

112 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**健康與體育領域**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：智障八年級 1 人、智障九年級 1 人，共 2 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	健康	健康	健康	以問答、
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。 1a-IV-2 認識個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 透過引導，能知道生活的健康需求及影響健康的原因，尋求解決健康問題。 3. 能理解運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性，及因應策略。 4. 能了解不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風	紙筆、實作評量，並輔以觀察、檔案評量等多元方式。
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	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。			

<p>主動學習與創新求變的能力。</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、媒體的互動關係。</p> <p>C 社會參與</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 知道如何查找健康的資訊、產品與服務。(簡)</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>體育</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>險。</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 透過引導，能思考青春 期保健自主管理的行動 方法。 6. 透過引導，能運用精確 的資訊辨識安全農產品 及當地當季的食材。 7. 有效進行視力、牙齒及 皮膚保健的好習慣。 8. 能理解情緒的重要性及 影響。 9. 能運用壓力調適方法於 生活中。 10. 能了解正確用藥的行 動。 11. 體認全民健保與醫療制 度的重要 	
---	--	--	---	--

<p>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。</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和諧互動的素養。</p>	<p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>體育</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並使用籃球規則與運傳球技巧。 2. 了解排球比賽規則，並做出高低手接球姿勢。 3. 了解羽球規則，並用正手拍打出平飛球。 4. 了解桌球規則，並用正手拍發球及擊球。 5. 了解足球規則，並能控球。 6. 了解棒球規則，並能接傳球。 7. 體認運動前準備的重要性。 8. 體認奧林匹克的理念。 9. 能在運動中盡力發揮自
---	--	--	---

	<p>挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體</p>		<p>己的潛在能力。</p> <p>10. 在教師協助下，透過評量瞭解自己不良的姿勢和動作。</p> <p>11. 能遵守運動規則，做出最佳運動表現。</p> <p>議題融入</p> <p>➤ 性別平等教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解性別刻板印象的意涵。 2. 能理解及尊重不同性別的特質。 3. 能理解性別的多樣性，即在社會中不同的角色。 <p>➤ 家庭教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨健康與不健康的 	
--	--	--	--	--

	<p>適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><u>議題融入</u></p> <p>➤ 性別平等教育</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p>		<p>家庭與社區的差異。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 能了解利用哪些資源改善家庭與社區的關係。 3. 能體會健康的家庭與社區對個人與社會的影響。 <p>➤ 法治教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能尊重不同性別特質的個體。 2. 能辨識出帶有性別歧視性的語言。 <p>➤ 品德教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在不同運動項目中，與同儕溝通合作。 2. 能理解不同運動項目的規則。 3. 能表現運動家的風範。 	
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 家庭教育 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 ➤ 法治教育 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。 ➤ 品德教育 品 J1 溝通合作與和諧的人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 			
--	---	--	--	--

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 1-3 週</p>	<p>健康舒適角 (健康領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解身體、心理與社會各層面的健康意義。 2. 透過評量表評估自己身體、心理與社區中的健康度。 3. 能理解健康評量表中分數的意義。 4. 能依生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 5. 能透過教師引導，監督促進健康的行動。 	<p>活動一 健康的涵義</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：透過不同案例提問，請學生思考哪個例子中的人才是健康的（符合健康的定義）？ ➤ 腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍，用一句話說明或形容健康的意義，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 <p>活動二 健康的身心及社會</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：透過影片讓學生思考具備哪些條件才符合全人健康，接著教師說明健康不是單一面向的，應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。 ➤ 健康的身體：教師說明指的是身體各器官與系統都能夠正常運作，並透過身體健康評估表中的項目評估自己的身體健康不健康。
----------------	-------------------------	--	--

			<p>*身體健康標準：了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。</p> <p>➤ 健康的心理：教師說明指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力，並透過心理健康的項目評估心理健康度。</p> <p>*心理健康標準：了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。</p> <p>➤ 健康的家庭與社區：教師說明指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係，並透過家庭與社區健康評量所處的社區健不健康。</p> <p>*社會健康標準：了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。</p> <p>活動三 健康生活行動家</p> <p>➤ 健康診斷：依據自己的三個健康評量表所製作成的雷達圖思考生活中可以如何改善，透過討論寫於學習單上，並分享。</p> <p>➤ 總結歸納：教師說明健康只是「無病」狀態，健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影</p>
--	--	--	--

			<p>響。若是健康偏向某個面向，我們就得思考如何讓健康的三面向達到平衡，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。</p>
<p>第 1-3 週</p>	<p>運動好健康 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解體適能的定義。 2. 了解體適能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。 5. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 6. 能在引導下，設計體適能促進的運動計畫。 7. 能在引導下，分析體適能促進的運動計畫成效。 	<p>活動一 體適能來測身體活動量</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 體適能的目的：利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 ➤ 說明 體適能的重要性：體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 ➤ 說明 體適能的項目： <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康體適能：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力 2. 技能體適能：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間 ➤ 總結活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。

			<p>2. 引導學生思考自己小學階段體能是怎麼檢測表現如何？對生活有何影響？</p> <p>活動二 運動計畫執行成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引導 學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享，並思考執行成效佳的原因。 ➤ 說明 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 ➤ 總結活動 有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。
第 4-6 週	健康靠自己 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解影響健康的四個因素。 2. 知道運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 能透過影響生活型態的項目評估自己的生活健康度為何。 4. 透過個人生活健康度思考不利的健康生活型態造成的影響及威脅。 5. 透過個人生活健康度思考藉由哪些習慣改善。 	<p>活動一 影響健康的四要素</p> <p>教師分別說明影響身體健康的四個要素，並引導學生看資料背後意義，影響個人健康最大的要素為「生活型態」，代表著自己的健康掌握在自己手中。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 生活型態 40% (2) 生物遺傳 20% (3) 環境 30% (4) 醫療服務系統 10%。 <p>活動二 生活型態案例分析</p>

			<p>(1) 藉由案例的一日生活記錄，找出不利健康的生活型態，以及可能造成的影響及威脅。</p> <p>(2) 接著討論如何促進案例有健康的生活型態，其中包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。</p> <p>(3) 最後請學生針對好的生活型態選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。</p> <p>活動三 我的健康契約書</p> <p>請同學找出一個自己想改變的生活型態，製作一份屬於自己的健康契約書，每週上課前檢核自己是否有持續好的生活習慣。</p>
<p>第 4-6 週</p>	<p>運動好安全 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。 4. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 5. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 6. 知道空氣汙染對對於運動的影響。 	<p>活動一 良好的運動準備</p> <p>➤ 引起動機 同學是否會在運動前評估身心狀況？是否有留意過運動場所的告示牌？同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？</p> <p>說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身心狀況：為維護運動安全，每個人都

		<p>7. 了解運動活動中的規範。</p>	<p>應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 環境安全與氣候：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 3. 暖身運動與緩和運動：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 4. 遵守運動規則：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。 <p>活動二 運動安全我最行</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周
--	--	-----------------------	--

			<p>邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。</p> <p>➤ 實作 請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。</p> <p>總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確的運動技巧：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 2. 適當的保護措施：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 <p>活動三 夏日運動要注意</p> <p>➤ 引起動機 同學是否曾經有過在室外高溫下的運動經驗？當時身體的狀況為何？</p> <p>➤ 說明 夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。</p> <p>➤ 總結活動 配戴保護性裝備能預防曬傷，</p>
--	--	--	---

			或降低眼睛的傷害程度。
第 7-10 週	身體的奧妙 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨良好及不良的站坐姿勢。 2. 了解不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 3. 能透過檢核表評估自己的站坐姿。 4. 知道能透過哪些方式改善不良的站坐姿。 	<p>活動一 姿勢良不良</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：藉由人體圖說明人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢，身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 ➤ 姿勢良不良：藉由圖片案例分辨正確及不良的姿勢。 <p>(1) 不良姿勢：討論長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題，包含腰痠背痛、駝背、影響外型。並說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環。</p> <p>(2) 正確姿勢：分別從站立、坐下、背書包時、睡覺時以及移動物件的動作檢核是否符合正確姿勢。透過運動、健康飲食能改善不良姿勢，及保持骨骼健康。</p> <p>活動二 姿勢一級棒</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ 互相檢核姿勢：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合正確姿勢條件。 ➤ 總結歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。
第 7-10 週	健康動起來-籃球 (體育領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 熟練持球動作與基本球感練習。 4. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 5. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 	<p>活動一 籃球的基本介紹</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。 <p>活動二 球感練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功，幫助學生更能掌握球的特性與位置。 ➤ 練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 2. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 3. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增

		<p>6. 學會基本運球並具備保護球的能力。</p> <p>7. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。</p>	<p>進運球技巧。</p> <p>活動三 傳球練習</p> <p>➤ 說明 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 胸前傳球：將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 2. 地板傳球：持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位罝。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 3. 過頂傳球：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。 4. 側邊傳球：利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。 <p>活動四 運球練習</p>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 1. 原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。 2. 換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。 3. 轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 ➤ 總結活動 當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。
第 11-14 週	青春的蛻變 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解青春期中男性及女性的不同改變 2. 認識女性及男性的生殖器官。 3. 能說出保持個人衛生習慣的方式。 	活動一 青春期的轉變 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：教師利用男孩與女孩的图片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變，讓學生勾選自己的改變，

			<p>並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響。</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 男女生的差異：接著說明從青春期的開始，女生大約在 10~14 歲，而男生較晚，大約在 12~17 歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。 <p>活動二 認識女生的生殖器官</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 女性的生殖器官：利用女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造，並說明青春期中女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。➤ 認識月經：<ul style="list-style-type: none">(1) 什麼是月經？<p>當女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先</p>
--	--	--	--

			<p>是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。</p> <p>(2) 月經週期怎麼算？</p> <p>教師利用活動範例中的月曆來說明月經週期的計算。並請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。(如果是男生，可以假設的方式來練習計算)</p> <p>(3) 經痛怎麼辦？</p> <p>月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。</p> <p>男生則是可詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。</p> <p>(4) 如何保持衛生？</p> <p>教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：</p> <ul style="list-style-type: none">A. 陰脣具有保護作用，須每天清洗。B. 上完洗手間後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。
--	--	--	--

			<p>C. 生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。</p> <p>活動三 認識男生的生殖器官</p> <p>➤ 認識男生生殖器官：利用男生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造，並說明青春期男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p>➤ 青春期中哉問：</p> <p>(1) 「勃起」是什麼？</p> <p>陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。青春期的發育階段時陰莖會較為敏感，當受到外來的刺激，例如觸摸到陰莖、衣物摩擦較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。</p> <p>(2) 「夢遺」是什麼？</p>
--	--	--	--

			<p>「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待，最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。</p> <p>(3) 男性的衛生保健</p> <p>A. 包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。</p> <p>B. 避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高。</p>
<p>第 12-14 週</p>	<p>健康動起來-排球 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識排球低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。 4. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 5. 學會低手發球的動作要領。 	<p>活動一 認識低手傳球</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 ➤ 練習 重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 <p>活動二 低手發球及接發球</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學

		<p>6. 能和他人合作完成低手接發球任務。</p>	<p>生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 示範 發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 ➤ 練習 能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 <p>活動三 靈活的步伐</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。移位步法的動作區分為起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 ➤ 練習 引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 ➤ 總結活動 3位同學一組，2位同學做拋球，1位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 <p>1. 1.2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊</p>
--	--	----------------------------	--

			<p>球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。</p> <p>2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。</p>
第 15-17 週	<p>獨一無二的你 (健康領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自我概念及自我認同的意義。 2. 能透過教師引導發現並說出自己的特質。 3. 能說出並欣賞他人的優點。 	<p>活動一 心之所向</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變，包括自我概念、情緒轉變、朋友間的認同感等項目。 ➤ 自我認同：透過詢問學生是否了解自己，進一步說明自我認同是青少年階段重要的任務之一，自我認同是一個人對自我價值的評量。它通常來自於日常生活中對自己的看法，並分別說明自我認同高及低會出現的表現及影響。 <p>活動二 特質樹</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 找出自我特質：透過特質牌卡找出自己的特質，並將這些特質畫在特質樹上，最後和同學分享。 <p>活動三 優點大轟炸</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 發現別人眼中的我：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。體

			<p>會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。</p> <p>➤ 總結歸納：藉由此活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點。</p>
<p>第 15-17 週</p>	<p>健康動起來-羽球 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍遠球與反拍發網前短球其中一項。 5. 認識接發球區。 6. 學會羽球基本步法。 7. 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。 	<p>活動一 羽球的基本介紹</p> <p>➤ 說明 簡介羽球的起源以及場地的使用概念，介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。</p> <p>活動二 發球的基本概念</p> <p>1. 正拍發高遠球</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 (2) 放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 (3) 擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 <p>2. 反拍發網前短球</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍頂下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 (2) 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球

			<p>時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。</p> <p>活動三 基本步法</p> <p>1. 米字步法 羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。</p> <p>2. 羽球基本步法 羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。</p> <p>總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用半場，進行往前一還原—後退—往前的三角形移動路線。 2. 叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3. 擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。
<p>第 18-21 週</p>	<p>打破性別刻板印象 (健康領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道性別角色、性別特質及性別刻板印象的意義。 2. 能分辨哪些話中帶有性別刻板印象的內容。 	<p>活動一 威廉的洋娃娃</p> <p>➤ 引起動機：教師利用「威廉的洋娃娃」詢問如果我是威廉的家人，會給威廉洋娃娃嗎？如果威廉的家人真實的出現在我面前，會想對他們說什麼？引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響。</p>

		<p>3. 能以開放的心尊重不同性別特質的個體。</p>	<p>活動二 跳出性別框架</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 性別相關名詞：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。並以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ ➤ 總結歸納：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 <p>省思自己原有的偏見、不要男女二分法。</p> <p>活動三 破除性別刻板印象</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：請學生看三則對話，以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。 ➤ 說明：必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，每個人都是獨一無二的，
--	--	------------------------------	---

			<p>我們必須學習看重自己，進而尊重別人。</p> <p>➤ 歸納總結：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。</p>
<p>第 18-21 週</p>	<p>健康動起來-田徑 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解起跑的重要性。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式。 3. 知道接棒的步驟順序。 4. 了解接力賽跑的意義，並培養學生團隊合作精神。 	<p>活動一 田徑跑步要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明擺臂動作並練習 以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。手臂應向身體內收，由後往前擺動的作力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 2. 蹲踞式起跑 說明起跑的短距離起跑前 10 公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 3. 站立式起跑 <ol style="list-style-type: none"> (1) 準備動作: 雙臂下垂，身體保持自然前傾。 (2) 各就位: 上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 (3) 起跑: 後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙

			<p>臂配合下肢做迅速的擺動。</p> <p>➤ 總結活動 1. 2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。</p> <p>活動二 起跑瞬間的加速度練習</p> <p>➤ 說明 身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。</p> <p>➤ 總結活動 2人一組，實際跑60公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。</p> <p>活動三 傳接棒秘訣</p> <p>➤ 說明 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>➤ 練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。
--	--	--	---

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-4 週	食安中學堂 (健康領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食品安全標章的意涵。 2. 能說出蔬果食用前的清洗三步驟。 3. 體認選購當季蔬果的意義。 4. 知道食品加工的不同加工方法。 5. 了解食品添加物對人體的傷害。 6. 能說出三種食品添加物。 	<p>活動一 認識食品安全標章</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：詢問學生購物時，自己或家人如何選購安全的農產品？為什麼要購買此食品，是需要還是想要？此食品是否對健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？ ➤ 說明： <ul style="list-style-type: none"> (1) 購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，才符合安全衛生。 (2) 解釋農業的殘留量，使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。 ➤ 蔬果食前處理技巧：蔬果清洗技巧三原則為先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗。包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以

			<p>軟毛刷洗、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。 <p>活動二 選購當季及當地蔬果</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 引起動機：教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果，並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼季節是當季？➤ 說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。➤ 統整歸納：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥，加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。 <p>活動三 加工食品</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none">➤ 引起動機：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？➤ 說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。 <p>活動四 食品添加物</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 引起動機：請學生思考下列問題，<ol style="list-style-type: none">(1) 泡麵為何要加入抗氧化劑？(2) 魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？(3) 市面的糖果添加色素的目的為何？➤ 說明：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質（如食品添加物
--	--	--	--

			<p>等) 都有其「安全劑量」, 也就是在肝、腎正常功能範圍內, 可以被身體代謝排除, 不會對人體造成傷害的, 消費者當然可以安心食用。</p> <p>➤ 總結歸納: 人類對飲食的要求, 愈來愈注重食品的色香味和營養成分, 甚至盡量要求食物必須保鮮和保持原味, 所以, 使用食品添加物的機會愈來愈多。</p>
<p>第 1-4 週</p>	<p>運動新視野 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 了解對運動功能的認知。 3. 了解運動對心理的正面效益, 提高運動參與動機。 4. 了解運動可以發揮身體潛能, 挑戰身體極限。 5. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 	<p>活動一 運動功能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡介運動功能 運動具備許多正面的多元的功能, 可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能, 這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 2. 評估運動功能 引導學生利用運動功能評估表, 分析自己對運動功能重要性的排序, 並和同學分享。 <p>活動二 探究運動對學習效益的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 零時運動實驗計畫的效益, 引導學生肯定運動價值。複習教育部 SH150 計畫的目的, 強化運動的多元功能。 ➤ 案例練習 根據兩個案例, 引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 <p>活動三 探究運動對心理的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ 案例練習 分組閱讀林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析，再思考如何突破精進的相關動能。 ➤ 總結活動 學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。
第 5-8 週	與情緒壓力當朋友	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過量表評估自己的心理健康狀態。 2. 能說出面對壓力的解壓四方法。 3. 能區分正向及負向情緒。 4. 能理解正向與負向情緒的意義與功能。 5. 知道正向思考的技能。 	<p>活動一 當壓力來敲門</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分享自己的舒壓方式。並說明每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。 ➤ 解壓步驟 壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。 (2) 「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。

			<p>(3) 「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。</p> <p>(4) 「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力解決時再來處理。</p> <p>活動二 情緒是什麼</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 引起動機 當發生簡報上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？並說明我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。➤ 情緒萬花筒 情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">➤ 做情緒的主人—自我調適技能 利用例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。<ul style="list-style-type: none">(1) 察覺情緒，看見情緒，說出情緒(2) 運動調適(3) 人際調適➤ 心情溫度計請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。並說明介紹促進心理健康的方法。<ul style="list-style-type: none">(1) 保持規律作息：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。(4) 均衡飲食：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素 B 群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。(5) 建立規律運動習慣：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠
--	--	--	--

			<p>從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少 30 分鐘，每週宜有 5~7 天。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。</p> <p>活動三 正向思考</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 正向思考 是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。➤ 促進正向思考的方法<ul style="list-style-type: none">(1) 幫助別人：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。透過幫助別人被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。(2) 身心鬆弛練習：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。
--	--	--	---

<p>第 5-8 週</p>	<p>運動動滋動-桌球 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解桌球運動發展起源。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4. 了解正手發球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。 6. 了解反手發球的動作要領。 7. 學會反手推擋球的動作要領。 	<p>活動一 桌球的基本介紹</p> <p>➤ 說明 直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。</p> <p>活動二 發球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正手發球的動作要領 正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 2. 反手發球的動作要領 反手發長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 <p>活動三 接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正手平擊球的動作要領 正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 2. 反手推擋球的動作要領 重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 <p>活動四 發球進籃</p> <p>➤ 說明 可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗</p>
----------------	----------------------------	---	--

			正、反手發不旋轉球技巧的差異性。
第 9-12 週	用藥安全	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道生活中的用藥迷思。 2. 能了解正確用藥的五大核心。 3. 當有醫藥致傷時，能知道醫藥救濟的方式。 	<p>活動一 常見錯誤用藥</p> <p>➤ 常見用藥迷思（一）：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：</p> <p>(1) 吃藥，有病治病沒病補身？</p> <p>藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。</p>

			<p>(2) 藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？ 胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。絕大多數的藥品不會傷胃，除了消炎止痛藥、鐵劑、抗生素（紅黴素、四環黴素）這 3 類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜，但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會減輕藥物的效用，因此民眾過於依賴胃藥，反倒忽略它也是一種藥品，使用不當會產生副作用。</p> <p>(3) 病症消失了就可以不吃藥？ 感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認，才是正確之道。</p> <p>(4) 介紹「好藥」給好朋友？ 同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體</p>
--	--	--	---

			<p>質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而異，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。</p> <p>活動二 正確用藥五核心</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力(1) 清楚表達自己的身體狀況。(2) 看清楚藥品標示。(3) 清楚用藥方法、時間及保存方式。(4) 做身體的主人。(不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則)(5) 與醫師、藥師做朋友。 <p>活動三 醫藥救濟</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 引起動機 如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？並如果使用藥
--	--	--	--

			<p>物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。</p> <p>➤ 健康生活行動家 生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。</p>
第 9-12 週	運動動滋動-足球 (體育領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過足球場地規格及演進。 2. 了解並學會控球的動作要領。 3. 了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 4. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 	<p>活動一 足球的基本介紹</p> <p>➤ 說明 足球運動的發展與特色，使學生了解足球規則與發展。。</p> <p>活動二 練習控球</p> <p>➤ 說明 透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。</p> <p>活動三 傳球技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分解動作要領 <ol style="list-style-type: none"> (1) 注視目標物。 (2) 支撐腳立於球體側後方約 15 公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3) 踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4) 踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 2. 指導 傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ 總結活動 二人一組，相距 5~7 公尺，透過傳球、停球方式進行。具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。
第 13-16 週	健康快譯通	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解健保的功能與意義。 2. 能破解醫院的小迷思。 3. 能知道如何善用健保。 	<p>活動一 全民保健</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 引起動機 問同學平常最常去哪裡就診、每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？並說明全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 ➤ 了解健保，健康有保 臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。教師介紹「健保

			<p>IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。</p> <p>活動二 善用健保</p> <p>(1) 善用健保好撇步（一） 臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹 1 轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。</p> <p>(2) 善用健保好撇步（二） 現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。</p> <p>活動三 醫院小迷思</p> <p>(1) 厝邊好醫生，顧我尚安心：同一地區健保特約診所 5~10 家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。</p> <p>(2) 小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。</p> <p>(3) 慢性病人多利用慢性病連續處方箋：</p>
--	--	--	---

			<p>臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。</p> <p>(4) 把急診留給需要的人：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。</p>
<p>第 13-16 週</p>	<p>運動動滋動-棒球 (體育領域)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解棒球場地規格及發展。 2. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 3. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 4. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。 	<p>活動一 介紹棒球守備位置及手套使用方式</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 不同手套的特性，使學生了解不同棒球位置的特性，棒球攻守交換的目的與時機。 <p>活動二 接球</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明 接球練習是提升守備能力的第一步，包含，準備動作、接球動作、護球動作。接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 ➤ 總結活動 多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感，藉由低手拋傳、手套拋傳、移

動拋傳增加球感練習。

活動三 投球

1. 準備動作

- (1) 上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。
- (2) 站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。
- (3) 雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。

2. 啟動動作

- (1) 自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。
- (2) 手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。

3. 抬腿平衡動作

- (1) 抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。
- (2) 同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。

4. 跨步擺臂動作

- (1) 身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約5~6個腳掌長距離)。
- (2) 以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。

			<p>(3) 左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。</p> <p>5. 重心轉移動作</p> <p>(1) 當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。</p> <p>(2) 軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。</p> <p>(3) 投球臂肘關節呈 90 度彎曲高於肩膀為佳。</p> <p>6. 守備</p> <p>隨後進入守備動作，面對來球。</p> <p>➤ 總結活動 藉由對牆投球接反彈球，對牆投球動作練習。</p> <p>(1) 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。</p> <p>(2) 將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。</p>
第 17-20 週	健康照護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道常見的眼睛、牙齒、皮膚問題 2. 能知道如何照護自己的眼睛、牙齒及皮膚。 3. 能理解照護眼睛、牙齒、皮膚的重要性。 	<p>活動一 寵愛雙眼</p> <p>➤ 引起動機 「我有眼睛困擾嗎？」，眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。</p> <p>➤ 常見的眼睛問題</p>

			<p>(1) 近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。</p> <p>(2) 遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。</p> <p>(3) 散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。</p> <p>(4) 乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。</p> <p>活動二 健康從齒開始</p> <p>➤ 引起動機：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。</p> <p>➤ 常見的口腔問題</p> <p>(1) 齲齒：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物</p>
--	--	--	--

			<p>質，繼續破壞珐瑯質，逐層往內，形成齲齒。</p> <p>(2) 牙周病：教師解釋牙周病的形成及影響。</p> <p>(3) 咬合不正：提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。</p> <p>➤ 口腔清潔的重要</p> <p>(1) 牙線的使用：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>(2) 牙間刷介紹：教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>(3) 牙齒照護一起來：例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？</p> <p>活動三 皮膚保衛戰</p> <p>➤ 引起動機：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？</p> <p>➤ 正確的皮膚照護</p> <p>(1) 介紹正確洗臉方式：教師介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。</p>
--	--	--	---

			(2) 皮膚防曬：我們的身體需要陽光將維生素 D 前驅物轉變成維生素 D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的曬太陽是好的，但是要掌握好不要曬傷。
第 17-20 週	奧林匹克運動會 (體育領域)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。 	<p>活動一 奧林匹克的基本介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 奧林匹克運動會起源 奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 2. 奧林匹克運動會旗的意義 利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。 3. 最佳運動員報導 欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著.....)。 <p>活動二 奧林匹克的精神</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 奧林匹克運動會理念 利用圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。

			<p>2. 奧林匹克運動精神宣導活動 複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。</p>
--	--	--	--