

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二學期健體領域 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 2 冊 二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	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	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的影響。 Bb-IV-4 面對成癮	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出菸對身體的影響。 3. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 4. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		<p>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>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>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>物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>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？</p> <p>發表：請學生踴躍發言。</p> <p>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。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。</p> <p>統整：菸一點燃立刻釋放出數千種化學物質，稱為一手菸。二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙，由主流菸煙和側流菸煙組成。</p> <p>二手菸是菸熄滅後在環境中殘留的有毒汙染物。就算自己本身不是吸菸者，只要生活的環境有人有吸菸的習慣，自己還是會受到二手菸和二手菸的危害，所以才要強調無菸環境的重要。</p>	<p>菸立場。</p> <p>5. 問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。</p> <p>6. 問答：是否能說出幫助青少年的策略有哪些。</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>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。</p> <p>四、電子菸是不是菸？ 提問：「電子菸是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有人的使用電子菸嗎？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菸，以不會燃燒、沒菸霧等理由作為銷售手段，讓大家的以為電子煙是無害的，其實電子菸就是菸，對人體也會有嚴重的傷害。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>五、電子菸的危害 電子菸就跟一般菸品一樣，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。但是來路不明的菸油更危險，電池也可能爆炸，讓我們來認識菸油中會有的成分及對人體的危害。</p> <p>六、菸害防制的措施 提問：請問同學，如果你在公車站等車時，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以保護青少年和眾多國民的健康。</p> <p>1. 國中生禁止吸菸</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>2. 菸盒警示標語（可以讓學生帶空菸盒來分享標語的部分）</p> <p>3. 禁止廣告</p> <p>4. 菸品健康捐（每包菸收20元健康捐）</p> <p>5. 無菸公共空間</p> <p>提問：請同學根據P. 13 的想想看分組討論並分享。</p> <p>七、吸菸的代價</p> <p>提問：周遭有親友吸菸嗎？你對他吸菸有什麼看法呢？如果身邊家人或朋友吸菸，你對他們還有什麼看法？你能接受這種感覺嗎？為什麼？</p> <p>發表：請學生發表看法。</p> <p>總結：吸菸所付出的代價很大，包含以下幾點</p> <p>1. 影響人際關係：吸菸人身上的菸味、口臭，很容易影響到人際關係。</p> <p>2. 影響下一代：孕婦抽菸則會影響胎盤的血液，導致胎盤不</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>正、流產、早產、死胎、胎兒體重過輕、畸形兒等，對下一代的影響非常大。</p> <p>3. 傷荷包：每年的花費非常可觀。</p> <p>4. 生活不便：菸癮一犯就要找地方抽菸。</p> <p>5. 危害身體：前面已經介紹過吸菸對多種器官的危害。</p> <p>既然要付出如此大的代價，為何不乾脆戒菸呢？這些煩惱都會一次解決。</p> <p>八、拒絕的要領</p> <p>說明：以阿翔邀請阿民吸菸的例子，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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清楚陳述不抽菸的立場與想法。 2. 提供一個好的理由，使對方信服。 3. 同理對方感受，使用正向語言。 4. 提出替代方案。 <p>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</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。</p> <p>九、其他拒絕招式演練</p> <p>詢問：如果你是阿民，你會怎麼做？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>演練：請兩位學生扮演活動中之阿翔和阿民，並使用活動中所提供之拒絕招式進行演練。</p> <p>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。</p> <p>十、戒菸行動家</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由分享。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

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。

十一、小杰的戒菸之旅

提問：你覺得小杰開始戒菸後，可能遇到哪些問題？

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

					<p>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。</p> <p>十二、小杰的戒菸日記</p> <p>閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸日記，並從戒菸日記中找出小杰的戒菸方法。</p> <p>提問：你身邊有人戒過菸嗎？</p> <p>發表：學生自由分享親友戒菸的經驗。</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>資源，成功的機會更大。</p> <p>十三、戒菸資源</p> <p>提問：若親友因物質成癮，想到戒菸門診，有什麼限制嗎？戒菸藥局又是甚麼？戒菸班能提供戒菸者甚麼幫助呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：如果親友想要戒菸，除了可以利用戒菸藥局、戒菸門診、戒菸班等資源外，家人的支持更是讓他們成功戒菸的關鍵喔。</p>			
第二週	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	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	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的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	<p>一、認識臺灣酒文化</p> <p>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？</p> <p>發表：請一到兩位同學發表看法。</p> <p>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</p>	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。	【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。	

		的問題。			<p>大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。</p> <p>二、酒的成分及危害</p> <p>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？</p> <p>回答：請同學踴躍回答。</p> <p>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。</p> <p>三、未成年喝酒好嗎？</p> <p>提問：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？</p> <p>發表：請一到兩位同學發表。</p>	<p>4. 觀察：用心蒐集相關資料。</p> <p>5. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。</p> <p>6. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>		
--	--	------	--	--	--	---	--	--

					<p>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。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。</p> <p>四、酒後駕車害人不淺</p> <p>提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發表想法。</p> <p>討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。</p> <p>說明：酒駕罰則及嚴重性。</p> <p>五、拒絕檳榔，不當紅唇族</p> <p>提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳榔？</p> <p>回答：同學可能會說出婚禮、原住民平日交際應酬、親友開大型卡車聯結車的司機會食用、建築工地工人會食用等等。</p> <p>總結：檳榔雖然在文化層面扮演重要角</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>色，但是檳榔對身體的危害甚大，讓我們一起來了解。</p> <p>六、檳榔的威力</p> <p>提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 當人們嚼食檳榔，口腔發生甚麼變化呢？2. 口腔癌對個案的生活造成甚麼影響？ <p>介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。</p> <p>說明：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。</p> <p>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。</p> <p>七、檳榔對環境的影響</p> <p>說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>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。</p> <p>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。</p> <p>八、檳榔迷思</p> <p>提問：請同學討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嚼檳榔可以提神？ 2. 嚼檳榔不會成癮？ <p>發表：請同學分組回答發表。</p> <p>總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。請同學一起討論P. 101下方三個拒絕的方法並上台發表。</p>			
第三週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝	<p>一、引起動機</p> <p>教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說 	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要	

		<p>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-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>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>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</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>對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>擊與影響。</p> <p>2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。</p> <p>3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。</p> <p>4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>癮物質，在你身邊是否有類似的故事？</p> <p>2. 試著分享一則故事，分析他們為何吸食毒品的原因，並探究吸食毒品對生活造成什麼影響？</p> <p>發表：請同學分組回答。</p> <p>總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。</p> <p>二、成癮藥物知多少</p> <p>(一)</p> <p>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</p>	<p>出各種成癮藥物的影響。</p>	<p>性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品EJU4</p> <p>自律負責。</p>	
--	--	---	---	---	---	---	--------------------	--	--

					<p>奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。</p> <p>三、常見的成癮藥物 (二)</p> <p>提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA）3. 中樞神經迷幻劑：大麻 <p>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，千萬不可輕易嘗試。</p> <p>四、藥物成癮傷很大</p> <p>提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>什麼毒品會讓人無法脫離呢？</p> <p>討論：請同學分組討論。</p> <p>總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生理心理社會三方面的影響。</p> <p>五、毒「藥」會判斷</p> <p>提問：請同學愈讀P. 35的小故事，思考以下問題</p> <ol style="list-style-type: none">1. 為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？2. 當我們遇到類似的情況時，該怎麼做才不會受到誘惑而使用毒品呢？ <p>回答：請同學踴躍發言。</p> <p>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，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>1. 批判性思考技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑 2. 反思 3. 解放 4. 重建 <p>總結：毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。</p> <p>七、面對毒品我可以自主</p> <p>如果有人企圖說服你加入吸毒行列，同學自己本身應該有強烈的信念不去接觸毒品，請用P. 112的正確信念來拒絕毒品，並且完成不碰毒品的宣誓。</p> <p>八、抗毒基本功</p> <p>說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以让你遠離藥物濫用。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 讓生活有目標 2 找出造成自己困擾的原因 		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>3遠離高危險場所 4絕不利用成癮物質提神或減重</p> <p>討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略，如利用運動來減肥等。</p> <p>發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。</p> <p>九、接觸毒品的法律規範</p> <p>說明：教師說明毒品的分級，以及法律規範，提醒學生製造販運毒品的罪刑，比吸食毒品的罪刑嚴重很多。</p> <p>提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？</p> <p>發表：學生自由回答。</p> <p>說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。			
第四週	第四篇運動大視界第一章運動新視野	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 5. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報	一、學習引導 利用 88 頁課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 二、簡介運動功能 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 三、評估運動功能 1. 自評：：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的	1. 問答：能評估自己對運動功能的想法。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍蒐集運動功能的相關資料。 3. 問答：能說出運動對學習的正面效益和 SH150 活動的意義。 4. 實作：能分析學校 SH150 活動的做法和效益，並提出自己的想法。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	

				<p>導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。</p> <p>6. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。</p> <p>7. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。</p>	<p>相關功能，也能從參與運動中去體驗。</p> <p>四、探究運動對學習效益的影響</p> <p>1. 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。</p> <p>2. 發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。</p> <p>五、案例評析</p> <p>1. 自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。</p> <p>2. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p>六、探究運動對心理的影響</p> <p>1. 講解：利用<u>運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵</u>一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分</p>	<p>5. 問答：能分析運動對心理的正面效益。</p> <p>6. 行動：願意體驗有助於心理調適相關的運動。</p> <p>7. 實作：能利用媒體識讀能力分析案例運動精神的意涵。</p> <p>8. 問答：能理解終身運動的重要性和運動參與原則。</p> <p>9. 實作：利用習作擬定自己運動參與的計畫。</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p>七、理解學校SH150活動</p> <p>1. 講解：透過課文講解SH150政策的意義，並引導學生發表對學校SH150活動的理解。</p> <p>2. 實作：利用課文的範例分析學校SH150活動推廣成效，提出自己的想法。</p> <p>八、探究運動對心理的影響</p> <p>1. 講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>運動對學習的影響。</p> <p>九、案例評析</p> <p>1. 發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。</p> <p>2. 自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。</p> <p>十、理解終身運動的重要性</p> <p>1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。</p> <p>2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。</p> <p>十一、擬定終身運動計畫</p> <p>1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。</p> <p>2. 課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。</p>			
第五週	第四篇運動大視界第二章奧林匹克運動會	<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>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	<p>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。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。</p> <p>2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及表現。</p>	<p>一、學習引導</p> <p>利用 94 頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。</p> <p>二、簡介奧林匹克運動會起源</p> <p>講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。</p> <p>三、簡介奧林匹克運動會旗的意義</p> <p>1. 講解：利用圖片說</p>	<p>1. 問答：能說出奧林匹克運動會的歷史起源。</p> <p>2. 實作：能蒐集有關奧林匹克運動會的相關資訊。</p> <p>3. 問答：能分析奧運精神的具體展現行為。</p> <p>4. 實作：能用美學</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>	

		<p>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>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。</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>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。</p> <p>2. 統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。</p> <p>四、探究奧林匹克運動會理念</p> <p>1. 講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。</p> <p>2. 發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。</p> <p>五、最佳運動員報導</p> <p>1. 發表：欣賞有關奧</p>	<p>鑑賞方式，欣賞運動員表現的分析。</p> <p>5. 問答：能利用運動道德思辨能力分析課本或其他運動員表現案例的運動精神展現。</p> <p>6. 實作：能結合媒體識讀、資訊技能，呈現奧運精神學習任務。</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--

					<p>運動的轉播影片，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> <p>2. 學習作業：鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員，進行分析報導，再與同學分享。</p> <p>六、探究奧林匹克運動會理念</p> <p>1. 講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。</p> <p>2. 案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。</p> <p>七、奧林匹克運動精神宣導活動</p> <p>1. 講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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> <p>2. 分組實作：讓學生分組參考課本作業規畫範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。</p>		
第六週	第二篇防 疫總動員 第一章新 興傳染病	<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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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-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</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>一、可怕的新冠肺炎</p> <p>提問：請同學先閱讀兩位同學的對話後，再回答問題。</p> <p>1. 2019年底出現的新冠肺炎，為什麼會造成全球大流行呢？</p> <p>2. 你會擔心自己被傳染嗎？為什麼？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>歸納：目前沒有新冠肺炎的疫苗以及可用於治療它的特效藥，再加上這個新出現的冠狀病毒，所有人都沒有抗體，因此才會造成全球大流行。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。</p> <p>1. 認識傳染病</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p> <p>3. 問答：能說出預防傳染病的方法。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>

		<p>主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>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。</p>		<p>說明：教師說明早在1918年歐洲就曾發生成流感大流行，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：教師介紹新興傳染病，如SARS、茲卡病毒、H1N1、MERS、新冠肺炎。 總結：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，一旦傳染開來，流行就大為爆發，所以當我們面對傳染病</p>			
--	--	----------------------	--	--	---	--	--	--

					<p>絕不可掉以輕心，知己知彼才能百戰百勝。</p> <p>2. 新興傳染病的反撲</p> <p>實作：將全班分組，請學生蒐集課本上的五種新興傳染病相關資料，並找出導致生病的原因及預防方法。</p> <p>發表：各組派代表分享查到的資訊，並由老師統整歸納。</p> <p>說明：補充新冠肺炎的防疫方法。</p> <p>四、傳染病的發生</p> <p>提問：若班上有人罹患新冠肺炎，那全班都會被感染嗎？什麼情況下才會被傳染呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「病原體的存在」、</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>「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。</p> <p>1. 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、性接觸或血液傳染、食物或飲水傳染、接觸傳染、空氣或飛沫傳染。</p> <p>說明：通常病原體並不容易侵入人體，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。</p> <p>2. 防疫一把罩 閱讀：請學生先閱讀</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>五位同學的對話後， 回答問題。</p> <p>提問：</p> <p>1. 你認為上述同學們的對話，誰說的正確呢？</p> <p>2. 為什麼五位同學的防疫妙招，勤洗手、戴口罩、消毒等，能預防新冠肺炎呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明勤洗手與戴口罩是為了阻斷傳染途徑，消毒是為了排除感染源，另外還需要提升自我免疫力，才能降低被傳染的機會。</p> <p>3. 傳染病防護對策——增強人體抵抗力</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>提問：學生曾施打過的疫苗？並對哪些疾病產生免疫力？</p> <p>發表：請學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p>4. 傳染病防護對策——排除感染源</p> <p>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。</p> <p>發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。</p> <p>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。</p> <p>總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>食前便後洗手等良好衛生習慣。</p> <p>5. 傳染病防護對策——阻斷傳染途徑</p> <p>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。</p> <p>提醒：管制傳染病傳染途徑的方式有許多種，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。</p> <p>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。</p>		
第七週	第二篇防員新動興第一章傳染病（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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見	一、你「感」上流行了嗎——認識流感 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	1. 問答：能說出預防傳染病的方法。 2. 觀察：能認真聆聽。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要

		<p>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>與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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 因應不同的生活情境進行調整並修表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行</p>	<p>病的防治策略。</p>	<p>傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>萬多人得到流感，為什麼會造成這麼嚴重的流行？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>二、流感的預防</p> <p>說明：教師介紹流感的基本認識後，引導學生思考預防流感的方法。</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：冬季通常是流行性感冒人數最多的</p>	<p>3. 問答：能說出預防傳染病的方法。</p> <p>4. 觀察：能確實做到預防流感的傳染。</p> <p>5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>6. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> <p>7. 實作：是否能認真參與倡議活動。</p>	<p>性。</p>	
--	--	--	---	----------------	------------------------	--	--	-----------	--

			<p>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。</p>			<p>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。</p> <p>三、流感與一般感冒的不同</p> <p>提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整學生的分享，並強調流行</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

					<p>性感冒會讓人特別擔心的原因，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！</p> <p>四、防疫行動我最行</p> <p>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？</p> <p>分享：請同學自由分享。</p> <p>說明：做好健康自主管理，才能保護自己也保護別人，如同阿芳的例子，若阿芳發燒了還到學校上課，將會有更多同學被阿芳傳染，現在就讓我們來學習健康自主管理。</p> <p>五、我的健康自主管理</p> <p>實作：</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>發表：請幾位學生自由發表。</p> <p>總結：防疫工作最基本的應該由個人做起，人人做好自我健康管理，傳染病就不容易蔓延，也才能保障全民健康。</p> <p>六、防疫工作人人有責</p> <p>提問：當新冠肺炎大流行時，你覺得會造成生活那些困擾？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也會受到極大的影響，所以各國都訂定防治傳染病的法律，也需要全民配合才能有效防</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>堵疫情擴散。</p> <p>七、檢疫與隔離</p> <p>提問：為什麼要有法定傳染病？什麼是隔離？什麼是檢疫？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明法定傳染病指的是各政府在其傳染病防治法規內，條列出特定項目的傳染病發生時，醫師或醫療機構需向衛生主管機關報告，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等措 施。被列為法定傳染病者通常是具傳播速度快、病情嚴重、致死率高等特性。</p> <p>以新冠肺炎為例：</p> <p>1. 居家隔離：居家隔離是針對「與確診病例的接觸者」，地方衛生主管機關要求居家隔離 14天。隔離期間，地方衛生主管將每日追蹤2次居家隔離者的狀況，以手機電子監控。被隔離者須留在家中或指定地</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>點，不可外出、不可搭乘大眾運輸工具，也不可出境或出國，一旦出現症狀將由衛生主管機關安排就醫。未配合居家隔離者，依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。</p> <p>2. 居家檢疫：只要是「具有中港澳旅遊史」的民眾，包含自中港澳轉機者，主管機關（地方政府民政局、里長、里幹事）將會開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，要求返家檢疫時配戴口罩，居家檢疫14天。</p> <p>八、出國的注意事項</p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師介紹出國前、中、後，該注意的事項，並強調健康的體是眾人皆希望</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>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。</p> <p>提問：請學生閱讀新冠肺炎的案例，想一想，如果你是這名武漢返臺的臺商，你會怎麼做？</p> <p>分享：請幾位學生自由發表。</p> <p>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，自行申報放棄中國豬肉製火腿腸，而躲過新臺幣20萬元罰鍰。除了有罰鍰外，還可能將疾病帶回臺灣，傳染給國人。</p> <p>九、防疫倡議</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>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只顧好自己就沒事，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。</p> <p>實作：先看完課本上四個人物的對話，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。</p> <p>發表：各組派一人發表討論結果。</p> <p>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。</p> <p>十、讓我試試看—— 兒歌改編</p> <p>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。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						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。			
第八週	第二篇防 疫總動員 第二章 認識台灣 傳染病	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學	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防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、臺灣傳染病標準化發生率地圖 實作：教師引導學生利用疾病管制署建置的「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。並請學生回答下列問題： 1. 寫出你居住的縣市？並查出該縣市去年10大傳染病。 2. 請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。 發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資料，教師歸納統整。 二、蚊子的逆襲——	1. 問答：能說出預防登革熱的方法。 2. 觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。 3. 發表：能主動積極發表自己的想法。 4. 討論：能認真討論預防肺結核的方法。 5. 觀察：能確實做	【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

		<p>習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>			<p>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环境，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。 三、登革熱的預防 說明：教師介紹登革熱的傳染方式與症</p>	<p>到預防肺結核傳染的方法。 6. 發表：能主動積極發表自己的想法。</p>		
--	--	------------------------------------	--	--	---	---	--	--

					<p>狀，並引導學生思考預防登革熱的方法。</p> <p>討論：了解預防登革熱的三不政策：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 不讓斑蚊繁殖。2. 不讓斑蚊進屋。3. 不讓斑蚊叮咬。 <p>請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。</p> <p>統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。</p> <p>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。</p> <p>6. 肺結核的嚴重性</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>閱讀：請學生先閱讀三位不同地區國高中生感染肺結核的案例新聞。</p> <p>提問：為什麼這些學生沒有發現自己得了肺結核？</p> <p>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。</p> <p>四、認識肺結核</p> <p>提問：詢問學生什麼是肺結核？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：結核菌非常頑</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>總結：教師說明肺結核的症狀，提醒學生若有不明原因咳嗽長達三星期以上就要盡快就醫，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。</p> <p>五、肺結核的預防與治療</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>六、腸病毒</p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：若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。</p> <p>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。</p> <p>七、腸病毒的預防與治療</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>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？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。</p> <p>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。</p> <p>八、認識病毒性肝炎</p> <p>提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？</p> <p>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」。</p> <p>提問：是否知道病毒性肝炎有分哪些類型？國人較常罹患的又是哪些？</p> <p>說明：病毒性肝炎分</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>為A、B、C、D、E型，臺灣較常見的為A、B、C型。</p> <p>九、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式</p> <p>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。因此平時就應該好好保護我們的肝臟，避免感染肝炎。</p> <p>提問：你們知道病毒性肝炎有哪些傳染途徑嗎？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p>十、病毒性肝炎的預</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>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。</p> <p>十一、健康生活行動 家：預防傳染好招 實作：請學生進行分組討論，分析三個案例，找出他們可能被傳染的方式與其他同學可採取哪些防疫動作來避免被傳染。 發表：請各組派人將討論出的答案寫在黑板上。 總結：若我們對生活中較常見的傳染病及其傳播途徑有適當的了解，便能使我們懂得做好自我的防護措施，並減少被感染的機率。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>第五篇球類第一章 真好玩籃球</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 7. 能夠注意哪些動作是錯誤</p>	<p>一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 說明： 1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避免被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 二、投籃姿勢的示範與講解 說明： 1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的</p>	<p>1. 認知：學生能夠了解籃球得分規則。 2. 認知：學生能理解正確投籃動作與提升命中率之間的關係。 3. 觀察：能否做出正確的投籃動作。 4. 觀察：投籃動作是否流暢。 5. 觀察：上籃動作是否正確。 6. 觀察：是否認真參與活動並能指出同學動作錯誤的地方。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
------------	---------------------------	---	--	---------------------------	---	--	--	--------------------------------------	--

			<p>4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。</p>	<p>的，進而 能自我修 正。 8. 學會運 球上籃與 動作要 領。 9. 認識原 地接球投 籃與跑動 接球投籃 的動作要 領與注意 事項。 10. 能夠 學習正確 且有效率 的投籃姿 勢，進而 能實際運 用在比賽 中。 11. 正確 的投籃動 作有助於 提高命中 率。 12. 透過 全場跑動 的傳接球 以及與隊</p>	<p>單手投籃動作與運球 上籃。 2. 從手部持球動作、 雙腳預備動作與出手 時的連貫動作分別說 明。 3. 指導學生原地投籃 的預備動作（可空手 不持球），並讓學生模 擬出手感覺。 4. 持球並試著將球投 出，教師從旁指導與 糾正。 三、運用身體協調提 昇命中率 說明： 1. 投籃作為籃球運動 的得分手段，而良好 流暢的投籃動作能增 進投籃效率，增加投 籃得分的成就感。 2. 投籃動作前的三威 脅姿勢很重要的是保 護球的能力，因將球 放低於膝蓋附近，能 夠避免防守者，輕易 將球撥動或打掉。 三、針對投籃常見錯 誤動作加以修正 說明： 1. 每位同學可以在連</p>	<p>7. 觀察： 能否透過 同學告知 或自行了 解動作為 何錯誤。 8. 觀察： 當作出錯 誤動作 時，將會 影響投籃 動作的流 暢度。</p>		
--	--	--	--	---	--	---	--	--

					<p>友的互動，讓投籃技術更加進步。</p> <p>續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。</p> <p>2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。</p> <p>四、活動「激戰 21」 說明</p> <p>1. 結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。</p> <p>2. 除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。</p> <p>3. 籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。</p> <p>五、上籃動作要領示範與講解 說明：</p> <p>1. 以右手上籃為例，</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>站立位置距離籃框3~4公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。</p> <p>2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。</p> <p>六、活動「後有追兵上籃練習」</p> <p>說明：</p> <p>1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。</p> <p>2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。</p> <p>3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。</p> <p>七、填寫上籃動作檢核表與教師回饋</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						說明： 1. 將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。 2. 透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。		
第十週	第五篇球類第一章籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。 4. 給球跟進投籃練習。 5. 擺脫防	說明： 1. 將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。 2. 透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。 一、切傳練習 說明： 1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。 2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。 3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。 二、四人一組，開始練習 1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍	1. 觀察：運球切入後是否觀察防守者位置，做出好的傳球。 2. 觀察：是否能運用空手走位擺脫防守者。 3. 觀察：持球者的傳球時機與位置是否正確。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>守者完成接球投籃動作。</p> <p>6. 基本小組戰術介紹。</p> <p>7. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>8. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>9. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p>	<p>中，成為下一次新的進攻者。</p> <p>2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。</p> <p>3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。</p> <p>三、基本小組戰術與動作示範</p> <p>說明：</p> <p>1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。</p> <p>2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。</p> <p>3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

					<p>的能力。</p> <p>四、給球後跟進投籃練習</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。2. 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 <p>五、講解活動操作原則與練習流程</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。2. 搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。3. 上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>4. 其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。</p> <p>六、進行主要活動練習</p> <p>說明：</p> <p>1. 三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。</p> <p>2. 當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。</p> <p>3. 多練習運球切入後，分球給隊友投籃的情境演練。</p>		
第十一週	第五篇球類真好玩第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康	<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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與</p>	<p>一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色</p> <p>1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。</p> <p>2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。</p> <p>3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？</p> <p>4. 發表：讓學生自由</p>	<p>1. 提問：同學們是否能指出舉球員在比賽戰術中所使用的手勢。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 實作：能依動作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>的問題。</p> <p>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。</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>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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>感。</p> <p>2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</p> <p>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</p>	<p>發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。</p> <p>二、高手傳球的動作要領</p> <p>1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。</p> <p>2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。</p> <p>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。</p> <p>三、活動「高手對牆傳球練習」</p> <p>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</p> <p>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈</p>	<p>要領做出正面的高手傳球動作。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與高手傳球活動。</p> <p>5. 發表：能正確的說出高手傳球動作要領。</p> <p>6. 實作：能依高手傳球動作要領將球控制在目標範圍。</p>		
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

					<p>動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</p> <p>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</p> <p>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</p> <p>四、活動「高手傳球投籃練習」</p> <p>1. 說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。</p> <p>2. 講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>進攻戰術的執行比較有利。</p> <p>3. 示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。</p> <p>4操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。</p> <p>五、活動「高手傳球跑動練習」</p> <p>1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。</p> <p>2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。</p> <p>3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。</p> <p>六、活動「模擬比賽中舉球員練習」</p> <p>1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。</p> <p>2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。</p> <p>3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p>			
第十二週	第五篇球類第二章排球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 2. 學會六人制排球比賽基本運作模	<p>一、六人制排球比賽方式及隊形介紹</p> <p>1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。</p> <p>2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了</p>	1. 觀察：是否認真參與高手傳球跑動練習活動。 2. 發表：能正確的說出六人	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</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>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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>式。</p> <p>3. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。</p> <p>4. 認識比賽常用裁判手勢與判決。</p> <p>5. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>6. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</p>	<p>解比賽運作情形。</p> <p>二、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹</p> <p>1 示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。</p> <p>2 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。</p> <p>三、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</p> <p>2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。</p> <p>3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上</p>	<p>制排球賽隊形輪轉及換位方式。</p> <p>3. 實作：能控制高高手傳球技巧，並做出跑動傳球練習。</p> <p>4. 觀察：是否認真學習六人制排球比賽規則及運作方式。</p> <p>5. 發表：能說出比賽裁判常用的手勢與判決。</p> <p>6. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。</p> <p>7. 實作：能在活動比賽中，</p>		
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

					<p>狀況，裁判再做出判決及手勢。</p> <p>4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</p> <p>四、活動「六人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。</p> <p>2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。</p> <p>3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。</p> <p>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</p>	<p>熟練的使用高手傳球技術。</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------	--

						賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。			
第十三週	第五篇球類第三章桌球	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，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。 2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 二、正手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種	1. 提問：對於各式球拍及持法介紹，同學們是否能找到最適合自己的持拍方式，並且能完成標準持拍動作。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 發表：能正確說出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作要領。 4. 實作：能依動作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				<p>拍控制球的能力。</p> <p>4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>5. 學會正手平擊球的動作要領。</p> <p>6. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>7. 學會反手推擋球的動作要領。</p> <p>8. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。</p> <p>9. 從比賽中了解自已桌球技巧的優、缺點。</p>	<p>旋轉球路的準備。</p> <p>2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。</p> <p>三、活動「連續正手發不旋轉長球」</p> <p>1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。</p> <p>四、正手平擊球的動作要領</p> <p>1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>五、活動「正手平擊球循環練習」</p> <p>操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各</p>	<p>要領做出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作。</p> <p>5. 發表：能正確說出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作要領。</p> <p>6. 實作：能依動作要領做出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作要領。</p> <p>7. 實作：能於比賽中善用本章所教授之技術。</p> <p>8. 觀察：能說出比賽中自己和對手</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--

					<p>10. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。</p> <p>個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。</p> <p>六、反手發不旋轉長球的動作要領</p> <p>1. 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>2. 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。</p> <p>七、活動「發球進藍」</p> <p>操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。</p> <p>八、反手推擋球的動作要領</p> <p>1. 說明：接發球是桌球運動中重要的技</p>	<p>球技巧的優、缺點，並提出如何改善捉球技巧的建議策略。</p>	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	--

					<p>能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>九、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」</p> <p>操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。</p> <p>十、活動「班級桌球個人單打排名賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。</p> <p>2. 操作：每位學生必</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p> <p>十一、桌球個人單打比賽紀錄表</p> <p>1. 說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。</p> <p>2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p> <p>3. 提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。</p>		
第十四週	第五篇球類真好玩第四章足球（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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技	<p>一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色</p> <p>1. 講解：說明足球運動的發展與特色。</p> <p>2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？</p> <p>3. 發表：引導學生了</p>	1. 認知：能充分了解足球運動起源，文化背景和特色。 2. 情意：尊重同學對於球網的運用，	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		<p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</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>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>		<p>術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。</p> <p>3. 學會盤帶球要領。</p> <p>4. 展現盤帶球技能。</p> <p>5. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。</p> <p>6. 了解並學會傳球的動作要領。</p> <p>7. 傳接球的綜合運用。</p> <p>8. 熟練傳接球的動作要領。</p> <p>9. 學習盤運球的技術動作。</p>	<p>解足球規則與發展。</p> <p>4. 統整：了解足球運動的發展及演進。</p> <p>二、活動「練習控球」</p> <p>1. 講解：透過球網的」</p> <p>1. 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。</p> <p>2. 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。</p> <p>3. 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。</p> <p>三、盤帶球技術</p> <p>1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。</p> <p>(1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。</p> <p>(2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能</p>	<p>並互相學習踢球方式。</p> <p>3. 觀察：認真參與練習活動。</p> <p>4. 認知：能說出盤帶球基本原則。</p> <p>5. 技能：能做出盤帶球的動作表現。</p> <p>6. 情意：認真參與活動。</p> <p>7. 認知：能說出腳部傳球基本原則。</p> <p>8. 技能：能做出傳球的動作表現。</p> <p>9. 認知：能正確的說出盤帶球的動作要領。</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

			項運動技能。		<p>10. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>有效使球落於腳內側。</p> <p>2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。</p> <p>(1) 動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。</p> <p>(2) 指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。</p> <p>3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。</p> <p>(1) 動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。</p> <p>(2) 指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。</p> <p>4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。</p>	<p>10. 技能：能依動作要領做出傳球、控球的動作。</p> <p>11. 技能：能於活動中善用本章所教授之技術。</p> <p>12. 情意：透過盤帶球與同儕共同學習，促進成功經驗。</p>		
--	--	--	--------	--	------------------------------------	---	---	--	--

					<p>(1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。</p> <p>(2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。</p> <p>5.活動「看誰帶球速度快」。</p> <p>四、傳球技術</p> <p>(一)活動：腳內側傳球</p> <p>1.說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。</p> <p>2.分解動作要領：</p> <p>(1)注視目標物。</p> <p>(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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。</p> <p>(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。</p> <p>(4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。</p> <p>3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。</p> <p>(二) 活動：腳背傳球</p> <p>1. 說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球（所謂：香蕉球）。支撐腳位於</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。</p> <p>2. 分解動作要領：</p> <p>(1) 注視目標物。</p> <p>(2) 支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。</p> <p>(3) 踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。</p> <p>(4) 踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。</p> <p>3. 注意事項：</p> <p>(1) 支撐腳位置不夠精準。</p> <p>(2) 踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。</p> <p>4. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>積極回傳練習。</p> <p>五、活動「傳球練習」</p> <p>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。</p> <p>活動一：傳停球</p> <p>活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。</p> <p>六、活動「小組控球對抗賽」</p> <p>為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？</p> <p>藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。</p> <p>七、活動「通過目標過五關」</p> <p>活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>的進攻。</p> <p>八、自我檢核表</p> <p>九、活動「足球對抗賽」</p> <p>1. 藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各 10 分鐘，請同學思考如何達成目標。</p> <p>2. 可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。</p> <p>十、問題與討論</p>			
第十五週	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全	<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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p> <p>4. 了解藥品選購與使用的迷思。</p> <p>5. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判</p>	<p>一、引起動機：常見錯誤用藥</p> <p>1. 引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。</p> <p>2. 發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。</p> <p>3. 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。</p> <p>二、常見用藥迷思</p> <p>(一)</p> <p>1. 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：是否能確實檢視自己的用藥方式。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	

		<p>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-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>	略。		<p>能。</p> <p>6. 練習正確選購藥品的好決定。</p>	<p>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？</p> <p>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</p>			
--	--	--	----	--	-----------------------------------	--	--	--	--

					<p>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>三、常見用藥迷思</p> <p>(二)</p> <p>說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：</p> <p>(3)病症消失了就可以不吃藥？</p> <p>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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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？</p> <p>同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而異，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>四、正確用藥五核心</p> <p>(一)</p> <p>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</p> <p>1. 清楚表達自己的身體狀況。</p> <p>五、正確用藥五核心</p> <p>(二)</p> <p>2. 看清楚藥品標示。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。</p> <p>六、正確用藥五核心 (三)</p> <p>4. 做身體的主人。 (不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則)</p> <p>5. 與醫師、藥師做朋友。 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。</p> <p>七、藥害救濟 提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？ 說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。</p> <p>八、健康生活行動家 (一) 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。 發表：請同學分組發</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>表案例一二的討論結果。</p> <p>說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。</p> <p>九、健康生活行動家（二）</p> <p>提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以廣告同學自己找的藥品廣告，練習一次。</p> <p>發表：請同學分組發表案例三的討論結果。</p>			
第十六週	第三篇醫療新世代第二章我愛健保	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策	Fb-IV-5 全民健保制度、醫療服務與資源。	<p>1. 了解藥品選購與使用的思考。</p> <p>2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。</p> <p>3. 練習正確選購藥品的好決定。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？</p> <p>2. 說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：是否能了解健保實際運作方式。</p> <p>3. 實作：是否能了解珍惜醫療資源的</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</p>	

		<p>的問題。</p> <p>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。</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>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的</p>	略。		<p>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。</p> <p>二、了解健保 健康有保</p> <p>1. 提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？</p> <p>2. 發表：請同學自由發表意見</p> <p>3. 說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可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。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原</p>	方法。	進行價值思辨，尋求解決之道。	
--	--	--	----	--	---	-----	----------------	--

		<p>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>則」。</p> <p>三、認識健保IC卡 講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。</p> <p>四、善用健保好撇步 (一) 說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。</p> <p>五、善用健保好撇步 (二) 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

					<p>樣的目的？</p> <p>發表：請同學上臺發表。</p> <p>總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。</p> <p>2厝邊好醫生，顧我尚安心</p> <p>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>3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。</p> <p>4慢性病人多利用慢性病連續處方箋</p> <p>說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>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>5把急診留給需要的人 提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。</p> <p>說明：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。</p> <p>小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。</p> <p>六、生活技能：做決定</p> <p>提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。</p> <p>七、珍惜醫療資源契約書</p> <p>教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。</p>			
第十七週	第六篇就是愛第一章游泳	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進	1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳	<p>一、蹬牆漂浮與水中站立</p> <p>1. 說明：身體應放鬆漂於水上。 2. 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸</p>	1. 發表：了解基本泳姿的重要。 2. 實作：捷泳基礎練習，捷	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練	

		<p>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>風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習、提升划手效能。</p>	<p>直。 二、陸上與水上踢水練習 1. 說明： (1) 陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 (2) 水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2. 示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」 1. 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 2. 示範：兩人一組共同踢水完成任務。 三、陸上划手動作分析 1. 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 2. 操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 四、水上划手基礎動作 1. 說明：水上划手動作分為：前伸、抓</p>	<p>泳換氣。 3. 觀察：自我突破，達成目標。 4. 發表：了解划手過程。 5. 實作：表現划手步驟。</p>	<p>各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--------------------------------------	--	--------------------------	--	--	--	---	--

						<p>水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。</p> <p>2. 示範：</p> <p>(1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。</p> <p>(2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。</p> <p>(3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。</p> <p>(4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。</p> <p>五、活動「划手記錄賽」</p> <p>1. 說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。</p> <p>2. 示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。</p>			
第十八週	第六篇就是愛運動第一章游泳	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	<p>1. 藉由側身完成換氣。</p> <p>2. 捷泳划手，提升</p>	<p>一、換氣練習</p> <p>1. 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。</p> <p>2. 操作：</p>	<p>1. 發表：了解換氣過程。</p> <p>2. 實作：展現換氣</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海J1 參與多元海洋休閒與</p>	

		<p>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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>換氣效能。 3. 表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>(1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2. 示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，</p>	<p>能力步驟。 3. 觀察：自我突破，達成目標。 4. 發表：展現游泳能力，並不輕言放棄。 5. 實作：水上運動表現與游泳前進25公尺。</p>	<p>水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	--	-----------------------------------	--	---	---	--	--

						<p>如何在水中活動時達到最佳移動效果。</p> <p>五、活動「游泳檢測」</p> <p>說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。</p>		
第十九週	第六篇就是愛第二章水上安全與自救	<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>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>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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>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。</p>	<p>1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。</p> <p>2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。</p> <p>3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。</p> <p>4. 認識安全水域與警示旗。</p> <p>5. 自救學習技能操作。</p> <p>6. 浮具自製技能操</p>	<p>一、常見水域發生意外的原因</p> <p>1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？</p> <p>2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。</p> <p>二、認識水域遊憩活動警示</p> <p>教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。</p> <p>三、討論活動</p> <p>說明：戲水游泳時，</p>	<p>1. 認知：了解開放水域的危險之處。</p> <p>2. 認知：認識水域活動警示標示。</p> <p>3. 認知：正確判斷水域活動警示旗。</p> <p>4. 情意：遵守游泳規範，培育水域安全之概念。</p> <p>5. 發表：能指出水域活動危險場域。</p> <p>6. 實作：</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p>

					<p>作。 7. 叫叫伸拋划救援法。</p>	<p>看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2. 看到黃色旗幟該注意什麼？</p> <p>四、離岸流注意事項 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p>五、俯漂與仰漂 說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作： 1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。 2. 俯漂：以水母漂，於水上漂浮。</p> <p>六、活動「挑戰自我-水上漂」 1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。 2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。</p> <p>七、自製浮具</p>	<p>學習學會自救技能。 7. 觀察：認識警示旗幟及圖示。</p>	
--	--	--	--	--	----------------------------	---	---------------------------------------	--

						<p>1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p> <p>3. 反思： (1)請學生發表看過哪些浮具？ (2)找一適當材料練習自製浮具。</p> <p>八、活動「救援任務ing」 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。 示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。</p>			
第二十週	第六篇就是愛運動第三章體操	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，	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美術上的特質與	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技	一、學習引導 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。	1. 問答：能說出體操的起源。 2. 問答：能說出競技體操的種類。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。 8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。</p>	<p>二、體操起源與項目 1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 三、地板的基本技術 1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 四、地板靜態技術 1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 五、地板跳躍技術</p>	<p>3. 問答：能比較體操地板的基本技術的差異。 4. 實作：能展演支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板動作技巧。 5. 發表：能分析旋轉和滾翻技術的動作要領。 6. 實作：能展演旋轉與分腿滾翻的地板動作技巧。 7. 問答：能說出體操動作組合的技巧與原則。 8. 實作：能展現體操地板動</p>		
--	--	-------------------------	--	--	---	--	--	--	--

					<p>1. 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。</p> <p>2. 實作：學生分組練習三種動作。</p> <p>3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。</p> <p>六、地板旋轉技術</p> <p>1. 講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。</p> <p>2. 示範：示範地板上的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。</p> <p>3. 實作：學生分組練習單腳180度、360度。</p> <p>4. 示範：示範地板上的跳轉180度的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生分組練習跳轉180度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。</p> <p>6. 發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動</p>	<p>作組合。</p> <p>9. 實作：能利用表格進行體操地板動作組合創作與展演。</p> <p>10. 展演：能評析體操地板動作組合，展現鑑賞能力。</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>作要領的異同。</p> <p>七、地板直膝前、後滾翻技術</p> <p>1. 講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。</p> <p>2. 複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。</p> <p>3. 示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。</p> <p>4. 實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。</p> <p>八、體操動作組合的技巧與原則</p> <p>1. 講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。</p> <p>2. 實作：引導學生共</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。</p> <p>九、地板動作組合</p> <p>1. 實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。</p> <p>2. 修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。</p> <p>十、展演</p> <p>1. 講解：利用課本表格，說明同儕評分標準。</p> <p>2. 展演：學生分組輪流展演與互評。</p> <p>3. 統整：據學生表現講評學生展演表現。</p>		
第二十一週	第六篇就是愛運動體操（第三次段考）	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美術上的特質與表現方式。 3c-IV-1	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平	<p>一、學習引導</p> <p>利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。</p> <p>二、體操起源與項目</p> <p>1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操</p>	1. 問答：能說出體操的起源。 2. 問答：能說出競技體操的種類。 3. 問答：能比較體操地板的	【生涯規劃教育】 生涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		感體驗。	<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>衡、柔軟、跳躍的地板技術。</p> <p>5. 表現旋轉的地板技術。</p> <p>6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。</p> <p>6. 理解體操動作組合的技巧與原則。</p> <p>7. 展現地板組合動作技巧。</p> <p>8. 創作與展演體操地板的動作組合。</p> <p>9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。</p>	<p>的起源，說明之前具備醫療的目的。</p> <p>2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。</p> <p>3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。</p> <p>三、地板的基本技術</p> <p>1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。</p> <p>2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。</p> <p>四、地板靜態技術</p> <p>1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。</p> <p>2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。</p> <p>五、地板跳躍技術</p> <p>1. 示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個</p>	<p>基本技術的差異。</p> <p>4. 實作：能展演支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板動作技巧。</p> <p>5. 發表：能分析旋轉和滾翻技術的動作要領。</p> <p>6. 實作：能展演旋轉與分腿滾翻的地板動作技巧。</p> <p>7. 問答：能說出體操動作組合的技巧與原則。</p> <p>8. 實作：能展現體操地板動作組合。</p> <p>9. 實作：能利用表</p>	
--	--	------	--	---	--	---	--

					<p>動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。</p> <p>2. 實作：學生分組練習三種動作。</p> <p>3. 展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。</p> <p>六、地板旋轉技術</p> <p>1. 講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。</p> <p>2. 示範：示範地板上的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。</p> <p>3. 實作：學生分組練習單腳180度、360度。</p> <p>4. 示範：示範地板上的跳轉180度的動作要領。</p> <p>5. 實作：學生分組練習跳轉180度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。</p> <p>6. 發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。</p> <p>七、地板直膝前、後滾翻技術</p>	<p>格進行體操地板動作組合創作與展演。</p> <p>10. 展演：能評析體操地板動作組合，展現鑑賞能力。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>1. 講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。</p> <p>2. 複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。</p> <p>3. 示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。</p> <p>4. 實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。</p> <p>八、體操動作組合的技巧與原則</p> <p>1. 講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。</p> <p>2. 實作：引導學生共同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>九、地板動作組合</p> <p>1. 實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。</p> <p>2. 修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。</p> <p>十、展演</p> <p>1. 講解：利用課本表格，說明同儕評分標準。</p> <p>2. 展演：學生分組輪流展演與互評。</p> <p>3. 統整：據學生表現講評學生展演表現。</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。