

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣大林國民中學七年級第一學期健體領域 教學計畫表 設計者：健體領域教師 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 1 冊 二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康 滿點 第一章健康 舒適角	健體-J-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	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 4. 能了解健康包含身	一、健康的涵義 1. 說明：請學生看完四位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？ 2. 提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3. 講解：教師歸納學生分享的內容。 二、全人的健康 1. 說明：讀完課文，我們知道評估自己健康與否，須考慮生理、心理、社會三大面向，現在就讓我們一起來利用「表1-1-1全人健康自我	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 4. 觀察：是否能認真聆聽。 5. 實作：是否認真討	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折	

		<p>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>概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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</p>	<p>不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。</p> <p>5. 分析影響健康的因素。</p> <p>6. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>7. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</p> <p>8. 理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概</p>	<p>評估」檢視自己的健康狀態吧！</p> <p>2. 實作：學生勾選「表1-1-1 全人健康參考選項」。</p> <p>3. 歸納：老師分生理、心理、社會三大面向統計班上各層面的健康狀態，並給予回饋。</p> <p>三、健康偵查隊</p> <p>1. 說明：結合「表1-1-1 全人健康自我評估」，畫出屬於自己的健康狀態雷達圖。</p> <p>2. 實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。</p> <p>3. 說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生</p>	<p>論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。</p> <p>6. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>7. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>8. 實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。</p>	<p>與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>	
--	--	--	--	----------------------------	---	---	---	----------------------------	--

			<p>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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>念。</p> <p>9. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。</p> <p>10. 自我監督促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>活型態等影響。若是健康偏向某個層面，我們就得思考如何讓健康的三層面達到平衡。</p> <p>3. 歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。</p> <p>四、影響健康的因素</p> <p>1. 提問：請分析人體機器出現健康問題的原因是什麼？</p> <p>2. 發表：讓學生分組討論，並請各組發表想法。</p> <p>3. 說明：</p> <p>(1) 針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康。</p> <p>(2) 教師講解影響我們健康的四個因素：</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>A. 生活型態 B. 環境 C. 醫療服務系統 D. 生物遺傳</p> <p>4. 歸納：其實影響個人健康最大的因素為「生活型態」，生活型態關係著自己的健康，也代表健康是掌握在自己的手裡。</p> <p>五、生活型態與健康</p> <p>1. 提問：看完小芳的一日生活紀錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？</p> <p>2. 發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。</p> <p>3. 說明：歸納學生討論及發表的內容並總結。</p> <p>4. 實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生填寫可能造成的健康影響。</p> <p>5. 總結：從小芳的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>六、健康促進生活型態</p> <p>1. 提問：你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？</p> <p>2. 說明：健康促進生活型態，包含均衡飲食、充足睡眠、規律運動、壓力及情緒管理、良好的人際互動等。</p> <p>3. 實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。</p> <p>4. 講解：勾選後就能知道自己還有哪些不足，健康不是一蹴可幾，注意平時的生活型態，就能讓自己越來越健康喔！</p> <p>七、解決健康問題我可以</p> <p>1. 講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>後，更重要的就是要能持續下去。</p> <p>2. 實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。</p> <p>3. 講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。</p>		
第二週	<p>第一篇健康滿點</p> <p>第二章身體的奧妙</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</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維</p>	<p>1. 能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或尋求專業醫療人員協助。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：詢問學生出生至今曾在何時做過什麼樣的健康檢查？</p> <p>2. 發表：請學生回答阿康同學有哪些健康問題？</p> <p>3. 講解：老師講解健檢報告中常見的健康問題，例如：</p>	<p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>3. 實作：是</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，</p>

		<p>題。</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>型態。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>持與實踐策略。</p>	<p>2. 能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。</p> <p>3. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。</p> <p>4. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</p> <p>5. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</p>	<p>脊椎側彎、尿液檢查異常、齲齒、近視等。齲齒、近視方面可跟學生說在2-1、2-2會學到。</p> <p>4. 歸納：除了在學期伴有健康檢查外，政府也有補助國人基本的健康檢查，邀請學生回去提醒家人不要讓自己的權利睡著了。</p> <p>二、良好的姿勢</p> <p>1. 說明：讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。</p> <p>提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀？其實這些健康問題如腰痠背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。</p>	<p>否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。</p> <p>2. 實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。</p>	<p>尋求解決之道。</p>	
--	--	--	--	----------------	---	---	--	----------------	--

					<p>三、正確姿勢看過來</p> <p>1. 說明：為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。</p> <p>2. 實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。</p> <p>3. 歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體的改變。鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享身體的改變。</p> <p>四、人體外部結構</p> <p>1. 說明：人體從外觀來看，以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。</p> <p>2. 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						官。			
第三週	第一篇健康 滿點 第二章身體 的奧妙	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。 3. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 4. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 5. 能知道查詢健康訊息的可靠網站。	一、人體器官 1. 說明：長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。 2. 提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？ 3. 發表：學生討論並指出正確位置。 4. 講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 二、人體系統 1. 提問：是否知道人體有哪些系統？	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。 3. 問答：是否能認真回應教師的問題。 4. 觀察：是否認真參與討論。 5. 實作：是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。 6. 實作：是否能分析自己的一日生活的健康行為，並說出	【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。	

			<p>開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>		<p>2.發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3.說明：配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。</p> <p>4.總結：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p>三、人體器官與系統的運作</p> <p>1.提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？</p> <p>2.發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3.說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p>	<p>改善自身不健康行為的方式。</p>	
--	--	--	-------------------------------------	--	--	----------------------	--

						<p>四、維護器官的保健方法</p> <p>1. 說明：在定期健檢方面，可說明成人健檢的年齡、檢查項目。在良好健康形態方面，可以請學生說說看如何改變自己的生活型態讓自己更健康。另，也可邀請學生學習查找正確的健康資訊。</p> <p>2. 實作：小組討論有哪些網站可以找到正確的健康資訊。</p> <p>五、要知道的一健事</p> <p>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。</p>		
第四週	第四篇運動好健康 第一章體適能	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。	<p>一、說明科技進步和身體活動量的關係</p> <p>1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進</p>	1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		<p>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>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>服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>3. 了解體適能的分類和要素。</p> <p>4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。</p> <p>5. 能正確實作體適能檢測方法。</p> <p>6. 了解體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>7. 能評估個人體適能檢測結果。</p> <p>8. 能設計體適能促進的運動計畫。</p> <p>9. 能執行體適能運動處方。</p> <p>10. 能分析運動計畫執行成效。</p>	<p>步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。</p> <p>2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。</p> <p>3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。</p> <p>4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。</p> <p>二、說明體適能的重要性</p> <p>1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。</p> <p>2. 引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。</p> <p>2. 引導學生思考自己小學階段體能檢測表現如何？對生活有何影響？</p> <p>四、體適能的分類</p> <p>1. 利用課文說明體適能分</p>	<p>理解體適能的重要性。</p> <p>3. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。</p> <p>4. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</p> <p>5. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。</p> <p>6. 實作：能正確的設計體適能運動處方。</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

					<p>為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。</p> <p>2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？</p> <p>3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</p> <p>4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</p> <p>5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。</p> <p>6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。</p> <p>五、分站健康體適能檢測</p> <p>1. 佈置體適能檢測分站(量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。</p> <p>2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。</p> <p>3. 教師可視時間狀況，讓學</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>生進行技能體適能的檢測項目。</p> <p>4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。</p> <p>六、評估體適能等級</p> <p>1. 利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。</p> <p>2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。</p> <p>3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。</p> <p>4. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。</p> <p>七、設計體適能運動處方</p> <p>1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。</p> <p>2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。</p> <p>八、總結活動</p> <p>1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。</p> <p>2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>九、運動計畫執行成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2. 各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3. 引導學生思考執行成效佳的原因。 <p>十、運動計畫修正</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 <p>十一、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2. 歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。 			
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確 	<p>一、良好的身心狀況</p> <p>說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並 	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的</p>	

		<p>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>境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>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. 明白空氣汙染對於運動的影響。 7. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。</p>	<p>該項運動。 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 二、注意環境安全與氣候 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 三、暖身運動與緩和運動 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 四、遵守運動規則 說明：運動規則的制定，在</p>	<p>統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 4. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。</p>	<p>意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
--	--	-------------------------------------	---	---	---	--	---	----------------------------------	--

					<p>於讓比賽公平進行及防止危險發生。</p> <p>提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？</p> <p>統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。</p> <p>五、正確的運動技巧</p> <p>說明：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。</p> <p>提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？</p> <p>六、適當的保護措施</p> <p>說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。</p> <p>提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？</p> <p>七、活動「運動安全我最行」</p> <p>說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。</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>八、夏日高溫對影動的影響 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。 提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？</p> <p>九、紫外線對健康的影響說明 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？</p> <p>十、夏日運動的注意事項 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？</p> <p>十一、說明空氣汙染對身體</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>的影響 說明：空氣汙染為何對身體會有影響 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？</p> <p>十二、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是PM2.5。 提問：PM2.5為何對於人體有極大的傷害？其特性為何？</p> <p>十三、適當的保護措施 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 提問：同學是否知道有哪些APP可以用來查詢空氣品質？</p>			
第六週	第二篇 健康照護 第一寵 eye 百分百	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言	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	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保	<p>一、引起動機</p> <p>1. 請同學看看課本的例子，如果是你，視力下降了，對生活有什麼不便呢？ 2. 請同學發表你的視力檢查結果如何？有什麼視力問題呢？</p> <p>二、眼球的構造</p> <p>1. 講解：眼睛是我們的靈魂</p>	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	【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	

		<p>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>問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>關疾病。</p>	<p>健，養成護眼好習慣。</p>	<p>之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以要好好愛惜眼睛健康。</p> <p>2. 說明：介紹眼球的各種構造以及其作用。</p> <p>三、視覺的產生</p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道「視覺」如何產生？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。</p>	<p>價值思辨，尋求解決之道。【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	
第七週	<p>第二篇健康照護</p> <p>第一章 寵eye 百分百 (第一次段考)</p>	<p>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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策</p>	<p>1. 能覺察自己的視力健康情形。</p> <p>2. 能認識眼</p>	<p>一、常見的視力問題</p> <p>1. 實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣</p>	<p>1. 觀察：是 否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是 否能說出眼</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、</p>

		<p>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。</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>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>球構造及常見視力問題。</p> <p>3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p>並發表。</p> <p>2. 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。</p> <p>3. 提問：請學生說說看常見的視力問題？</p> <p>4. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>5. 講解：常見的視力問題有下列幾項：</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。高度近視可能引發嚴重的視力問題，例如：視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼等併發症，唯有定期視力檢查，保持良好的護眼習慣，才能防止近視惡化。</p> <p>(2)遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚</p>	<p>睛各部位的構造與作用。</p> <p>3. 觀察：是否確實檢視自己的用眼習慣。</p> <p>4. 實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。</p> <p>5. 觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。</p>	<p>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。【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	
--	--	---	---	--	---	--	---	--	--

					<p>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>(5)白內障：指眼球構造中的水晶體，由清澈透明變為混濁且硬化的狀態，會阻礙光線順利完全到達視網膜，造成視覺模糊。除了年紀大，還會受遺傳、外傷、藥物或其他疾病等影響。</p> <p>(6)麥粒腫：即是針眼，原因是眼瞼的皮脂腺堵塞並遭細菌感染、化膿並可透過溼熱敷或透過醫生醫囑用藥改善。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>(7)急性結膜炎：結膜受到感染而快速發炎的症狀。原因：因為細菌、病毒、刺激物及過敏原感染，可透過避免手揉眼睛而傳染。</p> <p>二、珍惜所eye 視界無礙</p> <p>1. 說明：護眼六招包含：</p> <p>(1)每日戶外活動2~3小時以上。</p> <p>(2)未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。</p> <p>(3)用眼30分鐘休息10分鐘，看書保持35-45公分距離。</p> <p>(4)讀書光線要充足，坐姿要正確。</p> <p>(5)均衡飲食，天天五蔬果。</p> <p>(6)每年定期1~2次檢查視力。</p> <p>2. 實作：請同學針對遊戲內容提及的護眼行動進行評估實施狀況，藉以了解自己</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>是否達成護眼行動。</p> <p>三、要知道的一健事</p> <p>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。</p>		
第八週	<p>第二篇健康照護 第二章健康從齒開始</p>	<p>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。</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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3. 精熟潔牙方法。</p> <p>4. 實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p>一、牙痛經驗分享</p> <p>1. 提問：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。</p> <p>2. 說明：若牙齒不健康，在食物咀嚼上會有困難、影響營養吸收，若有缺牙，外觀不好看，也影響發音、咀嚼，因此維持牙齒健康是非常重要的。</p> <p>二、牙齒的構造</p> <p>1. 提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換</p>	<p>1. 觀察：是否能正確說出牙齒的構造。</p> <p>2. 觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。</p> <p>1. 觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。</p> <p>2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。</p> <p>3. 實作：是否能確實檢測自己的牙</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

		<p>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>型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>牙？</p> <p>2. 說明：二至三歲時，有20顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28~32顆恆齒，利用課本圖片講解牙齒的構造。</p> <p>(1)由上而下分別為牙冠、牙頸、牙根。</p> <p>(2)由外而內分別為琺瑯質、象牙質、牙髓腔。</p> <p>三、常見的口腔問題</p> <p>1. 齲齒：</p> <p>(1)提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？</p> <p>(2)發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>(3)講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯</p>	<p>齒狀況。</p>		
--	--	---	--	--	--	-------------	--	--

					<p>質，逐層往內，形成齲齒。</p> <p>2. 牙周病：</p> <p>(1) 提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？</p> <p>(2) 發表：學生自由發表意見。</p> <p>(3) 說明：牙周病的形成及影響。</p> <p>3. 咬合不正：</p> <p>(1) 提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？</p> <p>(2) 說明：咬合不正會帶來的問題及處理方法。</p> <p>(3) 發表：學生自由發表意見。</p> <p>四、口腔清潔的重要</p> <p>1. 提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護。</p> <p>五、刷牙</p> <p>說明：介紹貝氏刷牙法，請同學一起操作，並說明如何挑選牙膏與牙刷。</p> <p>六、牙線的使用</p> <p>說明：介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>七、牙間刷介紹</p> <p>說明：介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>八、牙齒照護一起來</p> <p>1. 提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如：定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規畫牙齒照護時間表。反省完牙齒照護習慣後，找出一項未達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第九週</p>	<p>第二篇 健康 照護 第三章 護膚 保衛戰</p>	<p>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。</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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<p>1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。</p> <p>2. 熟練洗臉、防晒方法。</p> <p>3. 實踐照護皮膚好習慣。</p>	<p>一、皮膚問題好困擾</p> <p>1. 提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？</p> <p>2. 發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>二、介紹皮膚構造</p> <p>說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。</p> <p>1. 保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，需加以清潔並將傷口覆蓋。</p> <p>2. 防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。</p> <p>3. 排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。</p> <p>4. 調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 觀察：是否能正確說出皮膚的構造。</p> <p>3. 觀察：是否能正確說出青春痘的成因。</p> <p>4. 觀察：是否能正確操作洗臉步驟。</p> <p>5. 觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
------------	---	---	---	----------------------------------	--	--	--	---

		發揮主動學習與創新求變的能力。			<p>5. 感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。</p> <p>三、介紹常見皮膚問題</p> <p>1. 提問：詢問學生是否有長青春痘的情形？</p> <p>2. 發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>3. 說明：青春痘的成因及處理方式。</p> <p>四、檢視是否做到皮膚照護工作</p> <p>1. 提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。</p> <p>2. 發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> <p>五、介紹正確洗臉方式</p> <p>1. 分享：請同學分享平常的洗臉方式。</p> <p>2. 發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p>		
--	--	-----------------	--	--	---	--	--

						<p>3. 說明：正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。</p> <p>六、為什麼流汗會臭？</p> <p>1. 提問：同學是否容易流汗呢？流汗的汗臭味有時是影響人際關係的原因喔！</p> <p>2. 發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。</p> <p>3. 說明：汗臭味的成因和處理方式。</p> <p>七、皮膚防晒</p> <p>1. 提問：請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？</p> <p>2. 說明：我們的身體需要陽光將維生素 D 前驅物轉變成維生素 D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好時間不要晒傷。</p>			
第十週	第二篇健康照護 第四章聽力保健	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾	<p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？</p>	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各	

		<p>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>健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>與管理策略。</p>	<p>病。</p> <p>2. 實踐照護耳朵好習慣。</p>	<p>2. 發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式，例如：使用耳機與否，音量大約都調到多少？每天都聽音樂嗎？</p> <p>3. 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有聽覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。</p> <p>二、認識耳朵構造</p> <p>說明：依序由外到內介紹耳朵的構造。</p> <p>三、認識耳朵問題</p> <p>1. 提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？</p> <p>2. 發表：請有經驗的同學發表。</p> <p>3. 說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多</p>	<p>否能判斷健康習慣。</p> <p>3. 觀察：是否能正確說出耳朵的構造。</p> <p>4. 觀察：是否能了解耳朵常見問題。</p>	<p>種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
--	--	-------------------------------------	---	---------------	--------------------------------	--	---	--	--

						<p>疾病，依序介紹耳朵疾病。</p> <p>四、護耳好方法</p> <p>1. 提問：了解了耳朵常見的問題，我們要怎樣預防呢？</p> <p>2. 說明：其實耳朵問題的預防為兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解之後請同學檢視自己的用耳習慣。</p> <p>3. 分享：請同學上臺分享維持好耳力的方法。</p> <p>五、健康促進計畫書</p> <p>1. 提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？</p> <p>2. 發表：請學生說出一項最不健康的項目。</p> <p>3. 實作：參考案例，擬定一份健康促進計畫書，並好好實踐。</p>		
第十一週	第五篇健康動起來 第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更	<p>一、籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。</p> <p>二、裁判手勢與狀況解說</p>	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，

		<p>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>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。</p>		<p>重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。 6. 球感練習的重要性。 7. 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。 8. 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。 9. 不應該輕忽接球的重</p>	<p>說明:規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例 三、介紹持球三威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 四、活動「球感練習」 說明： 1. 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。</p>	<p>2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4. 觀察：能否做出正確的持球動作。 5. 觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。 6. 觀察：是否能認真參與活動。 7. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 8. 觀察：手指是否張</p>	<p>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。</p>	
--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

				<p>要性。</p> <p>10. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。</p>	<p>五、介紹傳接球動作要領</p> <p>說明：</p> <p>1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。</p> <p>2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。</p> <p>六、胸前傳球</p> <p>說明：</p> <p>1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。</p> <p>2. 將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。</p> <p>七、地板傳球</p> <p>說明：</p> <p>1. 在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。</p>	<p>開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。</p> <p>9. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。</p> <p>10. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。</p> <p>11. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。</p> <p>12. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。</p> <p>八、過頂傳球</p> <p>說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。</p> <p>九、側邊傳球</p> <p>說明：</p> <p>1. 利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。</p> <p>2. 在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。</p> <p>十、介紹傳球動作要領</p> <p>討論：引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的？是傳球者的問題還是接球者的問題？</p> <p>說明：</p> <p>1. 接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。</p> <ol style="list-style-type: none">2. 接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。3. 墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。4. 從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。5. 養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。 <p>十一、活動：突破防守的傳球練習</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了。2. 當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>傳球。</p> <p>3. 叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者抄截。</p> <p>4. 如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出10球才換防守者。</p> <p>5. 持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。</p>			
第十二週	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 傳接球基本概念介紹。</p> <p>2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。</p> <p>3. 認識換手運球的目的以及技巧。</p> <p>4. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。</p> <p>5. 能運用所</p>	<p>一、傳接球基本概念介紹</p> <p>說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。</p> <p>1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。</p> <p>2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。</p>	<p>1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。</p> <p>2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。</p> <p>3 觀察：是否能認真練習運球動作。</p> <p>4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差</p>	

			<p>動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>學運球方法，達成進攻目的。</p>	<p>3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。</p> <p>4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。</p> <p>二、活動「要球單打我最行」</p> <p>1. 利用全身的每一個部位擋住對手。</p> <p>2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。</p> <p>3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。</p> <p>4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。</p> <p>三、運球</p> <p>說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答</p> <p>1. 運球的要領</p>	<p>以及運球高度等相關問題。</p>	<p>異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	---------------------------------------	----------------------	---	---------------------	--	--

					<p>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。</p> <p>2. 有無防守者的運球方式 說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。</p> <p>5. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。</p> <p>6. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。</p> <p>四、活動「變『換』莫測」 說明：1. 當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。</p> <p>2. 在場地圈圍移動時，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。</p> <p>3. 此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。</p> <p>五、轉身運球 說明：</p> <p>1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。</p> <p>2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>的維持。</p> <p>3. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。</p> <p>4. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。</p> <p>六、活動「運球我最行」</p> <p>說明：</p> <p>1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。</p> <p>2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約 10 秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。</p> <p>3. 活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。</p> <p>4. 經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>七、活動「我會作選擇」 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他（她）手上時，將如何來做傳球或運球的選擇？ 2. 課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。 			
第十三週	第五篇健康運動起來 第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的 	<p>一、情境式的引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以中華隊近年來參與2015年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2. 引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些？是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略？ 3. 引導學生討論曾經學習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4. 實作：學 	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和</p>	

		<p>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>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。</p>		<p>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. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 6. 學會低手發球的動作要領。 7. 能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。 8. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 9. 能熟練的控制低手發</p>	<p>過的排球技術有哪些?過去學習這些排球技術的過程為何?哪些是屬於排球基礎的技術?哪些是屬於較高階的排球技術?以喚起學生過去的學習經驗。 二、低手傳球 說明:低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作:： 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒:提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。 三、靈活的步伐 說明： 1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2. 移位步法的動作區分為:起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。</p>	<p>生能做出完整的低手傳球動作。 5. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 7. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。 8. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 9. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動</p>	<p>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。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>球的方向及位置。</p> <p>10. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。</p>	<p>操作：</p> <p>1. 引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。</p> <p>2. 引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。</p> <p>提醒：儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。</p> <p>回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.121 的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。</p> <p>四、活動「瞻前顧後」</p> <p>說明：3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。</p> <p>操作：</p> <p>1. 2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊</p>	<p>10. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。</p> <p>11. 發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>12. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>13. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>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> <p>提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。</p> <p>五、低手發球的動作要領</p> <p>說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。</p> <p>示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。</p> <p>六、活動「低手發球手感練習」</p> <p>說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>球手感會越好。</p> <p>操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。</p> <p>七、活動「低手發球及接發球跑動練習」</p> <p>說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。</p> <p>示範：發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。</p> <p>操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。</p> <p>提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>八、活動「9人制排球比賽」 說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。</p>			
第十四週	<p>第五篇 健康 動起來 第三章 羽球 （第二次段考）</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</p>	<p>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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍</p>	<p>一、學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 二、簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球</p>	<p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討</p>	<p>【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】</p>	

		<p>題。</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>通與和諧互動。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>發網前短球。</p> <p>5. 認識接發球區。</p> <p>6. 學會羽球基本步法。</p> <p>7. 能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。</p> <p>8. 熟練米字步法。</p> <p>9. 米字步法運用時機。</p> <p>10. 認識與學會平抽球。</p> <p>11. 基本擊球策略的認識。</p> <p>12. 結合發球與平抽球的擊球練習。</p> <p>13. 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>	<p>與個人使用有何影響。</p> <p>四、正手握拍法 講解：正手握拍的方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。</p> <p>五、反手握拍法 講解：反手握拍方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？</p> <p>六、握拍方式 講解：正手與反手握拍的動作要領。 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。</p> <p>七、發球基本概念 提問： 1. 你都怎麼發球？ 2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3. 單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？</p> <p>八、正拍發高遠球 說明：發高遠球時，所要注意的部分。 示範：發高遠球時之動作要領。 1. 預備動作：左腳在前，右</p>	<p>論。</p> <p>4. 實作：能夠成功發出有效球。</p> <p>5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。</p> <p>6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。</p> <p>7. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>8. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。</p> <p>9. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。</p> <p>10. 問答：能具體說出米字步法的要領。</p> <p>11 問答：平</p>	<p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

					<p>腳在後，稍微側身面對發球方向。</p> <p>2. 放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。</p> <p>3. 擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。</p> <p>九、反拍發網前短球</p> <p>說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。</p> <p>1. 正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍項下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。</p> <p>2. 反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。</p> <p>十、活動「羽球九宮格」</p> <p>講解：活動目的與活動規則。</p> <p>實作：進行分組比賽。</p> <p>問答：請學生分析自己與他人表現。</p> <p>十一、發球策略應用</p> <p>說明：</p> <p>1. 發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身</p>	<p>抽球的特性為何？</p> <p>12. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。</p> <p>13. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>14. 問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					<p>後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。</p> <p>2. 發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作發出不同距離的球。</p> <p>十二、米字步法</p> <p>講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。</p> <p>十三、羽球基本步法</p> <p>說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。</p> <p>十四、講解與示範羽球步法</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 2. 緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 <p>十五、實際操作</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2. 先從固定模式練習，等同 		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。</p> <p>十六、平抽球講解 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。</p> <p>十七、引起動機 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？</p> <p>十八、講解擊球的基本概念 說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 <p>十九、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： (1)兩人一組，發球後。接發</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。</p> <p>(2)判斷來球：當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。</p> <p>(3)一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。</p> <p>二十、引起動機</p> <p>引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等……</p> <p>二十一、活動「半場單打比賽」</p> <p>說明：</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>半場單打比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。 2. 得分分為 2 分 1 分，是為 		
--	--	--	--	--	---	--	--

						了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到 2 分。 3. 分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。			
第十五週	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 敘述棒球场規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	<p>一、介紹棒球守備位置及手套使用方式</p> <p>講解：說明不同手套的特性。</p> <p>提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？</p> <p>發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。</p> <p>統整：棒球攻守交換的目的與時機。</p> <p>二、活動「自我傳接球」</p> <p>講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。</p> <p>示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。</p> <p>操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。</p> <p>三、介紹棒球的握球方式</p> <p>講解：說明不同球路的特性。</p> <p>提問：直球與變化球的差異性？</p>	1. 發表：能指出棒球守備位置。 2. 實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4. 認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5. 認知：能正確的將手指握在縫線上。	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

					<p>發表：引導學生了解棒球規則。</p> <p>統整：棒球攻守交換的目的與時機。</p> <p>四、活動「你拋我接」</p> <p>講解：漸進式認識不同球種的差異性。</p> <p>說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。</p> <p>操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。</p> <p>五、接球動作要領</p> <p>說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備動作 2. 接球動作 3. 護球動作 <p>六、手套接球要領</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 2. 手套接球可採取正手接球與反手接球。 <p>七、活動「桌球拍代替手套練習傳接球」</p> <p>器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球</p> <p>操作：兩人一組進行拋接球。</p> <p>講解：藉由桌球拍取代接球</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手進行護球後取球。 說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。			
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	<p>一、高肘傳球動作要領</p> <p>解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。</p> <p>1. 高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。</p> <p>2. 轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。</p> <p>3. 球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。</p> <p>4. 餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作：</p> <p>1. 腰部旋轉帶動手臂的重</p>	1. 認知：能藉由轉身動作，將球投出。 2. 情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4. 認知：能正確的說出投球的動作要領。 5. 技能：能表現出不同種類的投球動作表現。 6. 認知：能正確的說出投球的動作要領。	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

					<p>要性。</p> <p>2. 強調 11 點鐘出手，5 點位置為收尾動作的重要性。</p> <p>二、活動「對牆投擲練習」</p> <p>講解：以漸進式認識不同球種的差異性。</p> <p>說明：對牆投球動作練習。</p> <p>操作：藉由對牆投球接反彈球</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> <p>三、投手投球動作要領</p> <p>1. 「準備動作」</p> <p>說明：</p> <p>(1) 上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。</p> <p>2. 「啟動動作」</p> <p>說明：</p> <p>(1) 自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。</p> <p>(2) 手套背面朝向打者，雙</p>	<p>7. 認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。</p> <p>8. 技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。</p> <p>9. 情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					<p>手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。</p> <p>3. 「抬腿平衡動作」 說明： (1)抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。</p> <p>4. 「跨步擺臂動作」 說明： (1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約5~6個腳掌長距離)。 (2)以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。 (3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。</p> <p>5. 「重心轉移動作」 說明： (1)當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。 (2)軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。 (3)投球臂肘關節呈 90 度彎曲高於肩膀為佳。</p> <p>6. 「跟隨動作」 說明：</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>(1)出手後，身體重心持續轉移。</p> <p>(2)出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。</p> <p>7.「守備」動作 說明：隨後進入守備動作，面對來球。</p> <p>四、活動「擲準得分王」 說明：</p> <p>1.4人一組，投手距離目標16.46公尺，進行格擲準比賽。</p> <p>2.一人投擲5球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。 注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。</p> <p>五、踩壘包技術及傳球動作</p> <p>(一)後退傳球-左腳踩壘 步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。</p> <p>1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。</p> <p>2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。</p> <p>3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。</p> <p>(二)前跨傳球-右腳踩壘 步驟分為：跨步接球、滑過</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>壘包、墊步轉身、跨步傳球。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。 2. 利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。 3. 以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 <p>六、活動「壘包爭奪戰」</p> <p>活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。</p> <p>活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以棒球場內野區設計場地，分組人數為 6 位進攻方、6 位防守方。 2. 進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。 3. 進攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分(除本壘外)。每次 1 位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。 4. 防守方共同圍捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>5. 三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。</p> <p>注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會。(跑者出局)</p> <p>操作：</p> <p>進攻方：思考如何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容易上壘。</p> <p>守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。</p> <p>如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。</p> <p>提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。</p>			
第十七週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動	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 青春身心變化的調適與	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	<p>一、青春期的轉變</p> <p>1. 說明：利用課本上男孩與女孩的图片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變。</p> <p>2. 實作：讓學生勾選自己的身體改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響。</p>	1. 問答：能說出自己青春期身體的改變。 2. 觀察：是否能認真聆聽。 3. 實作：是否能根據圖	【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	

		<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>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</p>	<p>策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>性衝動健康因應的策略。</p>		<p>3. 講解：青春期的開始，女生大約在10~14歲，而男生較晚，大約在12~17歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。</p> <p>二、認識女生生殖器官</p> <p>1. 說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。</p> <p>2. 統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心的發展。</p> <p>三、為什麼會有「月經」</p> <p>1. 提問：「月經」是什麼？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生</p>	<p>片勾選出自己進入青春期後出現的改變。</p> <p>4. 實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。</p> <p>5. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>	<p>切的自我觀。</p>	
--	--	--	--	--------------------	--	---	---	---------------	--

		<p>與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>			<p>理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。</p> <p>四、月經週期怎麼算</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期。 2. 說明：利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。 3. 實作：請學生先以小琳的例子做練習，再請女生針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在課本中。 4. 歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。 <p>五、經痛怎麼辦</p>			
--	--	------------------------	--	--	---	--	--	--

					<p>1. 說明：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。</p> <p>2. 說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。</p> <p>3. 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，或做舒緩運動。</p> <p>4. 演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。</p> <p>六、月經週期要注意哪些個人衛生</p> <p>1. 說明：詢問學生是否知道在青春期時如何保持衛生。</p> <p>2. 說明：教師講解女生在青</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>春期時的衛生處理方式：</p> <p>(1)陰脣具有保護作用，須每天清洗。</p> <p>(2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。</p> <p>(3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免感染。</p> <p>3. 實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。 (如果是男生，可以請教女性家人的看法。)</p> <p>七、如何照顧乳房</p> <p>1. 說明：乳房發育是青春期的女性最早出現的第二性徵，解釋女性乳房組織及其功能。</p> <p>2. 提問：何時開始需要穿著內衣？內衣的功能？</p> <p>3. 說明：</p> <p>(1)當乳房開始發育後，乳</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>頭開始變得較為敏感就需要穿著內衣來進行保護。內衣可以提供保護、支撐的功能，在不同的發育階段，需要的內衣形式也不同，因此選擇舒適、合身的內衣就很重要。</p> <p>(2)當乳房的發育較為明顯後，可以透過量測胸圍的方式，挑選內衣尺寸。</p> <p>(3)選擇正確尺寸的內衣後，也需要要正確的穿著方式，才能真正地給予乳房保護與支撐的作用。</p> <p>八、學習乳房自我檢查</p> <p>1. 提問：女性癌症中，發生率最高的癌症是哪一個？</p> <p>2. 說明：乳癌的發生率很高，因此在健保的癌症篩檢中，也有針對乳癌進行乳房X光篩檢，可是只提供45~69歲的婦女進行，所以個人在經期結束後進行乳</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>房自我檢查是對自我健康照顧的重要行為，可以達到早期發現異常的目的。</p> <p>3. 演練：由教師示範乳房檢查的動作，並帶領同學一同操作，可以強調幾個重點：</p> <ul style="list-style-type: none">(1)同側舉手，對側觸摸(2)觸摸方向與方式(3)檢查時機 <p>九、認識男生生殖器官</p> <p>1. 說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功能。</p> <p>2. 統整：說明青春期男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p>十、面對夢遺我該怎么做</p> <p>阿康所發生的問題是什麼？如果要減少這個問題，</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>可以怎麼做？填入課本的空格中。</p> <p>十一、「勃起」、「夢遺」是什麼</p> <p>1. 提問：勃起是什麼？為什麼會勃起？</p> <p>2. 說明：勃起是因為陰莖受到刺激後產生的充血現象，這個刺激包含了性刺激或是摩擦的刺激，都會使得勃起現象發生。其中受到性刺激而產生的勃起，就是有意識的勃起；而受到摩擦刺激或是早晨的勃起現象則是無意識的勃起。不論是那一種勃起現象，當注意力轉移，或是刺激移除後，就會慢慢的回覆沒有勃起的狀態。</p> <p>3. 提問：女生在青春期後會有月經代表卵巢功能的成熟，那男生會不會有相似的行爲來代表睪丸的成熟？</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>4. 說明：夢遺就是男性睪丸成熟的表現。睪丸成熟後，每天都會製造新的精子，加上儲精囊、攝護腺的液體合成精液，這些精液在身體裡面大多會被吸收，但少部分排出體外，這個現象因為經常發生在睡夢中，所以稱為夢遺。是青少年的自然現象，但不是所有人都會發生夢遺，也沒有特定的發生頻率。</p> <p>5. 提問：如果早上起床發現夢遺，弄髒床單、內褲，可以怎麼辦？</p> <p>6. 發表：請學生依自己的經驗或想像進行回答。</p> <p>7. 統整：只要及時清理乾淨就好，避免不理會導致乾燥後更難清理。</p> <p>十二、關於性衝動我了解多少</p> <p>1. 說明：當性荷爾蒙分泌驅</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>動時，就會可能產生性衝動。性慾望是從大腦所產生的感受，這個感受可能傳遞到性器官上，造成性器官興奮而形成性衝動。自慰就是其中一個處理性衝動的方式，透過自慰的快感達到性衝動的滿足。但也可以利用其他方式，轉移大腦注意力，減少性器官的興奮與刺激，而降低性衝動。</p> <p>2. 提問：有哪些事情可以轉移大腦注意力？</p> <p>3. 發表：學生各自回答。</p> <p>統整：老師統整學生答案，聚焦三面向的行為方式：培養個人興趣，例如聽音樂、打球；減少性刺激，不主動接觸性訊息；轉移注意力，洗澡、深呼吸等。</p> <p>十三、要知道的一件事</p> <p>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						可帶學生閱讀。			
第十八週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 第三章打破性別刻板印象	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。 1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、我的心走向 1. 說明： (1)請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學分享。 (2)青少年的行為或想法背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如：注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 2. 講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 二、自我認同 1. 提問：詢問學生是否了解自己？	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。 3. 實作：是否能認真參與活動。 4. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	【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。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	

		<p>式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <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>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，</p>	<p>生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現</p> <p>健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險</p>		<p>2. 說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。</p> <p>3. 舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。</p> <p>三、自我認同量表</p> <p>1. 實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。</p> <p>2. 說明：自我認同是一個人對自我價值的評量，它通常來自於日常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；我們也可能很喜歡自己或很討厭自己。類似這些常在我們日</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>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p>	
--	--	---	---	--	---	--	---	--

		並尊重與欣賞其間的差異。	的行動。		<p>常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為我們對自己的評價，也就是自我的認同感。所以可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。</p> <p>四、認識自己的特質</p> <p>1. 提問：你心裡的自己是個什麼樣的人？</p> <p>2. 發表：隨意點起幾位同學說出一些個人特質。</p> <p>3. 說明：課本上有八項特質，請依你自己對自己的認識，塗上偏向自己特質的顏色。越靠近左邊的特質就偏向藍色，靠近右邊的舊塗上紅色。</p> <p>實作：學生完成課本練習。</p> <p>五、優點大轟炸</p> <p>1. 說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己。</p>		
--	--	--------------	------	--	--	--	--

					<p>2. 實作：請學生找4~5個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。</p> <p>3. 講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。</p> <p>六、我並非完美小孩</p> <p>1. 說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。</p> <p>2. 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示。</p> <p>3. 講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正面積極的面對人生。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>七、正向思維</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。</p> <p>2. 提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？</p> <p>3. 實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。</p> <p>講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。</p> <p>八、自我實現</p> <p>1. 說明：教師說明自我實現的重要性。</p> <p>2. 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？</p> <p>3. 分享：學生自由回答與分</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>享。</p> <p>4. 講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。</p> <p>九、我的伸展台</p> <p>1. 提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？</p> <p>2. 實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。</p> <p>3. 發表：可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或最得意的時刻。</p> <p>4. 講解：藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>機會。</p> <p>十、城城的玩偶</p> <p>1. 實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。</p> <p>2. 提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？</p> <p>3. 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。</p> <p>十一、跳出性別框架</p> <p>1. 提問：在你的印象中，曾經有哪些行為或說法是跟性別或性別特質有關的？</p> <p>2. 發表：由學生根據經驗回答，教師將其記錄在黑板上。</p> <p>3. 說明：說明性別角色與性別特質的意義，在說明性別</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>刻板印象與性別歧視的意義。</p> <p>統整：帶領學生檢視寫在黑板上的回答，做簡單的分類，區辨差異。</p> <p>十二、批判性思考技能練習</p> <p>1. 說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。</p> <p>2. 實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。</p> <p>3. 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。</p> <p>十三、破除性別刻板印象</p> <p>1. 說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。</p> <p>2. 思考：請學生看完左邊三</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。</p> <p>3. 引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。</p> <p>十四、看重自己尊重他人</p> <p>1. 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。</p> <p>實2. 作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。</p> <p>3. 統整：我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						別特質，也說出願意這麼做的決心。			
第十九週	第六篇健康 跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	<p>一、長短距離大不同</p> <p>說明：</p> <p>1. 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。</p> <p>2. 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。</p> <p>二、說明擺臂動作要領</p> <p>1. 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。</p> <p>2. 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。</p>	1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。 3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。 4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。 6. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 7. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			戰的學習態度。			<p>3. 以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收,由後往前擺動的作用力,帶動身體重心,幫助雙腿往前跨出。</p> <p>三、活動「擺臂動作練習」 操作: 1 須要求學生在擺臂動作時,要注意學生不可以彎腰駝背,需要挺胸、下背部出力,讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 2. 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。</p> <p>四、活動「擺臂必要性體驗」 操作: 1. 可將學生分為六人一組,要求學生跑 30 公尺的距離,前 10 公尺是以手插腰部去快跑,後 20 公尺強調加上擺臂,以正常跑的方式去快跑,感受手腳搭配的協調性。 2. 要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下,上半身不要過於前傾或是向後仰,以避免學生跌倒受傷。 要求尚未操作的同學,觀察操作組同學的動作,並能夠比較出擺臂的差異性。</p> <p>五、蹲踞式起跑</p>		
--	--	--	---------	--	--	---	--	--

					<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 <p>六、活動「絕佳拍檔」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 <p>操作：</p> <p>2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>移，感受起跑蹬地的動作。</p> <p>七、活動「沒有最快，只有更快」</p> <p>說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。</p> <p>操作： 6人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑20-30公尺。</p>			
第二十週	第六篇健康 跑跳碰 第一章田徑	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>一、站立式起跑</p> <p>說明： 1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。</p> <p>2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。</p> <p>操作： 1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。</p> <p>2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。</p> <p>3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下</p>	<p>1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。</p> <p>3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。</p> <p>4. 實作：能清楚4x100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察</p>	

			<p>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>肢做迅速的擺動。</p> <p>二、活動「起跑瞬間的加速度練習」</p> <p>說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。</p> <p>操作： 提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。</p> <p>三、活動「起跑姿勢大比拚」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 2 人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3. 全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4. 提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 5. 讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己 	<p>以及傳接棒接力區的限制。</p> <p>5. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。</p> <p>6. 實作：能做出正確的傳接棒動作。</p> <p>7. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。</p> <p>8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>	<p>自己的能力與興趣。</p>
--	--	--	---	--	--	---	------------------

					<p>的起跑動作。</p> <p>四、同心協力-接力賽跑</p> <p>引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」</p> <p>討論：問題的原因為何?</p> <p>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。</p> <p>說明：接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>五、傳接棒秘訣</p> <p>說明：</p> <p>介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>實作：</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。 <p>1. 活動「使命必達」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2. 分人四個人一組，將全班 		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。</p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。 2. 每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3. 同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。 <p>七、活動「絕佳夥伴」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以實際200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 <p>實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。</p> <p>八、出奇制勝、堅持到底</p> <p>教師回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2. 引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做 		
--	--	--	--	--	--	--	--

第二十一週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞 (第三次段考)	健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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-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	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	策略上適當的調整。 一、介紹街舞的起源與流行文化 1. 利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂節奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2. 利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3. 請學生發表對街舞的餐與與理解。 二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一） 1. 利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 三、小結活動 1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和	1. 問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能和控制能力。 3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。	
-------	------------------------------	---	---	------------------------------------	--	---	---	--	--

		間的差異。			<p>協調性。</p> <p>四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習律動基本動作。 2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 <p>五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 2. 引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3. 說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 <p>六、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2. 說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。 <p>七、認識舞蹈相關要素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY-運用身體哪些部位的變化；SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY-運用身體力量控制變化； 		
--	--	-------	--	--	---	--	--

					<p>ACTION-運用哪些動作組合較流暢；TIME-運用音樂節奏動做次數的變化。</p> <p>2. 利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。</p> <p>3. 提醒的基本動作分類。引導學生的基本動作分類。引導學生善用的基本動作分類。引導學生比較網路的基本動作分類。引導學生比較前二資源的基本動作分類。引導學生比較前二節。源的基本動作分類。引導學生比較前二節。組欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創做的內容。</p> <p>八、學習舞蹈創作技巧</p> <p>1. 利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性-配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工-考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>練習-練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。</p> <p>2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。</p> <p>3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。</p> <p>九、認識展演技巧與同儕評量方法</p> <p>1. 利用課文說明展演石英展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。</p> <p>2. 利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。</p> <p>十、分組展演</p> <p>分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。</p> <p>十一、總結活動</p> <p>1. 統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。</p> <p>2. 鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。