遇到的危險、後果及如何改善。

2. 發表：請一到兩位同學回答。

3. 總結：是爭取過馬路的时间重要，還是多走一段路讓生命有保障重要呢？毋庸置疑生命安全才是重要，請不要為了省時省力而橫越馬路，做出讓自己懊悔不已的錯誤決定。

#### 三、自行車安全

1. 提問：請問班上騎自行車上放學的同學人數？並詢問同學有沒有發生過意外事故？請同學分享自己的自行車經驗。請同學討論課本中騎士有什麼樣安全上的問題，要如何解決。

3. 討論：請同學分組討論。

4. 發表：各組派代表上台發表。

1. 學生能聆聽同學發表的意見。  
2. 學生能深入思考課堂提問。  
3. 學生能口頭發表自己的想法。

1. 觀察：是否能認真聽課。  
2. 問答：是否能主動分享自己的想法。

羽球-羽球雙打比賽

#### 一、暖身運動

慢跑操場 2 圈

#### 二、主要運動

1. 同學分組進行雙打比賽練習(一局 15 分)

2. 由同學擔任裁判與記分員，熟悉比賽規則。

#### 三、緩和活動

1. 收操，進行伸展運動

2. 給予表現優異之學生鼓勵

3. 預告下一次上課內容

學生能確實演練課堂中的體能動作。

實作

|                         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                               |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>17<br/>0601-0607</p> | <p>第三篇 環境安全總動員<br/>第4章 社區安全行動家</p> | <p>一、社區安全我關心（一）<br/>1. 提問：<br/>(1)如果自己居住的社區安全出問題，例如：有傷害事件、飆車事件等，你的心情會如何？<br/>(2)如果你有機會為社區安全盡一份心力，你會願意幫忙嗎？為什麼？<br/>2. 發表：請幾位同學回答。<br/>3. 歸納：每位居民都是社區的一分子，都應該為社區盡一份力，守護社區中的每一個人。<br/>二、社區安全我關心（二）<br/>1. 提問：社區安全需要大家一起幫忙，小翰的社區發生了這樣的狀況，你會結合社區，提供什麼樣的改善對策？<br/>2. 發表：請幾位同學回答。<br/>3. 歸納：身為社區的一分子，就可以提供里長或社區營造的相關單位你的意見，更重要的是我們要有危機意識，對危險區域多一份警覺。<br/>三、社區安全動起來<br/>1. 提問：同學們知道社區的里長是誰嗎？里長辦公室在哪裡？你認識你的鄰居嗎？你的社區出入份子複雜嗎？有沒有危險的地方呢？<br/>2. 回答：請幾位同學回答。<br/>3. 歸納：社區安全和每個人都息息相關，社區安全需要居民的共同參與，首先要建立社區安全意識，先讓居民意識到社區安全的重要性，居民才會自發性地維護社區安全。<br/>4. 說明：社區安全營造應該依照以下三大層面進行。<br/>(1)自發性參與社區安全事務。<br/>(2)主動關心社區安全問題。<br/>(3)與家人參加社區定期的安全會議。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。<br/>2. 學生能深入思考課堂提問。<br/>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。<br/>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

|  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |                                                  |
|--|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|  | <p>第四篇 超越運動障礙</p> <p>第1章 運動無礙</p> | <p>一、學習引導</p> <p>利用課本事件或是學校特殊教育宣導相關活動，引導學生認識有特殊需求的身心障礙者也有運動權。</p> <p>二、認識國內適應體育發展現況</p> <p>三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級</p> <p>四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類</p> <p>五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值</p> <p>七、認識國內保障身心障礙者運動權的作法</p> <p>1. 講解：保障身心障礙者參與運動是世界高品質體育發展的趨勢，利用課文說明國內已有相關法律條文規定保障其權力，希望學生能重視此觀念。</p> <p>2. 示例：以國內舉辦全國身心障礙運動會，讓優秀的身心障礙運動選手也有機會參與運動競賽。</p> <p>八、認識國內外適應體育推展方式</p> <p>講解：利用課文講解國內目前保障身心障礙者的運動權，營造友善運動環境的作法，包括研發運動輔具，提高身體運動能力；修正比賽規則和器具，提供身心障礙者參加運動賽事機會；支持與倡導身心障礙者運動理念；興建無障礙運動場館；設置各類障礙協助人員（例如：視障者陪跑員等），請學生分享其他示例。</p> <p>九、適應體育行動策略</p> <p>講解：利用課文說明可以利用三個簡單的步驟將適應體育理念落實在生活中，協助有特殊需求的同學或他人。包括以同理心先列出他會遇到的運動參與障礙、評估他在從事運動、評估自己的能力。</p> | <p>1. 學生能聆聽同學發表的意見。</p> <p>2. 學生能深入思考課堂提問。</p> <p>3. 學生能口頭發表自己的想法。</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p> |
|--|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

