

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114學年度嘉義縣私立協同中學七年級第二學期健體領域 教學計畫表 設計者：

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：

_____ (表十二之一)

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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	一、健康的涵義 1.說明：請學生看完五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、健康語詞接龍 1.腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 2.遊戲規則：教師提問「你們覺得健康是什麼？」用一句話說明或形容，每一組輪	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。	【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	

			能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 三、全人的健康 1.提問：讀完課文，你們覺得具備哪些條件才符合全人健康？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：教師說明健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。 四、健康的身體 1.說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作，那你的身體健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個身體健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康		與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
--	--	--	--	--	---	--	----------------------------	--

					的層面還缺乏什麼, 可以朝自己缺乏的部分做努力。 五、健康的心理 1.提問:健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎? 2.實作:學生自行勾選符合心理健康的項目, 並以一項一分來計分。 3.發表:學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明:從十個心理健康標準中勾選自己所符合的項目, 可以明顯了解心理健康的層面 還缺乏什麼, 可以朝自己缺乏的部分做努力。 六、健康的社會 1.說明:健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎? 2.實作:學生自行勾選符合社會健康的項目, 並以一項一分來計分。 3.發表:學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明:從十個社會健康標			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 七、健康生活行動家 1.提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，以小華的例子來看，小華的健康表現較偏向哪一方面呢？ 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。 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、生活型態等影響。若是健康偏向某個面向，我們就得思考如何讓健康的三面向達到平衡。 4.歸納：藉由活動，讓大家都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。			
第二週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.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。	一、人體城市 1.提問:人體城市運作越來越差, 器官陸續出現問題, 請幫市長找出城市大亂, 身體亮紅燈的原因? 2.發表:讓學生分組討論如何整頓人體城市, 並各組發表想法。 二、影響健康的因素 1.說明:老師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, 其實最主要還是由於生活習慣不良, 才會造成身體出現問題。 2.說明:教師講解影響我們健康的四個因素: (1)生活型態40% (2)生物遺傳20% (3)環境30% (4)醫療服務系統10%。 3.歸納:從資料顯示, 影響個人健康最大的因素為「生活型態」, 因此生活型態關係著自己的健康, 也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。 三、小芳的一日生活紀錄	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.實作:是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	【環境教育】 環J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

			3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			1.提問:看完小芳的一日生活記錄,你覺得她的生活型態出了什麼問題? 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。 3.總結:教師歸納學生討論及發表的內容並總結。 四、健康促進生活型態1 1.實作:找出小芳不利健康的生活型態後,請學生勾選可能造成的健康影響。 2.總結:教師說明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。 五、健康促進生活型態2 1.提問:既然小芳的不良生活型態,對她的健康帶來了這麼多的傷害與影響,那麼你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎? 2.說明:教師說明健康促進生活型態,包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 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。 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！ 六、健康生活行動家 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，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。 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。 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。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						七、我的健康契約書 1.提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？ 2.實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健康契約書，可自由設計美麗的插圖或外框。 3.講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。 4.反思：實作後，請學生思考以下問題，是否對自己目前的健康滿意？是否留意並察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更重視、更了解健康，才能努力朝健康邁進。			
第三週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	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	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風	一、教師講解 1.說明：教師利用拼圖讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在	

		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。	的行動。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	險。 2.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。 3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	2.提問:長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題? 3.分享:學生自由分享。 4.說明:引導學生思考平時是否也有和拼圖中類似的症狀,其實這些健康問題如腰酸背痛和駝背都會影響外型,再介紹人體外部構造。 二、人體外部結構 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。 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官。 三、正確姿勢看過來 1.說明:教師說明為了健康,擁有良好的姿勢很重要,讓大家一起來調整坐姿和站姿。 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。 3.歸納:良好的姿勢需要靠	否認真參與討論並分享討論結果。	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。	
--	--	--	------	---------------------------------	---	--	-----------------	--	--

					自己維持, 且持續一段時間後, 才能察覺身體微妙的改變, 鼓勵學生做紀錄, 提醒自己每天做到正確姿勢, 維持一段時間後, 同學們再來彼此分享自己身體的改變。 四、人體器官 1.說明:教師說明長期姿勢不良, 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。 5.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官。 五、人體系統 1.提問:是否知道人體有哪些系統? 發表:學生踴躍發表意見。2.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。 3.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。 六、人體器官與系統的運作 1提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 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。 七、維護器官的保健方法 1.說明：想讓每個器官能使用的更久，維護器官有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。 2.實作：請學生分組討論，該如何保護肝臟、牙齒、眼			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						睛、腸胃等器官。 3.發表:藉由各組發表,可讓學生更清楚了解身體的各系統內的器官與功能。			
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,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	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。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。 5.能正確實作體適能檢測方法。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 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步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2.如果平時不進行身體活動,體適能的表現會隨之下降。 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。 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。 二、說明體適能的重要性 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。	1.問答:能正確說出體適能的定義。 2.問答:能理解體適能的重要性。 3.問答:能正確說出體適能的類別和要素。 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。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

					2.引導學生分組討論初一 項體適能的重要性,再發表 分享。 三、總結活動 1.利用教育部體育署網站 統整體適能5大重要性。 2.引導學生思考自己小學 階段體能是檢測表現如 何?對生活有何影響? 四、體適能的分類 1.利用課文說明體適能分 為「健康體適能」與「技能體 適能」兩大類。 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? 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。 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。 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。 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。 五、分站健康體是能檢測 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。 2.進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 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。			
第五週	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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能運動處方基礎設計原則。 2.能評估個人體適能檢測結果。 3.能設計體適能促進的運動計畫。 4.能執行體	一、評估體適能等級 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 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。 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	1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作：能正確的設計體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		適能運動處方。 5.能分析運動計畫執行成效。	標。 二、設計體適能運動處方 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。 2.引導學生利用評估結果與目標, 擬訂自己的運動處方。 三、總結活動 1.讓學生小組內分享自己的運動處方, 並適時提供回饋。 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。 四、運動計畫執行成果 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。 五、運動計畫修正 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。 六、總結活動 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。			
第六週	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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。 3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	一、良好的身心狀況 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？	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 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。	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

					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,在於讓比賽公平進行及防止危險發生。 提問:參與各項運動前,是否會先學習該項運動的規則? 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。 五、正確的運動技巧 說明:採用錯誤動作或姿勢	4.問答:能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。		
--	--	--	--	--	---	----------------------------------	--	--

					運動, 容易因關節與肌肉失衡, 造成運動傷害。 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? 六、適當的保護措施 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。 提問: 同學是否知道有哪些運動會用到護具? 七、活動「運動安全我最行」 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。 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。			
第七週	第四篇運動好健康 第二章運動安全(第一次段考)	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3.學習使用防曬用具,避免皮膚傷害。 4.明白空氣汙染對運動的影響。 5.利用科技產品,熟知空氣品質,放心運動。	一、夏日高溫對運動的影響 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? 二、紫外線對健康的影響 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? 三、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? 四、說明空氣汙染對身體的影響 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? 五、空氣汙染中的懸浮微粒	1.觀察:是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答:能說出在夏日從事運動時,需注意哪些運動安全事項。 3.觀察:是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答:能說出空汙對運動的影響,需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

						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？ 六、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？			
第八週	第二篇快樂青春行 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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生自主思考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、青春期的轉變 1.說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？ 2.實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？ 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	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。 3.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。	【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。	

		題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。		是正常的。 二、認識女生生殖器官 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。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。 2.統整:說明青春期女生在生理上出現變化,要用正常的心態面對,嘗試了解生理構造及其功能,若有任何問題需告知師長,注意身心正常的發展。 三、為什麼會有「月經」 1.提問:「月經」是什麼? 2.分享:學生自由分享。 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。 四、月經週期怎麼算 1.提問:詢問學生是否了解	4.實作:是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 5.實作:是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。		
--	--	---	---	--	--	---	--	--

					自己的月經週期？ 2.說明：教師利用活動範例中的月曆來說明月經週期的計算。 3.實作：請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。（如果是男生，可以假設的方式來練習計算） 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。 五、經痛怎麼辦？ 1.實作：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。 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。 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，也可在兩次			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					月經期間每天做經前運動。 3.演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 六、月經週期要注意哪些個人衛生 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春期的衛生處理方式： (1)陰脣具有保護作用，須每天清洗。 (2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。 (3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。 2.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。（如果是男生，可以請教女性家人的看法） 七、如何選購內衣 1.提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 2.說明：青春期的少女選擇內衣應該根據不同時期的乳			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。 3.講解：少女們在青春期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造好身材，太緊的則妨礙的乳腺發育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣的尺寸。盡量不穿有鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。 八、認識男生生殖器官 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。 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。 九、面對夢遺我該怎麼做？ 1. 提問：你是否也有A的困擾呢？ 2. 實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。 十、「勃起」、「夢遺」是什麼？ 1. 說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 2. 講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。 說明：教師說明夢遺的現象。 3.提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」 4.發表：學生根據自己所知自由發言。 5.統整：說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。 十一、男性的衛生保健該怎麼做 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春時期如何保持衛生？ 說明：教師講解男生在青春時期的衛生處理方式：			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						(1)包皮容易積藏污垢, 應該要每天翻開清洗。 (2)避免穿太厚、太緊的褲子, 以免褲檔內溫度過高, 影響精子的活動而造成不孕。 十二、關於性衝動我了解多少 1.提問:看完阿康的日記, 試著思考自己有跟阿康一樣的困擾嗎? 2.實作:根據課文的提問, 寫下自己的情形。 3.發表:學生根據自己的看法自由發言。 4.統整:解釋「自慰」的定義, 並澄清傳統對於自慰的迷思。 5.補充:提醒學生這是男女都可能發生的行為, 應以正常的心態看待。			
第九週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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	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 堅守健康的生活規範、態	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	1.讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。	一、我的心走向 1.實作: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進行分享。 2.說明: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	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.實作:是否能認真參與活動。 3.實作:是否能認真填	【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	

		理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	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 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	我實現。	3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	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。 3.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？ 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。 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。 三、自我認同量表 1.實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。 2.說明：自我認同是一個人對自我價值的評量。它通常	寫活動中的問題。	權。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
--	--	--	--	------	--------------------------	---	----------	---	--

						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。 四、特質樹 1.說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 2.實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。 3.歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。 五、優點大轟炸 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。 2.實作：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					的看法。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。 六、我並非完美小孩 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。 2.實作:讓學生寫下看完文章後的想法和啟示 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, 才能正積極的面對人生。 七、正向思維 1.閱讀:請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 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? 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。 4.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。 八、自我實現 1.說明: 教師說明自我實現的重要性。 提問: 你們知道該怎麼做才能實現自我? 2.分享: 學生自由回答與分享。 3.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。 九、我的伸展台 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? 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。 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。 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，人人都有成功的機會。			
第十週	第二篇快樂青春行 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、城城的玩偶 1.實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 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？ 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。 二、跳出性別框架 1.說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 2.討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	【性別平等教育】 性J2 釐清身體意象的性別迷思。 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 【生涯規劃教育】	

		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。				是專屬於某一種性別特質嗎？ 3.統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 4.歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。 三、批判性思考技能練習 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。 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。 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。 四、破除性別刻板印象		涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
--	--	--	--	--	--	---	--	-------------------	--

					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。 2.思考:請學生看完左邊三則對話,想一想是否認同人物的想法,試著發表自己的想法。 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。 五、看重自己尊重他人 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。 2.實作: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。 3.統整:葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視,我們藉由剛剛的公開倡議活動,更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						特質，也說出願意這麼做的決心。			
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，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	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	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。 二、裁判手勢與狀況解說 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。	1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 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	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

					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要性。 10.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	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。 五、介紹傳接球動作要領說明： 1.好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 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。 六、胸前傳球說明： 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。 2.將籃球置於胸前，然後看	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：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 9.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 10.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 11.技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 12情意：透	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

					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。 七、地板傳球 說明： 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。 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。 八、過頂傳球 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。 九、側邊傳球 說明： 1.利用轉身的腳步動作，製	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。	
--	--	--	--	--	---	------------------------------------	--

					造出防守者兩側有可以傳球的空間。 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。 十、介紹傳球動作要領 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？ 說明： 1.接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為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。 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。 十一、活動: 突破防守的傳球練習 說明: 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, 繼續阻礙傳球。 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。 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。 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。			
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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.傳接球基本概念介紹。 2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。 3.認識換手運球的目的以及技巧。 4.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 5.能運用所學運球方法，達成進攻目的。	一、傳接球基本概念介紹 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。 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。 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。 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。 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。 二、活動「要球單打我最行」	1.技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2.情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3觀察：是否能認真練習運球動作。 4.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

					1.利用全身的每一個部位擋住對手。 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。 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。 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。 三、運球 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 1.運球的要領 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。 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。 1.原地運球:是籃球中最基本的運球方式, 目的在於做到眼睛不需看球, 雙手卻能夠掌握球的動向。 2.換手運球:最常用來變換運球方向的運球, 基本的換手運球熟練後, 可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。 3.轉身運球:此動作與換手運球相比, 多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式, 此外也極具觀賞價值。 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。 5.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。 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。 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。 2.在場地圈圈移動時,會面臨三位防守者,每當遇見一位防守者,做出右手換左手的換手運球動作,來避免碰撞,像是場上的運球過人。 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。 五、轉身運球 說明: 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。 2.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 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。 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。 六、活動「運球我最行」 說明： 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。 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。 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。 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。 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。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						說明： 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 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 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	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。	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動作，以及指出低手擊球動作的正	一、情境式的引導 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	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：學生能做出完整的低手傳球動作。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃	

			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。		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球的方向及位置。	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。 操作:	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 10.實作:能	教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	--	--	---	---	---	-----------------------------------	--

					10.能判斷對方發球落點,並嘗試用低手傳球的動作接發球。	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。 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。 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。 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。 四、活動「瞻前顧後」 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。 操作: 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	依動作要領做出低手發球的動作。 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。 12.觀察:知道如何與他人溝通合作,從比賽中獲得勝利。 13.實作:能在動及比賽中,熟練運用低手發球及接發球技術。		
--	--	--	--	--	-------------------------------------	---	---	--	--

					球, 確定低手傳球的同學擊球完後, 另一端的同學再做拋球。 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。 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。 五、低手發球的動作要領 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。 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。 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。 六、活動「低手發球手感練習」 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，低手發球手感會越好。 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。 七、活動「低手發球及接發球」 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。 示範：發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 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。 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:分析已方團隊的優、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。			
第十四週	第五篇健康動起來 第三章羽球 (第二次段	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.認識羽球運動的起源。 2.學會羽球	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。	1.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權	

	考)	析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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。	術。	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。與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。 6.學會羽球基本步法。 7.能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。 8.熟練米字步法。 9.米字步法運用時機。 10.認識與學會平抽球。 11.基本擊球策略的認識。 12.結合發球與平抽球	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與個人使用有何影響。 四、正手握拍法 講解:正手拍握拍的方式及注意事項。 實作:分組練習,並互相觀摩。 五、反手握拍法 講解:反手拍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? 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。 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	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論。 4.實作:能夠成功發出有效球。 5.實作:能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 6.問答:能具體說出發球應遵守的規則。 7.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 8.問答:能具體說出網前短球的發球要領。 9.實作:能	相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	----	--	---	----	--	---	--	--	--

					的擊球練習。 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。	哪兩種球路？ 3.單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ 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，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 2.放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3.擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 九、反拍發網前短球 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 1.正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍頂下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 2.反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕	夠成功操作米字步法作為移動技巧。 10.問答：能具體說出米字步法的要領。 11問答：平抽球的特性為何？ 12.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 13.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 14.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	
--	--	--	--	--	---	--	---	--

					動作將球推擊出去。 十、活動「羽球九宮格」 講解：活動目的與活動規則。 實作：進行分組比賽。 問答：請學生分析自己與他人表現。 十一、發球策略應用 說明： 1.發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，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。 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。 十二、米字步法 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」。 十三、羽球基本步法 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。 十四、講解與示範羽球步法			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					說明： 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。 十五、實際操作 說明： 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。 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。 十七、引起動機 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ 十八、講解擊球的基本概念 說明： 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。 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。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。 (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。 (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。 二十、引起動機 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…… 二十一、活動「半場單打比			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						賽」 說明： 1.利用半場，進行往前—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。 半場單打比賽 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	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	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 講解：說明不同手套的特性。 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？	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	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權 相關議題，維護自己與	

		，處理與解決體育與健康的問題。	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。		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。	發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 二、活動「自我傳接球」 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。 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。 操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。 三、介紹棒球的握球方式 講解：說明不同球路的特性。 提問：直球與變化球的差異性？ 發表：引導學生了解棒球規則。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 四、活動「你拋我接」 講解：漸進式認識不同球種的差異性。 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 操作：藉由低手拋傳、手套	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。	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。	
--	--	-----------------	--	--	---	---	--	--	--

						拋傳、移動拋傳增加球感練習。 五、接球動作要領 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1.準備動作 2.接球動作 3.護球動作 六、手套接球要領 說明： 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。 七、護球遊戲 器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球 操作：兩人一組進行拋接球。 講解：藉由桌球拍取代接球板，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	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性運	1.學會正確投球方式及	一、高肘傳球動作要領 解釋：從事該項運動前，應	1.認知：能藉由轉身動	【性別平等教育】	

	第四章棒球	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。	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。	動動作組合及團隊戰術。	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。	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。 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。 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。 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。 4.餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1.腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2.強調11點鐘出手，5點位置為收尾動作的重要性。 二、活動「對牆投擲練習」 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。	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。 7.認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。 8.技能：能夠依動作要	性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	-------	---	---	--------------------	--	--	---	--	--

					說明：對牆投球動作練習。 操作：藉由對牆投球接反彈球 1.將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2.將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。 三、投手投球動作要領 1.「準備動作」 說明： (1)上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2)站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。 (3)雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。 2.「啟動動作」 說明： (1)自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2)手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 3.「抬腿平衡動作」 說明：	領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 9.情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。	
--	--	--	--	--	---	--	--

					(1)抬腿時，自由腳應以髌關節鼠蹊部為重心。 (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。 4.「跨步擺臂動作」 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。 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。 6.「跟隨動作」 說明： (1)出手後，身體重心持續轉移。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(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。 7.「守備」動作 說明：隨後進入守備動作，面對來球。 四、活動「擲準得分王」 說明： 1.4人一組，投手距離目標16.46公尺，進行格擲準比賽。 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。 五、踩壘包技術及傳球動作 (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。 1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。 2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 (二)前跨傳球-右腳踩壘 步驟分為：跨步接球、滑過			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					壘包、墊步轉身、跨步傳球。 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。 六、活動「壘包爭奪戰」 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。 活動方式： 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。 5.三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。 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) 操作： 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。 守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。 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。 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。			
第十七週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作	一、食物的旅行 1.說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。 2.提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可	1.問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2.觀察：是	【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關	

		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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？ 3.討論：學生自由討論或發表自己想法。 4.統整：「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。現在外食機會太多，所以要避免少吃農藥殘留過的食物，就變得很重要。多吃在地食物，不只是一要減少食物里程，更重要的是減少對外國的依賴。依賴愈多，一旦國外發生天災，我們的食物價格，馬上跟著變動。在地食材，也許長相不俊俏，顏色暗淡，賣相很抱歉，但相對上安全許多。 二、源頭如何把關—認識食品安全標章 1.提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 2.統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農	否能認真聆聽、勇於發表意見。 3.實作：是否懂得食材清洗技巧。 4.實作：是否懂得食材清洗技巧。 5.觀察：對於食品添加物之了解。 6.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 7.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
--	--	--	--	--	--------------------------------------	---	--	---	--

					產品, 才符合安全衛生。 三、農藥殘留量比一比 1. 提問: 你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎? (教師可利用蔬果圖卡讓學生比一比或搶答) 2. 說明: 結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果, 皆較不易附著農藥。教師向同學說明安全採收期的定義。 四、蔬果食前處理技巧 1. 發表: 請同學分享平時如何清洗蔬果。 2. 提問: 雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果, 如果可以熟悉清洗的技巧, 更會降低農藥殘留量。 3. 統整: 蔬果清洗技巧三原則: 先浸泡、後沖洗、再切除, 清洗蔬果不需要使用清潔劑, 最好的方法是用大量的清水沖洗, 包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					五、選購當季、當地蔬果 1.活動:教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果,並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼季節是當季? 2.說明:選購當季、當地蔬果,不僅環保且安全,網路上都能查詢到當季蔬果有哪些,也有相關免費APP可下載,如「當令蔬果生鮮」,主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。 3.統整:在適合的季節裡栽種的蔬菜,即適時適地種植,蔬菜往往可以生長良好,比較不會有病蟲害的問題,自然無需用藥,加上產量多,價格自然便宜,大家不僅可以省荷包,也可以吃得比較安心。 六、加工食品如何把關 1.提問:詢問學生是否知道為什麼需要食品加工?冬天白菜、蘿蔔過剩,農民們會如何處理? 2.說明:當食材產量較大時,希望可以保存到其他季節也可以吃到,就需要進行食			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					品加工, 食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化, 而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 3.提問:請學生思考食品加工有那些好處? 4.發表:學生自由發表。 5.說明:教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。 七、食品添加物 1.說明:利用生活事件簿請學生思考下列問題: (1)泡麵為何要加入抗氧化劑? (2)魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白, 可能放了殺菌劑嗎? (3)市面的糖果添加色素的目的為何? 2.發表:學生踴躍發表意見。 3.歸納:人類對飲食的要求, 愈來愈注重食品的色香味和營養成分, 甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					味, 所以, 使用食品 添加物的機會愈來愈多。 4. 講解: 任何食物不論是否為天然或加工食品, 只要過量就會危害健康, 即便是鹽巴, 短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質(如食品添加物等)都有其「安全劑量」, 也就是在肝、腎正常功能範圍內, 可以被身體代謝排除, 不會對人體造成傷害的, 消費者當然可以安心食用。 八、食品添加物停看聽 請學生利用A、B兩種醬油進行分析, 分析天然成分及添加物, 並小組討論優缺點, 最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。 九、消費者如何把關 1. 說明: 教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品, 並以幾個提問進行討論。 2. 提問: 為什麼要購買此食品, 是需要還是想要? 了解此食品是否對健康有影			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 3.分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 十、食品標示 1.實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚 印明食品標示。 2.說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。 3.總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。 十一、健康生活行動家——健康料理達人 1.說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 2.提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						的任務選出適合符合的食材。 小光採買肉類(美國牛肉片與台灣雞肉片) 小莉採買豆腐(有食品標示的豆腐與市場散裝傳統豆腐) 小志採買火鍋料(有CAS的杏鮑菇與散裝火鍋料) 小美採買蔬菜類(市場高麗菜與超市有機包心菜)以上四種任務並沒有依訂的標準答案,可以讓學生選擇後再發表看法。 3.教師總結:我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材,可以總和本章節所教導的清洗方法與料理方式,讓我們活得更健康。			
第十八週	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力,	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐,進行環保愛地球的外食行動。	一、晚餐吃什麼? 1.提問:放學後小華肚子好餓,他和同學一起吃晚餐,晚餐吃了四樣食物,請同學勾選課本下頁的問題? 2.發表:學生自由發表意見。 3.講解:教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營養」為優先原則,但實際	1.觀察:學生發表意見的參與度。 2.實作:能依自己的情況認真填寫活動。 3.觀察:能說出外食技巧。	【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J2 了解人與周遭動物的互動關係,認識動	

		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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	上我們在選購外食時，還可以參考每日飲食指南，確認吃進的食物份量夠不夠。 二、均衡飲食 1.提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，因此我們再複習一次六大類食物，教師以搶答方式讓學生複習。 (1)每日需要2.5～5碗，是主食類的是(全穀雜糧類)。 (2)我們每天需要乳品類(1.5～2杯) (3)每天需要至少2000cc的(水) (4)蔬菜類每天需要(3～6份) (5)水果類每天需要(2～5份) (6)每天需要油脂4～7茶匙與堅果種子類一份 2.提問：了解了每日所需分量後，讓我們來學習各種食物的份量是多少。 3.解說：全穀雜糧類1碗＝1碗米飯＝2碗熟麵條＝全麥饅頭1又1/3個＝全麥吐司2	觀察：對於食品中毒之了解。	物需求，並關切動物福利。	
--	--	---	---	--	---------------------	---	---------------	--------------	--

						片蔬菜類一份＝可食部分100g 三、六大類食物 1.解說：油脂1茶匙＝各式實用油1茶匙＝沙拉醬 2茶匙 ● 堅果種子類一份＝杏仁果、核桃仁7g＝開心果、南瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果10g＝花生仁13g ● 乳品類1杯＝乳酪(起司)2片45g＝鮮奶、保久乳、優酪乳1杯240ml＝優格210g＝全脂奶粉4湯匙30g、低脂奶粉3湯匙25g、低脂奶粉2.5 湯匙20g ● 水果類1份＝大香蕉半根＝榴槤45g ● 豆魚肉蛋類1份＝無糖豆漿1杯＝雞蛋1個＝魚35g＝蝦仁50g＝去皮雞肉30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐80g＝嫩豆腐140g＝小方豆干40g＝牡蠣65g ● 水果類1份＝大香蕉半根＝榴槤45g ● 豆魚肉蛋類1份＝ 無糖豆漿1杯＝雞蛋1個＝魚35g			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					=蝦仁50g=去皮雞肉30g =鴨肉、羊肉、牛腱 35g= 傳統豆腐80g=嫩豆腐 140g=小方豆干40g=牡 蠣65g 四、一日菜單 1.提問:雖然國小就已經學 過每日飲食指南,但是老師 希望各位同學可以將飲食 指南實際運用於生活中,我 們現在以阿東、阿美的一日 菜單來練習食物份量的換 算。 2.總結:全面來看,阿美各 項的份量都不足,可在午餐 青菜量再增加,乳品類可以 增加一片起司,肉蛋魚肉則 可以補充豆漿;阿東除豆魚 蛋肉類都不足。(此為學生 自由發揮,教師不要設定標 準答案) 五、健康飲食聲明書 1.引導:同學已經藉由阿東 的一日菜單學會了每日飲 食份量的標準,希望同學可 以均衡飲食打造一個健康 的身體,請利用課本的健康 飲食聲明書來反省自我的 飲食習慣並進行改善,讓自			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					己可以更健康。 2.發表：幾位同學發表自己的飲食聲明書。 3.總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。 六、健康外食技巧 1.提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 2.說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。 3.教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。 七、外食兼顧環保 1.說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。 2.提問：外食時，什麼方法			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					可以減少垃圾量？ 3.分享：學生自由分享與發表。 4.歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。 八、製作並發表健康外食指南 1.說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。 2.提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。 3.實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。 九、鼓勵與建議 教師給予發表同學鼓勵與建議，可以將各班各組所發表之套餐菜色收集成冊，向全校同學發表。 十、食品中毒 1.提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 2發表：學生踴躍發表意見。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					3.說明:食物的清潔、烹調或處理人員的衛生,都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意,才不會發生食物中毒的情況。 十一、食品中毒的原因與症狀 1.說明:教師介紹食品中毒的原因: (1)細菌性食品中毒 (2)病毒性食品中毒 (3)化學性食品中毒 (4)天然毒性食品中毒 2.講解:食物中毒時,因為身體的自我保護反應,會把入口的食物先以「上吐」的方式排除,吐不出來的部份食物,會經過腸胃到達下方,到了這裡才會出現「下瀉」的情形。而急性食物中毒時,因為身體的反應激烈,所以上吐下瀉經常很快的先後出現。有些慢性食物中毒,除了緩和的上吐或下瀉外,也會合併出現皮膚的反應,就像過敏一樣。因食品中毒原因很多,所以症狀也會有所差異。 十二、食品中毒的處理流程			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					1.提問:詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件? 發表:學生踴躍發表意見。 2.講解:當發生食物中毒事件時, 必須儘快送醫急救, 且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物, 同時醫院應在24小時內通知衛生單位。 十三、預防食物中毒大補帖 1.提問:預防食物中毒, 需注意哪些衛生工作? 2.發表:學生踴躍發表意見。 3.說明:教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。 4.統整:預防食物中毒的方式, 都非常容易做到, 但必須長期落實於生活中, 才能澈底預防食物中毒的發生。 5.提醒:不僅在家要注意食物中毒的預防, 在外用餐時也要慎選餐館, 以免食物中毒的事件發生。 十四、健康生活行動家 1.提問:請同學閱讀課本中的新聞案例, 並且從醫生和小美的對話中找出食物中			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						毒的原因。 從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ (1)購買路邊攤的散裝海鮮-有可能 (2)購買大賣場的即期肉品-有可能 (3)其他 從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ (1)烤肉前沒有洗手-衛生習慣不好 (2)雞腿沒有烤熟-烤好的食材還有血水 (3)直接用手接觸食材-應該用餐具進食 (4)其他 2.總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。			
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	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、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。	一、長短距離大不同 說明： 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	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	【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	

			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、勇於挑戰的學習態度。		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。	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。 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。 二、說明擺臂動作要領 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。 2.軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 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。 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	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。	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。	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					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。 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，上半身不要太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。 五、蹲踞式起跑 說明： 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。 操作： 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。 六、活動「絕佳拍檔」 說明： 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。 操作： 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移，感受起跑蹬地的動作。 七、活動「沒有最快，只有更快」 說明： 以訓練個人起跑動作的反			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						應時間為主。 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。			
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。	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	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.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。 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。	一、站立式起跑 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。 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。 操作： 1.準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2.各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3.起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」	1.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 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。 3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚4×100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

			，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 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。 三、活動「起跑姿勢大比拚」 說明： 1.在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 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，選擇適合自己的起跑動作。	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。 6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 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。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。		
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

					四、同心協力-接力賽跑 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?)」 討論:問題的原因為何? 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。 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。 五、傳接棒秘訣 說明: 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作: 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。 六、活動「使命必達」 說明: 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			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 實作： 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。 七、活動「絕佳夥伴」 說明： 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。 實作：請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 八、出奇制勝、堅持到底 教師回饋： 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, 並做策略上適當的調整。			
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, 並尊重與欣賞其間的差異。	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。	lb-IV-1 自由創作舞蹈。 lb-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。	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	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, 展現身體的協調和控制能力。 3.實作:能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【國際教育】 國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國J6 具備參與國際交流活動的能力。	

					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協調性。 四、進行Hip-Hop基本動作練習(二) 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。 五、進行Hip-Hop基本動作練習(三) 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舞蹈動作中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 六、總結活動 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。 七、認識舞蹈相關要素			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					1.利用課文進行舞蹈創作前,應具備的舞蹈動作技能相關概念說明,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;ACTION-運用哪些動作組合較流暢;TIME-運用音樂節奏動作次數的變化。 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。 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。 八、學習舞蹈創作技巧 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。 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。 3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。 九、認識展演技巧與同儕評量方法 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。 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。 十、分組展演 分組輪流進行展演, 其他組			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						別同學利用學習單進行評量。 十一、總結活動 1.統整Hip-Hop的舞蹈技巧。 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。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。