

111 學年度嘉義縣新港國民中學特殊教育集中式特教班第一二學期健體與體育領域 教學計畫表 設計者：陳真（表十二之二）

一、教材來源：自編 編選-參考教材健體課本南一版、網路資源

二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：智障七年級 1 人、智障八年級 1 人、智障九年級 2 人，自閉症 1 人，共 5 人

四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
A 自主行動 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	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 認識個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、	健康 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。(簡) Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及網路交友安全策略。(簡)	健康 1. 能覺察自己的體型觀，進一步了解形成原因，並了解不良的體型對健康的影響。 2. 增進人際關係的策略、我	以問答、紙筆、實作評量，並輔以觀察、檔案評量等多元方式。

<p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 了解健康問題所造成的威脅感與嚴重性。(簡)</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 了解及熟悉各種自我調適技能。(簡)</p> <p>3b-IV-2 了解及熟悉各種人際溝通互動技能。(簡)</p> <p>4a-IV-1 知道如何查找健康的資訊、產品與服務。(簡)</p> <p><u>體育</u></p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制概念。(簡)</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。(簡)</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。(簡)</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方法。(簡)</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在的危機。(簡)</p>	<p>訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。</p> <p>3. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。</p> <p>4. 了解網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。</p> <p>5. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。</p> <p>6. 了解情緒的影響、因應方</p>
--	---	--	--

<p>B 溝通互動</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突</p>	<p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。(簡)</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。(簡)</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>體育</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與</p>	<p>式與情緒管理的技巧。</p> <p>7. 了解社區與我們之間的關係，及其潛在危機，並認識社區相關守則與法令。</p> <p>8. 體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類各項發展的關係。</p> <p>9. 知道臺灣的各項環境汙染問題，以及人類行為對全球環境的改變和影響。</p> <p>10. 體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要</p>	
---	---	--	---	--

<p>體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人</p>	<p>處理。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p>	<p>風險。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>性。</p> <p>11. 了解綠色生活型態的意義，進而學習生活中可實踐的環保行動。</p> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。 2. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。 3. 了解八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程 	
---	--	--	---	--

<p>和諧互動的素養。</p>			<p>中發揮戰術。</p> <ol style="list-style-type: none">4. 了解並使用籃球規則與運傳球技巧。5. 了解排球比賽規則，並做出高低手接球姿勢。6. 了解羽球規則，並用正手拍打出平飛球。7. 能在運動中盡力發揮自己的潛在能力。8. 在教師協助下，透過評量瞭解自己不良的姿勢和動作。	
-----------------	--	--	--	--

			<p>9. 能遵守運動規則，做出最佳運動表現。</p> <p><u>議題融入</u></p> <p>家庭教育：具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能。</p>	
--	--	--	--	--

五、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
------	------	------	------

<p>第 1-6 週</p>	<p>打造健康體型 (健康領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 3. 了解體型不良對健康造成的影響。 4. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 5. 了解如何達到健康體型。 6. 能訂定出自己的健康體管理計畫。 	<p>活動一 引起動機——詢問學生對於自己體型的觀察，以及體型控制的想法。</p> <p>活動二 認識不同體型（一）——說明體型、體態的多樣性，提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。</p> <p>活動三 認識不同體型（二）——說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。</p> <p>活動四 說明不當的體型造成的飲食障礙，補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。</p>
----------------	--------------------------	---	---

			<p>活動五 實測個人體型——講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。</p> <p>活動六 打造健康體型（一）——請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。</p> <p>活動七 打造健康體型（二）——說明打造健康體態可從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度，並每天記錄自己達成的狀態，才能知道哪裡需改進。</p>
	<p>滾球小高手</p>	<p>1. 經教師講解後，能了解滾球的場地規格以及比賽規則。</p>	<p>活動一 認識滾球——介紹滾球規則，並進行抽問。</p>

	(體育領域)	<ol style="list-style-type: none"> 2. 能投擲滾球超過5公尺。 3. 能使用正確姿勢來投擲滾球。 4. 能透過練習，讓自己投擲的球靠近不同距離的目標球。 5. 能了解滾球的規則後，團隊互相溝通，找出目前投擲滾球的策略。 6. 能給予隊友肯定的鼓勵。 7. 能向其他人介紹地板滾球規則。 8. 能說出至少三項違規的例子。 9. 能在模擬比賽判斷出違規的球。 10. 能與其他人進行友誼賽，並能贏得比賽。 	<p>活動二 往目標球前進——練習將滾球打到不同距離(近、中、遠)的目標球。</p> <p>活動三 發球王者——了解發母球的規則，以及練習發不同距離的母球。</p> <p>活動四 模擬比賽(一)——實際模擬比賽現場，分組進行比賽。</p> <p>活動五 模擬比賽(二)——讓學生擔任裁判，進行計分，藉由此過程，讓學生更清楚規則，並舉出違規行為。</p> <p>活動六 運動家態度——向學生介紹不同情境可以說出的正向語句，模擬比賽情境，請學生練習說出鼓勵的話。</p> <p>活動七 機智策略王——設計不同比賽結果，讓學生思考目前可以使用哪些策略來贏得比</p>
--	--------	---	--

			賽。
第 7-13 週	情緒紅綠燈 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識生活中的正向及負向情緒。 2. 了解不同情緒如何影響我們及他人。 3. 認識心情溫度計對生活上的意義及其帶來的警訊。 4. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 5. 能說出自己近期的壓力源。 6. 能意識到壓力在生活中帶來的健康、人際等問題。 7. 認識不同舒壓的方法，以解決與預防生活中健康問題。 8. 體認堅守珍愛生命的態度與價值觀。 	<p>活動一 引起動機——利用不同圖片或影片情境，引導學生說說看生活中情境會出現哪些情緒。</p> <p>活動二 光譜上的情緒——利用情緒牌卡分別介紹常見的正、負向情緒，說明情緒無對錯，強調適當地表達及管理情緒的重要性，並讓學生了解情緒失控除了影響自己身心健康，也會影響到與他人的關係。</p> <p>活動三 心情溫度計——講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。引導學生想一想有可以從心情溫度計上察覺到哪些警訊，哪些警訊值得我們留意。</p>

			<p>活動四 壓力氣炸鍋——引導請學生想一想，壓力曾伴隨著哪些負向情緒，並帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。最後介紹每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式。</p> <p>活動五 生命守門員——提醒學生當心情低落或有壓力時，可以透過哪些資源尋求協助。</p>
--	--	--	--

	<p>第 7-10 週</p> <p>一起來跳繩</p> <p>(體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識跳繩的起源。 2. 能明白跳繩對身體發展的重要性。 3. 能知道跳繩的技巧。 4. 能做到單人基本跳躍技巧。 5. 能做到基本跳繩變化。 6. 能做到雙人基本跳躍技巧。 7. 能用正確的姿勢甩繩。 8. 團體跳繩中，能抓準進場與離場時機。 9. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 	<p>活動一 認識跳繩——介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。</p> <p>活動二 基礎跳繩——講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。</p> <p>活動三 難度加高——加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。</p> <p>活動四 一起跳繩——練習團體跳繩，分別練習甩繩及進場、離場動作，並提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。</p>
--	--	---	---

	<p>第 11-13 週</p> <p>「飛」越天際</p> <p>(體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識飛盤運動的起源。 2. 能分辨軟式及硬式飛盤的差異。 3. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 4. 能了解並做出基本的飛盤投擲動作。 5. 能做出反手接盤動作。 6. 能做出正手接盤動作。 7. 當飛盤非平穩直行時，能調整手腕及角度重新順利投擲。 	<p>活動一 認識飛盤——介紹飛盤的起源，以及軟式、硬式飛盤的差異，使學生對此運動項目有基本了解。</p> <p>活動二 反手接盤——示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。</p> <p>活動三 正手接盤——示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。</p>
--	--	--	--

<p>第 13-20 週</p>	<p>人際關係你和我 (健康領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解提升人際關係的重要性。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒，進行有效溝通。 3. 認識衝突解決的方法。 4. 認識促進家庭關係的方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。 6. 了解網路交友與一般交友的差異。 7. 了解網路交友的安全注意事項。 8. 體認網友見面時自我保護的重要性。 	<p>活動一 良好人際關係的建立——說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響，並說明增進人際關係的五個方法（「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，使溝通更順利）。</p> <p>活動二 人際衝突處理——說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。</p> <p>活動三 家庭中的人際關係（一）——透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明</p>
------------------	---------------------------	---	---

			<p>家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。</p> <p>活動四 家庭中的人際關係（二）——說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。以及若遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。</p> <p>活動五 網路交友原則——說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己，若發生意外也應尋求協助。</p>
	第 13-15	1. 能了解正確的跑步姿勢。	活動一 認識跑步——介紹目前世界的跑步選

	<p>跑跳人生</p> <p>(體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 能調整自己的跑步姿勢。 3. 能在設定的秒數跑回來。 4. 能進行全體間歇性跑步。 5. 能知道路跑算成績的方式。 6. 能提升對跑步的興趣。 	<p>手，了解跑步對人體的好處。</p> <p>活動二 跑步姿勢——講解正確的跑步姿勢與技巧，除了可以避免受傷外，還能提升跑步表現。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 頭擺正、直視前方 (2) 放鬆肩膀、避免聳肩 (3) 手部以 90 度自然擺動 (4) 中足觸地最安全 (5) 身體微微前傾 (6) 膝蓋勿抬太高 (7) 小步幅高步頻 <p>活動三 短跑測驗——設定每個人跑步的時間目標，進行短跑的測秒。</p> <p>活動四 長跑測驗——進行長跑的測秒。</p>
--	---------------------------	--	---

	<p>第 16-20 週</p> <p>團隊拔河力</p> <p>(體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識拔河運動的由來及臺灣的拔河隊。 2. 能做出拔河正確握繩姿勢。 3. 能做出拔河正確拉繩方式。 4. 能知道拔河比賽如何進行。 5. 能知道拔河進攻與防守的技巧。 6. 能說出裁判手勢之意義。 7. 能體認拔河運動之團隊精神。 	<p>活動一 認識拔河——介紹拔河運動及由來，並介紹臺灣的拔河隊（男、女隊都是世界第一的強隊）。</p> <p>活動二 拔河姿勢——講解正確的握繩及拉繩方式，並請學生模擬操作。</p> <p>活動三 比賽流程（一）——說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程，及進攻防守的觀念與要領（拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力）。</p> <p>活動四 比賽流程（二）——了解拔河裁判手勢：舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開</p>
--	---	--	--

			始。
--	--	--	----

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-6 週	社區網絡拼圖 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨健康及不健康的社區。 2. 了解健康的社區擁有哪些條件。 3. 了解生病的社區可能造成的影響及危害。 4. 認識臺灣成功的社會營造例子。 5. 體認社區健康的重要性。 	<p>活動一 引起動機——以健康的社區及不健康的社區為例，請學生思考這兩個社區的差異為何，進而帶入課程主題，強調引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。</p> <p>活動二 健康的社區——說明一個健康的社區應擁有哪些條件。</p> <p>(1) 社區居民能主動的參與並推行健康生活方案。</p> <p>(2) 培育社區健康營造的推動尖兵。</p>

			<p>(3) 主動尋找、吸收並運用健康資訊，並動手來實行社區的健康議題。</p> <p>活動三 生病的社區——介紹各項社區診斷重點，並請學生思考一個生病的社區，可能有的影響與危害。</p> <p>活動四 社區營造一起來——介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事，並介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。</p>
	<p>籃球高手 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分別利用左手及右手各拍球 50 下。 2. 能帶球跑步繞球場一圈當作暖身。 3. 能在 S 型跑動中運球 (不掉球為目標)。 4. 能調整自己的運球動作。 5. 能調整自己的投籃動作。 6. 能在三角點中相互傳球 20 下。 7. 能了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 8. 能分辨至少三種犯規行為。 	<p>活動一 運球 (一) —— 教導學生正確的運球姿勢，以不掉球為目標。</p> <p>活動二 教導學生如何不看球運球，並達到老師設定的目標顆數。</p> <p>活動三 S 型跑動運球練習。</p>

			<p>活動四 三角傳球練習。</p> <p>活動五 以籃下擦板為目標，進行籃下投籃。</p> <p>活動六 練習罰球線投籃。</p> <p>活動七 練習長距離投籃（視每個人情況設定距離）。</p>
第 7-13 週	地球小尖兵 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 認識空氣污染對地球及人體的影響，以及我們可以利用哪些行動減少碳排放。 3. 了解過量的垃圾造成環境的負擔，以及所引發的後果。 4. 說出垃圾減量 5R 原則 5. 了解造成水污染的原因為何，以及其所帶 	<p>活動一 引起動機——介紹「世界地球日」的由來，並以「地球昏迷中，誰是真兇？」影片說明人類開發和利用自然資源時，常忽略環境保護，強調學生愛護地球的重要性。</p> <p>活動二 作伙救地球（一）——藉由「地球昏迷中，你還可以怎麼做」影片帶入空汙對地球的影響，台灣人為的空汙來源，以及空氣中的懸浮微粒，可穿透肺部氣泡，直接進入血管影響全身。最後和學生討論哪些方式可</p>

		<p>來的影響及嚴重性。</p> <p>6. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。</p> <p>7. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>8. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p>	<p>以減少碳排放，例如選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境汙染。</p> <p>活動三 作伙救地球（二）——藉由《台客劇場》便利人生一週累積多少垃圾之影片，引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，影響環境衛生、傳播疾病，對生態系統和人們的健康造成危害，以及說明「垃圾減量5R」原則。</p> <p>(1) Reduce 減少</p> <p>(2) Reuse 重複使用</p> <p>(3) Repair 維修</p> <p>(4) Refuse 拒用</p> <p>(5) Recycle 回收</p>
--	--	--	---

			<p>活動四 作伙救地球（三）——說明臺灣水污染的嚴重性，說明地球水源會因污染物未經妥善處理排入而污染。人類若長期飲用污水將危害健康，污水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。</p> <p>活動五 作伙救地球（四）——強調「食」、「衣」、「住」行動也能愛地球。每天要穿的衣服也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。</p>
	<p>排球王 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出高手接拋球姿勢。 2. 能利用高手達到連續接拋球的目標球數。 3. 能做出低手接拋球姿勢。 4. 能了解高手傳球和低手傳球姿勢上的差異。 5. 能了解在哪些情境中要利用高手或低手接 	<p>活動一 個人高手練習——講解、示範高手姿勢，設定不同學生的連續高手接拋目標球。</p> <p>活動二 雙人高手練習——兩兩高手互相傳接</p>

		<p>球。</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 7. 了解簡易的排球比賽規則。 8. 能對於排球競賽提升興趣。 	<p>球，依學生練習狀況設定任務目標球數量。</p> <p>活動三 個人低手練習——講解、示範低手姿勢，設定不同學生的連續低手接拋目標球。</p> <p>活動四 雙人低手練習——兩兩低手互相傳接球，依學生練習狀況設定任務目標球數量。</p> <p>活動五 排球比賽——</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單人隔網練習： <ol style="list-style-type: none"> (1) 一人有三次擊球機會，採用高手或低手姿勢將球傳過網給對方。 (2) 球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。 2. 三人隔網練習 <ol style="list-style-type: none"> (1) 三人一組輪流傳球，小組要在三次傳球機會內將球傳給對方。 (2) 球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。 3. 全體隔網比賽 <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師講解排球中的連擊犯規動作，教導學生如何避免做出連擊動作。 (2) 教師引導學生在排球比賽中，應用學習過之發球、傳球的動作技能。 (3) 請學生分組進行比賽。
--	--	---	---

第 13-20 週	健康人生逗陣行 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識環境賀爾蒙的概念。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。 3. 了解環境賀爾蒙帶給人體的傷害及永久影響。 4. 了解二手菸帶給人體的危害。 5. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 6. 說出預防疾病的方法。 7. 了解優生保健服務及例行可檢查的項目。 	<p>活動一 引起動機——連結上單元主題，說明環境污染除了傷害地球外，還可能傷害人類自己。</p> <p>活動二 環境賀爾蒙——說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚至影響生長發育或引發癌症。</p> <p>活動三 二手菸的傷害——說明抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與二手菸的影響。</p> <p>活動三 打造健康人生——複習疾病預防或健康促進的概念，及平均餘命概念及健康老化的方法。說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。</p>
	羽神同行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道羽球裝備與場地、設施 2. 能知道及做出正手握拍方式。 3. 能利用正手拍達到連續接拋球的目標球 	<p>活動一 介紹羽球場地，及單打、雙打之場地規範。</p> <p>活動二 介紹正手握拍的方法，並練習正手揮</p>

	(體育領域)	<p>數。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 能做出發球時的腳步及發球姿勢。 5. 能知道羽球比賽禮儀並執行之。 6. 能在羽球活動練習中，了解規則。 	<p>拍。</p> <p>活動三 揮拍、腳步移動練習。</p> <p>活動四 說明發球時的姿勢，並練習發球。</p> <p>活動五 詳細說明規則，每位學生都能發球過網。</p> <p>活動六 說明平飛球時的姿勢與拍面擊球點，練習平飛球互打。</p> <p>活動七 兩人雙打羽球，設定不同學生的連續接球目標量。</p>
--	--------	---	--