

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣太保國民中學八年級第一學期健體領域 教學計畫表 設計者：健體領域教學研究會 (表十一之一)

- 一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☐健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：翰林版第3冊

三、本領域每週學習節數：3節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約	一、不同的情感 1. 提問：學生閱讀該頁情境以及主角的對話，思考生活中會跟哪些生命產生情感連結。 2. 引導：我們除了	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		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-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。	自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	拒絕技巧。 5讓學生學習好好說再見的技巧。	會與家人、寵物產生情感連結外，友誼也是我們生命很重要的一部份。 3.說明：教師引用的馬斯洛「需求層次理論」，說明人類的需求，由低到高，可分為五個層次。其中，和他人的情感連結，屬於「愛與歸屬」的層次。像情境插圖中，對白反映			
--	--	---	---	--	-------------------------------------	--	--	--	--

					情歸屬展 便與的 愛屬的 出感於屬現。 二、欣賞、喜歡與迷戀 1. 提問：對的很，年青動嘗愛，一感是是你得？喜麼？喜甚 「我個人是少，衝要覺對的底還，辨嗎和怎呢？喜甚 一個微妙時期很想戀感是人到賞歡分清楚要分戀又 一感微在時常地試的但個覺欣喜們清欣歡區迷歡			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						麼呢？」 2. 請自發 3. 你對定的可為質是欣他喜看到有或羞會制張迷有錯喜不行 不同：就法：明欣不喜象是些覺點她但卻是會情害裡克緊於會對是，象是			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						，同對 的對象。 三、愛的 意涵 1. 提問：為人 事你願意的 你愛的人 你為什麼 做什麼事 呢？ 2. 發問：學 生請照樣 造句「我 愛他（她） ，我願意為 他（她）做 什麼事（什 麼事）。」 例如：「我 愛媽媽，我 願意為家 分擔家務。」 女生：「我 愛朋友，我 願意為她 努力。」 3. 總結：大 家可能			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					親人、朋友、或往來對象，愛情、親情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 4. 引導：精讀 P10~P11 的案例，來了解愛的意涵。 四、維繫好關係的關鍵 1. 提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						的人，為 麼大，家 喜歡和，她 （他）親 近呢？ 2. 發：表 請學：生 躍發：言。 3. 歸：納 其：人：際 關：好：的 同：學：不 一：定：最 漂：亮：、 也：不：一 是：最：聰 的：大 只：要：明 他：就：家 得：舒：近 沒：有：覺 擔：人：， 好：同：負 通：學：緣 以：具：備 特：下：個 質：特：質 (1). 具：有 同：理：心 凡：事：能 站：在：對 的：立：場			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					想，將心 比理的 對方感 受。 (2). 好 的情緒 理：與人 相處時， 善於處 自己，理 緒，情會 讓情影 響人際 係。 (3). 有 溝通效 力：勇 表：達於 的一需己 通，是 自說溝 法，出 方與想 討另 調一 。 (4). 擁 正向有 維：對 己：自 心、信 自、歡 己，表			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					現積極、喜 樂觀、人溝 歡與人往。 通交往。 4. 說明：自 想看上特質 己有些？特這 嗎？質人際 些人，係比 人關較好， 較想辦法讓 辦己成為特 有這些人 質的 吧！ 5. 統整：種 以上四具 以能力，多 能備較項 的人，人 際關係就 會越好 喔！除了 希望自 可以變 緣好 人成的 人希的 望交			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						對象是這，人知，道否能靠無知須活相知以「會往」很一。對樣想對有方這，光路得，必在生際會所約會往的。要中處道「是重要環。			
第二週	第一篇擁抱青春相信愛的真諦	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與方法。 Db-IV-5 身體自主的權利維護立場表達與行動，以及交友	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生的認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性	五、建立友誼的序曲 提問：當我們遇到的人，會想藉由更多的接觸來了解對方，你覺得在交往初	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】	

		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-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	熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	交往邀約拒絕技巧。 5讓學生學習好好說再見的技巧。	期，以是團體別見的方式來了解彼此教好說明原因。發表：教學鼓勵學生發表（原因很重要）。歸納：教師歸納學生內容，帶起大家思考是否適切。總結：安是邀約的第一步。提問：「你覺得一位異性朋友去，就		人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
--	--	---	---	--	---	--	--	---------------------------------	--

		素養。				談嗎？想男朋你中的關以什地 他嗎？交）？國期女可到 和愛現（女嗎得、，展 表戀你要（友覺時男係發麼步發勵表看法明年與動傾察，宜獨的，單也示是 表戀你要（友覺時男係發麼步發勵表看法明年與動傾察，宜獨的，單也示是			
--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--

					人。整：兩 統相處 性程中 過以透 可交談 動，學 如何和 性及異 價值觀 人相處。 六、邀約 大小事 提問：邀 約是認 彼此識 要方重 請同 思學 表並 約在 前、 約應 意些 項？ 若邀 拒約 要， 約絕 怎拒 呢， ？應 發：麼 表：做 鼓			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						學生發 表看法。 說明：教 師歸納學 生發表內 容後，將 其與本課 做對照， 並援引課 本內容， 加以分析 說明。 統整：邀 約首重安 全、健康， 並需要留 意約在不 同階段， 都有需留 意的項事 。 七、邀約 要注意 練習：承 第16頁的 學與討 論生整 論，統 歸納邀 注約事 意			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					項、進行 邀約練習。 歸納：約 會時應該 注意的事 項 1. 約會地 點應該避 免人的煙 稀地方安 全。 2. 約會的 形式（看 電影、看 球賽……） 應互相討 論，而非 要求對方 配合自己。 3. 約會的 費用應該 雙方各付 並且不超 出經濟能 力。 提問：段 後的週			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						日，誰你樣方請頁範約，約 與？怎約？本境及點邀 假想去邀呢用情以要行 末你出會的式利的例會進 設計。：分設 發表發表發 組發內容：教 計回饋對學 師對發於的 生發容表予 內容當給指 適與建議導 與、拒絕 邀、約的技 巧 提問：同 學有沒 發過 卡給 人， 收或 給別 人 的 好			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						其邀見答不邀時說很請照的練「不」。分設。教學的予導。兩往該堅明態時 ？到不要若受這何」，依中，「巧：表容：於演給指：應、表的平 呢收時都，接，如不要學文境說技巧：表容：於演給指：應、表的平 卡實約得應想約候「重同課情習的發組計回饋對師生內適當與統性時清決自度			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						多練習拒絕的技巧，在面對不想邀約時，可以有技巧的拒絕。			
第三週	第一篇擁抱青春相信愛的真諦	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，能	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主的權利維護立場表達與行動，以及交友安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5 讓學生學習好好說再見的技巧。	九、化解衝突 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有不合或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的應對方式嗎？請分享。 請兩位同學分	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		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-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，並反省修正。			享。統整實例很好，因為溝通技巧。 1. 清楚表達訊息 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方 男女交往不是身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，要用好溝通技巧，經過長時間的磨合，無法繼續交往時，其案得是用的。			
--	--	---	-----------------	--	--	---	--	--	--

						就分手。十說提問：同學網路蒐集分手的殘事發同組上表出想。統是感以結們如溝兩分大 習技巧。好再見：請用訊篇而自聞。請小位發說感。不的可以的，我學了人當見太本			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						溝通得性處落的課 法共就理與失這也 或有，習手，交往 無或時學分理感是重 題。 性的安全技 的分手巧： 1 思考分 手理的 由。 2 親自當 面說清 楚。 3 告知朋 友與家 人陪 同。 4 選擇公 開場所 及時的 安全間。 5 冷靜、 委婉且 理性的 提出。 練習：請			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						同學回答課本問題，寫下建議。十一、分後調適：請有人有經驗者，用方式調適生活。請兩位同學發。整：人程來一，分			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						手後，還要繼續以生活為針，對分手後適合與不合（Do）與不合（Don't）做的，有幾點建議。 適合做（Do）： 1 接受分手的現實：面對事實並接受，才能逐漸放下。 2 允許自己難過：對自己的負面情緒，適度發洩。 3 正常生活：不要讓情緒影響生活。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					活，仍要 維持規律 的作息。 4 保持冷 靜、反省： 冷靜思考 感情中可 感調整改 進之處。 不適合做 (Don't): 1 立即再 愛：採取 報復心 態，立即 開始下一 段戀情。 2 責備自 己：將失 戀過錯都 攬在身上 ，不停自 怨自艾。 3 反覆回 憶分手由 想藉過去 的愛情中 好，蓋過			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						分手失戀的階段。			
第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	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，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概	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。 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。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主的權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1 讓學生澄清青少年階段性的迷失。 2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	一、親密關係的抉擇 提問：請同學閱讀美華的故事故事，想想，如果自己是美華，該怎麼辦？ 發表：請同學踴躍發表意見。 說明：人與人之間的互動，必須尊重他體自主權，即使是交往中的情侶也如此，若情侶間親密行為	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		念，應用於 日常生活中。				其感到身體自主權受到侵犯，必須說 中覺自到，敢不。 一練：依據第27頁的情境，說技 方身權侵須說。 巧。議：請依據的回開身權 倡同第28問，並對自主權的立場。 二、抉擇 練習題：請閱讀的享下分並 提問同學課文案例依照問題討論 同課案並方組演出。			
--	--	-----------------	--	--	--	---	--	--	--

						發表：請 各組上臺 演出。：教 引導：各 師依：的 組設：予 回答：給 建議。：同 總結現階 學的理段 的理生心 成都尚 熟未 萬不 易做 定， 雙方 經準 又 負有 責責 能能 的體 美驗 好。 三、好 說、好 再見 提問：請 同學分 討論組 和君 故阿 且耀 論事 分 組 兩 人 的			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						處理。發各發結果。總結未懷孕有處式。 續處：請學論。如年通種方 1. 結婚組：成，的有養？是你君建 2. 單獨撫由獨扶孩展			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						樣的危險？ 3. 懷孕對母體有損嗎？只有身體部分會受傷呢？還是心理也會受傷？ 4. 出小產後，你贊成以重性發為否如擇？ 四、兩條線的抉擇：請同學扮演阿耀、學女						
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

						君，對懷生的可的社利資如心 小面期否子、臨和可的能適 考預是孩法面戰上的調 思非孕下想能挑會用源何情。 總種有絕對，性，考可能及承 好發為真思，果能重 行的後否是。 是擔要的、 要五、尊 提問：前 析完案 的例， 兩交			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						憑走果覺後能果 以覺如感顧你結 可感嗎？憑顧，擔 時著嗎？不果承 嗎？總結：表 達式愛很方 種，性多 為，是行 中一，其 而發種， 行為的性 果遠的後 他方比其 嚴重，要 多學，許 同抉擇的 候可堂以 本堂課 析的心 在內 考思 遍過 最， 定出 真決 愛要				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

						待，不輕易發生性行為。 議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=Cw9ycfWEiB4&list=PLA1ZLwecsYyx1T6k9XdVb1FL2T9xmarz_			
第五週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問	一、學習引導 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春階段，是成長和運動能力強化的黃金時	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 問答：能說出運	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	技、資訊、媒體、產品與服務。		題。	段，多運動可以促進身體發展。 二、簡介身體的生理反應 1. 講解：利用課文說明生長和發展，並引導學生理解運動時身體熱量、加速代謝，也可強化骨骼促進生長。 2. 統整：說明運動的身體反應雖然會造成身體的不舒服或負擔，	動對身體發展的正面效益。 4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。 5. 問答：能說出運動訓練原則的原理。 6. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。 7. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 8. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運		
--	--	---	----------------	--	----	---	---	--	--

						但這些反動參與 應都有益，應與 該心，多參，促 運動，體健。 進身，體健。 康成長。運動 三、運動 促進身體 發展 講解：結 合運動時 的生理反 應，再利 用課本圖 文說明這 些反應可 以有效地 促進身體 各種機能 的發展， 提升體適 能和運動 技能。 四、運動 時身體的 正面循環 效益 講解：教 師利用整 統	動參與 相關問 題。 9. 實作： 蒐集與發 表運動相 關科技或 資訊應用 情形。 10. 問 答：能分 析運動相 關資訊科 技的功能 和使用注 意事項。 11. 實 作：能利 用資訊科 技解決運 動參與問 題。 12. 發 表：能應 用所學進 行運動處 方執行 成效分 析。	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

					身體發象心正，生與進健 時位的現身的益學參促心 動部的動身效勵意動心 各生帶健康面鼓勵運動身 動各生帶健康面鼓勵運動身 康。 五、運動訓練原則 講解：複學設計方運類 習之的運動考慮的 過運動要考的 型、時間、強和四 頻率的和四，再 度要素，運動要 要強調運需要 強益握運的 效掌握訓，讓 掌訓則，接 訓則，接 體種挑 鍛鍊			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						能刺激身體產生正向生理變化。講解：利用課文說明運動的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性等6個原則。 六、運動訓練原則應用討論 分組討論：分配各組選一原則，討論在運動處的具體作法，再輪流。 七、運動			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					相關科技或資訊 1. 講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技來源，包括媒體、網路、雜誌、資源、手機 APP 和運動科技產品。 2. 發表：引導學生自己發表運動過程中對相關科技或資訊應用情形。 八、運動E點通 1. 講解：教師結合科技概念，展			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						較作資體適、體運平、 個路包部體站、體運平、 4易網，育署網育署資 現容的源教育能教育動台 YouTube 影音分享 音台與網 路搜尋網 站，引導 學，生應 這，些網 進，行站 參，與動 搜，資料 2.發：表 請學：生 表自：己 何利：用 路資：源 決運：動 與相：關 題。問 3.統：整 使：用 運：動			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					可以運動，但清楚功能主 品運，方關才其主 高益須用相，揮其效。 提效必使和能發要功 產提效必使和能發要功 九、分組報告 1. 講解：本作APP智慧使，學如產和意 利用課例操機及環方法引導思考分析功能注 利範手以手用並生何品使用事項。 2. 學生分組運動使用希大廣 學分產經驗透過思 產經望集家			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					益，互相 分，使用 經，和效 驗，有 益，日助 於，後 動，參 用，與 考，的 。的參 3. 統整：學生在遇到相關問題，也可以用分題法實析解 鼓勵學生在運動中，可以觀察、問方、分析解 日活動運動問題，可以診察、決定、分析解 活運動問題，可以診察、決定、分析解 運問題，可以診察、決定、分析解 問可以診察、決定、分析解 可診察、決定、分析解 以診察、決定、分析解 診察、決定、分析解 析解、決定、分析解 擬定、分析解 踐、分析解 等步驟 決。思考 十、思考 與行動 1. 講解：文案學運動原則 針對兩個案例，請學生參考訓練和運動原則			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					相關產品，評估運動處方的實踐成功因素，做為學生日後運動處方之參考。 2. 統整：透過團隊討論分享，有助於問題解決，如果實能付出實際行動，就能有效的幫助自己或他人達到運動效益的目的。鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可善用診斷分析、問題解決			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						方法擬定、實踐、分析等步驟解決。			
第六週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處	一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。 舉例說明： 1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是到公車站搭車，都是耐	1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	

						力的表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄電梯扶能增加訓練的機會，同時增進心肺功能。 3. 倒垃圾、提水是重量的情境。 4. 其他還要看電深蹲、站立時的屈膝與坐子腿抬可練到			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						的肌力。 二、增進肌肉適能的益處 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與耐力，可持久而疲勞不易。能提升生活品質與運動少害。 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 四、肌肉增進的方法			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。			
第七週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練（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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	一、動作與訓練肌肉群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆、伏地挺身、標準伏地挺身。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活	

		揮主動學習 與創新求變 的能力。	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。			身、三頭 肌撐體的 訓練方式 ，同時了 解上肢訓 練主要鍛 鍊胸大肌 、肱三角 肌和前角 肌。動作 二、訓練 與群介紹 示範 核心肌群 訓練：介 紹三頭肌 、體平、 板撐、支 斜平的板 撐訓練， 方式讓同 時了解生 是保護肌 臟肉的重 肌多要， 肌能練習 整矯正不 駝背的	練。 3. 觀察： 學會各部 分肌群的 訓練動作 。	情境中使用文 本之規則。	
--	--	------------------------	---	--	--	---	---	-----------------	--

						良姿勢。 三、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹轉蹲方式，同時讓學生了解下肢主要鍛鍊四頭肌，但對骨肌和骨肌周圍也有幫助。 四、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，同時讓學生了解下			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。			
第八週	第二篇 不可不知的性 第一章我的身體我作主	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生 活 技能。 2a-IV-2 自主思考健康所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	一、身體界限與身體自主權 提問：教師以小花的情境故事出發，搭配該頁的Q1~Q3，請學生回應這三個問題。 分享：學生自由分享。 說明：「身體界限」會因性別、年齡、成長背景條件不同而改變，但	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

			開表明個 人對促進 健康的觀 點與立 場。			都人當事 由自己決 定。而這個 訂的身體 限身體便 是身體的自 主權，展 主現，必 尊重的每 人限個 界與身 體自主 權。 二、我的 身體我決 定 閱讀：請 學生先閱 讀小萱的情 境。 提問：教 師援引課 本Q1~Q3， 向學生提 問。 Q1：好朋 友、情人、 網友為了			
--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

						等求照會？ 念要密你嗎？ 紀由私，應什？ 做理拍時答為 Q2 你受不你做 Q3 你是，拍？ 你友求嗎麼發 生表。 說明歸回，內 容其適否據提 體 果接覺，麼 ：如果網要照 ：男會密為什 ：學發 ：教學內析的 與根頁身的 限			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						向強體的，重的主時尊的主 ，加身體的，要身自同須人自 念學明主權性要身自同須人自 概同說自重不視身體，必他體。 三肯絕技 習實學進我絕練習歸納的並調主明 ：請組自拒」：教學發強自重 ：分「定技巧」：教師的，身體的 ：學生肯技巧。：歸納的，身體的 ：進行肯技巧。：歸納的，身體的 ：我絕練習歸納的，並調主明			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						成人自 拍、下 載、裸 露影 像， 學預 防。 性騷 擾知 多少 ：請 先 事 與 性 關 相 聞 案 與 分 享。 問：根 據你 們看 到新 聞， 你 怎 麼 構 成 性 騷 擾？ 學 分 享。 明：教 師歸 納的 發			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						表，並說 明的性騷擾 的定義。 五、性騷 擾的迷思 閱讀：請 學生閱讀 課本中 幾個情 境。 提問：如 果你是情 境中的人 ，是否覺 得受到性 騷擾呢？ 分享：學 生踴躍發 表意見。 說明：性 騷擾的常 見法律， 迷法有明 確的規範 ，若受到 性騷擾， 一定要 勇敢出來			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					助。、勇敢 六、絕性騷 拒擾 閱讀：請 學生先閱 讀課本的 小安的情 境。問： 提問：果 Q1：如小 你，是有 安，你感 什麼？ 受？果 Q2：如小 你，會怎 安，會勇 麼，小 表，你 達，的 感？ 受？果 Q3：如小 你，會 勇，你 如，回 小，應 討， 論？ 學： 組生 案， 例針 安對 之小 情況			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					進行腦力激盪，想出最好的方法。 發表：學生發表討論結果。 講解：教師以課本範例說明熟識遭遇者性騷擾時可以採用的解決方式。 閱讀：請學生先閱讀課本的美美情境。 提問： Q1：如果美美，你有什么感受？ Q2：如果美美，你会怎么做？			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					討論：將學生分組，針對案例中美國之情況進行腦力激盪，想出最好的方法。 表：學生討論結果。 講解：教本以課本範例說明遭遇陌生人騷擾時可以採用的解決方式。 七、如何面對性侵犯 閱讀：請學生先閱讀阿嬌的故事。 提問：如果你是阿嬌，你如何避免			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						發生？學分 分享：由分 生自。明：性 說。害：的定 侵害，並提 義，學性 醒，害不 侵，害會一 定只在女發 生在上，生 身也可男 有性樣 受性遭 害。侵 八、預 性、防 遭遇性 害的處 害的理 提問：教 師蒐集 侵害相 案例， 學生回 如何預 防？學 分 生自。分 享。解：教			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						學歸納，生意見，參照課本內容，分析並說明有哪些預防法。 提問：詢問學生如遇此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同性的學生遭受性侵害時的應變與處理。			
第九週	第二篇 不可不知的性 第二章 揭開「性」的真實面紗	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	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2 具備辨識色情媒	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 提問：請同學根據課本上的情境回答	1. 問答：能說出預防傳染病的方法。 2. 觀察：能認真聆聽。 3. 問答：	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

		學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	份的決策與批判技能。		體資訊的批判能力。	問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：根據學生的圈選內容加以分析，涵蓋很廣的層面，包含生理、社會生理、社會等面，絕不只是性行為。 二、心動不衝動 閱讀：教師請學生先閱讀課本頁面，宗達、建明的對話。 提問：教	能說出預防傳染病的方法。 4. 觀察：能確實做到預防流感的傳染。 5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 6. 問答：是否能主動踴躍自己的想法。 7. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 8. 問答：是否能主動踴躍自己的想法。 9. 實作：是否能認真參與活動。	
--	--	------------------------------	------------	--	-----------	--	--	--

						對，列並回 據容下，生 根內出題學 師話提問請答。 1 你覺得傳 私下討論片 送、情影作 色的這是否 的這是恰 為當？ 2 轉傳色 情訊息、情 接觸色，可 媒體會造成 能怎樣影 影響？ ：鼓 表學踴 勵躍發 三、面 性衝動 調適方 說明：生 殖器官發 育趨成之 熟，隨是 而來			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						性慾與性 衝動，當 生性，衝 現性，動 時性，我 可利 幾以 來個 以排 學下 習一 實看 同作 健學 管康 法理 解， 動性 。 發表 勵同 躍發 表。 四、認清 色情 提問：你 們覺得色 情是什 麼？什麼 狀況下算 是色情？ 生分享：學 自由分			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					享。說明：色情是隨便式的剝削，並侵犯學生的自由，觀念有誤，但對時代的性觀念都應該給予尊重。 五、色情 Q&A 閱讀：請學生先閱讀課本的色情Q&A。 提問：如何建立對色情的			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						健康態度？ 鼓勵學生踴躍發言。 說明：成長過程中，有關於性的問題，正確的諮詢管道，詢問師長、醫師、翻閱醫書等。 提醒學生：必須培養冷靜思考的能力，認清媒體與才色的特質，對面媒的真是情。 健康態度。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					六、辨識 色情媒體 真相 閱讀：請 學生先閱 讀第頁 52~53 的情境， 以及幾個 角色的對 話。 問：教情 師援引情 境內容與 角色對學 話，向學 生提問。 Q1：你上 網時，曾 無意間接 觸過色情 媒體或類 似訊息嗎？ Q2：面對 色情資訊 時，你的 想法和哪 位角色類 似？或有 其他想			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						法？：鼓 發：學：踊 勵：生：躍 躍：發：表 歸：納：歸 納：學：的 意：見：根 據：其：內 容：中：分 析：出：回 應。與 明：面 說：多：的 對：元：體 色：情：媒 與：資：體 應：訊：， 隱：清：其 涵：含：意 其：，了 面：中：解 內：或：畫 其：容：息 而：目：有 的：的 非：， 性：實 為：行 七、批 性：判 （一）考 （一）： 說：明：為 了：了：色 情：媒：體：的			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						解真技必能 相，情真必 色的，是 巧，的，的 備力。 問：教學色或訊疑 詢：問對體資些 媒情哪？ 情有問？ 色有問？ 有問？ 發生表 表。明：學發 說歸納：學發 師所提，意 生後，說 見面，色 明，對 情，應 培，該 性，判 能，的 向學，並 紹學，介 思批，性 及考，以 對其，面 的色，時 應應方			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					式。 批判性思考（二） 說明：教師根據課本內容，回顧並介紹批判性思考的四個步驟及其定義。 演練：教師請學生根據前面的情境，以及第52~53頁的內容，回答範例的問題。 發表：學生根據所踴躍發表。 說明：教師歸納學生的回應，說明在於面對			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						色情媒體或資訊時，可利用批判性思考，對其加以分析批判，以避免沉溺其中，導致不當的「成癮」現象。			
第十週	第二篇 不可不知的性 第三章 性病知多少	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。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、認識性病 提問：教師以章首的情境，請同學思考，說說在假期間感染的青少年，為何會感染性病？並請同學進一步說說曾經聽過的	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	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

						性病。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師歸納學生回應內容，該頁的護理師回答，概要說明可能感染的病因。 提問：教師請同學根據經驗，回答若咳嗽、流鼻涕、鼻塞、等症狀，會去看醫生嗎？都去看哪一科？並請同學思考，若器官不舒服或	法。 5. 觀察：能確實做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。 7. 觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。 8. 發表：能主動積極發表自己的想法。 9. 實作：能確實正確洗手。 10. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。 11. 發		
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

						生病時，哪 該去的醫 一科？ 師？ 歸納：教 師歸納學 生回應， 並援引該 頁Q2護理 師的說明 答，殖器 生不舒服 或是有性 病，症狀 時，男性 可向泌尿 科，女性 可向婦產 科求診。 總結：經 由性接觸 而傳染的 疾病通稱 為性病， 多因缺乏 保護的性 行為或性 伴侶者， 除	表：能主 動積極發 表自己的 想法。		
--	--	--	--	--	--	---	---------------------------------------	--	--

					性接觸外，還有的途徑是性病患者，他認爲性病名譽延醫，其病跟疾病一樣，應該以誤療自己影響侶。 二、性病——淋病 說明：淋病的嚴重性。歸納：淋病			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						者的以兒婦致。：殖異要確免羞狀就拖 患生，生產引炎。看生有就醫避免羞狀就拖 女產狀新因染膜想想現官時就，為是嚴重忽 男會症及會感結想想發器常先認因或不輕延。 三檔非尿道炎說明非尿道的嚴重性：非尿傳防			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					方式。：由用毛浴接感者意沒，陰有泌性沒，樣快 想會經使的衛等而患注有樣或沒分女有多異趕 也者的的品，該便有樣或沒分女有多異趕 患過巾、品而，該便有樣或沒分女有多異趕 過巾用觸染，該便有樣或沒分女有多異趕 巾用觸染，該便有樣或沒分女有多異趕 用觸染，該便有樣或沒分女有多異趕 觸染，該便有樣或沒分女有多異趕 染，該便有樣或沒分女有多異趕 應小有尿道膿物白有如就醫。 小有尿道膿物白有如就醫。 有尿道膿物白有如就醫。 尿道膿物白有如就醫。 尿道膿物白有如就醫。 如就醫。 就醫。 醫。 四、性病—— 檔案—— 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途 梅毒說明：感染的嚴重性。梅毒的傳染途			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					三種： 1. 性行為傳染。 2. 傷口直接接觸患皮膚的分泌物、液傳染。 3. 由母親的胎盤給胎兒，即所謂先天性梅毒。 想想看：梅毒共會傳染，另外或等染風，刺青、打耳洞、打耳洞也梅毒的風險。 五、性病——檔案—— 尖形溼疣說明：感染尖形溼			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

[illegible]

					預防方式。 想看看：想 均衡飲食、適度運動、作息規律、不喝含糖飲料等。 七、性病——檔案——軟性下疳說明：感染軟性下疳的症狀嚴重性。歸納：軟性下疳的預防方式。想看看：個人想法。 八、要知健道的放事 入該篇主題相關文章			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						尾內師生也生用時間增的升能 結充教學，學利時，聞提 為充教學，學利時，聞提 作補容可閱可自課閱廣同閱力。 九、認識 愛滋：請 提問：閱後，下 學案例回答：課 案問題：案中，如果事有 回問：本例，是當會感 人什麼？滋感什到 什受？愛滋為受的對 2. 染者會樣 麼這			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					待呢？ 回答：請 同學試著 回答以上 問題。 說明： 1. 介紹愛 滋病的以 及 特點。 2. 介紹愛 病的傳 染途徑。 歸納：愛 滋的傳染 與預防方 式。 十、愛滋 迷思 引導：社 會上許多 人因為不 夠了解， 產生誤會 或對某些 造成排斥 與歧視， 我們來審			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						的 見。 ：教 明：引 說：思 師：迷 導：思 考：迷 思：出 澄：作 清：。 小：若 有：過 不：的 性：， 可：透 愛：過 來：檢 否：驗 即：是 出：， 也：感 過：染 療：以 服：尾 制：酒 壽：來 命：身 般：控 異：， ：一 閱：無 同：請 閱：起 的：輝 並：， 思：如			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						果阿輝是 你 的 朋 友 你 會 接 納 他 嗎？ 總 結：愛 滋 感 染 者 就 跟 一 般 罹 患 流 行 性 感 冒 患 者 一 樣， 只 要 避 免 傳 染 途 徑 就 可 以 跟 一 般 人 一 樣 生 活， 我 們 不 應 該 抱 歧 視 視 光， 使 滋 化 病， 愛 滋 感 染 者 最 好 的 關 懷 就 是 把 他 們 當 一 般 人 對 大 待。 請 關 懷 愛 滋 的 課 文 內			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					容，設計 一幅簡單 的關懷宣 傳海報。 十一、遠 離性病更 生活美好 提問：性 是好的，好 卻有帶來 性病，尤 惱，是網 現，在友 路，交展 時，代拓 友，圖常 得，非因 快，也 此性病 傳染更 快，要 何預如 傳染被 呢？性病 發：全 班：分 組：學 討：各 代：組 表：後 上 臺			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						報告。 歸納：其 實預防性 病的原則： 1. 節制慾 望，以轉 他方或抒發 慾望。 2. 要時全 採取安全， 性行為，使 正確使用保 險套。 3. 單一性 伴侶。 4. 要忌諱 不就醫。 5. 共用血 可能污染。 液具。 6. 接受預 防性疫苗接 種。 總結：教 師總結性病 的防治方式 以此闡述			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						說明「性病」和其他疾病一樣，接受治療的異光無性至成敢療看待及病者抱面與態「性病的念視健」其實他一要治罹者與眼僅絕甚造不治，病性患須正重的讓、「性病確被成的」			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					知。、健 十、生、行 康、活— 動家— 闖關大 擊進 請全、班、同 學進、進、分 組進、進、闖 關回、回、問 題，先、回、 到終、點、者 獲勝。各 問題參 考答案在 課文中皆 可找到。 議題融入 與延伸學 習： https:// www.yout ube.com/ watch?v= 138ZE_3z 94c&list =PLA1ZLw ecsYywh8 bWmQvY4r unBwodJu			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						KUW&index=16&t=26s&pp=gAQBiAQB			
第十一週	第五篇 玩球 樂趣多 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。 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	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。 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 表現局部性或全身性的身體控制能力，發展專項運動技	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速的進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會運球三步上籃動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。 4. 了解上籃分解動作要領。 5. 讓學生	一、透過影片介紹 NBA 常見的上籃形式 說明：曾經獲得 6 次 NBA 總冠軍的金州勇士隊，其輝煌戰績與非只依靠投籃，上籃也與戰術也配合得天衣無縫，創造出大量的投籃機會。 講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳	1. 問答：同學們是否了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。 4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5. 實作：能依照動作要領做	【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。	

		和諧互動的素養。	能。 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。		自是檢視 否已具三 備運球籃 步上籃的 準備工 作。學生 6. 讓學生跑上籃練習，找到傳與 在空手跑上籃中，最好的時機與 動接球練習，最好時機位置。 7. 讓學生在3人直線上練習，學會基本 籃中比賽基本三人小組戰 7. 在組直線中比賽基本三人小組戰 三進攻戰術。 8. 了解快速進攻戰術的特性。 9. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 10. 能熟練做出轉攻為守的快速進攻戰術。	的球隊， 高率，的 快進，攻 戰術執 力是打 行近優 出戰績 異戰績 因素之 一。提 問：經 過比 賽長 期演 化，上 籃種 有許 多形 式， 跑動 接球 是與 籃相 關聯 ？讓 學生 自由 討論 ，老 師引 導學 生 統整 學 生 的 學 習 內 容 ， 並 進 行 評 估 。	出上籃動作。 6. 觀察：是否認真參與空手跑動接球練習活動。 7. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	
--	--	----------	---	--	---	--	---	--

[illegible]

						連接點。可先動先動連 講解：學生跑，動練 讓學空手練習，熟練 空練分作，再做連 分作後，再動作。 作後，再動作。 續示範：強起 示範：強起 跳前，注視 跳前，注視 睛要，起球 籃框，將球 跳後，送進 穩定送進 籃框。 操作：提 醒學：生 以選：可 球直：將 入籃：投 或者：， 籃板：用 力反：彈 進道：球 框入：籃 三、活 「空動 跳手跑 說明：分		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					動作，跑跳練習，加上動作調整。講解：蹬地、前腳，讓學生了解發力的部位。示範：用記憶刻意，讓身體自然完成動作。操練：後能慣籃，中體			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					作記憶。 四、活動 「蹬地起 跳擦板上 籃」說明：練 說明：球三後， 習運上籃作，球 步動是進球 期也。關鍵。 的講解：眼 睛要注視籃 籃框，及 球，步 和起跳 靠身要 憶自體 成。記 示範：完 後上籃：最 部動作，手 穩定，要 以選擇可 接進籃直 打版，或 籃重，點 要能控 送球，制 置提，位 命高 中率。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					操作：進行時可觀察相達進步目標。活動時，以觀察學成進步目標。同學相互，同學。活動時，以觀察學成進步目標。同學相互，同學。活動時，以觀察學成進步目標。同學相互，同學。 五「動籃習」說明：空接是比賽中的戰術，好的戰術能得分。強學的跑速、給球			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						都是與關鍵的練習。提可音溝來作，的盡不學點 機功的，需的增的：生聲、調合契好要予的一。動一上 時成的，量來此。作學由達協正默力生給練多。活人線 的是否鍵大習彼此。操醒藉由達協修的能學量熟練生協助、3直線 六「組籃說明：三人配合透進球 攻，			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						場空間有，分 效運用得，分 提升率。：跑 示範：的三搭 動中需速度共 人配速前進， 同跑動速，度 跑越快速，球 越的快，度越 的快，上，能 在完，成，前 傳球。5次 操作：過 程中因為 不能運球， 與跑動的 位置必須 更加精 準。另外， 操作時小 組可以運 用聲音溝 通，彼此 默契。 七、活動			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						「快速進攻以少打多」說明：俗稱「快速進攻」，以取得多人的得分，提高組織進攻。問題：球競，速數等條件如何？進攻對請思。表：題設同，限，			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					學量思 考、躍、 表、達、 能、給 可、能、 勇、表 的、達、 正、同 定、學 勵、的 。及 講、肯 鍵、鼓 速、勵 術、。 要、 機、 推、 路、 果、 此、 領、 進、 將、 利、 。整 統、 同、 即、 關、 素、 要、 仰、 賴、 大、 量、 的、 練、 習、 及、 默、 契、 ， 關、 於、 快、 戰、 大、 時、 段、 、 及、 如、 握、 要、 速、 術、 往、 不、 利、 。讓 同、 學、 知、 道、 了、 解、 因、 關、 鍵、 素、 、 還、 需、 大、 量、 的、 練、 習、 及、 默、 契、 ，			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。			
第十二週	第五篇 玩球 樂趣多 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。 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	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。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速的進攻跑動傳球路線。 2. 從戰術執行結果，擬定檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。 3. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 4. 學會3對3籃球比賽的運	一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶球後，角色轉守為攻，快速的進攻時機。 示範：向學生搶得籃板的發球者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或	1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活	【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。	

		合作及與人 和諧互動的 素養。	運 動 技 能。 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。		作方式。	者傳球給 隊友接應 再運球推 進，關鍵 在於視場 上對手防 守情況而 決定。活 動：開始 進行時， 可以用先 慢的跑， 較慢速度 帶動學生 跑動技巧 概念，後 慢慢增加 跑動速度 傳球的速 度。提醒： 讓學生知 道2人跑 動的速度 、路線需 要配合互 相，因此， 透過聲音	動。 5. 觀察： 戰術執行 後，是否 能了解執 行過程的 優與劣， 並加以改 善。 6. 觀察： 是否認真 參與三對 三籃球比 賽練習活 動。 7. 實作： 戰術執行 後是否能 透過影像 資料分析 ，提升團 隊進攻效 率。		
--	--	-----------------------	---	--	------	--	--	--	--

						溝通，中改動2 達重錯誤的學習。活動 傳很從不斷學、半場1 二「打進1快速 練習」：運 說明：教練戰 用教板模擬 術板練方學 演式，讓半 生知道1快 場2打1戰 速進的跑動 術的傳球路 及線。 範：執 行板上沙 盤推演的 戰術，提 醒學生上 場執行時 要融入對 抗，與真 實比賽狀 況越相近			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						視否檢是越戰成功。操醒隨變戰與要記來後論讓術練三「全場3打進攻戰術練習」：雖然進攻人數增加3人，但防守因為此2人的執行需要更多。 提要應論功都程下場討，戰熟完備。活動3 說明：雖然進攻人數增加3人，但防守因為此2人的執行需要更多。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

						進步。四「料檢整攻戰術說明：戰術果要程視術的示範過錄術討論析核解小配是效操調 中。影像分析與快速戰術執行，但我再關鍵：學生像執行論，表個組，能率。：強檢 求。活動資，調進 進。影像分析與快速戰術說明：戰術果要程視術的示範過錄術討論析核解小配是效操調			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						討的性重，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量代，鼓勵罵，為怪的互責。工具。 五、活動 「籃球3對3比賽練習」 說明：介紹國際籃球總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解籃球比賽的基本運作方式。 示範：賽前小組可依據個人的技			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						術專長，討論進攻或防守策略。操作：提醒學生無論是進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。			
第十三週	第五篇 玩球 樂趣多 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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生	一、透過影片介紹比賽中各式發球的種類 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在	1. 問答：同學們是否能了解各式發球在比賽戰術中所使用的目的。 2. 觀察：是否認真參與活	【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	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備肩發球的準備工作。 5. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球點。 6. 讓學生在循環練習中，學會本式。 7. 能熟練肩	比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：介紹比賽中各式肩發球的種類。 3提問：詢問學生各式肩發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 4發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5統整：聽完並了解各式肩發球的特	動。 3. 觀察：是否認真參與肩發球活動。 4. 發表：能正確的說出肩發球的動作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩發球的動作。 6. 觀察：是否認真參與肩發球活動。 7. 實作：能掌握肩發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	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。	
--	--	-------------------	--	--	---	---	---	--	--

					上球的方及落點。8.了解上球的特性，在9人制排球比賽中擬定發球策略。 性，讓學生了解各式球有技術高低之分，且是循序漸進的。於掌握發球質量，而非一味追求高度跳躍的轉發球。二、肩上浮發球動作要領1說明：發球為比賽的開始，節奏的肩上浮發球在能爭取主動，直接	8.發表：能說出肩上浮發球在比賽中策略及運用。 9.觀察：知道如何與他人溝通從比賽中獲得勝利。 10.實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上浮發球技術。	
--	--	--	--	--	---	---	--

					分，還能破壞或削弱的進攻。 2講解：肩發主動作，分四個階段，姿勢、拋臂、揮臂、擊球、伸、鬆。學揮，解熟後再連續動作。 3示範：強調拋球位決定發球的進球率，擊中能提升球質。 4操作：提醒學生擊			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						手伸間中能完，出臂後輕。動自能上球項動 瞬間擊，量放飛揮頓勢下。活視否肩發各備 瞬間擊，量放飛揮頓勢下。活視否肩發各備 球臂直發球將全當後手再鬆三「己完漂前準備」 1.說明：各活手、手腕、關節、活動中上球技 1.說明：各活手、手腕、關節、活動中上球技			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					術。 2. 講解：向球擊球點發高丟的感受及間最試球及球度。 3. 示範：學生用身體去記憶，針對力的同學，於適時的指導。 4. 操作：進行活動			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					時，同學 可相互 觀察、 相學互 達成共 進步的 習目標。 四、活動 「連續發 上漂球」 1. 說明： 連續上 漂發球 的練習 的，目 連續透 的，過 連續發 球增加 練習量 讓身體 強健。 2. 示範： 強調近 球網發 球，可 擊球檢 視擊球 間，瞬 否手是 擊球直 要求並 行軌跡			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						能夠以較平的路線通過球網，增加發球的球質。 3. 操作：提醒學生即使是連發球也要隨時注意動作正確性及完整性，協助同學可適時修正動作。 五、活動「肩上漂球及循環訓練」 1. 說明：循環訓練可增加練習數量，並可以模擬			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					學生比賽。示範：中球角，生各都完的技巧。 2. 示範：在跑動中的交換，提醒學生到位置確實動作。 3. 操作：控制上漂的位，才能活進果出，負責同去，每個學生基本動作。在場上更換，提醒學生到位置確實動作。 4. 操作：控制好發球點，才能順利進行，發球界，球一樣，每個學生基本動作。在場上更換，提醒學生到位置確實動作。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						下位置一。動作。動漂準練 須進到下一個動作。活上球度 六「浮發確習」 1. 說明：型區域活動方式。 2. 示範：了控及來球的落點。 3. 操作：發站，生同上同落 1. 講解W型區域活動方式。 2. 讓學生了解如何力量，發球的落點。 3. 決定時點後，學生在點上發出			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					點的路。提醒：讓學生知道先發的再球質，進域率提高。七、活動制比 排球比賽」說明：本次競賽的規定比賽對發，運策越比略，贏得比賽。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						2. 示範：講解將球發在後排發球者及前排發球者中間，及強迫前排發球者在網前接球，容易造成那些失誤。 3. 操作：分析對方發球的對型，優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 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。			
第十四週	第五篇玩球 樂趣多 第三章羽球 (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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解羽球後場區域擊球的關聯。 2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作感覺。 4. 運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效	一、學習引導 1. 利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。 2. 教師持拍示範長球、殺球	1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作：	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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-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。	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。		果。 5. 認識與球技術。 6. 認識與球技術。 7. 能分辨殺球動作要領的不同處。 8 認識與球技術。 9 能分辨切球與長球動作要領的不同處。 10 用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 11 練高擊球技術。 12 解長球、殺球	與切球等三種高揮擊動作，請同學猜一猜在揮擊哪一種球呢？ 二、活動「高手丟擲大賽」 說明：藉由高手丟擲比賽，模擬羽球單打情境。體驗高揮擊動作，並啟發同學思考如何用高擊球製造勝利。 操作：分組比賽與討論	學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 8. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 9. 實作：完成紀錄表並寫下優點或改	
--	--	---	--	--	--	--	--	--

					與切球的特性與可能落點。13. 運用長球、殺球的球路特性組合擊球。14. 場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	再次比賽，瞭解高擊球及丟擲方式，引導如何持拍揮擊。討論：完成問題與表格並與同學分享。三、長球說明：說明長球的種類及目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。示範：長球之動作，「強擊、擊球點高、手臂伸直」。	進建議。 10. 實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 11. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 12. 實作：學生能完成拍攝立即觀看。 13. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 14. 實作：能了解組合方式的使用意，完成表格。 15. 實作：對戰	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						操作： 1. 原地操 作1側身 舉拍在強 調利用動 身的體轉 的力量， 所以應將 身側身 準備。 2. 引拍即 抓背動 作，延伸 手臂關節 手角度。3 球時請同 學感受擊 球的重心 置，重前 腳後前 4 擊球後 順勢將後 腳放鬆前 腳同學球 瞭解擊球 位置與引 拍動作， 教師簡成 拍後，可 化逐步 側身舉	紀錄。 16. 觀察：學生 能在練習 活動中積 極認真參 與。 17. 發表：學生 能從進攻 方與防守 方的角度 說出擊球 的策略。		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

					擊球跟隨，舉球步驟。四「長球」說明：長球是方域在場被到擊較後已。操習球後高的接作球者 跟側擊二。活動打：長的對區球後該擊則球擊而。練習如同域高，動擊。球或拍隨。我會」：目至場且達不手否之平球。：高如區較球依領攔截在。擊隨，舉球步驟。四「長球」說明：長球是方域在場被到擊較後已。操習球後高的接作球者			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					後 1/3 的 線 上 攔 截，若擊 球者擊出 之球未被 攔截，也 代表球為 長球，有 效且成功 的長球， 夠高且夠 遠。 紀錄：紀 錄擊球， 瞭解並思 考自己的 動作問題 如何修正。 五、殺球 說明：說 明殺球的 動作相似 與差異點。 示範：殺 球之動作 要領，「強 調擊球方 前上			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						扣腕」。原 操作：原 地操作1 側身舉拍 強調將利 用身體旋 轉的力量 擊球。2引 拍延伸手 臂關節角 度。3擊球 時「特別 強調扣手 腕動作」， 並感受到 擊到「位 置前」4 於長球後 擊球後順 勢將後腳 放鬆前學 踩。同學 瞭解擊球 位置與引 拍動作， 教師簡化 後，逐漸 可化步驟 成側身舉 拍擊球， 或跟側			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						擊二 拍隨。 舉跟。六、活動 身球步。六「你殺我 擋」 說明：隊 友發高遠 球距離僅 需過半 場，練習 殺球者自 行移位擊 球。 操作：透 過分組比 賽增加趣 味，雖為 A、B兩隊 比賽，實 則藉由敵 對的觀察 者與接球 者，讓殺 球者瞭解 自己軌跡 威力如何。 提醒：活 動需彼此			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					協助完成，每個都要攻友失守，在觀察是否，高可自己的失分。紀錄：擊球，瞭解自己動作，如何修正。 七、切球 說明：說明切球、殺球的動作與相似處與差異點。 示範：切			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						球擊球之 動作要領 「強調擊 球點前上 方、收 力」。原 操作用1 地操身舉 側拍。2引 延伸手臂 關節角球 度。3擊球 時強調拍 面角度傾 斜擊球瞬 間的收 力，並感 受的擊到 的位4 勢將後 放鬆順 踩。同學 瞭擊球 位與引 拍動作 後，教 可逐師 化步簡 成			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					側身舉拍 擊球，或側 隨，舉拍擊 身球跟隨二 球跟隨。步 驟。活動八 「切球自 拋自打」重 說明：強調 點角度、拍 面切削、收 削力，以自 拋，自式的 方速的操作 與感受。動 九、活動積 「切球積 分賽」：從 說明：遠球 發開始，進 開行切的技 術的球練 習。醒：小 提組內，此 合作，利 用易見			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						桌架具圍可他度椅板代。十高術複習1機等功備錄擊作觀解看揮點。2每術10除 球為，布運類的、...、後擊檢運、具能互同學球，看自不擊 圍若架用似桌、擋替 布工無也其高、擋替 場技與 手板影設紀的動即瞭所盲 種技操作，我			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					觀，也 相互瞭 同儕擊 球動作 何，並 出，已 察影像 做到與 做到 分。的 十、擊 球軌跡 與落點 講解：複 習與熟練 高擊球技 術後，講 解三種球 路飛行的 軌跡與可 能落的點 ，如有殺 球，也與 殺之分。近 之球路。殺 種球路三 軌跡的不 同，製造 的會有很 大的差異。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					腦：擊能組 動高技術麼？己進 動思考技甚略？自的合策 思球有甚策下屬組略。 球合寫專攻略。 二、長 球、殺球、 切球的運 用 說明：複 說習高擊球特 習的球路落 性與，以自 點，所寫下 己的組合球 的組下述 進進行，看 活動，否如 看是己預設 自的策略獲 得勝利。 三、高 十擊球攻防 戰 說明：5球 輪流的攻			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					雖然能高還思回方攻擊。進球。反解實況合思以組、半比賽說明：擊並非攻有點、守，守擊，但以何攻進成誤。操作：擊球。與瞭與狀況，可還，可何？四、單打比賽說明：擊時並非攻有點、防回球，可如讓易造成球失誤。操作：擊球。與瞭與狀況，是期待還，可何？四、單打比賽說明：擊時並非攻有點、考擊不而球失誤。操作：擊球。與瞭與狀況，是期待還，可何？四、單打比賽說明：擊時並非攻有點、守防回球是考擊不而球失誤。操作：擊球。與瞭與狀況，是期待還，可何？四、單打比賽說明：擊時並非攻有點、			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						重、緩、急的搭可製，而更效防守一思方也回球與角，落度點，如攻者使進易進攻。作：實操進場地單，際邊場比賽，打紀錄多少，用次球擊贏了的高擊球，瞭解技術，擊球技要，高術的重性。分：從進攻的角防守分度的角度分方享勝利方，程式，思考還有甚			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第十五週	第五篇 玩球 樂趣多 第四章 棒球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 3. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	麼進攻策略？ 一、畫出「好球區」區域 講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？ 步驟一：膝蓋下緣延伸線。 步驟二：打者腰帶和肩膀的延伸線。 步驟三：找出腰帶及肩膀的中間延伸線。 步驟四：好球區於本壘板上方。	1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。 2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指出打擊動作要領。 5. 技能：能做出揮棒動作。 6. 情意：認真參與練習活動。 7. 認知：能說出接	【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。	
------	-------------------------	---	--	--	---	--	--	--	--

		日常生活中。 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。			二、活動擊球」講解：常見站姿，利用鎖式、開放式、平行式練習，最後依據自己判斷的站姿。有專解上時，分腳前的立分式式同 擊球」講解：常見站姿，利用鎖式、開放式、平行式練習，最後依據自己判斷的站姿。有專解上時，分腳前的立分式式同	滾地球動作要領。 8. 技能：能做出接滾地球動作表現。 9 情意：參與三人制棒球活動。 10. 認知：能說出跑壘方法與攻略。 11. 技能：活動中能綜合運用所學技能。		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						打者可投以手、球、球種和採取的站姿，能更清楚看出最重下手。開始找適合打擊的姿勢。 三、揮棒練習 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動動作、擊球動作、餘勢動作。 實作：揮棒軌跡練習。 方法：三一兩位組，			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					持橡設棒一則的練動升道定 手或繩揮另學定區棒提軌穩 學繩筋揮，同設棒揮，棒穩 同跳皮定區位在揮習作揮的度。 四、強棒 出擊方法：放小三，擊 適合球在角錐上練習 球。 五、接、拋 大球，擊 握打擊 機 講解與實習球行擺備 作者接，收，準 後內盪，準			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					將球拋出。 方法：2人一組，以籃球進行練習，掌握打擊的時機。 六、低拋球打擊活動 講解與實作：藉由棒球、壘球、皮壘球進行打擊練習，可以不同種類的球會感受。 七、基本打擊姿勢檢視 說明：藉由「基本姿勢檢視」			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						學生了解本項運動的要領。課程：接地球動作要領：接地球分為三個階段：接球前、接球後。作：藉最好的位置認識滾地特性。活動：藉同學間拋球練習，提升			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						技巧，攔截你幾顆球。 十、講解：高飛球動作要領 講解：高飛球及接球前，應專注將球打出去。移動視線飛球。三十一、三人制棒球說明：學生藉由「三人制棒球」活動，			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。			
第十六週	第三篇 食在有健康 第一章 吃出好健康	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相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素	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整，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 讓學生省思三餐是否符合青春日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	一、每日飲食指南 提問：請同學回憶昨晚吃下那些食物，並依六大類食物分類。發表：學生自由發表經驗。講解：說明飲食指南的比例與中的意義與間騎車的人行的意涵。 二、飲食與營養的祕密	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出對身體的影響。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		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			提問：教師可將營養午餐內售便為進行的類別，六大的對解說：教學先帶回顧國學大以的，課，類要的，營功體關聯性。我的健康餐盤				
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

		和諧互動的 素養。				吃 討論：以前的內行比論吃與量。學生先分享晚餐的份量，進行討論。所吃與量的差異。青導：青少年飲食常見問題：攝取過多。蔬菜量不足。奶類不足。 解說：餐大種與設朝可方幫解盤的食物種類規劃量均簡易的執行，以			
--	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

						習慣，利飲明省習慣改自更。教學已聲。經的常易衡目以定生，並已餐合食。 食請同健康聲，反習行讓以。：同自食。：食的常易衡目以定生，並已餐合食。 食請用食書飲並善己健康。發表請表飲書。總結外，食通不均的所訂的能幫助自三餐要均衡的。 食請用食書飲並善己健康。發表請表飲書。總結外，食通不均的所訂的能幫助自三餐要均衡的。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						健康選、食好、外擇 問：詢外選的是 學時，食點？ 量點？ 考什麼？ 什麼？ 發生表。 說明：教學內納並分援內明外以裡吃、什三來 師根：據學內納並分援內明外以裡吃、什三來 生回，通以再本說，擇，「哪」、「少吃」這方向。 容共析，課，容選食用吃多「麼個思考。 加析，課，容選食用吃多「麼個思考。 明			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						為機會在不在，肥血隱師國署的三外方、多少、鹽、加工。健康設計：教本，生，是 因機，不、上衡，成高，等。教引康出「三」選擇多、穀、少；鹽、加工。健康設計：教本，生，是 人食加上控制營養均衡，成高，等。教引康出「三」選擇多、穀、少；鹽、加工。健康設計：教本，生，是 代外增量控營太造胖壓憂可民提「多食法多蔬油、少加工。健康設計：教本，生，是			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						外選類家當挑餐否是均沒三的 吃，都種店品？晚會其養有合多的 在食擇型與晚餐選時，考營？符三則？ 思否衡有少原發生表實師生後生見菜析營及風進合「健			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						菜單」，菜，設，據計劃餐。老發的建由互健吸外，校全展 菜根據容，方報，據規的組合：予別的可相最有的擇在校向學 食並單在下海出單計的建議給組點，學選且力選可中同 在計畫菜設計點建議師表餐議同票康引食也園校示 八、食品 中毒：詢問班上否身經過食發 提問生親身聽過品中			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						生 的 經 驗。表：學 發 踴 躍 發 生 表 意 見。 說 明：食 物 潔、烹 清 或 處 理 調 員 的 人 衛 生，都 關 係 著 食 品 入 口 的 安 全。日 應 對 平 於 飲 衛 生 意 多 留 會 發 才 不 品 中 食 食 情 毒 的 的 況。食 品 九、毒 症 中 狀 狀 提 問：教 提 詢：學 師 問，沒 生，有 食 有 聽 過 的 品 中 毒 或 新 聞，似 有 類 似 的			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					經驗？ 發表：同 學踴躍發 表。明：教 說根據， 師意見， 學歸納並 整後，統 援引課本 插圖情境 與內容， 說明食品 中毒可能 有狀的症 狀。 十、食品類 中毒的類型 說明：教 師介紹食 品中毒的 類型 1. 細菌性 食品中毒。 2. 病毒性 食品中毒。 3. 天然毒 素食品中			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					毒。化學性 4. 食品中毒。 食品中毒的 十、中毒的 品處理流程 處理問題：是 提問：知道如 否知何處事 何品中毒？ 事件發生：學 發生踴躍發 表意見。當 講解：食品 發生毒事， 中毒時，必 盡快送醫 急救，且 保留剩餘 食品的嘔 吐或排泄 物，同時 醫院應在 24小時內 通知衛生 單位。 十二、預			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						中 毒 食 品 大 補 帖 提問：預防食物中毒，需要注意哪些事項？ 發表：學發踴躍見解。說明：教課書內容，預防中毒的方法，以及中毒的類型。 三、飲好、健康重要 提問：請同學閱讀的案且和對出的小話			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						中毒。當可在出問 食物原因。我們了解上麼 食的原對我們了解上麼 的從對我了解上麼 的從中採了題？ 1. 購買路散—— 邊攤海鮮—— 裝海——有可 ——有可 2. 購買大肉有 賣場——有 品——有 可——有 3. 其他 從對我了解上麼 中我們了解上麼 以理上麼 料了什麼 了題？ 1. 烤肉前 沒洗手 ——衛生 ——衛生 習慣不好 2. 雞腿沒 有烤熟—— ——烤好 ——烤好 食材還有			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						血水 3. 直接用手接觸食材——應具該用餐具進食 4. 其他 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。			
第十七週	第三篇 食在有健康 第二章 食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	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，擬定健康	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、改善策略與食物中毒預防處理方	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食	一、飲食的安全與選擇 閱讀：教師先請學生閱讀章首頁的情境與人物對白。 提問：教師以人物對白提	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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。	

			行動策略。 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。	法。	品加工的目的及選購的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎需求的食物。 5. 認識食品添加物的作用。	問，詢問學生在選購食品時，有類似的情境或想法？ 學發表：學生踴躍發表。 說明：教師根據學生回應，簡短帶入接下來的主題。 二、農產選購——認識食品標章 提問：購物時，你都如何選購農產品呢？ 統整：購買農產品			
--	--	--	---	----	---	--	--	--	--

						能有農標產」農外能擇餐外買品農的還洗才全 可選擇機」「歷的，也選源此購食無留，清，安 盡擇有品及履章品者先溯，論機是殘果要淨合生。 時選「產章銷標產食優「廳不有或藥蔬是乾符合衛 三後發師分如蔬說明果巧			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						：先浸 後沖 再洗 清需 果不 使劑 潔的 好方 是清 的洗 洗。 明：教 根課 本容 進步 明不 別蔬 果有 同清 與處 法理 。方 包例 要如 片心 洗撥 後後 洗葉 類切 後沖 可去 的蔬 削果 能皮 削			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						以刷工選 就加工 果毛、的 蔬軟洗。四 購 提問：教 師詢是學 生是為什 道品需麼 食工？要 加白菜冬 天蘿蔔、 剩，農過 們會如民 處理？何 說：當 食材產量 較大，時 希保存， 保季以 他節吃 可，需 到，食 要進 品加 食工 是為 長食 命、抑			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						質，轉嗜營安經的。請考工好學發。教市見加為凍溫、菌醃漬發酵。品化其具、性、等。：思加些：由：明常見加為凍溫、菌醃漬發酵。品劣將為性性性品。問：生品那？表自。明說上食方法冷高法殺菌、乾燥、醃發、放。食的而變好養全濟製提學食有處發生表說師面的工低法殺低法法法法線。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					五、認識食品標示 提問：教師請學生認的頁的問題根據表 師閱讀標示下方問題發。 閱讀標示三個問題，題應。 說明：教學內引包圖學食和標就題說 師彙整表，本帶學食和標就題說 生發後課的，帶學食和標就題說 容用裝照，認識食品標示，並進行。 作：教師學演品 實：請學生根據內容，食 師根據內容，食 根內練			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						標示小偵探」。			
第十八週	第三篇 食在有健康 第二章 食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	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。	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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	一、食品添加物 提問：教師請學生思考下列問題： 1. 泡麵為何要加入抗氧化劑？ 2. 為什麼魚丸、蝦子需要利用硼砂，讓它看起來又白又有彈性？ 3. 市面的糖果添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

						重食品味的和成至物鮮原用加會愈 色香養甚食保持使添機來 營分求須保，品的的來 分要必和味食物愈多。 講何食是然食要過危，量害即鹽時量有危此學例食物有 論天工只就健康，是短大仍的因此化（食加都 工只就健康，是短大仍的因此化（食加都 便巴間食致險每物如添等）			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						其劑就肝常圍以代除對成的者以用 「安全」，是腎能，身體排會造害費可食 量」，是腎能，身體排會造害費可食 二、聰明健康 提問：教晚的詢會擇食 提師利採買，生選的 餐主題學何買。 品。練：教生本食選 演師請學課項的材			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					購。發表：教 發請學生 師表演練 發表演，並 結果，為 說明何種 做出此 選擇。 說明：教 師學內 生發表 容說的 應有明 擇方選 並提點 該選擇 產銷履 歷、明 標章確 及較以 的成天 料分原 較是比 好的選 擇。 議題融 與延伸 習：學 https:// www.yout ube.com/ watch?v=			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						gND5LtGK CGY&list =PLA1ZLw ecsYywMV 9rxuRegk AwDgp6t0 lVn&inde x=24			
第十九週	第六篇運動 樣樣行 第一章田賽	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	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。 3c-IV-1	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 認識跳 躍在生活 中的重 要性及運 用方式。 2. 瞭解跳 躍在各項 運動中的 運用範 疇。 3. 瞭解並 能操作的 動作，從 運動中引 導學生體 會動作過 程中身體 的感受。 4. 透過活 動瞭解雙 手助擺的 重要性。	一、情境 式教學引 導 1. 以生活 中需要使 用到跳躍 的情境出 發，例如： 採摘水果 時需要垂 直跳躍、 跳躍障礙 物時，需 要左右前 後變化著 跳、由高 處跳水、 跳…等， 引導學生 了解跳躍 的不同軸 向之變化 性及重要	1. 說明： 學生能夠 清楚了解 立定跳遠 的動作要 領。 2. 問答： 學生能說 出立定跳 遠的要領 ，並觀察 同學的動 作比較出 差異性。 3. 實作： 學生能做 出立定跳 遠的動作。 4. 實作： 學生能在 手持重物	【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。	

		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-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。	表現局部性或全身性的控制能力，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。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		5. 透過活動的規劃，能蒐集資訊或觀摩他組的計畫，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 能瞭解提升速度的重要性。 8. 能跑出三個時期的速度與姿勢的控制。 9. 能了解並做出起跳動作	性。 2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如：三步上籃的最後一步、單腳起跳、排球的最後一步、雙腳垂直跳、手球射門、最後一步單腳跨跳等，引導學生跳躍在運動中的重要性。 二、立定跳遠 說明：立定跳遠的預備跳→空中跳→落地姿勢的要領。	擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6. 觀察：是否能透過教師範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。		
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

					動作要領。	學備程協出後並部擺愈度愈量強感 操作：1. 引導預過程能做前，腿，來速，來力愈強感 1. 引在勢，地手擺配伸，來速，來力愈強感 1. 生姿中調雙助搭屈幅大愈快愈的受。 2. 藉由提導會瞬肢爆過全移的推 2. 問學生跳，下間，透由轉尖的推 2. 起間瞬發重，心掌腳速 2. 間瞬發重，心掌腳速 2. 發重，心掌腳速 2. 重，心掌腳速 2. 心掌腳速 2. 掌腳速 2. 腳速 2. 速 2. 。 3. 藉由提導 3. 問來引			
--	--	--	--	--	--------------	---	--	--	--

					學生在最快向擺身前進間。 三、古代立定跳遠說明：古代選手參加比賽時，必須手持1.5~4.5公斤的金屬鈴，這些重物可以讓選手更準確地擺臂，增加幅度及身體平衡。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					選手遠中在伴進的選及奏。操 而跳；，笛奏行在手掌握 讓得更賽會的下目發緒節 作：學量應物動 1. 引導輕適重擺 2. 提問引思在的感 導學身體中與 考活動會受。 四、跳躍的變化性 說明： 1. 講解20公尺的跳躍關卡設計			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						學生生活所組的跳提組挑 導學生到，5的動作他學 引思考用躍出上動其戰。 情能用躍出上動其戰。 能跳躍出上動其戰。 合以躍動其學 供其學 戰。 2. 教師舉並多樣躍提參 例說明多跳，生參 示範動作，學 化動作供學。 動供考。 3. 各組同實勇直 學分組能戰。 作並挑戰。 於挑戰。 到成功。 提醒：引以範表互並鼓 導學動作口語相，向鼓 動學作來作，此 或達能 合能 勵			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						五、運動——欣賞規則聽我說 說明： 1. 引導學生討論何謂成功的跳一次？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。 2. 提問方式讓學生討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。 3. 跳遠距離測量；丈量儀器丈量方法介紹。 操作：教師可透過學習單或口語問答			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。			
第二十週	第六篇運動 樣樣行 第一章田賽	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 2. 能跑出三個時期的速度與姿勢的控制。 3. 能了解並做出起跳動作要領。 4. 能瞭解起跳時，身體爆發	一、跳遠 說明： 1. 以鮑勃·貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。 2. 引導學生是否觀看跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳	1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。 2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。 3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距	【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。	

		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-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。	於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部性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。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		力的重要性，並做出抗阻的起跳動作。 5. 能瞭解用力踩踏起跳出來的高度之重要性並能做出平衡動作。 6. 能理解空中走步式的動作要領並嘗試做出連貫動作。	遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再進一步說明介紹。 3. 引導學生討論空中動作大致的三種方式：蹲式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是最常用，也是本學式的。 二、助跑練習 說明：學生要知道自己的起跳	離。 4. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 5. 實作：能做出雙臂協調向單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。 6. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走		
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

					用腳，以為左腳，每次都要以左腳到角參點。範：助跑重點在並跑，之要，身因不同的變化。操：能跑的多習穩，步幅，跑體到	步式動作。 8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 10. 實作：能正確地做出落地動作。 11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12. 觀察：學生能在成果發表中，能肯定讚		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

					姿勢的改變。 三、起跳動作練習 一說明：起跳時，注意身體仰角，起跳時，用腳蹬瞬間加上動作，雙臂帶動動作。 要領：操作： 1. 引導學起跳至最高點時，由腳跟到腳尖快速蹬下，轉過程。 2. 引導學起跳至最高點時，由腳跟到腳尖快速蹬下，轉過程。	賞他人。		
--	--	--	--	--	---	------	--	--

					中，體會這段空中存便接步的以銜走步的動作。 四、起跳動作練習二 說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。 操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。 五、起跳動作練習三 說明：增加高度延			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						時會及體平 中能協1、3 作出步， 1、5步， 動作， 蹬重， 蹬重， 愈高， 中時， 愈長。 六走步練習 說明：學了 生清楚腳輪 解手的動作 調動作及步 動走步內能 容。若此兩 熟動作，遠 種對於跳 對空中瞬			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					間要能控 制我們的 身體有幫 助。的幫 。範：教 示師能協 地及步調 化地表面 出連貫動 作。作：學 操生能以 動作步驟 化練習 著，透過 多次修正 後進而加 快速度流 暢完成。 七、落地 動作練習 說明： 1. 藉由椅 子模擬面 接近空中 的，坐在 感椅子核 心肌群要 用力，才			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					能保持身體的平衡，不可歪斜。 2. 果決地向後及向前伸腿，愈接近腿部維身角度愈好。 3. 落地時，核心需要能快及前移。 八、成果發表會 1.2 人一组，1位同學跳，另1位協助攝影；先跳			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						的同學排成一列，給予練習一次後就開始跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。 2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。 3. 檢測結束後，讓			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。			
第二十一週	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩（第三次段考）	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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 了解跳繩的技能和手部變化概念。 2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和	一、學習引導 利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。 二、跳繩的效益 講解：利用課文引	1. 問答：能分享跳繩的效益。 2. 實作：能展現自己的跳繩技能。 3. 問答：能說出跳繩的技能和迴旋要領。 4. 實作：能表現不同的跳繩迴旋技能。 5. 問答：能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6. 實作：能流暢地表現跳繩	【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。	

					多人的花式跳繩組合動作。 導學：學生統整跳繩運動，可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。 三、跳繩暖身 示範：示範跳繩應強化下肢暖身活動，並引導學生自編跳繩的基本技能。 四、跳繩技術分析 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩	水平迴旋和轉身迴旋技能。 7. 問答：能說出跳繩手部交叉變化的要領。 8. 實作：能流暢地表現手部交叉變化的跳繩技能。 9. 問答：能評估自己的跳繩能力，設定跳繩挑戰模式。 10. 問答：能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實踐試做。 11. 問	
--	--	--	--	--	---	---	--

					和跳躍的作基將式旋手的技 兩項動為再方迴和化要 技能，繩成迴和變要。 礎，甩分方臂重能。主 自習：生 學做，自 已學會 基本技 術。 五、空迴旋技術 講解與示 範：說明 空迴旋是 指迴轉的 繩子未經 過雙腳， 在身體上 方和四周 進行迴旋。 與生引導 複習頭	答：能說 出雙人和 團體跳繩 的要領。 12. 實 作：能與 他人合作 表現流暢 的雙人和 多人的花 式跳繩 組合動 作。	
--	--	--	--	--	--	--	--

					前，單手迴旋，雙手迴旋，單手迴旋，雙手迴旋。作個人何呈旋與串。六、水平迴旋技術。示用片說範平軸迴旋垂的要。組引導過惠			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

[illegible]

						串連組合的連。八、外交講範課和明體又又異學做兩異意流跳的掌握。分習學同合式體跳術。 側示範與利用圖片說範外交差導試較差注的與機。練習過惠方習又技的。 前交			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						交叉跳繩與後跳繩的說明及示範技巧。學生透過互相學習，進行交叉跳繩挑戰。 十、挑戰活動 說明：利用三挑繩與說明交叉跳繩的要領，並示範動作。學生透過互相學習，進行交叉跳繩挑戰。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						戰標學選擇模設目標策略。分組：學生三種進行，再過惠方己目習。 的，生自參，挑或練。組：引導依據式分透互助自的練。 目導主與並戰練。練：引導依據式分透互助自的練。 戰標學選擇模設目標策略。分組：學生三種進行，再過惠方己目習。 一、挑 戰分享：與反 分思：生發心後 學挑戰及日畫和 以參與反 的修正。 十、雙			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					人跳繩技 術 講解與示 範：利用片 課本文說 和雙人的 明繩的，包 領，姿勢變 雙在化雙繩 在操控一變 的默。人繩 立。雙建 雙繩時人 旋時迴的 變機。 分組練 習：引導 學一兩 基組進 和基行 巧進巧 習。技 十。階 三、團 體跳繩 講解與示 範：說明 團體跳			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						是式呈的刑導工驗甩 領方化同旋，引分體和 要繩變不事，學流躍巧。 要的現迴事學輪跳繩。實 作：學挑 生分組團 戰各種跳 體跳形式。 統整：複 習跳繩的 功能，鼓 勵學生利 用課後時 間選擇喜 歡的跳繩 模式進行 運動。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣太保國民中學八年級第二學期健體領域 教學計畫表 設計者：健體領域教學研究會 (表十一之一)

- 一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☐健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：翰林版第 4 冊

三、本領域每週學習節數：3 節

四、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 生命的旅程 第一章 新生命的喜悅	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，	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、小恩的祝福卡片 提問：請同學先閱讀「小恩的祝福卡片」，再回答問題。 發表：學生自由分享。 歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。 二、新生命的誕生 觀賞：國家地理頻道：	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

		不輕言放棄。				子宮內日記（In the Womb）的片段。 分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。 說明：受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。 三、小恩媽咪的身體變化：第一孕期 提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？ 發表：學生自由發表。 說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。 四、小恩媽咪的身體變化：第二孕期 說明：在生理狀況上，第二孕期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕			
--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--

					吐)，體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然第二孕期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便秘，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便秘應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃太多，以免胖太快。中期建議大致增重5公斤即可。 五、小恩媽咪的身體變化：第三孕期 說明：在外觀上，第三孕期孕婦的肚子明顯隆起。在超音波還不發達前，以前的人會以皮尺測量子宮底長度，28週時，子宮底會落在肚臍上大約8公分處；36週時，子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。第三孕期每月大約增重1公斤即			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					可。均衡飲食很重要，也要多攝取鈣質來預防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。 六、小恩媽咪的產檢日誌：第一孕期 閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第一孕期」的內容。 提問：寶寶在第一孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1. 寶寶第一個月：此時受精卵剛受孕著床，陰道超音波可見小胚囊。雖未形成完整的心臟，但已有心跳的頻率。 2. 寶寶第二個月：胚胎的心臟、肺臟、腸胃等內臟器官開始分化；臍帶也逐漸形成。神經管			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					在此階段逐漸形成，將發展成腦和脊柱。 3. 寶寶第三個月：四肢指端清晰可見。心臟血管系統發育成熟，開始建立與胎盤間的血液循環。泌尿系統開始發育並分泌尿液。頭、頸、軀幹、四肢關節活動更加明顯，表示神經肌肉協調系統已經建立。外生殖器官形成，可分辨性別。在十二週時，胎盤已完全發展成形，並有臍帶連接著胎兒，肩負起提供胎兒營養與運送胎兒代謝廢物的重任。 4. 寶寶第四個月：器官外表與構造已發育完成。羊水量快速增加，胎兒會自由地浮沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					開始有吞嚥動作及排尿功能。 5. 媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加200微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。 七、小恩媽咪的產檢日誌：第二孕期 閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第二孕期」的內容。 提問：寶寶在第二孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1. 寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺等五感器官漸漸發達。肌肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。 2. 寶寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加，且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長，毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。 3. 寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在睡覺。隨時都有呼吸運動。 4. 媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					纖維質，都有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。 八、小恩媽咪的產檢日誌：第三孕期 閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第三孕期」的內容。 提問：寶寶在第三孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1. 寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定為頭下腳上。 2. 寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					皮膚皺摺減少、呈粉紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。胎位固定並下降。 3. 寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的胎兒以頭下腳上的姿勢縮起來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。 4. 媽媽營養攝取：第三孕期因為胎兒急速長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。 九、認識產兆 提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有什麼徵兆嗎？ 討論：教師利用媽媽日			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？ 分享：學生自由分享，教師歸納統整。 十、三大產兆與生產方式 說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。 討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」 分享：學生自由分享 說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。 1. 自然產 (1) 生產傷口：會陰撕			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					裂傷，傷口約5cm。 (2)疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2~3小時，長則可能達2~3天；產後，宮縮疼痛。 (3)手術麻醉：不需要。 (4)復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。 (5)對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況 (5)對下一胎的影響：無影響。 2. 剖腹產 (1)生產傷口：腹腔傷口，約10~15cm。 (2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。剖腹傷口疼痛大約會持續1~2週。 (3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(4)復原速度：較慢，表面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。 (5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。 (6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。 十一、期許一個健康寶寶 閱讀：請學生閱讀「小芳嬸嬸檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬸嬸，你會做什麼決定。 分享：學生自由分享。 說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。 十二、產檢、新生兒篩檢與預防接種 說明：健保提供每位準			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					媽媽十四次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。 說明：新生兒篩檢能提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。 提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了那些疫苗？ 發表：學生自由發表。 說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。 十三、小恩的體驗 閱讀：請學生先閱讀小恩的體驗，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生那些有趣或令人擔心的事？ 實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。 發表：體驗後請學生自由發表感想。 說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給陪伴、支持和理解。而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。 議題融入說明：家庭教育 請同學回家訪問母親或其他家中女性成員在懷孕過程中印象深刻的的事情。			
第二週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階	1. 讓學生明白人生的各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生	一、想想看 引導：教師請同學閱讀課本花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與	

		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。	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的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	段的身心發展任務與個別差異。	可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	下問題。 提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大嗎？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。 二、成長的軌跡 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於什麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，請大家一起來配對一下，選項可用字卡形式讓學生配對。 三、教師介紹八個時期的特徵（一） 1. 嬰兒期： 提問：周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。 2. 幼兒期： 提問：觀察周遭2~3歲的小孩，會跑會跳嗎？		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。	
--	--	--	--	-----------------------	--	---	--	---	--

					還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹幼兒的重點發展。 四、教師介紹八個時期的特徵（二） 3. 兒童前期： 提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？ 介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。 4. 兒童期： 提問：小學時期什麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？ 介紹：教師介紹兒童期的重點發展。 5. 青少年期： 提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					意異性對你的看法嗎？ 介紹：教師介紹青春期的發展重點。 五、教師介紹八個時期的特徵（三） 6. 成年前期： 提問：周遭的親友中，有沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀愛？事業衝刺？還是已經結婚？ 介紹：教師介紹成年前期的重點發展。 7. 成年中期： 提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？ 介紹：教師介紹成年中期的階段任務。 8. 成年晚期到老年期： 提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺奶奶或外公外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有那些生活習慣呢？ 介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					務。 六、影響生長發育的因素 提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如：身高比其他同學低很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。 發表：請一到兩位同學分享。 引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影響，以下讓我們一起來整理： 1. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。 2. 遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 3. 營養：營養不均衡影響生長發育。 4. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 5. 染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。 6. 疾病：多種疾病影響生長發育。 7. 睡眠：睡眠時間不足			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					造成生長激素不足。 8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 七、生長發育大不同 引導：請同學先完成課本「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。 引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣7~13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。 八、促進生長好方法 提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？ 發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表例如吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。 歸納：教師可以將同學			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 1. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。 2. 運動：持續運動30分鐘以上，有助於生長激素的分泌，也是長高的關鍵。 3. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 4. 營養素的攝取：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。 5. 愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足而影響生長。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					九、健康生活行動家 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。 填表：請學生完成課本的學習單內容。 發表請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 十、教師總結 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就必須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。 議題融入說明：生命教育 請同學回家訪問母親或其他家中女性成員			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						在懷孕至生產歷程中，對新生命的出現有什麼應想法。			
第三週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、引起動機 請同學朗讀課本的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。 教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ 二、認識老化 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有那些現象嗎？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考課本中的老化現象。 總結：老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的各個面向，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 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。	

					度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，賀爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。 三、健康老化平均餘命與平均餘命 提問：教師請同學依照P40的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討論兩者差代表甚麼意義呢？ 回答：會得到兩者之間，男生差7.19歲、女生差9.39歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有7.19年的時間是臥病在床、女生則是有9.39年的時間臥病在床。 總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。 四、儲存健康老化資本 提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P41的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？ 回答：請各組上台寫答案。 總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。 五、健康生活形態從現在開始 提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？ 發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。 總結：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從現在開始健康，我們可以從以下幾項著手： 1. 均衡飲食：三低一高飲食習慣。 2. 規律運動：預防骨質疏鬆。 3. 充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗老化。 4. 保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性。 5. 尋求心靈寄託：找回生命的價值。 6. 培養休閒活動：調適抒發心情。 7. 積極參與社會活動：擔任志工為他人服務。 8. 維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						六、健康生活行動家 閱讀：教師帶領全班同學一起閱讀日本知名醫學博士日野原重明的故事，並且請同學摘錄文章重點。 發表：請一到兩位同學上臺發表文章重點和小組成員討論P45的問題。 總結：健康老化資本是要靠現在開始累積，青少年時期並不需要任何特別訓練，只要均衡飲食、保持規律的運動與正常的作息等健康的生活習慣就可以，不必想得太難。			
第四週	第一篇 生命的旅程第四章用愛說再見	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，	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	一、引起動機 提問：請同學閱讀課本的小故事，回答以下問題。 1. 說說看你對器官捐贈的認識。 2. 你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？ 發表：請一到兩位同學回答問題。 教師引導：其實我們要尊重每個人的決定，要	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與	

		不輕言放棄。				不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。 二、面對死亡與失落 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？教師介紹死亡的意義： 1. 醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2. 面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3. 當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？ 三、如何面對死亡 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經	往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的、價值與意義。	
--	--	--------	--	--	--	---	--	--

					驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 引導：教師請同學閱讀寵物狗Lucky過世的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。 教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的方式來面對死亡： 1. 接受死亡的事實。 2. 允許自己難過、哀慟。 3. 調適逝者已不在的新環境。 4. 把對逝者的情感投注於未來生活中。 提問：教師請學生思考當一個人正在悲傷時，可以用怎樣的調適方式來走出傷痛，請同學分享。其實當下的情緒需要抒發才能繼續面對後續的事情，以下提			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					供三種方法： 1. 與他人傾吐情緒。 2. 調適情緒與尋求幫助。 3. 找尋放鬆身心的活動與方法。 四、健康生活行動家 教師提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對死亡的技巧。 1. 從自己的生活經驗中描述一件讓你非常傷痛的事件。 2. 說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考P49的情緒項目）。 3. 寫出當時走出傷痛的方法，並說說看你覺得前面提到的走出傷痛的方式，哪項是你曾用過，或覺得有用的呢？ 4. 如果可以重來，你會如何調適？ 總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。			
第五週	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適運動所需營養素知識。	1. 透過生活實例探討運動表現與營養的相關性。 2. 瞭解運動營養的定義及內容。	一、情境式教學引導 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。 二、運動營養 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。 三、升糖指數 說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖	問答說明	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

					的兩種食物，說明其定義及差異性。 四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。 五、運動飲食策略 問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？ 說明： 1. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。 2. 講解運動前、中及後的飲食建議。 六、運動與水分流失、運動補水法則 提問：在運動中的你，			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判斷當時自己的情形？ 說明： 1. 教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。 2. 讓學生能清楚瞭解運動前、中及後補充水的概念。 七、電解質的補充 提問：長時間持續活動的運動如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？ 說明： 1. 問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。 2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。 八、應該避免的食物 說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						因。 九、我的運動營養週記 說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台發表，之後由發表者決定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。			
第六週	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合	1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。 3. 了解騎乘自行車前的安全須知與準	一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？ 教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如： 1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2. 提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3. 能讓肌肉結實，身形更加勻稱。 4. 與好友相伴騎行友	問答說明	【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。	

			體適能與運動技能的運動計畫。	應用。	備。	誼加溫。 5. 強化血管組織，抵抗心臟病。 6. 出行簡單方便，不怕塞車。 7. 經濟便宜。 8. 節能環保，減少廢氣排放。 二、車類型介紹 1. 通勤或購物用途：UBIKE、傳統淑女車。通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故得名。 2. 休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最為優雅，十			
--	--	--	----------------	-----	----	---	--	--	--

					分耐看。但價格相對較貴。 三、自行車基本結構介紹 依教師自由安排，介紹自行車基本結構。 四、自行車各系統功能說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 1. 傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。 2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。 3. 煞車系統：降低速度的安全裝置。 4. 安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。 五、介紹騎車前準備事項與安全的關係 說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。 1. 自行車體檢查 (1) 剎車：首先檢查前			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。 (2)變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。 (3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。 (4)其他輔助裝備：比如說車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。 2. 個人裝備檢查 為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					褲，都能保護個人安全。 3. 身體狀況檢查 了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。 六、正確的騎乘姿勢介紹 我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。 1. 上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。 2. 手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					3. 下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。 七、適合自己的座墊高度 1. 坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。 2. 坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。 3. 太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踩踏也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。 八、實際操作 教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。 九、自行車禮儀解說與示範 1. 為了提升騎乘自行			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。 2. 除了課文之外，尚可另外補充如下： (1) 騎乘時請勿併排。 (2) 超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。 (3) 騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。 (4) 夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。 (5) 與前車保持安全距離。 十、自行車變換方向手勢 1. 由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。 2. 手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						3. 比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。 十一、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹 說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。 十二、填寫「我的自行車日記」 說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。			
第七週	第二篇 沉默的殺手	健體-J-A1 具備體育與健康	1a-IV-2 分析個人	Fb-IV-4 新興傳染	1. 讓學生了解慢性	一、想想看 引導：教師請同學閱讀	觀察發表	【生命教育】	

	第一章慢性病 (一) (第一次段考)	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。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	病與慢性病的探究與防治策略。	病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	P59 康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 二、認識慢性病 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。(以下為110年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序) 110年十大死因依序為： 1. 惡性腫瘤（癌症）。 2. 心臟疾病。 3. 肺炎。 4. 腦血管疾病。 5. 糖尿病。		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。	
--	-----------------------------------	---	--	-----------------------	--	---	--	---	--

					6. 事故傷害。 7. 慢性下呼吸道疾病。 8. 高血壓性疾病。 9. 腎炎、腎病症候群及腎病變。 10. 慢性肝病及肝硬化。 三、惡性腫瘤（癌症） 提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？ 回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。 說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。 1. 先天型因素： (1) 老化：老化產生細胞變異。 (2) 性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。 (3) 基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					2. 後天型因素： (1)肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。 (2)缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。 (3)過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。 (4)加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。 (5)燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。 (6)高油飲食：高脂肪飲食會引起身體負擔太大。 (7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。 除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關，例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。 四、癌症的警訊有哪些？ 引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。 介紹：癌症警訊： 1. 身體出現腫塊。 2. 疣或黑痣變不規則狀、突起。 3. 持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。 4. 持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。 5. 不明原因出血。 6. 持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。 7. 長時間不明原因體重減輕。 五、惡性腫瘤不要來 活動：將學生分組，請每組閱讀課本國中生小梅的故事，小組討論小梅可能的致癌原因並提出預防癌症的生活習慣。 發表：請每組同學上臺發表。 歸納：學生所討論的生活習慣並介紹防癌五功：			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					1. 正確飲食。 2. 規律運動。 3. 體重控制。 4. 定期檢查。 5. 戒菸並拒吸二手煙。 六、心血管疾病 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 七、高血壓 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 八、冠狀動脈心臟病 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。 介紹：何謂冠心病。 九、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？ 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。 十、腦中風 提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						答。 介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？ 十一、中風辨識及處理四步驟FAST 總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。 十二、心血管疾病的預防 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。 1. 規律運動。 2. 向菸說不。 3. 健康飲食。 4. 定期健康檢查。			
第八週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因	一、引起動機 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1. 每天會喝多少容量	觀察發表	【生命教育】生 J3 反思老病	

	(二)	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。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	的含糖飲料？ 2. 每天喝多少容量的白開水？ 3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4. 一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們的胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 二、糖尿病 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 三、糖尿病的預防和控制 活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必	死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
--	-----	--	---	---	---	---	---------------------------------	--

					須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。 四、腎臟病 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。 五、健康生活行動家 提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，請同學下次上			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					課發表訪問結果及感想。 引導：遺傳雖然是慢性病發生的原因之一，生活習慣在決定得到慢性病與否中占有更高的比重，我們應該檢視自我的生活習慣，才能警覺到自己是否是慢性病的高危險群。 實作：請同學測量腰圍與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有異常之處，運用P78~P79提到的健康生活習慣及擬定的計畫，對飲食與運動方面的生活習慣加以改善並檢討成效。 六、健康生活行動家 引導：教師先引導學生思考，如果想要遠離慢性病，必須要有哪些生活習慣？主要是飲食和運動兩部分。 提問：想要達成健康的生活習慣，必須要擬定飲食和運動計畫，並且實際實施和評估成效。請同學先根據預設的			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						健康檢查報告書，判斷腰圍BMI、血壓是否在正常範圍內。 發表：請各組學生說明計算的方式，並算出這些數據是否在正常範圍內。 總結：預設的三項數據都不在正常的範圍內，這樣會對健康造成很大的威脅，必須分析原因並建立好的飲食與運動習慣。同學們也可實際檢討自己的腰圍BMI、血壓等數據，若與預設情境中的數據一樣都是超標，就要趕快調整生活習慣，由飲食與運動著手，以改善身體狀況，擁有健康的人生。 建立好的飲食與運動習慣： 1. 擬定飲食計畫。 2. 擬定運動計畫。 3. 記錄執行情形。 4. 評估成效。			
第九週	第五篇運動大進擊第一章籃球～	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	1. 透過趣味影片欣賞，讓學生了解防	一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽 說明：籃球防守有許多	提問觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與	

	固若金湯	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-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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的	合及團隊戰術。	守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會防守基本動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4. 了解防守移動步法基本動作要領。 5. 讓學生認識合法的防守觀念。 6. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 7. 讓學生在一對一	的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。 講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王 Mutombo、籃板王 Rodman、或者天下第二人 Pippen 都是以靠防守在 NBA 佔有一席之地。 提問：NBA 於 2001～2002 賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。 二、個人防守基本動作	問題解決。	
--	------	--	--	---------	---	--	-------	--

		諧互動的素養。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 8. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 9. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	自我檢核 說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。 講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。 示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。 操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。 三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」 說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的			
--	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--

					基本動作樂趣化，提高學生學習意願。 講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。 示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。 操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。 四、合法的防守觀念 說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。 講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。 示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。 操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。 五、人盯人防守 說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。 示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。 操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。 六、活動「一對一攻防實戰演練」 說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。 講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。 示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。 操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。 七、爭搶籃板球 說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。 示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。 操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵八、活動「誰是籃板王」 說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。 講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。 示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。 操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。			
第十週	第五篇運動大進擊第一章籃球～固若金湯	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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2. 能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要	框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。 示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。 操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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-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。	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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	求。 4. 從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 5. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。	勿過於站位在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。 操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊線45度角位置，協防對手切入禁區。 二、活動「強弱邊無球防守」 說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。 講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。 示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。 操作：防守方迫使對手			
--	--	---	--	---	---	--	--	--

					無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。 三、1、2、3線協防觀念 說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。 講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。 示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。 操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊緣，可以同時防止看守的對象突然接			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。 四、活動「3對3攻防實戰演練」 說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。 講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。 示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。 操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第十週	第五篇運動大進擊第二章排球～攻其不備	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，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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。	一、透過影片介紹排球的扣球技術 說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心弦的地方。 講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。 提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。 二、活動「羽球不落地練習」 說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。 講解：為了在有限的時	提問觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
-----	--------------------	---	--	----------------------------	--	--	--------	--	--

		活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		5. 學會扣球準備的動作要領。 6. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 7. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 8. 能在空中完成揮臂擊球動作。 9. 學會扣球技術中的落地動作要領。	間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。 示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。 三、活動「站立自拋自扣練習」 說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。 講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。 示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。 操作：提醒學生扣出的		
--	--	---------------------------	---	--	---	---	--	--

					球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。 四、活動「對牆連續扣球練習」 說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。 講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位。 示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。 操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。 五、扣球準備的動作要領 說明：球場上通常舉球			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。 示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。 操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。 六、扣球助跑起跳動作要領 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 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。 操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					狀態準備擊球。 七、活動「標靶練習」 說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。 講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。 示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。 操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。 八、揮臂扣球動作要領 說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。 示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					放，提升扣球質量。 操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。 九、落地動作要領 說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。 示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。 操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。 議題融入說明：品德教育 與同儕保持良合的團隊合作精神，並樂於分享課程中所學的運動知識。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十二週	第五篇運動大進擊第二章排球	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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會自拋自扣動作要領。 2. 透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	一、活動「自拋自扣(以右手二步助跑為例)」 說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。 講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。 示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。 操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。 二、活動「連續扣中間高球練習」 說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
------	---------------	---	--	-----------------------------------	---	--	----------------	---	--

		活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。 講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。 示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。 三、活動「二打二排球比賽」 說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。 講解：無論9人制、6人			
--	--	---------------------------	---	--	--	---	--	--	--

					制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。 示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。 操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。 四、活動「個人扣球技術自主訓練」 說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。 講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。 操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。 議題融入說明：品德教育 與同儕保持良合的團隊合作精神，並樂於分享課程中所學的運動知識。			
第十三週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的身體控制能力，發展專項運動技	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識與了解桌球抽球的原理。 2. 能分辨抽球與平擊球的差異性。 3. 了解正手抽球動作關鍵要	一、學習引導 1. 利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。 2. 教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？ 二、說明抽球的特性原	說明問答實作觀察行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

		決體育與健康的問題。	能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		素。 4. 學會正手抽球技術。 5. 學會如何接抽球。 6. 認識桌球正、反手位。 7. 學會左推右攻技術。 8. 認識基本桌球步法。 9. 了解步法與擊球的動作關聯性。 10. 學會側併步動作要領。 11. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 12. 能透	理與學習好處 介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。 三、正手抽球技術 講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。 實作： 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。 四、活動「抽球停看聽」 說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。			
--	--	------------	---------------------------------	--	--	---	--	--	--

					過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。 13. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 14. 能透過過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。 操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。 分享：請學生說說看與平擊球的差異。 五、活動「抽球攻防戰」 說明：以自放自打的方式，於球桌後方約1.5公尺處落球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡；接球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。 操作：一人抽球，其隊友依動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。 分享： 1. 抽球者是否有成功		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					抽球，感覺如何？記錄者以表格輔助分享。 2. 請學生分享回擊抽球的感覺與之前練習過的平擊球有什麼不同呢？ 六、正、反手結合技術 說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。 七、活動「左推右攻」 說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。 操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。 延伸：此活動在於判斷			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。 八、活動「節奏揮拍」 說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。 操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。 提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。 九、桌球步法 提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？ 介紹：介紹桌球基本步			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					法與使用時機。 講解： 1. 側併步的動作方式與口訣。 2. 原地練習。 十、活動「側併步練習」 說明：活動目的與方式。 操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。 十一、活動「左推右攻結合腳步練習」 說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。 操作：小組內同學輪流腳色分工操作。 提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。 十二、活動「全檯對半檯單打比賽」 1. 比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 2. 寫下發球與接發球的自我策略。 3. 實戰對打。 說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。			
第十四週	第五篇運動大進擊第四章足球～群起而攻(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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1	1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。	一、引起動機 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 二、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。 三、活動「攻佔堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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-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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土	能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 3c-IV-2 發展動作創作的技	守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	3. 藉由圖片了解護球動作： (1) 壓低重心。 (2) 讓球與防守者保持距離。 4. 可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。 5. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 6. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動	要。 四、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。 五、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。 六、活動「老鷹抓小雞」 說明： 1. 活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。 2. 防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3. 阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4. 護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。 七、引起動機 說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。 八、活動「護球之王」 說明：		
--	--	---	---	-----------------------------	--	---	--	--

		與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	巧，展現個人運動潛能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		作為。	1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2. 活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3. 球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。 九、活動「快速反擊」 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。 十、引起動機 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。 十一、活動「八字傳球」 說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動方式：			
--	--	-------------------------	--	--	-----	--	--	--	--

					1. 三位同學一組(編號1.2.3),左右排開,分左右路、中路、右路,由中路的同學帶球啟動。 2. 啟動後,進行第一次傳球:中路(2號)將球傳給左路(1號),1號上前接應後,盤帶球留在中路前進;2號將球傳出後,自1號後方移動至左路準備。 3. 第二次傳球:中路(1號)將球傳給右路(3號),3號上前接應後,盤帶球留在中路前進;1號將球傳出後,自3號後方移動至右路準備;此時三位同學已經換位。 4. 依序上述說明,依此循環。 5. 設定30公尺為練習距離試試看。 十二、活動「協防溝通」 目的: 1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。 2. 藉由傳球活動,發展屬於小組的進攻戰術,藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。 活動方式： 1. 設置三角形場地，每邊約10-15公尺。 2. 三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。 3. 進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。 4. 防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。 十三、活動「8人制足球賽樂趣版」 目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。			
第十五週	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	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	1b-IV-1 分析健康和生技能對活技能健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要性。	一、事故是不是可以避免 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1. 分析看看為什麼會發生上述的事情？	問答 觀察	【安全教育】 安 J2 判斷常見的傷害。 安 J3 了	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	救技術之演練。	2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	2. 怎麼做才能避免這樣的事故發生？ 3. 如果自己或身邊有人受傷，你有能力自救或救人嗎？ 分享：學生自由分享。 提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 二、事故發生原因和預防 說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 三、事故發生時 提問：看完以下生活情境，試著分析事故發生		解日常生活容易發生的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
--	--	-----------------------------	---	---------	---	--	--	--	--

					的原因，當時如果你在現場你會怎麼做？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。 四、事故傷害緊急處理步驟 提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」 分享：學生自由分享。 說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					1. 現場安全評估。 2. 初步評估及維持生命徵象。 3. 呼叫119，尋求協助。 4. 提供救護，直到救援到來。 五、簡易的傷口照護 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。 1. 洗手。 2. 清洗。 3. 觀察。 4. 覆蓋。 六、出血怎麼辦 提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」 討論：創傷出血時，該如何處理？ 發表：學生發表自己的經驗與意見。 指導：教師講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					作演練。 七、止血點止血法 說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。 指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。 詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。 討論：學生進行討論。 統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。 1. 前臂出血→肱動脈止血點 2. 上臂出血→鎖骨下動脈止血點 3. 手掌出血→橈動脈止血點 4. 下肢出血→股動脈止血點 5. 頸部或咽部出血→頸動脈止血點 6. 出血在眼睛以上→顱動脈止血點 八、冰敷止血法			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。			
第十六週	第三篇即刻救援第一章急救最前線	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、簡易包紮要領 提問：處理完傷口，為什麼要包紮？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 二、繃帶包紮法（一） 說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 三、繃帶包紮法（二） 說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使	實作觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	

					用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 四、三角巾包紮法 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 五、三角巾包紮法——頭部三角巾 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行頭部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 六、三角巾包紮法——面頰及耳部帶狀三角巾 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行耳部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					七、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行踝部帶狀三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 八、健康生活家——傷患的包紮方式 閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。 配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用什麼方式來包紮。 說明：教師統整並公布答案。 九、健康生活家——包紮演練 實作：讓學生分組進行包紮演練後，可配合闖關活動。 說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得最多熟練勾選			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						的組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，要不斷練習，才會更熟練。 議題融入說明：安全教育 請同學分組練習包紮傷患，並分享自己的收穫與心得。			
第十七週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、國中生CPR救母 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一想，如果你也可以做得到嗎？ 發表：學生自由分享。 二、認識CPR 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼	觀察分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	

			適 並 修 正，持續 表現健康 技能。 4b-IV-2 使用精確 的資訊來 支持自己 健康促進 的立場。			吸困難、藥物過量、異 物梗塞、一氧化碳中 毒、心臟病等，造成呼 吸、心跳停止的情況均 應立即施行。 說明：配合課本心肺復 甦術流程圖，解說心肺 復甦術實施之正確程 序與步驟。 三、心肺復甦術——C、 D 說明：說明C胸部按壓、 D使用AED電擊的步驟 與注意事項。 示範：配合課本心肺復 甦術的詳細步驟進行 示範動作。 四、進行心肺復甦術的 操作 操作：配合安妮模型， 一一解說並示範心肺 復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安 妮模型進行心肺復甦 術的演練。 說明：心肺復甦術對於 不同年齡層，實施方法 略有不同，而且此技 術，更不能對真人做演 練，以免發生危險。若 欲想更進一步學習，可			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。 五、AED的使用 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。 六、CPR五個關鍵 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。 說明：教師詳細說明			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					CPR的操作的四個重要關鍵。 1. 優先確認環境安全。 2. 先急救再求救的四種情況。 3. CPR操作注意事項。 4. CPR有成效的徵兆。 5. CPR操作可終止的情形。 七、復甦姿勢 提問：如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。 八、保護生命的守護者 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？ 九、健康生活行動家——CPR演練 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。 議題融入說明：安全教育 請同學練習CPR急救方式，並分享自己的收穫與心得。			
第十八週	第六篇 大家動起來 第一章 游	健體-J-A1 具備體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Cb-IV-2 各項運動設施的安	1. 藉由情境認識仰泳自救的	一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？	認知 情意 技能	【海洋教育】 海J1 參

	泳~仰式	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	原理和規則。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境	全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	重要性。 2. 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。 二、仰姿漂浮與換氣 講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。 效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。 三、仰姿漂浮練習步驟 步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作： 1. 準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。 2. 漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。 3. 換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊） 4. 起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。 四、仰式動作說明、示範、講解		與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
--	------	--	---	--	--	---	--	--------------------------	--

		效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。	的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		示範：可分組練習，並找同學示範。 五、仰式動作說明、示範、講解 範例：兩人一組，與同學合作學習，找出適合自己的仰泳划手。 六、課程說明、示範、講解 說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。 示範：可分組練習，並找同學示範。 講解：踢水時以腳背最大面積「內八腳」的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。 七、課程練習 1. 站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。 2. 流線型踢水：方法：兩人一組，一人練習、另一人進行戒護。 八、課程練習 1. 仰泳划手分解動作： (1)划手：向下划手約			
--	--	---	---	--	---	--	--	--

						30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。 (2)啟動：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。 (3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。 (4)回復：手經過眼線時，準備換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。 2. 仰泳換氣時機練習。 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行換氣。 九、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺			
第十九週	第六篇 大家動起來 第一章游泳~仰式	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。	1. 為加強划水軌跡，可藉單臂攀繩練習，	一、仰泳換氣課程說明 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行換氣。	認知情意技能	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與	

		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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1	Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	提升仰式划手軌跡穩定度。 2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣 1. 推手時口鼻同時吐氣。 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣。 二、仰式手持浮板划手練習 活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。 活動方式： 1. 流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。 2. 仰式單臂划手練習。 注意： 1. 推手時口鼻同時吐氣 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣 進行三次划手後，換另一手練習。 三、攀繩划手動作說明、示範、講解 四、仰式推繩滾轉練習 活動目的：加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 活動方式：	水域活動，熟練各種水域求生技能。	
--	--	---	--	--	---	--	-------------------------	--

		新求變的能力。 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。	發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			1. 沿游泳池水道繩旁踢水前進，單臂自頭頂上方入水，啟動攀繩練習（圖一）。 2. 攀繩練習時，將身體往手的方向拉（圖二）。 3. 手臂沿水面移動後，身體滾轉，單臂留在腿側旁（圖三），以小拇指出水回復（圖四），進行循環。			
第二十週	第六篇大家動起來第二章體操(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感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2	1a-IV-2 器械體操動作組合。	1. 從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 2. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 3. 瞭解平	一、情境式教學引導 1. 介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。 2. 本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 3. 觀看並介紹相關器械體操的影片。 二、平衡木介紹 說明： 1. 複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動作。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

			展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		平衡木的動作要領。 4. 能做出平衡木不同方式的走動。 5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6. 學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 7. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	2. 介紹平衡木獨特的上下木法。 3. 藉由丁華恬影片欣賞，從中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。 三、平衡木 說明：講解平衡木走的動作要領。 操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。 四、平衡木變化走 說明： 1. 講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。 操作： 1. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 2. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：同學成功走完一		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。 五、平衡木變化走 教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。 六、課程練習 說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。 操作： 1. 讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。 2. 再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 3. 接著到有高度的平衡木上練習。 4. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 七、單足踏板上木 說明： 1. 上木為表演的開始，占有絕對的重要性。 2. 教師講解上木的動			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					作要領。 操作： 1. 先在地面上找一條直線，以1步、3步、5~7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。 2. 再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。 3. 嘗試3步、5~7步上木法。 八、分腿挺身下木 說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。 操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。 九、平衡木技能檢核表 說明：引導學生了解自			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。 十、成果展現 說明： 1. 教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。 2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。 3. 成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。