貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣東石國民中學七年級第一、二學期健體領域 健康教育科　教學計畫表　設計者： 劉漢政 （表十二之一）

一、教材版本：翰林版第 1、2 冊

二、本領域每週學習節數：　1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。	**一、健康的涵義** 1.說明：請學生看完五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？ 2.提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3.講解：教師歸納學生分享的內容。 **二、健康語詞接龍** 1.腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 2.遊戲規則：教師提問「你們覺得健康是什 麼？」用一句話說明或形容，每一組	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	**【生命教育】** 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。 生 J7 面對	

			能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 **三、全人的健康** 1.提問：讀完課文，你們覺得具備哪些條件才符合全人健康？2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：教師說明健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。		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。	
第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。	**一、健康的身體** 1.說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作，那你的身體健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個身體健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做 努力。 **二、健康的心理**	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	**【生命教育】** 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。 生 J7 面對	

			能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			1.提問：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個心理健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面 還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 **三、健康的社會** 1.說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個社會健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。		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。	

						四、健康生活行動家 1.提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，以小華的例子來看，小華的健康表現較偏 向哪一方面呢？ 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。 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。若是健康偏向某個面向，我們就得思考如 何讓健康的三面向達到平衡。 4.歸納：藉由活動，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。			
第三週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠	**一、人體城市** 1.提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找	**【環境教育】** 環 J3 經由環境美學與自然文學了	

		潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 3b-IV-4 因	略。 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。	不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	2.發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。 **二、影響健康的因素** 1.說明：老師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，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。 2.說明：教師講解影響我們健康的四個因素： (1)生活型態 40% (2)生物遺傳 20% (3)環境 30% (4)醫療服務系統 10%。 3.歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。 **三、小芳的一日生活紀錄** 1.提問：看完小芳的一日生活記錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？ 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。 3.總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。	出不良生活型態對健康的影響。	解自然環境的倫理價值。	

			應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
第四週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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。	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	**一、健康促進生活型態 1** 1.實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生勾選可能造成的健康影響。 2.總結：教師說明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。 **二、健康促進生活型態 2** 1.提問：既然小芳的不良生活型態，對她的健康帶來了這麼多的傷害與影響，那麼你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	**【環境教育】** 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

		情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省			2.說明：教師說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 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。 4.講解：勾選後就能知道自己還有哪些不足，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！ **三、健康生活行動家** 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。 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。 3.講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生			

			修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			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。 **四、我的健康契約書** 1.提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？ 2.實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健康契約書，可自由 設計美麗的插圖或外框。 3.講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型 態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。 4.反思：實作後，請學生思考以下問題，是否對 自己目前的健康滿意？是否留意並察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更重視、更了解健康，才能努力朝健康邁進。			
第五週	第一篇健康	健體-J-A2 具備	4a-IV-3 持	Da-IV-2 身	1.評估不良	**一、教師講解**	1.觀察：是	**【生命教**	

	滿點 第三章身體的奧妙	理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	1.說明：教師利用拼圖讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 2.提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：引導學生思考平時是否也有和拼圖中類似的症狀，其實這些健康問題如腰酸背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 **二、人體外部結構** 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。 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。 **三、正確姿勢看過來** 1.說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。 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。	否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	**育】** 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。	

						3.歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，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自己身體的改變。			
第六週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	**一、人體器官** 1.說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液 循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。 2.提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？ 3.發表：學生討論並指出正確位置 4.講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。 5.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。 **二、人體系統** 1.提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。 2.說明：配合課本上的「人體系統運作	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	**【生命教育】** 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。	

						圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。 3.總結：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。 **三、人體器官與系統的運作** 1.提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 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。 **四、維護器官的保健方法** 1.說明：想讓每個器官能使用的更久，維護器官 有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。 2.實作：請學生分組討論，該如何保護肝臟、牙齒、眼睛、腸胃等器官。 3.發表：藉由各組發表，可讓學生更清楚了解身體的			

						各系統內的器官與功能。			
第七週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你（第一次段考）	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生自主思 考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青 春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	**一、青春期的轉變** 1.說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，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。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。 2.統整：說明青春期女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。 **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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.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。	**【性別平等教育】** 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。	

		畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				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。			
第八週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生自主思 考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型	**一、 月經週期怎麼算** 1.提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？ 2.說明：教師利用活動範例中的月曆來說明月經週期的計算。 3.實作：請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。(如果是男生，可以假設的方式來練習計算) 4.歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。 3.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗	**【性別平等教育】** 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。	

		健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人	的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。		態。	應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。 **二、經痛怎麼辦？** 1.實作：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。 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。 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，也可在兩次月經期間每天 做經前運動。 3.演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 **三、月經週期要注意哪些個人衛生** 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式： (1)陰脣具有保護作用，須每天清洗。	並做填寫。		

		與科技、資訊、媒體的互動關係。				(2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。 (3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。 2.實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到 課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。(如果是男生，可以請教女性家人的看法) **四、如何選購內衣** 1.提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 2.說明：青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。 3.講解：少女們在青春期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造 好身材，太緊的則妨礙的乳腺發			

						育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣的尺寸。盡量不穿有鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚 呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。			
第九週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生自主思 考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	**一、認識男生生殖器官** 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。 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。 **二、面對夢遺我該怎麼做？** 1.提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 2.實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。 **三、「勃起」、「夢遺」是什麼？** 1.說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一	1.觀察：是否能認真聆聽。2.實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	**【性別平等教育】** 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。	

		題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	正，持續表現健康技能。			些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如:觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 2.講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。 說明：教師說明夢遺的現象。 3.提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」 4.發表：學生根據自己所知自由發言。 5.統整：說明尿液及精液的			

						不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減 少夢遺發生的生活習慣。 **四、男性的衛生保健該怎麼做** 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式： (1)包皮容易積藏汙垢，應該要每天翻開清洗。 (2)避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。 **五、關於性衝動我了解多少** 1.提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿 康一樣的困擾嗎？ 2.實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。 3.發表：學生根據自己的看法自由發言。 4.統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。 5.補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。			

第十週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.讓學生自主思 考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正 向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	**一、我的心走向** 1.實作：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進行分享。 2.說明：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。 3.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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【性別平等教育】** 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	

		感體驗。				**三、自我認同量表** 1.實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。 2.說明：自我認同是一個人對自我價值的評量。它通常來自於日常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很 聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；我們也可能很喜歡自己或很討厭自己。類似這些常在我們日常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為我們對自己的評價，也就是自我的認同感。所以可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。 **四、特質樹** 1.說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 2.實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。 3.歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。 **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，每個人都有不同的優點與特質。			
第十一週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.讓學生自主思 考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正 向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	**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？	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【性別平等教育】** 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關	

		於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			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。 4.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、自我實現** 1.說明：教師說明自我實現的重要性。 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？ 2.分享：學生自由回答與分享。 3.講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。 **四、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。		係。	

						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。 4.講解：藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。			
第十二週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.讓學生思辨性 別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打 破科板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	**一、城城的玩偶** 1.實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 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？ 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。 **二、跳出性別框架** 1.說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 2.討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛	觀察：是否能認真聆聽。	**【性別平等教育】** 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J5 探索	

		敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				是專屬於某一種性別特質嗎？ 3.統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、 跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每 一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 4.歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。		性別與生涯規劃的關係。	
第十三週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.讓學生思辨性 別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打破科板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	**一、批判性思考技能練習** 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。 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。 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。 **二、破除性別刻板印象** 1.說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	**【性別平等教育】** 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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	

		辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	少健康風險的行動。			象，需要大家共同努力。 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。 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。 **三、看重自己尊重他人** 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。 2.實作：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。 3.統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，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。		互動的能力。	
第十四週	第三篇實在有健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康	3a-IV-1 精熟地操作健	Ea-IV-1 飲食的源頭管	1.運用精確的資訊，辨	**一、食物的旅行** 1.說明：食物從產地到餐	1.問答：能說出食物製	**【環境教育】**	

	第一章食安中學堂（第二次段考）	的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備	康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	理與健康外食。	識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。 2.提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？ 3.討論：學生自由討論或發表自己想法。 4.統整：「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚 知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。現在外食機會太多，所以要避免少吃農藥殘留過的食物，就變得很重要。多吃在地食物，不只是要減少食物里程，更重要的是減少對外國的依賴。依賴愈多，一旦國外發生天災，我們的食物價格，馬上跟著變動。在地食材，也許長相不俊俏，顏色暗淡，賣相很抱歉，但相對上安全許多。 **二、源頭如何把關—認識食品安全標章** 1.提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品	作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。 3.實作：是否懂得食材清洗技巧。	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。 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。	

		利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				呢？ 2.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，才符合安全衛生。 **三、農藥殘留量比一比** 1.提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？(教師可利用蔬果圖卡讓學生比一比或搶答) 2.說明：結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。教師向同 學說明安全採收期的定義。 **四、蔬果食前處理技巧** 1.發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。 2.提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農 藥殘留量。 3.統整：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， 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、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。			
第十五週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**一、選購當季、當地蔬果** 1.活動：教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果，並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼 季節是當季？ 2.說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。 3.統整：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥， 加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。 **二、加工食品如何把關** 1.提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？ 2.說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季	1.觀察：是否能認真聆聽。2.實作：是否懂得食材清洗技巧。 3.觀察：對於食品添加物之了解。	**【環境教育】** 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。 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。	

		辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				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。 3.提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 4.發表：學生自由發表。 5.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。			
第十六週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**一、食品添加物** 1.說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題： (1)泡麵為何要加入抗氧化劑？ (2)魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ (3)市面的糖果添加色素的目的為何？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的 色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	**【環境教育】** 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。 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。	

		訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	訊來支持自己健康促進的立場。			原味，所以，使用食品 添加物的機會愈來愈多。 4.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（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。 **二、食品添加物停看聽** 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。			
第十七週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當	**一、消費者如何把關** 1.說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循	

		的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備	應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 2.提問：為什麼要購買此食品，是需要還是想要？了解此食品是否對健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 3.分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 **二、食品標示** 1.實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚 印明食品標示。 2.說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。 3.總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。	材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 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。	

		利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
第十八週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**健康生活行動家——健康料理達人** 1.說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 2.提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務選出適合符合的食材。 小光採買肉類(美國牛肉片與台灣雞肉片) 小莉採買豆腐(有食品標示的豆腐與市場散裝傳統豆腐) 小志採買火鍋料(有 CAS 的杏鮑菇與散裝火鍋料) 小美採買蔬菜類(市場高麗菜與超市有機包心菜)以上四種任務並沒有依訂的標準答案，可以讓學生選擇後	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	**【環境教育】** 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。 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。	

		係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				再發表看法。 3.教師總結：我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材，可以總和本章節所教導的清洗方法與料理方式，讓我們活得更健康。			
第十九週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3.持續地執	**一、晚餐吃什麼？** 1.提問：放學後小華肚子好餓，他和同學一起吃晚餐，晚餐吃了四樣食物，請同學勾選課本下頁的問題？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，還可	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.實作：能依自己的情況認真填寫活動。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動	

		體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		行減少食品中毒風險的行動。	以參考每日飲食指南，確認吃進的食物份量夠不夠。 **二、均衡飲食** 1.提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，因此我們再複習一次六大類食物，教師以搶答方式讓學生複習。 (1)每日需要 2.5～5 碗，是主食類的是(全穀雜糧類)。 (2)我們每天需要乳品類（1.5～2 杯） (3)每天需要至少 2000cc 的（水） (4)蔬菜類每天需要（3～6 份） (5)水果類每天需要（2～5 份） (6)每天需要油脂 4～7 茶匙與堅果種子類一份 2.提問：了解了每日所需分量後，讓我們來學習各種食物的份量是多少。 3.解說：全穀雜糧類 1 碗＝1 碗米飯＝2 碗熟麵條＝全麥饅頭 1 又 1/3 個＝全麥吐司 2 片蔬菜類一份＝可食部分 100g **三、六大類食物**		物需求，並關切動物福利。	

						1.解說：油脂 1 茶匙＝各式實用油 1 茶匙＝沙拉醬 2 茶匙 ● 堅果種子類一份＝杏仁果、核桃仁 7g=開心果、南瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果 10g＝花生仁 13g ● 乳品類 1 杯＝乳酪(起司)2 片 45g＝鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯 240ml＝優格 210g＝全脂奶粉 4 湯匙 30g、低脂奶粉 3 湯匙 25g、低脂奶粉 2.5 湯匙 20g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣 65g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝ 無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣			

						65g **四、一日菜單** 1.提問：雖然國小就已經學過每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以阿東、阿美的一日菜單來練習食物份量的換算。 2.總結：全面來看，阿美各項的份量都不足，可在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿； 阿東除豆魚蛋肉類都不足。(此為學生自由發揮，教師不要設定標準答案) **五、健康飲食聲明書** 1.引導：同學已經藉由阿東的一日菜單學會了每日飲食份量的標準，希望同學可以均衡飲食打造一個健康的身體，請利用課本的健康飲食聲明書來反省自我的飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 2.發表：幾位同學發表自己的飲食聲明書。 3.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。			
第二十週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	**一、健康外食技巧** 1.提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 2.說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。 3.教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。 **二、外食兼顧環保** 1.說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負 擔。 2.提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？ 3.分享：學生自由分享與發表。 4.歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。 **三、製作並發表健康外食指**	觀察：能說出外食技巧。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。	

		環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				**南** 1.說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。 2.提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。 3.實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。 **四、鼓勵與建議** 教師給予發表同學鼓勵與建議，可以將各班各組所發表之套餐菜色收集成冊，向全校同學發表。			
第二十一週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康（第三次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	**一、食品中毒** 1.提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 2發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。 **二、食品中毒的原因與症狀** 1.說明：教師介紹食品中毒的原因： (1)細菌性食品中毒 (2)病毒性食品中毒	觀察：對於食品中毒之了解。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。	

		能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			(3)化學性食品中毒 (4)天然毒性食品中毒 2.講解：食物中毒時，因為身體的自我保護反應，會把入口的食物先以「上吐」的方式排除，吐不出來的部份食物，會經過腸胃到達下方，到了這裡才會出現「下瀉」的情形。而急性食物中毒時，因為身體的反應激烈，所以上吐下瀉經常很快的先後出現。有些慢性食物中毒，除了緩和的上吐或下瀉外，也會合併出現皮膚的反應，就像過敏一樣。因食品中毒原因很多，所以症狀也會有所差異。 **三、食品中毒的處理流程** 1.提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 2.講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。 **四、預防食物中毒大補帖** 1.提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 2.發表：學生踴躍發表意			

						見。 3.說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。 4.統整：預防食物中毒的方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。 5.提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。 **五、健康生活行動家** 1.提問：請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。 從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ (1)購買路邊攤的散裝海鮮-有可能 (2)購買大賣場的即期肉品-有可能 (3)其他 從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ (1)烤肉前沒有洗手-衛生習慣不好 (2)雞腿沒有烤熟-烤好的食材還有血水			

						(3)直接用手接觸食材-應該用餐具進食 (4)其他 2.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。			

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康照護 第一章寵eye百分百	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	**一、引起動機** 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有一樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？ **二、眼睛的構造** 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，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 **三、視覺的產生** 1.提問：詢問學生是否知道	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	正，持續表現健康技能。 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。			「視覺」是如何產生的？ 2.發表：學生自由發表意見。 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。			
第二週	第一篇健康照護 第一章寵eye百分百	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯	1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好	**一、活動「我有眼睛困擾嗎？」** 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。 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	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	的威脅感與嚴重性。 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。 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。	治。	習慣。	維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 **二、常見的眼睛問題（一）** 1.提問:請學生說說看常見的眼睛問題？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.講解:眼睛常見的問題有下列幾項： 4.近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。			
第三週	第一篇健康照護 第一章寵eye百分百	健體-J-A1 具備體育與健康的知	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策	1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球	**一、常見的眼睛問題（二）** 1.遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，	

		能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能	衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	的遠視。 2.散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。 3.乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。 **二、珍惜所eye視界無礙** 1.請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。 2.請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。		規劃個人生活目標。	

		力。							
第四週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	**一、牙齒經驗分享** 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 **二、牙齒的構造** 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？ 2.說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。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，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。 (1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。 (2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 **三、常見的口腔問題** 1.齲齒： 提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐	觀察	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。				層往內，形成齲齒。 2.牙周病： 提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？ 發表：學生自由發表意見 說明：教師解釋牙周病的形成及影響。 3.咬合不正：提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？ 說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。 發表：學生自由發表意見。			
第五週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	**一、口腔清潔的重要** 1.提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？ 2.發表：學生自由發表意見 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，規劃牙齒照護時間表。 **二、牙線的使用** 操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 **三、牙間刷介紹** 教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 **四、牙齒照護一起來** 1.提問：詢問學生是否有一	觀察 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			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？ 2.發表：學生自由發表意見。 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，規劃牙齒照護時間表。 **五、檢視我的護齒習慣** 說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。			
第六週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2.熟練洗臉、防晒方法。 3.實踐照護皮膚好習慣。	**一、皮膚問題好困擾** 1.提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？ 2.發表：學生自由發表生活經驗。 3.說明：教師解釋皮膚的構造及功能。 **二、介紹皮膚構造** 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。	觀察	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	少健康風險的行動。			1.保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。 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。 3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。 4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。 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。 **三、介紹常見皮膚問題** 提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？ 發表：學生自由發表生活經驗。 說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。 **四、檢視是否做到皮膚照護工作** 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。 發表：請同學分享自己的皮			

						膚照護方法。 **五、介紹正確洗臉方式** 提問：請同學分享平常的洗臉方式？ 發表：請一到二位同學出來操作洗臉。 說明：教師介紹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。 **六、為什麼流汗會臭？** 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！ 發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。 說明：教師解釋汗臭味的成因和處理方式。 **七、皮膚防晒** 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？ 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，但是要掌握好不要晒傷。			
第七週	第一篇健康	健體-J-A3 具備	1a-IV-3 評	Da-IV-1 衛	1.認識耳朵	**一、引起動機**	觀察	**【家庭教**	

	照護 第四章聽力保健（第一次段考）	善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。	生保健習慣的實踐方式與管理策略。	構造及常見耳朵問題。 2.實踐照護耳朵好習慣。	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？ 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，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：教師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，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。 **四、護耳好方法** 提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？ 說明：其實耳朵疾病的預防		**育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

						就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。 **五、健康生活行動家** 提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？ 發表：請學生說出一項最不健康的項目。 說明：同學要學著問題解決的方法，找出自己的健康問題，運用生活技能，才能有效的改善健康狀況。 練習問題解決的步驟： 1.確認問題所在。 2.分析問題形成的原因。 3.列出解決方案，分析助力與阻力。 4.執行可行的方法。 5.評價再檢討。			
第八週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督	**一、青少年的煩心事** 提問：看完課文中五個同學的煩心事，試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的	觀察 發表	**【生命教育】** 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、	

		體育與健康的問題。	礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		並持續執行解壓技能。	壓力來源。 **二、了解自己的壓力源** 提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。 解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。 **三、壓力反應** 說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。 提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？ 發表：學生自由發表。 統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。 **四、適度壓力讓表現更好** 說明：先前已介紹過大的壓		境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

						力會造成生理、心理、行為反應，甚至嚴重時會有疾病，在了解自己最近的壓力來源之後，我們更要了解壓力可能對我們帶來的整體性影響。 發表：請同學分享成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。 講解：教師引導同學思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。			
第九週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	**一、當壓力來敲門** 提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。 發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。 說明：其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方	觀察 發表 實作	**【生命教育】** 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	

		題。	悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			式就是好方式。 **二、解壓步驟** 引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。 說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。 1.「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。 2.「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。 3.「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。 4.「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力解決時再來處理。 實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己		的主體能動性，培養適切的自我觀。	

						更懂得處理壓力。			
第十週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	**一、情緒是什麼** 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。 說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。 **二、情緒萬花筒** 引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。 提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？ 說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。 **三、情緒來了怎麼辦** 實作：利用小育和阿芳吵架的例子，來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？	觀察 發表	**【生命教育】** 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。	

						分享：老師可找幾位同學分享自己的作法。 講解：當負面情緒出現時的處理方法，包括遠離現場、保持冷靜、找出宣洩情緒的方法。 總結：當衝突發生時，未必有絕對的對錯，若是兩人一直陷入負面情緒中，問題將無法獲得解決，因此必須學習處理好情緒，才能解開誤會。 **四、做情緒的主人——自我調適技能** 實作：利用小育和阿芳的例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。 討論：讓學生互相討論演練自我調適技能，並找一至二位同學上台分享。 總結：學習情緒調適並非要壓抑負面情緒，而是當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。 **五、什麼是異常行為** 1.提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 2.發表：學生根據經驗回答。 3.說明：教師說明一般常見			

						的異常行為有下列幾項： (1)認知異常 (2)情緒的異常3外顯行為的異常 4.說明：教師說明異常行為發生的原因，並提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。 **六、攻擊行為** 1.引導：教師引導學生思考小健為什麼會攻擊小軒，並說明往往是因為小健對情緒與衝動的控制能力出現障礙，而出現暴力及脫序的行為。 2.說明：教師說明若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理：先找出造成情緒失控的原因，並加以處理、找信任的師長或家人共同解決自己的情緒問題、尋找專業人員給予協助與治療。 **七、強迫症** 1.引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。 2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？			

						3.發表：學生自由回答說明：厭食症和暴食症都是屬於強迫症的一種，所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。 **八、焦慮症** 1.引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形。			
第十一週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	**一、憂鬱症** 1.引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？ 2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？ 3.發表：學生自由回答。 4.說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。 **二、走出藍色情緒風暴** 引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助： 1.幫自己整理情緒 2.學習調適壓力	觀察 實作	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				3.及早發現及早治療 4.尋求專業協助 說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。			
第十二週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。	**一、誰的心理狀態較趨於健康** 1.提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？ 2.發表：學生自由分享。 3.歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。 **二、心情溫度計** 實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。 說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。 **三、保持規律作息**	觀察 發表	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

						提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？ 發表：學生自由分享。 說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。 **四、均衡飲食** 1.提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。 **五、建立規律運動習慣** 1.提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每			

						天至少30分鐘，每週宜有5～7天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。			
第十三週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。	**一、學習正向思考** 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 **二、正向思考演練** 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。 **三、幫助別人** 提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。 發表：學生自由分享。	觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	的行動。			說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。 **四、身心鬆弛練習** 說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。 實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。 **五、健康生活行動家** 說明：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。 實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。			
第十四週	第三篇醫療新世代 第一章用藥	健體-J-A1 具備體育與健康的知	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行	1.具體辨識藥物的種類。	**一、引起動機：常見錯誤用藥** 1.引導：請學生回想以前用	觀察 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用	

	安全（第二次段考）	能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、	略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。 2.發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。 3.統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。 **二、常見用藥迷思（一）** 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： (1)吃藥，有病治病沒病補身？ 藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。 (2)藥品會傷胃，最好合併		家庭資源，規劃個人生活目標。	

		媒體的互動關係。				胃藥吃？ 胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。絕大多數的藥品不會傷胃，除了消炎止痛藥、鐵劑、抗生素(紅黴素、四環黴素）這3類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜，但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會減輕藥物的效用，因此民眾過於依賴胃藥，反倒忽略它也是一種藥品，使用不當會產生副作用。 **三、常見用藥迷思（二）** 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： (3)病症消失了就可以不吃藥？ 感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認，才是正確之			

						道。 (4)介紹「好藥」給好朋友？ 同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。			
第十五週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	**一、正確用藥五核心（一）** 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 1.清楚表達自己的身體狀況。 **二、正確用藥五核心（二）** 2.看清楚藥品標示。 3.清楚用藥方法、時間及保存方式。 **三、正確用藥五核心（三）** 4.做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 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	觀察 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				為顧問。			
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	**一、藥害救濟** 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？ 說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。 **二、健康生活行動家（一）** 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大	觀察 發表 實作	**【生命教育】** 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	

		極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			不實的，同學請分組討論課文中的案例。 發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。 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。 **三、健康生活行動家（二）** 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。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。		價值思辨，尋求解決之道。	
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1.了解藥品選購與使用的迷思。 2.熟悉藥品	**一、廣告辨真偽** 1.提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣	觀察 發表 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各	

		能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、	規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	廣告訊息的識讀與批判技能。 3.練習正確選購藥品的好決定。	告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 2.討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 **二、批判性思考練習** 1.實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。 2.總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。		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。	

		媒體的互動關係。							
第十八週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	**一、引起動機** 1.提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？ 2.說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 **二、了解健保 健康有保** 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？ 2.發表：請同學自由發表意見 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	觀察 實作	**【生命教育】** 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。	

		進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				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」。 **三、認識健保IC卡** 講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。			
第十九週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	**一、善用健保好撇步（一）** 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1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。 **二、善用健保好撇步（二）** 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較	觀察 實作	**【生命教育】** 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。	

		意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的？ 發表：請同學上臺發表。 總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 2厝邊好醫生，顧我尚安心 同一地區健保特約診所5～10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。 3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。 4慢性病人多利用慢性病連續處方箋 說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。 5把急診留給需要的人			

						提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。 說明：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。 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。			
第二十週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保（第三次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	**一、生活技能：做決定** 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。 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 **二、珍惜醫療資源契約書** 教師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	觀察 實作	**【生命教育】** 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。	

		溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				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。			

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣東石國民中學七年級第一、二學期健體領域體育科　教學計畫表　設計者： 吳瑾珩、陳淑美、柯金祝、黃淑梅

（表十二之一）

一、教材版本：翰林版第 1、2 冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能的定義。 2.分析體是能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	**一、說明科技進步和身體活動量的關係** 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。 2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 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。 4.教師利用課文講述體適	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解體適能的重要性。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 **二、說明體適能的重要性** 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。 2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 **三、總結活動** 1.利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。 2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？ **四、體適能的分類** 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。 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？ 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。 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。 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與哪些運動向目的表現有關？例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。 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。			
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	**一、分站健康體適能檢測** 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。 2.進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。 3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 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。 **二、評估體適能等級** 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 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。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		媒體的互動關係。	計畫，實際參與身體活動。			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。 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。 **三、設計體適能運動處方** 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。 2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 **四、總結活動** 1.讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 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。			
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能執行體適能運動處方。 2.能分析運動計畫執行成效。	**一、運動計畫執行成果** 1.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2.各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3.引導學生思考執行成效佳的原因。 **二、運動計畫修正**	1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作：能正確的設計體適能運動處方。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			1.利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2.鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 **三、總結活動** 1.鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2.歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。			
第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。	**一、良好的身心狀況** 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。 2.提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 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。 **二、注意環境安全與氣候**	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

						1.提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 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？ 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。 **三、暖身運動與緩和運動** 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？ 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。 **四、遵守運動規則** 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。 2.提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 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。			
第五週	第四篇運動好健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康	1c-IV-2 評估運動風	Ba-IV-1 居家、學校、	1.明白運動傷害發生的	**一、正確的運動技巧** 1.說明：採用錯誤動作或姿	1.觀察：是否能熱烈參	**【安全教育】**	

	第二章運動安全	的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	原因。 2.了解正確的運動安全觀念。 3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 2.提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ **二、適當的保護措施** 1.說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 2.提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ **三、活動「運動安全我最行」** 1.說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。 2.實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。	與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

第六週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3.學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4.明白空氣汙染對對於運動的影響。 5.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	**一、夏日高溫對影動的影響** 1.說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 2.提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何? **二、紫外線對健康的影響說明** 1.說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 2.提問：紫外線為何會造成身體的傷害? **三、夏日運動的注意事項** 1.說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 2.提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ **四、說明空氣汙染對身體的影響** 1.說明：空氣汙染為何對身體會有影響 2.提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動? **五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介** 1.說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

						心肺有極大影響的是PM2.5。 2.提問：PM2.5為何對於人體有極大的傷害?其特性為何? **六、適當的保護措施** 1.說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 2.提問：同學是否知道有哪些APP可以用來查詢空氣品質？			
第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球（第一次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2.場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.籃球基本戰術與運動實踐。 4.了解持球三威脅作的使用。 5.熟練持球動作與基本	**一、籃球歷史與規則介紹** 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。 **二、裁判手勢與狀況解說** 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。 **三、介紹持球三重威脅動作** 說明： 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。 2.三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低	1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 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。 3.觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4.觀察：能否做出正確的持球動作。	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】**	

			中的各種策略。		球感練習。	於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 **四、介紹球感練習** 說明： 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。 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。 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。 4.讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。	5.觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第八週	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球的重	**一、介紹傳接球動作要領** 說明： 1.好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 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。 **二、胸前傳球** 說明： 1.胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和	

			控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。 2.將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 **三、地板傳球** 說明： 1.在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。 2.持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 **四、過頂傳球** 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很	低，準備接球的姿勢做好。 4.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 5.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 6.技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 7.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。	文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						好的選擇。 **五、側邊傳球** 說明： 1.利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2.在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。 **六、介紹傳球動作要領** 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？ 說明： 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。 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。 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。 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。			

						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。 **七、活動「突破防守的傳球練習」** 1.教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了 2.當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 3.叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者抄截。 4.如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出10球才換防守者。 5.持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如:眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。			

第九週	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.傳接球基本概念介紹。 2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。	**一、傳接球基本概念介紹** 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 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。 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。 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。 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。 **二、活動「要球單打我最行」** 1.利用全身的每一個部位擋住對手。 2.傳球者較常使用的是以	1.技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2.情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3 觀察:是否能認真練習運球動作。 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。	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 3.接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 4.完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。 **三、運球** 說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答 1.運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 2.有無防守者的運球方式 說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。 1.原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能			

						夠掌握球的動向。 2.換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。 3.轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 4.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 5.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 6.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 **四、活動「變『換』莫測」** 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。 2.在場地圈圈移動時，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。 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。			
第十週	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識換手運球的目的以及技巧。 2.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3.能運用所學運球方法，達成進攻目的。	**一、轉身運球** 說明： 1.此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 **二、活動「運球我最行」** 說明： 1.本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊	1.觀察：是否能認真練習運球動作。 2.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						友的配合。 2.當拿球的同學面臨防守者時，在大約10秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3.活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。 4.經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。 **三、活動「我會作選擇」** 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1.在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他（她）手上時，將如何來做傳球或運球的選擇？ 2.課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為			

						何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。			
第十一週	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	**一、情境式的引導** 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。 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? 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。 **二、低手傳球** 說明:低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 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。	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.引導：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			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。 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。 **三、靈活的步伐** 說明： 1.在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2.移位步法的動作區分為:起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 操作： 1.引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2.引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。 提醒:儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。			

						回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.121 的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。			
第十二週	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。	**一、活動「瞻前顧後」** 說明： 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。 操作： 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。 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。 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。 **二、低手發球的動作要領** 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，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓	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。 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。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。	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 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。 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。 **三、活動「低手發球手感練習」** 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。 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。			
第十三週	第五篇健康動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1.在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2.能熟練的控制低手發球的方向及	**一、活動「低手發球及接發球」** 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	1.發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2.觀察：是否能與他人溝通討論，	**【性別平等教育】** 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	

		略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	組合及團隊戰術。	位置。 3.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	所幫助。 示範：發球者重點在於能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。 2.操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 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。 **二、活動「9 人制排球比賽」** 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。 2.示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 3.操作：分析已方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊	合作完成手感練習活動 3.實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4.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。 5.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6.實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 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。			
第十四週	第五篇健康動氣來 第三章羽球（第二次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動的起源。 2.學會羽球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。	**一、學習引導** 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。 **二、簡介羽球的起源** 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。 **三、介紹球拍各部位名稱** 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。 **四、正手握拍法** 1.講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 2.實作：分組練習，並互相觀摩。 **五、反手拍握拍法** 1.講解：反手拍握拍方式及注意事項。 2.實作：分組練習，並互相觀摩。 3.提問：二種不同握拍法的	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠具備正確的握拍動作。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4.實作：能夠成功發出有效球。 5.實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 6.問答：能具體說出發球應遵守的	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						使用時機為何？ **六、握拍方式** 1.講解：正手與反手握拍的動作要領。 2.互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。 **七、發球基本概念** 提問： 1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3.單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ **八、正拍發高遠球** 1.說明：發高遠球時，所要注意的部分。 2.示範：發高遠球時之動作要領。 (1)預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 (2)放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 (3)擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 **九、反拍發網前短球** 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 1.正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前	規則。		

						腳，球拍項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。 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。 **十、活動「羽球九宮格」** 1.講解：活動目的與活動規則。 2.實作：進行分組比賽。 3.問答：請學生分析自己與他人表現。 **十一、發球策略應用** 說明： 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。 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。			
第十五週	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會羽球基本步法。 2.能將基本步法實際運用。在擊球	**一、米字步法** 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」。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.問答：能	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，	

		析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		或比賽上。 3.熟練米字步法。 4.米字步法運用時機。 5.認識與學會平抽球。 6.基本擊球策略的認識。 7.結合發球與平抽球的擊球練習。 8 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	**二、羽球基本步法** 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。 **三、講解與示範羽球步法** 說明： 1.從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 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。 **四、實際操作** 說明： 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。 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。 **五、平抽球講解** 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。 **六、引起動機** 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ **七、講解擊球的基本概念**	具體說出網前短球的發球要領。 3.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4.問答：能具體說出米字步法的要領。 5.問答：平抽球的特性為何？ 6.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 8.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						說明： 1.讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2.對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 **八、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」** 活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： 1.兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。 2.判斷來球:當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。 3.一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 **九、引起動機** 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加			

						自己歸位的時間等…… **十、活動「半場單打比賽」** 說明： 1.利用半場，進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。 2.叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3.擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽： 1.場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。 2.得分分為 2 分 1 分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到 2 分。 3.分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。			
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認	**一、介紹棒球守備位置及手套使用方式** 1.講解：說明不同手套的特性。 2.提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 3.發表：引導學生了解不同	1.發表：能指出棒球守備位置。 2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		識。 2.引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3.學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	棒球位置的特性。 4.統整：棒球攻守交換的目的與時機。 **二、活動「自我傳接球」** 1.講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。 2.示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。 3.操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。 **三、介紹棒球的握球方式** 1.講解：說明不同球路的特性。 2.提問：直球與變化球的差異性? 3.發表：引導學生了解棒球規則。 4.統整：棒球攻守交換的目的與時機。 **四、活動「你拋我接」** 1.講解：漸進式認識不同球種的差異性。 2.說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 3.操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。	3.觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4.認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5.認知：能正確的將手指握在縫線上。	身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						五、接球動作要領 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1.準備動作 2.接球動作 3.護球動作 **六、手套接球要領** 說明： 1.接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 2.手套接球可採取正手接球與反手接球。 **七、護球遊戲** 器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球 1.操作：兩人一組進行拋接球。 2.講解：藉由桌球拍取代接球板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手進行護球後取球。 說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。			
第十七週	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2.引導學生了解棒球運動並積極參	**一、高肘傳球動作要領** 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1.高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高	1.認知：能藉由轉身動作，將球投出。 2.情意：了解傳球基本功，高肘傳	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		與全民運動。	與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2.轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3.球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4.餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1.腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2.強調 11 點鐘出手，5 點位置為收尾動作的重要性。 **二、活動「對牆投擲練習」** 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。 說明：對牆投球動作練習。 操作：藉由對牆投球接反彈球 1.將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2.將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手	球動作的重要性。 3.技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4.認知：能正確的說出投球的動作要領。5.技能：能表現出不同種類的投球動作表現。 6.認知：能正確的說出投球的動作要領。 7.認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。 8.技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 9.情意：能適時呈現雙殺策略時的	身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						接球。 **三、投手投球動作要領** 1.「準備動作」 說明： (1)上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2)站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。 (3)雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。 2.「啟動動作」 說明： (1)自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2)手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 3.「抬腿平衡動作」 說明： (1)抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。 4.「跨步擺臂動作」 說明： (1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約	動作表現與積極的態度。		

						5~6 個腳掌長距離)。 (2)以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。 (3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。 5.「重心轉移動作」 說明： (1)當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。 (2)軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。 (3)投球臂肘關節呈 90 度彎曲高於肩膀為佳。 6.「跟隨動作」 說明： (1)出手後，身體重心持續轉移。 (2)出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。 7.「守備」動作 說明：隨後進入守備動作，面對來球。 **四、活動「擲準得分王」** 說明： 1.4 人一組，投手距離目標 16.46 公尺，進行格擲準比賽。			

						2.一人投擲5球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。 注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。 **五、踩壘包技術及傳球動作** （一）後退傳球-左腳踩壘 步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。 2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 （二）前跨傳球-右腳踩壘 步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。 2.利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。 3.以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 **六、活動「壘包爭奪戰」** 活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正			

						式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。 活動方式： 1.以棒球場內野區設計場地，分組人數為 6 位進攻方、6 位防守方。 2.進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。 3.進攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分(除本壘外)。每次 1 位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。 4.防守方共同圍捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 5.三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。 注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會。(跑者出局) 操作： 進攻方：思考如何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容易上壘。 守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。 如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘			

						員，使跑者出局。 提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。			
第十八週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	**一、長短距離大不同** 說明： 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。 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。 **二、說明擺臂動作要領** 1.手臂的擺動:以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，	1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2.軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 3.以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 **三、活動「擺臂動作練習」** 操作： 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。 2.要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 **四、活動「擺臂必要性體驗」** 操作： 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。 2.要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。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。			
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	**一、蹲踞式起跑** 說明： 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。 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。 操作： 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。 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。 **二、活動「絕佳拍檔」** 說明： 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。 2.在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2人一組預備做平衡練習，	1.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			戰的學習態度。			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。 **三、活動「沒有最快，只有更快」** 說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。 操作： 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。			
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	**一、站立式起跑** 說明： 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。 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。 操作： 1.準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2.各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起	1.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 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。 3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚 4×100	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

			控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			跑線後。 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。 **二、活動「起跑瞬間的加速度練習」** 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作： 提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 **三、活動「起跑姿勢大比拚」** 說明： 1.在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 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。 3.全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4.提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。	公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5.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。 6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 7.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。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						5.讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。 **四、同心協力-接力賽跑** 引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)╳4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?」 討論：問題的原因為何? 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。 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。 **五、傳接棒秘訣** 說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作： 1.請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2.請學生進行「傳接棒練習」:下壓式接棒、上挑式接棒。 **1. 活動「使命必達」** 說明：			

						1.介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 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。 實作： 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。 2.每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3.同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。 **七、活動「絕佳夥伴」** 說明： 1.以實際200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2.不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3.不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 實作:請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 **八、出奇制勝、堅持到底** 教師回饋： 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。 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。			
第二十一週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 2.說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3.利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	**一、介紹街舞的起源與流行文化** 1.利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2.利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3.請學生發表對街舞的餐與與理解。 **二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）** 1.利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2.引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3.引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 **三、小結活動** 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部	1.問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2.實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3.實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	**【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。	

		並尊重與欣賞其間的差異。				移動。 2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 **四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二）** 1.複習律動基本動作。 2.引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 **五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三）** 1.引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 2.引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3.說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 **六、總結活動** 1.讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2.說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。 **七、認識舞蹈相關要素** 1.利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY-運用身體哪些部位的變化；			

						SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY-運用身體力量控制變化；ACTION-運用哪些動作組合較流暢；TIME-運用音樂節奏動做次數的變化。 2.利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3.提醒的基本動作分類。引導學生的基本動作分類。引導學生善用的基本動作分類。引導學生比較網路的基本動作分類。引導學生比較前二資源的基本動作分類。引導學生比較前二節。，源的基本動作分類。引導學生比較前二節。組欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創做的內容。 **八、學習舞蹈創作技巧** 1.利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性			

						-配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工-考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演練習-練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2.引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3.說明下一節課分組展演流程與注意事項。 **九、認識展演技巧與同儕評量方法** 1.利用課文說明展演石英展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2.利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。 **十、分組展演** 分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。 **十一、總結活動** 1.統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。 2.鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可以邀請同學			

						利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。			

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2.評估自己對運動功能的認知。 3.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	**一、學習引導** 利用 88 頁課本情境，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。 **二、簡介運動功能** 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。 **三、評估運動功能** 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。 2.統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						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。			
第二週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	**一、探究運動對學習效益的影響** 1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。 2.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。 **二、案例評析** 1.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。 2.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。 **三、探究運動對心理的影響** 1.講解：利用運動改造大腦:EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2.發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程	問答 行動	**【生涯規劃教育】** 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						的感覺。 3.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。 **四、理解學校SH150活動** 1.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。 2.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。 **五、探究運動對心理的影響** 1.講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2.發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3.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。			
第三週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮	**一、案例評析** 1.發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2.自省：根據課本兩個案	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

		潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。 **二、理解終身運動的重要性** 1.講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2.講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。 **三、擬定終身運動計畫** 1.講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 2.課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。			
第四週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學	**一、學習引導** 利用 94 頁課本情境，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	問答 實作	**【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的	

		進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。 **二、簡介奧林匹克運動會起源** 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。 **三、簡介奧林匹克運動會旗的意義** 1.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。 2.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。 **四、探究奧林匹克運動會理念** 1.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。 2.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		價值。 **【生涯規劃教育】** 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	

						值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。 **五、佳運動員報導** 1.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……)。 2.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。			
第五週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	**一、探究奧林匹克運動會理念** 1.講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。 2.案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 **二、奧林匹克運動精神宣導活動** 1.講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會	問答 實作	**【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 **【生涯規劃教育】** 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	

		特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	技、資訊、媒體、產品與服務。			專注在哪些理念的傳達。 2.分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。			
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2.認識不同投籃技巧與使用區域。 3.不同距離的得分計算與規則。 4.進籃方式分為擦板與空心球。 5.了解腿部力量與整個	**一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機** 說明： 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。 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。 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	認知 觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		投籃動作之間的關係。 6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。	率對球賽勝敗的影響。 4.講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 **二、投籃姿勢的示範與講解** 說明： 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。 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。 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。 4.持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。 **三、運用身體協調提昇命中率** 說明： 1.投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。 2.投籃動作前的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。			
第七週	第五篇球類	健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣	1.能夠注意	**一、對投籃常見錯誤動作加**	觀察	**【生涯規劃**	

	真好玩 第一章籃球（第一次段考）	理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	地攻守性球類運動。	哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2.學會運球上籃與動作要領。 3.認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4.能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5.正確的投籃動作有助於提高命中率。 6.透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。	**以修正** 說明： 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。 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。 **二、活動「激戰 21」** 說明 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。 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。 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。 **三、上籃動作要領示範與講解** 說明： 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		**教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						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。 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。 **四、活動「後有追兵上籃練習」** 說明： 1.依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2.擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。 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。 **五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋** 說明： 1.將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。 2.透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。			
第八週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。	**一、切傳練習** 說明： 1.持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力	

		做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。 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。 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。 **二、四人一組，開始練習** 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。 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。 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。		與興趣。	
第九週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.給球跟進投籃練習。 2.擺脫防守者完成接球投籃動作。	**一、基本小組戰術與動作示範** 說明： 1.與隊友配合的基本戰術:給球與跟進接球。	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.基本小組戰術介紹。 4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5.藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	2.複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 3.一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 **二、給球後跟進投籃練習** 說明： 1.留意跑動接球投籃的重心轉移。 2.先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3.傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 4.本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5.接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 **三、講解活動操作原則與練習流程** 說明： 1.當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2.搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3.上完籃後自己搶籃板，並			

						將球滾到半場內的任意地點。 4.其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。 **四、進行主要活動練習** 說明： 1.三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2.當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3.多練習運球切入後，分球給隊友投藍的情境演練。			
第十週	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到	**一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色** 1.說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2.講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 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？ 4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 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。	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		最好的觸球及傳球時機。 3.了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	**二、高手傳球的動作要領** 1.說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。 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。 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。 **三、活動「高手對牆傳球練習」** 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。 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。 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。 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。			

						四、活動「高手傳球投籃練習」 1.說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。 2.講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。 3.示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。 4操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。			
第十一週	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。	**一、活動「高手傳球跑動練習」** 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。	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3.學會六人制排球比賽基本運作模式。 4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	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。 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。 **二、活動「模擬比賽中舉球員練習」** 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。 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。 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。 **三、六人制排球比賽方式及隊形介紹** 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。 2示範：可以在球場上直接			

						操作，讓學生了解比賽運作情形。 **四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹** 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。 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。			
第十二週	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識比賽常用裁判手勢與判決。 2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	**一、活動「比手畫腳趣味活動」** 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。 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。 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。 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。 **二、活動「六人制排球比賽」**	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			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。 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。 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。 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。			
第十三週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。	**一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性** 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。 2.提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3.發表：學生自由發表、討	提問 觀察 發表 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		體育與健康的問題。	的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5.學會正手平擊球的動作要領。	論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 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。 **二、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。 **三、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。 **四、正手平擊球的動作要領** 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。 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。 **五、活動「正手平擊球循環練習」** 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，進而學習不同的的基本技巧。			
第十四週	第五篇球類真好玩 第三章桌球（第二次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2.學會反手推擋球的動作要領。 3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	**一、反手發不旋轉長球的動作要領** 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。 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。 **二、活動「發球進藍」** 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。 **三、反手推擋球的動作要領** 1.說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球	發表 實作 觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						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。 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。 **四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」** 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。 **五、活動「班級桌球個人單打排名賽」** 1.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。 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。 **六、桌球個人單打比賽紀錄表** 1.說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。 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。 3.提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。			
第十五週	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。	**一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色** 1.講解：說明足球運動的發展與特色。 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？ 3.發表：引導學生了解足球規則與發展。 4.統整：了解足球運動的發展及演進。 **二、活動「練習控球」** 1.講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2.示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 3.操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 **三、盤帶球技術** 1.腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。 2.腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。 3.腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。			

						4.腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。 (1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。 (2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。 5.活動「看誰帶球速度快」			
第十六週	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2.了解並學會傳球的動作要領。 3.傳接球的綜合運用。 4.熟練傳接球的動作要領。 5.學習盤運球的技術動作。 6.表現利他合群的態度，與他人	**一、傳球技術** （一）活動：腳內側傳球 1.說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2.分解動作要領： (1注視目標物。 (2)支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與	情意 認知 技能	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		理性溝通與和諧互動。	球行進方向呈直角。 (4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 （二）活動：腳背傳球 1.說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球 （所謂：香蕉球）。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。 2.分解動作要領： (1)注視目標物。 (2)支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。 (3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。			

						(4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。 3.注意事項： (1)支撐腳位置不夠精準。 (2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。 4.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 **二、活動「傳球練習」** 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。 活動一：傳停球 活動方式：二人一組，相距5～7公尺，透過傳球、停球方式進行。 **三、活動「小組控球對抗賽」** 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？ 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。 **四、活動「通過目標過五關」** 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。 **五、自我檢核表** **六、活動「足球對抗賽」** 1.藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各 10 分鐘，請同學思考如何達成目標。 2.可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。 **七、問題與討論**			
第十七週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	**一、蹬牆漂浮與水中站立** 1.說明：身體應放鬆漂於水上。 2.示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 **二、陸上與水上踢水練習** 1.說明： (1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 (2)水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2.示範：踢水練習。 **三、活動「合作無間」** 1.說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 2.示範：兩人一組共同踢水	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			完成任務。 **四、陸上划手動作分析** 1.說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 2.操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 **五、水上划手基礎動作** 1.說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。 2.示範： (1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。 (2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。 (3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。 (4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。 **六、活動「划手記錄賽」** 1.說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。 2.示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。			
第十八	第六篇就是	健體-J-A1 具備	1c-IV-1 了	Cb-IV-2 各	1.藉由側身	**一、換氣練習**	發表	**【海洋教**	

週	愛運動 第一章游泳	體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進25公尺（需換氣5次以上)。	1.說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2.操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 **二、活動「檢測前哨站」** 1.說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2.示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 **三、自我檢核表** **四、活動「水球攻防戰」** 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。 **五、活動「游泳檢測」** 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國	實作 觀察	**育】** 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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						中階段挑戰完成。			
第十九週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	**一、常見水域發生意外的原因** 1.教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 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。 **二、認識水域遊憩活動警示** 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。 **三、討論活動** 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？ 1.我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2..看到黃色旗幟該注意什麼？ **四、離岸流注意事項** 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？ **五、俯漂與仰漂** 說明：藉由仰漂與俯漂使同	認知 情意 發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【海洋教育】** 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。	

						學飄於水上。 操作： 1.仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。 2.俯漂：以水母漂，於水上漂浮。 **六、活動「挑戰自我--水上漂」** 1.說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。 2.示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。 **七、自製浮具** 1.說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。 2.介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。 3.反思： (1)請學生發表看過哪些浮具？ (2)找一適當材料練習自製浮具。 **八、活動「救援任務 ing」** 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。 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。			
第二十週	第六篇就是愛運動 第三章體操（第三次段考）	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。 6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6.理解體操動作組合的技巧與原則。 7.展現地板組合動作技巧。 8.創作與展演體操地板的動作組	**一、學習引導** 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 **二、體操起源與項目** 1.講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2.講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 3.發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 **三、地板的基本技術** 1.講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2.發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 **四、地板靜態技術** 1.示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2.實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					合。 9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。	分享。 **五、地板跳躍技術** 1.示範:示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領,提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎,減少著地時的衝擊力。 2.實作:學生分組練習三種動作。 3.展演:鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。 **六、地板旋轉技術** 1.講解:利用課本說明旋轉技術的動作要領。 2.示範:示範地板上的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。 3.實作:學生分組練習單腳180度、360度。 4.示範:示範地板上的跳轉180度的動作要領。 5.實作:學生分組練習跳轉180度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。 6.發表:引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。 **七、地板直膝前、後滾翻技術** 1講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。			

						2.複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。 3.示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。 4.實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。 **八、體操動作組合的技巧與原則** 1.講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。 2.實作：引導學生共同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。 **九、地板動作組合** 1.實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。 2.修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。			

						十、展演 1.講解：利用課本表格，說明同儕評分標準。 2.展演：學生分組輪流展演與互評。 3.統整：據學生表現講評學生展演表現。			

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。