## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣永慶高中九年級第一二學期健體領域	教學計畫表	設計者:健體領域專業團隊(	(表十二之一)
----------------------------	-------	---------------	---------

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5-6册

三、本領域每週學習節數:2節

四、本學期課程內涵:

第一學期:

			學習重點						跨領域
教學進度	單元名 稱	學習領域核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	統整規 劃 則 境)
第週	第挑我第動四戰 1防	健具育境做與能適略決康體備與的獨分,當,體的理健全立析進的處育問問。	1c-IV-1 各項理和 1c-IV-2 動果 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 動學 1c-IV-2 1c-IV	Bc-IV-1 簡 易處 的處。	1.動念2.險低的3.動方了風。應評運危了傷法質的 運指情問簡處 動標境題易理 風降中。運的	一利頁學許運運避運降發二險1.明強險學122的動險外險風護動 識 :風前野門頭側頭側頭外險風護動 識 :風前及導課子境容害估或巧外 校 用的以防情引存造具識具才害 動 文義好施境導在成備,備能的 風 說,風,	1.出的學防動法 2.配動的施 3.出評六意問運類校與風。行合風相。問運估項義答動別有管險 為學險關 答動 B指。能風以關理的校管措 .:. 風KK的競及預運作 願運理 能險 S的說	【育安解施維安習護全】J6數全。11傷能力設的學教。	

				就可以避免許多不必	4. 發表: 能表	
				要的危害。	達如何運用	
				2. 示例: 以學校為	風險評估指	
				例,利用課文表格說	標來降低參	
				明學校 運動風險類	與班際大隊	
				別,如何預防與處理	接力的潛藏	
				運動風險的作法。請	運動風險的	
				學生發表自己參與學	作法。	
				校運動風險管理活動	5. 問答: 能說	
				的相關經驗。	出 PRICE 處	
				三、理解運動風險評	理原則與步	
				估指標	驟。	
				1. 講解:利用課文124	6. 實作:能正	
				頁講解運動風險評估	確操作	
				BREAKS六項指標的意	PRICE 處理	
				義,提醒學生運動前	技巧。	
				先檢視是否符合這些		
				指標,就能降低運動		
				風險。		
				2. 案例討論:引導學		
				生利用運動風險評估		
				指標分組討論課文		
				122 頁中小育在夜間		
				打籃球受傷的例子,		
				分析此情境潛藏運動		
				風險,以及如何降低		
				運動風險的做法。		
				四、運動風險評估指		
				標應用		
				1. 案例討論:引導學		
				生分組討論如何運動		
				風險評估指標來降低		
				參與班際大隊接力的		
				潛藏運動風險。		
				2. 統整:教師再依據		
				各組發表內容歸納可		
	•	•	Į.			 

行的大法。 五、			
五、編織急性運動傷 電處理解: 1. 講解: 別用 開 深文說 前 明 在 探照		行的方法。	
書處理原則 1. 講解: 利用課文說 明PRICE 是目的最常 用在來處性運動傷傷害 的原與之變性變動傷傷害 的原則以減機係, 利於健議解: 利用課文 126。 127 頁的圖称理 複旋結。解: 利用課文 126。 127 頁的圖称可 技 國際 也是 一個數學生如果發 生 服實體 也 血、身折 或身體 就練 PRICE 處理 步驟 1. 演練: 引導學生實 際演練 PRICE 處理 步驟 2. 经税之融,是 實際演練 PRICE 處理 步驟 ( 1. 演練: 學理理步區 中學  1. 演練: 學理逐動傷 音的樣的觀點 內 與是一個 一個 一			
1. 端解:利用PRICE 是目前《不72 小時內急性運以當 明 PRICE 是目前《不72 小時內急性運以當傷傷傷傷傷傷傷傷傷傷傷傷傷傷傷傷寒炎 愈 記 : 利 的 國際 文 126、127 個 的 哪 與 主 聖 文 126、127 個 的 哪 與 主 發 內 數 與 主 發 內 數 與 主 發 內 對 內 對 與 內 對 內 對 與 內 對 內 對 數 於 為 數 於 內 數 中 內 對 內 對 學 學 理 理 發 對 內 對 學 學 理 理 予 職 來 。 查 會 的 每 說 解 來 。 至 來 內 表 內 數 內 對 學 學 理 理 不 不 來 來 來 來 來 內 內 對 內 對 內 對 內 對 內 對 內 對 內 對			
明 PRICE 是目 48 常 72 小時內 6 字 6 名字			
用在內急性運動傷害的原為性質動傷害的原則,使為所以,可以服情感。 可以服情感。 理後			
小時別急性運動傷害的原發炎機務, 國際發發機務, 國際發發機務, 國際發發機務, 國際發發機 與 復健 解 : 利利 開 課 文 126、127 頁的國文 的目 126、127 頁的國文 的目 2 講 動 步 擊 處 理 對 折 或 數 實 整 整 生 如 對 意			
小時內急性運動傷害的原發後傷, 應發後續的原發後續的原發後續的原發後續, 一種與於人物。   126、127 頁的關文, 126、127 頁的國文的目表 一數學學生, 一數學學生學學生, 一數學學生學學生, 一數學學學生, 一數學學學生, 一數學學學生, 一數學學學生, 一數學學學學  1. 演練 PRICE   2. 發表一點與 PRICE   2. 發表一點與 PRICE   2. 發表一點與 PRICE   2. 發表一點與 PRICE   3. 發表一點與 PRICE   4. 資數學 PRICE   5. 數數學 PRICE   6. 發表一點  6. 發表一點  6. 數數學 PRICE   7. 數數學 PRICE   8. 數學學學理學  1. 演數學 PRICE   8. 數學學學學  1. 演數學 PRICE   1. 數數學 PRICE   1. 數數學 PRICE   2. 數學學學  2. 數學學學  2. 數學學  2. 數學學  2. 數學學  2. 數學學  2. 數學學  2. 數學學  2. 數學  3. 數學  4.		用在來處理 48~72	
的原則、機傷, 處務於後, 利於後, 所則醫療, 沒健健。解了 127頁的學文, 說明每上便學文明 127頁的學文, 說明與主題歷生血、背應。 不數理 22 內方 與實際 22 內方 與實際 23 內方 與實際 24 內方 與 25 內方 與 26 內方 則 26			
處發後。 於的醫療處理 2. 講外 : 利用國文, 126、127 頁個步戰文, 126、127 頁個步戰之, 127 頁個步戰之, 128			
利於後續 紹 : 利用 課文 1.26、127 頁 126、127 頁 126、 127 頁 126、			
復健。 2. 請 127 頁的圖文, 126、127 頁的圖文, 130 9 9 平 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			
2. 講解:利的國文, 126、127頁個步驟的目 例如與主題學的國力 與與主題學的人情形 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			
2. 講解:利的國文, 126、127頁個步驟的目 例步驟的目 例步處四世校處四時處一要學性發生與身體如此。對所應 緊急。可以對於一個一點,  1. 演練 PRICE 處理 步 小		復健。	
126、127 頁的圖文, 說明每一個步驟的技術。 的與與理發生生產與學生與學生人。 嚴重的人人, 以為一個人人, 以為一個人人, 是理學生產, 是理學生產。 是一個人, 是是一個人, 是一個人, 是是一個人, 是一個人, 是一個人一個人, 是一個人一個人一個一個一一一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一			
說明每主要學生如文學生學生與發生國外與主題與主題與理學生如文學生或多意,就會與實際的自動。所有的人類,所以與於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於			
的與主要的處理技巧。嚴重的人。最重的人。是醫學生如人。所應於為一樣一個人。一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,			
巧。是歷學生如果發生與果發生數學出血所形, 整內傷處理教養 類數 PRICE 處理 步驟 1. 演練 PRICE 處理 步驟確, PRICE 處理 野藥 樂學生實 際演 五相 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人			
生嚴重的出血、骨折 或身體內傷債形,應 緊急就離理較便理 不 <b>次演練</b> PRICE 處理 1.演練 PRICE 處理 下際演練 PRICE 處理 下際演 互相檢視是否正 確。 2.發表前處理等動傷 害的樣的經驗,程 實數 實數 對 對 安全教育:學生能夠 主動環境施; 能將安全知識應用於			
生嚴重的出血、骨折 或身體內傷債形,應 緊急就離理較便理 不 <b>次演練</b> PRICE 處理 1.演練 PRICE 處理 下際演練 PRICE 處理 下際演 互相檢視是否正 確。 2.發表前處理等動傷 害的樣的經驗,程 實數 實數 對 對 安全教育:學生能夠 主動環境施; 能將安全知識應用於		巧。提醒學生如果發	
或身體就醫處理較佳。 六、演練 PRICE 處理 步驟 1.演練:引導學生實際演練 PRICE 處理 步驟 1.演練:引導學生實際演練 PRICE 處理 步驟 小。至祖檢視是否正確。 2.發表:學生分享與檢視之醫驗,這樣視之醫療。 當的經驗之是不管 這樣人經驗之學,是不管 這樣人類 人與延伸學習 】 安全教評估。 「學生能夠主動評提出預防措施;能將安全知識應用於		生嚴重的出血、骨折	
緊急就醫處理較佳。 六、演練 PRICE 處理 步驟 1. 演練: 引 等學生實際演練 PRICE 處理步驟 原演練 PRICE 處理步驟。 2. 發表:學生分享與檢視是否正確。 2. 發表 前處理運動傷害的檢驗,是一個人。 是對於 的流程。 是對於 自運動 不與延伸學習了安全教育:學生能夠主動評估運動環境風險,提出預防措施;能將安全知識應用於			
六、演練 PRICE 處理 步驟 1. 演練: 引導學生實 際演練 PRICE 處理步 驟凍 互相檢視是否正 確。 2. 發表: 學生分享與 檢視之前處理運動傷 害的經驗,是否符合 這樣的流程。 【			
步驟 1.演練:引導學生實際演練 PRICE 處理步驟,至相檢視是否正確。 2.發表:學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗,是否符合這樣的融入與延伸學習了全教育:學生能夠主動評估運動環境風險,提出預防措施;能將安全知識應用於			
1.演練:引導學生實際演練 PRICE 處理步驟,互相檢視是否正確。 2.發表:學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗,是否符合這樣的無配入與延伸學習】 安全教育:學生能夠主動評估運動環境風險,提出預防措施;能將安全知識應用於			
際演練 PRICE 處理步驟,互相檢視是否正確。  2. 發表:學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗,是否符合這樣的流程。 【議題融入與延伸學習】 安全教育:學生能夠主動評估運動環境風險,提出預防措施;能將安全知識應用於			
際演練 PRICE 處理步驟, 互相檢視是否正確。  2. 發表:學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗, 是否符合這樣的流程。 【議題融入與延伸學習】 安全教育:學生能夠主動評估運動環境風險, 提出預防措施;能將安全知識應用於		1. 演練:引導學生實	
驟,互相檢視是否正確。 2.發表:學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗,是否符合這樣的流程。 【議題融入與延伸學習】 安全教育:學生能夠主動評估運動環境風險,提出預防措施; 能將安全知識應用於			
確。 2.發表:學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗,是否符合這樣的流程。 【議題融入與延伸學習】 安全教育:學生能夠主動評估運動環境風險,提出預防措施;能將安全知識應用於			
2. 發表:學生分享與 檢視之前處理運動傷 害的經驗,是 這樣的無入與延伸學 習】 安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於			
檢視之前處理運動傷 害的經驗,是否符合 這樣的流程。 【議題融入與延伸學 習】 安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於			
害的經驗,是否符合 這樣的流程。 【議題融入與延伸學 習】 安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於			
這樣的流程。 【議題融入與延伸學習】 安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於		檢視之前處理運動傷	
這樣的流程。 【議題融入與延伸學習】 安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於		害的經驗,是否符合	
<b>【議題融入與延伸學習】</b> 安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於			
智】 安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於			
安全教育:學生能夠 主動評估運動環境風 險,提出預防措施; 能將安全知識應用於			
主動評估運動環境風		· <del>-</del>	
		主動評估運動環境風	
能將安全知識應用於			
		学校與日吊生活,成	

						為運動安全的推廣者。			
第週二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	第挑我第衛四戰 2運高自 章動	健具育境做與能適略決康一J-A2開情與的獨分,當,體的理健全立析進的處育問犯解,我思的而策理與題情,考知運與與健。	Id-A原2運備思力3c局的力運V-1動運辨。-I部身,動1節的實 1全控展能了技 展,道踐 表身制專。解能 現具德能 現性能項	Bc-IV-2 技作與攻。	1.運基理2.準本3基4.綜體基5.基合控了動本。表備手表本表合控本表本動制解價技 現姿法現步現動制腿現腳作能鉛質。路法路作能法路法的力拳以原 拳與 拳。拳的力。拳和身。道及 道基 道 道身與 道綜體	「一利頁團學動國的二值1.起國身果2.在要學身三作1.比和共展術2.習的生勢學習28參習表的拳。拳:國術身:推獎以衛拳準:分勢基擊:道姿做以度引頁與例對經道道。說古和說展事參的道為,礎和等於與度的明代,修明情蹟與運道姿明「兩動防學和提準認為,雖,動運的明代,修明情蹟與運道姿明「兩動防學和提準認情道引道以發動拳身備的拳與鼓備。本拳打都守生實醒備真境社導運及展價道健健效道重勵健動道」有來技練戰學姿的	出備本能3.現備本4.出本能5.路姿手原實跆姿手問跆步原實拳勢法答拳法理作拳勢法答拳法理作道與的。:道與。:道的。:準基技 能準基 說基技 表	【劃涯察能趣 生教 J3 已與 題 已與	

 	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	四、跆拳道基本動	
	作——基本手法	
	1. 講解:基本手法一	
	正拳的技能概念。	
	2.練習:引導學生練	
	習正拳的握拳和出拳	
	動作。	
	3. 發表:引導學生發	
	表正拳的動作技能可	
	應用在哪些運動項	
	目?	
	五、跆拳道基本動	
	作——基本步法	
	1. 講解:基本步	
	法——馬步、弓步和	
	三七步的技能概念。	
	2. 練習:引導學生練	
	習馬步、弓步和三七	
	步的動作。	
	3. 發表:引導學生發	
	表馬步、弓步和三七	
	步的動作差異。	
	六、跆拳道基本動	
	作——基本步法	
	1. 講解:基本步	
	法——交叉步、前行	
	步、前滑步和後滑步	
	的技能概念。	
	2. 練習:引導學生練	
	習交叉步、前行步、	
	前滑步和後滑步的動	
	作。	
	七、進行綜合練習	
	1. 練習: 兩人一組,	
	一人握拳在圈內當攻	
	擊者,一人拿腳靶在	
l l	1 4 2	

第週三	第挑我第衛四戰 2運 篇自 章動	健具育境做與能適略決康體備與的獨分,當,體的一J-A2 裡健全立析進的處育問名解康貌思的而策理與題2 體情,考知運與與健。	1d各原2c運備思力3c局的力運-IV運。V-運。V-遭動和 V-或體發技1動 1節的實 1全控展能了技 展,道踐 表身制專。解能 現具德能 現性能項	Bc-IV-2 技 學與巧。 技作	1.基合控2.打3運動4.運動5.主表本動制表技展動禮展動禮願練現腳作能現巧現應節現應節意習路法的力簡。跆有。跆有。實。拳和身。易一拳的一踐道綜體一對一道運一道運一直	胸用目擊2.合體果有拼代【習生跆值探能一作1.法技2.習作3.較差二作1.旋調身向前不標。統練控平腳墊,議】涯拳的索。、一講一概習踢 表踢。跆一解的腳以方雷同區 整習制時靶 但題 規道學運 跆一篇一概習踢 表踢。跆一解的腳以方標法再 統應力家也泡注入 教本,興 拳本:踢。引侧 引侧 拳本基能膝背標區移用 整展,中可棉意與 育動幫趣 道腳基、 導側 導踢 道腳本概迅或踢線接拳 生的醒習用棒全伸 透與學潛 本 本踢 生的 生動 本 法,轉腳。習近攻 綜身如沒巧取。學 過價生 動 腳的 練動 比作 動 一強側掌	能原理。 2. 實作: 能表	【劃涯察能趣生教了3 己與規】覺的興	
-----	------------------	---	---	-------------------------	---	---	-------------------	--------------------	--

			2. 練習:引導學生練	6. 實作: 能表	
			習旋踢的動作。	現基本攻擊	
			3. 發表:引導學生比	技巧。	
			較側踢、旋踢的動作	7. 發表: 能分	
			差異。	享擔任不同	
			三、跆拳道基本動	角色展現的	
			作——基本腿法	青任與禮	
			1. 講解: 基本腿	更 在 <del>外</del> 位	
				- 1	
			法——下壓的技能概	8. 行為: 願意	
			念,強調後腳向上,	進行課後自	
			以腳掌或後腳跟向目	主練習。	
			標下壓踢擊。		
			2. 練習:引導學生練		
			習下壓的動作。		
			3. 統整:綜合說明各		
			種腳法與攻擊部位的		
			應用。		
			四、進行攻擊技巧的		
			模式對練		
			1. 講解: 跆拳道安全		
			的模式對練方式,先		
			熟練應用基本攻擊動		
			作的要領,之後再增		
			加不同的練習情境,		
			因應攻擊目標的不		
			同。		
			2. 練習:練習攻擊固		
			定式的目標物、不同		
			高度的目標和兩人對		
			打等三種模式對練。		
			五、模擬對練比賽		
			1. 講解: 說明對練比		
			賽規則。		
			2. 比賽:三人一組,		
			扮演比賽者和裁判,		
			利用簡易的比賽場地		

				T		T		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
						進行模擬對練比賽。			
						3. 學習反思:引導學			
						生依據課本 140 頁的			
						四個問題檢視自己比			
						賽中運動禮節的展			
						現。			
						六、思考與行動			
						引導學生依據課本			
						140 頁的四個問題檢			
						視自己比賽中運動禮			
						節的展現。			
						七、練習活動的修正			
						引導學生思考,如果			
						要進行攻擊技巧對鍊			
						或模擬比賽時沒有專			
						用器材要如何維持活			
						動的安全性。			
						八、自主練習策略規			
						劃			
						講解:利跆拳道運動			
						的攻擊技巧除了要踢			
						得準以外,速度和力			
						量也是重要的因素。			
						平時可以利用安全的			
						器具或場地進行自主			
						練習,增強踢腿的速			
						度和力量,提高基本			
						的攻擊能力。			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						生涯規劃教育:結合			
						五年 <b>元</b>			
						計個人未來的成長與			
<b>焙</b> 一	<b> 始</b>		1 - IV 1 -> hn	III. IV 1 n±	1 フ加一川一	生涯路徑規劃。	1 明然・ルンハ	▼ al. one to	
第四	第五篇	健體-J-A2	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1 陣	1. 了解三對三	一、學習引導	1. 問答: 能說	【生涯規	
週	團隊動	具備理解體	各項運動基礎	地攻守性球	籃球賽的打法	利用情境中三位同學	出國際三對	劃教育】	
		ショル エルト 位							

		1						
力	育與健康情	原理和規則。	類運動動作	與比賽規則。	對於球賽狀況的敘	三籃球賽的	涯 J3 覺	
第2章籃 球3X3籃	境的全貌,並	2c-IV-2 表現	組合及團隊	2. 理解三對三	述,引導學生回想自	規則與一般	察自己的	
	做獨立思考	利他合群的態 度,與他人理	<b>戰術。</b>	籃球賽站位的 型態。	己在場上所遇到的問題,逐漸引起學生學	臺灣在使用 的規則有何	能力與興 趣。	
	與分析的知	性溝通與和諧		3. 了解選擇站	習動機—怎麼做可以	差異。	2	
		互動。		位型態,與身	更好?	2. 實作: 使用		
	能,進而運用	2c-IV-3 表現		材、打法有其	二、簡介三對三籃球	國際籃球規		
	適當的策	自信樂觀、勇		相關的地方。	規則	則的球權更		
	略,處理與解	於挑戰的學習 態度。		4. 透過教學選擇適合自己與	1. 比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球	替方式,來進 行比賽。		
	決體育與健	3d-IV-2 運用		<b>團隊的進攻站</b>	隊立刻獲勝。或比賽	3. 問答: 能說		
	康的問題。	運動比賽中的		位,並以此為	時間終了時分數較高	出三對三不		
	健體-J-C2	各種策略。		進攻的基礎贏	隊獲勝。	同站位方式		
				得比賽。	2. 如時間結束時仍平	的特點與進		
	具備利他及				手則加時直至一隊勝     出 2 分。	攻特性為 何。		
	合群的知能				3. 單次進攻時間限制	4. 實作: 能利		
	與態度,並在				為12秒,球員4次犯	用與隊友之		
	體育活動和				規則被罰出場。團隊	間的空間進		
	健康生活中				犯規累計 7 次則全隊 進入加罰狀態。	行傳球走位		
	培育相互合				4. 進攻方得分後防守	並尋找得分 機會。		
	作及與人和				方不需洗球,只需將	1/4 日		
					球自籃下拾起。			
	諧互動的素				5. 防守方球員獲得球			
	養。				權後需運球或傳球出			
					三分線外,才能開始   進攻。			
					三、實際操作新規則			
					將學生分組後,以國			
					際三對三規則進行比			
					賽,體驗不同的比賽			
					規則。 四、三對三站位與空			
					間			
					講解:籃球比賽中空			

間的概念相對的重   要,能夠拉大進攻範	1
	1
的難度。利用課本圖	
文説明三對三籃球賽	
基本三角形站位,而	
特的切傳與移動路	
線,同時也能讓同學	
與打法。	
五、實際演練	
1. 教師先以課本的內	
動作與方法的關鍵處	
並提醒同學常見的錯	
和分配場地,按照課	
本的方式進行練習。	
出要球與接球動作,	
同時發出聲音,來引	
與在比賽時一樣,增	
加整體籃球技巧的質	
【議題融入與延伸學	
图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图	

第五週	第團力第3X3 藍 新 3X3 藍 3X3	健體-J-A2 具實	Ic-IV-1 動用 是性互化 是性 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動團隊 戰術。	1.移度的2.移投防或擾3.動路透增,空傳,籃守溝。進路線過加提檔球能機者通 攻線必的守投 後創,協的 的傳多轉難籃 的造造防困 移球所	學與涯一1紹動所中力強球2(1)已時學與涯人講球、產需、度的發引比如解,。 就:傳與的照及進動:導賽的人差自手有 生沒數,以此,移用、同異自手有 生沒數,以此的防或 表持增有 人移動賽能守無 自球加		<b>【生育】</b> <b>生教</b> J3 己與 <b>多</b> 已與	
		決康健具合與體健培作諧養體的體備群態育康育及互。育問」利的度活生相與動與題之他知,動活互人的與題。 及能並和中合和素	3d-IV-2 運用 運動比賽。		路考成4.常切後切5.中的已得線量傳認見入門。能利切與分必,球識的方切 夠用入隊機須避失球無式與 在無來友會多免誤場持:閃 比持為創。	時自會(2維因引二傳打球可的用三著隊球碰四重,己。)持缺發、球法的以站空、重友與到、要何隊 什當空賽切籃是好接,來導引間位動有講移友 麽的間中練球展例上示獲狩導流,中持解動的 要空概的習場現子一範得獵學暢來的球車盤 隊呢容誤 基隊教所何檔動透傳造手動地機 友?易。 本籃師學利。 過導出。的	線4.習聲友機5.防造得與實時音切。實守空空方作,提入一作意間檔式:能醒的 :圖來。《練解時時報》,獲		

		講解:比賽時大多數	
		時間,只有一個人可	
		以拿到球,所以很多	
		的時間都會做無球的	
		移動,這些無球的移	
		動是用來製造自己或	
		隊友的空檔,當學會	
		無球的移動可以讓自	
		己成為更好的球員,	
		同時能夠幫助隊友得	
		分,提升三人小組的	
		進攻能力。	
		五、實際練習	
		1. 當防守者的手擋在	
		隊友和你之間的傳球	
		路線時,就應該改變	
		方向。或者當防守者	
		在短時間的視線範圍	
		内無法看到你時,也	
		可以做出開後門的切	
		入。	
		2. 成功的開後門切入	
		與閃切,來自於與傳	
		球者的溝通以及快速	
		地往籃下切入,萬一	
		溝通不佳,很容易人	
		尚未跑到位置,而球	
		已經傳出造成失誤。	
		六、無防守者練習	
		傳球與走位的速度都	
		與在比賽時一樣,增	
		加整體籃球技巧的質	
		量來進行練習。	
		【議題融入與延伸學	
		習	
		生涯規劃教育:將籃	

	1					北鹤羽加瓜山山			
						球學習經驗轉化為生			
						活與職業規劃的啟			
						示,提升學生的生涯			
LH.	++ - ++		1 111 1 4	III III 1 ab	1 11 12 11 12 11	思考能力。	1 4	<b>F</b> 1 10	
第六	第五篇	健體-J-A2	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1 陣	1. 精準的傳球	一、閃切結合開後門	1. 觀察: 場上	【生涯規	
週	團隊動	具備理解體	各項運動基礎	地攻守性球	和切入,以及	切入的練習說明	的隊員能熟	劃教育】	
	力		原理和規則。	類運動動作	將練習做得平	講解:三對三比賽	悉空間的掌	涯 J3 覺	
	第2章籃	育與健康情	2c-IV-2 表現	組合及團隊	順有連續性。	中,由於節奏快速,	握,不會都擠		
	球 3X3 籃	境的全貌,並	利他合群的態	戰術。	2. 認識球場上	身體碰撞次數也多,	在一起。	能力與興	
	球	做獨立思考	度,與他人理		常見的無持球	往往也造成了進攻的	2. 實作: 能夠	趣。	
			性溝通與和諧		切入方式:開	難度,因此一次的得	發生聲音,彼		
		與分析的知	互動。		後門切與閃	分,通常無法由一種	此提醒走位		
		能,進而運用	2c-IV-3 表現		切。	策略來達成,而是需	或接球位		
			自信樂觀、勇		3. 能夠在比賽	要結合幾種不同的切	置。		
		適當的策	於挑戰的學習		中利用無持球		3. 實作: 傳球		
		略,處理與解	態度。		的切入來為自	況快速調整來達 成	與走位動作		
		決體育與健	3d-IV-2 運用		己與隊友創造	得分。	流暢,不發生		
			運動比賽中的		得分機會。	二、活動「三對零訓	傳球失誤,且		
		康的問題。	各種策略。		4. 認識個人防	練」	能得分。		
		健體-J-C2			守與團隊防守	即要求學生必須做到	4. 實作: 快速		
		具備利他及			的差異。	精準的傳球與切入,	站在正確的		
					5. 利用防守造	並且能夠完成得分,	防守位置		
		合群的知能			成抄截、傳球	過程中球不得落地或	上,能降低進		
		與態度,並在			的阻斷與投籃	是失誤。	攻者得分的		
					不進,進而奪	三、活動「球球到位」	機會。		
		體育活動和			回控球權,創	1. 進攻方默契、傳球			
		健康生活中			造機會來為自	視野與技能的養成,			
		培育相互合			己的球隊得	防守方換防、協防觀			
					分。	念初養成。			
		作及與人和				2. 對話:由於活動並			
		諧互動的素				非固定路線,因此當			
		·				成員一起移動時,彼			
		養。				此間的持續溝通變得			
						特別重要。			
						3. 擺脫防守快速移動			
						到空缺的位置,方便			

際友/海」  二 明				
四、活動「類 三、對三比較過度防防後門切場上。 這樣的成成。與一個的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類。 一個人類的人類,與的意思,與的意思,與的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類,也是一個人類的人類,也可以此一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的			隊友傳球。	
對三比奪」 1.當釋的功時, 選擇對數價階後將對才 的移動與時期, 一數形數。 2.持球有類的實際,與數據 上的方便與與數據 是發展及是 發表 表 不 \ 小 組防 守 觀念說 明解學之一 時期 是對,以與要 讓與與 讓與與人 ,以與與 或之 ,以與與 或之 的身體之間。 於人 數 ,以與與 在 於 的  對  於  於  於  於  於  於  於  於  於  於  於  於			四、活動「類全場三	
1. 當報的問題				
選擇例切或以傳統持,才能的學院維持,才能力學便傳來有過查證以及際發生與與意意與及養療有學性。 2. 持球的是 不 2. 持球的是 不 3. 小 4 2 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5				
的移動性球外 上的方便等 排動, 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個				
上的空間轉與解表。 2.持球研學也 5.持球研學也如 5. 如 如				
能方便傳球與移意擔任 管球與移意擔任 整理的是 五、小組防守。觀念說 明解: 明解: 1. 接到對於,以與一人 對對,以與一人 對於一一 對於一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一				
2. 持球者同是 整語 在				
藍框的同學位置與要 據友是 <b>五、加筋守觀念說</b> 明 講解: 1. 避避,對方低位球員 接到球人也之三的身體在門外的通常 是較為再次的過常 是較為高大的「全型的 或會,隨球移動(jump to the ball)可生站 他 ball)可生站 一個能夠協防位 下交、實際練習 六個學生者 一個能夠協防他 下來、個學生相為 一個能夠協防守 者,當中 一個條例 時,也 一個等 一個等 一個等 一個等 一個等 一個等 一個等 一個等				
下友是否空切與要 求。				
球。、小組防守觀念說明講解: 1. 避野方低位球員接到球內分的防守者為外體性間,與低值球項的身體也關係,通過進過以與不够,與不可之的的內方。 一定 一致			籃框的同學位置以及	
五、小組防守觀念說 明講解: 1.避對求低位球員 接到對來在球員 接到對來在政與你的所 是對大個一個的所 是改善者為商大的 或會。隨球移動(jump to the ball) 可以讓 擔任防守約被位置 一個能夠於位置 一個能夠於位置 一大。實際練習 一大。實際練習 一大個進進外為防守 者。 一人 持任,另外三個 等。 一人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 有 是 可以 有 是 可 是 一 者 的 所 等 的 等 。 一 者 。			隊友是否空切與要	
五、明講解: 1.避免對方低位球員 接到球在球員 接到球在球內分的防常 是對水內四與你人的所 等之間。大的通常 是及者持球後數(近面進 攻者持球後動(jump to the ball) 可以讓 擔任防守約被置 (應動的) 型生幫。 (方、實際練習 (大、實際練習 (大、實學生者相為) 一二人 持任,另外三個人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人 持任,另外三人			球。	
明講解:  1. 避免對方低位球員接受對方低位球員接到對於 以四分你的防守者之間,除低通常是較為高度低低的常力, 大數數 (1) 如即 (1) 也 (1)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
講解: 1.避免對方低位球員 接到球人的一個				
1. 避免對,以與免對,以與與你的所守者為所以與與你的通過。 內國				
接到球,以四分之三的身體在球與你的防守者之高,降低低值當及者為高後對動(jumpto the ball)即可以讓擔任的可以數值的數數的 juw 數值 是				
的身體在球與你的防守者之間,降低通進 及者高大的通道 改者持球後對籃(如即 放發者,隨球形)與讓 擔任防守的截可可以。 擔任防守的截置。 一個能夠抄截置。 六、實際練習 六個學生一種外國 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。				
守者之間,降低通常 是較為高大的低位進 攻者持球後對動(jump to the ball)可以讓 擔任防守的學生站在 一個能的的模型 於文實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻一個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
是較為高大的低位進 攻者持球後對的 jump to the ball)可以讓 擔任防守的學生站在 一個能夠抄截置。 六、實際練習 六、個學也者相,三人 擔任進攻者但為外防守 者,一個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
攻者持球後對籃下的 威脅. 隨球移動(jump to the ball)可以讓 擔任防守的學生站在 一個能夠抄截且幫忙 隊友的協防位置。 六、實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
威脅.隨球移動(jump to the ball)可以讓 擔任防守的學生站在 一個能夠抄截且幫忙 隊友的協防位置。 六、實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
to the ball)可以讓 擔任防守的學生站在 一個能夠抄截且幫忙 隊及的協防位置 六、實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
擔任防守的學生站在 一個能夠抄截且幫忙 隊友的協防位置。 六、實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
一個能夠抄截且幫忙 隊友的協防位置。 六、實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
隊友的協防位置。 六、實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
六、實際練習 六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,			隊友的協防位置。	
六個學生一組,三人 擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,			六、實際練習	
擔任進攻者在外圍導 球,另外三個為防守 者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
球,另外三個為防守者,當進攻者傳球時,防守者須跟著並站在正確的位置上,			· ·	
者,當進攻者傳球 時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
時,防守者須跟著並 站在正確的位置上,				
站在正確的位置上,				
進攻者可等防守者站				
			1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	

第週七	第團力第球(次五隊 2 攔第段篇動 章網一考	健具育境做與能適略決康體備與的獨分,當,體的一J-A2 體康,也不可以與的人,當人體的人,也可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可	1c各原1d各原1d運項2利度性互3dV-1項理V-1動第-1他,溝動-1型型V-1動第-1地略V-合與通。V-1動規1動 3賽。2群他與 1了基則了技 應的 表的人和 運解礎。解能 用各 現態理諧 用	Ha-IV-1 球性動團網類組戰	1.賞識激及2.動攔概暖的3.跳動4透,攔發參透遊網念身。運,作學過讓網學與過戲動,活 用完。會影學技習感趣,作並動 助成 爛片生術動。味學基達目 跑攔 網欣認,機 活會本成 起網 技	七該計半近在的至作比動【習生球角學劃一球1.的接比器2.術機為3.影同4、活,場全活三無為賽。議】涯場色業中、的說第得賽之講在及攻提片的發為透然賽比中二防學學 融 劃的工職 過球:道帶重。:賽法造:能網:攻規三能的產二的全的 與 育略驗與 片術網線士的 紹的如分問出式學中則對產節生打情場課 延 :思延生 介 是,氣得 攔使何機學幾?生轉的三生奏較一況籃程 伸 將考伸活 紹 防能,分 網用反會生種 白魚的接,多甚,球活 學 籃與到規 排 守直是利 技時守。從不 由	們解在重2.認截天習3.活中用是攔比要觀真遊羅活實動,攔否網賽性察參戲地動作或熟網能技中。:與 網。:比練觀理術的 是攔 練 能賽運念	【劃涯察能趣 生教J3 己與 規】覺的興	
			性溝通與和諧		跳,完成攔網	影片中能找出幾種不	中,熟練的運		
		備情意表達	3d-IV-2 運用		習中,學會快	5. 統整:攔網技術要			

的能力,能以	運動比賽中的	速移動、起跳	因應對手不同戰術,	5. 實作:能控	
同理心與人	各種策略。	的攔網技巧。	分為單人攔網、雙人	制身體,做出	
	3d-IV-3 應用	6. 學會助跑攔	攔網、及多人攔網	跨步、助跑攔	
溝通互動,並	思考與分析能	網,伸臂包覆	等,本章以單人攔網	網練習。	
理解體育與	力,解決運動	攔網目標。	基本技術為主,再搭	6. 發表:能正	
保健的基本	情境的問題。     4d-IV-1 發展		配單人攔網防守陣形 為輔,引導學生學習	確的說出攔 網動作要	
概念,應用於	1		動機。	領。	
日常生活	項運動技能。		二、活動「攔截遊戲-	7. 觀察: 是否	
			天羅地網」	認真參與跨	
中。			1. 說明: 學生在學習	步攔網練習	
健體-J-C2			攔網動作前,沒有阻 擋、攔截的概念,透	活動。 8. 發表: 能正	
具備利他及			過遊戲活動學習爛網	確的說出助	
合群的知能			的原理及目的。	跑攔網動作	
與態度,並在			2. 講解: 運用攔網與	要領。	
			防守的組合,學習交	9. 實作:能做	
體育活動和			錯站位的防守觀念,	出助跑攔網	
健康生活中			防止對手直接將球丟	動作,並用雙	
培育相互合			進已方防守地面。 3. 示範:為了越過攔	掌將目標球 體包覆住。	
作及與人和			網者的封阻, 丟球的	旭也後任。	
**************************************			人必須把球的拋物線		
			拉高,增加防守方的		
養。			移動時間及動作反		
			應,正是攔網的主要		
			目的。		
			4. 操作:提醒學生要 6 6 6 6 6 7 6 9 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9		
			是眼睛要小心被球丢		
			到,避免發生眼睛受		
			傷的危險。		
			三、攔網跨步、助跑		
			起跳動作要領		
			1. 說明:比賽中攻擊		
			手是進攻戰術的發動		

						者,攔網者必須因應			
						攻擊手的戰術、路			
						線,快速改變攔網步			
						法而形成封阻。攔網			
						步法又分為跨步及助			
						跑起跳兩種。			
						2. 示範: 跨步、助跑			
						緊貼球網,是為了在			
						起跳後不會離網太			
						遠、讓來球順著球網			
						落地失分。起跳時雙			
						腳腳尖必須面向球			
						網,起跳後才能正對			
						球網、雙臂沿著球網			
						盡力上提,達到最高			
						的攔網點及最大的攔			
						網面。			
						3. 操作: 起跳在空中			
						b. 採作· 起跳在王十			
						繃封鎖扣球角度,不			
						要讓來球擊中手臂後			
						友礙不坏等下丁月後   反彈出界。落地後,			
						随著來球方向迅速轉			
						身,準備下一個動			
						一样。 一样。			
						【議題融入與延伸學習】			
						· —			
						生涯規劃教育:學生			
						能從動作學習中發現			
						自己的優勢與興趣,			
						結合生涯規劃,思考			
<b>给</b> 、	始十分	thall T 40	1 a IV 1 7 777	II. IV 1 Am	1 宮田川山山	未來方向。	1 細扇・日子	V d m in	
第八	第五篇	健體-J-A2	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 運用助跑起	一、活動「左右跨步	1. 觀察: 是否	【生涯規	
週	團隊動	具備理解體	各項運動基礎	/牆性球類	跳,完成攔網	捌網練習」	認真參與攔	劃教育】	
	力		原理和規則。	運動動作組	動作。	1. 說明: 面對對方攻	網練習。	涯J3 覺	
	第2章排	育與健康情	1d-IV-1 了解	合及團隊戰	2. 學會攔網技	擊手的跑動及移位,	2. 實作: 能控	察自己的	

球攔網 各項運動技能 術動作要領。 攔網者要善用靈活的 制身體,做出 能力與興 境的全貌, 並 術。 原理。 3. 讓學生在練 步法,讓身體面對攻 跨步、助跑攔 趣。 做獨立思考 1d-IV-3 應用 習中,學會快 擊手的擊球位置,才 網練習。 與分析的知 能取得有利的攔網定 運動比賽的各 速移動、起跳 3. 發表: 能正 項策略。 的攔網技巧。 位。 確的說出攔 能,進而運用 2c-IV-2 表現 4. 學會助跑攔 2. 講解: 運用身體重 網動作要 適當的策 利他合群的熊 網,伸臂包覆 心及步法,能靈活的 領。 度,與他人理 攔網目標。 向兩側移動。面對對 4. 觀察: 是否 略,處理與解 性溝通與和諧 5. 讓學生在練 手瞬間跑動,才能快 認真參與跨 決體育與健 互動。 習中,學會快 速移位。 步攔網練習 康的問題。 3d-IV-1 運用 速移動、起跳 3. 示範:移動到拋球 活動。 運動技術的學 的攔網技巧。 者的定點後,雙腳要 5. 發表: 能正 健體-J-B1 習策略。 6. 學會助跑攔 迅速彈跳,讓雙臂沿 確的說出助 備情意表達 3d-IV-2 運用 網,伸臂包覆 著球網盡力上提。 跑攔網動作 運動比賽中的 的能力,能以 攔網目標。 4. 操作:在空中攔截 要領。 各種策略。 7. 能站立做出 來球,運用手腕將球 6. 實作:能做 同理心與人 3d-IV-3 應用 正確的攔網手 壓回,要提醒學生切 出助跑攔網 溝通互動,並 勢。 思考與分析能 誤觸碰球網,養成習 動作,並用雙 力,解決運動 掌將目標球 8. 學會跨步攔 慣才不會在比賽中造 理解體育與 成失分。 情境的問題。 網動作要領。 體包覆住。 保健的基本 4d-IV-1 發展 二、 活動「助跑攔網 7. 發表: 能說 概念,應用於 適合個人之專 練習」 出正確的攔 1. 說明: 因應攔網目 網手勢。 項運動技能。 日常生活 標距離較遠,可以運 8. 觀察: 是否 中。 用助跑來增加攔網速 認真參與課 程內容。 度及高度,常用於3 健體-J-C2 號位協助組合攔網。 9. 實作: 能熟 具備利他及 2. 講解: 3 號位攔網 練的完成跨 合群的知能 者在協助兩側組合欄 步攔網技 網時,常使用助跑攔 術。 與熊度,並在 網,因此必須具備 至 體育活動和 少左右各3公尺的助 健康生活中 跑攔網能力,才能攔 截到兩側長攻的攻擊 培育相互合 手。 作及與人和 3. 示範:攔網助跑動

諧互	<b>上動的素</b>	作類似扣球助跑,向	
		左側移動步法與右手	
		扣球助跑方式一樣;	
		但向右側移動步法與	
		左手扣球助跑方式相	
		同。因此,向左助跑	
		第一步為左腳;向右	
		助跑第一步為右腳。	
		4. 操作:運用加速度	
		助跑,雙手擺臂迅速	
		上拉,讓身體由水平	
		速度,轉變成垂直上	
		升的跳躍動作,動作	
		越協調,在空中停留	
		的時間越持久。	
		三、活動「兩人面對	
		面扣球攔網」	
		1. 說明:站立於地面	
		練習攔網手勢,讓老	
		師可以從中調整手部	
		動作,並讓學生體驗	
		扣球攔網的實際感	
		受。	
		2. 講解:強調雙掌包	
		覆球體的攔阻動作,	
		並觀察攔回的球是否	
		反彈於地面上,藉此	
		瞭解來球的入射角及	
		反射角與手勢的關聯	
		性。	
		3. 示範:雙手臂盡可	
		能貼近,避免來球從	
		雙臂之間穿入;下巴	
		微微內縮、雙眼上飄	
		瞄準來球,避免來球	
		直接扣到眼睛而受	
		且按1111  11  又	

				傷。		
				4. 操作:觀察扣球者		
				是否能準確將球扣到		
				設定位置,並且觀察		
				攔網後球體的反彈位		
				置,直接、快速落在		
				地面上才是正確的攔		
				網動作。		
				四、活動「高台扣		
				球——跨步攔網」		
				1. 說明:在地面上完		
				*		
				成攔網手勢動作後,		
				嘗試左右跨步攔網動		
				作,檢視起跳後是否		
				能維持正確的攔網手		
				勢。		
				2. 講解:在跨步的過		
				程中觀察扣球者的拋		
				球、擊球動作,在扣		
				球者預備揮臂擊球的		
				瞬間,抓準時機起跳		
				完成攔網動作。		
				3. 示範:攔網者起跳		
				後,要在空中維持攔		
				網包覆球體的姿勢,		
				並且盡可能的滯留空		
				中越久越好,增加攔		
				球回彈的成功率。		
				4. 操作: 跨步攔網成		
				功的關鍵在於攔網起		
				跳時機,攔網者必須		
				在拋球前移動至定		
				位,在即將揮臂扣球		
				的瞬間起跳,並完成		
				攔網手勢。		
				【議題融入與延伸學		
<u> </u>	L	•	l l		<u> </u>	

第週	第團力第球	健具育境做與能適略決康健備的同溝理保概日中體備與的獨分,當,體的體情能理通解健念常。J理健全立析進的處育問J意力心互體的,生AA解康貌思的而策理與題B表,與動育基應活2體情,考知運與與健。1達此人,與本於	Ic各原1d各原1運項2c利度性互3d運習3d運各3d思力情4d適項-I可理-I項理-I動策-I他,溝動-I動策-I動種-I考,境-I合運-I動規-I動規-1動,3賽。2群他與 1 術。2賽略3分決問1 人技了基則了技 應的 表的人和 運的 運中。應析運題發之能解礎。解能 用各 現態理諧 用學 用的 用能動。展專。	Ha-IV-1 網類組戰網類組戰	1.陣領2.動人人3.排習人球4.單陣學形。透,合攔透球,合技學人形會的 過學作網過比學作術會攔。不動 練會完陣二賽會完。六網欄作 習與成形打練與成 人防網要 活他單。二 他扣 制守	習生課掌在我一念形1.扣威攔2.的讓含拉置3.攻球以「意網4.的網球此同為二食規學排習未 明動時隊解守上球,滿範、時相面立形作處作備隊契要 那 當或可。類形個)場有當備已醒!改 不可提守間瞬 隊 當或可。類形個)場有當備已醒!改 不可提守間瞬 隊 當達還索 守守 沒攻用 發的不距守。沒送友大彼不 陣除下,有應 守的過能能自 概隊 有擊不 球是包離位 有過可喊此攔 形攔接因共最 概時過能能自	認人練3.練與作作守4.出人陣領5.認打賽動6.練與作真攔習實習他,攔技發六攔形。觀真二練。實習他,參網活作活人熟網術表人網動 察參排習 作活人熟與陣動:動合練與。:制防作 :與球活 :動合練與陣動能中 的防 能單守要 是二比 在中 的單形。在 操	【劃涯察能趣 生教J3 己與 規】覺的興	
		中。 健體-J-C2				念——單人攔網的防守隊形	用攔網技術。		

具備利他及	1. 說明:當對方扣球
合群的知能	攻擊力不強,或者已
	方來不及組合攔網,
與態度,並在	可以採用單人攔網的
體育活動和	防守陣形。
健康生活中	2. 講解: 單人攔網可
培育相互合	順手的扣球路線,其
作及與人和	餘防守者可以分佈在
	欄網者的後方兩側,
諧互動的素	防守對方較不順手的
	和球路線。 2
	3. 示範:單人攔網可
	以減少後方防守者的
	防守範圍,攔網與防
	守交錯站位,可以攔
	B   B   C   C   C   C   C   C   C   C
	4. 操作:單人攔網陣
	形必須透過長時間練
	習培養默契,讓場上
	每個人各司其職的守
	住自己的責任區域,
	並提早準備防守反
	<b>擊。</b>
	球比賽」
	1. 說明: 透過小型模
	擬比賽,增加學生練
	習機會,學習與隊友
	合作完成攔網與防守
	置必須交錯,減少對
	上 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (

			手直接將球扣進已方		
			場地。		
			3. 示範:以前排攔網		
			為主,後排防守找縫		
			為輔,成功將球守 一		
			起之後,前排攔網者		
			轉變角色為舉球員,		
			後排防守者轉變為攻		
			擊手反擊。		
			4. 操作:二人合作過		
			程中,必須不斷的發		
			出聲音溝通,讓彼此		
			知道下一個動作,在		
			角色轉變 中能增加		
			處理球的穩定性。		
			四、活動「兩側高台		
			團隊攔網防守佈陣練		
			超		
			1. 說明:模擬對手扣		
			球時,六人進行單人		
			攔網的防守陣形,在		
			成功將球守起之後,		
			再嘗試將球扣至對方		
			場地。		
			2. 解讀:單人攔網防		
			守陣形,前排沒有攔		
			網的兩位防守者必須		
			防守前排區域,後排		
			位防守者必須成半弧		
			形,與前排攔網者交		
			錯站位。		
			3. 示範:當高台上的		
			扣球者將球拋起,靠		
			近攻擊手的攔網者必		
			須起跳攔網,其餘隊		
			友必須快 速移動至		
			人一人人人 也切功工		

第週十	第團力第球區球五隊 3前域編動 章場擊	健具育境做與能適略決康健具合體備與的獨分,當,體的體備群J理健全立析進的處育問J利的A2 解康貌思的而策理與題C2 他知2 體情,考知運 與與健。2 及能	1d各原1d自能3c局的力運4適項V-I型。-I型U-1。-I部身,動V-1合運1動2運1全控展能1人技了技 反動 表身制專。發之能解能 思技 現性能項 展專。	Ha-IV-1 球性動團網類組戰	1.場用2.域中3.與性4.的準5.正術6.核的作了區的認擊的了挑。能高確認手。學自放。解域技識球重解球 控度度識放 習己小羽與術前在要放的 制與。與小 如與球球可。場羽性小特 擊擊 學球 何他動前使 區球。球 球球 會技 檢人	防4.球移雨戰攻【習生學團及習業一利生習要二說區球術大很力連享具為何三守操守位名術擊議】涯生隊角、生、用經前性、明域與雖的好,連討有你。、站作起舉攻號。題 規將合色生涯 學本引區 想最球球有傷制動後這麼造位:,球擊 融 劃課作定活中學本引區 想最球球有傷制動後這麼造 動 防球前主進 與 育中溝運未	1.能謂與術2.連於的3.能上並高4.能領手5.問夠羽相。觀連分看實夠擊控度實依成放觀答說球關 察看享法作做球制。作動做小察:出前技 :並自。:出動擊 :作出球:學何場 完勇己 學向作球 學要正。檢生	【劃涯察能趣 生教J3 己與 規】覺的興	
		合群的知能 與態度,並在			作。	三、活動「向上擊球 練習」(放小球) 1.說明:藉由已學過	核同學的動		

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	
健康生活中 培育相互合 作及與人和 世工和以表	
培育相互合 作及與人和 此工和以表 按其人和 以其為原則。	
作及與人和 的高度以不超過一支 與。 球拍為原則。	
球拍為原則。	
3 討論:活動後,由	
一八百作尚工字球   一八百作尚工字球	
應該怎麼做。	
四、正、反手放小球	
1. 說明: 說明放小球	
的使用時機及目的。	
2. 示範:正、反手放	
小球之動作要領,「提	
製方式擊球,勿由下	
3 操作:原地操作	
正、反手放小球動作	
(右手持拍者右腳向   1	
五、複習正、反手放	
小球技術動作要領	
講解:放小球可使對	
且若擊出的球貼網而	

						過,可使對手無法處			
						理或被迫挑高回球,			
						所以操作時請以此為			
						原則,應盡量讓球正			
						好貼網過為佳。			
						六、活動「替代性放			
						小球練習」			
						1 講解:利用桌球回			
						彈特性,熟練正反手			
						放小球技術動作,操			
						作時盡量以搓擊方式			
						擊球。			
						2 說明:於牆面簡易			
						繪製羽球網高,搓擊			
						過程中讓球回彈地面			
						距離牆面2公尺內為			
						原則。			
						3 操作:依正、反手			
						放小球要領擊球,熟			
						練腳到手到之整體性			
						動作。			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						生涯規劃教育:從精			
						細的擊球技術與場上			
						無的事以我們與物工 策略,連結到學生日			
						後所需的精確執行			
						力、策略規劃能力,			
						以及如何培養專注力			
						與耐心,這些都是未			
						來生涯發展的關鍵能			
						力。			
第十	第五篇	健體-J-A2	1d-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 認識與學會	一、活動「一拋一打」	1. 實作: 學生	【生涯規	
一週	團隊動		各項運動技能	/牆性球類	正手放小球技	1. 說明: 判斷來球的	能依動作要	劃教育】	
	力	具備理解體	原理。	運動動作組	術。	落點,以腳部帶動身	領成做出正	涯 J3 覺	
	第3章羽	育與健康情	1d-IV-2 反思	合及團隊戰	2. 學習如何檢	體往來球方向,使用	手放小球。	察自己的	
	W 0 + W	A X IVEM IA		口人因小权	1. T 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	短一个不分 17 区川	1 1/2 1 246	<b>ホロし</b> 切	

	Τ	<b>r</b>					1	,
球前場	境的全貌,並	自己的運動技	術。	核自己與他人	放小球技術回擊。	2. 觀察: 能檢	能力與興	
區域擊	做獨立思考	能。		的放小球動	2. 操作:同學由下而		趣。	
球	與分析的知	3c-IV-1 表現 ロポナスもM		作。	上拋至練習者前場,練習者依正、反手放	作並協助調		
		局部或全身性 的身體控制能		3. 認識與學會 正、反手挑球	練習者依止、及于放   小球要領擊球,過程			
	能,進而運用	力,發展專項		技術。	中請參照檢核表檢視			
	適當的策	運動技能。		4 認識與學	自己的結束動作。	積極認真參		
	略,處理與解	4d-IV-1 發展		會正、反手挑	二、活動「網前球對			
	決體育與健	適合個人之專		球技術。	抗」	4. 實作: 學生		
		項運動技能。		5. 學習主動挑	1. 說明:依照比賽規	能依動作要		
	康的問題。			球與被動挑球	則進行放小球比賽,	領成功擊出		
	健體−J−C2			方法。 6. 學習如何回	為一項綜合練習,擊球前應判斷來球以反			
	具備利他及			擊放小球與挑	手或正手放小球回	5. 觀察: 能互		
	合群的知能			球。	擊。	相協助完成		
	與態度,並在				2. 想想看:漂亮的放	練習。		
					小球應(1)球盡量貼	6. 觀察: 學生		
	體育活動和				網過(2)使球體翻轉	能在練習活		
	健康生活中				或旋轉。   作法:(1)盡量在往高	動中積極認 真參與。		
	培育相互合				旋擊球(2) 拋物線原	具 <u>参</u> 祭。		
	作及與人和				理,擊出球的最高點			
	諧互動的素				應在自己場區(3)以			
					手指發力。			
	養。				三、正、反手挑球			
					1. 說明: 說明挑球的			
					使用時機及目的,瞭解主動挑球與被動挑			
					麻土動挑球與做動挑     球的用意。			
					2. 示範:正、反手挑			
					球之動作要領,注意			
					擊球點約在膝蓋前上			
					方位置,揮拍由下而			
					上,非由右向左(正			
					手)與左向右 (反			
					手)。			

四、複習正、反手挑
球技術動作要領
説明:挑球可使對手
向後場移動,被動挑
球可爭取更多準備時
自
及,關鍵作法在於「球」
搭配」。
五、活動「向上擊球」
練習(挑球)」
1. 說明: 以正手或反
手握拍法握拍,分别
進行向上擊球練習。
為了使球打向上方,
擊球點應移至胸前高
度位置,由下往上用
可能地將球打至天花
板。
2. 提醒: 反手挑球
時,因擊球須由手肘
帯動前臂揮撃,所以
身體應稍微前傾較好
施力。
六、活動「拍面角度
練習」
説明:此為揮拍軌跡
檢核方式,以球網下
正對球網下緣,代表
揮拍軌跡與拍面角度
<b>立</b>

健康生活中	第二 第團力第球區球	健具育境做與能適略決康健具合與體健體備與的獨分,當,體的體備群態育康一一理健全立析進的處育問一利的度活生和解康貌思的而策理與題C他知,動活2體情,考知運與與健。2及能在和中	1d各原1d自能3c局的力運4d適項V-I項理V-已。-I的V-或體發技V-個動了技 反動 表身制專。發之能解能 思技 現性能項 展專。	Ha-IV-1 繼動更及。 網類組戰	1.場球2.位技3.習域及習小組解選的合球擊位買水組解選的合球擊位軍球 對擇方學不球合前挑 站關。學區段。	【習生引中注準為力自規業一1.使術微伸需面2.上練球3.行二與1.擊球2.策3.接內題 規學核、行涯並的適徑活明正練退拍受度作至者領察軌前擊明手思動戰享方數與 育羽值思心的他與學 一來手站較,位配學者、。察落術 解小球、 發度敗 主球,考,關們優習 地球挑位容過置。由前反 球點的 如球策挑 球分朗學 的術專精化能索,職 打向技術延中拍 而,挑 飛 用 回挑。用 與自學學	1.小表 2.能動真 3.能與出略實組。觀在中參發分身擊。作討 察練積與表析站球完論 :對位的	<b>【劃</b> 涯察能趣 <b>生教</b> J3 已與 規】覺的興	
-------	------------	--	--	--------------------------	---	--	---	--	--

	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
作及與人和	分享。
諧互動的素	三、區域站位羽球賽
	1. 說明:依比賽規則
養。	進行對戰,責任劃分
	培養默契,後場擊球
	者不可殺球。
	2. 小組討論:比賽前
	小組需討論如何合作
	撃球,並於賽中檢視
	賽前討論的結果是否
	需調整,賽後再進行
	四、前後區域羽球賽
	1. 說明:活動如同雙
	打比賽前後站位,擊
	球的範圍變大了,責
	任區域也增加了,故
	擊球站位與隊友的搭
	配更顯重要。
	2. 操作: 進行比賽
	時,前場隊友應感受
	後場擊球的方位與對
	手可回擊的角度以選
	擇站位,讓自己的進
	攻與防守固若金湯。
	3. 想想看:中場請寫
	下與隊友討論的站
	位、擊球與其他策略
	性問題。
	【議題融入與延伸學
	習】
	學生理解技能的提升
	來自於專注力與不斷
	練習,與未來職涯的
	持續學習相呼應。
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

第三	第團力第球短布術 在觸 全擊與戰	健月子A2 是借與的獨分,當。 時間 是一個 是 是 是 是 是 是 是 的 一 工 析 進 的 、 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	2c-IV-2 利度性互3c局的力運3位是各46通項2 是一V-2 是一V-3 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是一V-4 是 一V-4 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一	Cb-IV-2 有的規一IV-1 動全。 Hd-IV-1 類組戰 係 類組 下 數 數 例 數 例 例 例 例 例 例 例 例 例 例 例 例 例 例 例	1. 藉由情境了。 2. 整理 2. 整理 到作要領	一籍打二方置三領講站四1.習2.習視數進。學棒動短 解落代打 曲對家 解發大活」講,線數進。學棒動短 解整打「 :握短動 解求替短 解球替短 解球替短 普短口 解 大 以球作打 觸落代打 由打處 解 號備領作 短。習代 代領球學 號人 以東東東東 解 大 以東東東東 解 大 以東東東東東東東東東東東東東東東東東東	1.分短領2.同擊斷習領3.參動4.觸突認了打。情學短,技。情與。認擊襲知解動 意對打並術 意練 知短短兒觸作 :於的互要 :習 :打打能擊要 尊觸判桿 認活 能擊不充	<b>【生育】</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>2</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>1</b> <b>9</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
		體育 建康 有 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五				破壞佈陣,引起學生 學人 學 學 學 學 學 學 經 第 經 第 經 第 經 第 第 第 第 第 第 第	動作技能。		
		養健體-J-C3 具備敏察和 接納多元養,關 化本土與國				講解:請同學間籍 開影材料, 與 對 對 大 後 樣 題			

	1		T	T		1		1	,
		際體育與健				學生認識和逐步改進			
		康議題,並尊				的重要性,並落實其			
		重與欣賞其				學業和職業目標的完成。			
		間的差異。				//			
第十	第五篇	健體-J-A2	2c-IV-2 表現	Cb-IV-2 各	1. 認識攻守佈	一、短打練習一「點	1. 情意: 認真	【生涯規	
四週	團隊動	具備理解體	利他合群的態	項運動設施	陣的戰術策	球進籃」	參與練習活	劃教育】	
	力		度,與他人理	的安全使用	略。	講解:藉由替代練		涯 J3 覺	
	第4章棒	育與健康情	性溝通與和諧	規定。	2. 了解不同出	習,掌握短打要領;	2. 認知:能說	察自己的	
	球觸擊 短打與	境的全貌,並	互動。 3c-IV-1 表現	Hd-IV-1 守 備/跑分性	局數佈陣分 析。	可透過桌球丟擲,讓 打者完成短打練習。	不同出局數 的佈陣分	能力與興 趣。	
	布陣戰	做獨立思考	局部或全身性	球類運動動	171 3	一二、短打練習二「短			
	術(第二	與分析的知	的身體控制能	作組合及團		打練習」	3. 技能: 能進		
	次段考)	能,進而運用	力,發展專項	隊戰術。		講解:進入打擊區,	行打带跑的		
			運動技能。			並藉由短打技巧,試	相關技能。		
		適當的策	3d-IV-2 運用 運動比賽中的			著將球擊項最佳落 點。			
		略,處理與解	理動比負甲的     各種策略。			<sup>  加                                 </sup>			
		決體育與健	4d-IV-1 發展			一 本本打字文分级   視			
		康的問題。	適合個人之專			三人一組,請同學間			
		健體−J-C2	項運動技能。			藉由檢核表相互檢			
		具備利他及				視。			
						四、 <b>引起動機</b> 攻守佈陣的戰術策略			
		合群的知能				及可仰阵的 戰個 東哈   為何?			
		與態度,並在				五、課程講解			
		體育活動和				1. 無人出局、二人出			
		健康生活中				局時,應擴大防守範			
		培育相互合				圍,防守方原則上以			
		作及與人和				正常守備為主,避免進攻方進壘或得分。			
						2. 一人出局或壘上有			
		諧互動的素				跑者時,二壘、游擊			
		養。				手以雙守備為主;			
		健體-J-C3				一、三壘手就正常守			
						備,面對攻方可能採			

第4章棒 球觸擊 短的全貌,並 短的全貌,並 做獨立思考 協獨立思考 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。    「中華」 L-(2)    「中華」 L-(3)    「中華」 L-(4)    「中華) 上一(4)    「中華)	接化心際康重問 第五 第五 第團力第球短布術 第團力第球短布術	3c-IV-1 全型 表身制專。運力 的力運 数個 的 大型 的 为 ,	項運動設施 時。 2. 財佈 整。 7 財佈 整。 7 財佈 學 名。 日間 一 IV-1 中	本 中 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神	的佈陣分 析。 3. 技能:能進 行打帶跑的		
--	---------------------------------	--------------------------------------	---	---	---------------------------------	--	--

具備利他及	敗,卻有可能被捕 2
合群的知能	防守方說明:游擊手
與態度,並在	
	本壘,防止三壘跑者
體育活動和	
健康生活中	四、活動「排壘球練」
培育相互合	習賽」
作及與人和	1. 引起動機: 説明排
	■球活動可不分性別
	共同參與,也增加參
養。	
健體-J-C3	賽事。
具備敏察和	2. 場地規格與比賽人
接納多元文	數:除棒球守備九人
	外,另增加右游擊
化的涵養, 關	手、內野手二位及外 
心本土與國	野手二位;每隊上場 人數十四人。
際體育與健	3. 活動方式:
康議題,並尊	(1)投手以拋物線方
重與欣賞其	式進行拋球,球落在
	地墊上為好球。
間的差異。	(2)女生打擊出去的
	球,防守方只有女生
	可以做接殺動作,男
	生 只能待擊出的球
	(3)投手、打擊、跑壘
	等限制及出局數皆與
	棒球規則相同。
	五、活動省思
	經過比賽後,同學是
	否能了解規則與戰術
	運用?請依課本題目

					四 <b>【習】</b> <b>題</b> <b>題</b> <b>題</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>数題</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>對</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b> <b>期</b>			
第超我第徑離六越 1 - 跑篇自 章距	健具健與自保索價意實放健具育資運計體備康態我健人值義踐棄體備與源動畫一層的度運潛性與,,。 J 善健,與,和有知,動能、生並不。 J 一用康以保效,與能展與,自命極輕 3 體的定健執	Ic各原1d每原1d運策2c自於態3c局的力運3c運各3c思了項理V項理V的。V樂戰。V或體發技V比策V與1動規1動 3賽 3觀的 1全控展能2賽略3分了基則了技 應的 表、學 表身制專。運中。應析解礎。解能 用項 現勇習 現性能項 用的 用能	Ab-IV-1 追與。IV-2 與本 體策方 推技	1.實長值2.跑容3.跑析4.長技5.加要6.及體7.的8.討認例距。了的。了的。了距術了速領能加驅了動能論運重離 解項 解技 解離。解跑。做速動解作參並用新跑 長目 長術 並跑 起的 出跑。中要與能生定的 距及 距分 做起 跑動 起的 間領小清活義價 離內 離 出跑 及作 跑身 跑。組楚	一1.話思義賽慢種一情2.長看驗二說1.距2術3.跑三情用例長它質而戰興 學經他 長:紹跑講容解作起境小子距不,是、趣 生驗人 雖 田項解。長要跑式琳,離單重對一 分或的 雖 徑目長 距領及教與引離單點生種、 享生的 跑 比。距 離。加學小導跑只不活堅一 自活長 介 賽 離 跑 速導對生意比快一、熱 的所經	1.出跑想2.能解的容3.出的4.能起跑領5.能及中作6.問對的法說夠長項。實長動說清跑的。實做加間。說答長印。明清距目 作距作明楚及動 作出速跑 明:距象 :楚離及 :離。:了加作 :起跑的 :能離與 學了跑內 能跑 學解速要 生跑及動 學說	【育國重世文值國】J4 欣不的解 尊賞同價	

行並發揮主	力,解決運動	說明腳跟、全	1. 說明: 講解起跑及	能清楚了解	
動學習與創	情境的問題。	腳掌及前腳掌	加速跑的動作要領。	彎道跑及終	
	4d-IV-2 執行	著地的差異	2. 操作:	點衝刺的動	
新求變的能	個人運動計	性。	(1)示範以腳跨步的	作要領。	
力。	畫,實際參與	9. 了解彎道跑	啟動與身體碰壞重心	7. 實作:學生	
	身體活動。	及終點衝刺的	後的啟動動作,讓全	能做出對抗	
		動作要領。 10. 能做出對	班觀察兩者的差異性 並分享觀察心得。	離心力的身 體變傾斜角	
		10. 舵做出到   抗離心力的身	业分字既杂 <sup>1</sup>   (2)教師統整重點,讓	題愛恆新角   度動作。	
		體姿勢。	學生實際操作,引導	8. 說明: 學生	
		11. 了解長距	學生用心體會啟動的	能夠分享在	
		離跑的正確與	差異性並修正身體跑	活動中的體	
		錯誤姿勢。	步姿勢。	會。	
			四、中間跑	- <del>-</del>	
			1. 說明: 講解中間跑		
			的動作要領。		
			2. 實作:設計三趟 50		
			公尺跑步,分别要求		
			學生以腳跟、全腳掌		
			及前腳掌著地的三種		
			方式去跑,並用心感		
			受其差異性。		
			3. 發表:藉由提問, 讓學生以自身體驗去		
			競字生以自分ն		
			性。		
			4 統整:腳跟著地對		
			於膝蓋衝擊最大,不		
			建議使用;全腳掌受		
			力面積較大,衝擊力		
			量較小;前腳掌著地		
			的方式,衝擊力較全		
			腳掌大,但向前推進		
			效率也較佳,因此建		
			議學生可以從全腳掌		
			著地開始,待跑步姿		

	勢穩定後,為了更快	
	更有效率,進而再以	
	前腳掌著地的方式	
	跑。	
	五、彎道跑	
	1. 講解: 講解彎道跑	
	的動作要領。	
	2. 操作:	
	(1)引導學生直道進	
	彎道跑,為對抗離心	
	力,身體須向內傾	
	斜,此時不宜加速。	
	(2)引導學生彎道進	
	直道跑時,順應離心	
	力,身體順勢向外,	
	此時宜加速前進。	
	(3)發表:引導學生發	
	表自己參與過程的情	
	形。	
	六、長距離跑步姿勢	
	注意事項	
	1. 說明:講解長距離	
	正確姿勢與常見錯誤	
	姿勢的不同。	
	2. 統整:引導學生能	
	理解並說出正確姿	
	勢,其應具備頭部注	
	視前方、擺臂的位	
	置、身體體姿須成一	
	直線。	
	【議題融入與延伸學】	
	월 ]	
	國際教育:透過跑步	
	與文化的結合,學生	
	能學會尊重與欣賞多	
	元文化,並理解如何	

第十 书 第	
第十七週 第六篇 性體-J-A1 具備體育與 第1章田 後題 第1章田 後期 的知能 與應度,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-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定 化	
上週   超越自	
上週   超越自 我	
大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田	
優一長距 與態度,展現 自我運動技能 原理。 1d-IV-3 應用 運動比賽的項 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-A3 具備善用體 育與健康的 資源,以擬定 育學性 數 大數 大	
無跑 原理。 1d-IV-3 應用 操的基本技	
無跑 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。 2c-IV-1 表現自信樂觀、聲聲性 2 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	
案人性、自我價值與生命	
常人性、自我 價值與生命 意義,並積極 實踐,不輕言 放棄。 健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源,以擬定	
價值與生命 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。	
意義,並積極實踐,不輕言放棄。  健體-J-A3 具備善用體	
態度。 3c-IV-1 表現 放棄。	
***	
放棄。  (建體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源,以擬定  (基體 - J-A3 人	
健體-J-A3 具備善用體	
具備善用體 具備善用體 育與健康的 資源,以擬定 一、上下坡跑 1. 說明:講解人為了 在不同地形中跑步, 該如何調整身體姿勢 去適應地形。	
具備善用體 運動技能。	
育與健康的 資源,以擬定 各種策略。 1. 奶內時所欠為 在不同地形中跑步, 該如何調整身體姿勢 去適應地形。 出馬拉松距	
資源,以擬定 運動比賽中的 該如何調整身體姿勢 能了解並說 去適應地形。 出馬拉松距	
田北西八山外	
行並發揮主   情境的問題。	
動學習與創   4d-IV-2 執行   化。	
佃人蛋和计 (9) 引道路中处料大	
新求變的能 書,實際參與 上地與下坡時的地形	
力。	
頻率及步幅要如何調	
整,進行討論與分	
三、馬拉松的起源	
説明:	

第八十週	第超我第徑離 六越 1-跑 篇自 章距	健具健與自保索價意實放健具育資運體備康態我健人值義踐棄體備與源動一型體的度運潛性與,,。一善健,與一個人類,由於上生,與一個人類,與此人,與此人,與此,與一個人,與此,與一個人,與一個人,與一個人,	IC各原1d各原1d運策2c自於態3c局的力運3運各3d-IV-運和V運。V-此。V-樂戰。V-或體發技V-比策V-動規1動 3賽 3觀的 1全控展能2賽略3了基則了技 應的 表、學 表身制專。運中。應解礎。解能 用項 現勇習 現性能項 用的 用	Ab-IV-1 ## TV-1 ##	1.子來2.者務3.的性參並經5.的其6.合際活7.路形能」。能的。能內。與能驗能各功能3(運動能線。了名 了職 了涵4.配分。了項能了產用中自並解詞 解責 解及能速享 解裝性解產在。行跑解的 領與 配重認活身 跑備。並實跑 規出免由 跑任 速要真動體 步及 結 步 劃圖	(1來(2匹由公【習國的能文在適一1.或提兔問(1何(2寫(3什(4的2.(1的(2重二1.(1))的))克4里議】際體學化生應、問相問子題)要為氣意兔用明講事講性配明講上數位動公演融 育與尊精中的子:蔥引由例片著何?球思子時:解。解及速:解於。松項里變入 :故重神實價的以集導來如中汽氣 上?在機 賽 兔其 列目到。與 透事世內踐值故課的學與下的球球 數 路為 犬 子影 速調 與距1. 伸 跑學不,力。 圖片了責 去 面 代 當? 兔 速。 涵神離野 學 步生同並與 片去解。 為 要 表 中 子 的 及	1.能並測師答2.能出來3.能配及4.能距速5.能活問邏大,深。說了兔。說清速重實做離的觀認動答輯膽更入 明解子 明楚的要作出不跑察真。里聽能對 :並的 :了概性:相同法:參學考 與 學說由 學解念。學同配。學與生 生 生 生	<b>【育</b> 國重世文值 <b>國】</b> J與界化。 <b>教</b> 尊賞同價	
------	---------------------	---	---	---	--	--	---	---	--

計畫,有效執	思考與分析能	重要性。	
	力,解決運動	(2)講解配速在長距	
行並發揮主	情境的問題。	離跑上的重要性及其	
動學習與創	fg. com	影響。	
	* * * *		
新求變的能	個人運動計	2. 操作:	
力。	畫,實際參與	(1)讓學生跑三組 200	
	身體活動。	公尺,分別以課文中	
		三種配速去嘗試。	
		(2)讓學生分享在不	
		同配速下身體的感	
		受。	
		(3)統整:了解先快後	
		慢的配速,容易造成	
		後繼無力;先慢後快	
		往往保留體力,以至	
		於成績不容易提升;	
		長距離跑步,還是以	
		均勻的速度跑是最為	
		有效率且省力。	
		三、創新產品與路跑	
		的結合應用	
		1. 說明:	
		講解跑步服裝設備及	
		相關電子產品的功能	
		性及使用方式。	
		2. 提問:	
		(1) 你在跑步過程	
		中,使用過上述那些	
		產品?試著分享你的	
		使用心得。	
		(2) 你在跑步過程	
		中,推薦的其他產品	
		有?產品的功能性為	
		何?	
		四、跑出我的創意圖	
		形	
		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	

第九十週	第超我第技隊六越 2 啦舞篇自 章啦蹈	健具表力與學與式活性體備現,健上表,中與-J-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-N-	1c-I型護情1d各原2c利度-IV運和V-1動安境-I項理-I他,1動規2 險的 1 動 2 群他了基則評,運 了技 表的人解礎。估維動 解能 現態理解礎。估維動 解能 現態理	Ib-IV-1 自 由創作舞	1.活賽事影2.透並識的展3.啦結中事前片引過引競起。了隊合觀的準,發提導技源 解的學看經備 興問學啦與 競比生運驗相 趣討生啦發 技賽生動及關 ,論認隊 啦內	1.去上2.(1出地(2始子的(3)跡及告【習國中意世值的一以休隊為而中的二及1.轉由說定傳說)實際上以步品確與載字上題 教故學不並活情中,情,導看啦競展明成。好說: 及端: 示的畫手,協性步,作傳融 育事生同找節境籃常帶拋學到隊技 : 競四記。 範囲機中助。結可作雲入 : 、能文到奏式球見動出生的的地 介技可記。 範形路定途確 束結為端與 透產學化屬與教聯競場議分各經地 紹啦運軌 首,線位可認 後合成。延 過品會的於目學賽技內題享式驗隊 啦啦先並。後以路 將照果 伸 跑與欣價自標引中啦氣,生各。起 啦隊	提問。 2. 說明:學生	【育安守施的則【育國重世文安】J9環、安 國】J與界化全 增設全 際 於不的教 導設備守 教 尊賞同價	
------	---------------------	---	---	-------------------	--	---	-----------------	---	--

驗。	性溝通與和諧	容項目。	2. 藉由國際或國內的	紹、舞伴技巧	值。	
健體-J-C2	互動。	4. 了解手姿的	啦啦隊比賽相關影片	的人員角色		
	2c-IV-3 表現	基本動作。	觀賞,加深同學對競	及其任務、金字は公言等		
具備利他及	自信樂觀、勇 於挑戰的學習	5. 能嘗試做出 手姿的各項動	技啦啦隊的認識。 三、手姿的基本練習	字塔的高度 限制及人員		
合群的知能	旅報的字百	丁安的谷项勤   作。	1. 說明:介紹 T 式、	保護制度		
與態度,並在	3c-IV-1 表現	6. 了解腳步的	單折T式、雙折T式	等。		
體育活動和	局部或全身性	基本動作。	及高、低劍式的手姿	3. 說明: 學生		
健康生活中	的身體控制能	7. 能嘗試做出	動作要領及注意重	能清楚瞭解		
	力,發展專項	腳步的各項動	點。	手姿的基本		
培育相互合	運動技能。	作。	2. 操作:	動作要領。		
作及與人和	3c-IV-2 發展   動作創作和展		(1)將全班分組,6人 一組,分組練習。	4. 實作: 學生 能做出簡潔		
諧互動的素	演的技巧,展		(2)提醒同學注意身	那做山間凉 有力的手姿		
<b>*</b>	現個人運動潛		體軀幹要挺直,雙手	動作。		
	能。		用力緊繃,讓小組動	5. 觀察: 學生		
	4d-IV-1 發展		作能整齊劃一。	能積極的參		
	適合個人之專		四、介紹左、右L式			
	項運動技能。		及高、低V式的手姿	次嘗試,做出		
			<b>動作要領及注意重點</b> 操作:	動作。 6. 實作:學生		
			(1)注意拳眼朝向的	能做出簡潔		
			方向須一致。	有力的手姿		
			(2)提醒同學注意臉	及腳步動		
			部表情帶有精神,保	作。		
			持微笑。			
			(3)可拍打節奏,讓小			
			組能搭配節奏做出連 續動動作。			
			五、手姿的基本練習			
			1. 說明:			
			(1)複習上次課程內			
			容。			
			(2)介紹斜對角式、斜			
			對角上單折、斜對角			
			下單折及斜對角雙折			

						式的手姿動作要領及			
						注意重點。			
						2 操作:提醒同學注			
						意握拳拳眼位置要一			
						致,兩手斜度要一			
						樣,雙手力度要繃			
						緊。			
						六、腳步的基本練習			
						1. 說明:介紹開合			
						步、弓箭步、抬腿及			
						跳躍的腳步動作要領			
						及注意重點。			
						2. 操作:			
						(1)提醒同學注意手			
						腳須協調,動作可由			
						慢到快的練習。			
						(2)步伐大小要一			
						致,身體高度就會對			
						齊。			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						安全教育:在動作練			
						習中注重安全守則,			
						學會尊重彼此並相互			
						協作,是啦啦隊精神			
						的重要體現。			
						國際教育:讓學生認			
						識不同文化的表現方			
						式,激發其創造力, 並在競技啦啦隊中找			
						业任			
						到屬於自己的字首宗   趣。			
第二	第六篇		1c-IV-1 了解	Ib-IV-1 自	1. 了解口號在	一、競技啦啦隊比賽	1. 說明: 學生	【安全教	
十週	カハ無 超越自		各項運動基礎	由創作舞	比賽中的具體	中口號介紹	能清楚了解	育】	
'~	我	具備審美與	原理和規則。	蹈。	內容。	説明:	呼口號的各	<b>安 J9 遵</b>	
	第2章競	表現的能	1c-IV-2 評估		2. 了解並嘗試	. = .	項重點。	守環境設	
	71 7 700		-2 2. 2 -1 10		1/41-11-11	/  \ \ \ / /\d/\	7.4	1 11 10 10	

技啦啦		運動風險,維	做出整齊有力	2. 以彩球、標語海報	2. 實作: 學生	施、設備	
隊舞蹈	與健康在美	護安全的運動	的呼喊口號。	板、傳聲筒等搭配口	能做出有節	的安全守	
		情境。	3. 能有節奏地	號現場示範不同器材	奏性的呼口	則	
	學上的特質	1d-IV-1 了解	做出口號與身	带來的效果。	號,並搭配手	【國際教	
	與表現方	各項運動技能	體動作的協調	3. 介紹口號的重點在	姿動作。	育】	
		原理。	搭配。	於聲音要宏亮、清	3. 觀察: 學生	國 J4 尊	
	式,以增進生	2c-IV-2 表現	4. 學生能相互	晰,搭配動作要簡	能積極的參	重與欣賞	
	活中的豐富	利他合群的態	合作,設計出	潔、有力,主要能在	與活動,配合	世界不同	
	性與美感體	度,與他人理	適切的口號組	大環境中將聲音放送	團隊多次練	文化的價	
		性溝通與和諧	合動作。	至最遠端觀眾席,進	習。	值。	
	驗。	互動。	5. 學生能綜合	而能帶動全場氣氛。	4. 實作: 學生		
	健體-J-C2	2c-IV-3 表現	技術,成功且	二、口號及手姿的基	能自行組合		
	具備利他及	自信樂觀、勇	流暢地展現口	本練習	動作並表現		
		於挑戰的學習	號組合動作。	說明:	出來。		
	合群的知能	態度。	6. 學生能針對	1. 講解並示範課文中	5. 觀察: 學生		
	與態度,並在	3c-IV-1 表現	他人表現給予	的口號內容、節奏變			
	體育活動和	局部或全身性	回饋及良好建議。	化與肢體動作的搭配。	活動,能有自		
		的身體控制能	<sup>硪。</sup> 7. 瞭解舞伴技	2. 將全班以 6 人 1	信地表演。 6. 說明:學生		
	健康生活中	力,發展專項 運動技能。	巧的角色及其	2. 府至班以 0 八 1     組,進行分組練習。	0. 就明·学生 能清楚瞭解		
	培育相互合	選助投貼。   3c-IV-2 發展	任務。	3. 提醒同學聲音要短			
	作及與人和	動作創作和展	8. 瞭解舞伴技	D. 捉脏內字年百安短 促清楚,手姿要展現			
		演的技巧,展	巧安全的重要	力度並整齊劃一。	務及安全重		
	諧互動的素	現個人運動潛	性。	4. 分組表演。	<b>要性。</b>		
	養。	能。	9. 了解雙股立	三、創意滿分,口號			
		4d-IV-1 發展	3. 1 肝受放亚 姿的動作要	我最行	能清楚了解		
		適合個人之專	領。	説明:	雙股立姿的		
		項運動技能。	10. 能做出雙	1. 學生分組,透過節			
		X 237 12 NO	股立姿的動	奏變化與肢體動作的			
			作。	搭配,創意編出一套	能做出雙股		
			• •	口號動作。	立姿動作。		
				2. 講解評分表內容,	9. 觀察: 學生		
				學生透過欣賞,分析			
				出他人的優缺點及特	與活動,並相		
				色,給予實質回饋與	互包容與配		
				建議。	合。		

四、舞伴枝巧人員介 認明: 1. i病 是 人員 、頁的 特質及是所表。 是 人員 、頁的 特質及及語為或聚集小組 合作和 可以 與 與 學 是 上 互 數 的 的 隔 更 數 數 雙 數 於 雙 數 於 雙 數 改 數 化 雙 數 改 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數			
紹明: 1. 講解底原 人員、頂屬人員及傳養。 2. 以明,簡素 人員人員 人員 人名		四、舞伴技巧人員介	
說明: 1. 滿層及唇條德 月 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁 頁			
1. 請解及保險。 項 層人員及任務。 名. 以提問方式聚集。 問題如下了聚集。 問題如何下我歌題因如潛性喜來。 是如如何如道的動類 1. 說明 要如何如道的動畫 1. 說明 1. 說明 1. 說明 1. 說明 2. 說明 2. 沒明 2. 沒明 4. 沒明 4			
層人員及保護人員的 特質及保護大。與學生 互動,稱以鍵因所達。與學生 互動,稱以鍵因所達, 一個的所 一個的所 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的			
特質及任務。 2. 以與學生 互動, 類別與與小組 合作的關於要素。讓與小組 為與如何說對, 最知的超地為 要如何較的轉來。 (1) 說解解變及保護 (1) 就有學發。 (2) 操作。 (2) 操作。 (3) 提醒:眼神專案 (3) 提醒:眼神專案 (4) 產屬 需种注定 (4) 產屬 需种注定 (5) 有過 (6) 有過 (7) 有過 (8) 人員主意核 (1) 成屬 (1) 成屬 (2) 有過 (2) 有過 (3) 人員 體體 (4) 人員 體體 (4) 人員 體體 (5) 人員 是體 (6) 人員 是體 (7) 人員 是體 (8) 人員 是體 (9) 人員 是體 (1) 人員 是體 (1) 人員 是體 (2) 有過 (3) 人員 是體 (4) 人員 是體 (4) 人員 是體 (5) 人員 是體 (6) 人員 是體 (7) 人員 是體 (8) 人員 是體 (9) 人員 是體 (1) 人員 是體 (1) 人員 是體 (1) 人員 是體 (2) 有過 (3) 人員 是體 (4) 人員 是體 (4) 人員 是體 (4) 人員 是體 (5) 人員 是體 (6) 人員 是體 (7) 人員 是體 (8) 人員 是體 (9) 人員 是體 (9) 人員 是體 (1) 人員 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是			
特質及任務。 2. 以與學生 互動, 類別與與小組 合作的關於要素。讓與小組 為與如何說對, 最知的超地為 要如何較的轉來。 (1) 說解解變及保護 (1) 就有學發。 (2) 操作。 (2) 操作。 (3) 提醒:眼神專案 (3) 提醒:眼神專案 (4) 產屬 需种注定 (4) 產屬 需种注定 (5) 有過 (6) 有過 (7) 有過 (8) 人員主意核 (1) 成屬 (1) 成屬 (2) 有過 (2) 有過 (3) 人員 體體 (4) 人員 體體 (4) 人員 體體 (5) 人員 是體 (6) 人員 是體 (7) 人員 是體 (8) 人員 是體 (9) 人員 是體 (1) 人員 是體 (1) 人員 是體 (2) 有過 (3) 人員 是體 (4) 人員 是體 (4) 人員 是體 (5) 人員 是體 (6) 人員 是體 (7) 人員 是體 (8) 人員 是體 (9) 人員 是體 (1) 人員 是體 (1) 人員 是體 (1) 人員 是體 (2) 有過 (3) 人員 是體 (4) 人員 是體 (4) 人員 是體 (4) 人員 是體 (5) 人員 是體 (6) 人員 是體 (7) 人員 是體 (8) 人員 是體 (9) 人員 是體 (9) 人員 是體 (1) 人員 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是		層人員及保護人員的	
2. 以提問 如			
互動,關以聚焦小組問題與人類與人類與人類與人類與人類與人類與人類與人類與人類的語。 如知我的對此人類的對此人類的對此人類的對於人類的對於人類的對於人類,所以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以			
合作的關鍵因素何別 題如知個的一個學學 是與如何性學, 是與一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一			
題如道我的他們身不 要如何讓別 人如如道我的他們身不 喜歡我我的輔助套 1. 說講解實歷及係。 (1)講解實歷及係。 (2)操作學領進行練 習」提醒:眼,觀察察 做此。 (3)提醒:眼,觀察察 做此。 2. 提醒 是國語 (4) 預量 (5) 預量 (6) 預量 (7) 預量 (8) 員會 (1) 過去 (1) 過去 (2) 預量 (3) 保護 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 所 (3) 保護 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 八方。 (3) 保護 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 人員 (3) 保護 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (9) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 人員 (3) 人員 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (		互動,藉以聚焦小組	
題如道我的他們身不 要如何讓別 人如如道我的他們身不 喜歡我我的輔助套 1. 說講解實歷及係。 (1)講解實歷及係。 (2)操作學領進行練 習」提醒:眼,觀察察 做此。 (3)提醒:眼,觀察察 做此。 2. 提醒 是國語 (4) 預量 (5) 預量 (6) 預量 (7) 預量 (8) 員會 (1) 過去 (1) 過去 (2) 預量 (3) 保護 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 所 (3) 保護 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 八方。 (3) 保護 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 人員 (3) 保護 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (9) 人員 (9) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (1) 人員 (2) 人員 (3) 人員 (4) 人員 (4) 人員 (5) 人員 (6) 人員 (6) 人員 (7) 人員 (8) 人員 (8) 人員 (9) 人員 (		合作的關鍵因素。問	
人知道我的恐恨了我不喜欢的恐恨不喜欢的恐恨不喜欢的恐恨不喜欢。 五、说明: (1) 講解雙股立姿的 底層、動作是是一个人员是一个人员是一个人员是一个人员是一个人。 (2) 操作:分组進行練 智。 (3) 提醒:眼神專注, 保持溝通, 此此。 2. 提醒: (1) 底層、聽之下, (1) 底層、聽之, (2) 頂層 的一人人员。 (2) 頂層 的一人人员。 (2) 頂層 (2) 頂層 (2) 頂層 (2) 頂層 (3) 保護所養 (3) 保護時長。 (3) 保護時長。 (3) 保護時長。			
要如何知道他为作? 五、我的主要 1. 說明: (1) 講解雙層及保護人 人人。 (2)操作:分組進行練習。 (2)操作:分組進行練習。 (3)提醒:眼神專注,保持溝通,觀察彼此。 2. 提醒: (1) 底層 需穩定下肢 力量,眼神穩定支撑頂層的手腳肩。 (2) 頂層人員體成為棒積、護頂層人員量機成為棒衛、護頂層人員量機成為棒衛、護頂層人員			
喜歡我的輔助動作? 五、雙股立姿 1. 說明: (1) 講解雙股立姿的 底層、類層及保護人 員之動作要領。 (2) 操作:分組進行練 習。提醒: 眼神專注, 保持溝通, 觀察彼 此。 2. 提醒: (1) 底層需穩定下肢 力量,腳,穩定支持資 層人員。 (2) 頂層人員,體成為 棒式。 (3) 保護頂層人員體成為 棒式。 (3) 保護頂層人員際時支 持與保護頂層人員會			
五、雙股立妄 1. 說明解變股立姿的 底層、頂層及保護 (2)操作:分組進行練 習。(2)操作:分組進行練 習。(3)提醒:眼神專注, 保持溝通, 此。 2. 提醒 (1) 麼層需穩定下肢 力量脈神定支撑頂層人員層人員 產人人員 體成為 棒式。 (2) 頂層人員 隨時支 持與保護頂層人員。 (3) 保護頂層人員。 (3) 保護頂層人員。 (3) 保護頂層人員。			
五、雙股立妄 1. 說明解變股立姿的 底層、頂層及保護 (2)操作:分組進行練 習。(2)操作:分組進行練 習。(3)提醒:眼神專注, 保持溝通, 此。 2. 提醒 (1) 麼層需穩定下肢 力量脈神定支撑頂層人員層人員 產人人員 體成為 棒式。 (2) 頂層人員 隨時支 持與保護頂層人員。 (3) 保護頂層人員。 (3) 保護頂層人員。 (3) 保護頂層人員。		喜歡我的輔助動作?	
1.說明: ((1)講解雙股立姿的 底層、頂層及保護人 員之動作要領。 (2)操作:分組進行練 習。 (3)提醒:眼神專注, 保持溝通, 觀察被 此。 2.提醒: ((1)底層需穩定下肢 力量,服神注視頂層的手動,穩定支撑頂層人員會人員會人員會人員人員體成為 棒式。 ((2)頂量人人員體時支持與保護頂層人員。 ((3)保護人員修時支持與保護頂層人員。 【類題融入與延伸學 習】			
(1)講解雙股立姿的 底層之動作要領。 (2)操作:分組進行練習。 (3)提醒:眼神專注, 保持溝通,觀察 此此。 2.提醒: (1)底層需穩定下肢 力量,明經之支撑頂層 人員會人員是意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護 人員隨時支 持與保護頂層人員。 【強題融入與延伸學習】			
底層、頂層及保護人員之操作:分組進行練習。 (2)操作:分組進行練習3,提醒:眼神專注,保持溝通,觀察被此。 2.提醒: (1)底層需維注視度層的手之內重,與經濟之之撑頂層人員層人員層人員會人員。 (2)頂層人員屬時支持與保護順入員所以與延伸學習			
員之動作要領。 (2)操作:分組進行練習。 (3)提醒:眼神專注, 保護通,觀察彼此。 2.提醒: (1)底層需穩定下肢 力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員體成為棒式。 (3)保候護頂層人員。 【義題融入與延伸學習			
(2)操作:分組進行練習。 (3)提醒:眼神專注,保持溝通,觀察被此。 2.提醒: (1)底層需穩定下肢力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員是意核心力量,使身體成為棒式。 (3)保護人員隨時支持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】		底層、頂層及保護人	
習。 (3)提醒:眼神專注,保持溝通,觀察被此。 2.提醒: (1)底層需穩定下肢力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員達核心力量,使身體成為棒式。 (3)保護頂層人員隨時支持與保護頂層人員。 【鐵題融入與延伸學習】		員之動作要領。	
習。 (3)提醒:眼神專注,保持溝通,觀察被此。 2.提醒: (1)底層需穩定下肢力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員達核心力量,使身體成為棒式。 (3)保護頂層人員隨時支持與保護頂層人員。 【鐵題融入與延伸學習】		(2)操作:分组進行練	
(3)提醒:眼神專注,保持溝通,觀察被此。 2.提醒: (1)底層 需穩定下肢 力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員層人員層人員層人員層人員層人員產校 心力量。 (2)頂層人健身體成為 棒式。 (3)保護頂層人員 持與保護頂層人員 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學 習】			
保持溝通,觀察彼此。 2. 提醒: (1)底層需穩定下肢力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員建意核心力式。 (3)保護頂層人員隨時支持與保護頂層人員人員隨時支持與保護頂層人員人員大學習			
此。 2.提醒: (1)底層需穩定下肢 力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撐頂 層人員。 (2)頂層人員注意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學 習】			
2. 提醒: (1)底層需穩定下肢 力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員注意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護頂層人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】		保持溝通,觀察彼	
2. 提醒: (1)底層需穩定下肢 力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員注意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護頂層人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】		此。	
(1)底層需穩定下肢 力量,眼神注視頂層 的手腳,穩定支撐頂 層人員。 (2)頂層人員注意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學 習】			
力量,眼神注視頂層的手腳,穩定支撑頂層人員。 (2)頂層人員注意核心力量,使身體成為棒式。 (3)保護人員隨時支持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】			
的手腳,穩定支撐頂層人員。 (2)頂層人員注意核心力量,使身體成為棒式。 (3)保護人員隨時支持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】			
層人員。 (2)頂層人員注意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】			
(2)頂層人員注意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學 習】			
(2)頂層人員注意核 心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學 習】		層人員。	
心力量,使身體成為 棒式。 (3)保護人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學 習】			
棒式。 (3)保護人員隨時支持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學習】			
(3)保護人員隨時支 持與保護頂層人員。 【議題融入與延伸學 習】			
持與保護頂層人員。			
【議題融入與延伸學			
【議題融入與延伸學		持與保護頂層人員。	
열 ]			
Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y		安全教育:在動作實	

第十週二一	第超我第技隊(次六越 2 啦舞第段篇自 章啦蹈三考	健具表力與學與式活性驗健具合與體健培體備現,健上表,中與。體備群態育康育了康的現以的美 一利的度活生相子美能解在特方增豐感 C2 及能並和中含 與 數美質 生富體 2 及能在和中合	Ic各原Ic運護情Id各原22利度性互2c自於態3c局的力運2c-I可理-I動安境-I項理-I他,溝動-I信挑度-I部身,動1一類是W運和V-風全。V-運。V-合與通。V-樂戰。V-或體發技好1動規2 險的 1 動 2 群他與 3 觀的 1 全控展能分了基則評,運 了技 表的人和 表、學 表身制專。及解礎。估維動 解能 現態理諧 現勇習 現性能項 原解礎。	Ib-IV-1 自由創作舞	全分能級歌。與並班與並班	作學護作國文式啦的性一專1.解表的習演2.敗立的接奏表二說描讚口表體【習完中會,精際化,啦價。、屬說各演段後。提動正同上,演、明述美語現建議】2.至在一個,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	1.能牛要2.能動3.能與互合說清角領實做作觀積活包。明楚的。作出。察極動容等外,與學解作學角生參並配生	【育安守施的則【育國重世文值安】J9環、安 國】J與界化。 教 導設備守 教 尊賞同價	
		培育相互合作及與人和	運動技能。 3c-IV-2 發展 動作創作和展			習】 安全教育:在動作實 作中注重安全守則,			

## 第二學期:

			學習重點						跨領域 統整規
教學進度	單元名 稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	就 劃 則 東 )
第週	第超動第動四越障1無篇運 凝章 凝	健具健與自保索價意實放體備康態我健人值義踐棄一分別。 一分體的度運潛性與,,。 一類能展與,自命種輕	1c-IV-1 不是是不是不是不是,我们就是一个是一个是一个是一个是一个,我们就是一个是一个的人,我们就是一个是一个的人,我们就是一个一个,我们就是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	Cb-IV-3 外型的精神。	1.匹起目2.障運法3.活身與行4.心的理克源。認身動。分中心運動理障方解運與 識心權 享可障動。解礙式帕動文 國障的 日以礙的 協者。拉會化 內礙做 常協者相 助運林的項 保者 生助參關 身動	一利校活有礙二 <b>育</b> 1.(1拉的奧理年(2P)運說個各會三運運講帕文重學課殊,殊也認展解利匹源匹,行利說會三心的與認會員:林價包學本教引需有識現:用克與克而一用明標條點運。識的分利匹值容引事育導求運國況 課運目運且次課帕誌彩,動 帕文級用克是。導件宣學的動內 文動的動也。本拉的帶象員 拉化 課運公為導生身權適 講會是精是 本林意圍徵都 林價 本動平了起學關識障 體 帕辨自的四 識克,一界機 克與 明的尊現學關識障 體	出克主體3.享林會影4.學運學以價件5.出者的及應現帕運要現發觀匹相片實習動習展值。問身參重國體況拉動價事表賞克關心作單參經現的 答心與要內育。林會值例:帕運比得:發與驗運事 :障運性內發匹的與。能拉動賽。用表或可動 說礙動以適展	【育人視的視取關護人議」6 會種並動與勢權題 會種並動與勢	

	公平競爭的理念,帕	享如何協助	
	拉林匹克運動會比賽	有特殊需求	
	時會依據運動員的身	的同學進行	
	心障礙狀況進行鑑定	體育課或運	
	分級。利用體育署帕	動的具體作	
	拉林匹克運動分級中	法。	
	心資源,說明分級流		
	程與類別。		
	四、認識帕拉林匹克		
	運動會的包容價值與		
	比賽種類		
	1. 講解: 利用課本說		
	明帕拉林匹克運動會		
	為展現包容價值,與		
	奥林匹克運動會一樣		
	包括冬季與夏季比賽		
	項目,再依據主辦國		
	意願增辦某些項目,		
	例如:東京 2021 年的		
	帕拉林匹克運動會比		
	賽項目就有22項。		
	2. 欣賞:利用網路資		
	源,讓學生欣賞帕拉		
	林匹克運動會比賽影		
	片,引導他們分享觀		
	賞心得。		
	五、認識帕拉林匹克		
	運動會的尊重價值		
	講解:說明帕拉林匹		
	克運動會因應運動員		
	特殊需求增列無障礙		
	的設施、服務和修正		
	競賽規則,彰顯「尊		
	重 運動員尊嚴的價		
	值。		
	六、思考與行動		
 		'	

講解不完全。 等主教學 明文學在 明文學在 明文學 明文學 明文學 明文學 明文學 明文學 明文學 明文學	 	 			
和布與及學理 中的 等 1 級			講解:利用:	課本表格	
李與現。 中,的 中,的 中,的 中,的 中 中 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一					
可以展現運動 內保 財權 的   1. 認					
事件。 1. 認識 國內保障身心障礙 4 運動機 的 作法 1. 認識 國內保障 身心障礙 4 運動 2 空 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內				· ·	
1. 認識 解 的 保險				<b>到</b> 月	
心障礙 一作法解: 學學 學學 學學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學				n /I I I	
作法 (特殊 (持 (持 (持 (持 (持 (持 (持 (持 (持 (持					
1.講者常與實際 解與實際 與理解 與理解 與理解 與理解 與理解 與理學 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是				運動權的	
要問題以 與高勢人就 與高勢人就 與所 與所 與所 與所 與所 與所 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與					
高勢內民。 高勢內用相關其權。 高勢內規學生, 一個內身發逐一數 一個內身發逐一數 一個內身發壓一數 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個					
勢內用課就作外, 對有相關權力, 有相關權力, 一定學生, 一說學學。 一說學學的一致 一說學學學學學的 一說學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學					
內定保障其權 內定保障其權 內定保障其權 之。 完國 之。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			高品質體育	發展的趨	
規定保生能重視, 一般學生能更好。 一般學生能更好。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			勢,利用課	文說明國	
規定保生能重視, 一般學生能更好。 一般學生能更好。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			內已有相關	法律條文	
望學生能重視此觀念。不例:以國內舉辦全會,經與運動會會讓逐步機會。 2. 云國身優秀身人機會會與實題數數國內式。 2. 國際國際人物 2. 國際國際國際人物 2. 國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際國際					
念。2. 如					
2. 不例身優選動障礙 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 數 數 數 國 內 水 實 解 展 內 外 體 實 認					
全國學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學				國內舉辦	
會,讓優秀手。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個					
一般運動選動機會 參與運動競內外適應 體育主 一個內外 一個內別 一個內別 一個內別 一個內別 一個內別 一個內別 一個一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一					
參與運動競賽。 八					
八、認識國內外適應 體解方式 講解日前保障身之講解 國內 一					
體育推展方式 講解:利用課文講解 國內目前保障身心 發者的運動環境的 養養。 支持與一個 。 ,,提正此實規則和 器具,是是供身心 。 。 者參 會;支持與倡導身心 。 管礙者運動理念;與 建無障礙運動場館;				* *	
講解:利用課文講解 國內目前保障身心障 礙者的運動權,營造 友善運動環境的輔 具,提高身體運動能 力;修正比賽規則和 器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;興 建無障礙運動場館;					
國內目前保障身心障礙者的運動權,營造友善運動環境的輔法,包括研發運動能力;修正比賽規則和器具,提供身心障礙者參加運動賽事機會;支持與倡導身心障礙者運動理念;與建無障礙運動場館;					
凝者的運動權,營造 友善運動環境的作 法,包括研發運動能 月,提高身體運動能 力;修正比賽規則和 器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;與 建無障礙運動場館;			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
友善運動環境的作 法,包括研發運動能 具,提高身體運動能 力;修正比賽規則和 器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;與 建無障礙運動場館;			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
法,包括研發運動輔 具,提高身體運動能 力;修正比賽規則和 器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;與 建無障礙運動場館;					
具,提高身體運動能 力;修正比賽規則和 器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;興 建無障礙運動場館;			友善運動環	<b></b> 環境的作	
具,提高身體運動能 力;修正比賽規則和 器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;興 建無障礙運動場館;			法,包括研	發運動輔	
力;修正比賽規則和 器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;興 建無障礙運動場館;					
器具,提供身心障礙 者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;興 建無障礙運動場館;					
者參加運動賽事機 會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;興 建無障礙運動場館;					
會;支持與倡導身心 障礙者運動理念;與 建無障礙運動場館;					
章					
建無障礙運動場館;					
			設直合類厚	<b>蜒肠即入</b>	

員(劉本語傳生分字語 與其學示 動力, 動力, 動力, 動力, 動力, 動力, 動力, 動力,						
题員學不				員(例如:視障者陪		
其他。						
動. 九、						
略解:利用運動的 學習 國際						
略解:利用運動的 學習 國際				九、適應體育行動策		
講明 可明明 的意思 中國						
可求實在認助 可求實在認助 有特殊 有特殊 生需 表 有特殊 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一				-		
步寶音條及						
落特人的原理的估估自						
有代於 () 有 ()						
他人。即理迎迎到的话他。 他人。则如此是一个人。他像一个人。 一个人。是对一个人。 一个人。是对一个人。 一个人。是对一个人。 一个人。是对一个人。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一一一一一一一一一一一一一一一一一				落實在生活中,協助		
他人。即理迎迎到的话他。 他人。则如此是一个人。他像一个人。 一个人。是对一个人。 一个人。是对一个人。 一个人。是对一个人。 一个人。是对一个人。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一一一一一一一一一一一一一一一一一				有特殊需求的同學或		
先列參與運動經歷 動後、評估 已 一十、思考與行動 一十、思考與行動 一十、思考的用務,引導學本 一十、表別有所, 一十、表別 一十、一十、一十、一十、一十、一十、一十、一十、一十、一十、一十、一十、一十、一						
動參與障礙的、評估估自己的、認考的 與 與 下						
在從的化學與行動 在從的化學與行動 發學與所以不 133 頁學與協學,可以 133 頁學與協學,可以 133 頁學與協學,可以 133 頁學與 135 一個 135 一面						
已的能 <b>思考</b> 133 <b>真與行動</b> 發學相稱 133 頁學明課本 133 頁學明課本 133 頁學要的用源。 學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的						
十、思考與行動 發表 133 頁學 13				在從事運動、評估自		
十、思考與行動 發表 133 頁學 13				己的能力。		
發表目標, 引導學生的						
夏學習任務,引導學生要協助有特殊需有						
生要協助有特殊需求的同學要進行可以參考的學學動時,可以參考的障運動時,可以參考的的隨動的說好。 對於一個人工作,與一個人工作,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以						
的同學要進行體育 課事時以參 考三步驟列,評估協助 到事理評估協助 以及是實際工作。 與政神學 對人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人						
課或運動時,可以參考三步驟列出他他在 發達動所,可他會遇到的障礙,評估他在 從事運動需是可能協助 以及於一人, 以及對於一人, 以及對於一人, 數學是一人。 是對 人權數。 是對 人權數。 學習與實踐學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
考三步驟列出他會遇到的障礙,評估他在從事運動需要的協助以及評估自己能協助的能力,擬出具體的行動做為日後實踐之參考。 【議題融入與延伸學習】 人權教育:透過課堂學習與實踐,學生不僅能理解適應體育的理念,更能以實際行				的同學要進行體育		
考三步驟列出他會遇到的障礙,評估他在從事運動需要的協助以及評估自己能協助的能力,擬出具體的行動做為日後實踐之參考。 【議題融入與延伸學習】 人權教育:透過課堂學習與實踐,學生不僅能理解適應體育的理念,更能以實際行				課或運動時,可以參		
到的障礙,評估他在 從事運動需要的協助 以及評估自己能協助 的能力,擬出具體的 行動做為日後實踐之 參考。 【議題融入與延伸學 習】 人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
從事運動需要的協助 以及評估自己能協助 的能力,擬出具體的 行動做為日後實踐之 參考。 【議題融入與延伸學 習】 人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
以及評估自己能協助的能力,擬出具體的行動做為日後實踐之參考。 【議題融入與延伸學習】 人權教育:透過課堂學習與實踐,學生不僅能理解適應體育的理念,更能以實際行						
的能力,擬出具體的 行動做為日後實踐之 參考。 【議題融入與延伸學 習】 人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
行動做為日後實踐之 參考。 【議題融入與延伸學 習】 人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行				以及評估自己能協助		
行動做為日後實踐之 參考。 【議題融入與延伸學 習】 人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行				的能力,擬出具體的		
參考。 【議題融入與延伸學習】 人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
【議題融入與延伸學習】 人權教育:透過課堂學習與實踐,學生不 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
智】 人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
人權教育:透過課堂 學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
學習與實踐,學生不 僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行						
僅能理解適應體育的 理念,更能以實際行				人權教育:透過課堂		
<b>僅能理解適應體育的</b>				學習與實踐,學生不		
理念,更能以實際行						
期参與推動身心障礙						
				助 多 與 推 助 身 心 悍 礙		

	I		ī						
						者的運動權保障,促			
						進公平、尊重與包容			
						的體育文化。			
第二	第四篇	健體-J-A2	1d-IV-1 了	Hc-IV-1 標	1. 了解地板滾	一、學習引導	1. 問答: 能說	【人權教	
週	超越運		解各項運動	的性球類運	球的比賽規則	講解:利用課本情境	出地板滾球	育】	
	動障礙	具備理解體	技能原理。	動作組合及	和技能原理。	頁小育參與表姊地板	起源與特	人 J5 了	
	第2章地	育與健康情	3c-IV-1 表	團隊戰術。	2. 穩定的表現	滾球比賽的例子,引	色。	解社會上	
	板滾球		現局部或全		地板滾球的運	導學生發表是否也有	2. 問答: 能說	有不同的	
	Device 12	境的全貌,並	身性的身體		動技能。	相關觀賞經驗。	出地板滾球	群體和文	
		做獨立思考	控制能力,發		3. 體驗坐式與	二、認識地板滾球	的器材與簡	化,尊重	
		與分析的知	展專項運動		輔具的地板滾	講解:利用課本說明	單賽制。	並欣賞其	
			技能。		球活動,同理	地板滾球是源自古希	3. 實作: 能表	差異。	
		能,進而運用	12.70		<b>肢障者參與運</b>	臘的一種投擲遊戲,	現地板滾球	エハ	
		適當的策			動	分成個人賽、雙人賽	投準動作技		
						和團體賽,以投出的	能。		
		略,處理與解			~ m 10	色球更接近白色的目	4. 問答: 能說		
		決體育與健				標球就能獲勝。利用	出參與比賽		
		康的問題。				知識 Plus 說明地板	的領略或心		
		原的问题。				滚球在國內外納入身	<b>得。5. 實作:</b>		
						心障礙者比賽的情	能表現出正		
						形。	<b>能</b> 农坑出止 確的參賽動		
						三、認識地板滾球的	確的多負勤 作技能。		
						三、祕鹹地依很珠的 簡易規則			
						間勿 <b></b> 規則 1. 講解:利用課本圖	6. 問答: 能說		
							出參與修正		
						說講解地板滾球的場	式地板滾球		
						地設計、器材和個	的心得。		
						人、雙人和團體賽			
						制。			
						2. 練習:利用學校場			
						地實際布置成地板滾			
						球的場地,可以彈性			
						地調整場地比賽大			
						小,但是要標示出投			
						擲區、V 字線和重置			
						品。			
						四、活動「投球練習」			

		1. 講解: 教師示範與	
		講解發球和投準的基	
		本動作技能。	
		2. 練習:引導學生布	
		置場地,6個人一組	
		練習發球的投準動	
		作。	
		3. 發表:引導學生依	
		據課文提問問題,討	
		論投準的要領。	
		五、、活動「進攻練」	
		習」	
		1. 講解: 教師利用課	
		本說明地板滾球得進	
		攻策略。	
		2. 練習:引導學生進	
		行 3 人兩組的修正式	
		比賽,進行2輪比賽。	
		3. 發表:引導學生發	
		表投準時的得分要	
		領。	
		1 ''	
		六、進行地板滾球比	
		賽	
		1. 講解:教師講解地	
		板滾球比賽的學習任	
		務(裁判組和比賽組)	
		和工作分配,讓學生	
		自行布置場地和選擇	
		參加比賽的組別,實	
		際體驗一場比賽後,	
		再換組進行比賽。	
		2. 比賽:分組進行比	
		* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
		賽並計分,再公布比	
		賽結果。	
		3. 發表:請表現優異	
		的組別分享比賽策	

			1			T .		Т	1
						略。			
						七、進行坐式地板滾			
						球體驗			
						1. 講解: 教師說明坐			
						式地板滾球體驗的目			
						的。			
						2. 練習:16 人一組坐			
						在椅子或輪椅上,進			
						行地板滾球的投準動			
						作。			
						3. 發表:引導學生分			
						享坐式投球動作會產			
						生的困難以及可能的			
						解決方法。			
						八、體驗活動			
						1. 講解:教師利用書			
						面紙捲成空心的紙棒			
						或利用大的塑膠空心			
						管作為投球輔具進行			
						體驗活動。			
						2. 練習:引導學生輪			
						流體驗以輔具進行發			
						球或投準的感覺。			
						3. 發表:請學生發表			
						體驗活動的心得。			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						人權教育:學生能夠			
						在體驗與實踐中理解			
						地板滾球的運動價			
						值,學習尊重與包容			
						不同身心需求的同			
						伴,進一步展現人權			
						教育的核心精神。			
第三	第五篇	健體-J-A2	1c-IV-1 7	Hb-IV-1 陣	1. 在籃球比賽	一、學習引導	1. 問答: 請學	【生涯規	
週	<b>新</b> 如 脫		解各項運動	地攻守性球	中運用策略達	利用情境中,為何老	生想一想	劃教育】	
76	<i>到</i> 从内几	具備理解體	所分识还别	地及可注环	1 世川 米 哈连	77. 用現下,何門花	一	四1分入月』	
		·	1	I .	I .	1			

兔	育與健康情	基礎原理和	類運動動作	到防 守強化	伯隊能夠輕易獲勝,	5X5 籃球賽	涯 J3 覺	
第1章籃	境的全貌,並	規則。	組合及團隊	與提升進攻效	引導學生回想自己曾	的規則與	察自己的	
球~5x5		2c-IV-2 表	戰術。	率。	在比賽中所遭遇的問	3X3 的規 則	能力與興	
全場比	做獨立思考	現利他合群		2. 展現利他合	題,逐漸引起學生學	有何差異。	趣。	
賽	與分析的知	的態度,與他		群態度與同學	習動機,同時帶入本	2. 實作:學生		
	能,進而運用	人理性溝通 與和諧互		共同 完成比賽。	單元的學習歷程與脈 絡。	能口頭說出 規則的差異		
	適當的策	動。		3. 透過比賽了	二、介紹全場 5X5 比	性與違例的		
	略,處理與解	2c-IV-3 表		解自己的不足	賽規則與進行方式	罰 則。		
		現自信樂		並能 持續練	1. 與 3X3 不同的除了			
	決體育與健	觀、勇於挑戰		羽。	參與人數與場地需求 1	區域防守的		
	康的問題。	的學習態			不同外,尚有籃下3			
	健體-J-C2	度。   3d-IV-2 運			秒、8 秒過半場與 24 秒內必須出手投籃的	4. 實作: 能針對對手特		
	具備利他及	用運動比賽			初月	到到了行 性,選擇適合		
		中的各種策			2. 籃球是一項進攻與	的防守隊		
	合群的知能	略。			防守反覆交替的運	形。		
	與態度,並在				動,持有球權掌握進	5. 觀察: 能和		
	體育活動和				攻才有得分機會,而	同學討論使		
	健康生活中				防守方則須利用防守 策略奪回球權。	用區域防守		
	培育相互合				3. 團隊防守包含區域	的優、缺點。		
	作及與人和				防守與盯人防守,分	_		
					別說明區域防守與盯	6. 實作: 進攻者是否能夠		
	諧互動的素				人防守的優缺點。	<b>适遇球的傳</b>		
	養。				三、實際操作	導獲得投籃		
					1. 請幾名學生示範站	機會。		
					位,簡單呈現區域防	7. 實作: 解讀		
					守類型與名稱由來。	防守意圖,利		
					2. 可以加入進攻者僅傳導球,讓學生能夠	用切傳破壞		
					移事球,議学生能夠   移動防守,同時藉由	防守。		
					學生表現講解區域防	8. 實作: 防守		
					守較容易暴露的缺	者在移位防		
					點。	守後是否能		
					3. 規定學生僅能防守	夠回到原		
						位。		

			自己所設定的對象,	9. 實作: 防守		
			不准幫忙守其他隊友	者是否能依		
			的,然後請場下的同	持球者位置		
			學以及上場的同學,	調整補防的		
			分享在盯人防守上所	站位。		
			發生的問題。	10. 實作: 在		
			1. 團隊防守觀念與	練習時,能夠		
			練習	用聲音提醒		
			講解:無論是區域或	隊友該站的		
			盯人防守都需具備防	位置。		
			守意識,能夠做好防	11 實作:解		
			守的隊伍,對於勝利	讀進攻意		
			的取得會更有把握。	圖,製造來得		
			常見的防守觀念有隨	及協防的機		
			球移動(Jump to the	會。		
			ball)、阻擾接球	Ħ		
			(Deny)、補位(Help)			
			與關門 (Close)。			
			五、實際演練			
			1. 教師可依照課本內			
			容中的防守項目,按			
			照時間與學生程度任			
			意選擇欲授課的內容			
			實施,主要是防守觀			
			念建立與實際體驗團			
			隊防守所需注意的事			
			項。			
			2. 一開始同學尚未熟			
			悉整體流程時,可以			
			用走的來移動位置,			
			但是必須發出聲音溝			
			通防守與提醒隊友。			
			【議題融入與延伸學			
			習】			
			生涯規劃教育:結合			
			生涯規劃教育的課程			
<u> </u>	<u> </u>		- 1-110=170 A H WENT		l	

	第週四	第動兔第球全賽五如 1~場底脫 章5比	健具育境做與能適略決康健具合與體健培作諧差體備與的獨分,當,體的體備群態育康育及互。J理健全立析進的處育問J利的度活生相與動AA解康貌思的而策理與題C他知,動活互人的2體情,考知運與健。2及能在和中合和素	Ic解基規2c現的人與動2c現觀的度3d用中略-I本一工學。Id、學。I連的。I、學。I、學。I,學的是一種理 2合,溝互 3樂於態 2比種了動和 表群與通 表 戰 運賽策	Hb-IV-1 性類 理合。 中球作隊	1.中到與率2.群共賽3.解並習在運防提。展態同。透自能。籃用守排 現度完 過己持球策強攻 他同此 賽不練比略化效 合學比 了足練	生守能的來礎一1.所讓區與2.位關同球接其問二1.得地分2.速容式得三1.時未出不的更興生。、依改攻域溝引與係格」到傳題、在的傳的快的易,分、在,保留軍事,一個人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	防接辦者後截2.持者的使球量以友3.站防上攻機4.的悉握在5.守不法 ,。實球無話 其或不利抄觀在守,者會實隊空,一實的到在接能 作的法,其傳佳後球察正位能 。作員間不一作人球進到夠 :進抄也無出的續。:確置降得 :能的會起:人球進球夠 對攻截要法對頭隊 快的 低分 場熟掌擠。能都,攻球抄 於攻截迫傳 球隊 速	【劃涯察能趣生教3 己與規】覺的興	
--	-----	---------------------	--	--	------------------------------	---	---	--	-------------------	--

			場地劃分為三條假想	此提醒走位		
			路徑。	或接球位		
			2. 快攻的方式主要依	置。		
			照取得籃板後,場上	6. 實作: 傳球		
			隊友與防守方的位置	與走位動作		
			而有所調整,從最精	流暢?不發		
			簡的一次傳球到需要	生傳球失		
			中鋒拖車跟進的三、	誤,且 能得		
			四次傳球都有,可分	分。		
			別規畫符合學生能力	7. 實作: 快攻		
			的快攻路線練習。	過程中球不		
			四、活動「分秒必爭」	落地。		
			1. 利用上一節課所教	8. 實作:計算		
			授的快攻概念與技	從搶到籃板		
			能,和同學一同思考	到上籃得分		
			攻守策略,解決場上	過程中,透過		
			問題。	幾 次運球與		
			2. 攻守雙方都需思考	傳球來達成		
			的問題:如何加快進	得分。		
			攻節奏以及如何降低	9. 實作: 傳接		
			對方推進速度與得	球動作是否		
			分。	流暢,同學間		
			五、快攻的防守	是否持續溝		
			1. 在上一個活動中所	通。		
			面臨的狀況「如何有	10. 實作: 防		
			效地降低對手持球推	守方透過對		
			進的速度」,也可以說	控球者的壓		
			「如何爭取讓隊友回	迫,不讓控球		
			防的時間」。	者能 夠輕鬆		
			2. 在快攻狀態下處於	的將球傳		
			劣勢的防守方可以做	出。		
			的事有:做好對球的	11. 實作:阻		
			施壓,不要讓對方輕	擾可能接應		
			易將球傳導而打快			
			攻、阻擾靠近接應位			
			置的球員其餘快速退			
<u> </u>				•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

	I		T		T		12- 1	ı	
						防以及放投外線不給	以傳球。		
						切入等策略。	12. 實作:讓		
						六、活動「以寡擊眾」	快攻方能夠		
						引導學生從活動中思	以外線投籃		
						考問題解決:	結束,較能夠		
						1. 當你擔任防守方的	降低 得分機		
						時候,你們的團隊運	率。		
						用什麼策略來阻止快	,		
						攻呢?請把方法寫下			
						來,並和大家分享。			
						2. 當角色轉換你成為			
						進攻方時,有沒有什			
						麼策略能夠讓你們快			
						速將球傳給沒有防守			
						者的隊友?請告訴大			
						家你們的好方法。			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						生涯規劃教育:透過			
						課程學習,學生不僅			
						能提升籃球技術與戰			
						能從升監坏投術與報 術思維,更能透過活			
						動發現自己的興趣與			
						勤發玩自己的無趣與   能力,進一步將體育			
						學習經驗應用於未來			
						字百經   版			
第五	第五篇	The TAO	1c-IV-1 7	   Hb-IV-1   陣	1. 在籃球比賽	一、 <b>團隊進攻講解</b>	1. 實作: 場上	【生涯規	
		健體-J-A2		地攻守性球	1. 在監球比賽   中運用策略達	1. 當快攻結束無法拿	的隊員能熟	<b>】</b> 生涯况 劃教育】	
200		具備理解體	基礎原理和	地攻寸性球     類運動動作	1 建用汞岭连   到防 守強化	1. 苗供以結果無法事 2 到分數時,必須慢下			
	免约1立约	育與健康情				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	悉空間的掌	涯 J3 覺	
	第1章籃		規則。	組合及團隊	與提升進攻效 率。	腳步,進入前場的進 攻體系。	握,不會都擠	察自己的	
	球~5x5	境的全貌,並	2c-IV-2 表 理到4b人群	戰術。	'	* * * * *	在一起。	能力與興	
	全場比	做獨立思考	現利他合群		2. 展現利他合	2. 全場進攻的站位與	2. 實作:能夠	趣。	
	賽	•	的態度,與他		群態度與同學	三對三相比,因為隊	發生聲音,彼		
		與分析的知	人理性溝通		共同 完成比	友人數的增加可以形	此提醒走位		
		能,進而運用	與和諧互		賽。	成更多的變化,但原	或接球位		
			動。		3. 透過比賽了	則上仍以三角站位做	置。		

適當的策	2c-IV-3 表	解自己的不足	為基礎來延伸。	3. 實作: 傳球	
略,處理與解	現自信樂	並能 持續練	3. 基礎站位區分為基	與走位動作	
	觀、勇於挑戰	習。	本、高、低位三角站	流暢,不發生	
決體育與健	的學習態		位。	傳球失誤,且	
康的問題。	度。   3d-IV-2 運		二、常見團隊進攻方 法介紹	能得分。 4. 問答: 能夠	
健體-J-C2	月運動比賽		<del>                                    </del>	4. 问合· 脏夠   自我省察在	
具備利他及	中的各種策		運球切入防守者之間		
合群的知能	略。		的縫隙,來吸引隊友	的技能是什	
			的防守者協防,可以	麼 以及如何	
與態度,並在			將球傳給有空檔的隊	透過練習,讓	
體育活動和			友投籃。	自己更好。	
健康生活中			2. 高低位的聯繫:站在高低位的 4\5 號球	5. 問答: 能夠 說明自己與	
   培育相互合			員,他們能夠策應傳	隊友在場上	
作及與人和			球或是自己進攻 所	時,最常使用	
			以對於防守者來說會	的 配合方式	
諧互動的素			造成極大困擾,因此	並畫出來。	
<b> </b>   <b> </b>   <b>             </b>			藉由兩位隊員的連線		
			創造出得分的機會。		
			三、活動「得分限定」 被防守的球員練習空		
			被防守的球员然自至   手切入,其餘三人練		
			習不同位置的傳導球		
			以製造隊友的得分機		
			會。		
			四、活動「整個底線		
			都是你的得分區」		
			1. 透過修改式的籃球		
			活動讓學生熟悉全場 視野、利用傳切與掩		
			護配合使球推進。		
			2. 為了降低學生能力		
			的差異性,建議每得		
			一分的隊伍,需替換		
			接球者與防守者。		

第週六	第動兔第球旋雙賽五如 2~球打篇脫 章下與比	健具育境做與能適略以體備與的獨分,當處型-J-A2 體情,考知更的理學 是一個人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1c解基規1d解技1d用的略2c現-I等礎則-I等能I運各。-I利U-I運理 1運理3比策 2合工運理 1運理3比策 2合了動和 了動。應賽 表群	Ha-IV-1 /運合術 網類組戰	1.轉理2.下3.略習通4.賽了的。學旋了的與互學。解特 會球解運他動會桌性 發。桌用人。雙球與 與 球並溝 比萊原 接 策學	五1.改學作喜2.仍自罰也次體的【習生團賽應力進一1.學桌產2.示(轉方擊向二、活規會,悅比須己進是翻會緊議】涯隊,用,行、利生球生教範右球式球。、活動則團一。賽透隊的落身比張題 規進學、並反學用經旋的師發),回後動門的人工 時過伍隊敗的賽感融 劃攻生溝結思習課驗轉效或下側由擊球動 的全溝亭 削罰的伍隊機時受入 教與能通合。引本引的果請於旋同,體 腦一般 過數 人來力勝能,鍵 延 : 改升合人 境,性 長球與以際行 旋嚴過賽與利 後證,,夠更罰 伸 通比策作興 結了與 學、不平觀的 球選修,合的 ,明先這再能球 學 過 略能趣 合解可 生左旋擊看方 的	的 2.能擊 3.能領正球 4.治育做球實依成手。觀 法 實 体 做 下 票 作 做 下 等 。 學 擦 。 學 要 出 旋 學 生	【劃涯察能趣 生教 J 3 己與 規 】覺的興	
		決體育與健	現利他合群 的態度,與他			二、動動腦:旋球的 回擊	4. 觀察: 學生 能協助同學		

康的問題。	人理性溝通	1. 說明: 觀看完教師	確實記錄練
健體-J-B1	與和諧互	示範不同旋轉的發球	習狀況並給
	動。	後,請同學思考回擊	予建議。
備情意表達	3c-IV-1 表	的方式。	5. 觀察: 學生
的能力,能以	現局部或全	2. 分享:請動手完成	能在練習活
同理心與人	身性的身體	課本回擊方式並與同	動中積極認
	控制能力,發展更高級	學分享。	真參與。
溝通互動,並	展專項運動     技能。	<b>三、正手發下旋球</b>   1. 說明: 了解發球規	
理解體育與	7g	則,說明製造旋轉最	
保健的基本	用運動比賽	簡單的方式為透過發	
概念,應用於	中的各種策	球,而旋轉球較容易	
	略。	理解學習的技術為發	
日常生活	4d-IV-1 發	下旋球。	
中。	展適合個人	2. 示範:正手發下旋	
	之專項運動	球,「提醒摩擦擊球	
	技能。	才是關鍵,擊球瞬間	
		手指手腕閃動發	
		力」。	
		操作:	
		(1)先以前一節課程「吸星大法」再次感	
		发生入法」丹久恩	
		(2)實際至球桌發球	
		位置練習發下旋球。	
		3. 叮嚀:吸星大法練	
		習為向前方空間擊出	
		不需考慮第一彈跳到	
		桌面問題,但實際至	
		球桌發球則須注意,	
		因此可將球拍稍微傾	
		斜,引拍擊球微調成	
		斜上至斜下方向。	
		四、活動「吸星大法」	
		1. 說明與示範:感受 藤按殿 故,	
		摩擦擊球,講解發球	

					握拍可用前三指捏住		
					球拍,較好運用手腕		
					關節發力。		
					2. 操作: 將球拍與球		
					置於胸前,擊球拍面		
					朝上,抛球引拍,以		
					拍面摩擦球體下部		
					位,擊球後觀察球體		
					是否逆旋轉,並於彈		
					到地板後不再往前移		
					動或著回彈。		
					五、活動「下旋發球		
					練習」		
					1. 講解:能成功做出		
					發球旋球後,進階練		
					習將球發向不同位置		
					角度增加對手接球困		
					難度,操作過程中,		
					請同桌同學依據紀錄		
					表協助記錄每個位置		
					的發球,並給予同儕		
					建議。		
					2. 操作:每位同學發		
					4 分鐘後交換,每個		
					區域至少成功發進 3		
					次以上為目標,最後		
					4 分鐘同學觀看紀錄		
					表並互相給予建議。		
					【議題融入與延伸學		
					習】		
					生涯規劃教育:引導		
					學生將桌球訓練的專		
					注力、靈活性與團隊		
					合作精神應用於未來		
					的學業與生涯規劃		
					中,形成綜合能力提		
L	·	L	L	Į.	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	L	

	1		T	T	T	21 11 lat 12		T T	
第週	第動兔第球旋雙賽次	健具育境做與能適略決康健備的同溝理體備與的獨分,當,體的體情能理通解一理健全立析進的處育問一意力心互體的所象。 與題 BB 表,與動育犯體情,考知運與與健。 1 達能人,與	Ic解基規 1 解技 1 用的略 2 定現的人與動 3 定現身控展技工各礎則 1 各能 1 運各。 1 利態理和。 1 局性制專能 1 運理 1 運理 3 比策 2 合,溝互 1 或身力運了動和 了動。應賽 表群與通 表全體發動	Ha-IV-1 網 /牆動作 運合術。	1.轉理2.下3.略習通4.賽了的。學旋了的與互學。解特 會球解運他動會	升一1.動轉也2.操動拍(1動(2下來正3.球才手力二1.開於 講腦原應操作作者)作以球方切範「關手」、說始成 就 動,用:手切腳此習發,向球:提鍵手 動:行式球:動,用:手切腳此習發,向球:提鍵手 動:行工的資學擦動正時前反 球作用術手摩擊閃 切發打一球的方作手右迎手 形者反回發擦球動 比旋賽動於法。領球持。球 發斷或。旋球間發 實球,	1.能領正球2.能比積與3.能正球4.相練實依成入。觀在賽極。實成手。觀協習作動功反 察練活認 作功抽 察助。學要出放 學與中參 學出旋 能成生 出外 生	【劃涯察能趣 生教了3 己與 題的興	
		備情意表達 的能力,能以 同理心與人	動。 3c-IV-1 表 現局的身體 身性的 身性 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 的 的 的 , 發 , 發 , 致 , 致 , 致 , 致 , 致 , 致 , 致 , 致			球,「提醒摩擦擊球 才是關鍵,擊球瞬間 手指 手 腕 閃 動 發 力」。 二、活動「切球比賽」 1.說明:從發下旋球			
		理解體育與保健的基本 概念,應用於日常生活中。	2d-IV-2 3d-IV-2 用中略-IV-1 通專能 4d-IV-1 個運 運賽策 發人動			用過球 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
						轉程度不同時,是否調整拍面角度或揮拍			

	軌跡。	
	三、回擊下旋球的方	
	法	
	1. 提問: 當對手發下	
	旋球後,我們只能以	
	切球回擊嗎?	
	2. 說明: 講解回擊下	
	旋球的方法,並了解	
	擊球後球體旋轉的改	
	變。	
	(1)切球回擊:持續為	
	下旋球。	
	(2)抽下旋球回擊:改	
	變為上旋球。	
	四、正手抽下旋球技	
	術	
	1. 說明: 說明使用抽	
	下旋球的目的與時	
	機,依動作要領講解	
	抽下旋球的動作技	
	巧。	
	· ·	
	2. 示範:請同學協助	
	發下旋球,教師示範	
	正手抽下旋球技術。	
	五、活動「抽下旋球」	
	練習」	
	1. 說明:隊友以彈桌	
	後切球給操作者練習	
	抽下旋球,當抽球者	
	能穩定的成功做出抽	
	下旋球, 切球者可改	
	變切球的力道,讓抽	
	球者感受不同旋轉程	
	度的下旋球調整回	
	擊。	
	2. 操作:每個人練習	

第週八	第動兔第球旋雙賽五如 2~球打篇脫 章下與比	健具育境做與能適略決康健備的同溝理保概體備與的獨分,當,體的體情能理通解健念一理健全立析進的處育問」意力心互體的,名解康貌思的而策理與題。B表,與動育基用犯體情,考知運與與健。1達能人,與本於	IC解基規Id解技Id用的略2c現的人與動3c現身控展技3d用中	Ha-IV-1 /運合術 網類組戰	1.轉理2.下3.略習通4.賽 了的。學旋了的與互學。 解性 發。桌用人。雙 球與 與 球並溝 比	20【習生技生特注能生一講的雙二位1.側擊後站輪2.球完位三練1.位程2.式餵來者後題 規學認與、用規雙:球規雙 解球向發講方醒應走轉活」明轉熟作行,方4 換入 教與自趣略未中比明回介的 以右跑,雙。穩原 「 熟並口以、作擊6。與 育比身,思來。賽雙擊紹站 口跑」回打 邊再則 雙 悉於訣發右同球人	動中積極認 真參與。 5.實作:進行 比賽,完成紀 錄表。	<b>【劃</b> 涯察能趣 <b>生教</b> J自力。	
-----	------------------------	--	----------------------------------	-------------------------	---	---	---	----------------------------------	--

日常生活	略。	少至2人,請同學感
	4d-IV-1 發	受跑動輪轉的差異。
中。	展適合個人	3. 紀錄:完成雙打跑
	之專項運動	位紀錄表。
	技能。	四、想想看
	1276	1. 說明:若兩人左手
		持拍或一左一右持拍
		時,又該如何跑位?
		講解繪製方式,請同
		學在下節課前畫出跑
		動輪轉路線。
		五、雙打的策略運用
		1. 說明: 以策略 1、
		策略 2 講解雙打的策
		略運用,並介紹桌球
		雙打的暗號。
		2. 示範: 教師搭配 3
		位同學,以策略 1、
		策略2方法分別3.示
		範演練。
		六、活動「雙打比賽」
		1. 說明與操作: 2 人
		一組進行3場雙打比
		賽,比賽後請完成紀
		錄表。
		2. 回饋與分享:雙打
		策略與比賽心得分
		享。
		【議題融入與延伸學
		習】
		生涯規劃教育:通過
		技術學習與比賽,學
		生能認識自身的技術
		特點與興趣,並將專
		注力、策略思考等技
		能應用到未來學習與
		能應用到本來字習與

國 動如脫			1 10 h1 l	Τ	1		T	-
型 動如脱	_		•					
東海健康情 基礎原理和 規則	【生涯規						健體-J-A2	
第3章排 有與健康情 規則下級	<b>劃教育</b> 】						具備理解體	 週
境的全貌,並	涯 J3 覺 察自己的							
機進攻	能力與興							
數術 微頻立思考 與分析的知能,進而運應 Id-IV-3 應 用運動策	趣。	'			्यान			
與分析的知能,進而運用適當的策略。							做獨立思考	
的各項策 的各項策 的各項策 的各項策 的各項策 的各項策 的各項策 的各項策		論初級進攻	種。			1d-IV-3 應	與分析的知	
的電的策略。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							能,谁而運用	
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								
理解體						_		
及體育與健康的問題。 使體-J-B1				平文4内 °			略,處理與解	
康的問題。 (建體-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							決體育與健	
大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大							康的問題。	
爾情意表達的能力,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							   健體-I-B1	
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						動。		
回理心與人 溝通互動,並 理解體育與 保健的基本 概念,應用於 日常生活								
一方達異性,因此,只 一方達異性,因此,只 要舉球員和攻擊手設 定好不同扣球的距 離、高低、速度,就 能創造出不同的進攻 概念,應用於 日常生活								
選通互動,並 理解體育與 保健的基本 概念,應用於 日常生活 要舉球員和攻擊手設 定好不同扣球的距 離、高低、速度,就 能創造出不同的進攻 戰術。 二、舉球員基本戰術 暗號介紹							同理心與人	
解 、 高低、速度 , 就 解 的 說出和 能創造出不同的進攻 快球動作要 额 。							溝通互動,並	
保健的基本 概念,應用於 日常生活			定好不同扣球的距				理解體育與	
概念,應用於日常生活 製術。			·					
日常生活 二、舉球員基本戰術 暗號介紹								
日本生活   暗號介紹		_						
							日常生活	
							中。	
健體-J-C2 常見的舉球戰術暗							健體−J-C2	
合群的知能 平、快的差異性。 2 排卻: 依據日顯溫								
與態度,並在 與態度,並在 去的學習經驗,運用							與態度,並在	

體育活動和		扣中間高球及長邊高	
健康生活中		球二種方式,就能創	
		造出初級的進攻戰	
培育相互合		術。	
作及與人和		3. 示範:舉球員做出	
諧互動的素		相同的傳球動作,但	
		透過力量大小、伸臂	
養。		方向和出手速度,就	
		能產生不同球路的差	
		别。	
		4. 操作:寫下常見進	
		攻戰術暗號,藉此了	
		解進攻戰術變化的多	
		<sup>依任。</sup> 三、能正確的說出扣	
		三、配正確的記五扣   快球動作要領	
		<b>(大球動作安領</b> 1. 說明: 強調動作與 )	
		I. 號奶·強調勁作與   基礎扣高球技術相	
		<b>奉</b> 晚 和 同 珠 投 帆 柏	
		助跑及揮臂擊球時機	
		提早。	
		7. 2. 講解: 攻擊手需在	
		2. 瞬肝・攻挛す而任   舉球員尚未觸球前準	
		年	
		球,目的要使對方攔	
		網不及。	
		3. 示範:隨著接發球	
		越過攻擊手身體位	
		置,攻擊手隨即啟動	
		助跑加速,在舉球員	
		尚未將球傳出之前迅	
		速起跳。	
		4. 操作:起跳後迅速	
		揮臂,在舉球員傳球	
		出網口時,瞬間將球	
		扣出。	
1		·	I.

				I		_ va. [1 11 _1.15]			1
						四、活動「扣快球練			
						習」			
						1. 說明: 以扣球者速			
						度為主,舉球者配合			
						將球送至扣球位置,			
						扣球者迅速完成助跑			
						揮臂扣球動作。			
						2. 講解: 扣球者助跑			
						節奏輕快,出手不求			
						加重力道,目的要將			
						球快速扣進對方場區			
						_ , , _ , , , , ,			
						内。			
						3. 示範: 扣球者要完			
						整做好助跑、起跳,			
						並掌握擊球時間,才			
						能讓扣快球特性發揮			
						出來。			
						4. 操作:舉球員在拋			
						球過程中要記住每位			
						攻擊手的助跑速度和			
						擊球高度,未來在舉			
						球時才能相互搭配完			
						成快攻扣球。			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						生涯規劃教育:認識			
						自身在團隊中的角色			
						與價值,將技術學習			
						與生涯規劃相結合,			
						為未來探索多元可能			
the 1	太一於		1 11/1 ->	II IV 1 10	1 2 20 11 1 4.	性奠定基礎。	1 如应,日子	V d are to	
第十	第五篇	健體-J-A2	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網	1. 了解快攻動	一、A、B、C、D 快攻	1. 觀察: 是否	【生涯規	
週	動如脫	具備理解體	解各項運動	/牆性球類	作技術分析。	介紹	認真參與各	劃教育】	
	兔		基礎原理和	運動動作組	2. 認識團隊進	1. 說明: A、B、C、D	種快攻攻擊	涯 J3 覺	
	第3章排	育與健康情	規則。	合及團隊戰	攻戰術概念。	是國際通用的快攻戰	型態的討	察自己的	
	球~初	境的全貌,並	1d-IV-1 了	術。	3. 學會平行攻	術暗號,讓球員在場	論。	能力與興	
		75 V = 4/5 ==		<u> </u>	<u> </u>				

級進攻	做獨立思考	解各項運動	 擊戰術基本技	上能快速意會完成攻	2. 發表: 能正	趣。	
戰術	與分析的知	技能原理。	巧。	擊。	確的說出各		
	·	1d-IV-3 應	4. 能與同學溝	2. 講解:快攻是以舉	種快攻的差		
	能,進而運用	用運動比賽	通、討論,培	球員為中心,舉球員	異性。		
	適當的策	的各項策 略。	養默契、合作 完成平行攻擊	與攻擊手做出距離遠 近、身體前後,不同	3. 實作: 能做 出 A 式快攻		
	略,處理與解	2c-IV-2 表	九放   行及事       戰術。	形態的進攻方式。	的扣球動		
	決體育與健	現利他合群	1241.4	3. 示範: 用扣快球的	作。		
	康的問題。	的態度,與他		方式,A與C式快攻			
	   健體-J-B1	人理性溝通		是距離舉球員前後	出平行攻擊		
	. •	與和諧互 動。		0.5 公尺的近身攻擊,B與D是快攻是	—		
	備情意表達	<i>到</i> 了。		事,D 與 D 是快及是 距離舉球員前後 3 公	5. 觀察: 是否 認真參與比		
	的能力,能以			尺的遠身攻擊。	賽演練。		
	同理心與人			二、活動「A 式快攻			
	溝通互動,並			練習」	出平行攻擊		
	理解體育與			1. 說明:與扣快球練	的技巧。		
				習相似,增加一位學			
	保健的基本			生拋球給舉球員,舉球員用高手傳球方式			
	概念,應用於			将球送至攻擊手的擊			
	日常生活			球位置。			
	中。			2. 講解:學生拋球的			
	'   健體-J-C2			的時機很重要,拋球			
	. •			前要先喊聲示意給攻			
	具備利他及			擊手和舉球員,讓攻擊手做好啟動助跑的			
	合群的知能			半備。			
	與態度,並在			3. 示範:拋球一過攻			
	體育活動和			擊手頭頂上方,攻擊			
	健康生活中			手隨即啟動助跑起			
				跳,待舉球員將球傳			
	培育相互合			出球網上緣後,揮臂			
	作及與人和			擊球至對方場區內。			
	諧互動的素			合攻擊手的助跑速度			
	1	I L	l	11人子 1 777710是汉			

養。		跳高度,舉球時	
,		正視來球,餘光	
		扣球者的擊球位	
		再將球傳出完成	
	A 式樹		
		初級進攻戰術──	
		行攻擊介紹	
		明:運用過去已	
		的基本技巧,組	
		排球比賽中最初	
	階的主	進攻戰術,體驗	
		比賽進攻戰術的	
	樂趣		
		解:A 式快攻的	
		,與長距離攻擊	
	·	接,两者的組合	
		能創造出進攻戰	
		層次,讓對手防	
	▼ ***	以掌握。	
		範:舉球員高手	
		是整體戰術成功	
	與否的	的關鍵,利用傳	
		量大小的差異,	
		同的傳球軌跡	
		做出不同進攻的	
		活動「平行攻擊」	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		演練」	
		明:模擬比賽的	
		活動,嘗試做出	
		攻擊戰術,認識	
	初級主	進攻戰術,作為	
	未來	學習排球比賽戰	
		延伸。	
		解:後排學生負	
		球,前排學生練	
		小	

						習調要在進3.長有者站動球動4.預送待落傳度攻【習生自會價索平後性每。示攻差在立,員。操先給接點送及擊議】涯身在值提攻穩前次 :動性球置攻球 :定一球再暗置 融 劃趣隊為方擊定排的 前助,球後則送 舉好位後穩號, 入 教與合未向戰供學演 排跑A傳展是出 球要攻找定戰完 與 育能作來與戰件學演 排的式過開等之 員將擊尋的術成 延 :力中職動稅的才中 攻時快原始待後 可球手來將的平 伸 認,展涯力強重能改 與間攻本啟舉啟 以傳,球球高行 學 識學現探。			
第十一週	第動兔第球守 五脚 4 下	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	1c-IV-1 了 解基原理和 規一IV-1 了 解各原理 的 有是原理 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有 有	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 認識 守總會 2. 學會 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 。 。 。 。 。	<b>一方式及概念</b> <b>1.</b> 紹及概念 <b>1.</b> 紹及概念 <b>1.</b> 認識形式 <b>1.</b> 認識形式 <b>1.</b> 的形 <b>1.</b> 的形 <b>1.</b> 出 <b>1.</b> 出 <b>1.</b> 出 <b>1.</b> 出 <b>1.</b> 出 <b>1.</b> 出 <b>1.</b> 出 <b>1.</b> 的 <b>1.</b> 的 <b>1. 1.</b> 的 <b>1. 1.</b> 的 <b>1. 1.</b> 的 <b>1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.</b>	1.們出域異問語人門出域異則不可以與其則所性,與則則不可以與其則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則	<b>【劃</b> 涯 <b>察</b> 能趣 題 13 已與 題 14 的與	

用運動比賽 能,進而運用 的各項策 適當的策 略。 略,處理與解 2c-IV-2 表 現利他合群 決體育與健 的態度,與他 康的問題。 人理性溝通 與和諧互 健體-J-B1 動。 備情意表達 3d-IV-1 運 的能力,能以 用運動技術 的學習策 同理心與人 略。 溝通互動,並 3d-IV-2 運 理解體育與 用運動比賽 中的各種策 保健的基本 略。 概念,應用於 3d-IV-3 應 用思考與分 日常生活 析能力,解決 中。 運動情境的 健體-J-C2 問題。 4d-IV-1 發 具備利他及 展適合個人 合群的知能 之專項運動 技能。 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。

術。

本概念。 3. 提問:詢問學生二 種防守方式,哪一種 防守的效果比較好? 4. 發表:讓學生自由 發表、討論,老師適 時引導學生。 5. 統整:不同的防守 方式能創造出不同的 防守效果,關鍵在小 組防守默契,就能形 成嚴密的防守陣形。 二、活動「鬼抓人遊 戲」 1. 說明:透過遊戲方 式,學習盯防和甩開 對手的基本技巧。 2. 講解: 逃跑的 5 人 要團結合作, 互相溝 通、指揮逃跑的路 線,盡可能在角錐間 遊走,讓鬼無法掌握 行蹤。 3. 示範:當鬼的人要 眼觀四方,隨時突襲 逃跑的人,在慌亂之 下產生溝通失誤。 4. 操作:在足球比賽 個人盯防中,人就像 進攻方要甩開對手, 鬼就像防守方要隨時 緊盯或突襲進攻方。 三、小組防守觀念介 紹

1. 說明: 防止隊形在對手的快速傳導之下

動。 3. 實作: 能做 出個人盯防 的防守動 作。 4. 觀察: 是否 認真參與小 組防守活動 演練。 5. 實作: 能做 出壓迫及補 位的小組防 守陣形。 6. 發表: 能正 確說出壓 **迫、補位、**平 衡的團隊防 守技巧和概

				形成突破口,壓迫、			
				補位、平衡團隊防守			
				的基本概念。			
				. — —			
				2. 講解: 隊形要隨著			
				球的移動和傳導做變			
				化,讓對手不易突破			
				防線。			
				3. 示範: 小組防守要			
				有團隊意識,在快速			
				移動下還能保持防守			
				隊形的平衡。			
				4. 操作: 防守隊形變			
				换時,補位和平衡的			
				人也要同時注意自己			
				的防守目標,以免被			
				虚晃甩開突破防線。			
				四、活動「小組防守」			
				演練」			
				1. 說明:透過遊戲方			
				式,學習壓迫和補位			
				的小組防守技巧。			
				2. 講解: 控球方必須			
				在線上隨著球的移動			
				改變站位,讓球不斷			
				的在相互流動。			
				3. 示範: 防守方要有			
				團隊壓迫補位意識,			
				隨時改變角色壓迫對			
				手,迫使失誤。			
				4. 操作: 防守方要隨			
				時傳達指揮,壓迫者			
				減少對手的傳球選			
				擇,補位者伺機截			
				球。			
				【議題融入與延伸學			
				習】			
-	· L	 	· ·		L.	•	

						4 涯担割払去・ゴル			
						生涯規劃教育:可邀 請足球教練或防守專			
						家進行講座,分享他			
						們的職業經驗與技能			
						成長之路。			
第十	第五篇	建體-J-A2	1c-IV-1 7	Hb-IV-1 陣	1. 學會單邊斷	一、單邊斷球戰術介	1. 觀察: 是否	【生涯規	
二週	動如脫		解各項運動	地攻守性球	球觀念和策	紹	認真參與2	劃教育】	
	兔	具備理解體	基礎原理和	類運動動作	略。	1. 說明: 有策略性的	對2單邊斷	涯 J3 覺	
	第4章足	育與健康情	規則。	組合及團隊	2. 運用單邊斷	將進攻方逼向邊界,	球防守練	察自己的	
	球~防	境的全貌,並	1d-IV-1 了	戰術。	球技巧,做出	減少對手的進攻選	羽。	能力與興	
	守	做獨立思考	解各項運動		成功的防守	擇。	2. 實作: 能與	趣。	
		-	技能原理。		戦。	2. 示範:要快速的跟			
		與分析的知	1d-IV-3 應		3. 了解盯人防	随带球者, 並運用身			
		能,進而運用	用運動比賽 的各項策		守與區域防守 的技巧及概	體阻擋,迫使對方往 單邊方向行進。	防守戰術。 3. 發表: 能正		
		適當的策	的合填 東 略。		的技巧及概   念。	3. 講解:前方隊友壓			
		略,處理與解	2c-IV-2 表		4. 學會運用團	b. 瞒肝· 朋刀 体及座   迫帶球者,後方補位			
			現利他合群		隊防守觀念及	的隊友要伺機攔截	和動作要		
		決體育與健	的態度,與他		戦術。	球,並可能的包夾防	領。		
		康的問題。	人理性溝通		5. 學會各項團	守,形成以多守少的	4. 發表: 能說		
		健體-J-B1	與和諧互		隊防守觀念與	情況。	出各項團隊		
			動。		技巧。	二、活動「2對2單			
		備情意表達	3d-IV-1 運		6. 能在比賽中	邊斷球防守練習」	技巧。		
		的能力,能以	用運動技術		做出團隊防守	1. 說明: 防守的兩人			
		同理心與人	的學習策		陣形的變換。	要化被動為主動,有			
		溝通互動,並	略。 3d-IV-2 運			策略性的壓迫、斷 球,甚至是趨前包			
			3U-1V-2 連   用運動比賽			琳,甚至疋熥刖巴   夾。	形的變換。   6. 觀察: 是否		
		理解體育與	中的各種策			<sup>火。</sup>   2. 講解:人盯人防守			
		保健的基本	略。			時首要防止對方突			
		概念,應用於	3d-IV-3 應			破,在適當時機趨前	演練。		
		_	用思考與分			壓迫,誘使對方帶球			
		日常生活	析能力,解決			落入包夾防守陣形			
		中。	運動情境的			中。	與區域防守		
		健體-J-C2	問題。			3. 示範: 進攻方要有			
		具備利他及	4d-IV-1 發			带球突破或隨時傳球	8. 觀察: 是否		
		共開刊他及							

合群的知能	展適合個人	的動作,讓對手不易	認真參與比
與態度,並在	之專項運動	形成包夾戰術。	賽演練。
	技能。	4. 操作: 防守方不能	
體育活動和		讓對手輕易看出包夾	團隊防守的
健康生活中		企圖,壓迫和補位要	觀念及技
培育相互合		迅速的更换防守陣	巧。
		形。	
作及與人和		三、盯人防守觀念介紹	
諧互動的素		1. 說明:盯人防守要	
養。		展現個人良好的防守	
		技巧和速度,嚴防被	
		對手擺脫和突破。	
		2. 講解: 盯防未持球	
		者要保持適當距離,	
		太遠無法攔截對手傳	
		球,太近容易被對手	
		擺脫。	
		3. 示範 盯防持球者	
		要擋在球門方向前,	
		避免對手直接射門; 並且上前給予壓迫,	
		讓對手把注意力放在	
		護球上,失去觀察周	
		圍時間。	
		4. 操作: 上半身正面	
		面對對手,雙腳保持	
		一前一後姿勢,不管	
		對手從哪個方向進	
		攻,都能立即作出反	
		應。	
		四、區域防守觀念介紹	
		1. 說明: 區域防守著重在團隊的防守觀念	
		単在團隊的防寸観窓	
		一	

<i>h</i> 5 1	なった		1. IV 1 ->	III. IV 1 nh		注 2.前各旦守前 3.負窮職持衡 4.可位盯中行將 【習生活認興規向意講,自對區給示責追責區。操以置防,動球議 】涯動識趣劃。區解依的手域予範的不交域 作看上的並,攔題 規和到,提域:照防進,壓:區捨接防 :見,對且趁截融 劃反自為供域:照防進,壓:區捨接防 :見,對且趁截融 劃反自為供域:照防進,壓:區捨接防 :見,對且趁截融 劃反自為供够比形區自要。對時把隊的 站和球手測手 與 育,的來考。開配,的即 離不防,形 同手負視手球 伸 透生力生方。開配,的即 離不防,形 同手負視手球 伸 透生力生方 公始好一防上 開要的維平 時的責野的時 學 過能與涯	1、物分,日丁		
第十三週	第動兔第 五如 4 で う り り り り り り り り り り り り り り り り り り	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境獨立思 做獨分析的知 與分析的知	1c-IV-1 解基 現 規 別 Id-IV-1 解 接	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 認識 守。 2. 守 等 。 4. 是 。 4. 是 。 5. 是 。 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是	一紹 記 明 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所	1.認對球習2.隊成觀察參單守 作合邊 作合邊 能完 如此 "	【劃涯察能趣 里有】 是自力。 是自知與	

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 諧互動的素 養。

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。 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。

術。 技巧和速度,嚴防被 對手的擺脫和突破。 3. 示範:區域防守著 重在團隊的防守觀念 和溝通,要隨時換防 注意區域的變化。

4. 操作:團隊的防守 策略要依據對手的特 性設定,並能隨時時 活轉換,讓對手難以 突破防線。

## 二、活動「3對3足球比賽」

1. 說明:讓學生在比賽中,嘗試做出盯人防守與區域防守的變換。

2. 講解:各組在進行 比賽前,要先依據對 手討論防守對策, 定團隊防守戰術可以 3. 示範:教師可以 時

3. 示軋·教師可以隨時在比賽過程中,提醒學生防守站位和移動。

4. 操作: 教師可以在 賽後,針對失分的情 況分析,讓學生了解 原因和檢討改進。

## 【議題融入與延伸學習】

生涯規劃教育:學生 可以將防守過程中展 現的特質(如溝通能 力、策略設計能力) 記錄到自己的生涯規 4. 發表: 能說 出各項團念 拉克克

5. 練團形 6. 認項演7. 作能防變察參隊。表:做守換:與防 :在出陣。是各守 能演出陣。否

9.實作:能做 團隊防守的 觀念及技 巧。

	1		I			41 65 x 1.			
						劃筆記中。			
第十	第六篇	健體-J-A3	1b-IV-2 認	Gb-IV-2 游	1. 以海豚游泳	一、情境式教學引導	1. 認知: 認識	【海洋教	
四週	我愛運	具備善用體	識健康技能	泳前進25公	動作作為議	以海洋生物海豚游泳	海豚游動	育】	
	動		和生活技能	尺(需換氣5	題,討 論游泳	動作作為議題,與同	作,建立蝶泳	海 J2 認	
	第1章游	育與健康的	的實施程序	次以上)。	技能原理。	學討論游泳技能原	蝶腿基礎。	識並參與	
	泳~蝶	資源,以擬定	概念。		2. 了解蝶泳打	理,進而拋出議題如	2. 情意: 勇於	安全的海	
	泳 (第二	運動與保健	1c-IV-1 了		水的動力來	何保護海洋,探討永	挑戰的學習	洋生態旅	
	次段考)		解各項運動		源,並 能展現	續海豚生態發展。	態度。	遊。	
		計畫,有效執	基礎原理和		連續蝶腿動	二、動作說明與執行			
		行並發揮主	規則。		作。	1. 引導學生了解海豚	海豚游蝶腿		
		•	1c-IV-2 評		3. 藉由陸上練	泳的動作發展。	技能。		
		動學習與創	估運動風		習認識蝶泳划	2. 學習步驟:依照海			
		新求變的能	險,維護安全		水分 解動作。	<b>豚游示意圖學習海豚</b>	能做出有節		
		カ。	的運動情		4. 能學會蝶泳	游。	奏性的蝶泳		
			境。		換氣、了解有	3. 學習步驟的認識:	打腿練習。		
		健體-J-B3	1c-IV-3 7		節奏 的蝶	(1)出發入水(2)雙腿	5. 觀察:學生		
		具備審美與	解身體發展		腿,達成有效	打腿(3)換氣	能積極的參		
		表現的能	與動作發展 的關係。		率的換氣。	<b>三、活動「海豚游」</b>   1. 活動目的:藉由海	與活動,找出		
		•	的關係。   1d-IV-1 了			1. 冶動日的· 耤田海			
		力,了解運動	IU-IV-I				1. 腿即矣。 6. 觀察: 有效		
		與健康在美	胖谷埙逗助     技能原理。			<sup>ル</sup> ・   2. 活動方式:	的認識蝶泳		
		學上的特質	2c-IV-2 表			2. <i>冶動</i> 刀式:   (1)立姿出發,如海豚			
			現利他合群			入水面一樣,躍入水			
		與表現方	的態度,與他			面	順序完成蝶		
		式,以增進生	人理性溝通			(2)入水時,雙手必需	式技能。		
		活中的豐富	與和諧互			比頭部還早進入水	7. 實作: 能安		
			動。			中。	全地小組合		
		性與美感體	2c-IV-3 表			(3)進入水中後,可連			
		驗。	現自信樂			續蝶腿前進	蝶泳陸上練		
		健體-J-C2	觀、勇於挑戰			(4)出水時雙手向後	習。		
			的學習態			划,使頭部先出水	•		
		具備利他及	度。			面。			
		合群的知能	3c-IV-1 表			(5)出水後,雙手後推			
		與態度,並在	現局部或全			到底,以海豚泳讓頭			
		开心及 生性	身性的身體			出水面後站立。			

	控制能力,發	四、想想看	
健康生活中	展專項運動	除了認識海豚游泳的	
	技能。	方式,還有什麼方法	
培育相互合	4d-IV-1 發	可以幫助同學認識海	
作及與人和	展適合個人	脉游技巧?	
	之專項運動	五、引起動機	
	技能。	説 明 : 蝶 泳	
養。		(Butterfly)因外形	
		像蝴蝶飛舞而得名, 是現代奧運游泳項目	
		中,最晚發展的一項	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		六、想想看	
		<b>八                                   </b>	
		麼?由哪個肌群啟動	
		打腿?該如何保護頭	
		部,避免撞到池底或	
		池壁?	
		七、活動「連續蝶泳	
		打水 25 公尺	
		1. 說明:透過連續蝶	
		腿的練習,提升踢水	
		穩定度。	
		2. 活動方式:	
		(1)手持浮版進行連	
		續蝶腿,視線直視前   方。	
		ク。   (2)蝶腿時,體會動力	
		從蝶腿傳經腰部,讓	
		身體往前推進。	
		【議題融入與延伸學	
		習	
		海洋教育:學生能學	
		會游泳技巧,也通過	
		議題討論與活動,提	
		升團隊合作、問題解	

		T	T					ı	1
						決與環境保護的綜合			
						能力。			
第十	第六篇	健體-J-A3	1b-IV-2 認	Gb-IV-2 游	1. 以海豚游泳	一、蝶泳陸上划水練	1. 觀察: 有效	【海洋教	
五週	我爱運	具備善用體	識健康技能	泳前進25公	動作作為議	習	的認識蝶泳	育】	
	動		和生活技能	尺(需換氣5	題,討 論游泳	1.延伸外展:雙臂向	動作技能,並	海 J2 認	
	第1章游	育與健康的	的實施程序	次以上)。	技能原理。	前延伸,手腕向外畫	能依照動作	識並參與	
	泳~蝶	資源,以擬定	概念。		2. 了解蝶泳打	弧,啟動立肘抓水。	順 序完成蝶	安全的海	
	泳	運動與保健	1c-IV-1 7		水的動力來	2. 抓水前臂保持高手	式技能。	洋生態旅	
			解各項運動		源,並 能展現	肘抓水,抓水時雙手	2. 實作: 能安	遊。	
		計畫,有效執	基礎原理和		連續蝶腿動	掌要通過胸前,準備	全地小組合		
		行並發揮主	規則。		作。	向後推水。	作完成單臂		
		動學習與創	1c-IV-2 評		3. 藉由陸上練	3. 推水:高手肘將水	蝶泳陸上練 習。		
			估運動風 險,維護安全		習認識蝶泳划 水分 解動作。	推至大腿旁出水。 4. 回復: 手臂出水	3. 說明: 能了		
		新求變的能	阪,維護女生   的運動情		4. 能學會蝶泳	後,沿水平面移至頭	3. 說明·能了解蝶腿與刬		
		力。	境。		4. 肥字曾珠冰 換氣、了解有	前,以大拇指帶領入	<b>并</b> 际		
		   健體-J-B3	1c-IV-3 了		節奏 的蝶	水。	目的。		
			解身體發展		腿,達成有效	二、蝶泳水中站立划	4. 說明: 複習		
		具備審美與	與動作發展		率的換氣。	水練習	單臂划手練		
		表現的能	的關係。		-1 47 157 110	步驟:熟練水中蝶泳	習後再進行		
		力,了解運動	1d-IV-1 了			划水路徑。	蝶泳連續動		
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	解各項運動			1. 站在水深至腰處,	作練習 5. 實		
		與健康在美	技能原理。			頭沒入水面,雙手由	作:熱身完畢		
		學上的特質	2c-IV-2 表			頭前啟動抓水。	後先熟悉水		
		與表現方	現利他合群			2. 抓水時由外至內、	性,再進行單		
			的態度,與他			由深至淺進入推水。	臂划手練		
		式,以增進生	人理性溝通			3. 推水時,用力將水			
		活中的豐富	與和諧互			往後堆至大腿側,使	泳動作練		
		性與美感體	動。			身體前進。	羽。		
			2c-IV-3 表			三、想想看	6. 實作: 能將		
		驗。	現自信樂			鼓勵學生畫出划水路	所學的蝶泳		
		健體-J-C2	觀、勇於挑戰			徑圖,藉此認識自己	技能實踐於		
		具備利他及	的學習態			的划水路徑。	課堂。		
			度。			四、動作說明單臂划			
		合群的知能	3c-IV-1 表			手蝶泳技能	成檢核表與		
		與態度,並在	現局部或全			1. 說明: 分為手部動	學習單。		
L	I	I	ı			l		1	

體育活動和	身性的身體	作與蝶退動作。	
	控制能力,發	2. 操作: 學生分組練	
健康生活中	展專項運動	習。	
培育相互合	技能。	3. 提醒: 蝶泳打水時	
作及與人和	4d-IV-1 發	身體要平衡,並能提	
	展適合個人	供動力為目的。蝶泳	
諧互動的素	之專項運動	打水應配合單臂划手	
養。	技能。	有節奏的前進一次手	
		二次蝶腿。	
		五、活動「單臂蝶泳	
		划手練習」	
		1.活動目的:藉由有	
		節奏的打腿,體會蝶	
		泳的划水路徑,進而	
		發現換氣時機。	
		2. 活動方式(以右手)	
		為例):	
		(1)以流線型體姿蹬	
		牆出發,並有節奏的	
		連續蝶腿前。	
		(2)以單臂 (左、右)	
		進行一次划手,接著	
		以蝶泳雙臂划手,使	
		頭出水面換氣。	
		(3)設定 15 公尺,試	
		著進行划手練習換	
		氣。並與同學討論捷	
		式換氣和蝶泳換氣的	
		差異為何。	
		【議題融入與延伸學	
		習】	
		海洋教育:透過蝶泳	
		技能的學習與海洋議	
		題的融入,學生不僅	
		能在水中展現自信,	

								1	1
						還能在保護海洋環境			
						的行動中成為更具責			
	11.					任感的全球公民。		<b>7</b>	
第十	第六篇	健體-J-A3	1b-IV-2 認	Gb-IV-2 游	1. 以海豚游泳	一、動作順序與活動	1. 觀察: 有效	【海洋教	
六週	我愛運	具備善用體	識健康技能	泳前進25公	動作作為議	練習	的認識蝶泳	育】	
	動		和生活技能	尺(需換氣5	題,討 論游泳	1. 第一階段:「蝶腿」	動作技能,並	海 J2 認	
	第1章游	育與健康的	的實施程序	次以上)。	技能原理。	+「划手推水」使「頭	能依照動作	識並參與	
	泳~蝶	資源,以擬定	概念。		2. 了解蝶泳打	出水面」換氣。雙臂	順 序完成蝶	安全的海	
	泳	運動與保健	1c-IV-1 7		水的動力來	入水划手時,進行第	式技能。	洋生態旅	
			解各項運動		源,並 能展現	一次蝶腿。雙臂推至	2. 實作: 能安	遊。	
		計畫,有效執	基礎原理和		連續蝶腿動	大腿側時,進行第二	全地小組合		
		行並發揮主	規則。		作。	次蝶腿,使頭出水面	作完成單臂		
		•	1c-IV-2 評		3. 藉由陸上練	換氣。	蝶泳陸上練		
		動學習與創	估運動風		習認識蝶泳划	2. 第二階段:「蝶腿」	習。		
		新求變的能	險,維護安全		水分 解動作。	+「回復入水」使「頭	3. 說明:能了		
		力。	的運動情		4. 能學會蝶泳	沒入水面」向前延伸	解蝶腿與划		
			境。		換氣、了解有	為連續動作。換氣	手的節奏與		
		健體-J-B3	1c-IV-3 7		節奏 的蝶	後,頭先入水面雙臂	目的。		
		具備審美與	解身體發展		腿,達成有效	以小拇指带領出水面	4. 說明:複習		
		表現的能	與動作發展		率的换氣。	手水時,大拇指領先	單臂划手練		
			的關係。			入水,同時第二蝶	習後再進行		
		力,了解運動	1d-IV-1 7			腿。	蝶泳連續動		
		與健康在美	解各項運動			二、游泳動起來	作練習 5. 實		
		學上的特質	技能原理。			1.活動目的:將所學	作:熱身完畢		
			2c-IV-2 表			的蝶泳技能實踐於課	後先熟悉水		
		與表現方	現利他合群			堂。	性,再進行單		
		式,以增進生	的態度,與他			2. 活動方式:	臂划手練 羽,西劫 仁世		
			人理性溝通			(1)全班分成8組,一	習,再執行蝶		
		活中的豐富	與和諧互			組水道4位,於水道	泳動作練		
		性與美感體	動。 2c-IV-3 表			上進行蝶泳競賽。	習。 C 安化·北收		
		驗。	•			(2)可以蝶泳前進或			
			現自信樂			站立式換氣,或水中	所學的蝶泳 # # # # # # # # # # # # # # # # # # #		
		健體-J-C2	觀、勇於挑戰 的學習態			步行完成。	技能實踐於 課堂。		
		具備利他及	的字首思 度。			三、蝶式自我檢核表 籍由自我檢核表提升	禄皇。 7. 觀察: 能完		
		合群的知能	及。 3c-IV-1 表			精田自我檢核衣捉开   自身對諜泳的認識,	1. 觀榮· 爬元 成檢核表與		
		石叶的和肥	の0-11-1 衣			日才到碌冽的秘祗,	双烟物衣兴		

		與體健培作諧養態育康有及互。 動活互人的	現身控展技dd展之技部的能項。V-合項。或身力運 1個運金體發動 發人動			進四1.泳2.腿中能在3.最達換【習海技題能還的而、藉技學,探::實後何氣議】洋能的在能行修學由能習可索抓捷作,謂(題 教的融水在動改習反的蝶以學水式:請海開融 育學入中保中效潛,用技用習可水生學游式與 透與學現海為技走找。能在蝶以 能試及答延 過海生自洋更能 出 ::泳運 做著蝶案伸 蝶洋不信環具能 出 ::泳運 做著蝶案伸 蝶洋不信環具	學習		
第十週	第我動第俗~ 六愛 2體扯 篇運 章育鈴	健用J-B3 具大力與學與式活性體備現,健上表,中與上表以的異的現實的與實際。 與與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1c-IV-1 解基規-IV-2 耳頭原。1V-2 東連島 1c-IV-2 動態情 1d-IV-4 事態情 1d-IV-4 事態情 1d-IV-4 事態情 2d-IV-1 動。了美	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 了解理 拉 作 是 的 技 能 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	任一文1.導文技的加現得過制發立的介發用容的進材,也演民動出動全紹展課說發,,鈴因的俗作炫性公鈴的台,發速更如作統更,已民運。學灣隨出更穩此不技能甚普以指,發速更如作統更,已以,於對於對人人,以一次,	1.出的與涵 2.確運現調力 3.同摩問扯相文。實表鈴身和。實儕及答鈴關化 作現技體控 作相正能動念 能動念 能針的制 :互向能動念 能鈴,協能 能觀學	<b>【化多懷化傳革</b> <b>文</b> <b>前</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b>	

驗。	學上的特質	展,以舊文化帶入新	羽。	
	與表現方	意識,讓扯鈴更好	4. 說明: 學生	
	式。	玩、更具有新鮮感及	能清楚了解	
	3c-IV-1 表	無限創意的延伸性。	繞腿分段化	
	現局部或全	2. 扯鈴運動結合現代		
	身性的身體	音樂及燈光效果,帶	要領。5.實	
	控制能力,發	動流行熱潮,讓扯鈴		
	展專項運動	運動儼然已是職業表	出繞腿分段	
	技能。	演性運動,台灣已有	化的各項動	
	4d-IV-1 發	幾位職業選手,在明	作。	
	展適合個人	星帶領風潮之下,台	6. 觀察: 學生	
	之專項運動	灣扯鈴民俗文化蓬勃	能因達成分	
	技能。	發展。	段化的目標	
	12.70	二、介紹扯鈴加速運		
		鈴的技術原理及分組	習,樂在參	
		練習	與。	
		鈴方式演進,運用摩		
		擦力帶動轉動的概念		
		相同,學習不同的開		
		線、繞線模式,使得		
		加速運鈴更有效率。		
		三、進行扯鈴繞腿的		
		進階動作練習		
		說明及操作:		
		1. 分段化學習,首		
		大,能做出繞線運鈴		
		及開線動作,讓右手		
		提高左手降低,使鈴		
		滑向左側保持固定位置,此動作下,鈴速		
		需能保持穩定 5 秒鐘 左右。		
		2. 接續上點動作下,		
		左手輕彈使鈴向上彈		
		出,再以棍頭瞄準後		

	接住鈴,要能重複接	
	到 5 次。	
	3. 同第 1 點動作後,	
	再將右大腿從鈴線上	
	跨出成弓箭步,再做	
	第2點動作使鈴滑到	
	左側,鈴要能停留 5	
	秒鐘左右。	
	4. 接著,同第 3 點,	
	左手將鈴輕彈起後繞	
	過右大腿,以棍頭瞄	
	準接住鈴心,重複 5	
	<b>圈即可。</b>	
	5. 若跨步使得重心太	
	低,鈴容易敲地,可	
	運用小板凳,使右腳	
	可以踩在上面增加高	
	度,可更容易練習動	
	作。	
	四、進行扯鈴繞手的	
	進階動作練習	
	說明及操作:	
	1. 分段化學習,首	
	先,能做出繞線運鈴 	
	及開線動作,讓右手	
	垂直提高左手降低,	
	使鈴靠近左手,此時	
	右手大拇指頂推棍	
	棒,此動作下,鈴速	
	需能保持穩定 5 秒鐘	
	左右。	
	2. 接續第 1 點動作	
	下,右手提高,以右	
	手肘壓線,左手降低	
	鈴滑向左手,身體微	
	微面向左側方,此動	
	7以四四江风刀 2031	

│	
抛越過右臂後接住。	
4. 接著, 同第 3 點,	
接住鈴後再將鈴送至	
图】	
與發展議題,培養對	

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

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)
一、牡丹此士。	从 H 匠 笛 F G Ⅲ

二、教材版本:翰林版第 5-6 册 三、本領域每週學習節數:1 節

四、本學期課程內涵:

第一學期:

7, -	1 241 .	T	ı		1	T	1	1	
			學習重點						跨領域
教學進度	單元名 稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	統劃則 則 則 類 )
第週	第健位第體 一康行1意	健體所見不AT 具的展保人值並輕 具的展保人值並輕 ,與素價,不 與大人值並輕	1a-IV-2 -IV-個體影。IV-5 -IX-1 -I	Ea-IV-4 正高的與計畫。	1. 自2.己素 3. 思的對我分體。藉考體學影觀 創建觀型。響的 造健。的 自因 性康	一引閱對1.材2.胖3.的□人□發以表歸型同網個別報報, 對: P,很?覺瘦是型自響他:問 :評、等的數師圖清意什自是何?看	1. 能發說體素	【育生討人面括心性性與境往人能培的觀生】J完的向身理與、命遇,的動養自。 整各,體、感自定與理主性適我教 探的個包與理 由、嚮解體,切	7.7

是身體意象。
二、我的體型觀
引導:請學生參考 P8
中的體型圖,選擇自
己現在較接近的體型
和想要的體型。
發問:同學的理想體 型與目前體型間是否 型與目前體型間是否
工厂   工厂   工厂   工厂   工厂   工厂   工厂   工厂
這種差異的原因為
何?
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
為什麼會選擇此種理
想體型,是受到誰的
影響。
講解:有些人的體型
在多數人眼中是瘦高
型的,但是他自己卻
覺得還是太胖,會極 端的追求還要再更
瘦,這是因為受到多
是同儕、家人、媒體、
網路都有可能,以下
譲我們來了解。
三、我的體型觀
提問: 帶領同學閱讀
課本中阿強、阿麗與
同學的對話,請同學
思考阿強和阿麗
對自己體型的認知與
同學眼中看到的體型
認知為何會不同?

發表 表 其份的的體 兩 法 。	
引生表等。 明大方 的形的一 的形态: (等级 友 的 形 東 表 教 女 的 形 東 表 教 女 的 的 素 其	發表:請兩~三位同
引生表等。 等主要等。 (一:相、最大的影響。 等說人的影響。 (一:相、最大的 鐵建。 等說人的 鐵建。 等說人的 鐵建。 等沒是的 健之 們的問身之同。 有方 提與同意的 記數 是 (一少年大, 備有其 是 (一少年大, 備有, 是 ) 的明發 在 (本) 定 國 的不 對 自 體 的 關發 在 (本) 定 國 的 不 對 自 體 的 關發 在 (本) 定 國 的 不 對 自 體 的 關係 理 影響 會 內 與 國 會 整 體 影響的 別 (四 四 少 城 會 管 體 的 關係 學 的 獨 會 整 到 的 四 少 城 會 常 對 的 別 個 四 全 平 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	學發表看法。
型主要受。  (人親友的影響: (人親友的影響,家人親友的影響,家人親友的影響,家人親友的問題其一個教家人的人類,我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	
的彩響。	
(學: 人親友的別素 (學: 稅 稅 稅 內 稅 內 稅 內 稅 內 稅 內 稅 內 稅 內 稅 內 稅	
(一) 就放他的影響, 東說人的人。 東說人的人。 東京子的家庭, 一個人。 東京子的家庭, 一個人。 一個一。 一個人。 一個一。 一個一。 一個一。 一一。 一一一 一一一 一一一	
響就是的影為就 與於的的影為之 與是的影響。 一個之中的意思。 一個之中的一個之中。 一個之中的一個之中。 一個一個人的一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	
來說是內 家人的 與內 家人的 與中 。 於學為 , 說 是 一	
實是分配。 實是不在 與主。響學學 對於人們與一個 對於人們與一個 對於人們所 對於一個 對於一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	
核是在二年時,會與建立就是在二十分大學與有的學問,與學問,與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與	
是在字)中。 《完善	
(二) 戶情納青學會語 一, 少年,傳有學會語 題與與一, 傳有一, 一, 一	
力很有其年會看 望與本介。 有其時間 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	(二)同儕的影響:
望與高行。: 望與自行。: (有 文化的期待	
題與專介。 教師介記 (三) 國行與國家都醫科 (三) 國情與國家都醫科 (四) 與體別 (四) 與實際。 (四) 四) [四) [四) [四) [四] [四) [四]	
教師介紹: (三文 化的期待 (三文 化的期待 (三文 ) 在	
(三) 社會文化的期待 理學國家學學社會大眾。 (三) 國情與同會影響社會大眾。 (三) 與體 的 影響 : 情 學 好 解 學 明 學 明 學 報 學 會 明 學 報 學 會 我 體 型 的 明 數 的 我 體 型 的 我 體 型 的 我 體 型 的 我 是 自 我 體 型 的 認 和 的 现 是 自 我 是 自 我 是 自 自 能 以 上 的 两 個 問 題 :	
待定 國情與國家開發程度的不同自我響也會影響的判斷。 (四) 媒體的影響: 青少 媒體的影響: 青星, 媒體的影響, 青星, 媒體也會影響, 明 是 也 我體型的 數。 提問: 以上 也 我體型的認 知, 這 這 這 這 以上 對 這 以上 可 說 可 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
程度的不同會影響社會大眾自我體型的 判斷。 (如此一個的影響: 青少年會崇拜很學明 星中,與一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人	
會大眾對自我體型的 判斷。 (四)媒體的影響的 一個,與學問,與學問,與學問,與學問, 一個的 一個的 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	
判斷。 (四)媒體的影響: 青少年會崇拜偶像明 星,媒體所報導出來 的現象也會影響青少 年對自我體型的判 斷。 提問: 以上這些因素會影響 個人對自我體型的認 知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
(四) 媒體的影響: 青少年會崇拜偶像明 星,媒體所報導出來 的現象也會影響青少 年對自我體型的判 斷。 提問: 以上這些因素會影響 個人對自我體型的認知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
青少年會崇拜偶像明星,媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。 提問: 以上這些因素會影響個人對自我體型的認知,這就是「身體意象」。請同學自我評估以下兩個問題:	
星,媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。 提問: 以上這些因素會影響個人對自我體型的認知,這就是「身體意象」。請同學自我評估以下兩個問題:	
的現象也會影響青少 年對自我體型的判 斷。 提問: 以上這些因素會影響 個人對自我體型的認 知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
年對自我體型的判 斷。 提問: 以上這些因素會影響 個人對自我體型的認 知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
斯。 提問: 以上這些因素會影響 個人對自我體型的認 知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
提問: 以上這些因素會影響 個人對自我體型的認 知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
以上這些因素會影響 個人對自我體型的認 知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
個人對自我體型的認知,這就是「身體意果」。請同學自我評估以下兩個問題:	' = '
知,這就是「身體意 象」。請同學自我評估 以下兩個問題:	
以下兩個問題:	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	1. 你滿意自己的體型

週 健 位 第	一是行章第 一个是一个 一个是一个 一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个。 一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个。 一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一	知現健與積分與康因3b,以下批技術群的素一人人下批技個體影。一大「批技人健響」部決	Ea-IV-4體重。 正意控	1.自2.己素3.思的對我分體。藉考體於覺析型 由重型體察影觀 創建觀型。響的 造健。	嗎2.素型總如身心失來型【習生康結日的慣一提的問表後總於意注任裡有在該的阿?分會的結果體受健認。議】命與合常心。、問小,:發結自,在何都所跟避身強有你?在,響讓謂入:教助中人的事事麼學實外學的在諷。相評作也有你?在,響讓謂入:教助中人的學並阿小青表又身阿刺因處或話應哪自自導反們康延心的學成健型讀達強組少非特材強或此時以題該些已已致而一的伸理主生良康觀戶行?討年常別時的是我,別。建因體的身損起體學健題在好習	1.能2.能身因觀認發說體素字真表出意。	【育生討人面括心性性與境往人能培的生】J?完的向身理與、命遇,的動養自命 整各,體、感自定與理主性適我教 探的個包與理 由、嚮解體,切	
---------------	--	---	-------------------	---	--	----------------------	---	--

			起正向的身體意象,	觀。	
			接納自己。	F 20	
			二、正向的身體意象		
			(一)接受並喜歡自己		
			的外型 (二)多元審 美觀 (三)追求健康		
			的體型。		
			總結:當一個人能接		
			納並喜歡自己的身體		
			外型時,相對自尊也 會提升,人際關係也		
			會增強。		
			三、健康生活行動家		
			引導:請同學想一		
			想,體型有沒有給你		
			带來一些不好的想法		
			呢?如:「運動會我		
			沒有什麼可以幫忙班		
			上的地方,因為我太		
			胖了。」或是「和同		
			學逛街時會不想進去		
			服飾店,因為覺得沒		
			有什麼可以穿的衣		
			服。」,其實我們可		
			以運用ABCDE模式,幫		
			助自己將負向思維轉		
			變為正向思維。		
			說明:Adversity不愉		
			快的事件:清楚地覺		
			知發生的事件,避免		

	1		
		直接被淹沒在隨之升	
		起的情緒中。Belief	
		信念:經由信念系統	
		如何理解挫折,導致	
		正面或負面的想法,	
		清楚地覺知自己該如	
		何理解發生的事件。	
		Consequence後果:面	
		對挫折升起的情緒及	
		反應,思考事件導致	
		的可能結果,清楚地	
		覺知自己的情緒和反	
		應,認知最壞可能的	
		結果。Disputation	
		反駁:內心的對話,	
		對於「負面的信念系」	
		統」、「引發事件的」	
		原因」、「事件導致」	
		的結果」提出反證,	
		並思考如何善用這個	
		事件。Energization	
		激勵:成熟的內心對	
		話,使自己得到鼓	
		勵,升起正面的情緒	
		及成就感。	
		練習:請同學參考健	

第三	第一篇	健體-T-A1 <b>且</b> 借	1a-IV-3	Ea-IV-4 E	1. 認識健康體	康例想ABCDE類 教的當的可刺應作重建, 生,到DE類 教的當的可刺應作重建, 生,到DE類 育外同身能或避為他立學 動自向做與 青非特時會有以題;向接 中最維習 少常別,被所他,同的納 中最維習 少常別,被所他,同的納 的近,。學對 注何讀。的學也體	1. 問答: 能以	【生命教	
第週	第健位第型 一康行2 我 塑	健體-J-A1 具個體 體育與態度動作 與應度動大學 與實數學 與大學 , 與 , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1a平與行康衝險1b認技活實-IV內在對成與 V-2 健和能程的風 2 康生的序	Ea-IV-4 正 向身體重 象與畫。	1. 認識健康 健康 一量 一量 一量 一量 一量 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	一提故題 1.符2.長嗎發己驗、問事。身合會、?表的。	1. 問觀對於 將觀對 體觀 整 整 整 整 整 整 之 之 之 意 集 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	【育生討人面括心性性與境生】J2整各,體、感自定與教 探的個包與理 由、嚮	

	It is a state of an army	1,
概念。	總結:判斷自己的體	往,理解
	位健康與否,光看外	人的主體
	型是不準確的、只看	能動性,
	體重也是不客觀的,	培養適切
	應該要綜合身高與體	的自我
	重來判斷。	觀。
	二、健康體位量量看	
	提問:上課之前老師	
	有提醒同學取得自己	
	近期的身高體重,所	
	以同學手上應該有此	
	數據。老師可以尋找	
	網路上資料,放出兩	
	位體重一樣但身高不	
	同的人,先不要告訴	
	同學此兩人體重相	
	同,讓同學判斷哪一	
	位擁有健康體位?	
	回答:請同學發表自	
	己的看法。	
	引導:其實兩者體重	
	相同,但是因為身高	
	不同,體位情況自然	
	是不同的。其實判斷	
	健康體位的方法有幾	
	看,讓我們一起來看 一	
	看:	
	1. BMI: 身體質量指	
	數(BMI)=體重(公	
	数(DMI) = 體重 (公     斤) / 身高平方(公	
	的數據進行計算,並	
	體位狀況。	
	2. 體脂肪:體脂肪率	
	是身體內脂肪佔體重	

第四	第一篇	健體-J-A1 具備	1a-IV-3	Ea-IV-4 Æ	1. 認識健康體	的體肪%24肪脂位會是體這較改3.圍的男0.測算 <b>【習</b> 生能身會會內80%一點 來是是24斤以,做以體卻飲相活比圍)0.師到臀融 育並型,諧如公%也體行擇範情的過運,態腰臀常,攜位。與 當歡,際 健果斤→就重攜一,形,高動也。圍部比女帶同 延 一自自關 摩體%是是帶到可B但的會是 ÷最值性皮學 伸 個己尊係 的脂30有脂體兩能II是,有要 臀寬:✓I尺, 學 人的心也 關的脂30有脂體兩能II是,有要 臀寬:✓I尺, 學 人的心也 關	1. 問答: 能以	【生命教	
週	建位第2章 建行章 建行章 建 型 型	性題育與健康 體育與健康,展開 的與 是 動與 是 動與 是 動與 是 動與 是 動與 是 動與 大 次 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	在 行 在 的 在 的 是 對 成 與 的 是 數 的 是 數 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是	向身體重空 制計畫。	位 位 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	係 提問:請大家閱讀 請大家閱讀分 表 問:請大事並是 放 的體位 的體經 有 的 體經 有 的 的 體 經 有 的 的 是 成 的 的 是 的 的 的 是 的 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 的 是 的 的 是 。 。 。 。	客料體之 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	育生討人面括心子 探的個包與理	

生命意義,並	積 認識健康	學進行發表。	性與感
極實踐,不輕	14.4.4.4	總結:其實體位過	性、自由
	□   活技能的	重、肥胖或是體位過	與命定、
放棄。	實施程序	瘦都是不健康的,對	境遇與嚮
	概念。	我們身體都會有不良	往,理解
		的影響,以下讓我們	人的主體
		一起來了解。	能動性,
		二、肥胖對健康的影	培養適切
		<b>響</b>	的自我
		1. 心臟負擔加重,導	觀。
		致心血管疾病。	
		2. 運動時會呼吸困	
		難。	
		3. 影響內分泌系統,	
		造成不孕、癌症發生	
		率提高、生長激素變	
		少。	
		4. 造成皮膚疾病,出	
		現溼疹、皮膚紅腫、	
		肥胖紋。	
		5. 導致關節病變,關	
		節因支撐重量而產生	
		變形、退化性關節	
		炎、痛風。	
		三、體重過輕對健康	
		的影響	
		1. 頭暈、掉頭髮。	
		2. 血糖及血壓過低、	
		貧血。	
		3. 皮膚乾燥與鬆弛、	
		怕冷。	
		4. 便祕或拉肚子。	
		5. 女性月經減少,甚	
		至停經。	
		6. 骨質酥鬆、指甲脆	
		弱。	

四、飲食失調與健康 提問人會用達有沒有人的 時間 有一個 的
有人十分注重自己的 身材而別 別 別 所 等 。 教 師 郡 郡 郡 郡 事 。 可 等 之 成 的 弱 の の の の の の の の の の の の の
有人十分注重自己的 身材而別 別 別 所 等 。 教 師 郡 郡 郡 郡 事 。 可 等 之 成 的 弱 の の の の の の の の の の の の の
身材而用激烈的方式 減肥? 回答:教師點名一到 兩位學學實體位控制 並不是短時間內可以 達成的解格內 動於 動於 動於 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
減肥? 回答:教師點名一到 兩位同學分享。 引導:其實體內可以 達成的可以 達成的嚴格限制 が方式減數。  別數 表別
回答:教師點名一到兩位同學分享。 引導主其實體內可以達成的看些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重,雖然體重減下來了,卻也失去了健康,以下讓我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新聞文章,並計算此國
兩位同學分享。 引導:其時體內可以 達成的可會用 極端的一般一 一種或 的一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一
引導:其實體位控制 並不是短時間內可以 達成的,有些人會用 極端的嚴格限制飲食 的方式來減重,雖然 體重減下來了,卻也 失去了健康,以下讓 我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
並不是短時間內可以 達成的,有些人會用 極端的嚴格限制飲食 的方式來減重,雖然 體重減下來了,卻也 失去了健康,以下讓 我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
達成的,有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重,雖然體重減下來了,卻也失去了健康,以下讓我們一起來了解。 1 厭食症引導:請同學閱讀新聞文章,並計算此國
極端的嚴格限制飲食的方式來減重,雖然體重減下來了,卻也失去了健康,以下讓我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新聞文章,並計算此國
的方式來減重,雖然 體重減下來了,卻也 失去了健康,以下讓 我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
體重減下來了,卻也 失去了健康,以下讓 我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
失去了健康,以下讓 我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
失去了健康,以下讓 我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
我們一起來了解。 1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
1 厭食症 引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
引導:請同學閱讀新 聞文章,並計算此國
聞文章,並計算此國 「動」
先前的 BMI 範圍判斷
是過輕的。這位國中
女生認為體重太重影
響到人際關係,如果
能跟自信畫上等號
一
2 暴食症
提問:同學有沒有看
過網路上的「吃播」?
當你看到這些直播主
曾經懷疑過真實性
嗎?     發表:請全班分組討

<b>ケ</b>	<b>坊</b>					論總王暴催暴來這評格度作過來總正並象青 【習 生為例理況發:多,,症補於:判中,、量:的立才期 題 教位討康並記表其都離很的內心請斷度還適。青體正能。 融 育設論較分類表其都離很的內心請斷度還適。青體正能。 融 育設論較分類。實是開多患心理以 置要中 少位向健 入 :計如差享到。 追在了都者的疾課自是加還 年管的康 與 可假何者建以些鏡鏡是,空病本己重入是 應理身的 延 以想改的議 上頭頭罹用虛。的是度體過 該方體度 伸 小案善狀。 胃前就患吃, 表輕工重重 有式意過 學 組 心	1 前 分· 小 牡		
第五 週	第健位第康管 一康行章位 課報	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	1a-IV-3 評與行應對 大學 計 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Ea-IV-4 正 向的身體重 象與體重控 制計畫。	1.瘦阱。能調可。 能身。能減行能理 體告 整方。用 光 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	一帶並下提廣會之 一帶並下提廣會 上心效察 一帶並下提廣會 上心效察 上心效察 上心效察 出頭 人名	1觀參。問各告判為 2.辨廣並方 2.辨廣 4. 辨廣 4. 辨廣 4. 辨廣 4. 辨廣 4. 辨廣 4. 辨廣 4. 并 4.	【育生討人面括心生】12完的向身理命 2整各,體、觀、	

性、自我價值與	樂於實踐	行有效的體位	嗎?	性。	性與感	
生命意義,並積	健康促進	管理。	總結:坊間常常有廣		性、自由	
極實踐,不輕言	的生活型		告標榜產品對減重有		與命定、	
	態。   3b-IV-4		效,內容不外乎是「促 進排便」、「排油」、		境遇與嚮 往,理解	
放棄。	因應不同		「增加代謝」,同學		人的主體	
健體-J-A3 具備	的生活情		常常因為噱頭而想要		能動性,	
善用體育與健康	境,善用		嘗試,這樣的減重方		培養適切	
的資源,以擬定	各種生活		式究竟好不好,讓我		的自我	
	技能,解		們一一來釐清。		觀。	
運動與保健計	決健康問		二、減重方式大解密			
畫,有效執行並	題。		1. 單一食物減重法: 營養素缺乏,容易引			
發揮主動學習與			起月經停止或營養不			
創新求變的能			良。			
力。			2. 斷食法:完全沒有			
			熱量的吸收、限制水			
			分的攝取,會導致器			
			官機能出現問題,恢 復飲食後體重就會快			
			速上升。			
			3. 代餐減重法:以代			
			餐來控制熱量,沒有			
			學會正確飲食的分量			
			及方法,恢復一般飲			
			食後容易復胖。			
			4. 減肥藥品:依靠藥 物減肥無法長久,停			
			· 此用藥後容易復胖,			
			且身體已經受到傷			
			害。			
			5. 其他減重方式:			
			提問:其實減重的方			
			式有很多種,但是每			
			一種都有其風險,使			
			用不當可能會永久損			

失健康,如果你是故事主角,想要擁有健康的體位要怎麼做呢?	
事主角,想要擁有健康的體位要怎麼做	
康的體位要怎麼做	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
一	
表自己的看法。	
数師總結:其實健康	
體位沒有速成,只能	
檢視自己異常的原	
因,才能找出適合自	
三、正確體位管理原	
則	
一	
要體位管理,要怎麼	
判斷要不要體位管	
理?	
一   一   一   一   一   一   一   一   一   一	
需要體位管理,體位	
1. 了解自己的體位	
3. 找出適合自己的方	
3. 投出週午日巳时分   法	
討論:教師請同學分	
組計問課本中小建、	

形與管理策略,並提
出自己的看法。
四、體位管理我決定
提問:同學有用過那
些體位控制方式?
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
享,派代表上台發
表,並統計各組體重
控制方式。
講解:其實體位控制
就像是存錢與花錢的
概念,吸收進來的熱
量多於消耗的熱量就
會發胖,相反的,吸
收進來的熱量少於消
耗的熱量就會變瘦,
掌握這些熱量的關鍵
點是哪些呢?
1. 評估自己身體的活
動:請以課本的表格
來判 斷自己是輕
度、中度還是重度工
作者,還要加入體重
過輕、適中還是過重
來考量。
2. 依照每日飲食指
南:依據所需熱量來
對照一天所需食物份
數,食物份量表已經
在七年級介紹過。
【議題融入與延伸學
習】
生命教育:青少年應
該理解、毎個人都是
WVI

第一篇 健康體 (健體-J-AI 具備 體育與健康的知						獨特的,追求健康山			
第六									
創新求變的能 力。 創新求變的能 力。 包 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	健康體 位行家 第3章健 康體位	體能自潛性生極放健善的運畫發創育與我能、命實棄體用資動,揮新與態運,自意踐。」一體源與有主求使度動探我義, A 3 與以健執學的的展保人值並輕 具健擬計行習能的現健 與積言 備康定 並與知現健 與積言 備康定 並與	評與行康衝險2b樂健的態3b因的境各技決估外為造擊。-I於康生。-I應生,種能健內在對成與 V-實促活 V-不活善生,康在的健的風 2 踐進型 4 同情用活解問	向的身體意 象與體重控	瘦阱 2. 間可 3. 體行 房。能減行能管效 告。 類重性利理效 性利理效的 大的。 康進位	一康實運種期享想實同肉生增身也同二減吸熱重實時要也同目消三請利位:套實上行 :重體解肌體因 控三的三 :消於是選並多健學用 請餐際,的 教量積因肉重為 制消熱壓 當耗吸少擇計紹康設動 生中行一成 可脂較運率人肪 量的運× 想熱的多樣一量活一好 在選一週果 以肪,動,,量 熱動間 裁絕員,動時 動自健 三擇個再和 秀與讓可同體而 量消× 減必量,動時 動自健 看一星分感 出肌學以樣型不 〉耗體 重須,請項會 家已健 種一星分感 出肌學以樣型不	烈論。問各語為 與 答應 等。問 不 等 等 等 的 對 所 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的 對 的	育家討費管略【育生討人面括心性性與境往人能培的】J家與理。生】J完的向身理與、命遇,的動養自將庭財策 命 整各,體、感自定與理主性適我探消物 教 探的個包與理 由、嚮解體,切	

T			<u> </u>	 
			位,填上身高體重現	
			況,運用公式算出	
			BMI,並參考課本P19	
			中的數據確認體位狀	
			況。	
			STEP2:評估身體活動	
			量,並依照課本P34	
			進行熱量需求計算。	
			STEP3:評估每日飲食	
			分量,參考P35評估每	
			日應攝取飲食分量。	
			STEP4:如果體位過重	
			或肥胖的同學請選取	
			飲食、運動、生活作	
			息想要改善的部分。	
			STEP5:簽訂契約書。	
			STEP6:執行計畫完成	
			紀錄。	
			STEP7:評估結果與修	
			正。	
			總結:三分之二的肥	
			胖青少年會變成肥胖	
			成人,青少年時期一	
			定要學會健康體位管	
			理辦法,才能讓自己	
			有更好的人生。	
			カスカリハエ	

			Γ			▼ 116 rise et			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						家庭教育:請學生與			
						家人討論健康計劃,			
						並共同製定「家庭健			
						康與財務管理契			
						約,如節省娛樂開支			
						轉為健康投資等。			
						生命教育:請以大家			
						支持的方式進一步強			
						化健康管理習慣,鼓			
						勵同儕與家人共同追			
						求健康生活。			
第七	第二篇	健體-J-A1 具備	1a-IV-3	Ea-IV-3 從	1. 認識特殊時	一、阿立和阿強的飲	1. 觀察: 是否	【家庭教	
週	健康消	體育與健康的知	評估內在	生態、媒體	期的飲食需求	食方式	能認真聆	育】	
	費行家		與外在的	與保健觀點	內涵。	提問:請同學先根據	聽。	家 J8 探	
	第1章飲	能與態度,展現	行為對健	看飲食趨	2. 評估自己的	課本上的情境,再回	2. 發表: 是否	討家庭消	
	食新趨 勢(第一	自我運動與保健	康造成的 衝擊與風	勢。	健康需求,體 認特殊飲食的	答問題。 1. 阿立和阿強的一天	能認真參與 討論。	費與財物 管理策	
	労( <sup>第一</sup>   次段考)	潛能,探索人	質擎 <u>與</u> 風   險。		認行殊飲食的 合適性。	飲食方式,若長期下	刘姗○	官哇東略。	
	入权专 /	性、自我價值與	1b-IV-2		古则注。	來誰的方式對健康較		【生命教	
			認識健康			有影響?為什麼?		育】	
		生命意義,並積	技能和生			2. 記錄自己一天的飲		A ⊿ 生 J2 探	
		極實踐,不輕言	活技能的			食內容,分析是否會		討完整的	
		放棄。	實施程序			對健康造成影響?		人的各個	
		从未	概念。			分享:學生自由分		面向,包	
			2a-IV-1			亨。		括身體與	
			關注健康			發表:鼓勵學生踴躍		心理、理	
			議題本			發表。		性與感	
			土、國際			歸納:綜合學生經		性、自由	
			現況與趨			驗,讓每個人都聽聽		與命定、	

勢。	大家的說法,再說明	境遇與嚮
3b-IV-4	青春期的飲食需求。	往,理解
因應不同	二、青春期營養	人的主體
	提問:你們是否有課	能動性,
境,善用	本上的飲食問題呢?	培養適切
各種生活	讓大家來檢視看看。	的自我
技能,解	實作:學生檢視自己	觀。
決健康問	的飲食狀況後,自行	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
題。		
	這些飲食問題。	
	説明:青春期如果沒	
	有獲取足夠的營養,	
	可能會影響青少年的	
	健康與成長,所以必	
	須了解自己的營養需	
	求,再來思考如何搭	
	配與改善。	
	三、青少年該怎麼	
	吃?	
	提問:平時你們都吃	
	點心?有吃蔬果嗎?	
	喜歡重口味嗎?	
	分享:讓學生自由分	
	説明:藉由提問引導	
	學生思考自己的影響	
	是否均衡,並帶入每	
	日飲食指南,讓學生	
	日飲食捐幣,讓字生   對照自己吃的食物,	
	每日飲食指南。	
	<b> </b>	
	的飲食方式供學生參	
	考:	
	1. 三餐規律吃。	

	2. 選擇當季在地食	
	材。	
	3. 少吃高脂、高糖、	
	高鹽的食物。	
	四、換我試試看	
	提問:從上面的做法	
	中找出自己最難做到	
	的一項,如果我要改	
	變該怎麼做?	
	分享:學生自由分	
	カチ・チェロのカ   享。	
	總結:統整歸納學生	
	的分享內容。	
	五、孕產期營養	
	提問:你覺得孕產期	
	的媽媽,有可能遭遇	
	什麼問題,而需要調	
	整她的飲食?	
	分享:學生自由分	
	万子・子生日田ガ   享。	
	總結:懷孕和哺乳的	
	媽媽是很辛苦的,為	
	了孕育新生兒,媽媽	
	的身體會有很大的改	
	變,如:孕吐、水腫、	
	便秘等,而為了改善	
	這些問題,都得調整	
	自己的飲食,現在就	
	讓我們來看看孕產期	
	媽媽的飲食和青少年	
	的飲食有什麼不同。	
	<b>六、懷孕媽媽怎麼</b>	
	吃?	
	提問:你是否曾經遇	
	到周遭親友懷孕?你	
	有觀察到她們都吃些	

什麼字。字 生 自 間隔 不	 	 	 		 
分享。 學生 生 期間 為 了 優 上				什麼嗎?	
享。整、保管、					
統整:懷學的時報, 懷學的時報, 特別公類與文學 特別公類與文學 特別公類與文學 中國的學學 學學學 學學學 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個					
使肚子裡的營養上發。 使上子裡的營養人 與的一個人 與的一個人 與一一 與一一 與一一 與一一 與一一 與一一 與一一 與一					
得足夠的領更未 標自己的 等進度 於一度 與別的品生 是的 等進度 於一度 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。				統整:懷孕期間為了	
得足夠的領更未 標自己的 等進度 於一度 與別的品生 是的 等進度 於一度 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。 與別。				使肚子裡的胎兒能獲	
媽的養養是夠的語彙之。 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日					
的營養展取,的 時 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所					
吃進飲,與一個人。 吃進飲,與一個人。 一個一。 一個一。 一個一。 一個一。 一個一。 一個一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一					
外更 使 他 化 电					
重豆碱 不					
豆等優少學別有 一起 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個				外,飲食的品質也很!	
豆等優少學的				重要,如吃牛肉、毛	
了或與操婦婦婦婦婦婦婦子專專與的婚婦子學專與的婚婦子學專與的婚婦學學專與的婚姻為一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個					
也可專與的協議。 一也,哺乳媽是麼吃 提門實際人類 實際,的協議。 一世, 一世, 一時, 一時, 一時, 一時, 一時, 一時, 一時, 一時					
詢專線的協屬應 <b>麼吃</b> 提寶數本,獲得助馬怎 <b>麼吃</b> 提寶實力 最近 是 學 生 的 分 實實 實 的 會 友 嘴 乳 的 經 驗 多 享。 語 。 學 生 自 由 分 享。 語 : 媽 媽 吃 得 營 養 , 才 能 所 以 健 生 養 養 , 才 能 所 以 健 生 養					
與立 中					
七、哺乳媽媽怎麼吃 提問:你知對 寶寶 東就食物學 一類 中華 的 會				詢專線,獲得更專業	
七、哺乳媽媽怎麼吃 提問:你知對 寶寶 東就食物學 一類 中華 的 會				與立即的協助。	
提問:你知道母赞養又專人					
實實來說是最營養又 珍貴的食物嗎?的經 驗。 一學生自由分 字。 總結:媽媽吃得營 養,才能分以營養 。 一類、 一類、 一類、 一類、 一類、 一類、 一類、 一類、 一類、 一類、					
珍貴的食物嗎?分享 問遭親友哺乳的經 驗檢。享:學生自由分享。 總結:媽媽吃得 養養,才能所以優贊養 乳汁,所以優質素白 質、多種維生量元素 對質數。 (DHA、磷脂等)都 (DHA、磷脂等)都 是還有攝的。 取足夠。 取足夠。 別,以及夠的乳					
周遭親友哺乳的經驗。字 學生自由分享。總結:媽媽吃得營養,才能分泌營養的乳汁,所以優質蛋、礦質質、人類質數,必需脂肪酸(DHA、磷脂更重要的人人類,如:開水、湯等,力能分泌足夠的乳					
驗。 分享:學生自由分享。 總結:媽媽吃得營養,才能分泌營養的乳汁,所以優質蛋白質、多種維生素、礦物質鈣、微需脂肪酸(DHA、磷脂等)都不可缺少。更重要的是還有攝取足夠的水分,如:開水、湯等,才能分泌足夠的乳					
分享:學生自由分享。總結:媽媽吃得營養,才能分泌營養的乳汁,所以優質蛋白質、多種維生素、物質鈣、微質語肪酸(DHA、磷脂等)都不可缺少。更重要的是還有攝取足夠的水分,如:開水、湯等,才能分泌足夠的乳				周遭親友哺乳的經	
享。 總結:媽媽吃得營 養,才能分泌營養的 乳汁,所以優質蛋白 質、多種維生素、礦 物質鈣、微量元素 鋅、纖,必需脂肪酸 (DHA、磷脂等)都不 可缺少。更重要的是 還有攝取足夠的水 分,如:開水、湯等, 才能分泌足夠的乳				驗。	
享。 總結:媽媽吃得營 養,才能分泌營養的 乳汁,所以優質蛋白 質、多種維生素、礦 物質鈣、微量元素 鋅、纖,必需脂肪酸 (DHA、磷脂等)都不 可缺少。更重要的是 還有攝取足夠的水 分,如:開水、湯等, 才能分泌足夠的乳				* *	
總結:媽媽吃得營養,才能分泌營養的乳汁,所以優質蛋白質、多種維生素、新質鈣、微量元素物質鈣、微電脂肪酸(DHA、磷脂等)都不可缺少。更重要的是還有攝取足夠的水分,如:開水、湯等,才能分泌足夠的乳					
養,才能分泌營養的 乳汁,所以優質蛋白 質、多種維生素、 質質、微量元素 。 等等, 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。					
乳汁,所以優質蛋白 質、多種維生素、礦 物質鈣、微量元素 鋅、纖,必需脂肪酸 (DHA、磷脂等)都不 可缺少。更重要的是 還有攝取足夠的水 分,如:開水、湯等, 才能分泌足夠的乳					
質、多種維生素、礦物質鈣、微量元素。					
物質鈣、微量元素 鋅、鐵,必需脂肪酸 (DHA、磷脂等)都不 可缺少。更重要的是 還有攝取足夠的水 分,如:開水、湯等, 才能分泌足夠的乳				乳汁,所以優質蛋白	
物質鈣、微量元素 鋅、鐵,必需脂肪酸 (DHA、磷脂等)都不 可缺少。更重要的是 還有攝取足夠的水 分,如:開水、湯等, 才能分泌足夠的乳				質、多種維生素、礦	
穿、鐵,必需脂肪酸 (DHA、磷脂等)都不可缺少。更重要的是 還有攝取足夠的水 分,如:開水、湯等, 才能分泌足夠的乳					
(DHA、磷脂等)都不可缺少。更重要的是還有攝取足夠的水分,如:開水、湯等,才能分泌足夠的乳					
可缺少。更重要的是 還有攝取足夠的水 分,如:開水、湯等, 才能分泌足夠的乳					
還有攝取足夠的水					
分,如: 開水、湯等,					
分,如: 開水、湯等,				還有攝取足夠的水	
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I					
				7] °	

第週八	第健費第食二康行1趨為消家章勢	健體-J-A1 具偶 體育與態度 與進動與 與與 與 與 與 與 與 與 是 數 與 是 數 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-3 在外為造擊 不可在對成與	Ea-IV-3 媒觀 機體 機體 整	1. 期內 2. 健認的 1. 期內 2. 健認的 6 日求飲 6 日求飲	<b>習</b> 家家重對法 生思體並要要一提公阿麼發達 題教討性食在 教孕戰解與。銀:嬤的題: 實 論,與課 育產與母家 <b>髮</b> 觀,飲?學 請康記算上 引母食角支 <b>營</b> 自覺會 學 飲錄的分 導親調色持 <b>養</b> 已得遇 躍 學 飲錄的分 導親調色持 <b>養</b> 已得遇 躍 學 與 的 庭 。 生身,重必 阿公什 表	1. 懷飲犯之參頭問母食觀與躍等人。 2. 參頭	【育家討費管 家】J8 庭財策 庭 探消物	
	•		康造成的		健康需求,體	麼問題?	參與討論並	費與財物	

勢。	食原則:吃得下、吃	境遇與嚮
3b-IV-4	得夠、吃得對、吃得	往,理解
因應不同	巧。另外骨質疏鬆也	人的主體
的生活情	是老年人常遇到的問	能動性,
境,善境,善用	題,所以鈣質的攝取	培養適切
各種生活	也很重要。	的自我
技能,解	討論:請學生分組討	觀。
	論老人飲食問題的解	· PS/C
題。	決方法:如咬不動食	
	物、根本不會餓、吃	
	東西都沒什麼味道。	
	統整:學生討論後的	
	三、基因改造食品	
	説明:基因改造食品	
	的意義。	
	提問:該如何辨識基	
	因改造食品?	
	説明:購買食品時,	
	一定要辨識食品的外	
	包裝上,是否有標示	
	基因改造食品或非基	
	因改造食品。若沒有	
	清楚明確的標示,則	
	絕對不可輕易購買。	
	四、你發現生活中的	
	基改食品了嗎?	
	説明:現在市面上基	
	因改造與非基因改造	
	食品充斥,因此我們	
	應該審慎選購。	
	提問:詢問學生在購	
	買食品時是否會留意	
	「基因改造」或「非	
	基因改造」的標示?	
	發表:學生踴躍發表	

		意見。	
		實作:請學生找出生	
		活中的基改食品有哪	
		些?自己買的食品原	
		料中是否有基改食	
		品?	
		分享:學生自由分	
		享。	
		五、健康食品	
		提問:詢問學生在購	
		買健康食品時會如何	
		挑 ?	
		發表:學生踴躍發表	
		意見。	
		說明:指導學生在購	
		買健康食品時,除了	
		需辨識健康食品的標	
		示外,尚須掌握下列	
		建議:	
		1. 評估自己的營養需	
		求。	
		2. 購買有認證的產	
		3. 看穿促銷噱頭說	
		明。	
		説明:購買健康食品	
		時,務必要認清楚行	
		政院衛生福利部所認	
		定的「健康食品」標	
		示。	
		六、健康食品的迷思	
		說明:食品廣告的真	
		正意義。	
		統整:選購健康食品	
		時,需先了解常見的	
		健康食品迷思:	
	I I	POWER PLANE	

	1.效2.好3.益七告說看實的何是實本則進出1.實2.3.在 健康、康書辨:誤告聞識重:的康批確疑。集聽出 展食。識新信,,健要請範食判的廣資專正 具定,與實際。 是體體品 中品上習廣 用尋告,的思擇內證意決與 其一,做真 是實本則進出1.實生蒐多作 養別 一,與 一,與 一,與 一,與 一,與 一,與 一,與 一,與	
	任,並平衡其他家庭	
	支出。	

						1. 人払去・細毛い明			
						生命教育:觀看相關			
						文獻或影片,例如基			
						因改造食品或健康食			
						品廣告的科學真相,			
t-te s	1.10		4	777 4	4 11 12 1 1 1 1	並分組討論。	4 11 12 77 77	<b>7</b> . No. 2 . 2 . 2	
第九	第二篇	健體-J-A1 具備	1b-IV-1	Eb-IV-1 媒	1. 能夠破除媒	一、網紅推薦的抗痘	1. 觀察: 是否	【家庭教	
週	健康消	體育與健康的知	分析健康	體與廣告迷	體廣告的迷	凝膠	能認真聽	育】	
	費行家		技能和生	思的破除與	思。	提問:看完課文中雨	課。	家 J8 探	
	第2章消	能與態度,展現	活技能對	消費資訊的	2. 能應用媒體	位同學的對話,回答	2. 分享: 能否	討家庭消	
	費陷阱	自我運動與保健	健康維護	批判。	識讀與批判	以下問題:	主動分享自	費與財物	
			的重要		技,來辨識消	1. 你有沒有發生過類	己的想法。	管理策	
		潛能,探索人	性。		費資訊。	似的事情?		略。	
		性、自我價值與	3b-IV-3			2. 當你買東西時,影		【生命教	
		生命意義,並積	熟悉大部			響你購買與否的原因		育】	
			份的「決			是什麼?		生 J2 探	
		極實踐,不輕言	策與批			分享:學生自由回		討完整的	
		放棄。	判」技			答。		人的各個	
		从示	能。			說明:其實消費行為		面向,包	
						我們每天都在進行,		括身體與	
						消費方式也越來越多		心理、理	
						元,網路購物的比例		性與感	
						更是大大提升,因此		性、自由	
						搞清楚自己為什麼要		與命定、	
						買,如何挑選需要的		境遇與嚮	
						產品,學習維護自己		往,理解	
						的消費權益相當重		人的主體	
						要。		能動性,	
						二、影響消費者行為		<b>胎勁性</b> 培養適切	
						一、彩音冽貫省们 祠     的因素		培食過切 的自我	
						觀看:教師事先挑選		的 日 秋 觀。	
								<b>能</b> で	
						幾則健康產品或食物			
						的廣告,海報或影片			
						皆可,播放給學生			
						看。			
						提問:			
						1 你是否會因此購買			

	廣告中的產品?為什	
	麼?	
	2 你認為自己的消費	
	會受到什麼因素影	
	響?	
	分享:學生自由回	
	答。	
	統整:其實我們的消	
	費行為受到很多因素	
	的影響,最常見的包	
	含個人背景因素、環	
	境文化因素、企業營	
	銷因素等。	
	三、消費陷阱——1	
	提問:你認同有品牌	
	明星代言是一種保	
	證?為什麼?	
	分享:學生自由分	
	字。	
	說明:大品牌或明星	
	代言的產品因廣告的	
	曝光率高,較讓人印	
	象深刻,故常因此讓	
	人誤以為有品牌的一	
	定比較好。	
	四、消費陷阱——2	
	提問:廣告宣稱有療	
	效的產品你會心動	
	嗎?為什麼?	
	分享:學生自由分	
	享。	
	説明:當看到標榜有	
	神奇療效的廣告時,	
	需先存疑、搜尋相關	
	資訊,以及充實自己	
	的知識,才有能力辨	
	M4 N. REM 11 11 MQ N4 N. I	

別誇大不實的廣告,
也能減少被騙的機
會。
五、消費陷阱——3
提問:有時為了健康
買一些宣稱低糖或低
油的食品,才不會攝
入過多的熱量?你認
同嗎?為什麼?
分享:學生自由分
享。
説明:市面上很多食
品強調低熱量、低
脂、天然無添加物,
但多數為行銷噱頭,
所以毎個人都應該學
習看標示、成分,才
能知道自己吃進了什一
麼,也保障自己食的
安全。
六、消費陷阱——4
提問:商家利用週年
慶或開店特賣、降價
優惠等,此時你會出
手消費嗎?為什麼?
分享:學生自由分
享。
説明:其實這些折扣
活動是「促銷」而不
是「優惠」。目的就是
要你拿出錢包、掏出
比原本預算更多的現
金。在幾十元到幾百
元的小額消費區間
內,勾動人類貪小便
宜的天性,讓你忍不!
且的八江 「吸你心个

第週十	第健費第費二康行2陷篇消家章阱	健體能自潛性生極放 是J-A1 康與寒運,自意踐。 和人健度動探我義, 具的展保人值並輕	1b分技活健的性3b熟份策判能	Eb-I型的費料-1 告除訊媒迷與的	1. 體思2. 識巧費能廣。能讀,資夠告 應與來訊破的 用批辨。以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以此,以	住一理方的量【習家制費推告物生如觀影立斷一閱「冠漱炎說這醒真在一提看或做多件性法「。議】庭定預薦宣。命何、響自。、讀吃肺口」明些學,分想問到訊?不說仍實 題 教個算、傳 教反心力我 媒:益炎能等:新生任享。:類息點因費是際 融 育人,促造 育映理,認 體請生」預新引聞眼何前 最似?那因費是際 融 育人,促造 育映理,認 體請生」預新引聞眼何前 最似?事的最弱求 與 討家免活成 消人求助及 讀生能「防。學真不聞需 是不你頭要簡到」 延 論庭因動頻 費價及學價 先治以新 生偽一、要 否實都質的已考 學 何消紅廣購 為 會建判 1 讀新碘肺 考提為息想 有聞麼買到的已考 學 何消紅廣購 為 會建判	1.確來或偽2.烈並言實搜辨訊。觀參踴。作尋識息 察與躍能料聞真 熱論	【育家討費管略【育生討人面括心性家】J家與理。生】J完的向身理與庭 庭財策 命 經各,體、感教 探消物 教 探的個包與理	
-----	-----------------	---	-----------------	--------------------	--	---	-------------------------------------	--	--

	分享:學生自由分	性、自由
	享。	與命定、
	二、媒體識讀——2	境遇與嚮
	實作:讓學生分組搜	往,理解
	尋資料,找出與這兩	人的主體
		- 11
	則新聞相關的資訊,	能動性,
	並學習追蹤及搜查訊	培養適切
	息來源。	的自我
	發表:每組發表搜尋	觀。
	資料後的結果,教師	
	統整總結。	
	總結:教師叮嚀學生	
	必須養成查證的習	
	慣,才不容易上當,	
	另外,充實自己的知	
	識,也是避免受到假	
	訊息左右的好方法。	
	三、廣告真相大追擊	
	閱讀:先請學生閱讀	
	「低頭族救星——優」	
	視」的廣告內容。思	
	考:請學生看完廣告	
	後,利用批判性思考	
	技能來辨識這則廣告	
	的真實性。	
	説明:告知學生注意	
	廣告上面的是否有廣	
	告核准字號和藥物核	
	准證字號,提醒學生	
	會有不肖廠商以看起	
	來相似的編號魚目混	
	珠。	
	四、換我做做看	
	實作:請學生從生活	
	中找一則你認為有問	
	題的不實廣告,把有	

						問題的地方一一列 出,再蒐集資料確認			
						当,打鬼来貝們囉祕   廣告內容真偽,並說			i
						出自己對這則廣告的			
						質疑與新見解。			i
						分享:請學生自由分			i
						享,教師統整總結。			
						【議題融入與延伸學			
						習】			
						家庭教育:分析廣告			
						對消費心理的影響,			
						幫助學生學會辨識不			
						實資訊以避免衝動消			1
						費。			
						  生命教育:介紹多元			
						思考模式,幫助學生			i
						在媒體影響下建立全			i
						面、理性且獨立的自			
						我觀點。			<u> </u>
第十一週	第二篇 健康消	健體-J-A2 具備	1a-IV-4   理解促進	Eb-IV-2 健康消費行動	1. 留意網路消 費陷阱。	一、後悔買球鞋的阿華	1. 觀察: 是否 能認真聽	【人權教 育】	
	費行家	理解體育與健康	健康生活	的落實與相	2. 明瞭消費者	中   閱讀:請學生先閱讀	課。	A	1
	第3章健	情境的全貌,並	的策略與	關法規、組	權利與義務,	阿華與阿力的對話。	2. 分享: 是否	索各種利	1
	康消費	做獨立思考與分	資源規	織。	做健康消費好	提問:你也有類似阿	能主動分享	益可能發	
	好決定	• • •	範。	Eb-IV-3 健	決定。	華的消費經驗嗎?你	自己的想	生的衝	
		析的知能,進而	1b-IV-1	康消費決定	3. 有能力解決	都如何處理?	法。	突,並了	
		運用適當的策	分析健康	的問題解決	消費問題並實	分享:學生自由分		解如何運	
		略,處理與解決	技能和生 活技能對	與社會關懷。	踐社會關懷行 動力。	享。 說明:每個人都曾經		用民主審 議方式及	
		體育與健康的問	健康維護	14%	<i>311 / 1</i>	有不開心的消費經		正當的程	
		· · · · · ·	的重要			驗,可能是買貴了、		序,以形	

題。	性。	買到不喜歡的商品、	成公共規
	3b-IV-4	買到瑕疵品、買了回	則,落實
健體-J-C1 具備	因應不同	家後悔等,所以如果	平等自由
生活中有關運動	的生活情	我們應學習做出消費	之保障。
與健康的道德思	境,善用	的好決定,才能享受	
	各種生活	消費的快樂,降低後	
辨與實踐能力及	12. 12. 12. 12. 12. 12. 12. 12. 12. 12.	悔的機率。	
環境意識,並主	決健康問	二、網路消費要留意	
動參與公益團體	題。	提問:詢問學生是否	
		曾有過網路消費的經	
活動,關懷社		驗。	
會。		發表:學生踴躍發表	
		意見。	
		説明:網路消費雖然	
		能帶來許多便利性,	
		但其中也含有許多風     險:	
		1. 商家是否為合法業	
		者。	
		2. 聯絡方式與交易對	
		象是否真有其人。	
		講解:網路消費時,	
		可利用知名、合法的	
		平台進行交易,也可	
		多採用貨到付款的方	
		式,並將購買時產生	
		的交易資料妥善保	
		管,以作為發生糾紛	
		時的佐證。	
		三、消費者的八大權	
		利	
		閱讀:請學生先閱讀	
		小華的案例。	
		提問:如果你是小	
		華,你去買球鞋時會	
		留意哪些事?	

	分享:學生踴躍發表	
	意見。 説明:消費者的八大	
	説明・海貫有的八人   権利。	
	四、消費者的五大義	
	務	
	説明:藉由小華的案 例,說明消費者的五	
	大義務。	
	實作:請學生檢視自	
	己的消費行為中,有	
	達到以上幾項義務?	
	在最近的消費行為	
	中,行使過哪些權	
	利? 發表:學生自由分	
	一	
	説明:消費者可以要	
	求保障他的消費安全	
	與權益,這是消費者	
	應有的權利。但是消	
	費者在要求這項權利	
	時,消費者亦有自行	
	維護本身消費安全與	
	權益的責任,這就是	
	消費者的義務。	
	【議題融入與延伸學	
	習】人權教育:設計	
	更多接近生活的模擬	

第二十週	第健費第康好二康行3消決	健理情做析運略體題健生與辨環 體解境獨的用,育。體活健與培 2 與貌考,的與康 J 中康實音 具健,與進策解的 具運德力並 與 與 與 與 與 與 是	1a理健的資範1b分技活健的性3b因的境各技工解康策源。I析能技康重。I應生,種能V-促生略規 V-健和能維要 V-不活善生,4進活與 1康生對護 4同情用活解	Eb录的關織Eb录的與懷 V-費實規 V-3 決解關 健動相組 健定決	1.費2.權做決3.消踐動留陷明利健定有費社力醫院與康。能問會。 費務費 解並懷 解並懷	活集學何共一停閱本例前想的品細示提也情決分意說要動公生兼規、、讀中,自想 字看」問遇形定享見明停例 交情 自。 費 請幾著是自要「清 若課你 學 買來如易境身 停 學個考「是這之成 在案做 踴 西想假擬 體 益 聽 閱生買停不個前 生例出 躍 前一根 類 體 益 聽 閱生買停不個前 生例出 躍 前一根 類 體 益 聽 閱生買停不個前 生例出 躍 前一根 一根	1. 熱討2.能發想作確姿觀別論問主表法:擺勢察的。答動自。否復能與一否獨的實正	【育人索益生突解用議正序成則平之人】J3各可的,如民方當,公,等保權 種能衝並何主式的以共落自障教 探利發 了運審及程形規實由。	
		運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備	1b-IV-1 分技活健的性 分技活健的性 3b-IV-4	康消費決定 的問題解決 與社會關	3. 有能力解決 消費問題並實 踐社會關懷行	想的品細示提也情形的品細示提也情形,有 要「 」	想法。 3. 實 作: 是否能正 確擺放復甦	突解用議正序成則,如民方當,公,並何主式的以共落了運審及程形規實	
		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	的生活情 境,善用			分享:學生踴躍發表 意見。			
		會。				行為 一聽 一聽 一聽 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時			

-				
			取別人的經驗,搜尋	
			資 料了解產品內	
			容」?	
			提問:若你在生活中	
			也遇到課本案例中的	
			情形,你會做出什麼	
			決定?	
			分享:學生踴躍發表	
			意見。	
			説明:現今科技發達	
			的時代,資訊取得容	
			易,但如何正確且有	
			效地選擇顯得十分重	
			要。懂得聽取專家、	
			師長的意見,能少走	
			很多冤枉路,也能減	
			少受騙上當的機會。	
			三、消費要領	
			提問:詢問學生是否	
			曾有消費糾紛的經	
			\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
			討論:將學生分組,	
			針對案例中小安之消	
			費狀況進行腦力激	
			盪,想出最好的解決	
			方法。	
			發表:學生自由發表	
			意見。	
			説明:消費要領,並	
			請學生檢核自己最近	
			的消費行為是否已掌	
			握這些消費要領。	
			四、遇到消費爭議怎	
			說明:遭遇糾紛時可	
<u> </u>	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1

			,	1				•	
						以採用的解決方式,			
						或可利用消費糾紛爭			
						議處理程序來進行消			
						費訴訟或申請調解。			
						總結:消費也是需要			
						學習,透過這堂課的			
						學習,除了學會如何			
						作出健康的好決定			
						外,也了解消費相關			
						的權利義務,更要掌			
						握消費要領,才能讓			
						每一次的消費都讓人			
						滿意,又符合健康需			
						求。			
						【議題融入與延伸學			
						習】人權教育:學生			
						能將消費決策的停、			
						看、聽策略與權益保			
						障相結合,學會以公			
						平、透明的角度看待			
						消費行為。			
第十	第三篇		1a-IV-3	Ca-IV-2 全	1. 覺察人們對	一、全球暖化和我們	1. 觀察: 是否	【環境教	
三週	水續愛	敏察和接納多元	評估內在	球環境問題	環境破壞的情	有關嗎	能認真聆	育】	
	地球		與外在的	造成的健康	形。	閱讀:請學生先閱讀	聽。	環 J2 了	
	第1章環 保問題	文化的涵養,關	行為對健 康造成的	衝擊與影響。	2. 明白環境問 題對健康的衝	五位同學的對話。 提問:請同學先根據	2. 實作: 是否 能認真參與	解人與周 遭動物的	
	亦内咫	心本土與國際體	康 超 成 的 一	首 -	變與影響。	課本上的情境,再回	<b>ル</b> 記  計  論  。	<b>旦動物的</b> 互動關	
		育與健康議題,	險。		, , , , , ,	答問題。	3. 觀察: 能熱	<b>係</b> ,認識	

並尊重與欣賞其	2a-IV-1	1. 全球暖化對我們有	烈參與討論	動物需
	關注健康	什麼影響?	踴躍發言。	求,並關
間的差異。	議題本	2. 是什麼原因造成全	4. 問答: 能說	切動物福
	土、國際	球暖化?	出全球暖化	利。
	現況與趨	分享:學生自由分	的原因與影	環 J10 了
	勢。	享。	響。	解天然災
	2a-IV-2	説明:全球暖化對我	5. 觀察: 能熱	害對人類
	自主思考	們影響很大,怎麼可	烈參與討論	生活、生
	健康問題	能和我們沒關係呢!	踴躍發言。	命、社會
	所造成的	海平面上升、極端氣	6. 問答: 能說	發展與經
	威脅感與	候都嚴重威脅人們的	出固體微粒	濟產業的
	嚴重性。	生命,我們不能不正	的來源。	<b>衝擊。</b>
		视全球暖化的問題。		環 J11 了
		二、發燙的地球		解天然災
		閱讀:請學生閱讀新		害的人為
		<b>聞快報。</b>		影響因
		提問:回想自己目前		子。
		的生活,試著思考全		環 J12 認
		球暖化還會對我們生		識不同類
		活帶來哪些改變?		型災害可
		分享:學生自由分		能伴隨的
		享。		危險,學
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		習適當預
		的發表,說明造成全		防與避難
		球暖化的主因引導學		行為。
		生思考全球暖化對人		【海洋教
		類與環境的傷害。		育】
		1. 大量使用化石燃料		海 J13 探
		2. 濫砍森林		討海洋對
		3. 過度畜牧		陸上環境
		三、全球暖化的影響		與生活的
				影響。
		1914 年和 2004 年比		か音 海 J14 探
		較		討海洋生
		(https://slidespl		物與生態
		ayer. com/		環境之關
	<u> </u>	ayer. com/		′化′兄~   卵

slide/11197724/)	聯。
説明:全球暖化可能	海 J18 探
造成冰山融化、海平	討人類活
面上升、極端氣候、	動對海洋
疾病肆虐等。	生態的影
提問:在你的生活中	響。
還有哪些行為可能會	海 J19 了
使全球暖化的情況更	解海洋資
惡化?	源之有限
分享:學生自由分	性,保護
享。	海洋環
<b>統整:教師說明全球</b>	境。
暖化的情形日益惡	海 J20 了
化,唯有每個人都節	解我國的
能減碳,用行動愛地	海洋環境
球,才能讓環境改	問題,並
善。	積極參與
四、連呼吸都困	海洋保護
難——空氣汙染	行動。
提問:你出門前會先	
了解今天空氣品質如	
何嗎?	
分享:學生自由分	
享。	
實作:請學生利用手	
機或平板,找到中央	
氣象局 APP,實際查	
制 制 制 制 制 制 制 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	
氣品質。 初期,片知 ADD 丁以	
説明:這個 APP 可以	
提供鄉鎮天氣預報、	
空氣品質等資訊,若	
是空氣品質較差,出	
門就得有保護措施,	
如:戴口罩。	
五、固體微粒哪裡來	

			提問:你知道空氣中		
			的固體微粒從哪裡來		
			嗎?		
			發表:學生自由發		
			表。		
			說明:固體微粒的成		
			分很複雜,主要的來		
			源是從地表揚起的塵		
			土,含有氧化物礦物		
			和其他成分。海鹽是		
			懸浮微粒的第2大來		
			源,其組成與海水的		
			成分類似。一部分懸		
			浮微粒是自然過程產		
			生的,源自火山爆		
			發、沙塵暴、森林火		
			災、浪花等。		
			PM2.5 這些氣體污染		
			物往往是人類對化石		
			燃料(煤、石油等)		
			和垃圾的燃燒造成		
			的。在開發中國家,		
			煤炭燃燒是家庭取暖		
			和能源供應的主要方		
			式。沒有先進廢氣處		
			理裝置的柴油汽車也		
			是懸浮微粒的來源。		
			此外,在室內,塵蟎、		
			二手菸是懸浮微粒最		
			主要的來源。		
			【議題融入與延伸學		
			習】環境教育:學生		
			能從多角度理解氣候		
			變化的影響,學習如		
			何透過個人與集體努		
			 力應對環境挑戰。		
<u> </u>	 	 ·	 	 	

説明:教師説明 PM2.5   危險,學
----------------------

與懸浮微粒做比較,	行為。
讓學生了解懸浮微粒	【海洋教
的大小,它們就是隱	育】
形殺手,嚴重危害人	海 J13 探
體健康。	討海洋對
三、臭氧和懸浮微粒	陸上環境
對人體的傷害	與生活的
說明:臭氧和懸浮微	影響。
粒都是常見的空氣汙	海 J14 探
染物, 臭氧濃度	討海洋生
100ppb 會引起頭痛、	物與生態
胸痛、思維能力降	環境之關
低,嚴重時還可能導	聯。
致 肺氣腫,更是敏感	海 J18 探
族群猝死的禍源之	討人類活
- °	動對海洋
觀賞:教師播放 PM2.5	生態的影
動畫	響。
https://www.youtub	a J19 了
e. com/watch?v=9YV4	解海洋資
vVK1KdM	源之有限
提問:影片中看到不	性,保護
同大小的懸浮微粒,	海洋環
會對人體造成什麼傷	境。
害?	海 J20 了
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	解我國的
表,讓學生更加深印	海洋環境
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	問題,並
總結:歸納學生分享	積極參與
的內容,總結懸浮微	海洋保護
和	行動。
四、空氣汙染指標	11 =11
提問:什麼是紫爆?	
為什麼不能戶外活	
動?	
数:	

享。明:教師說明紫爆 指的見空非常不健康學 校也會不能 校也會 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		 		
說明常爆 指的是可能不健康。 例可是有為學校也會不能多學校也會不可以 一學子說, 一學子說, 一學子說, 一學子說, 一學子說, 一學子說, 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班			享。	
指的 是中 「學不 在健康」 特			<b>T</b>	
AQI中「非常不健康」的被害愈會不能多別掛大家會會不能多別掛出「空汗狀況,做好保護。明天之所,做好不同。明度是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個				
的紫色色彩水流。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个				
的紫色色彩水流。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个			AQI 中「非常不健康	
校上會視空氣狀理大 它一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定 一定				
出「空汙旗」,機解保護 。 說明不同 程度。 說明不可 程度。 說明不動建 議樣所就動出現 繁爆時就所為單子 一定。 我的保護措施 是同的個人 是問的嗎? 一定。 我的保護者 是問的嗎? 一定。 我的解釋 是自由 是問的嗎? 一定。 我的解釋 是自由 一定。 我的解釋 是自由 一定。 我的解釋 是一定。 我可以不是一定。 我可以不是一定,我可以				
家空汗狀況,做好保護。明:教師說明不同程度空子汗數明,不同程度空經學生為此一時,是一個人的 是一個人的 是一個人的 是一个				
護。 說明:教師說明新建 程度空汗的活動建 議機學生當出現或 整學人類 整學人類 五、我的保護措施 提問:你知道各種機 使用嗎? 一方字。 一說明:教師介紹棉布 同的四零是 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明明, 一句明明明, 一句明明明明明, 一句明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明				
護。 說明:教師說明新建 程度空汗的活動建 議機學生當出現或 整學人類 整學人類 五、我的保護措施 提問:你知道各種機 使用嗎? 一方字。 一說明:教師介紹棉布 同的四零是 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明嗎? 一句明明, 一句明明明, 一句明明明明明, 一句明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明			家空汙狀況,做好保	
說明:教師說明不同程度空汗的話數是 實際學生為出現實際學生之 實際與一致 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一			<b>维</b> 。	
程度空汗的活動建 議,提醒學生滿出現 紫爆時就活動學 懂得戴上四要 懂得或 己。 我的保護措施 提問的四 提出 提問的四 場子 使用。 學生自由分 享 記明:學生自由分 享 記明:數師介紹棉布 口單、醫療用口 活性碳口罩、N95 口				
議,提醒學生當出現 紫爆的外話動,也要 懂得戴上口單一 是問: 是問: 是問: 是問: 是問: 是問: 是問: 是明明,				
紫爆時就需要減少或避免戶外活動,也要懂得戴上口罩保護自己。 五、我的保護措施 提問:你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎? 分享:學生自由分享。 說明:教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95 口				
紫爆時就需要減少或避免戶外活動,也要懂得戴上口罩保護自己。 五、我的保護措施 提問:你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎? 分享:學生自由分享。 說明:教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95 口			議,提醒學生當出現	
避免戶外活動,也要 懂得戴上口罩保護自己。 五、我的保護措施 提問:你知道各種不 同的口罩是什麼時機 使用嗎? 分享:學生自由分 享。 說明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口				
懂得戴上口罩保護自己、我的保護措施 是問:你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎? 分享:學生自由分享。 說明:教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95口			• • • • • • • • •	
己。 五、我的保護措施 提問:你知道各種不 同的口罩是什麼時機 使用嗎? 分享:學生自由分 享。 說明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口				
五、我的保護措施 提問:你知道各種不同的口罩是什麼時機 使用嗎? 分享:學生自由分 亨。 說明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口				
提問:你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎? 分享:學生自由分享。 說明:教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95口			己。	
提問:你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎? 分享:學生自由分享。 說明:教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95口			五、我的保護措施	
同的口罩是什麼時機 使用嗎? 分享:學生自由分 享。 說明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口				
使用嗎? 分享:學生自由分 享。 說明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口				
分享:學生自由分享。 說明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口				
享。 説明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口			使用嗎?	
享。 説明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口			分享:學生自由分	
説明:教師介紹棉布 口罩、醫療用口罩、 活性碳口罩、N95 口				
ロ軍、醫療用ロ軍、 活性碳ロ軍、N95 ロ			· ·	
活性碳口罩、N95 口				
			│活性碳口罩、N95 口│	
六、垃圾海岸				
			台南出現垃圾海岸的	
	1 '		新聞。	
提問:為什麼會出現			1 7 7 7	
垃圾海岸?四公里的				
垃圾海岸會對生態造			垃圾海岸會對生態造	
成甚麼影響?			成其麼影響?	
			子。	

						說一拉這夠可成生隱如食吃明年級整觸怕的態形:拉下專800中裝別與實體的污與殺海圾難為海域之這,類。、生學家有人主題,與一樣,一位這夠可以是是有海過的,一位這夠可以是是人類。			
						吃膠又以的生【習地育境全與海校動的下,回垃影態議】理,議局解洋園,種難透到圾響。題環、從題觀決教或並類別過人汙和 融境科多,念方育社記與解物身已威 與育與度學能。學的回量的鏈上經費 延:公探生積 生淨收,的鏈上經費 延:公探生積 生淨收,的鏈上經費 延:公探生積 生淨收,如愛後所重個 學合教環備參 與活圾析			
第十五週	第永 連續 第 第 第 第 日 間 題 日 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	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,	1a-IV-3 評估內在 與外為對成 實擊 數數 險。	Ca-IV-2 全 球環境問題 造成的健康 衝擊。	1. 覺察人們對環境的情形。明白環境問題, 2. 明白環境問題, 數與影響。	主要垃圾來源。 一次報告了哪裡 提問:你是否想過垃圾來源 提問:你是否想過 提問 提到 與到 要生自由 分 享。	1. 觀察: 能熱 烈參與計論。 2. 問 出處。 3. 問答: 能說	<b>【育</b> 環好 <b>,</b> <b>境</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b>	

	T /			
並尊重與欣賞其	2a-IV-1	說明:物品從你丟進	出垃圾減量	動物需
間的差異。	關注健康	垃圾桶的那一刻就變		求,並關
	議題本	成了垃圾,那麼垃圾	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	切動物福
	土、國際	又分為可回收垃圾及	實記錄自己	利。
	現況與趨	一般垃圾,而一般垃	一天所製造	環 J10 了
	勢。	圾可能送往「焚化	的垃圾量。	解天然災
	2a-IV-2	爐」、「衛生掩埋場」	5. 問答: 能說	害對人類
	自主思考	或被隨意丟棄在「大	出水汙染帶	生活、生
	健康問題	海、河川」、「馬路	來的危害與	命、社會
	所造成的	上。	來源。	發展與經
	威脅感與	討論:請學生分組討	, .	濟產業的
	嚴重性。	論四種去處的優缺		衝擊。
	7.5—	點,教師歸納統整討		環 J11 了
		論結果。		解天然災
		二、零廢棄的美好生		害的人為
		活		影響因
		排序:教師製作垃圾		子。
		圖卡,讓學生分組將		環 J12 認
		垃圾以自然分解時間		識不同類
		排序。		型災害可
		提問:你知道垃圾自		能伴隨的
		然分解需要多少時間		危險,學
		嗎?		習適當預
		分享:學生自由回		防與避難
		答。		行為。
		説明:平均用不到五		【海洋教
		分鐘的塑膠袋,隨手		育】
		一扔,分解需 10~20		海 J13 探
		年;寶特瓶要 450		討海洋對
		年,玻璃瓶的材質無		陸上環境
		法被生物分解,一		與生活的
				影響。
		世場的負擔;若進入		<del>影音。</del> 海 J14 探
		理场的貝擔,石延八   焚化爐處理,可能造		
				討海洋生物的上統
		成爐體損壞。不過,		物與生態
		玻璃的材質特點是可		環境之關

以 100%回收, 可持續	聯。
循環使用,適用於原	海 J18 探
本的用途,因此做好	討人類活
回收很重要。	動對海洋
三、垃圾減量 6R 原則	生態的影
說明:教師說明垃圾	響。
減量 6R 原則,並強調	a J19 7
垃圾減量的二個重要	解海洋資
原則就是「適量不浪」	源之有限
費」和「重複使用」,	性,保護
以這兩個觀念出發,	海洋環
生活中處處即可做到	境。
「減量」的目標了。	海 J20 了
思考:請學生想想看	解我國的
甚麼方法可以減少垃	海洋環境
圾量?哪些東西可以	問題,並
回收再使用?哪些東	積極參與
西可以再生作其他用	海洋保護
途?哪些東西可以重	行動。
複使用?	11 30
· 統整:讓學生自由分	
享,教師統整說明其	
實源 頭減量才是解	
決垃圾問題的根本,	
所以每個人都有責任	
改善垃圾問題。	
四、無痕飲食就是潮	
實作:看完阿強一餐	
產生的垃圾,請學生	
也試著算算看自己一	
餐會製造多少一次性	
食胃 表 适 多 少 一 天 住   產 品。	
提問:你知道什麼是	
無痕飲食嗎?	
分享:學生自由回	
答。	

	說明:無痕飲食的實
	踐方法,取決於有意
	識地減少食物垃圾的
	簡單行動。儘管字面
	上來看,「無痕」似乎
	代表完全不產生垃
	圾,但是許多專家學
	者同意,完全不產 生
	垃圾幾乎是不可能
	的。因此無痕飲食 的
	倡議,更強調透過減
	廢、重複利用、回收
	等步驟,達到垃圾量
	最小化的目標。如:
	出門在外自備餐具、
	盡量不要 製造剩
	食、購買散裝的無包
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	五、垃圾減量我做到
	說明:教師說明減少
	垃圾汙染最實際的方
	法,就是垃圾減量,
	著手垃圾減量以前,
	當然必須知道自己一
	天製造多少垃圾。
	實作:請學生自己每
	一次外出時,是否都
	會做到上述項目。
	分享:學生自由分享
	<b>發表。</b>
	<b>六、你喝的水乾淨</b>
	嗎——水汙染
	閱讀:請學生先閱讀
	課文中的三則新聞報
	等。 「
	提問:看完以上新
	(

			聞,你感受到台灣水	
			<b>汙染問題的嚴重性</b>	
			嗎?對我們生活有什	
			麼影響。	
			分享:學生自由分	
			享。	
			搜尋:請學生分組搜	
			尋台灣近年來與水汙	
			染有關的新聞報導?	
			統整:讓學生自由分	
			享,教師統整說明,	
			根據環保署的資料,	
			全台 50 條主要河川	
			中,有四分之一的河	
			段被認定屬於中度及	
			重度汙染,不宜飲	
			用、灌溉,長度達	
			763.9 公里,其中汗	
			染程度最嚴重的是	
			港溪,近25%的河段	
			都遭嚴重汙染。喚醒	
			全民關心水汙染的意	
			識,才是有效防治的	
			最好方式。	
			七、水汙染的危害	
			提問:你覺得水汙染	
			可能會給人與環境帶	
			來哪些危害?	
			分享:學生自由回	
			答。	
			說明:教師統整說明	
			水污染的危害包括危	
			害水中生物、危害農	
			作物、危害人體健	
			康、水庫優養化。	
			八、誰是水汙染的元	
	L	L	1	

凶
思考:請學生看課文
中的圖,想想看圖中
哪些可能是水污染的
來源?
分享:讓學生自由分
享。
說明:教師統整說明
水污染來源包括工業
廢水、垃圾、生活汙
水、醫院排放水、農
牧業廢水等。並引導
學生思考如何防治水
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
下:
1. 工廠廢水需經處
理,才能排入河道。
2. 少用農藥,以免農
藥隨雨水滲入地下,
污染地下水,或隨雨
水流入河川、水庫,
污染河川、水庫。
3. 健全衛生下水道系
統,自來水管一破
損,要立即更換。
4. 不可將垃圾倒入河
中,以免污染水源。
5. 改善排水系統,合
理處理污水。
九、改善水汙染我可
以以
閱讀:請學生先閱讀
課文中的故事。
提問:請你調查居家
附近的水溝或溪流是
附处的小傅以庆加及

第六十週	第永地第的行三續球2環動篇愛 章保	健體能自潛性生極放置, J-A1 康, 與索價, 不具的展保人值並輕具的展保人值並輕	2a深健的益礙2b堅的範與觀2b樂健的態-I切康自與。IV-體行覺障 V-健活態值 V-實促活。 2 聲進型	Ca-IV-3 為色。 環基生	1.跡減性2.對力踐3.己問認,碳。明環並。協社題識了的 白境加 助區。碳解重 綠的以 改的足節要 生影實 善環	否 麼 分發【習以見圾海垃與圾業一閱林導提回1.污做2.的什分答說一行程但碳康我有 方 享表議】自垃對洋圾影對的、讀的。問答柯染了這健麼享。明家減中確足。們 ?	確認識並 出環保標 的電 。 製察: 能熱 4.	【 <b>育</b> 能識能題能解用源的能解經展之的關能際鼓一能】JI國源。JZ減傳對影J的能濟、間影連J了參勵同源 內議 少統環響 源發環相響。 與他實教 認外 了使能境。了與 境互與 實並人踐	
------	-------------------	--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

不如起而行,一起來 減碳吧! 二、為什麼要節能減 碳 提問:天然資源用完 怎麼辦?為什麼要節	
減碳吧! 二、為什麼要節能減 碳 提問:天然資源用完	
二、為什麼要節能減 碳 提問:天然資源用完	
<b>碳</b>	
提問:天然資源用完	
世界· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
先認識碳足跡, 盡可 (A) 以於明日本	
能減少碳足跡。	
<b>3.</b>	
階段的碳排放都會透	
明化,我們購買商品	
時,也能藉由產品的	
買,也學習購買對環	
總結:綠色生活首重	
綠色消費,關注食、	
需求。因為,保護環	

第七	第永地第的行 三續球2環動	健體能自潛性生極放 是 J-A1 康,與意運,自意踐。 日 與 度 動 探 我 義, 具 的 展 保 人 值 並 輕 具 的 現 健 與 積 言	2a深健的益礙2b堅的範與觀2b樂健的態-I切康自與。-I守生、價。-I於康生。V-體行覺障 V-健活態值 V-實促活了會動利 1康規度 2踐進型	Ca-IV-3 為色。 環基生	1.跡減性2.對力踐3.己問認,碳。明環並。協社題識了的 白境加 助區。碳解重 綠的以 改的足節要 生影實 善環	境消日做【智能心跡實在內如一食討力「法分發說生多用在備等二食實是目三衣討的費常,議】理理、踐家實「、 論激食能享表明活吃一地水。、在作否。、 論然即生也題能解念環工庭踐低我 : 盪」讓:。:「蔬次和壺 行好:都 我 : 法是活應融源節,保具、減碳的 請想方生分 教食果性當不 動招請會 的 請很每裡該與有減認章鼓園行動生 生一有更輪 說的吃具食買 地 生到 生 生 一有更的延:碳識等勵及動」活 分想哪環流 明方肉、材瓶 球 檢上 活 分緣人可。伸學的碳具學社, 組,些保分 綠法、選、裝 視述 組色在以 學生核足體生區例 腦在方。享 色有不擇自水 ,項 腦		【育能識能題能解用源的能解經展之的關能際鼓一節能】J國源。J2減傳對影J5能濟、間影連J多勵同能源 內議 少統環響 源發環相響。 與他實減教 認外 了使能境。了與 境互與 實並人踐碳	
----	---------------	--	---	-----------------------	--	---	--	---	--

 ,		
	力激盪想一想,在	的行動。
	「衣」方面有哪些方	
	法能讓生活更環保。	
	分享:分組輪流分享	
	發表。	
	說明: 教師說明綠色	
	生活「衣」的方法有	
	減少購買新衣、隨身	
	攜帶手帕或小毛巾、	
	舊衣再利用、購買天	
	然質料衣服等。	
	四、行動罩地球——	
	我的綠時尚	
	實作:請學生分組討	
	論若要達成「綠時尚」	
	的目標,你該怎麼	
	做?	
	發表:請學生分組發	
	表,教師統整總結。	
	五、我的綠生活——	
	住	
	討論:請學生分組腦	
	力激盪想一想,在	
	「住」方面有哪些方	
	法能讓生活更環保。	
	分享:分組輪流分享	
	が	
	說明:教師說明綠色	
	生活「住」的方法有	
	隨手關電源拔插頭、	
	冷氣調高 1 度 C、節	
	約用水、少用塑膠袋	
	等。	
	六、行動罩地球——	
	和塑膠袋說再見	
	. —	
	實作:請學生統計自	

第八 十週	第永地第的行三續球2環動篇愛 章保	健體能自潛性生極放體育與我能、命實集 -J-A1 康與態運,自意踐。 1 康,與索價,不 具的展保人值並輕 期稅規健 與積言	2a深健的益礙2b堅的範與觀2b樂健的態-I切康自與。-I守生、價。-I於康生。V體行覺障 -V健活態值 -V實促活。 1 康規度 2 踐進型	Ca-V-3 為色。 環基生	1.跡減性2.對力踐3.己問認,碳。明環並。協社題識了的 白境加 助區。碳解重 綠的以 改的足節要 生影實 善環	己少是地膠發表【習能居的體學作實並能一行討力「法分發說生多具自電二我實力一塑大點袋表,議】理住關的生簡踐鼓減、 論激行能享表明活搭、行梯、的作 激每?用怎用學統入教食源,減組短活多動緣 學一面活組 師」、歌路路梯地 生一天那塑麼?生整與育、消並碳為片的人。生 生一有更輪 說的眾路路梯地 生一月地膠減 自總延:衣耗學方單,經參 活 分想哪環流 明方運程、等球 分 想用些膠減 自總延:衣耗學方單,經參 活 分想哪環流 明方運程、等球 分 想多方的塑 發。學生、間具;製享,節 腦在方。享 色有工騎搭 腦 在	1能課2.動的觀認。發分想:聽:自。	【育能識能題能解用源的能解經展之的關能】J國源。J減傳對影J能濟、間影連源 內議 少統環響 源發環相響。教 認外 了使能境。了與 境互與	
-------	-------------------	--	---	-------------------	--	---	--------------------	--	--

「行」 本語 中國			
法表表。		「行」方面有哪些方	
發表、大數的一個所有的學生的學生自然是一個一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個		法能讓生活更環保。	
表,我的餘整治 一方 有數的 大學 一方 一方 一方 一方 一方 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一是 一是			
三三、教  「有樂論」 請學生治 如照  「有樂論」 为 在  「中國 一			
實際 計為宣學上發而在哪一些方法能够上想而有哪一些方法能够上數一方法的 對			
力激育大。 在那環 中面 一			
「育大法能等。 「育大法能等。 「有更现 「有更现 「有力。 「一人。 一人。 一人。 一人。 一人。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一			
些方法能讓生活更環保身本的 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與			
保。 分享。 分組輪流分享 發表明 新師說線色色生活 有解,的方法有有數,可為於理事海滅 東方之。 東方之。 東方之。 東方之。 東方之。 東方之。 東方之。 東方之。			
分妻。 分妻表。 一致, 一致, 一致, 一致, 一致, 一致, 一致, 一致,			
發表。 說明所有			
生活「有無對海洋域域的 有時期。 東海域域域少 無機使用 無機使用 無機使用 無難等。 四、行動單地電子 一致的線 等的。 一致的線 等。 一致的線 計論已的 等。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致			
有不使用對海洋有破壞物的防曬實際。 類。 類。 類。 類。 類。 類。 類。 對。 對。 對。 對。 對。 對。 對。 對。 對。 對			
壞的防曬乳、減少使用罐裝賣累。 與大人養養 與大人養子 與大人養子 與大人養子 與是一個 與是一個 與是一個 與是一個 與是一個 與是一個 發表, 與是一個 發表, 一人 發表, 一人 發表, 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人			
用罐裝賣霧劑、減少紙張使用、出外在 遊玩 開張 中			
紙張使用、出外住宿遊玩自備 盥洗用。 四、行動罩地球——我的綠生活宣言實作計學生的組討 論屬於自己的為生活宣言,,並宣高在課本上 上一次 社會 一人 發表,數師統一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			
遊玩自備 盥洗用品等。  (字)			
等。 四、行動單地球—— 我的綠生活宣言 實作:請學生分組討 論屬於自己的綠生活 宣言,並寫在課本 上,再請宣示人與見 證人簽名。 發表:請學生分組發 表,教師統整總結。 五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			
我的綠生活宣言 實作:請學生分組討 論屬於自己的綠生活 宣言,,並寫在課本 上,再請宣示人與見 證人簽名。 發表:請學生分組發 表,教師統整總結。 五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			
實作:請學生分組討論屬言,與是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
論屬於自己的綠生活宣言,並寫在課本上,再請宣示人與見證人簽名。 發表:請學生分組發表:請學生分組發表,教師統整總結。 五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小			
宣言,並寫在課本 上,再請宣示人與見 證人簽名。 發表:請學生分組發 表,教師統整總結。 五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			
上,再請宣示人與見 證人簽名。 發表:請學生分組發 表,教師統整總結。 五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			
證人簽名。 發表:請學生分組發 表,教師統整總結。 五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			
發表:請學生分組發 表,教師統整總結。 五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			
五、小栩的一天 閱讀:請學生閱讀小 栩的一天			

				以做哪些有益於節能		
				減碳的改變?		
				討論:請學生分組討		
				論,並將小栩對環境		
				不友善的作為一一列		
				出。		
				分享:各組分享討論		
				結果		
				說明:生活中的任何		
				小動作都可能帶來環		
				境的負擔,我們也可		
				以利用網站上碳足跡		
				計算器來計算自己一		
				天的碳足跡,盡可能		
				達到低碳的目標。		
				六、檢視自己的一天		
				生活		
				覺察:根據課本上的		
				低碳生活建議,檢視		
				自己做到幾項。		
				改善:分析自己沒做		
				到的原因, 進而設定		
				可以達成的目標,並		
				找出可行的辦法改		
				善。		
				分享:學生自由分享		
				自己的做法。		
				統整:教師統整學生		
				的分享內容。		
				【議題融入與延伸學		
				習】能源教育:學生		
				認識到「行」與「育」		
				樂」在綠生活中的重		
				要性,並了解如何在		
				日常中實踐低碳行		
				動;結合能源教育,		
1		<u> </u>	I	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ı	

						鼓勵學生繼續關注全 球能源議題,成為節 能減碳的實踐者與推			
第九十週	第永地第康 二續球3社	健體-J-C2 具的能體生合在 具的能體生合作 具的主体的 其的主体的 是一点,和自己的 是一点, 是一点, 是一点, 是一点, 是一点, 是一点, 是一点, 是一点,	4a運的訊與擬行略4b主開人健點場4b公健導對進信為力工用健、服定動。工動表對康與。工開康,他健念的。V-適康產務健策 V-並明促的立 V-進倡展人康或影1切資品,康 1公個進觀 3行 現促的行響	Ca-IV-1 的改資健相善	1.實續2.決來境 從例經利及解問 區了策問議社。 經解略題技區 營永。解巧環	廣一皂閱課手提工麼居健法分享說可區若一的營目二保閱機的提何求分意說者、 讀文工問皂想住康?享。明以環能起問造標、與讀場故問發與享見明中, 請於一十 學蘭的完事為區有 生 由出的合改,區 動康學福。方他題學 中學蘭的完事為區有 生 面人量眾社容保 現題 閱數 生社 踴 我先十事油你讓環什 自 的改有的區易健 社 讀銀 里區 躍 們生 讀監 手什己更想 分 事社,量民成的 環 南」 如需 表 應 工 讀籃 手什己更想 分 事社,量民成的 環 南」 如需 表 應	1. 真2. 動的 記。 能 2. 動的	【育家與社關家析活的並區家】10家區活」了家與關善資度 0庭的動2庭社係用源教 參與相。分生區,社。	

	該多觀察居住社區的	
	環境,與鄰居交談或	
	進行活動時,都能發	
	現社區潛在的問題,	
	要先找出環境問題所	
	在,才能進一步處	
	理。	
	三、結合社區資源與	
	人力	
	閱讀:請學生先閱讀	
	南機場食物銀行的案	
	例。	
	提問:方荷生里長結	
	合那些社區資源?如	
	果你是社區推動委員	
	會的成員,你會如何	
	利用社區資源改善社	
	區環境與健康分享:	
	學生踴躍發表意見。	
	說明:社區改善不是	
	一件單純的事情,需	
	要結合大家的力量,	
	分工合作去完成,除	
	了讓社區越來越好	
	外,更可以讓大家更	
	有團結的力量。	
	四、激發社區民眾共	
	同參與	
	閱讀:請學生先閱讀	
	南機場食物銀行的案	
	例。	
	提問:里長方荷生如	
	何激發民眾共同參	
	與,幫助食物銀行?	
	如果你是里長或里	
	民,你會怎麼做?	

第十二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二	第永地第康三續球3社	健制能體生合互 一J-C2 科 是 是 是 是 是 是 的 是 的 是 是 動 時 是 的 是 , 和 育 人 人 。 是 的 , 在 身 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 。 是	4a運的訊與擬行略4b主開人健點場4b公-IT用健、服定動。IT動表對康與。IT開火適康產務健策 V-並明促的立 V-進1切資品,康 1公個進觀 3行	Ca-IV-1的改資健相善	1.實續2.決來境從例經利及解問起了策問議社。經解略題技區經解略題技區	發自說或曾或區靠社掘與個【習家將家持健一實居題變分在容發表說源努一就二閱表已明鄰參擔問社區社合環議】庭學庭續康、作住,它組課。表。明節力份會、讀學想你中過社的志眾問,健融 育的社動積我試區一 分上 學 環得人力來區等生法認,社區改工需題才康入 :學區社極試著 6 步 組寫 生 保每為社環鍵的定活工不幫主共打社延 勵延並環量看出環辦 論討 分 護個社區保行讀 的定活工不幫主共打社延 勵延並環量看出環辦 論討 分 護個社區保行讀 放 放 ,	1.真2.動的觀聽分分想察課享享法能。 能自。	【育家與社關家析活的並區【育環解展家】J家區活J家與關善資環】J永的庭 0庭的動2庭社係用源境 續意教 參與相。分生區,社。教 了發義	
---	------------	---	---	---------------	-------------------------------------	--	-------------------------	---	--

健康倡		(環境、
	提問:如果你居住的	社會、與
對他人促	社區也有類似的環境	經濟的均
進健康的	問題,你願意投入你	衡發展)
信念或行	的心力,結合一群志	與原則。
為的影響	同道合的夥伴共同努	
カ。	力嗎?你會如何做	
	呢?	
	分享:學生踴躍發表	
	意見。	
	説明:現今科技發達	
	的時代,資訊取得容	
	易,但如何正確且有	
	效地選擇顯得十分重	
	要。懂得聽取專家、	
	師長的意見,能少走	
	很多冤枉路,也能減	
	少受騙上當的機會。	
	三、環保偵探我來當	
	閱讀:請學生閱讀「苗	
	栗賞花秘境遭人隨意	
	<b>                                     </b>	
	道。	
	思考:想想看你居住	
	的社區是否也有類似	
	問題?試想如果你是	
	當地居民,你會怎麼	
	做?	
	統整:讓學生自由分	
	享,教師統整說明其	
	實每個社區都可能遇	
	到不不同的環保問	
	題,人人都能當值	
	探,來幫助社區找出	
	並改善環境問題。	

第二	第二篇	健體-J-C2 具備	4a-IV-1	Ca-IV-1 健	1. 從社區經營	四實論出分後象方課發表總去化大小我大【習家合升的環發生求一個:了議:再方和上:論:容行的的生的題 教與生踐教的合行換議。宣計列討法倡。請結讓易動力改活改融 育家解能育原社環我計學導畫出論並議 學果環,,量變的變入 :庭決力:則會保試學學書出論並議 學果環,,量變的變入 :庭決力:則會保試稅稅 議議行畫 分 永須需每都境 延 過與區 調鼓經議看知供 議議行畫 分 永須需每都境 延 過與區 調鼓經議看討提 張對將在 發 下實靠人讓生 學 子提題 續學需	1. 觀察: 能認	【家庭教	
第一一週	第永地第康(次高愛 建區三考	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	4a-IV-1 運的訊與擬行略 一個一個一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Ca-IV-1 健 康社區的相 關問與資 源。	1. 從例 質 類 經 解 之		1.觀察:能認 真聽課。 2.分享:能主 動分之 的想法。	【育家與社關家析 寒】110庭的動家區活J12 度的動名	

互動的素養。	4b-IV-1	發表:學生分組發	活與社區
	主動並公	表。	的關係,
	開表明個	説明:環境保護和能	並善用社
	人對促進	源節約得靠每個人的	區資源。
	健康的觀	努力,人人為社區盡	【環境教
	點與立	一份心力,社區自然	育】
	場。	就會愈來愈環保。	環 J4 了
	4b-IV-3	二、社區關鍵行動力	解永續發
	公開進行	閱讀:請學生閱讀「廢	展的意義
	健康倡		(環境、
	導,展現	提問:如果你居住的	社會、與
	對他人促	社區也有類似的環境	經濟的均
	進健康的	問題,你願意投入你	衡發展)
	信念或行	的心力,結合一群志	與原則。
	為的影響	同道合的夥伴共同努	
	力。	力嗎?你會如何做	
		呢?	
		分享:學生踴躍發表	
		意見。	
		説明:現今科技發達	
		的時代,資訊取得容	
		易,但如何正確且有	
		效地選擇顯得十分重	
		要。懂得聽取專家、	
		師長的意見,能少走	
		很多冤枉路,也能減	
		少受騙上當的機會。	
		三、環保偵探我來當	
		閱讀:請學生閱讀「苗	
		栗賞花秘境遭人隨意	
		丟棄垃圾」的新聞報	
		道。	
		思考:想想看你居住	
		的社區是否也有類似	
		問題?試想如果你是	

	當地居民,你會怎麼
	做?
	統整:讓學生自由分
	享,教師統整說明其
	實每個社區都可能遇
	到不不同的環保問
	題,人人都能當偵
	探,來幫助社區找出
	並改善環境問題。
	四、倡議計畫
	實作:讓學生分組討
	論為了宣導環保,提
	出倡議計畫。
	分組:列出倡議主張
	後,再討論倡議的對
	象、方法並執行,將
	方法和倡議計畫寫在
	課本上。   發表:請學生分組發
	教衣・萌字生が組役
	總結:讓環保永續下
	去不容易,必須確實
	(上為行動,更需要靠)
	大家的力量,每個人
	小小的改變,都能讓
	我們生活的環境產生
	大大的改變。
	【議題融入與延伸學
	習]
	家庭教育:透過親子
	合作與家庭參與,提
	升學生解決社區問題 4 年 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1
	的實踐能力。
	環境教育:強調永續   發展的原則,鼓勵學
	發展的原則, 政勵字
	土而口仁胃兴辉府而

			求進行環保倡議。		

## 第二學期:

			學習	<b>雪點</b>					跨領域
教學進度	單元名 稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	統 劃 ( 無 ) 期 填 )
第週	第有礙第開的面一愛 1「真紗篇無 章性實	健善J-B2 J-B2 具體 的 媒習覺 技的 解 對 覺 我 對 體 的 、 互 與 健 、 以 養 辨 訊 關	2b至的範與觀3b熟份策判能-IV健活態值 V-大「批技-I 康規度 3部決	Db-IV-7值,識情判 健觀色與訊能	1.性2.識澄觀3.情批究義效巧錯。備體能應,誤 辨資力 離訊的 識訊。	一想1.據回「麼2.享3.躍4.蓋生心行二說素「三1.包會2.「慾情能、到提課答性?分。發發說的理靈為、明「承、說含層歸性」」激情磨:上題的 : :。:面心, 好愛密」的:理。:應理理」,言的。內 學 鼓 性很理絕 健情」 意健、 美該部理理」,	認 2.真論 3.出少響 4.烈真發參。問色年。觀參聯:討 :對影 :討影 :討影 :討影 :討談 說	【等性析體的思與附有 種傳別偏視 再】解媒遞迷見。	·**/

確的秩揮、從而東京 更美於會關動 1. 國本 1. 國本 1. 國本 1. 國本 2. 提問: (1) 對於的想為 (2) 自然 (2) 自己應屬 (2) 自己應屬。 (2) 自己應屬。 (2) 自己應屬。 (3) 等。 (4) 數數 (4) 數數 (5) 重要 (6) 重要 (7) 重要 (8) 重要 (8) 重要 (9) 重要 (1) 就會 (1) 就會 (2) 重要 (2) 重要 (3) 有數 (4) 數 (5) 重要 (6) 有數 (6) 有數 (7) 更 (7) 更 (8) 是有 (8) 有數 (8) 有數 (9) 有數 (9) 有數 (1) 就會 (1) 就會 (1) 就會 (2) 重要 (3) 有數 (4) 有數 (5) 有數 (6) 有數 (6) 有數 (7) 有數 (7) 是 (7) 是 (6) 是 (7) 是 (7) 是 (6) 是 (7) 是 (7) 是 (7) 是 (8) 是 (8) 是 (8) 是 (9) 是 (9) 是 (9) 是 (9) 是 (9) 是 (9) 是 (1) 是 (1) 是 (1) 是 (1) 是 (1) 是 (1) 是 (1) 是 (1) 是 (1) 是 (2) 是 (3) 是 (4) 是 (5) 是 (4) 是 (5) 是 (6) 是 (7) 是 (7) 是 (7) 是 (8) 是 (8) 是 (8) 是 (9) 是 (9) 是 (1) 是	 			
更美社會的情食、 四、閱本語傳動 根據問題 ( )			確的抉擇,從而維繫	
和社の調子動動 / / / / / / / / / / / / / / / / / /				
四、心動:精動 1. 閱讀: 1. 閱讀: 2. 提對於小杰的性衝動,你們是不想的。 2. (1) 於小思小杰想。 (2) 如為外生為想。 (2) 如為外生為想。 (2) 如為的想。 (2) 如為的想。 (3) 分子。 (4) 不發表。 (5) 不可, (6) 不可, (7) 不可, (8) 不可, (8) 不可, (9) 不可, (1) 不可, (1) 不可, (2) 不可, (3) 不可, (4) 不可, (5) 不可, (6) 不可, (6) 不可, (7) 不可, (7) 不可, (8) 不可, (8) 不可, (9) 不可, (1) 不可, (1) 不可, (2) 在, (3) 不可, (4) 不可, (4) 不可, (5) 不可, (6) 不可, (6) 不可, (7) 不可, (7) 不可, (8) 不可, (8) 不可, (9) 不可, (1) 不可, (1) 不可, (2) 在, (3) 不可, (4) 不可, (4) 不可, (5) 不可, (6) 不可, (6) 不可, (7) 不可, (7) 不可, (8) 不可, (8) 不可, (9) 不可, (9) 不可, (1) 不可, (1) 不可, (1) 不可, (2) 不可, (3) 不可, (4) 不可, (4) 不可, (5) 不可, (6) 不可, (6) 不可, (7) 不可, (7) 不可, (8) 不可, (9) 不可,				
1. 閱讀上語 · 請內學根據 課本上的情境回答問 2. 提問於的想法是 對於的想法是要會 理的學數性的 理的學數性的 理的學數學生 自己的歷史 主 · 該 不 · 說明 · 也 那 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
課本上的情境回答問題。2.提門於小杰的性衝動,你的想法不過?(2)如子杰想動?(2)如子杰想動學中國自然學學會理自然學學。(2)如己的使做? 3.分享發表表。免性衝動的 由 分享發表表。免性衝動的 氧				
課本上的情境回答問題。 2. 提對於小杰的性後 動,你的想法然想? (2) 如果然想要管理自愿意味。 2. 沒有 可以愿專,他 可以愿專,由 可以愿專。 4. 不 理發發達,自由分享 4. 發發達,全性衝動的策 電子, 整理,也 實際, 1. 說,, 2. 就 3. 發生生,我們 5. 就 5. 不 6. 管作自解 5. 不 6. 管作自解 6. 是 6. 管作自解 6. 是 7. 是 8. 是 8. 是 8. 是 8. 是 8. 是 8. 是 8. 是 8			1. 閱讀:請同學根據	
是. 是				
2. 提問: (1) 對你的想法是? (2) 如如小杰的性質 (2) 如如小杰的是? (2) 如如小杰的是? (2) 如如小杰也是, (2) 如如小杰也是, (2) 如如小杰也是, (2) 如如小杰也是, (3) 不是, (4) 不是, (5) 不是, (6) 不是				
(1)對於的想法是的 動物的想法是想要管理的性質 (2)自然是學生自由分享 理的性質 (3) 不過數學生的 (3) 不過數學生的 (4) 不過數學生的 (4) 不過數學生的 (5) 不過數學生的 (5) 不過數學生的 (6) 不過數學生, (6) 不過數學生, (6) 不過數學是, (6) 不過數學是, (6) 不過數學是, (6) 不過數學是 (6) 不過數數 (6) 不過數 (6) 不過數				
動,把表表表。 動力 想法是要。 (2)自己原子。 主 被 一			,	
(2)自人工作的 (2) 自由 (3) 自由 (4) 自由			(1) 對於小杰的性衝	
(2)自以京都 (2) 自 (2) 自 (2) 自 (2) 自 (2) 自 (2) 自 (2) 更 (3) 更 (4)			動,你的想法是?	
理以怎麼學生的 由分 化				
可以分享。 引、分享。表表。 鼓勵學生自由分 名、整要生自由分 名、整要生物 理發表。 五、 中 明 超 過 數 的 發 育 新的 發 性 強 題 使 現 性 相 明 數 個 過 時 時 世 明 相 明 以 和 所 不 別 明 明 不 別 明 明 看 看。實 作 自 主 性 新 數 刷 同 學 運 来 化 解 表 来 化 解 表 来 化 解 表 来 化 解 表 来 化 解 表 来 水 解 表 。				
3.分享:數學生時 理發表表。 五、避免性衝動的策 1. 說類退成熟實之動的 的發生,強性性所 的發生,我們與一人 動數個時,大子學 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人				
享。 4.發表生酶 五、 数 數學生				
享。 4.發表生酶 五、 数 數學生			3. 分享:學生自由分	
4. 發發表。 整整。 整整。 整整。 1. 育。 1. 育來的 1. 育來的 2. 數學也 1. 育來的 3. 發音, 2. 數學 2. 數 2. 數 3. 數 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.				
躍發表。 五下 整 2. 性衝動的策 1. 前期超成熟,宣孫 育的發生的數學出現人類 的發生,當們相用 數人與性人物 動人與性人物 動人與性人物 動人, 對人物 對人物 對人物 對人。 一一之 一一之 一一之 一一之 一一之 一一之 一一之 一一				
五、避免性衝動的策略。 1. 說明:生殖器官發育數超之動地成熟之生殖動的發生,與性衝動的發生,動發生,動發生,也對於與自由,以下下,可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可				
略 1. 說明:生殖器官發育漸趨成熟,與性衝動成熟,與性衝動的發生,當出現性衝動的發生,就來排解習動的方法來非解習看。 2. 實作三十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十				
1. 說明:生殖器官發育漸趨性無數人熟,隨為數與性衝動的發生,當可以利則以所有過一個人,我們不可以到,以下看。會一個人,我們不可以不可以不可以,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不			五、避免性衝動的策	
1. 說明:生殖器官發育漸趨性無數人熟,隨為數與性衝動的發生,當可以利則以所有過一個人,我們不可以到,以下看。會一個人,我們不可以不可以不可以,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不			略	
育漸趨成熟,隨之而來發生生衝動的是性衝動的發生,我們可以利用幾個所方法來,所有同學運用有意。 2.實作:請同學運用 健康自主管動。 3.發表表。 來化解性動勵同學踴躍 理化解性,數勵同學踴躍 是他解性, 是他解析, 是他解析, 是他解析, 是他們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
來的是性戀與性衝動的發生,當出現性衝動時,我們可以利用幾個方法來排解可以下請同學不起之事。 看。 2.實作:請同學運用 健康自主管理方法, 來化解表言動勵同學踴躍發表。 六、聚發表。 六、認清色情 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
的發生,當出現性衝動時,我們可以利用幾個方法來排解,以下請同學一起練習看看。 2.實作:請同學運用健康自主管理方法,來化解性衝動。 3.發表:鼓勵同學踴躍發表。 <b>六、認清色情</b> 1.提問:你們覺得色情是什麼?什麼狀況				
動時,我們可以利用 幾個方法來排解了 一起練習看 看。 2.實作:請同學運用 健康自主管理方法, 來化解性衝動。 3.發表, 來化解性衝動同學踴 躍發表。 六、認清色情 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
幾個方法來排解,以 下請同學一起練習看 看。 2.實作:請同學運用 健康自主管理方法, 來化解性衝動。 3.發表:鼓勵同學踴 躍發表。 六、認清色情 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況			的發生,當出現性衝	
幾個方法來排解,以 下請同學一起練習看 看。 2.實作:請同學運用 健康自主管理方法, 來化解性衝動。 3.發表:鼓勵同學踴 躍發表。 六、認清色情 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況			動時,我們可以利用	
下請同學一起練習看 看。 2.實作:請同學運用 健康自主管理方法, 來化解性衝動。 3.發表:鼓勵同學踴 躍發表。 六、認清色情 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
看。 2.實作:請同學運用 健康自主管理方法, 來化解性衝動。 3.發表:鼓勵同學踴 躍發表。 <b>六、認清色情</b> 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
2.實作:請同學運用 健康自主管理方法, 來化解性衝動。 3.發表:鼓勵同學踴 躍發表。 六、認清色情 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
健康自主管理方法, 來化解性衝動。 3.發表:鼓勵同學踴 躍發表。 六、認清色情 1.提問:你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
來化解性衝動。 3. 發表:鼓勵同學踴 躍發表。 六、認清色情 1. 提問: 你們覺得色 情是什麼?什麼狀況			2. 實作:請同學運用	
來化解性衝動。 3. 發表:鼓勵同學踴 躍發表。 六、認清色情 1. 提問: 你們覺得色 情是什麼?什麼狀況			健康自主管理方法,	
3. 發表:鼓勵同學踴躍發表。 <b>六、認清色情</b> 1. 提問: 你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
躍發表。 <b>六、認清色情</b> 1. 提問: 你們覺得色 情是什麼?什麼狀況				
<b>六、認清色情</b>				
1. 提問: 你們覺得色				
1. 提問: 你們覺得色			六、認清色情	
下算是色情?				
			旧尺口丛:口丛1八///	
			「 异	

2. 分享:學生自由分享。         3. 說明:色情所傳達的是一種隨便和享樂	
3. 說明: 色情所傳達	
和侵犯的性。並提醒	
學生由於時代的差	
異,導致性觀念也有	
時代所反應的性觀念	
し	
1. 閱讀:請學生先閱	
2. 提問: 如何建立面	
對色情的健康態度?	
3. 發表: 鼓勵學生踴	
型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型	
4. 說明: 成長過程	
中,有任何關於性的	
諮詢管道,例如:詢	
問父母師長、醫師、	
翻閱醫學書籍等。	
5. 統整: 提醒學生必	
須培養冷靜思考分析	
的能力,認清色情媒	
體的特質與真相,才	
【議題融入與延伸學	
图]	
多元類型的色情媒體	

	判性思考能力,以避	
	免掉進色情的陷阱	
	中,教師說明如何培	
	養批判性思考能力以	
	三、踢爆色情絕招	
	1. 說明:對於面對資	
	訊時,青少年可以先	
	瀏覽文字內容或接受	
	正常管道推薦的信息	
	來源,並在接受訊息	
	時主動與師長或父母	
	討論,才能從而培養	
	批判性思考的能力,	
	在種種誘惑中全身而	
	退。	
	2. 實作: 請同學參考	
	活動中的批判性思考	
	技巧以及說明,提出	
	屬於自己的想法。	
	四、尋求正確資訊管	
	道	
	1. 提問:當你有性相	
	關的疑問,或懷疑資	
	訊內容的真實性時,	
	你會如何解決或找誰	
	幫忙?	
	2. 發表:請學生發表	
	自己的想法。	
	3. 統整:教師鼓勵學	
	生可以找信任的師長	
	詢問,也可利用課本	
	上的政府網站尋找正	
	確的資訊。	
	【議題融入與延伸學	
	■ MANAGINAN =>>> ← H A	

第週 三	第有礙第愛待一愛 2要篇無 章等	使理情做析運略體題健意能溝解基於體解境獨的用,育。體表以通體本日子育全思能當理健 B 的理動與念生具健,與進策解的 備力與並健應中人與稅,為 一次問 情,人理的用。	1a評與行康衝險2a自健所威嚴3b因的境各技決題IV內在對成與 V-思問成感性V-不活善生,康3在的健的風 2考題的與。4同情用活解問	Db殖造保生保Db體護達以會略Db少之與擇-I器、健理健-I自的與及安。-I年法明。-1的能懷優 5權場動友策 6 行規抉生構與孕生 身維表,約 青為範	1.青性2.思密健擇3.青孕的讓少的讓辨及康。讓少時資學年迷學並性抉一學年可源生階失生進關 生未以。 對照 對 習親的 道懷求	習性色教學念思的一提翰論中發達說侶論線擇有自可練倡達場二提文照並發出引設予開育生,考態、問與「的表意明,出,。所己以習議對。、問中下演表。導計等體密立時力。密請華你題請。交該人重果疑身課 請體 擇請案問。請 教與結健培與 關同的想。同 往互交彼一應自中 學主 習學分分 組 依答育性合康養尊 係學故一 學 往相交彼一應自中 學主 習學分分 組 依答辩平幫性判他 抉讀,? 躍 的通的的覺維權巧 開的 讀並討 台 各争辩平帮性判他 抉讀,? 躍 的通的的覺維權巧 開的 讀述討 台 各争辩及,的批重 的閱事想 踴 中溝往此方該主技 公權 題閱享組 上 照給	1.能課2.能自法說認。問主己。案真 答動的 是享 不 不	【等性識主議護尊的主性識擾害凌態資問性教J身權題自重身權J5性、與的,源題別育 體相,已他體。 騷性性樣運解。平】認自關維與人自 辨 侵霸 用決	
------	------------------	--	---	--	---	---	-------------------------------	--	--

第週四	第有礙第愛待一愛 2要篇無 章等	使理情做析運略體題健意能體解境獨的用,育。體表以上A2 與貌考,的與康 J-B1 能叫具健,與進策解的 備力與具健,與進策解的 備力與	1a評與行康衝險2a自健所威嚴3b因的-I估外為造擊。II主康造脅重I應生V-內在對成與 V-思問成感性V-不活3在的健的風 2考題的與。4同情	Db 殖造保生保Db 體護達以會略Db少之	1.青性2.思密健擇3.青孕的讓少的讓辨及康。讓少時資學年迷學並性抉一學年可源生階失生進關 生未以。 營段。學行係 知婚尋	議總生熟決經以的【習性親身學性巧性倡一辦提論事人發表總孕方1.婚年教是。結理,定準負美議】別密體生騷,別導、?問小,的表討結,式結組的養老三一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1. 討體方 2. 體處擾觀論舉法問說理。	【育品通和關 德 為 了 1 合 計 係 。 為	
		意表達的能力, 能以同理心與人 溝通互動,並理	因			教養小孩嗎?如果你 是老師,你會給小君 怎樣的建議呢? 2.單獨撫養:只由一			

解體育與保健的	技能,解	方單獨監護,小孩子
	決健康問	的發展會有怎樣的危
基本概念,應用	題。	險呢?
於日常生活中。		3. 中止懷孕: 中止懷
		孕對母體會有損傷
		嗎?只有身體有損傷
		嗎?心理部分會不會
		有傷害呢?
		4. 出養: 小媽媽懷胎
		十月生下小孩,你贊
		成出養嗎?如果可以
		重新選擇性行為的發
		生與否,你會如何選
		案例,兩人交往時可
		以憑著感覺走嗎?如
		果只憑感覺不顧後
		へい
		不
		一
		總結· 衣连复的刀式
		行為的後果遠比其他
		方式要嚴重許多,希
		望同學遇到抉擇的時
		候可以像本堂課剖析
		的內容在心中思考過
		一遍,做出最好的決
		定,就是真愛要等
		待,不輕易發生性行
		為。 A second of the second of
		【議題融入與延伸學
		图】
		品德教育:幫助學生

第週	第有礙第病少一	健體能自潛性生極放健生與辨環動活會體育與我能、命實棄體活健與境參動。 J-A1 與態運,自意踐。 J 中康實意與, 具的展保人值並輕 具運德力並團社 備知現健 與積言 備動思及主體	2a自健所威嚴4運的訊與擬行略4b主開人健點場一主康造脅重I用健、服定動。I動表對康與。2考題的與。1切資品,康 1公個進觀	Db-IV-8   	1.傳因的2.傳方3.滋議究病及響悉病。意懷導造的對。預的進以。	理響性要養建係一1.新趴會學染為性容2.回3.果症看頭是查嗽醫皮皮解,選性溝立。、提開了感有病有病易回答提有狀醫讓嘴時、科膚膚上未也擇,通和 認問「這染沒」可?被答印問咳會生醫巴會流或長,我我與並合諧 識:暑名性有呢能怎傳:象:嗽去的生張害鼻是了生眾な實質任導的人 病同瘋大呢過怎被的性幾的問流醫時查給基會鼻疹器以孕情感學能際 學開生?「樣傳人病位性同鼻生候鼻醫嗎去喉會官內的生力關 閱性為 性的染比?同病學水嗎仰腔生?看科去生的中的生力關 閱性為 性的染比?同病學水嗎仰腔生?看科去生命,如此生力	1. 認發認論。 2. 能計	【等性識主議護尊的主性教」身權題自重身權明育 體相,己他體。	
		活動,關懷社				醫科或是耳鼻喉科, 皮膚長了紅疹會去看			

	性病,缺乏保護的 性	
	行為或是多重性伴侶	
	者感染性病的機率較	
	高,但是因為觀念不	
	正確,認為罹患性病	
	是不名譽的事而延誤	
	就醫,其實性病除了	
	性接觸會傳染外,還	
	有其他的傳染途徑,	
	性病其實就跟一般疾	
	病一樣,出現異樣時	
	就應該就醫,女生可	
	以看婦產科、男生則	
	可以看泌尿科。讓我	
	們一起來了解常見的	
	性病。	
	二、性病檔案——淋	
	病	
	74   1. 說明:感染淋病的	
	症狀及嚴重性。	
	2. 歸納:感染淋病時	
	男女患者會產生的症	
	狀,以及新生兒會因	
	產婦感染引致結膜	
	类。	
	3. 想想看:發現生殖	
	器官有異常時就要先	
	就醫確認,避免因為	
	害羞或是症狀不嚴重	
	就輕忽拖延。	
	三、性病檔案——非	
	淋菌性尿道炎	
	1. 說明: 感染非淋菌	
	性尿道炎的症狀及嚴	
	重性。	
	2. 歸納:非淋菌性尿	
		1

道道。 3. 想會 由 惠 書 的傳經 由 惠 書 的傳經 由 惠 書 的 傳經 自 市 成
--

週	有礙第病少	體能自潛性生極放健生與辨環動活會育與我能、命實棄體活健與境參動。與態運,自意踐。一中康實意與,健度動探我義,一个有的踐識公關康,與索價,不一一關道能,益懷的展保人值並輕,具運德力並團社如現健,與積言,備動思及主體	自健所威嚴44運的訊與擬行略4b主開人健點場主康造脅重1用健、服定動。11動表對康與。思問成感性11適康產務健策 11並明促的立考題的與。11切資品,康 11公個進觀	滋性方懷為相關的與其預關	傳因的2.傳方3.滋議樂子影熟染法願關宣病及響悉病。意懷導的對。預的 進以。色健 防有 行及	性1.疳2.傳3.侶一的二形1.疣2.疣式3.苗感打苗感三殖1.疱性2.疱式3.食作等四1.下說的歸染想,段檢、溼說的歸的。想,染疫也染、器說疹。歸疹。想、息。、提疳明症納與想有時測性疣明症納傳 想因的苗不。性疱明的 納的 想適、 認問意及軟防:行就 檔 感及說及 :可險因完 檔 感狀 說染 運喝 愛請然嚴性方單為去 案 染嚴明及 願以。為全 案 染狀 明及 :動含 滋學軟重下式一後做   尖重尖預 意降不打不   生及 生預 均、糖 生性性疳。性可性   形性形防 打低願了會   殖嚴 殖防 衡規飲 閱性性疳。性可性   形性形防 打低願了會   殖嚴 殖防 衡規飲 閱	認 2. 能 討	等性識主議護尊的主教 J 身權題自重身權育 體相,己他體。	
---	-------	--	---	--------------	--	---	----------	-------------------------------	--

第3章性 能與態度,展現 自我運動與保健 有	週	少(第一	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。	嚴4a運的訊與擬行重V-1適康產務健策。1 切資品,康	Db-IV-8 W-S W-N B W B W B W B W B W B W B W B W B W B	傳染病的有效 方法。 3. 願意進行愛 滋關懷以及倡	排一思 2. 導性 4 過 不 要	1. 認之能計   觀真發認論   亦	議護尊的主性識擾 題自重身權J5性、 ,已他體。 辨 候性	
------------------------	---	------	--------------------------------	-----------------------------	--	-------------------------------------	-------------------	---------------------	-------------------------------------	--

與健康的道德思	主動並公	驗出感染,也可以透	態,運用
辨與實踐能力及	開表明個	過雞尾酒療法終身服	資源解決
	人對促進	藥來控制病情,壽命	問題。
環境意識,並主	健康的觀	與一般人無異。	
動參與公益團體	點與立	4. 閱讀:請同學一起	
	場。	閱讀阿輝的日記,並	
活動,關懷社		思考如果阿輝是你的	
會。		朋友,你會接納他	
		嗎?	
		5. 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,	
		我們不應該報以歧視	
		的眼光,使愛滋病汙	
		名化,對愛滋感染者	
		最好的關懷就是把他	
		們當一般人對待。請	
		大家參考關懷愛滋的	
		課文內容設計一幅簡	
		單的關懷宣傳海報。	
		二、遠離性病 生活更	
		美好	
		1. 提問:性是美好	
		的,有時卻會帶來性	
		病的煩惱,尤其現在	
		又是網路交友的時	
		代,我們的交友圈拓	
		展得非常快,也因此	
		性病的傳染又更快,	
		那要如何預防被傳染	
		性病呢?	
		2. 發表:全班同學分	
		組,各組討論後派代	
		表上台報告。	

		3. 歸納:其實預防性	
		病有 ABC 原則:	
		A:節制,潔身自愛,	
		不濫交、不隨便與陌	
		生人發生性接觸,謹	
		[慎決定性行為的發]	
		生。	
		B: 忠誠, 單一性伴侶	
		C:保險套,正確使用	
		保險套,撕捏套取	
		丟,安全性行為。同	
		學對於性行為應該有	
		正確觀念,不可以抱	
		持著僥倖的心態,一	
		定要做好預防措施,	
		才能保護自己與伴	
		名。	
		三、健康生活行動家	
		——闖關大進擊	
		請全班同學進行分組	
		進行闖關回答問題,	
		先回到終點者獲勝。	
		各問題的參考答案在	
		課文中皆可以找得	
		到。	
		四、要知道的一健事	
		放入該篇主題相關閱	
		讀文章作為結尾補充	
		內容,教師可帶學生	
		閱讀,也可讓學生自	
		行利用課外時間閱	
		讀,增廣見聞的同時	
		提升閱讀能力。	
		【議題融入與延伸學	
		習 ]	
		性別平等教育:	
 1	<u> </u>		<u> </u>

						1. 辨識性病的警訊與			
						不當性行為壓力的樣			
						態。			
						2. 鼓勵學生學會尋求			
						協助,如向家長、教			
						師或相關資源單位尋			
第八	第二篇	/4 RH T / 1 日 / H	2a-IV-3	Fa-IV-3 有	1. 完整分析有	求幫助。 一、有利於人際關係	1. 觀察: 是否	【品德教	
週	カー編 人際好	健體-J-A1 具備	Za-1V-5   深切體會	1 d - 1 V - 5 月   利人際關係	利於人際關係	的特質	1. 概然·及否 認真聆聽。	育】	
	關係	體育與健康的知	健康行動	的因素分析	的特質,覺察	1. 閱讀:請同學先閱		品 J1 溝	
	第1章拉	能與態度,展現	的自覺利	與溝通技	自己的人際表	讀大家對對小強、小		通合作與	
	近彼此 距離	自我運動與保健	益與障礙。	巧。	現。 2. 熟悉並運用	豪、小瑛的描述。 2. 提問:擁有哪些條	自己的想 法。	和諧人際關係。	
	止任	潛能,探索人	蜒。 1b-IV-3		4. 熱恋业建用   溝通技巧增進	4. 挺问·獬月亦些除   件或特質的人,比較			
		性、自我價值與	因應生活		人際關係。	受歡迎呢?	能認真參與		
		生命意義,並積	情境的健		3. 願意成為反	3. 發表:學生自由分			
		極實踐,不輕言	康需求,		霸凌的行動 者。	享。	4. 實作: 是否		
			尋求解決 的健康技		有。	4. 說明:請同學想想看在一個團體中,為	能確實完成 課本上的勾		
		放棄。	能和生活			什麼有人的人際關係	選與填答。		
		健體-J-C2 具備	技能。			好,有人則是人際關	5. 實作: 是否		
		利他及合群的知	3b-IV-2			係差,引導學生思考	能確實完成		
		能與態度,並在	熟悉各種 人際溝通			每個人的特質與情緒都會影響到人際關	課本上的衝 突處理關鍵		
		體育活動和健康	互動技			係。	問題。		
		生活中培育相互	能。			二、提升人際好關係			
		合作及與人和諧				1. 說明:介紹提升人			
		互動的素養。				際關係的妙招: (1)養成良好衛生習			
		<i>上到</i> 47 水水				慣			
						(2)對人友善有禮貌			
						(3)真誠待人、主動幫			
						助同學(4)懂得尊重別人			
						(5)積極參與班上事			

			務、熱心公益	
			(6)多傾聽,對人有同	
			理心	
			(7)遵守班級規範	
			2. 實作:請學生檢視	
			自己做到其中哪些項	
			目,沒做到哪些項	
			目。	
			3. 說明:每個人都可	
			能具備受歡迎與不受	
			歡迎的特質,若你想	
			要改善自己的人際關	
			係,可以先從去除不	
			受歡迎的特質開始,	
			人際關係的經營是可	
			以學習與修正的。	
			三、重新打造人際好	
			關係	
			1. 閱讀:請學生閱讀	
			課本上的描述,試著	
			思考若自己遇到以下	
			特質的人,你是否會	
			喜歡他?	
			2. 提問: 小強、小豪、	
			小瑛做了哪些努力?	
			改變後的人際關係有	
			什麼變化?	
			3. 分享:學生自由分	
			享。	
			4. 統整:學生的發	
			表。	
			四、看見自己	
			1. 實作:請同學重新	
			思考自己需要改變的	
			人際關係是什麼?填	
			入自己想改變的項	
 <u> </u>	I	ı.		

			目、我做的努力與改			
			變後的人際關係。			
			2. 實作: 填寫承諾			
			書,讓自己成為既可			
			愛又善解人意的人。			
			3. 說明:透過檢視自			
			己與調整,我們可以			
			了解自己的人際關係			
			狀況,才能進而改			
			善,讓自己更好。			
			五、人際發生衝突時			
			1. 閱讀:請同學先閱			
			讀小瑛、小強、小豪			
			的對話。			
			2. 提問: 你覺得小			
			瑛、小強、小豪他們			
			的對話態度如何?為			
			什麼?			
			3. 分享: 請學生自由			
			分享。			
			4. 說明:沒有人喜歡			
			被大聲斥責或羞辱,			
			所以說話的態度往往			
			是影響人際關係 的			
			主因,也沒有人天生			
			就懂得如何溝通,這			
			些都是需要學習的。			
			六、衝突處理關鍵時			
			刻			
			1. 說明:介紹衝突處			
			理的關鍵。			
			2. 實作:如果我是小			
			豪,我的作法是什			
			麼?			
			3. 分享:請學生自由			
			分享。			
-		 		•	•	

第人關第近距	爱好 體育與健康的 章拉 能與態度,展 设此 自我運動與保	知 現 建 與 蹟 言 觜 知 在 隶 互深健的益礙11因情康尋的能技3b熟人互能切康自與。-1應境需求健和能-1悉際動。體行覺障 V-生的求解康生。V-各溝技體介覺障 3 活健,決技活 2 種通會動利	Fa-IV-3 制的與巧 有條析	1.利的自現2.溝人3.霸者完於特己。熟通際願凌。整人質的 悉技關意的分際,人 並巧係成行分際,人 並巧係成行	4.需動溝情達【習品動同作何歧一1.如2.小容的3.分4.表二1.巧2.小容言不4.分5.說要,通緒給議】德中完的在,、說何實瑛,對分享統。、說」實瑛,技同分享統明學必上都他題 教,成重合促語明運作和修話享修整 非明如作和觀巧?享。整語,建否無。入 :配務性中團技語。請豪為 讓後 言「運請豪使前 讓 三調良立則法 與 在角,;解隊巧言 學的我 學的學 技非用學的用後 學 學有訊正 延 小色體討決和 吉 生對我 生對生 巧語。生對「有 生 生通的有息確 伸 組並驗論分諧 技 根話訊 自話的 言 根話非什 自 的通的有息確 學 活共合如 。 」據內語麼 由 發也互效或傳 學 活共合如 。 」據內. 」。	1.認2.完巧的察時作溝灣。 電技。	【育人視的視取關護人解由具保能【育安解制神人】「6社各,行懷弱」「人權有護。安】「霸的。權 會種並動與勢 身,自的 全 凌精教 正中歧採來保。了自並我知 教 了防	
--------	--	---	------------------------	---	---	--------------------	---	--

				<del> </del>
			表。	
			三、同理傾聽和回應	
			技巧	
			1. 說明:「同理傾聽和	
			回應技巧」如何運	
			用。	
			2. 實作:請學生根據	
			小強的對話內容,觀	
			察使用「同理傾聽和	
			回應」前後有什麼不	
			同?	
			3. 分享:讓學生自由	
			分享。	
			4. 統整:學生的發	
			表。	
			四、正向表達的技巧	
			1. 說明:「正向表達的	
			技巧   如何運用。	
			2. 實作:請學生根據	
			小瑛的對話內容,觀	
			察使用「正向表達」	
			前後有什麼不同?	
			3. 分享:讓學生自由	
			分享。	
			· · · · · · ·	
			4. 統整:學生的發	
			表。	
			五、具體化表達技巧	
			1. 說明:「具體化表達」	
			技巧   如何運用。	
			2. 實作:請學生根據	
			小強和小豪的對話內	
			容,,觀察使用「具	
			體化表達」前後有什	
			麼不同?	
			3. 分享:讓學生自由	
			分享。	
<u> </u>	I	I	1 /4 1	1

	4. 統整:學生的發	
	表。	
	六、自我肯定拒絕技	
	万日我身及症心权	
	1. 說明:「自我肯定拒	
	絕技巧」如何運用。	
	2. 實作:請學生根據	
	小強和小豪的對話內	
	容,觀察使用「自我」	
	肯定拒絕」前後有什	
	麼不同?	
	3. 分享:讓學生自由	
	分享。	
	4. 統整:學生的發	
	表。	
	七、情境練習	
	1. 閱讀:請學生先閱	
	讀小瑛和小偉的對	
	話。	
	2. 實作:請學生分組	
	討論,請勾選你認為	
	小瑛和小偉的對話過	
	程中,有達到溝通的	
	項目。	
	3. 實作:讓學生分組	
	利用上述情境進行一	
	分鐘對話演練。	
	4. 指導:分組引導學	
	生進行演練,並提醒	
	學生溝通進行時應避	
	免出 現批評、責備、	
	抱怨的口吻。	
	【議題融入與延伸學	
	習】	
	人權教育:設計活	
	動,模擬如何拒絕侵	

你會怎麼做?
Q3:若小葳想和同學
面對面說清楚,化解
誤會和衝突,她該怎
麼說或怎麼做?找幾
位同學分別扮演小
勇、小葳和其他同
學,請運用之前教的
「溝通心訣竅」的技
巧做練習。
3. 統整:小勇的行為
已經構成網路霸凌,
霸凌事件不管對誰都
是很大的傷害,而不
論你是被霸凌者、霸
凌者或旁觀者都有適
當的處理方式,來降
低霸凌的發生與傷
害。
三、如果我是被霸凌
者、霸凌者、旁觀者
1. 說明:被霸凌者、
霸凌者、旁觀者的處
理方式。
2. 分享: 若學生有不
同於課本的想法,也
可自由分享。
【議題融入與延伸學
월 ]
中常見的歧視問題
(如性別、外貌、文
化差異等),引導學生
採取關懷行動。
安全教育:模擬「舉
報」與「處理」的實
I N N NCT I TO R

	1		1			为"日·印·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日·日		<u> </u>	
						務過程,提升學生對			
						於防制霸凌的理解與			
<b>広</b> 1	<b>站 - </b>	11 ml T 10 m ::1	90 IV 9	Fo IV O 🖻	1 应数八亿户	麥與感。   一、家人關係	1 細扇・日子		
第十	第二篇	健體-J-A2 具備	2a-IV-3	Fa-IV-2 家	1. 完整分析家		1. 觀察: 是否	【品德教	
一週	人際好	理解體育與健康	深切體會	庭衝突的協	人衝突的原因	1. 閱讀:請同學先閱	能認真聆聽。	育】	
	關係 第2章和	情境的全貌,並	健康行動 的自覺利	與問題解決 技巧。	及類型。 2. 嘗試用有效	讀課本上的情境故事 與對話。	<sup>北。</sup>   2. 分享: 踴躍	品 J1 溝 通合作與	
	五日早和   諧的家		的目覚剂   益與障	校巧。	4. 盲試用有效   的方法處理衝	<del>四</del>		和	
	面的家   人關係	做獨立思考與分	一		<ul><li>の力伝処理官</li><li>突,練習與家</li></ul>	2. 提問·如不你家題   到大家對事件想法不	發表自己的   想法。	和码八原	
	ノて阿内へい	析的知能,進而	1b-IV-3		人溝通的合適	同時,你會想辦法提	1014	【家庭教	
		運用適當的策	因應生活		方法。	出來討論或溝通嗎?		育】	
			情境的健		3. 熟悉處理衝	為什麼?		家 J5 了	
		略,處理與解決	康需求,		突的步驟與原	3. 發表:學生自由分		解與家人	
		體育與健康的問	尋求解決		則並能有效的	享。		溝通互動	
		題。	的健康技		解決衝 突。	4. 說明: 教師說明良		及相互支	
		健體-J-B1 備情	能和生活			好的家人相處,不在		持的適切	
			技能。			於家人間從不發生衝		方式。	
		意表達的能力,	3b-IV-2			突,而是能透過 有效			
		能以同理心與人	熟悉各種			的溝通,來傳達彼此			
		溝通互動,並理	人際溝通 互動技			對事情的看法,因而   達成共識。			
		•	<u>生</u> 動校   能。			建成共識。   二、家人發生衝突時			
		解體育與保健的	AF a			1. 閱讀:請學生閱讀			
		基本概念,應用				小華與爸爸的衝突情			
		於日常生活中。				境。			
		W + W - Z 111				2. 提問: 若你是小			
						華,當你面臨上述情			
						境時,你會如何溝			
						通?			
						3. 分享:學生自由分			
						享。			
						4. 說明:家人間難免			
						會因為意見不合、溝			
						通方式不良等原因產			
						生歧見,但彼此都是			
						對方最親密、最愛的			

生物实际你可以試著 用什麼樣的方式來化 解衝突滅火器一了 1.提問:你是否曾有 與家人發生物突以及 溝通的經驗學生試著說 出該來如何溝通過。 3.說明:化解衝突的 招或一選稱動變情緒, 主動開即。 【講題融入與延伸學習】 品德教育。 1.引導過方式,助於 建立更賢密的觀情達 转。 2. 複課學生理解,良 好的溝通方式有助於 建立更賢密的觀情達 转。 2. 複課學生練習如何 避免語言攻擊與情緒 化反庭教育。計論觀視 企庭教育。 於反應教育,結構語為 等方式。 如何激素通過的的溝 通常經濟數。 「一、衝突滅火器一門。」 「上級學、指述語為 等方式。 「一、衝突滅火器一型, 展務學、 展務學的語 及類型 解機育與健康 翻絡。 理解體育與健康 翻錄 理解體育與健康 翻錄 是獨門題解決 及類型			T	1	1					
用什麼樣的方式來化解的突或火器——1 1.提問: 你是否實有與家人學為學生的要說及 溝通的經驗等 2.分享等學生衝突的過程與如何達通解衝突的時間, 2. 數理與如何達通解衝突的時間, 2. 數理 2. 數理 2. 數理 2. 數理 2. 數理 2. 数型 3. 说明 2. 数型 3. 说明 2. 数型 3. 说明 2. 数型 4.							人,因此當與家人發			
解衝突。  三、衝突滅火器——1 1.提問:當於養育有與家人發生衝突以及 浩通的學學生衝突以及 浩通的學學生衝突的過程與如何清通。 3.說明:化解傳動時 提對語、2. 數學學生實際的時 機對話、1. 引導學生理解,良 好的溝通方式有助於 建立更緊密的親情 造免語言故擊與情緒 化反應教育等人 化反應教育等人 是數中的漢、漢語句的清 通次、選問之, 第一人際好 關係 理解體育與健康 健康子動。 2. 複數學生學實驗子 一、衝突滅火器——2 1. 觀察:能熱 (如代漢、漢語的 (如代漢、漢語句的清 通方式 (如代漢、漢語句的清 通方式 (如代漢、漢語句的清 通方式 (如代漢、漢語句的清 通方式 (如代漢、漢語句的清 通方式 (如代漢、漢語句的清 通方式 (如代漢、漢語句的清 通方音音有 系切數 與第一數學或 是一數學或 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學的 是一數學 是一一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是										
三、衝突滅火器——1 1. 提供 公本 管有										
1. 提問等公務生物字以及 溝通的 22a-IV-3							解衝突。			
與家人發生衝突以及 溝通的草學生鐵交的 2.分享發生衝突的 程與明明之解衝的時 機對開口。 主動開口。 主動開口。 養育 工程解數之與延伸學 智】 品德教育: 1.引導學生理解,良 好的溝通不式有助於 建立更緊密的親情違 結結。 2.模擬家庭溝通如何緒 化反應應。 等於數學, 發達。 在應數中的常見, 是語數的第一次 是於是不可學的常則不 是於是不可學的常則不 是於是不可學的常則不 是於是不可學的。 是於是不可學, 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一							三、衝突滅火器1			
與家人發生衝突以及 溝通的草學生鐵交的 2.分享發生衝突的 程與明明之解衝的時 機對開口。 主動開口。 主動開口。 養育 工程解數之與延伸學 智】 品德教育: 1.引導學生理解,良 好的溝通不式有助於 建立更緊密的親情違 結結。 2.模擬家庭溝通如何緒 化反應應。 等於數學, 發達。 在應數中的常見, 是語數的第一次 是於是不可學的常則不 是於是不可學的常則不 是於是不可學的常則不 是於是不可學的。 是於是不可學, 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一							1. 提問: 你是否曾有			
漢通等經驗? 2.分字發生試著說 出該次好漢語。 3.說明:化解衝突的時 機對話、調整情緒, 主動開口。 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 1.引導過方式有助於 建立方式有助於 建立方式有則於 建培療主解解,良 好的企更緊密的視情達 結。 2.模擬家庭溝通情 境境,能語言故學與情緒 化反應。 2.模擬家庭溝通情 境境,能語言故學與情緒 化反應。 第互教中的常、溝通切的溝 進方式。 《主人教育·討規挑戰 (如代溝、等過功的溝 通方式等 人際疾 (如代溝、等過功的溝 通方或次醫—2 2 1. 提整介數 作及應為官 實有數理解體有與健康 理解體育與健康 與問題解決 及類型。 與問題解決 及類型。 與問題解決 及類型。 與問題解決 及類型。										
2.分享:學生試管說 出該次發生衝突的過程或人與延伸學 3.說明:化解衝突的時機對語 2. 機擬歐人與延伸學 3. 記號明:化解衝擊 1. 1. 引 等學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情達結。 2. 機擬學生理解,良好的溝通方式有助於建立重緊密的親情達結化反應應有主持。 2. 機擬學生理解,良好的溝通時,是新聞和何遊免話也,與應是其一個人人人,與不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不										
出該交發生衝突的過程與如何溝通衝突的過程與如何溝通衝突的 引式一選擇於時時 機對話「四點」 機類 對話「四點」 人類學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情達 结。 2. 模擬家庭溝通情境境 避學生獎 與情緒 化反應教育 常見挑戰 企為語言。 对此我 等 近新親子 互動中的溝 通通的 海通 通知的溝 通方式。 有 如此 数 通 为 或 数 等 。 如此 数 等 。 如此 数 第 6 ( 上 2 年) 人際 好關係 理解體育與健康 理解體育與健康 如體會 健康行動 與問題解決 及類型。 人類突動 人類型。 最 1 , 是整分析家 有 2 , 如 2 年) , 如 3 年) , 如 4 年										
程與如何溝通。 3. 說明:化解衝突的 招式二條揮冷靜的時機對話、。 【觀題入與延伸學習】 品德教育: 1. 引導學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的視情連結。 2. 模擬家庭溝通情境境報學生練習如何避免語言攻擊與情緒化反應。 2. 模擬家庭溝通情境境,議語等政學與情緒化反應應有言,討論親子互動中的常見挑戰(如代溝、溝通部語氣等)方式。  第一 第二篇 使體-J-A2 具備理解體育與健康行動與問題解決 人衝突的原因與影化是否曾有 無數學與計 編章 與問題解決 與問題解決 人衝突的原因與數人發生物突以及 編章 記述問意會 健康行動 與問題解決 及類型。										
3. 說明:化解衝突的   招表 選擇冷靜的時   機對話、調整情緒,   主動開展   入與延伸學   習										
招式一選擇冷靜的時機對話门。  【議題融入與延伸學習】  品德教育: 1.引導學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情達結。 2.模擬家庭溝通情境境,讓學生練習如何避免語言攻擊與情緒化反應為育:討論親子互動中的常見挑戰。(如此代溝、溝通切的溝上遊句的常見挑雖語氣等)並。  第十 第二篇 健體-J-A2 具備理解體育與健康 建康行動 庭衝突的協 人衝突的原因 與問題解決 及類型。 與別是解決 及類型 ,以參與計 品 J1 溝										
機對話、調整情緒, 主動開口。 【養觀入與延伸學 習】 品德教育: 1. 引導學生理解,良 好的溝通方式有助於 建立更緊密的觀情連 結。 2. 模擬家庭溝通情 境免應。 家庭教育言計論觀子 至動中的常見挑戰 (如代溝、通切的溝 通方式。 (如代溝、通切的溝 通方式。 等)並教等通切的溝 通方式。 第一人際好 關係 理解體育與健康 理解體育與健康 健體-J-A2 具備 理解體育與健康 理解體育與健康 理解體育與健康 提展行動										
主動開口。 【議題融入與延伸學習】 品德教育: 1.引導學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情連結。 2.模擬家庭練習如何經境免語言立義與情緒化反應應可能對於一般,不可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能										
【議題融入與延伸學習】 品德教育: 1. 引導學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情連結。 2. 模擬家庭溝通情境免認言攻擊與情緒化反應。家庭教育:討論親子互動中的常見挑戰(次的代溝、溝通切的溝(如代溝、溝通切的溝(如代溝、溝通切的溝),並教導通切的溝(與代溝、溝通切的溝),並教導通切的溝(其門衛衛與健康),其門獨與大器——2 1. 觀察:能熱 第)並教導通切的溝(第)並教導通切的溝(第),並教等通切的溝(第),並教等通切的溝(第),並教等通切的溝(第),並教等通切的溝(第),並教等通切的溝(第),並教等通知的溝(第),並教等通知的溝(第),並教等通知的溝(第),並教等通知的,其一、不能交滅大器——2 1. 觀察:能熱 第】 [品德教育] 以參與討 與所題解決 與類型。										
署】 品德教育: 1. 引導學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情達結。 2. 模擬家庭溝通情境境,讓學生練習如何避免語言攻擊與情緒化反應。 家庭教育:討論親子互動中的常見挑戰(如代溝、溝通語氣等)並教導適切的溝通方式。  第十 第二篇 (如代溝、溝通語氣等)並教導適切的溝通方式。 「如代溝、溝通語氣等)並教導適切的溝通方式。 「如代溝、溝通語系統等)並教導適切的溝通方式。 「如代溝、溝通語系統等)並教等適切的溝通方式。 「如代溝、溝通語系統等)並教等適切的溝通方式。 「如代溝、溝通語系統等)並教等適切的溝通方式。 「如代溝、溝通語系統等)が表現的時期。 「本稿文本」(本稿文本) 「本稿教育、「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本本) 「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本) 「本稿文本本) 「本稿文本) 「本稿文本本) 「本稿文本本) 「本稿文本本) 「本稿文本本) 「本稿文本本本) 「本稿文本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本							•			
1. 引導學生理解,良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情達結。 2. 模擬家庭溝通情境,讓學生練習如何避免語言攻擊與情緒化反應。家庭教育:討論親子互動中的常見挑戰(如代溝、溝通語氣等)並教導通切的溝通方式。 如代溝、溝通語氣等)並教導通切的溝通方式。 如代溝、溝通語氣等)並教導通切的溝通方式。 「如代溝、溝通語氣等)が表導通切的溝通方式。 「如代溝、溝通語氣等)が表導通切的溝通方式。 「如代溝、溝通語氣等)が表導通切的溝通方式。 「如代溝、溝通語氣等)が表導通切的溝通方式。 「如代溝、溝通語系統等)が表導通切的溝通方式。 「如代溝、溝通語系統」 「本語教育與健康」 「本語教育與健康」 「本語教育與健康」 「本語教育與健康」 「本語教育與健康」 「本語教育與健康」 「本語教育の原因」 「本語教育、「本語教育」 「本語教育」 「本語教育、「本語教育」 「本語教育、「本語教育」 「本語教育、「本語教育」 「本語教育、「本語教育」 「本語教育、「本語教育、「本語教育、「本語教育、「本語教育、「										
好的溝通方式有助於 建立更緊密的親情連 結。 2. 模擬家庭溝通情境境,讓學生練習如何 避免生練習如何 避免生練育:討論親子 互動中的常見挑戰 (如代溝、溝通語氣 等)並教導適切的溝 通方式。  「本子」「一次一次減火器——2 人際好 關係 「理解體育與健康」「基本」「基本」「基本」「基本」「基本」「基本」「基本」「基本」「基本」「基本							品德教育:			
建立更緊密的親情連結。							1. 引導學生理解,良			
第十 第二篇 人際好 關係 理解體育與健康 2a-IV-3 定衝突的協與問題解決 及類型。 結。  2. 模擬家庭溝通情境境,讓學生練習如何避免語言攻擊與情緒化反應。家庭教育:討論親子互動中的常見挑戰(第)並教導適切的溝通方式。  「一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一							好的溝通方式有助於			
第十       第二篇 人際好 關係       健體-J-A2 具備 理解體育與健康       2a-IV-3 深切體會 健康行動       Fa-IV-2 家 庭衝突的協 與問題解決 及類型。       1. 完整分析家 及類型。       一、衝突滅火器—2 1. 觀察:能熱 烈參與討 品 別多與討 品 別 其 別多與計 品 別 其 其 品 別 其 其 品 別 其 品 別 其 品 別 其 品 別 其							建立更緊密的親情連			
第十       第二篇 人際好 關係       健體-J-A2 具備 理解體育與健康       2a-IV-3 深切體會 健康行動 與問題解決       I. 完整分析家 人衝突的原因 及類型。       一、衝突滅火器—2 1. 觀察:能熱 所							結。			
第十       第二篇 人際好 關係       健體-J-A2 具備 理解體育與健康       2a-IV-3 深切體會 健康行動 與問題解決       I. 完整分析家 人衝突的原因 及類型。       一、衝突滅火器—2 1. 觀察:能熱 所							2. 模擬家庭溝通情			
第十       第二篇 人際好 關係       健體-J-A2 具備 理解體育與健康       2a-IV-3 疾(對型)       Fa-IV-2 家 庭衝突的協 與問題解決       1. 完整分析家 人衝突的原因 及類型。       一、衝突滅火器—2 1. 觀察:能熱 預測       1. 視問: 你是否曾有 與家人發生衝突以及 論。       A 引 清										
第十     第二篇 二週     健體-J-A2 具備 程解體育與健康     2a-IV-3 定衝突的協 與問題解決     Fa-IV-2 家 庭衝突的協 與問題解決     1. 完整分析家 人衝突的原因 及類型。     一、衝突滅火器——2 1. 提問: 你是否曾有 與家人發生衝突以及     1. 觀察:能熱 系學與討 品 J1 溝										
第十     第二篇 人際好 關係     健體-J-A2 具備 理解體育與健康     2a-IV-3 深切體會 健康行動     Fa-IV-2 家 庭衝突的協 與問題解決     1. 完整分析家 人衝突的原因 與問題解決     一、衝突滅火器—2 1. 提問: 你是否曾有 與家人發生衝突以及     1. 觀察: 能熱 烈參與討 論。     【品德教 育】 品 J1 溝										
第十     第二篇 二週     健體-J-A2 具備 環所     2a-IV-3 深切體會 健康行動     Fa-IV-2 家 庭衝突的協 與問題解決     1. 完整分析家 人衝突的原因 與問題解決     一、衝突滅火器——2 1. 提問: 你是否曾有 與家人發生衝突以及     1. 觀察: 能熱 烈參與討 品 J1 溝										
第十     第二篇 二週     健體-J-A2 具備 環所與健康     2a-IV-3 定衝突的協 健康行動     Fa-IV-2 家 庭衝突的協 與問題解決     1. 完整分析家 人衝突的原因 健康行動     一、衝突滅火器——2 り、後生衝突的及 與問題解決     1. 觀察:能熱 及類型。     【品德教 育】 品 J1 溝										
第十     第二篇 二週     健體-J-A2 具備 深切體會 健康行動     2a-IV-3 庭衝突的協 與問題解決     Fa-IV-2 家 及類型。     1. 完整分析家 一、衝突滅火器——2 1. 提問:你是否曾有 與家人發生衝突以及 論。     1. 觀察:能熱 育】 品 J1 溝										
第十     第二篇 二週     健體-J-A2 具備 (程體-J-A2 具備 工理解體育與健康     2a-IV-3 深切體會 (健康行動 (健康行動)     Fa-IV-2 家 庭衝突的協 (基實質的協 (基實質的協 (基實質的協 (基實質的協 (基實質的協 (基實質的協 (基實質的原因)     1. 完整分析家 一、衝突滅火器——2 1. 提問: 你是否曾有 與家人發生衝突以及 論。     1. 觀察: 能熱 育 品 J1 溝										
第十     第二篇     健體-J-A2 具備     2a-IV-3     Fa-IV-2 家     1. 完整分析家     一、衝突滅火器——2     1. 觀察: 能熱     【品德教 百】       二週     人際好 關係     理解體育與健康     深切體會 健康行動 與問題解決 及類型。     人衝突的原因 與家人發生衝突以及 論。     品 J1 溝										
二週 人際好 理解體育與健康 深切體會 庭衝突的協 人衝突的原因 1.提問:你是否曾有 烈參與討 <b>育</b> 】 關係 健康行動 與問題解決 及類型。 與家人發生衝突以及 論。 品 J1 溝	第十	第二篇	健體-J-A2 具借	2a-IV-3	Fa-IV-2 家	1. 完整分析家		1. 觀察: 能熱	【品德教	
│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │										
			埋							
[ 17/11-17-		第2章和		的自覺利	技巧。	2. 嘗試用有效	溝通的經驗?	2. 分享: 踴躍	通合作與	

<ul> <li>(</li></ul>								
人關係  做獨立思考與分析的知能,進			益與障			發表自己的		
新的知能、進而 選用適當的氣 略,處理與解決 體育與健康的問題。 一定體一J-BI 備情 意表達的能力, 能以同理心與人 溝通互動,並理解辨性的 基本概念,應用 於日常生活中。	人關1	<b>经</b>				想法。		
選用適當的策略,處理與解決體育,處理與解決體育,與此應數性應於,之一,與此應數的的數學,與他應一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一								
中		析的知能,進而						
聯方與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力,能以同理心與人為通過互動,在		運用適當的策						
體育與健康的問題。 健體-J-BI 備情意表達的能力,能和生活		略,處理與解決					, , , ,	
題。  (健體-J-B1 備情								
提體-J-B1 備情 意表達的能力,				胖沃街 犬 °				
健體-J-B1 備情意表達的能力,能以同理心與在薄通互動,在實際方面,在實際方面,在理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。  1. 實作: 請練學生藉且述例數學生為 2. 發表 2. 發表 2. 發表 2. 的數字。 3. 的數字 2. 的數字。 4. 自自己的想法。 4. 自自己的意见,并自自己的意见,并自自己的意见,并是有一个人。 5. 不足是建家人關係和 描方法 1. 反便建家人關係和 描方法 1. 反使 1. 实 2. 的 2. 的 3. 数表 1. 反 2. 创新, 2. 公司 2. 的 3. 数表 2. 公司 2. 创新, 2. 公司 3. 数表 2. 公司 2. 公		題。			*			
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。  意表達的能力		健體-J-B1 備情					77 20	
能以同理心與人 溝通置動,在理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。  人際溝通 於日常生活中。  人際溝通 五數技 能以同理分類, 於日常生活中。  人際溝通 五能。  人際溝通 五能。  人際溝通 五能。  人際溝通 五能。  名。 名。 一般		音表達的能力,						
漢通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。  2. 被令人的想法。 3. 統整:針對學生各自發表,應用於日常生活中。  2. 被令人關係和								
解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。  3.統整:針對學生各自發表的意見,適對對不足之之應建議。 於日常生活中。  3.統整:對對學生各的意見,並對對學生各自發表的意見,並自對的不在之之之應建議。 三、促進家人關係和		能以问理心與人	互動技		2. 發表:鼓勵學生說			
自發表的意見,適時的給予鼓勵,並當的 整本概念,應用 於日常生活中。 自發表予遊當的 補之與建讓家人關係和 諧方法 1.提問:你覺得該如何拉遊家人間係 便親被此的關係 樂總容 2.討論,公與對論論:以四至五人 一個發表。。 4.說明:強化家人關係的方法付以下 六四,包括以收的 係的方法付出關懷務、 共同參與活動、 共同參與活動、		溝通互動,並理	能。		_			
基本概念,應用 於日常生活中。  「一個學生活中。  「一個學生活中。  「一個學生活中。  「一個學生活中。  「一個學生活動,並通問  「一個學生活動,  「一個學生,  「一個學生, 「一個學生,  「一個學生,  「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學生, 「一個學學生, 「一個學生, 「一個學生,		解體育與保健的						
於日常生活中。  不足之處緣。 三、促進家人關係和								
補充與建議。 三、促進家人關係和 諸方法 1.提問:你覺得該如何可此。 一種,我們的係更 觀密? 2.討論:以四至五人 一組,分組討論。 3.發表:學生分組發 表。 4.說明:強化家人關係的方法,但關係的方法,但關係的方法,也關係。 4.可可分擔家務、共同參與活動、營造								
三、促進家人關係和 諧方法 1. 提問:你覺得該如何可說,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個		於日常生活中。						
<b>潜方法</b> 1. 提問: 你覺得該如何拉近家人間的距離,讓彼此的關係更觀密? 2. 討論: 以四至五人一組,分組討論。 3. 發表: 學生分組發表。 4. 說明: 強化家人關係的方法,包括以下六項:付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造								
1.提問:你覺得該如何拉近家人間的距離,讓彼此的關係更親密? 2.討論:以四至五人一組,分組討論。 3.發表:學生分組發表。 4.說明:強化家人關係的方法,包括以下六項:付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造								
何拉近家人間的距離,讓彼此的關係更親密? 2. 討論: 以四至五人一組,分組討論。 3. 發表: 學生分組發表。 4. 說明:強化家人關係的方法,包括以下六項:付出關懷的心、可:付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造								
親密? 2.討論:以四至五人 一組,分組討論。 3.發表:學生分組發 表。 4.說明:強化家人關 係的方法,包括以下 六項:付出關懷的 心、一同分擔家務、 共同參與活動、營造								
2. 討論: 以四至五人 一組,分組討論。 3. 發表: 學生分組發 表。 4. 說明: 強化家人關係的方法,包括以下 你的方法,包括以下 六項: 付出關懷的 心、一同分擔家務、 共同參與活動、營造					離,讓彼此的關係更			
一組,分組討論。 3.發表:學生分組發 表。 4.說明:強化家人關 係的方法,包括以下 六項:付出關懷的 心、一同分擔家務、 共同參與活動、營造					:			
3. 發表:學生分組發表。 4. 說明:強化家人關係的方法,包括以下六項:付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造					•			
表。 4. 說明:強化家人關 係的方法,包括以下 六項:付出關懷的 心、一同分擔家務、 共同參與活動、營造					* * *			
4. 說明:強化家人關係的方法,包括以下六項:付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造					* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			
係的方法,包括以下 六項:付出關懷的 心、一同分擔家務、 共同參與活動、營造								
六項:付出關懷的 心、一同分擔家務、 共同參與活動、營造								
心、一同分擔家務、 共同參與活動、營造								
共同參與活動、營造								
					良好氣氛、有效化解			

			問題、創造家庭分享	
			時光。並強調除此六	
			種方式外,也可依每	
			個家庭的特性,發展	
			出最適合的方式。	
			5. 歸納:可以利用家	
			庭聚會的方式,來分	
			享家人間的心情,了	
			解彼此的想法之後,	
			再共同討論訂定合理	
			的生活規範,以便全	
			家人一起遵守,不僅	
			可以減少不必要的衝 突,還可以增進家人	
			間情感。	
			【議題融入與延伸學	
			習】	
			品德教育:	
			1. 討論尊重、包容在	
			家庭溝通中的重要	
			性,培養學生良好的	
			道德素養與合作能	
			力。	
			2. 安排小組角色扮	
			演,模擬家庭溝通場 景,強化學生的問題	
			解決能力。	
			家庭教育:	
			1. 教導學生從多角度	
			思考,學會同理家人	
			的感受,避免單方面	
			責備或誤解。	
			2. 設計家庭活動計	
	L	<u>l</u>		

第三三	第人關第諧人 二際係2的關係 章家係	健理情做析運略體題健意能溝口-A2 與號一J-A2 與龍當理健 具健,與龍當理健 具健,與進第時的 構成之 ,的與康 是 ,的與康 指 , 的理動 , 份 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一 日 一	2a深健的益礙1b因情康尋的能技3b熟人互供T切康自與。I應境需求健和能I悉際動了機能可能可以與 3 會動利 3 活健,決技活 2 種通	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題。	1.人及2.的突人方3.突則解完衝類嘗方,溝法熟的並決於的。用處習的 處縣有突析原 有理與合 理與效。家因 效衝家適 衝原的。	畫人活一力1.小2.觀如分享4.者得思與才大二1.空讓同心家 讀的問比幫: 明受助施觀讓幫向明生成。關 請例你正他生 論都引、怎者 說人對學之樣	1. 烈論 2. 發想 2. 验验	【育品通和關【育家解溝及持方品】J1合諧係家】J5與通相的式教 溝與際 教 了人動支切	
		略,處理與解決 體育與健康的問	情境的健 康需求解決		3. 熟悉處理衝 突的步驟與原 則並能有效的	享。 4. 說明:不論是施暴 者或受害者都應該獲		家 J5 了 解與家人 溝通互動	
		健體-J-B1 備情 意表達的能力,	能和生活 技能。 3b-IV-2		胜决倒 关。	思考施暴著、受害者 與旁觀者該怎麼做, 才能讓受害者獲得最		持的適切	
			人際溝通			二、向家暴說不 1. 說明:家人間的衝 突難免,但若伴隨著			
		基本概念,應用於日常生活中。				暴力事件的發生,就是所謂的家庭暴力時間,就明這類的情況時期,就明這類的情況明明,就			
						自身安全:勿刺激對 方、自我保護現場大專 呼救助、保護自己 以及 以及 以及 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以			
						權益。 2.講解:為了避免學 生的混淆,說明家暴 與適度處罰間的不			
						同。 3. 提問:若今天自己			

	不幸遭受家庭暴力,	
	你該如何應變?	
	4. 分享:學生自由分	
	享,提出應變方式。	
	5. 歸納:學生的分享	
	內容,並給予適時的	
	建議與回饋。	
	三、暴力發生後該怎	
	ー *ハ * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
	1. 說明: 家暴受害	
	者,應採取的措施。	
	並介紹三種保護令:	
	緊急保護令、暫時保	
	護令、通常保護令。	
	2. 閱讀:家暴的新聞	
	事件。	
	3. 提問:	
	(1)假如父母或家人	
	在管教上出現暴力傾	
	向,該如何自救呢?	
	(2)如果你的同學向	
	你求救你會怎麼幫	
	他?	
	, = •	
	4. 分享:學生自由分	
	享。	
	5. 歸納:學生的發表	
	内容,並給予適當的	
	補充與建議。	
	四、要知道的一健事	
	放入該篇主題相關閱	
	讀文章作為結尾補充	
	內容,教師可帶學生	
	閱讀,也可讓	
	學生自行利用課外時	
	間閱讀,增廣見聞的	
	同時提升閱讀能力。	
	門町1枚月周頭肥刀 *	

題。
----

				些行為可能導致危	
				<u>险</u> ?	
				2. 發表:請同學進行	
				小組討論並上台發	
				表。	
				3. 歸納:	
				(1)光線陰暗、無法看	
				清屋內物品→室內燈	
				光要明亮,才不會撞	
				傷、跌倒。	
				(2)同一插座不可同	
				時使用多個電器,尤	
				其是電流量大的電	
				器,例如:電暖爐,	
				且充電產品充飽電就	
				要拔下,不可以一直	
				插在插座上。	
				(3)樓梯及通道放紙	
				箱、報紙等雜物,若	
				有事件發生時,會阻	
				礙逃生路線。	
				三、居家環境安全評	
				估2	
				1. 提問:請同學根據	
				小翰與家人在廚房、	
				浴室、陽台的居家生	
				活情形,分析哪 些行	
				為或環境有安全上的	
				隱憂?並描述可能發	
				生的危險?試著提出	
				改善的方式。	
				2. 發表:請各組討論	
				過後派同學上台發	
				表。	
				3. 總結:根據各組所	
				分析的情形可以分為	
<u> </u>		1		24 E	I

第五 十週	第環全員第家體三境總 1安檢篇安動 章全	健理情做析運略體題 -J-A2 與體的立知適處與 具健,與進當理健 具健,與進策解的	1a評與行康衝險3精作能3b因的境各技決題-I估外為造擊。I、熟健。I、應生,種能健。V-內在對成與 V-地康 V-不活善生,康3 在的健的風 1 操技 4 同情用活解問	Bb家社在估Bb家社防相V-學環機法V-學安守法居及的與。	1.家危2.家素居題3.生領練能中險探安,家。掌的,逃有所因討全有安 握基與生效潛子影的效全 火本家路評藏。響因解問 場要人線估的 居 決 逃 演。	安雨課【習安動刻重識中意一1.課列(1故(2件2.討3.生走木而嚴二件1.同同組防行分內題 教學了性入提與家問新題造原如發表後結原,隔致。預 問同環論環為來容融 育生解,到升幸庭:聞:成因何生:發:因又間這 防 :學境評境及解。入 :能居並實全福火請後 這為預呢請表這是因為場 家 小,,估和安說 與 透夠家將際家感災同, 場何防?同看場因為易火 庭 翰雨請兩觀環請 伸 活加全學活安 故閱論 災 類 分 災電屋物更 災 林有學 有環請 學 深的知 全 讀下 事 事 組 發器是,加 事 是不分的哪境看	1.認2.出安及道觀真實影全解。	【育安解育義安斷事害安解活生原安討活故因安】J安的。J常故。J日容事因J日發的素全 全意 見傷 常易故。 常生影。教 理教 判的 了生發的 探生事響	
-------	----------------------	--	---	-------------------------------	--	---	------------------	--	--

2. 發發發結:請一到兩位 同學總結:《說為法。家庭相 較之有所的。庭裏的 各確的。於 是不可的。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
同學發表一個。家庭相 國家 國家 國家 國家 國家 國家 國家 國際 國際 國際 國際 國際 國際 國際 國際 國際 國際		2. 發表:請一到兩位	
3.總結: 兩小總念是 東東 東東			
較之下次。 中文。 中文。 中文。 中文。 中文。 中文。 中文。 中文			
各項防火觀念是比較 正確次。 在確次。 生火、其所的。 一致的。 一数的。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
正確火災實際以致所屬。 一個火災,所屬。 一個火災, 一個火災, 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人			
生火災實物 () () () () () () () () () () () () ()			
群。其實、教師行為方。 類師的。教師和行為方。 並亦所以 並亦所以 一之, 一之, 一之, 一之, 一之, 一之, 一之, 一之,			
預防的。教師帶領同學分析可著為。 學分析可著為。 並之 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
學分析環境和行為內。 並介。 並介紹減火器的使 用。 三、火場求生計 1.提問等問題 前期等件,思考以下問題: (1) 你覺得什麼原因 造成住戶逃生生留 造成住戶逃生生留 之。 (2) 逃生時應 些問題? 2.發發表一對兩位 同學發表一方。 3.總結自自家居住 與有有的環 境有有的環 境有有的環 境有有數學及表 東沒有有的環 東沒有一數學及表 東沒有一數學及表 東沒有一數學及表 東沒有一數學及表 東沒有一數學及表 東沒有一數學及表 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學及 東沒有一數學 東京			
方面可著手的地方。 並加於 一直			
並介紹減火器的使用。 一次 火場求生計 1.提問等關讀 新聞題: (1)你覺得什麼原因 造成住戶逃生困難? (2)逃生時應 些問題? 2.發養表:請一到兩位 同學發表一一到兩位 同學總結二一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			
用。 三、火場求生計 1.提問:學閱讀 新聞事件,思考以下問題: (1)你覺得什麼原因 造成住戶逃生困難? (2)逃生困難? (2)逃生。留意那 些問題。 2.發養表言,一到兩位 同學發表:請看學有沒有 觀察過過有減火器及逃 達有沒有的環 境有沒有或火器來臨時			
三、火場求生計 1.提問等請同學以下問題: (1)你覺得什麼原因造成住戶逃生困意? (2)逃生時應留意那些問題? 2.發發養:請一到兩位同學發發表看法。 3.總結:同學有沒有讓火器及追自家居住的環境有沒有滅火器及逃生設備?火災來臨時			
1.提問:請同學閱讀 新聞事件,思考以下問題: (1)你覺得什麼原因 造成住戶逃生困難? (2)逃生時應留意那 些問題? 2.發表:請一到兩位 同學發表看法。 3.總結:同學有沒有 觀察相自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時			
新聞事件,思考以下問題: (1)你覺得什麼原因造成住戶逃生困難? (2)逃生時應留意那些問題? 2.發表:請一到兩位同學發表看法。 3.總結:同學有沒有觀察過自家居住的環境有沒有減火器及逃生設備?火災來臨時		1	
問題: (1) 你覺得什麼原因造成住戶逃生困難? (2)逃生時應留意那些問題? 2. 發表:請一到兩位同學發表看法。 3. 總結:同學有沒有觀察過自家居住的環境有沒有滅火器及逃生設備?火災來臨時			
(1) 你覺得什麼原因 造成住戶逃生困難? (2)逃生時應留意那 些問題? 2. 發表: 請一到兩位 同學發表看法。 3. 總結: 同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時			
造成住戶逃生困難? (2)逃生時應留意那 些問題? 2.發表:請一到兩位 同學發表看法。 3.總結:同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時			
(2)逃生時應留意那 些問題? 2.發表:請一到兩位 同學發表看法。 3.總結:同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時		(1) 你覺得什麼原因	
些問題? 2. 發表:請一到兩位 同學發表看法。 3. 總結:同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時		造成住戶逃生困難?	
2. 發表:請一到兩位 同學發表看法。 3. 總結:同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時		(2)逃生時應留意那	
同學發表看法。 3. 總結: 同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時		些問題?	
同學發表看法。 3. 總結: 同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時		2. 發表:請一到兩位	
3. 總結: 同學有沒有 觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時			
觀察過自家居住的環 境有沒有滅火器及逃 生設備?火災來臨時			
境有沒有滅火器及逃生設備?火災來臨時			
生設備?火災來臨時			
就要立刻逃生,其實			
不困難,只要記住拉			
瞄壓掃四步驟,拉開			
安全插鎖、瞄準火			
源、壓下手壓板、左			
		石移動掃射。   模以	

					上的電梯大樓 每個		
					樓層都應該要具備緩		
					降機,緩降機使用口		
					訣是掛丟套數推,掛		
					掛勾、丟輪盤、套安		
					全帶、東東環、推牆		
					壁下降。		
					四、火災逃生注意事		
					項		
					1.提問:如果真的發		
					生火災了,請問你會		
					往哪裡逃生呢?請同		
					學想一想從你房 間		
					逃到建築物外面的逃		
					生路線。		
					2. 發表:請一到兩位		
					同學發表逃生路線,		
					教師可適時加入一下		
					狀況,例如:可以搭		
					乘電梯嗎?門把很		
					燙,無法出去怎麼		
					半?		
					3. 總結:其實火災發		
					生都是很短的時間就		
					可以燒成大火,我們		
					要熟記火災逃生的注		
					意事項,增加生命存		
					活的機率。		
					(1)不可搭乘電梯: 搭		
					乘電梯如果電纜燒斷		
					或是搭乘到一半斷電		
					都會受困。		
					(2)絕不可以跳樓:除		
					非有消防員的救生氣		
					墊。		
					(3)低姿勢爬行,煙往		
	- 1	L.	U.	Į.		 ıl.	

上竄,低姿勢可以爭
取到多點氧氣。沿牆
面逃生,可以知道位
置。
(4)塞住門縫,防止濃
煙流入:很多火災身
亡者都是被濃煙嗆
死,塞住門縫可以多
爭取一些時機。
(5)設法告知外面的
人,用明顯的燈光或
是揮舞毛巾讓消防人
員知道受困位置,並
且到至易獲救處待
命,例如:雲梯可以
到達的陽台或天臺等
待。
(6)以床單或窗簾做
成逃生繩或沿屋外排
水管逃生:必須是樓
層不高的 地方並注
意繩索是否牢固。
五、放心在家裡
説明:為了營造一個
安全的居家環境,同
學們已經學到非常多
的安全知識,請同學
回家後利用課本的安
全檢核表,將家中的
環境做徹底檢核,並
且和家人討論改善的
方式,並且繪製兩種
家中簡易逃生路線,
完成健康生活行動
家,下週課堂上進行
´ガ子 °

六週 環全員第震準 防 大 大 り 第 で 発 り り り り り り り り り り り り り り り り り り	健善J-A3 與個子 理體用資動,揮新。 具健擬計行習能 與與鍵類學的	1部與行康衝險3b因的境各技決題-1估外為造擊。I應生,種能健。2·內在對成與 V-不活善生,康3 在的健的風 4 同情用活解問	Bb家社在估B家社防相V-學環機法V-學安守法一I 校境的。2 校全則令居、潛評 居及的與。	1.人害2.生演認帶 悉巧。 震的 震加 數以	【習安學合解的成帶安一1.帶92.(1地什(2是人(3來時為3.同4.期來心的防傷二1.數) 全習,火重良動全、閱領1提)震麼)否們)的需件回學總,的都,災害、提與 發與學災要好家的引讀大傷問外的感從感的為傷要麼答回結每傷是我演。她問與 透操夠害進全同環機一過篇 歷聞?述到響減,震 請。地的、續該才 可學延 過作深與一習建境 位「文 92帶 件震 地覺練 到 無地害一要能 怕身 理相刻預步慣立。 同走章 大你 你給 帶平? 位 預帶傷子實低 在學 論結理防養並更 學出。 大你 你給 帶平? 位 預帶傷子實低 在	1.認2.能對的3.能技觀真發說生影發說巧察聆表出命響表出。: 逃能: 地財。: 逃	【育安解育義安斷事害安解活生原安討活故因安練害課安】J安的。J常故。J日容事因J日發的素J校預題全 全意 見傷 常易故。 常生影。 園防。教 理教 判的 了生發的 探生事響 演災的	
---	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--

			臺灣一定有經歷過地		
			震的經驗,有聽聞過		
			嚴重的地震事件嗎?		
			試著和同學分享。		
			2. 討論:各小組討論		
			分享,並選出一件印		
			象最深刻的地震事件		
			上台分享。		
			3. 總結:地震會帶來		
			各項災害,包含火		
			災、土壤液化、地形		
			變動、建築物受損以		
			及海嘯,我們無法預		
			期地震何時發生,但		
			可以透過演練提升存		
			活的機率。		
			三、地震逃生演練		
			1. 提問:每年各級學		
			校必備的行程就是防		
			災逃生演練,同學必		
			須從平日就開始 熟		
			練逃生路線,緊急的		
			時候才可以應變,請		
			問地震時有哪些逃生		
			要點呢?		
			2. 發表:請同學上臺		
			發表。		
			3. 總結:地震發生		
			時,應該要先保持冷		
			静,依據:		
			地震發生前——避難		
			準備 中国		
			地震發生時——確保		
			安全		
			地震緩和時——前往		
		 	避難所		

						三平包手五1.活住楚學本2.活何避同個時準就、學動生逃分上社動上難學原就備可健校:命生組的區:網場上數將,拿生生震一路論題生師尋,幾點,拿生生震一路論題生師尋,操生緊地到活演時定線,。演先住並作立避時 動 要先請答 範附兩其並避時 家 保清同課 如近位他且難隨 家 保清同課			
						避難場所,並請兩位 同學上機操作。其他 同學回家後上網搜尋 避難場所並且和家人			
						約定地點,請家人簽 名完成這項作業。 【議題融入與延伸學			
						習】 安全教育:透過引 導、實踐與延伸活			
						動,學生能全面掌握 地震防災與逃生的核 心技能,進一步提升			
						其在面臨突發災害時 的應對能力與信心。			
第十七週	第三篇 環境宴 全總動	健體-J-A2 具備 理解體育與健康	1a-IV-3 評估內在 與外在的	Ba -IV-1 居家、學 校、社區環	1. 能夠察覺道 路交通環境的 潛藏危機。	一、道路交通安全 1.提問:請問班上有 多少走路上學的同學	1. 觀察: 能認 真聆聽。 2. 發表: 能說	【安全教 育】 安 J1 理	
	員 第3章交	情境的全貌,並 做獨立思考與分	行為對健 康造成	境潛在危機 的評估方	2. 願意遵守行人、騎、乘車	呢?你走路上學的時 間大約多久呢?有沒	出影響交通 安全的因素	解安全教 育的意	
	通安全 知與行	析的知能,進而	的衝擊與 風險。	法。   Ba -IV-2	的交通安全。 3. 提升自我	有遇到像阿翰的狀況 呢?	及解決之 道。	義。 安 J2 判	

1

	題,要如何解決。	
	3. 討論:請同學分組	
	討論。	
	4. 發表:各組派代表	
	上台發表。	
	【議題融入與延伸學	
	월 ]	
	安全教育:透過議題	
	融入和實踐活動,學	
	生能夠加深對道路交	
	通安全的認識,培養	
	正確的交通行為,並	
	將安全意識內化於日	
	常生活中。	

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。