110 學年度嘉義縣東石國民中學八年級第一學期健體領域 體育 科 教學計畫表　設計者： 二年級體育教師 （表十二之一）

一、教材版本：翰林版國中健體第 3 冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

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	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	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、	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解運動時身體的生理反應。 2.理解運動對身體發展的正面效益。 3.了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。	**一、學習引導** 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春期階段，是成長和運動能力強化的黃金時段，多運動可以有效促進身體發展。 **二、簡介運動時身體的生理反應** 1.講解：利用課文說明生長和發展的差異，並引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。 2.統整：說明運動的身體反應雖然有時會造成身體不舒服的感覺或負擔，但這些反應都有益身心，應該多參與運動，促進身體健康成長。	實作 觀察 問答	**【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。	人的運動計畫。			**三、運動促進身體發展** 講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。			
第二週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	**一、運動訓練原則** 1.講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。 2.發表：引導學生發表應用運動訓練原則的自身運動經驗。 **二、運動診察室** 1.講解：針對課文的三個案例，請學生參考運動訓練原則，評估其成效不佳的原因，再嘗試提出調整方法的建議。 2.發表：請各組發表討論結果。 3.統整：透過團隊討論分	實作 觀察 問答	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						享，有助於問題解決，如果能付出實際行動，能有效幫助自己或他人達到運動效益的目的。 **三、運動處方籤** 1.發表：學生分組討論，再發表問題分析與解決的方法，引導學生善用所學之運動訓練原則和運動相關資源解決問題。 2.統整：鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。 **四、運動相關科技或資訊** 1.講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。 2.發表：引導學生發表自己運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。			
第三週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	**一、運動E點通** 1.講解：教師結合科技領域概念，展現4個較容易操作的網路資源，包括教育部體育署體適能網站、教育部體育署i運動資訊平台、YouTube影音分享平台與網	實作 觀察 問答	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	營養的關係。 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。			路搜尋網站，引導學生應用這些網站進行運動參與資料搜尋。 2.發表：請學生發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3.統整：使用運動產品可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。 **二、思考與行動** 操作：利用課本範例操作手機APP以及智慧手環的使用方法，並引導學生思考如何分析產品功能和使用注意事項。 **二、分組報告** 1.發表：學生分組分享運動產品使用經驗，希望透過大家集思廣益，互相分享使用經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。 2.統整：鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。			
第四週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.認識肌力訓練相關知識。 2.使用日常	**一、講解肌力訓練與健康的關係與影響** 擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久	實作 觀察 問答	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德	

		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。	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。		物品作為肌力訓練工具時，仍要注意物品是否牢固或易碎，避免發生運動傷害。	的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 **二、肌力訓練的專有名詞介紹** 最大反覆次數:在一定負荷下，能進行動作的最大次數稱為RM（RepetitionMaximum）只能做一次的負荷為1RM。 回合:在一個動作的訓練次數下，反覆訓練的回合或組數，例如：做了3組的10下伏地挺身。 總訓練量：是反覆次數、回合與重量負荷的乘績，是改善肌肉適能的要素。 **三、肌力訓練注意事項** 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。運動流汗後，使用毛巾將器材上的汗水擦拭乾淨，方便下一個人使用。 注意儀器安全，運動前檢查儀器是否鎖緊固定。		倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第五週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	**一、動作與訓練肌群介紹與示範** 生活周遭可取得的物品，例如椅子、裝書的環保袋與裝	實作 觀察 問答	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德	

		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。	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。			水的寶特瓶等輔助器材。都可搭配自己體重作為增強肌力訓練的方式。 **二、規畫與改善肌肉適能** MRFIT原則：分別為運動方式(Mode)、漸進負荷(Rate of Progression)、運動頻率（Frequency）、運動強度（Intensity）、持續時間（Timeor Duration）。 **三、主要肌肉群的訓練動作** 等長訓練：又稱靜態訓練，在一無法移動的物體上，所能施加的最大力量（如：推牆），使其肌肉長度不變而張力改變的訓練。 等張訓練：又稱動態訓練，肌肉施力收縮時，肌肉長度改變的一種訓練，一般配合啞鈴或槓鈴作為訓練器材，是最普遍的肌力訓練方法。 負荷強度（重量）：依訓練肌力和肌耐力目標的不同而有異，強度高對訓練肌力有效，強度低對訓練肌耐力有效。		倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第六週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	**一、動作與訓練肌群介紹與示範** 上肢伏地挺身：主要訓練胸大肌、肱三頭肌和前三角	實作 觀察 問答	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德	

		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。	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。			肌。 下肢深蹲：主要鍛鍊股四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。 核心肌群：腹肌是保護內臟的重要肌肉，鍛鍊背肌則能夠矯正駝背。 **二、活動：我的一週肌力訓練處方** 透過本單元的知識與老師示範的動作，擬定適合自己的肌力訓練計畫，以增進個人的健康與肌力。		倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第七週	第五篇玩球樂趣多 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。 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	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。 3c-IV-1 表	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會運球三步上籃動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時	**一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式** 說明：曾經獲得6次NBA總冠軍的金洲勇士隊，其輝煌戰績與成就並非只依靠投籃，上籃與戰術也配合的天衣無縫，當然也創造出大量的投籃機會。 講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳的球隊，高效率的快速進攻及戰術執行力是打出近年優異戰績的因素之一。 提問：經過比賽長期的演化，上籃有許多種形式，空手跑動接球上籃及跑動傳球上籃，是不是也與三步上籃技術有相關聯？	觀察 技能 情意	**【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**	

		生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。		機。 4.了解上籃分解動作要領。 5.讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。	發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結，但技術的學習是循序漸進的，同學必須從基礎的運球三步上籃開始學習，而快速進攻戰術的成功關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機。 **二、運球三步上籃動作要領** 說明：運球三步上籃可拆成5個分解動作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。 講解：可讓學生先空手跑動練習，先分解動作，熟練後再做連續動作。 示範：強調蹬地起跳前，眼睛要注視籃框，起跳後將球穩定送進籃框。 操作：提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。 **三、活動「空手跑跳練習」** 說明：分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。 講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。		**教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。 操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。 **四、活動「蹬地起跳擦板上籃」** 說明：練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。 講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。 示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。			
第八週	第五篇玩球樂趣多 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	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人	**一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」** 說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。 示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。	觀察 技能 情意	**【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】**	

		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。	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-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。		小組進攻戰術。 3.了解快速進攻戰術的特性與要領。 4.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。 **二、活動「3人一組直線上籃練習」** 說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。 示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成5次傳球。 操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。 **三、活動「快速進攻戰術—以多打少」** 說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。 提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、人數都在相等的條件下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。 發表：題目沒有設限，請同		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。	

						學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。 講解：關鍵在於快速進攻戰術的四大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。 統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。			
第九週	第五篇玩球樂趣多 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。 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	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。 3c-IV-1 表現局部或全	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 2.從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	**一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」** 說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。 示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。 操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。 提醒：讓學生知道2人跑動的速度、路線需要相互配	觀察 技能 情意	**【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】**	

		合作及與人和諧互動的素養。	身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。			合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習。 **二、活動「半場2打1快速進攻戰術練習」** 說明：運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 示範：執行板上沙盤推演的戰術，提醒學生上場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰術是否成功。 操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。 **三、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」** 說明：雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。 示範：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。			
第十週	第五篇玩球樂趣多 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。 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-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，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 2.學會3對3籃球比賽的運作方式。	**一、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」** 說明：戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。 示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是能更有效率。 操作：強調賽後檢討的重要性，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。 **二、活動「籃球3對3比賽練習」** 說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。 示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。 操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作	觀察 技能 情意	**【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。	

			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。			的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。			
第十一週	第五篇玩球樂趣多 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。	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。	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，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3.了解肩上漂浮發球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。	**一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類** 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。 3提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 4發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉	發表 觀察 實作	**【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	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			發球。 **二、肩上漂浮發球動作要領** 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。 3示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。 4操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。		與興趣。	
第十二週	第五篇玩球樂趣多 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	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.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作	**一、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」** 1.說明:可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習肩上漂浮發球的基本技術。 2.講解:對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬間發	發表 觀察 實作	**【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。	

		體育與健康的問題。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		模式。	力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。 3.示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。 4.操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。 **二、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」** 1.說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。 2.示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。 3.操作：強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行，如果發球出界，負責撿球的同學一樣去撿球，每個人都必須進到下一個位置進行下一個動作。		**【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。	
第十三週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組	1.能熟練的控制肩上漂浮發球的方	**一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」** 1.說明：講解W型分格區域	發表 觀察 實作	**【性別平等教育】** 性 J4 認識	

		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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	合及團隊戰術。	向及落點。 2.了解肩上漂浮發球的特性，在9人制排球比賽中擬定發球策略。	發球活動的進行方式。 2.示範：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。 3.操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。 4.提醒：讓學生知道先要求發球落點的準度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。 **二、活動「9人制排球比賽」** 1.說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。 2.示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。 3.操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 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		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。	

						略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。			
第十四週	第五篇玩球樂趣多 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-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	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。 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.瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。 6.認識與學會殺球技術。 7.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	**一、學習引導** 1.利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。 2.教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？ **二、活動「高手丟擲大賽」** 說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。 操作：分組比賽問題與討論再次比賽，瞭解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。 討論：完成問題與討論表格並與同學分享。 **三、長球** 說明：說明長球的種類及其目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸	觀察 實作 問答	**【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。	

		合作及與人和諧互動的素養。				直」。 操作： 1.原地操作1側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。 2.引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 **四、活動「我會打長球」** 說明：長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。 操作：練習拋高羽球，如同後場區域高度較高的來球，接著依動作要領擊球。攔截者僅能在後1/3的線上攔截，若擊球者擊出之球未被攔截，也代表所擊長球為有效且成功的長球，夠高且夠遠。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修			

						正。 **五、殺球** 說明：說明殺球與長球的動作相似處與差異點。 示範：殺球之動作要領，「強調擊球點前上方、扣腕」。 操作：原地操作1側身舉拍強調將利用身體旋轉的力量擊球。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時「特別強調扣手腕動作」，並感受打擊到的「位置前於長球」4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 **六、活動「你殺我擋」** 說明：隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。 操作：透過分組比賽增加趣味，雖為A、B兩隊比賽，實則藉由敵對的觀察者與接球者，讓殺球者瞭解自己的殺球軌跡與威力如何。 提醒：活動需彼此協助完成，所以每個角色都很重要，如進攻方若隊友發球發失誤，防守方沒有在球網旁			

						觀察殺球是否殺太高，都有可能造成自己團隊的失分。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。			
第十五週	第五篇玩球樂趣多 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	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。 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.認識與學會切球技術。 2.能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3.運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 4.熟練高擊球技術。 5.瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 6.學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 7.瞭解場地	**一、切球** 說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。 示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。 操作：原地操作1側身舉拍。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時強調拍面向內傾斜角度與擊球瞬間的削切收力，並感受打擊到的位置4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 **二、活動「切球自拋自打」** 說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的操作與感受。 **三、活動「切球積分賽」** 說明：從發高遠球開始，進行切球技術的練習。 提醒：小組內彼此合作，利用易見的桌球圍布架為工	觀察 實作 問答	**【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。	

		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。			位置與長球、殺球、切球的使用時機。	具，若無圍布架也可運用其他類似高度的桌、椅、擋板…替代。 **四、後場高擊球技術檢核與複習** 1運用手機、平板等具錄影功能之設備互相紀錄同學的擊球動作，立即觀看，瞭解自己所看不到的揮擊盲點。 2每種技術各操作10分鐘，除了自我觀看，也相互瞭解同儕的擊球動作如何，並說出自己觀察影像中做到與沒做到的部分。 **五、高擊球的軌跡與落點** 講解：複習與熟練高擊球技術後，講解三種球路的飛行軌跡與可能的落點，如殺球也有近殺與長殺之分。三種球路的軌跡不同，製造的效果也會有很大的差異。 動動腦：思考高擊球技術能有甚麼組合策略？ 寫下自己專屬的進攻組合策略。 **六、長球、殺球、切球的運用** 說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看			

						是否如自己預設的策略獲得勝利。 **七、高擊球攻防戰** 說明：5球輪流的攻守，雖然防守僅能回擊高球，但還是可以思考如何回擊讓攻方不易進攻而造成擊球失誤。 操作：進行高擊球攻防戰。 檢核與反思：瞭解想像與實際的狀況是否符合期待，思考還可以如何組合？ **八、半場單打比賽** 說明：擊球時並非一昧地攻擊就有效，重點在於輕、重、緩、急的搭配，更可製造效果，而防守一方也需思考回球的角度與落點，如何使進攻者不易進攻。 操作：實際進行半邊場地單打比賽，紀錄使用了多少次的高擊球技術贏球，瞭解高擊球技術的重要性。 分享：從進攻的角度與防守的角度分享勝利方程式，思考還有甚麼進攻策略？			
第十六週	第五篇玩球樂趣多 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	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守	1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。	**一、畫出「好球區」區域** 講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？	認知 情意 技能	**【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-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。 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	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。	備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.藉由打擊活動，提升打擊技能。 3.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	步驟一：膝蓋下緣延伸線。 步驟二:打者腰帶和肩膀的延伸線。 步驟三:找出腰帶及肩膀的中間延伸線。 步驟四:好球區於本壘板上方。 **二、活動「手掌擊球」** 講解:常見的打擊站姿有三種，請同學利用：閉鎖式、開放式、平行式反覆練習，最後依據自己最能判斷好球的站姿位置。 專有名詞解釋:站上打擊區時，重心分布以後腳為七、前腳為三的姿勢站立，站姿分為開放式、平行式和閉鎖式三種不同站法。打者可以根據投手的類型、球種和球路而採取不同的站姿，目的是能讓自己更看得清楚出手點最重要。以下就開始找出適合自己的打擊站姿。 **三、揮棒練習** 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊球、餘勢動作 實作：揮棒軌跡練習 方法：三位同學一組，兩位同學手持跳繩或橡皮筋繩設定揮棒區，另一位同學則		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。	

		育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				在設定的揮棒區練習揮棒動作，提升揮棒軌道的穩定度。 **四、強棒出擊** 方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。 **五、 接、拋大球，掌握打擊時機** 講解與實作：練習者接住球後，進行內收擺盪，準備將球拋出。 方法：2人一組，以籃球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。 **六、低拋球打擊活動** 講解與實作：藉由棒球、大皮球、排壘球進行打擊練習，打擊者可以透過不同的球種，體會打擊的感受。			
第十七週	第五篇玩球樂趣多 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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	**一、基本打擊姿勢檢視** 說明：藉由「基本打擊姿勢檢視」活動，讓學生了解自己是否學會了本章節的各項打擊動作要領。 **二、課程講解：接滾地球動作要領** 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。	認知 情意 技能	**【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	

		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。 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。	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。			**三、活動「接球練習」** 說明：藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧，試著攔截看看你能攔截幾顆球。 **四、課程講解：接高飛球動作要領** 講解：接高飛球分為雙手接球及單手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。 **五、三人制棒球** 說明：讓學生藉由「三人制棒球」活動，實際在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。		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。	
第十八週	第六篇運動樣樣行	健體-J-A1 具備	1c-IV-1 了解各項運動	Ga-IV-1 跑、跳與推	1.認識跳躍在生活中的	**一、情境式教學引導** 1.以生活中需要使用到跳	觀察 實作	**【性別平等教育】**	

	第一章田賽	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-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-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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解	擲的基本技巧。	重要性及運用方式。 2.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4.透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。	躍的情境出發，例如:採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。 2.跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如:三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。 **二、立定跳遠** 說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 操作： 1.引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。 2.藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。 3.藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後		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。	

		互動的素養。	決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		7.能瞭解提升助跑速度的重要性。 8.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9.能了解並做出起跳動作的動作要領。	壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。 **三、古代奧運立定跳遠賽** 說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5～4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。 操作： 1.引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。 2.提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。 **四、跳躍的變化性** 說明： 1.講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。 2.教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。 3.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。			

						提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。 **五、運動欣賞——規則聽我說** 說明： 1.引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。 2.提問方式讓學生思考及討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。 3.跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。 操作：教師可透過學習單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。			
第十九週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	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	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能瞭解提升助跑速度的重要性。 2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3.能了解並做出起跳動作的動作要	**一、跳遠** 說明： 1.以鮑勃・貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。 2.引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再進一步的說明	觀察 實作	**【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】**	

		放棄。 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-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。	通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 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。		領。 4.能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5.能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。	介紹。 3.引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。 **二、助跑練習** 說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。 示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度之變化。 操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。 **三、起跳動作練習** 說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。 操作： 1.引導學生單腳起跳至最高點時，體會足部由腳跟到腳尖的快速推蹬下，力量的轉移的過程。		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。	

						2.引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。 **四、起跳動作練習二** 說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。 操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。 **五、起跳動作練習三** 說明:增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。 操作：能夠做出協調的1、3及5步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。 **六、空中走步式動作練習** 說明:學生清楚了解手腳協調的輪動動作及模擬走步式動作內容。若能熟練此兩種動作，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。 示範:教師能協調地及步驟化地表現出連貫動作。 操作:學生能以慢動作步驟化練習著，透過多次修正後進而加快速度流暢完成。			

						七、落地動作練習 說明： 1.藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。 2.果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。 3.落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。 **八、成果發表會** 1.2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影；先跳的同學排成一列給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。 2.教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。 3.檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。			
第二十	第六篇運動	健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了	Ic-IV-1 民	1.了解跳繩	**一、學習引導**	觀察	**【性別平等**	

週	樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	的效益，增加運動參與意願。 2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3.能表現不同的跳繩迴旋技能。 4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5.能表現不同的跳繩迴旋技能。	利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。 **二、跳繩的效益** 講解：利用課文引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。 **三、跳繩暖身** 示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。 **四、跳繩技術分析** 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。 自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。 **五、空迴旋技術** 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習	實作	**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。	

						頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。 實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。 **六、水平迴旋技術** 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。 **七、轉身一圈迴旋技術** 講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習-右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。 實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。			
第二十一週	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩（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	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展	1.了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2.能表現不同的手臂交叉跳繩技	**一、體側交叉技術** 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時機的掌握。	觀察 實作	**【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	

		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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	演。	能。 3.體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4.能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5.能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。	分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習體側交叉跳的技術。 **二、前交叉與後交叉跳技術** 講解與示範：說明前後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 實作：學生透過同儕互惠練習前、後交叉，允許學生可以進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。 **三、挑戰活動** 講解與示範：利用課文說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。 分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設定的目標練習。 **四、挑戰分享** 分享與反思：引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。 **五、雙人跳繩技術** 講解與示範：利用課本圖片和課文說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契		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。	

						建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 **六、團體跳繩** 講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋刑事，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。			

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。

110 學年度嘉義縣東石國民中學八年級第二學期健體領域 體育 科 教學計畫表　設計者： 二年級體育教師 （表十二之一）

一、教材版本：翰林版國中健體第 4 冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

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

			學習表現	學習內容					（無則免填）
第一週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2.瞭解運動營養的定義及內容。	**一、情境式教學引導** 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。 **二、運動營養** 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能能帶來的功能。 **三、升糖指數** 說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。 **四、簡易判斷升糖指數的變因** 說明：依課文內容說明判斷	問答 說明	**【安全教育】** 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

						升糖指數的變因的方式。 引導:問答方式加深學生理解簡易判斷變因,再以圖片進行小測驗,瞭解學生理解程度。 **五、運動飲食策略** 問答:我習慣在運動時吃些什麼?喝些什麼? 我看到別人的運動飲食方式有哪些?運動前、中及後的飲食有不一樣嗎?差異性為何? 說明: 1.講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題,引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間,才能提升運動表現。 2.講解運動前、中及後的飲食建議。			
第二週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	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。	1.能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 2.能思考問題並能清楚的表達意見。 3.面對情境能將所學的知識活用,	**一、運動與水分流失、運動補水法則** 提問:在運動中的你,有沒有遇過身體缺少水分的情況,請同學描述並判讀當時自己的情形? 說明: 1.教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。 2.讓學生能清楚瞭解運動	問答 說明	**【安全教育】** 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

					明確做出決定。	前、中及後補充水分的概念。 **二、電解質的補充** 提問：長時間持續活動的運動如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎? 說明： 1.問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。 2.提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。 **三、應該避免的食物** 說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。 **四、運動與減重** 說明：運動瘦身與節食瘦身在各個面向的差異性。 提問：引導學生思考課文3個問題，經過討論後發表。 **五、我的運動背包** 說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台發表，之			

						後由發表者決定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。			
第三週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2.認識與自行車各項結構與用途。	**一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些?** 教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如： 1.預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2.提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3.能讓肌肉結實，身形更加勻稱。 4.與好友相伴騎行友誼加溫。 5.強化血管組織，抵抗心臟病。 6.出行簡單方便，不怕塞車。 7.經濟便宜。 8.節能環保，減少廢氣排放。 **二、車類型介紹** 1.通勤或購物用途： UBIKE、傳統淑女車。通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一	問答 說明	**【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。	

						般用於日常通勤所用，故得名。 2.休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最為優雅，十分耐看。但價格相對較貴。 **三、自行車基本結構介紹** **四、自行車各系統功能** 說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 1.傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。 2.變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。 3.煞車系統：降低速度的安全裝置。 4.安全配備：用來讓來車或			

						行人注意的配件。			
第四週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	**一、介紹騎車前準備事項與安全的關係** 說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。 1.自行車體檢查 (1)剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。 (2)變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。 (3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。 (4)其他輔助裝備：比如說車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。	問答 說明	**【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。	

						2.個人裝備檢查 (1)防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。 3.身體狀況檢查 了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。			
第五週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2.了解騎乘自行車的相關禮儀。 3.認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 4.學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。	**一、正確的騎乘姿勢介紹** 我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。 1.上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。 2.手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。	問答 說明	**【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。	

						3.下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。 **二、適合自己的座墊高度** 1.坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。 2.坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。 3.太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踩踏也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。 **三、實際操作** 教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。 **四、自行車禮儀解說與示範** 1.為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。 2.除了課文之外，尚可另外補充如下： (1)騎乘時請勿併排。			

						(2)超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。 (3)騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。 (4)夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。 (5)與前車保持安全距離。 **五、自行車變換方向手勢** 1.由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。 2.手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。 3.比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。 **六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹** 說明：臺灣有許多優美的自			

						行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道，在引領學生填寫「我的單車日記」活動單。可參閱，交通部觀光局臺灣騎跡自行車入口網 https://taiwanbike.tw/。			
第六週	第五篇運動大進擊 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。 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	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認	**一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽** 說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。 講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。 提問：NBA於2001～2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：聽完並了解一對一防	提問 觀察	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	發展專項運動技能。 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。		識合法的防守觀念。	守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一昧追求學會難度最高的歐洲步上籃。 **二、個人防守基本動作自我檢核** 說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。 講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。 示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。 操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。 **三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」**			

						說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。 講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。 示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。 操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。 **四、合法的防守觀念** 說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。 講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓			

						規則與判例一起說明加深印象。 示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。 操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。			
第七週	第五篇運動大進擊 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。 健體-J-B1 備情意表達的能力，	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2.讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3.了解控制籃板球在比賽場上的重要性。	**一、人盯人防守** 說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。 示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。 操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才	觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	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-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。		4.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	能阻斷、壓迫對手間傳球。 **二、活動「一對一攻防實戰演練」** 說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。 講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。 示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。 操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。 **三、爭搶籃板球** 說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。 示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更			

						應善用這些技巧搶得籃板球。 操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。 **四、活動「誰是籃板王」** 說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。 講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。 示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。 操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。			
第八週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1.從防守情境中，了解強弱邊無球	**一、強弱邊無球防守觀念** 說明：要先界定強弱邊的定義，以籃框為中心將球場劃	觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品 J8 理性	

		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。	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。 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-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	組合及團隊戰術。	防守的協防觀念。 2.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3.了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 4.從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。	分成兩邊，當球進到其中一邊，有球的一邊稱為強邊、無球的稱之為弱邊。 講解：無球防守的主要目的是阻斷傳球及協助防守，要求學生雖然是無球防守，但隨時要緊盯進攻方對球傳導及人員跑動。 示範：強邊的無球防守要緊跟對手，趨前防守阻擋對手間的傳導，切勿過於站位在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。 操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊線45度角位置，協防對手切入禁區。 **二、活動「強弱邊無球防守」** 說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。 講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。		溝通與問題解決。	

			決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。 操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。 **三、1、2、3線協防觀念** 說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。 講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。 示範：二線防守要站在可以同時看守持球著與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。 操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊			

						線，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。 **四、活動「3對3攻防實戰演練」** 說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45 度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。 講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。 示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。 操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。			
第九週	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組	1.透過影片欣賞，引導學生觀看各	**一、透過影片介紹排球的扣球技術** 說明：扣球是排球比賽中最	提問 發表 觀察	**【品德教育】** 品J8 理性	

		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。	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。 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。	合及團隊戰術。	隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5.學會扣球準備的動作要領。	主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心玄的地方。 講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。 提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。 **二、活動「羽球不落地練習」** 說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。 講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。 示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網	實作	溝通與問題解決。	

						前落地停下來。 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。 **三、活動「站立自拋自扣練習」** 說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。 講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。 示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。 操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。 **四、活動「對牆連續扣球練習」** 說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。 講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地			

						面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位置。 示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。 操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。 **五、扣球準備的動作要領** 說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。 示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。 操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。			
第十週	第五篇運動大進擊 第二章排球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作	**一、扣球助跑起跳動作要領** 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給	觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題	

		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。 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。	術。	及位置。 2.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3.能在空中完成揮臂擊球動作。 4.學會扣球技術中的落地動作要領。	予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 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。 操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。 **二、活動「標靶練習」** 說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。 講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。 示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。 操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。 **三、揮臂扣球動作要領** 說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈		解決。	

						向上旋轉，才是標準的扣球動作。 示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。 操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。 **四、落地動作要領** 說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。 示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。 操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。			
第十一週	第五篇運動大進擊 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.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會	**一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」** 說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。 講解：男生球網高度設定在	提問 觀察 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	

		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。		與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。 示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。 操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。 **二、活動「連續扣中間高球練習」** 說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。 講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。 示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號			

						碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。 **三、活動「二打二排球比賽」** 說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。 講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。 示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。 操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。 **四、活動「個人扣球技術自**			

						主訓練」 說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。 講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。 示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。 操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。			
第十二週	第五篇運動大進擊 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	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。 4d-IV-1 發	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識與了解桌球抽球的原理。 2.能分辨抽球與平擊球的差異性。 3.了解正手抽球動作關鍵要素。 4.學會正手	**一、學習引導** 1.利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。 2.教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？ **二、說明抽球的特性原理與學習好處**	說明 問答 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	

		體育與健康的問題。	展適合個人之專項運動技能。		抽球技術。 5.學會如何接抽球。	介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。 **三、正手抽球技術** 講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。 實作： 1.原地揮拍練習。 2.利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。 **四、活動「抽球停看聽」** 說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。 示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後			

						方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。 操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。 分享：請學生說說看與平擊球的差異。 **五、活動「抽球練習」** 說明：實際至球桌擊球，提醒學生對牆擊球與對桌擊球，動作原理不變，但擊球的方向角度需做調整。 操作：2人輪流1人抽球1人擋球，熟練抽球技術，並體驗擋球的感覺。 分享： 1.抽球者是否有成功抽球，感覺如何？ 2.請學生分享擋球的感覺與之前練習過的平擊球有甚麼不同呢？			
第十三週	第五篇運動大進擊 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	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，	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球正、反手位。 2.學會左推右攻技術。 3.認識基本桌球步法。	**一、正、反手結合技術** 說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。	觀察 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4.了解步法與擊球的動作關聯性。 5.學會側併步動作要領。 6.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。 **二、活動「節奏揮拍」** 說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。 操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。 提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。 **三、活動「左推右攻」** 說明：擊球時可先放慢球速與節奏，待逐漸熟悉後再慢慢增加球速與擊球質量。 操作：一般練習正手擊球打斜線、反手擊球打直線，所			

						以控球者站於正手位控球。 提醒：此活動重點強調正、反手的協調轉換，故提醒控球者不用把角度控太大，只需控制再正、反手位中間點即可。 **四、桌球步法** 提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？ 介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。 講解： 1側併步的動作方式與口訣。 2.原地練習。 **五、活動「側併步練習」** 說明：活動目的與方式。 操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。 **六、活動「左推右攻結合腳步練習」** 說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的			

						進行左推右攻。 操作：小組內同學輪流腳色分工操作。 提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。			
第十四週	第五篇運動大進擊 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。	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。 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.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	**活動「全檯對半檯單打比賽」** 1.比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 2.寫下發球與接發球的自我策略。 3.實戰對打。 說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。	觀察 實作 行動	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	
第十五週	第五篇運動大進擊 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	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-1 展現運動禮	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰	1.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2.藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造	**一、引起動機** 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 **二、講解課程內容** 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題	

		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。 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。	節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。	術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	戰術價值。 3.藉由圖片了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4.可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。	**三、活動「攻佔堡壘」** 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。 **四、引起動機** 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。 **五、講解課程內容** 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。 **六、活動「老鷹抓小雞」** 說明： 1.活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。 2.防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3.阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4.護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。 **七、引起動機** 說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。 **八、活動「護球之王」** 說明： 1.設定長10公尺、寬10公尺		解決。	

						的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2.活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3.球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。			
第十六週	第五篇運動大進擊 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。	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	**一、活動「反擊進攻」** 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。 **二、引起動機** 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。 **三、活動「八字傳球」** 說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動方式： 1.三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。 2.啟動後，進行第一次傳	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	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。 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。			球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。 3.第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。 4.依序上述說明，依此循環。 5.設定30公尺為練習距離試試看。 **四、活動「進攻戰術」** 目的： 1.透過溝通協調共同完成團隊目標。 2.藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。 活動方式： 1.設置三角形場地，每邊約10-15公尺。 2.三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守			

						員攔截，則進行交換。 3.進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。 4.防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。 **五、活動「8人制足球賽樂趣版」** 目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會， 好好發揮本章所習得技能。			
第十七週	第六篇大家動起來 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。 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。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	**一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？** 說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。 **二、仰姿漂浮與換氣** 講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。 效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。 **三、仰姿漂浮練習步驟** 步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作：	認知 情意 技能	**【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。	

		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-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。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	次以上）。		1.準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。 2.漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。 3.換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊） 4.起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。 **四、課程說明、示範、講解** 說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。 示範：可分組練習，並找同學示範。 講解：踢水時以腳背最大面積『內八腳』的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。 **五、課程練習** 1.站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。 2.流線型踢水： 方法：2人一組，一人練習、另一人進行戒護。 **六、引起動機** 提問：不同的仰式踢水動作帶來什麼樣的效果？ 說明：藉由擴散式思考，找出最適合自己的仰式踢水。			

						七、仰式動作說明、示範、講解 示範：可分組練習，並找同學示範。 **八、課程練習** 1.仰泳划手分解動作： (1)划手：向下划手約30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。 (2)抓水：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。 (3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。 (4)回復：手經過眼線時，準備換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。 2.仰泳換氣時機練習。 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行換氣。 **九、仰式踢水相互檢核表** 策略：藉由檢核表的檢視，進行自我檢測，進而修改仰式踢水動作。			
第十八	第六篇大家	健體-J-A1 具備	1c-IV-1 了	Cb-IV-2 各	1.為加強划	**一、攀繩划手動作說明、示**	認知	**【海洋教**	

週	動起來 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。 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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	**範、講解** 示範：可分組練習，並找同學示範。 **二、課程練習（25分鐘）** 仰泳划手分解動作。 啟動攀繩練習：單臂自頭頂上方入水，手指扣住水道繩後啟動拉繩。 攀繩時：以手拉繩將身體往前推進。 攀繩動作：手臂拉到底時，身體滾轉，單臂在腿側旁，小拇指出水回復，進行下一次循環。 **三、仰泳換氣課程說明（20分鐘）** 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回復時嘴巴張口進行換氣。 仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣 1.推手時口鼻同時吐氣。 2.恢復時嘴巴吸氣進行換氣。 **四、仰式手持浮板划手練習（25分鐘）** 活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。 活動方式：	情意 技能	**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。	

		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。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			1.流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。 2.仰式單臂划手練習。 注意： 1.推手時口鼻同時吐氣 2.恢復時嘴巴吸氣進行換氣 進行三次划手後，換另一手練習。 **五、課程說明、示範、講解（10分鐘）** 說明：蝶泳，又稱海豚泳，是藉由雙腿同時上下擺動，帶動腳部鞭打水面，同時雙臂藉由雙手同時擺臂來划水。 示範：可分組練習，並找同學示範。 講解：學習蝶泳時，應先學習海豚游，試著讓自己也能夠跟海豚一樣在水中前進。 **六、課程練習** 1.海豚游：節奏的打腿，體驗海豚游的動作，能達到前進的效果。 2.海豚飛舞：以頭部帶領入水、下坡式潛入水中，以海豚游在水中前進需要換氣時，頭部先出水面換氣後站立。 **七、蝶泳打水練習。（15**			

						分鐘）			
第十九週	第六篇大家動起來 第二章體操	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。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要領。 4.能做出平衡木不同方式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 7.學生能綜合技術，成功且流暢地	**一、情境式教學引導** 以新聞報導體操選手李智凱的情境出發，藉由發問與學生互動。如：體操有看過什麼項目？什麼是難度分數？什麼是完成分數？什麼又是完美表現？ 從中讓學生對於競技體操有初步認識。 **二、競技體操介紹** 1.介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。 2.本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 3.介紹如何欣賞一項體操運動，首先要理解評分標準D分及E分的具體內容，並以跳馬及平衡木舉例說明。 **三、平衡木** 說明：講解平衡木走的動作要領。 操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。 **四、平衡木變化走**	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

					展現平衡木組合動作。	說明： 1.講解4種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。 操作： 1.將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 2.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。 **五、平衡木組合動作展現** 說明： 1.教師講解8種教師自選平衡木動作的動作要領。 2.分6組各自帶開練習，練習之中，每人須自行從中選擇至少3種動作組合＋下法成一套表演，20分鐘練習後， 開始進行個人表演。 3.表演由6組同時展現，因此各組須排好順序，依序上來表演，結束後要熱烈掌聲。 操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。			
第二十週	第六篇大家動起來 第二章體操	健體-J-B3 具備審美與表現的能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能瞭解並做出雙腳並腿起跳的動	**一、跳箱（跳馬）** 說明：回顧體操選手李智凱的跳馬故事，介紹跳馬的動	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯J6 建立	

	（第三次段考）	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。	規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。		作要領。 2.能理解並做出雙手用力撐推身體的動作要領。 3.學生能考量自我狀態並做出選擇。 4.學生能綜合技術，成功且流暢地展現跳箱動作。	作要領及評分標準。 示範:跳馬運動屬於高層次及高危險運動，因此只作為說明介紹及賞析;下週將以初階跳箱運動當作跳馬運動的入門，讓同學體驗飛越的感受。 **二、跳箱助跑** 說明：跑步過去，單腳一次跑一格過敏捷圈（繩梯也可），雙腳併腿跳進呼拉圈後可併腿跳停在力波墊上後站立，也可以選擇在力波墊上接前滾翻後站立。 **三、撐跳練習** 說明： 1.雙手練習同時推撐椅凳，雙腿可先以直腿、分腿垂直撐起。 2.雙手推撐椅凳，雙腿分腿跨過椅凳，再以同學蹲馬步改變不同高度練習推撐。 操作：引導學生能努力嘗試，教師鼓勵同儕可以相互指導，能做出動作。 **四、成果展現** 說明： 1.教師講解3種跳箱動作（分腿跳、團身跳、側翻跳）的動作要領。 2.分組練習20分鐘，每人須		對於未來生涯的願景。	

						自行從中選擇1種動作進行表演，可多次嘗試跳躍，當你認為成功時，請高舉雙手，而同學務必給予熱烈掌聲。 操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。			

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。

110學年度嘉義縣東石國民中學八年級第一學期健體領域 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：翰林版國中健體第3冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

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	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	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	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。（1a-IV-3） 2 讓學生思考菸、酒、	**一、引起動機** 提問：教師引導學生閱讀P6中的對話，並詢問學生以下兩個問題 1你對吸菸的人有什麼想法？ 2.法律規定青少年是禁止	觀察 發表	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	社會的影響。	檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 （2a-IV-2） 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。 (4b-IV-3)	抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？ 歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。 **二、菸品的成分與危害** 提問:菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小瓜呆實驗，請問同學看到抽完菸的肺部棉花產生什麼變化？ 發表：請學生踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。 統整：菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。 **三、菸的危害** 提問:請同學分享家人或親戚朋友有沒有因為吸菸而危害到身體健康的案例。 發表：請學生踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了呼吸系統之外，還會影響消化系統、心血管、皮膚也會老化，吸菸的影響是全身性的。		衡發展）與原則。	
第二週	第一篇致命吸引力	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1 讓學生認識菸、酒、	**一、防制菸害的措施** 提問：請問同學，如果你在	觀察 實作	**【環境教育】**	

	第一章菸酒檳榔	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。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	檳榔的成分。（1a-IV-3） 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。（2a-IV-2） 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。(4b-IV-3)	公車站等車時，有一位女士在你身邊吸菸，你會有怎樣的反應呢？ 發表：請同學上台將反應演出來。 說明：吸菸不只是吸菸者本身受害，二手菸更是劇毒，為了要降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法，設計了種種的標誌和提高菸捐，國民的健康不能因為菸而打折扣。 **二、電子煙是不是菸？** 提問：「電子煙是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有人使用電子煙嗎？他的觀點是什麼？」 發表：請學生就自身經驗發表。 說明：菸商為了要讓大家快速接受電子煙，以不會燃燒、沒有煙霧等理由作為銷售手段，讓大家以為電子煙是無害的，其實電子煙就是菸，對人體也會有嚴重的傷害，以下讓我們來破解電子煙的迷思。 **三、電子煙的危害** 電子煙就跟一般菸品一樣，也有尼古丁、菸草生物鹼，對身體危害程度是一樣		環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

						的，還另外添加了許多化學添加物，讓味道有香甜水果味，塑造出「沒有菸味所以不是菸」的假象。但是來路不明的煙油更危險，電池也可能爆炸。			
第三週	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。（1a-IV-3） 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。（2a-IV-2） 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。(4b-IV-3)	**一、認識臺灣酒文化** 提問：請問同學華人社會中，何時會喝到酒呢？喝酒在交際應酬上很重要嗎？ 發表：請一到兩位同學發表看法。 說明：教師說明酒駕罰則及嚴重性。 總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。 **二、酒的成分及危害** 提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子，請同學描述或表演出來？ 回答：請同學踴躍回答。 說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。	問答 觀察	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

						三、青少年為什麼不能喝酒？ 說問：請同學閱讀課文中四人的對話，青少年為什麼需要喝酒呢？青少年又為什麼不能喝酒？你有過喝酒的經驗嗎？ 發表：請一到兩位同學發表。 總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。 **四、酒後駕車　害人不淺** 提問：請同學讀出課文中的酒駕新聞，請同學發表想法。 討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。 說明：教師說明酒駕罰則及嚴重性。			
第四週	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	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	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。（1a-IV-3） 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅	**一、遠離檳榔子** 提問：閱讀課文阿強的故事，討論以下問題。 1.如果你是阿強，一開始會接受使用檳榔提神的建議嗎？ 2.除了檳榔以外，你還有其他的提神方式嗎？ 發表：請同學分組發表。	問答 觀察	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

		體育與健康的問題。	的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		感與嚴重性。 （2a-IV-2）3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。 (4b-IV-3)	總結：檳榔的危害甚大，提神有很多方式，不需要靠嚼檳榔提神。 **二、嚼食檳榔的影響** 說明：檳榔素和檳榔鹼是致癌物質，長期嚼檳榔極易造成牙周病及口腔癌等疾病。 發表：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。 強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。 **三、嚼食檳榔對社會及自然環境的影響** 說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。 發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，並請同學發表觀看後的結果。 強調：如果吃檳榔人口少→種植檳榔的面積就會降低→種植者就不會砍掉大樹改種檳榔樹→土石流發生機率降低。			
第五週	第一篇致命吸引力 第二章成癮	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的	1 讓學生認識成癮藥物的面貌。	**一、引起動機** 教師帶著同學閱讀課本中四個漫畫中的情節並提問。	觀察 問答	**【品德教育】** 品 EJU4 自	

	藥物的真相	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。	成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	(1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。 (2a-IV-2)	1.購買來路不明的藥可能會面臨什麼風險？ 2.想要營造快樂的氣氛，一定要使用吃了很嗨的藥丸嗎？ 發表：請一到兩位同學發表看法 **二、成癮藥物知多少（一）** 說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。藥物濫用容易造成藥物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。 **三、常見的成癮藥物（二）** 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1.中樞神經興奮劑：安非他命、搖頭丸（MDMA）。 2.中樞神經抑制劑：海洛英、K他命、FM2。 3.中樞神經迷幻劑：大麻。 總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千		律負責。	

						萬不可輕易嘗試。			
第六週	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識成癮藥物的面貌。(1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2)	**一、毒品偽裝術** 提問:各位同學印象中的毒品，真的會像課本P18中的藥丸或膠囊的形式嗎？ 回答：請同學踴躍發言。 講述:毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通,所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度,小心誤觸毒品。 **二、成癮藥物的刑責** 提問:同學是否知道使用毒品也會面臨刑責？ 吸食、製造、販賣毒品會因毒品分級的不同而刑責不同,讓我們一起來找找看以下問題的答案： 1.吸食海洛英的刑責？ 2.販賣大麻的刑責？ 3.吸食K他命的刑責？ 4.製造K他命的刑責？ 總結：藥物成癮是漸進式的,毒品是依照成癮性大到小分一到三級,一開始會因為好奇或同儕影響而嘗試使用,後來因藥物耐受性增加,需求量就會越來越大而無法回頭,最好的辦法是一	觀察 問答	**【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	

						開始就不要使用。			
第七週	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相（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。	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識成癮藥物的面貌。(1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2)	**一、成癮藥物的影響** 閱讀：請學生小組研讀阿康的故事，並討論文章下的題目。 發表：請同學上臺報告小組討論的結果。 結論： 1.阿康因為心情不好，與好朋友到不良場所遇到毒販而接觸毒品。 2.濫用藥物造成家人無法接納阿東，因為需要很多金錢購買毒品，而淪為販毒幫手、自己的身體也因為K菸而膀胱縮小、終身包尿布。 教師講述：成癮藥物對我們的影響可以分為生理、心理、社會三部份來探討。 強調：藥物成癮後很難戒除，需要醫療協助或接受勒戒，也需要親人的幫忙，當發現親人或同學有濫用藥物的情形時，請勇敢的向老師求助。	觀察 問答	**【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	
第八週	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.讓學生能分析青少年使用成癮物質的原因。（1a-IV-2） 2.讓學生熟	**一、名人故事：歐巴馬** 提問：請同學先閱讀「歐巴馬」的故事，想一想，從歐巴馬的故事中你發現什麼？請分析他使用毒品的原因？是什麼力量讓他離	觀察 問答	**【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	

		解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。		悉遠離成癮物質的策略。 (3b-IV-3) 3.讓學生運用自我肯定的技能拒絕成癮物質的誘惑。 (3a-IV-2) 4.讓學生可以做出不接觸成癮物質的決定。 (2b-IV-1)	開毒品？ 發表：學生自由分享。 歸納：歐巴馬在青春期，因為種族問題自卑，而使用成癮物質來麻醉自己。當我們了解青少年使用成癮物質的原因後，更能進一步找到遠離誘惑的方法。 **二、青少年為什麼會使用成癮物質** 提問：從阿華和阿剛的故事中，你發現他們是因為甚麼原因導致藥物濫用？ 發表：學生自由分享。 說明：好奇心驅使、為尋求同儕的認同等都是青少年使用成癮物質的原因，而成癮物質對身體與生活都有嚴重的危害。所以我們必須學習遠離誘惑的方法，來避免自己接觸到成癮物質。 **三、青少年為什麼會使用成癮物質** 提問：從小芳和小倫的故事中，你發現他們是因為甚麼原因導致藥物濫用？ 發表：學生自由分享。 說明：遇學業成就低落或醫療需要也常是青少年使用成癮物質的原因，而成癮物質對身體與生活都有嚴重			

						的危害。所以我們必須學習遠離誘惑的方法，來避免自己接觸到成癮物質。 **四、抗毒基本功** 提問：你覺得要怎麼做才能避免受到成癮物質的誘惑？ 分享：學生自由分享。 結論：由於青少年使用成癮物質的原因大多為好奇、缺乏認同等，因此想遠離誘惑，當然必須由自身做起，學習自我認同，學習主動解決自己的問題等，以下為幾個遠離誘惑的好方法： 1.讓生活有目標。 2.找出造成自己困擾的原因。 3.遠離高危險場所。 4.絕不利用成癮物質提神或減重。			
第九週	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.讓學生能分析青少年使用成癮物質的原因。（1a-IV-2） 2.讓學生熟悉遠離成癮物質的策略。(3b-IV-3)	**一、拒絕的要領** 說明：以阿翔邀請阿建吸菸的例子，來學習拒絕的技巧，教師與學生說明自我肯定拒絕的要領，包括： 1.清楚陳述自己的立場與想法。 2.提供一個真實的原因。 3.了解對方感受，使用正向語言，態度溫和。	觀察 問答	**【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	

			守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。		3.讓學生運用自我肯定的技能拒絕成癮物質的誘惑。(3a-IV-2) 4.讓學生可以做出不接觸成癮物質的決定。(2b-IV-1)	4.肯定自己拒絕的權利，提出讓彼此滿意的替代方案。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的重點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。 **二、其他拒絕招式演練** 詢問：如果你是阿建，你會怎麼做？ 分享：學生自由分享。 演練：請兩位學生扮演活動中之阿翔和阿建，並使用活動中所提供之拒絕招式進行演練。 總結：遇到情緒低落、沮喪的時候，一定要找出困擾的原因，那才是解決問題的根本之道。如果輕易使用成癮物質，困擾的問題不但沒有解決，反而製造更多的困擾。 **三、拍攝影片** 實作：請同學根據課本所提供的拒絕要領與招式，拍攝一分鐘的微電影，以課本中的二個情境為主題。 發表：各組討論後，分配角色，並寫下劇本內容，進行拍攝，並將成果於課程中播放給全班看。			

						統整：教師統整學生於拒絕過程中的優缺點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。 **四、面對成癮物質 我可以做主** 討論：各組拍完微電影後，討論哪些理由可以說服自己也能說服他人拒絕成癮物質呢？在課本上進行勾選，並將答案寫在紙上。 發表：各組進行發表，並請全組同學共同宣誓，來表達自己拒絕使用成癮物質的決心。			
第十週	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.讓學生可以妥善利用戒治資源與遵守規範。（1a-IV-4） 2.讓學生能夠公開倡議拒毒。(4b-IV-2、4b-IV-3)	**一、小杰的故事** 提問：請同學先閱讀案例「小杰的故事」，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 **二、小杰的戒菸之旅** 提問：你覺得小杰開始戒菸	觀察 問答	**【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。	

			的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			後，可能遇到那些問題？ 發表：學生自由分享。 說明：不易戒菸的元兇就是尼古丁成癮的問題。雖然尼古丁成癮會造成對香菸的依賴，但是這個問題是很容易解決的。渴求香菸時，喝大量的液體，例如水和果汁，但少喝茶、咖啡、或酒精飲料，這會引起想要吸菸的念頭。避免甜食或高脂食物，儘量多吃低卡路里的食物，切忌三餐不定。適度而規律的運動能幫助我們降低尼古丁戒斷症狀，並且要有充足的睡眠。當菸癮來時，趕快做點其他事情來沖淡渴求菸品的意念。用餐後立即離開餐桌。當焦慮產生時，泡個熱水澡、讀些輕鬆的雜誌、散步或運動。很想抽菸時，告訴自己先等一分鐘，這樣原本想吸菸的念頭一下子就會過去。 **三、小杰的戒菸計畫書** 閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸計畫書，並從戒菸計畫書中找出小杰的戒菸方法。 提問：你身邊有人戒過菸嗎？			

						發表：學生自由分享親友戒菸的經驗。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。			
第十一週	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.讓學生可以妥善利用戒治資源與遵守規範。（1a-IV-4） 2.讓學生能夠公開倡議拒毒。(4b-IV-2、4b-IV-3)	**一、青少年戒菸策略** 提問：若自己或18以下的親友遭遇物質成癮的問題，該如何主動尋求協助和支援呢？ 發表：學生自由分享。 說明：如果自己或親友想要戒菸，可以撥打戒菸專線，有專業諮詢人員來幫助自己及親友。 **二、爸爸的戒菸故事** 提問：請同學先閱讀案例「小琳爸爸的戒菸故事」，想一想，是什麼原因讓小琳的爸爸戒菸成功呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更	觀察 問答	**【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。	

			響力。			大。 **三、小煜的戒毒故事** 提問：請同學先閱讀案例「小煜的戒毒故事」，想一想，除了小煜的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。 **三、戒菸資源** 提問：如果已經有同學接觸到毒品，要如何幫助他戒毒呢? 討論：請同學以兩分鐘時間做討論。 發表：請一到兩位同學作發表。 總結：只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。真正可怕的是身體的癮戒除了，心理的癮沒有戒，離開醫院後遇到挫折或是舊朋友又繼續吸毒，如此重複根本沒有真的戒除，所以戒毒後的環境和朋友更重			

						要。教師介紹可利用的戒毒資源：學校輔導戒治資源、毒品危害防制中心、醫療資源等。 **四、健康生活行動家** 實作：邀請家人、親友或同學等至少5位，宣導菸（毒）的危害及拒菸（毒）方法或其他菸（毒）害防制資訊。並簽署戒菸（毒）承諾。發表：學生自由分享。 紀錄：寫下在宣導活動中，自己遭遇那些困難？遇到哪些開心的事？家人、親友在拒菸小卡上給我哪些回饋？ 發表：請幾位學生自由發表。 總結：坐而言不如起而行，願不願意戒菸（毒）都是一念之間，若有越多的社會與家人支持，獲得更多的資源與協助，更加有助於成功戒菸（毒）。			
第十二週	第二篇防疫總動員 第一章 傳染病的防治	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	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。(1a-IV-2) 2.讓學生了解常見傳染病對健康的	**一、小芝的日記** 提問：請同學先閱讀「小芝的日記」，再回答問題 1.你有沒有感染過諾羅病毒？一直上吐下瀉、不能吃東西是不是很難受？ 2.你知道諾羅病毒引起的	觀察 發表	**【閱讀素養教育】** 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。		威脅感與嚴重性。 (1a-IV-3、2a-IV-2)	腸胃炎是怎麼傳染的嗎？ 發表：學生自由分享。 歸納：目前並沒有可用於治療諾羅病毒的抗病毒藥物，其治療以支持性療法為主。患者除了多休息外，應該要注意營養及水分、電解質的攝取，以避免脫水。從上面案例我們就能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。 **二、認識傳染病** 說明：教師說明早在1918年歐洲就曾發生流感大流行，且造成嚴重疫情，天花、鼠疫等傳染病也都帶來恐慌與死亡，人類與傳染病的戰爭是無止境的。儘管我們已消滅了許多種在歷史上作惡多端的傳染病，但是即使在醫學最發達的國家，也還不能完全避免傳染病的威脅。 提問：為什麼無法將傳染病消滅？ 分享：學生自由分享。 說明：教師強調雖然公共衛生的進步，已經讓多數的傳染病獲得控制，但當新種病原體出現時，所有人類對它都沒有抵抗力，一旦傳染開		文本知識的正確性。	

						來，流行就大為爆發，所以當我們面對傳染病絕不可掉以輕心，知己知彼才能百戰百勝。 **三、傳染病三要素** 提問：看完課本上四位同學的對話，你認為誰說的正確呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「病原體的存在」、「抵抗力較弱的人體」和「適當的傳染途徑」三要素，缺一不可。因此班上同學必須同時具備上述的三要素才會被傳染流感。 **四、傳染病大搜查** 說明：教師介紹病原體、人體抵抗力、傳染途徑，而傳染途徑又分為五類—蟲媒傳染、食物或飲水傳染、空氣或飛沫傳染、性接觸或血液傳染、接觸傳染。實作：教師引導學生利用衛生福利部疾病管制署的網站，查詢傳染病最新統計資料 https://nidss.cdc.gov.tw/ch/Default.aspx。分組選一種今年臺灣有出現病例的傳染病傳染病，並了解其傳染方式。每組派一人上			

						臺發表蒐集資料與討論結果。 說明：通常病原體並容侵入人體，因為我們的皮膚具有一定的保護功能，所以病原體侵入人體大多是透過皮膚上的傷口或是消化道、呼吸道、生殖道等開口進入。我們更要了解各類傳染途徑，才能減少被感染的機會。 **五、拒絕感流行** 閱讀：請學生先閱讀課本上流感疫情升溫的報導。 提問：新聞說流感進入流行期，有高達十萬多人得到流感，為什麼會造成這麼嚴重的流行？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A-D型，只有A型及B型流感病毒可以引起季節性流感流行，包括A型的H1N1及H3N2兩種亞型，與B型流感病毒的B/Victoria及B/Yamagata兩種系。			
第十三週	第二篇防疫總動員 第一章傳染	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防	1.讓學生明白傳染病是如何發生。	**一、流感的預防** 說明：教師介紹流感的基本認識後，引導學生思考預防	觀察 發表	**【閱讀素養教育】** 閱 J2 發展	

	病的防治	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。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	治策略。	(1a-IV-2) 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。 (1a-IV-3、2a-IV-2)	流感的方法。 提問：為什麼新聞中要特別提民眾參加耶誕或跨年活動時要注意手部衛生及咳嗽禮節、有呼吸道症狀時要戴口罩？ 發表：學生自由分享。 說明：冬季通常是流行性感冒人數最多的時候，在這段期間流感病毒感染的機會也特別高。注意手部衛生、咳嗽禮節、有呼吸道症狀時戴口罩都是很重要的預防方法。在流感高峰時期，大家只要做好預防措施，就能減少流行性感冒繼續肆虐。另外，疾管署在2015至2016年的資料指出，流行性感冒合併嚴重併發症的患者中，有超過9成是沒有接種當年度的流感疫苗。如果大家都有依照建議注射疫苗，其實可以避免很多不必要的重症病例以及死亡。 **二、流感與一般感冒的不同** 提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。 發表：學生自由分享。 說明：教師統整學生的分享，並強調流行性感冒會讓		跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。	

						人特別擔心的原因，是因為流行性感冒可能會引發肺炎、中樞神經疾病（如腦炎或腦膜炎）等嚴重併發症，最嚴重的狀況甚至會導致死亡，也因此區別流行性感冒和一般感冒的不同是很重要的！ **三、蚊子的逆襲——認識登革熱** 閱讀：請學生先閱讀課本上登革熱案例報導 提問：看完這個新聞案例，你知道登革熱是怎麼傳染的嗎？登革熱造成人心惶惶的原因是甚麼？ 發表：學生自由分享。 說明：根據文獻記載，登革熱從二次世界大戰之後已經成為嚴重的全球公共衛生議題，尤其是東南亞地區幾乎年年都會爆發疫情，而臺灣又位居東亞和東南亞的交通樞紐，加上氣候變遷，天氣愈來愈熱、不穩定降雨愈來愈常見，提供最適合病媒蚊生長的環境，登革熱在臺灣，不論南北，同樣都是不可忽視的公共議題，任何人都不能輕忽。 **四、登革熱的預防**			

						說明：教師介紹登革熱的傳染方式與症狀，並引導學生思考預防登革熱的方法。 討論：了解預防登革熱的三不政策：1.不讓斑蚊繁殖2.不讓斑蚊進屋3.不讓斑蚊叮咬，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。 說明：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登革熱，且多於第一次感染後的三個月至五年內發生。另外，出血性登革熱發生出血的時間，大約是在發燒將退的時候，或是退燒後24至48小時，家人應該多加留意，避免延誤就醫。			
第十四週	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治（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	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。(1a-IV-2) 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴	**一、小心TB就在你身邊——認識肺結核** 引起動機：歷史上許多名人得肺結核或死於該病，如音樂家蕭邦、詩人哥德、愛倫坡、拜倫、卡夫卡等數也數不清。十七世紀中葉歐洲人稱之為「白色瘟疫」，且當	觀察 發表	**【閱讀素養教育】** 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的	

		略，處理與解決體育與健康的問題。	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。		重性。 (1a-IV-3、2a-IV-2)	時找不到好的預防與治療方法。以至於民間廣泛流傳著「十癆九死」之說。 提問：詢問學生什麼是肺結核？ 發表：學生自由發表意見。 說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。 **二、肺結核的預防與治療** （提問：了解肺結核是藉由空氣或飛沫傳染的，平時該如何預防？ 討論：請學生分組討論肺結核的預防方法。 統整：教師統整學生的意見，並說明提升自身免疫力、注射卡介苗、減少進去公共場所等都是預防肺結核的好方法。 整理：強調身體差或抵抗力較弱的人易感染此病，尤其是老人、小孩，所以如有不明的咳嗽，務必進行檢查及驗痰，萬一得病至少需服藥六個月以上。 **三、肺結核的嚴重性** 閱讀：請學生先閱讀三位不同地區國高中生感染肺結		正確性。	

						核的案例新聞。 提問：為什麼這些學生沒有發現自己得了肺結核？ 說明：因為肺結核症狀一開始和感冒很相似，所以不容易察覺，更容易造成傳染，若要預防自己免於感染肺結核，於平日應該增強自身抵抗力，養成健康的生活習慣、多運動健身等方式，讓結核菌沒有侵犯的機會。 **四、認識病毒性肝炎** 提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？ 說明：肝炎病毒在侵入體內後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。 **五、肝炎三部曲&病毒性肝炎的傳染方式** 說明：所謂的肝病三部曲：當急性肝炎6個月未痊癒進而轉為慢性肝炎的宿命：連年征戰的結果，戰場必是斷壁殘垣，終成肝硬化。此時因敵軍（病毒）久藏於戰場，極易策反我軍叛變（肝細胞突變）。一旦叛軍得勢就成了肝癌。 提問：你們知道病毒性肝炎			

						有哪些傳染途徑嗎？ 發表：學生自由發表意見。 說明：肝炎的症狀都很雷同，但A、E型肝炎是經由食物或飲水傳染，B、C、D則是經由性接觸或血液傳染。 **六、病毒性肝炎的預防與治療** 提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？ 說明：病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗，若體內無抗體者，可施打疫苗來預防。除了疫苗之外，不要過度勞累或熬夜，保持愉快心情，適當的運動如此便能減低罹患病毒性肝炎的機會。 **七、腸病毒** 提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒71型。 統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手			

						與避免出入空氣不流通的公共場所是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水份，同時在家休息一週後再行復學。 **八、腸病毒的預防與治療** 提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？ 發表：學生自由發表意見。 實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。 說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即使面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。			
第十五週	第二篇防疫總動員 第二章戰勝傳染病	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-C1 具備	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1 讓學生提出傳染病防治策略。(1b-IV-4) 2 讓學生實踐健康自主管理的行動。(2b-IV-2、3a-IV-2、4a-IV-2) 3 讓學生公	**一、阿國生病了** 提問：請同學看完阿國和媽媽的對話，想一想，你覺得阿國和媽媽對生病這件事的處理方式正確嗎？如果你是阿國又會怎麼做？ 發表：學生自由分享。 歸納：大家一定都有生病的經驗，生病時除了要學習照顧自己，讓自己早日復原之外，也要預防傳染給別人，所以現在就讓我們來學習	觀察 問答	**【生命教育】** 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

		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。	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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		開倡導傳染病的預防策略。 (4b-IV-1、4b-IV-3)	如何預防傳染病。 **二、傳染病防護對策——阻斷傳染途徑** 說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 提醒：管制傳染病傳染途徑的傳染方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。 總結：健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。 **三、傳染病防護對策——增強人體抵抗力** 說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。 整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。 提問：學生曾施打過的疫苗？並對哪些疾病產生免疫力？			

						發表：請學生自由發表。 總結：疫苗使部分傳染病受到有效的控制，我國也規定學童需接受預防接種，提高免疫力。教師也強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。 **四、傳染病防護對策——排除感染源** 說明：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。 發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。 說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。 總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。 **五、預防傳染好招** 實作：請學生進行分組討論，分析課文中的四個案例，將適當的傳染途徑與預防好招填入課本空格中。 發表：請各組派人將討論出的答案寫在黑板上。			
第十六週	第二篇防疫總動員	健體-J-A3 具備善用體育與健康	1b-IV-4 提出健康自主	Fb-IV-3 保護性的健康	1 讓學生提出傳染病防	**一、健康自主管理** 提問：詢問學生是否曾有感	觀察 問答	**【生命教育】**	

	第二章戰勝傳染病	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-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。	管理的行動策略。 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。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	治策略。 (1b-IV-4) 2 讓學生實踐健康自主管理的行動。 (2b-IV-2、3a-IV-2、4a-IV-2) 3 讓學生公開倡導傳染病的預防策略。 (4b-IV-1、4b-IV-3)	冒而在家休息的經驗？ 分享：學生踴躍發表意見。 提問：請學生看完阿芳得流感的例子，想一想，如果你是阿芳的同班同學，應該如何做好健康自主管理？ 分享：請同學自由分享。 **二、我的健康自主管理** 實作： 1.利用課本上的表格檢視看看是否所有的項目都有做到，進行勾選。 2.寫下自己認為項目中做得最好的，若有沒做到的項目，試著找出沒做到的原因，並擬定改善策略。 發表：請幾位學生自由發表。 **三、防疫工作人人有責** 提問：請學生閱讀國中生回越南探親而感染茲卡病毒的案例，想一想，如果你是這名國中生，你會怎麼做？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：若是為了自己的方便而刻意隱瞞發燒症狀，或帶入可能受到汙染的農產品，就會有法律罰則，如非洲豬瘟流行期間，一名自廈門搭機來臺旅遊的中國男子，在移民官提醒下，自行		生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

						申報放棄中國豬肉製火腿腸，而躲過新臺幣20萬元罰鍰。 **四、出國的注意事項** 提問：若你全家想利用假期出國旅遊，想一想，出國前、中、後該注意什麼？ 發表：請幾位學生自由發表。 說明：教師介紹出國前、中、後，該注意的事項，並強調健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。此外，近年來衛生單位在機場、港口所做的檢疫工作，更是有效預防外來病原入侵的預防措施。 **五、防疫倡議** 說明：傳染病無國界，在交通便利的現代，傳染病很容易在各國蔓延流行，因此防疫工作絕對不是顧好自己就沒事，當越多人了解防疫的重要，便能減少傳染病的肆虐，我們一起來倡議，讓更多人了解全球防疫的重要。 說明：教師先解說倡議的技巧。 實作：請學生分組討論可以			

						用甚麼方式倡議比較有效果，或者比較可行。 發表：各組派一人發表討論結果。 總結：教師統整各組的討論結果，並再次強調防疫必須受到大家的重視，大家一同努力。 **六、讓我試試看——兒歌改編** 實作：請分組討論，改編一首兒歌，並做成海報，貼在教室外，進行傳染病預防的倡議。 發表：每組上臺將改編的兒歌一起唱給全班聽。 總結：教師對各組的兒歌改編進行講評，並說明倡議其實不難，我們也可以回家對家人倡議，傳染病的防疫工作需要每個人的努力。			
第十七週	第三篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1.讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。（1a-IV-1） 2.讓學生認識愛的意涵。（1a-IV-1） 3.讓學生學習維繫人際	**一、引導活動** 提問：學生唸出P62中主角的心聲，並請學生思考以下問題： 1.你是不是也有類似上述的經驗？ 2.當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快嗎？ 3.當你喜歡他／她，你會如	觀察 實作	**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		極實踐，不輕言放棄。			關係好方法。 （2b-IV-1）	何表達呢？ **二、欣賞、喜歡與迷戀** 提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地想要嘗試戀愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」 發表：請學生就自身想法發表。 說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。 至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。 **三、愛的意涵** 提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？ 發表：請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他（做什麼事）。」 「我愛媽媽，我願意為她分			

						擔家務。」 「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」 總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 **四、維繫好關係的關鍵** 提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？ 發表：請學生踴躍發言。 說明：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質。 1.具有同理心：凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的感受。 2.有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。 3.有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通，說			

						出自己的想法與另一方討論協調。 4.具擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己可以變成人緣好的人，也希望交往的對象是這樣的人，想要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。			
第十八週	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事	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，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。（1a-IV-4、3b-IV-2、4a-IV-2） 2.讓學生學習好好說再見的技巧。（3b-IV-1）	**一、引起動機** 提問：請問同學邀約過別人一起出遊嗎？你通常會如何邀約呢？ 總結：愛情是一段互相認識的過程，想要更了解對方，約會是必經的過程，而約會也應該是循序漸進的。 **二、友誼序曲** 提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」	觀察 實作	**【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

		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。	健康的行動，並反省修正。	的因素與有效的溝通技巧。		發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。 **三、約會前的邀約** 提問：如果你想邀約一位心儀的對象，你會用怎樣的邀約方式呢？讓我們一起來練習邀約技巧，請利用P68的情境，依照以下的要點進行邀約設計。 發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 統整：其實邀約是很重要的約會技巧，有好的開始就是成功的一半，應該要有健康的心態、用欣賞代替喜歡、先用團體活動替代單獨約會。 **四、拒絕邀約的技巧** 提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實接受到邀約時不一定要答應，這時候如何說「不」變得很重要，請同學依照課文中的情境練習說「不」的技巧。		**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

						發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 **五、約會注意事項** 提問：如果今天喜歡的對象要和你約會，你會希望在何時？何地？何種形式？花費多少呢？ 發表：請同學發表想法。 歸納：約會時應該注意的事項。 1.約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。 2.約會的形式（看電影、看球賽等）應該互相討論，而不是要求對方配合自己。 3.約會的開應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。 **六、變調的約會** 引導：教師可以播放影片「二分之一的戀情」後半段，劇情描述到男友想要發生親密行為而女生不想的片段。 提問：如果對方要求發生性行為，你不想要，對方態度十分強硬，此時該怎麼辦？ 討論：請同學分小組討論出三個方式，並上臺發表。 總結：			

						1.應該要保持冷靜，堅決且嚴肅的向對方說不，當對方想要霸王硬上弓時，可以大聲地提醒他「這是強暴」，或是迅速離開現場。 2.如果真的不幸被性侵害了，就要到醫療院所去驗傷採證，經由報案程序向警察報案，因為性侵是告訴乃論罪，性侵加害者常會抱持被害者不敢報警的心態犯案。 3.受害者要接受心理諮商、可向113婦幼保護專線求援。 4.戀愛是美好的，但是當戀愛變成了傷害，我們就要學習冷靜處理，人生才能繼續下去。			
第十九週	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事	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-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。（1a-IV-4、3b-IV-2、4a-IV-2） 2.讓學生學習好好說再見的技巧。（3b-IV-1）	**一、化解衝突** 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合的或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。 發表：請一到兩位同學分享。 統整：其實有些案例處理得很好，因為運用了溝通的技巧。 1.清楚表達「我的訊息」	觀察 實作	**【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，	

		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。	我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		2.同理心與傾聽 3.尊重對方 男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。 **二、好好說再見** 提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。 發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。 總結：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。 1.分手小技巧 2.釐清分手的原因 3.事先準備好分手的理由 4.親自理性的提出分手 5.當面溝通比簡訊好 練習：請同學利用課本小明與阿光的案例來練習分手的技巧		運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

						三、分手後的自我調適 提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？ 有沒有情緒崩潰、生活失序？ 發表：請一到兩位同學發表 總結：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下幾個建議： 1.接受戀情結束：接受才能放下。 2.允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。 3.接受質疑：換新生活方式。 4.重生：重心放在自己身上，重新生活。 **四、生活行動家** 提問：在交往過程中，往往會顯現出個性與人際關係，我們希望能夠獲得別人的青睞，就要學會人際相處與溝通的技巧，下面讓我們一起來檢核。			
第二十週	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕	1.讓學生評估青少年發生性行為的衝擊與風	**一、引起動機** 教師引導同學閱讀「國中生產子」等相關新聞。 提問：同學覺得青少年適合	觀察 實作	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權	

		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。	衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 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。 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。	生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	險。（1a-IV-3） 2.讓學生了解青少年性行為之法律規範。（1a-IV-4） 3.讓學生善用生活技能進行性行為的抉擇。（4b-IV-3、3b-IV-4） 4.讓學生了解未成年懷孕的解決方法。（1a-IV-4）	懷孕嗎？說出你的看法 發表：請同學踴躍發言 小結：青少年階段不是適合懷孕的階段，這時期有更精彩的人生要過，所以青少年應該要學習珍愛自己、尊重他人。 **二、活動「性＝愛？」** 提問：「到底什麼是性行為？」 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。 **三、關於「性」，你贊同課文的說法嗎，請勾選你贊成與不贊成的項目？** 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 澄清：教師及時修正學生的想法。 **四、「性」究竟是什麼** 說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。 **五、青少年發生性行為所要面臨的法律問題**		相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

						說明：如果與未滿16歲的青少年發生性行為，一律觸犯刑法，與14歲以下青少年發生性行為刑罰更重。如果雙方已滿16歲，其中一方不願意而被強制發生性行為，則可視為強制性交罪。			
第二十一週	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待（第三次段考）	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 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。 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。	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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.讓學生評估青少年發生性行為的衝擊與風險。（1a-IV-3） 2.讓學生了解青少年性行為之法律規範。（1a-IV-4） 3.讓學生善用生活技能進行性行為的抉擇。（4b-IV-3、3b-IV-4） 4.讓學生了解未成年懷孕的解決方法。（1a-IV-4）	**一、做身體的主人** 提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。 發表：請各組上台演出 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 **二、健康生活行動家** 提問：請同學閱讀課文中的案例，運用生活技能中做決定的技巧進行練習。 發表：請各組發表。 引導：教師依照各組回答內容給予建議。 **三、懷孕了怎麼辦** 說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約40週的時間。 引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。 **四、活動「重要的抉擇」**	觀察 實作	**【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		題。				扮演：請學生依據課本中的四種未成年懷孕處理方式，讓全班分四組進行角色扮演。或教師事先安排學生演練。 分組：四至五人為一組，將全班分組。 討論： 1.結婚組成家庭後，未成年的小媽媽並有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小童怎樣的建議呢？ 2.只由一方單獨監護，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？ 3.終止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？ 4.小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？ 5.如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 發表：每組推派代表，報告討論內容。 歸納：教師歸納學生的討論結果。 說明：青少年若是有了性行為，又沒有做好避孕措施，一旦懷孕，將得面對一連串			

						接踵而來的問題。 **五、真愛值得等待** 提問：分析完前面的案例，兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？ 總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。			

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。

110 學年度嘉義縣東石國民中學八年級第二學期健體領域 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：翰林版國中健體第 4 冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

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	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。（1a-IV-1） 2.讓學生熟悉優生保健的重要。（2a-IV-2）	**一、媽咪日記** 提問：請同學先閱讀「媽咪日記」，再回答問題。 1.你有看過親友懷孕的模樣嗎？請分享和懷孕的親友互動的經驗，如摸肚子、和寶寶說話等。 2.詢問家人你在媽媽肚子裡時有發生哪些有趣的事或令人擔心的事？ 發表：學生自由分享。 歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。 **二、新生命的誕生** 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In the Womb）的片段。 分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。 說明：教師說明受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。 **三、孕期媽咪的身體變化：孕早期** 提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？ 發表：學生自由發表。	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

						說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。 **四、孕期媽咪的身體變化：孕中期** 說明：在生理狀況上，懷孕中期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐），體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便祕，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便祕應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃太多，以免胖太快。中期建議大致增重5公斤即可。 **五、孕期媽咪的身體變化：孕晚期** 說明：在外觀上，懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起。28週時，子宮底會落在肚臍上			

						大約8公分處；36週時，子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。懷孕後期每個月大約增重1公斤即可。均衡飲食很重要，也要多攝取鈣質來預防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。 **六、孕媽咪的產檢日誌：孕早期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕早期」的內容。 提問：寶寶在孕早期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第一個月：此時受精卵剛受孕著床，陰道超音波可見小胚囊。雖未形成完整的心臟，但已有心跳的頻			

						率。 2.寶寶第二個月：胚胎的心臟、肺臟、腸胃等內臟器官開始分化；臍帶也逐漸形成。神經管在此階段逐漸形成，將發展成腦和脊柱。 3.寶寶第三個月：四肢指端清晰可見。心臟血管系統發育成熟，開始建立與胎盤間的血液循環。泌尿系統開始發育並分泌尿液。頭、頸、軀幹、四肢關節活動更加明顯，表示神經肌肉協調系統已經建立。外生殖器官形成，可分辨性別。在十二週時，胎盤已完全發展成形，並有臍帶連接著胎兒，肩負起提供胎兒營養與運送胎兒代謝廢物的重任。 4.寶寶第四個月：器官外表與構造已發育完成。羊水量快速增加，胎兒會自由地浮沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。			

						5.媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加200微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。 **七、孕媽咪的產檢日誌：孕中期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕中期」的內容。 提問：寶寶在孕中期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺等五感器官漸漸發達。肌肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。 2.寶寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒			

						一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加，且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長，毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。 3.寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在睡覺。隨時都有呼吸運動。 4.媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取纖維質，都有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。 **八、孕媽咪的產檢日誌：孕晚期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕晚期」的內容。 提問：寶寶在孕晚期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？			

						分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定為頭下腳上。 2.寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。皮膚皺摺減少、呈粉紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。胎位固定並下降。 3.寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的胎兒以頭下腳上的姿勢縮起			

						來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。 4.媽媽營養攝取：懷孕後期因為胎兒急速長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。			
第二週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。（1a-IV-1） 2.讓學生熟悉優生保健的重要。（2a-IV-2）	**一、認識產兆** 提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有甚麼徵兆嗎？ 討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？ 分享：學生自由分享，教師歸納統整。 **二、三大產兆與生產方式（一）** 說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備	觀察 實作	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

						生產或催生等。 討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」 分享：學生自由分享 說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。 1.自然產 (1)生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。 (2)疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2～3小時，長則可能達2～3天；產後，宮縮疼痛。 (3)手術麻醉：不需要。 (4)復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。 (5)對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況 (5)對下一胎的影響：無影響。 **三、三大產兆與生產方式（二）** 2.剖腹產 (1)生產傷口：腹腔傷口，			

						約10～15cm。 (2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。 剖腹傷口疼痛大約會持續1～2週。 (3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。 (4)復原速度：較慢，表面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。 (5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。 (6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。 **四、期許一個健康寶寶** 閱讀：請學生閱讀「小芳嬸嬸檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬸嬸，你會做什麼決定。 分享：學生自由分享。 說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。			

						五、產檢、新生兒篩檢與預防接種 說明：健保提供每位準媽媽十次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。 說明：新生兒篩檢能提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。 提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了那些疫苗？ 發表：學生自由發表。 說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。 **六、小恩的日記** 閱讀：請學生先閱讀小恩的日記，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生			

						那些有趣或令人擔心的事？ 實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。 發表：體驗後請學生自由發表感想。 說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給陪伴、支持和理解。而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。			
第三週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。（1a-IV-2、1a-IV-3） 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。（1a-IV-4、4a-IV-2）	**一、想想看** 引導：教師請同學閱讀第18頁花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。 提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大嗎？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。 **二、生命的觸動** 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於甚麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，下面有各階段特質，	觀察	**【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。	

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			請大家一起來配對一下。 說明：教師可利用八個生長階段的關鍵字讓學生進行字卡配對。 **三、教師介紹八個時期的特徵（一）** 1.嬰兒期： 提問：周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。 **四、教師介紹八個時期的特徵（二）** 2.幼兒期： 提問：觀察周遭2～3歲的小孩，會跑會跳嗎？還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹幼兒的重點發展。 3.兒童前期： 提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？			

						介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。 4.兒童期： 提問：小學時期甚麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？ 介紹：教師介紹兒童期的重點發展。 **五、教師介紹八個時期的特徵（三）** 5.青少年期： 提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在意異性對你的看法嗎？ 介紹：教師介紹青春期的發展重點。 6.成年前期： 提問：周遭的親友中，有沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀愛？事業衝刺？還是已經結婚？ 介紹：教師介紹成年前期的重點發展。 7.成年中期： 提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？			

						介紹：教師介紹成年中期的階段任務。 8.成年晚期到老年期： 提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺奶奶或外公外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有那些生活習慣呢？ 介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。			
第四週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。（1a-IV-2、1a-IV-3） 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。（1a-IV-4、4a-IV-2）	**一、影響生長發育的因素** 提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如身高比其他同學低很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。 發表：請一到兩位同學分享。 引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影響，以下讓我們一起來整理，教師介紹影響生長發育的因素。 1.家族遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 2.年齡性別：男生的平均身高高於女生。 3.染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。 4.疾病：多種疾病影響生長發育。	觀察	**【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。	

		體育與健康的問題。	強個人促進健康的行動，並反省修正。			5.營養：營養不均衡影響生長發育。 6.睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 7.運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 8.環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 **二、生長發育大不同** 引導：請同學先完成第25頁「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。 引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣7～13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。 **三、促進生長好方法** 提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？ 發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表例如吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。			

						歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為睡眠、飲食、運動、姿勢、愉快的心情等五大類。 1.睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。 2.飲食營養：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。 3.運動：規律運動可以提高生長激素的分泌，要遵守運動210或是SH150的原則。 4.姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 5.愉快的心情：壓力過大會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足，壓力過大也會讓飲食失調，影響營養素的吸收。			
第五週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個	**一、健康生活行動家** 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的	

		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。	概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。（1a-IV-2、1a-IV-3） 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。（1a-IV-4、4a-IV-2）	態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。 填表：請學生完成第30、31頁的學習單內容。 發表請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 **二、教師總結** 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就畢須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。		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。	
第六週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康	1.能讓學生認識老化的特徵。（1a-IV-2） 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。	**一、引起動機** 請同學朗讀第32頁的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。	觀察	**【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、	

		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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	（1a-IV-2） 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。 （2a-IV-2、2b-IV-2）	教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ **二、認識老化** 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有那些現象呢？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考第33頁中的老化現象。 總結：老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，賀爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。 **三、健康老化平均餘命與平均餘命** 提問：教師請同學依照P34的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘 命，並請同學以男女各自的		境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						平均餘命減去健康平均餘命，請分組討問兩者差代表甚麼意義呢？ 回答：會得到兩者之間，男生差8.2歲、女生差9.9歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有8.2年的時間是臥病在床、女生則是有9.9年的時間臥病在床。 總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。 **四、儲存健康老化資本** 提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P35的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？ 回答：請各組上台寫答案。 總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。 **五、面對健康老化**			

						提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？ 發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。 總結：當我們老的時候，我們可以有以下的方式過老年生活。 1.均衡飲食：三低一高飲食習慣 2.規律運動：預防骨質疏鬆 3.規律運動：預防骨質疏鬆 4.保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性 5.尋求心靈寄託：探索生命的價值 6.培養休閒活動：調適心情 7.積極參與社會活動：擔任志工為他人服務 8.維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係			
第七週	第一篇生命的旅程 第三章樂活	健體-J-A1 具備體育與健康的知	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我	1.能讓學生認識老化的特徵。	**一、健康生活行動家** 提問：在上面課程中，我們一直強調現在的生活型態	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討	

	老化（第一次段考）	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-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。	響因素。 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。	調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	（1a-IV-2） 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 （1a-IV-2） 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。 （2a-IV-2、2b-IV-2）	會影響到老年的健康生活，那麼你現在的生活型態究竟健不健康呢？讓我們一起來檢核，試著參考P38的健康 存摺表，反省自己過去一週有益健康和有害健康的行為，如我是有益健康的，就可以在P39的健康存摺中列入存款、反之如果是有害健康的就要列入提款表，試著結算自己一週的健康存款有多少。 發表：請一到兩位同學上臺發表。 總結：如果同學的健康存摺是負數，代表太不愛惜自己，請大家一定要從現在開始累積健康資本，為了表示決心，請完成P39的宣誓書，以貫徹健康生活型態。		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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第八週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	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	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 （2b-IV-1） 2.讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 （3b-IV-1）	**一、引起動機** 提問：請同學閱讀第40頁的小故事，回答以下問題。 1.說說看你對器官捐贈的認識。 2.你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？ 發表：請一到兩位同學回答問題。 教師引導：其實我們要尊重	觀察	**【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	

		極實踐，不輕言放棄。				每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。 **二、面對死亡與失落** 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？ 教師介紹死亡的意義： 1.醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2.面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3.當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？ **三、走出傷痛** 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 教師請同學閱讀第42頁小力與爺爺的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷		往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						的調適技巧。 教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的調適方式讓自己過得更好。 1.分享經歷及感受 2.參與喪禮或哀悼儀式 3.抒發哀傷情緒 4.回復生活規律 5.珍惜現有及建立新的人際關係 6.適應人生角色 7.與逝者保持心靈聯繫 **四、健康生活行動家** 引導：請同學閱讀力克胡哲的故事，小組討論以下問題並發表。 1.力克胡哲有哪些珍愛生命的作為？ 2.相較於力克胡哲，我們擁有更健全的四肢，我們可以有那些作為，來增加我們對生命的色彩？ 教師總結：生命是很珍貴的，生活中遇到困難時，不應該輕易結束生命，應該努力去解決困難，活出精采與意義。			

第九週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。（1a-IV-2、2a-IV-2） 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-3）	**一、想想看** 教師請同學閱讀第48頁康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點「17歲」、「大腸癌」、「家族病史」、「熬夜」、「吃泡麵、速食、燒烤」「16歲」、「每天都喝含糖飲料」、「飲料當開水喝」、「體重下降」、「口渴」、「血糖值」。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 **二、認識慢性病** 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。（以下為107年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序）107年十大死因依序為： 1.惡性腫瘤（癌症）。 2.心臟疾病。	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						3.肺炎。 4.腦血管疾病。 5.糖尿病。 6.事故傷害。 7.慢性下呼吸道疾病。 8.高血壓性疾病。 9.腎炎、腎病症候群及腎病變。 10.慢性肝病及肝硬化。 **三、惡性腫瘤（癌症）** 提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？ 回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。 說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。 1.先天型因素： (1)老化：老化產生細胞變異。 (2)性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。 (3)基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。 2.後天型因素：			

						(1)肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。 (2)缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。 (3)過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。 (4)加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。 (5)燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。 (6)高油飲食：高脂肪飲食會引起身體負擔太大。 (7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。 除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關，例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。 **四、癌症的警訊有哪些？** 引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。 說明：教師介紹癌症警訊： 1.身體出現腫塊。			

						2.疣或黑痣變不規則狀、突起。 3.持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。 4.持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。 5.不明原因出血。 6.持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。 7.長時間不明原因體重減輕。 **五、惡性腫瘤的預防** 活動：將學生分組，每組給予海報，請學生討論如何預防惡性腫瘤並畫出來在海報上。學生可以參考致癌因素來思考預防之道。 發表：請學生每組派代表上臺發表。 教學：教師總結歸納學生所發表的預防方法，介紹如何預防惡性腫瘤。 1.不接觸致癌物 2.多吃蔬果 3.作息正常 4.規律運動 5.定期健康檢查			
第十週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。	**一、心血管疾病** 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與	

		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。	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。	策略。	（1a-IV-2、2a-IV-2） 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-3）	冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 **二、高血壓** 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 **三、冠狀動脈心臟病** 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似 的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。 教師介紹何謂冠心病。 **四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？** 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血		人生無常的現象，探索人生的目 的、價值與意義。	

						管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。			
第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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-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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。（1a-IV-2、2a-IV-2） 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-2、1b-IV-3）	**一、腦中風** 提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回答。 介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，依樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？教師介紹腦中風內容。 **二、中風辨識及處裡四步驟 FAST** 總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。 **三、心血管疾病的預防** 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

		題。				黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。 1.規律運動 2.向菸說不 3.健康飲食 4.定期健康檢查			
第十二週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	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。	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。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性（2a-IV-2）。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。（2a-IV-3） 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。（3a-IV-2、4a-IV-2）	**一、引起動機** 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1.每天會喝多少容量的含糖飲料？ 2.每天喝多少容量的白開水？ 3.最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4.一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們的胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 **二、糖尿病** 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 **三、糖尿病的預防和控制** 活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。			
第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	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	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。 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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性（2a-IV-2）。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。（2a-IV-3） 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。（3a-IV-2	**一、腎臟病** 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。 **二、健康生活行動家** 提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，並進行下方	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

		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。	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-2）	危險因子的測定。 發表：請同學下次上課發表訪問結果及感想。 引導：教師示範量腰圍和量血壓的正確方式，並請全班同學每人量測腰圍及血壓。 總結：一家人的生活習慣往往都是類似的，預防慢性病必須從改善生活習慣做起，不只是同學自己本身，家人也都要一起才會有動力，請同學確實檢核自我的生活習慣、完成P67的學習內容，分析實行有困難的原因即提出解決的辦法，為自己的健康努力。			
第十四週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線（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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。（1b-IV-1） 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。（1b-IV-3、3a-IV-1） 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技	**一、事故是不是可以避免** 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1.分析看看為什麼會發生上述的事情？ 2.怎麼做才能避免這樣的事故發生？ 3如果自己或身邊有人受傷，你有能力自救或救人嗎？ 分享：學生自由分享。 提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

					巧。 （1b-IV-3、3a-IV-1）	歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 **二、事故發生原因和預防** 說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 **三、安全主張** 實作：讓學生根據自己的想法回答「你認同誰的看法？為什麼？」 說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。			

						提問：案例中如果小心或小派為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺得這樣值得嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。 **四、事故傷害緊急處理原則** 提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」 分享：學生自由分享 說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。 1.現場安全評估 2.初步評估及維持生命徵象			

						3.呼叫119，尋求協助 4.提供救護，直到救援到來			
第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。（1b-IV-1） 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。（1b-IV-3、3a-IV-1） 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。（1b-IV-3、3a-IV-1）	**一、、簡易的傷口照護** 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。 1.洗手 2.清洗 3.觀察 4.覆蓋 **二、出血怎麼辦** 提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」 討論：創傷出血時，該如何處理？ 發表學生發表自己的經驗與意見。 指導：教師講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。 **三、止血點止血法** 說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。	

						指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。 詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。 討論：學生進行討論。 統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。 1.前臂出血→肱動脈止血點 2.上臂出血→鎖骨下動脈止血點 3.手掌出血→橈動脈止血點 4.下肢出血→股動脈止血點 5.頸部或咽部出血→頸動脈止血點 6.出血在眼睛以上→顳動脈止血點			
第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。（1b-IV-1） 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。	**一、流鼻血怎麼辦** 提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。 **二、簡易包紮要領** 提問：處理完傷口，為什麼	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。	

		體育與健康的問題。	能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		（1b-IV-3、3a-IV-1） 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。 （1b-IV-3、3a-IV-1）	要包紮？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 **三、繃帶包紮法（一）** 說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **四、繃帶包紮法（二）** 說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **五、三角巾包紮法（一）** 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **六、三角巾包紮法（二）** 示範：教師示範如何使用三			

						角巾來進行面頰及耳部帶狀三角巾包紮和踝部帶狀三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **七、健康生活行動——傷患的包紮方式** 閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。 配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用甚麼方式來包紮。 說明：教師統整並公布答案。 **八、健康生活行動家——包紮演練** 實作：讓學生分組進行包紮演練，可配合闖關活動。 說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得做多熟練勾選的那組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，一定要不斷練習，才會更加熟練。			
第十七週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。	**一、國中生CPR救母** 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術	

		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。	的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	甦姿勢急救技術之演練。	（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 （3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	想，如果是你也可以做得到嗎？ 發表：學生自由分享。 **二、認識CPR** 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。 **三、心肺復甦術流程圖介紹** 說明：配合課本心肺復甦術流程圖,解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 **四、進行心肺復甦術的操作** 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。		及 AED 的操作。	

						五、價值澄清 說明：心肺復甦術對於不同年齡層,實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時,能具有救人技術和資格。			
第十八週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-3 公	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。（3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	**一、AED的使用** 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。 **二、CPR四個關鍵** 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。 說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。 1.先急救再求救的四種情況。 2.CPR操作注意事項 3.CPR有成效的徵兆 4.CPR操作可終止的情形			
第十九週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-3 公開進行健康	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。（3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	**一、復甦姿勢** 提問：如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機,再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第二十週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考）	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。（1b-IV-1、1b-IV-2） 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。（3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3）	**一、保護生命的守護者** 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或播完緊急電話就轉身走人？ **二、健康生活行動家—CPR演練** 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員紀錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			響力。						

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。