新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 1 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 健康教育 科目	實施年級	七 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 21 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	健康教育 了解全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。

學習進度	學習主題/單元名稱	學習重點	評量方法	議題融入	教學資源	備註

週次	課程內容說明	學習表現	學習內容				
第一週	**第一篇健康滿點** **第一章健康舒適角** **一、健康的涵義** 1.說明：請學生看完五位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？ 2.提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3.講解:教師歸納學生分享的內容。 **二、健康語詞接龍** 1.腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 2.遊戲規則：教師提問「你們覺得健康是什 麼？」用一句話說明或形容，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 **三、全人的健康** 1.提問：讀完課文，你們覺得具備哪些條件才符合全人健康？2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：教師說明健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 4.透過健康參考選項分析自己的健康狀態。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第二週	**第一篇健康滿點** **第一章健康舒適角** **一、健康的身體** 1.說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作，那你的身體健康嗎？	1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	2.實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個身體健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做 努力。 **二、健康的心理** 1.提問：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個心理健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面 還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 **三、健康的社會** 1.說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個社會健康標準中勾選自己所符合 的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。			3.實作:透過健康參考選項分析自己的健康狀態。 4.實作:能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。	往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。		

	四、健康偵查隊 1.提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，以小華的例子來看，小華的健康表現較偏 向哪一方面呢？ 2.實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善,讓自己更健康。 3.說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影響。若是健康偏向某個面向,我們就得思考如 何讓健康的三面向達到平衡。 4.歸納：藉由活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。						
第三週	**第一篇健康滿點** **第二章健康靠自己** **一、我的人體城市** 1.提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？ 2.發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。 **二、影響健康的因素** 1.說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。	**【環境教育】** 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	體出現問題。 2.說明：教師講解影響我們健康的四個因素： (1)生活型態 40% (2)生物遺傳 20% (3)環境 30% (4)醫療服務系統 10%。 3.歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。 **三、小芳的一日生活紀錄** 1.提問：看完小芳的一日生活記錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？ 2.發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。 3.總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。						
第四週	**第一篇健康滿點** **第二章健康靠自己** **一、健康促進生活型態** 1.實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生勾選可能造成的健康影響。 2.總結：教師說明從小芳的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會 對健康造成極大的威脅。 **二、健康促進生活型態** 1.提問：既然小芳的不良生活型態，對她的健康帶來了這麼多的傷害與影響，那麼你知道怎樣才是健	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	**【環境教育】** 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	康促進生活型態嗎？ 2.說明：教師說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 3.實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進 生活型態。 4.講解：勾選後就能知道自己還有哪些不足，健康不是一蹴可幾，注意平時的生活型態，就能讓自己越來越健康喔！ **三、解決健康問我可以** 1.講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。 2.實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的 阻力與助力、選擇可行方法做做看。 3.講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下 去的一大動力喔。 **四、我的健康契約書** 1.提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？ 2.實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健						

	康契約書，可自由 設計美麗的插圖或外框。 3.講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型 態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。 4.反思：實作後，請學生思考以下問題，是否對 自己目前的健康滿意？是否留意並察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更重視、更了解健康，才能努力朝健康邁進。						
第五週	**第一篇健康滿點** **第三章身體的奧妙** **一、教師講解** 1.說明：教師利用拼圖讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 2.提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：引導學生思考平時是否也有和拼圖中類似的症狀，其實這些健康問題如腰酸背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 **二、人體外部結構** 1.說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 2.講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。 3.實作:是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	缺一不可的器官。 **三、正確姿勢看過來** 1.說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。 2.實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。 3.歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。						
第六週	**第一篇健康滿點** **第三章身體的奧妙** **一、人體器官** 1.說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液 循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。 2.提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？ 3.發表：學生討論並指出正確位置 4.講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。 5.講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 **二、人體系統** 1.提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。 2.說明：配合課本上的「人體系統運	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	作圖」,和同學討論每個系統包含哪些器官。 3.總結：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 **三、人體器官與系統的運作** 1.提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的 相互配合,而數個負責某種特殊機能的 器官則會形成系統,人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 **四、維護器官的保健方法** 1.說明：想讓每個器官能使用的更久,維護器官 有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。 2.實作：請學生分組討論，該如何保護肝臟、牙齒、眼睛、腸胃等器官。 3.發表：藉由各組發表，可讓學生更清楚了解身體的各系統內的器官與功能。						
第七週	**第二篇快樂青春行** **第一章蛻變的你** **一、青春期的轉變** 1.說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？ 2.實作：讓學生勾選自己的改變，	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？ 3.講解：青春期的開始，女生大約在10～14歲，而男生較晚，大約在12～17歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。 **二、認識女生生殖器官** 1.說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。 2.統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長， 注意身心正常的發展。 **三、為什麼會有「月經」** 1.提問：「月經」是什麼？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年 齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。			變。 3.問答:讓說出自己青春期身體的改變。			
第八週	**第二篇快樂青春行** **第一章蛻變的你** **一、 月經週期怎麼算** 1.提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？ 2.說明：教師利用活動範例中的月	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	曆來說明月經週期的計算。 3.實作：請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。(如果是男生，可以假設的方式來練習計算) 4.歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。 **二、經痛怎麼辦？** 1.實作：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習 體諒與尊重。 2.說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事 項及經痛的相關問題和處理方法。 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天 做經前運動。 3.演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 **三、月經週期要注意哪些個人衛生** 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式： (1)陰唇具有保護作用，須每天清洗。 (2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。			果記錄在活動中。 3.實作:是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 4.實作:是否做到經期保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。			

	(3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。 2.實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到 課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。（如果是男生，可以請教女性家人的看法） **四、如何選購內衣** 1.提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 2.說明：青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。 3.講解：少女們在青春期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造 好身材，太緊的則妨礙的乳腺發育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣的尺寸。盡量不穿有鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚 呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。						
第九週	**第二篇快樂青春行** **第一章蛻變的你** **一、認識男生生殖器官** 1.說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖 器官的構造。並詳細	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實根據課文提問寫	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明男生生殖器官的名稱與功能。 2.統整：說明青春期男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 **二、面對夢遺我該怎麼做？** 1.提問：你是否也有A的困擾呢？ 2.實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。 **三、「勃起」、「夢遺」是什麼？** 1.說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如:觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 2.講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。 說明：教師說明夢遺的現象。 3.提問:「早上起床時，發現床單溼			下自己的情形。			

	溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」 4.發表：學生根據自己所知自由發言。 5.統整：說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減 少夢遺發生的生活習慣。 **四、男性的衛生保健該怎麼做** 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式： (1)包皮容易積藏汙垢，應該要每天翻開清洗。 (2)避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。 **五、關於性衝動我了解多少** 1.提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿 康一樣的困擾嗎？ 2.實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。 3.發表：學生根據自己的看法自由發言。 4.統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。 5.補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。						
第十週	**第二篇快樂青春行** **第二章打造獨一無二的我** **一、我的心走向** 1.實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否認真參與活動。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	享的同學進行分享。 2.說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 3.講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 **二、自我認同** 1.提問：詢問學生是否了解自己？ 2.說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 3.舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、 不與人計較等。 **三、自我認同量表** 1.實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。 2.說明：自我認同是一個人對自我價值的評量。它通常來自於日常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很 聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；我們也可能很喜歡自己或很討厭自己。類似這些常在我們日常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為我們對自己的評價，也就是自我的認同感。所以			3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。		

	可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。 **四、特質樹** 1.說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 2.實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。 3.歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。 **五、優點大轟炸** 1.說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己。 2.實作：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。 3.講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。						
第十一週	**第二篇快樂青春行** **第二章打造獨一無二的我** **一、我並非完美小孩** 1.說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。 2.實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示 3.講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。 **二、正向思維** 1.閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 2.提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？ 3.實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生 也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。 4.講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。 **三、自我實現** 1.說明：教師說明自我實現的重要性。 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？ 2.分享：學生自由回答與分享。 3.講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。 **四、我的伸展台** 1.提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、 一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？ 2.實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。						

	3.發表：可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或 最得意的時刻。 4.講解：藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。						
第十二週	**第二篇快樂青春行** **第三章打破性別刻板印象** **一、城城的玩偶** 1.實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 2.提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說 什麼？ 3.講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們 應該擺脫性別刻板印象的束縛。 **二、跳出性別框架** 1.說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 2.討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 3.統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、 跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每 一個學	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作:是否能確實針對活動內容做填寫。	**【性別平等教育】** 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 **【生涯規劃教育】** 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 4.歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。						
第十三週	**第二篇快樂青春行** **第三章打破性別刻板印象** **一、批判性思考技能練習** 1.說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。 2.實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 3.統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。 **二、破除性別刻板印象** 1.說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。 2.思考：請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。 3.引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做 起，再去影響家人朋友。 **三、看重自己尊重他人** 1.說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	**【性別平等教育】** 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	2.實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何 實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 3.統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。						
第十四週	**第三篇實在有健康** **第一章食安中學堂** **一、食物的旅行** 1.說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。 2.提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？ 3.討論：學生自由討論或發表自己想法。 4.統整:「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚 知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。現在外食機會太多，所以要避 免少吃農藥殘留過的食物，就變得很重要。多吃在地食物，不只是要減少食物里程，更重要的是減少對外國的依賴。依賴愈多，一旦國外發生天災，我們的食物價格，馬上跟著變動。在地食材，也許長相不俊俏，顏色	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。 3.實作：是否懂得食材清洗技巧。 4.實作:是否將食材互相比較，選出農藥殘留量低以及當季蔬果。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」,了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	暗淡，賣相很抱歉，但相對上安全許多。 **二、源頭如何把關—認識食品安全標章** 1.提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 2.統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，才符合安全衛生。 **三、農藥殘留量比一比** 1.提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？（教師可利用蔬果圖卡讓學生比一比或搶答） 2.說明：結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。教師向同 學說明安全採收期的定義。 **四、蔬果食前處理技巧** 1.發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。 2.提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農 藥殘留量。 3.統整：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗， 包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。						

第十五週	**第三篇實在有健康** **第一章食安中學堂** **一、選購當季、當地蔬果** 1.活動：教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果，並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼 季節是當季？ 2.說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些,也有相關免費APP可下載，如「當令蔬果生鮮」,主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。 3.統整：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥， 加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。 **二、加工食品如何把關** 1.提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？ 2.說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 3.提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 4.發表：學生自由發表。 5.說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌 法、乾燥法、醃漬	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否將食材互相比較，選出農藥殘留量低以及當季蔬果。 3.觀察：對於食品添加物之了解。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」,了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	法、發酵法、放射線等。						
第十六週	**第三篇實在有健康** **第一章食安中學堂** **一、食品添加物** 1.說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題： (1)泡麵為何要加入抗氧化劑？ (2)魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ (3)市面的糖果添加色素的目的為何？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的 色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品 添加物的機會愈來愈多。 4.講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因 此每種化學物質(如食品添加物等)都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。 **二、食品添加物停看聽** 請學生利用A、B兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

第十七週	**第三篇實在有健康** **第一章食安中學堂** **一、消費者如何把關** 1.說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 2.提問：為什麼要購買此食品，是需要還是想要？了解此食品是否對健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 3.分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 **二、食品標示** 1.實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚 印明食品標示。 2.說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。 3.總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十八週	**第三篇實在有健康** **第一章食安中學堂** **健康生活行動家——健康料理達人** 1.說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 2.提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	多火鍋食材，請各組依照所分配的任務選出適合符合的食材。 小光採買肉類（美國牛肉片與台灣雞肉片） 小莉採買豆腐（有食品標示的豆腐與市場散裝傳統豆腐） 小志採買火鍋料（有 CAS 的杏鮑菇與散裝火鍋料） 小美採買蔬菜類（市場高麗菜與超市有機包心菜）以上四種任務並沒有依訂的標準答案，可以讓學生選擇後再發表看法。 3.教師總結：我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材，可以總和本章節所教導的清洗方法與料理方式，讓我們活得更健康。			積極討論。	跡及碳足跡。		
第十九週	**第三篇實在有健康** **第二章吃出好健康** **一、晚餐吃什麼？** 1.提問：放學後小華肚子好餓，他和同學一起吃晚餐，晚餐吃了四樣食物，請同學勾選課本下頁的問題？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，還可以參考每日飲食指南，確認吃進的食物份量夠不夠。 **二、均衡飲食** 1.提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，因此我們再複習一次六大	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4a-IV-2	Ea-IV-1	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 3.觀察:是否能認真聆聽。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	類食物，教師以搶答方式讓學生複習。 (1)每日需要 2.5～5 碗，是主食類的是（全穀雜糧類)。 (2)我們每天需要乳品類（1.5～2 杯） (3)每天需要至少 2000cc 的（水） (4)蔬菜類每天需要（3～6 份） (5)水果類每天需要（2～5 份） (6)每天需要油脂 4～7 茶匙與堅果種子類一份 2.提問：了解了每日所需分量後，讓我們來學習各種食物的份量是多少。 3.解說：全穀雜糧類 1 碗＝1 碗米飯＝2 碗熟麵條＝全麥饅頭 1 又 1/3 個＝全麥吐司 2 片蔬菜類一份＝可食部分 100g **三、六大類食物** 1.解說：油脂 1 茶匙＝各式實用油 1 茶匙＝沙拉醬 2 茶匙 ● 堅果種子類一份＝杏仁果、核桃仁 7g=開心果、南瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果 10g＝花生仁 13g ● 乳品類 1 杯＝乳酪(起司)2 片 45g＝鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯 240ml＝優格 210g＝全脂奶粉 4 湯匙 30g、低脂奶粉 3 湯匙 25g、低脂奶粉 2.5 湯匙 20g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去						

	皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣 65g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝ 無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣 65g **四、一日菜單** 1.提問：雖然國小就已經學過每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以阿東、阿美的一日菜單來練習食物份量的換算。 2.總結：全面來看，阿美各項的份量都不足，可在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿； 阿東除豆魚蛋肉類都不足。(此為學生自由發揮，教師不要設定標準答案) **五、健康飲食聲明書** 1.引導：同學已經藉由阿東的一日菜單學會了每日飲食份量的標準，希望同學可以均衡飲食打造一個健康的身體，請利用課本的健康飲食聲明書來反省自我的飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 2.發表：幾位同學發表自己的飲食聲明書。 3.總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並						

	提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。						
第二十週	**第三篇實在有健康** **第二章吃出好健康** **一、健康外食技巧** 1.提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 2.說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。 3.教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。 **二、外食兼顧環保** 1.說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負 擔。 2.提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？ 3.分享：學生自由分享與發表。 4.歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。 **三、製作並發表健康外食指南** 1.說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。 2.提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4a-IV-2	Ea-IV-1	觀察：能說出外食技巧。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	3.實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。 **四、鼓勵與建議** 教師給予發表同學鼓勵與建議，可以將各班各組所發表之套餐菜色收集成冊，向全校同學發表。						
第二十一週	**第三篇實在有健康** **第二章吃出好健康（第三次段考）** **一、食品中毒** 1.提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 2 發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。 **二、食品中毒的原因與症狀** 1.說明:教師介紹食品中毒的原因： (1)細菌性食品中毒 (2)病毒性食品中毒 (3)化學性食品中毒 (4)天然毒性食品中毒 2.講解：食物中毒時，因為身體的自我保護反應，會把入口的食物先以「上吐」的方式排除，吐不出來的部份食物，會經過腸胃到達下方，到了這裡才會出現「下瀉」的情形。而急性食物中毒時，因為身體的反應激烈，所以上吐下瀉經常很快的先後出現。有些慢性食物中毒，除了緩和的上吐或下瀉外，也會合併出現皮膚的反應，就像過敏一樣。因食品中毒原因很多，所以	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4a-IV-2	Ea-IV-1	觀察：對於食品中毒之了解。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	症狀也會有所差異。 **三、食品中毒的處理流程** 1.提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 2.講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。 **四、預防食物中毒大補帖** 1.提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。 4.統整：預防食物中毒的方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。 5.提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。 **五、飲食健康好重要** 1.提問：請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。 從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ (1)購買路邊攤的散裝海鮮-有可能 (2)購買大賣場的即期肉品-有可能 (3)其他 從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？						

	(1)烤肉前沒有洗手-衛生習慣不好 (2)雞腿沒有烤熟-烤好的食材還有血水 (3)直接用手接觸食材-應該用餐具進食 (4)其他 2.總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題,才不會有食物中毒發生。						

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 2 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 健康教育 科目	實施年級	七 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 20 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		課程目標	健康教育 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。

學習進度週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	**第一篇健康照護** **第一章寵 eye 百分百** **一、引起動機** 請同學看看小瀚的例子，如果你是小翰，視力下降了，對生活有什麼不便呢？請同學發表你的視力檢查	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	1.觀察:是否認真聆聽。 2.發表:是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	結果如何?有什麼眼睛問題呢? **二、眼睛的構造** 1.講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 **三、視覺的產生** 1.提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。						
第二週	**第一篇健康照護** **第一章寵 eye 百分百** **一、活動「常見視力問題」** 1.實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。 2.說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 **二、常見的眼睛問題（一）** 1.提問：請學生說說看常見的眼睛問題？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.講解：眼睛常見的問題有下列幾項：	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1	1.觀察:是否認真聆聽。 2.觀察:是否確實檢視自己的用眼習慣。	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	4.近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。						
第三週	**第一篇健康照護** **第一章寵 eye 百分百** **一、常見的眼睛問題（二）** 1.遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。 2.散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。 3.乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。 **二、珍惜所eye視界無礙** 1.請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。 2.請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1	1.觀察:是否認真聆聽。 2.觀察:是否確實檢核自己的護眼習慣。 3.是否從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第四週	**第一篇健康照護** **第二章健康從齒開始** **一、牙齒經驗分享** 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 **二、牙齒的構造** 1.提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-1	1.觀察:是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察:是否能正確說出齲齒的發生過程。 3.觀察:是否	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	集的換牙？ 2.說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28～32顆恆齒，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。 (1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。 (2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 **三、常見的口腔問題** 1.齲齒： 提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。 2.牙周病： 提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？ 發表：學生自由發表意見 說明：教師解釋牙周病的形成及影響。 3.咬合不正：提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？ 說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。 發表：學生自由發表意見。			能正確說出如何照護自己的牙齒。			

第五週	**第一篇健康照護** **第二章健康從齒開始** **一、口腔清潔的重要** 1.提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？ 2.發表：學生自由發表意見 3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 **二、牙線的使用** 操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 **三、牙間刷介紹** 教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 **四、牙齒照護一起來** 1.提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 **五、檢視我的護齒習慣** 說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-1	1.實作:是否能正確使用潔牙工具。 2. 觀察:是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 3.實作:是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第六週	**第一篇健康照護** **第三章護膚保衛戰** **一、皮膚問題好困擾** 1.提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？ 2.發表：學生自由發表生活經驗。	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1	1.觀察:是否能注意聆聽。 2.觀察:是否能正確說出皮膚的構造。 3.觀察:是否	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	3.說明：教師解釋皮膚的構造及功能。 **二、介紹皮膚構造** 說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。 1.保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。 2.防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。 3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。 4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。 5.感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。 **三、介紹常見皮膚問題** 提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？ 發表：學生自由發表生活經驗。 說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。 **四、檢視是否做到皮膚照護工作** 提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。 發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。 **五、介紹正確洗臉方式** 提問：請同學分享平常的洗臉方式？			能正確說 七春痘的成因。 4 觀察:是否能正確操作洗臉步驟。 5.觀察:是否能正確執行皮膚防曬步驟。			

	發表：請一到二位同學出來操作洗臉。 說明：教師介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。 **六、為什麼流汗會臭？** 提問：同學是否容易流汗呢？流汗的汗臭味有時是影響人際關係的原因喔！ 發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。 說明：教師解釋汗臭味的成因和處理方式。 **七、皮膚防晒** 提問：請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？ 說明：我們的身體需要陽光將維生素D前驅物轉變成維生素D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好不要晒傷。						
第七週	**第一篇健康照護** **第四章聽力保健** **一、引起動機** 1.提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？ 2.發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式，例如使用耳機與否，音量大約都調到多少，每天都聽音樂嗎？ 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-1	1.觀察:是否能注意聆聽。 2.觀察:是否能判斷健康習慣。 3.是否能正確說出耳朵構造。 4.觀察:是否能了解耳朵常見問題。 5.觀察:是否	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。 **二、認識耳朵構造** 說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。 **三、認識耳朵問題** 1.提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？ 2.發表：請有經驗的同學發表。 3.說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。 **四、護耳好方法** 提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？ 說明：其實耳朵疾病的預防就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。 **五、健康生活行動家** 提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？ 發表：請學生說出一項最不健康的項目。 說明：同學要學著問題解決的方法，找出自己的健康問題，運用生活技能，才能有效的改善健康狀況。 練習問題解決的步驟： 1.確認問題所在。 2.分析問題形成的原因。			能判斷健康習慣。			

	3.列出解決方案,分析助力與阻力。 4.執行可行的方法。 5.評價再檢討。						
第八週	**第二篇從心開始** **第一章與情緒壓力做朋友** **一、青少年常見壓力源** 提問：看完課文中五個同學的煩心事，試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。 **二、了解自己的壓力源** 提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。 解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。 **三、壓力反應** 說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。 提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？ 發表：學生自由發表。 統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.發表:是否能勇於發表自己的想法。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。 **四、適度壓力讓表現更好** 說明：先前已介紹過大的壓力會造成生理、心理、行為反應，甚至嚴重時會有疾病，在了解自己最近的壓力來源之後，我們更要了解壓力可能對我們帶來的整體性影響。 發表：請同學分享成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。 講解：教師引導同學思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。						
第九週	**第二篇從心開始** **第一章與情緒壓力做朋友** **一、當壓力來敲門** 提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。 發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。 說明：其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。 **二、解壓步驟** 引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。	2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-4	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.發表:是否能認真餐與討論。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。 1.「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。 2.「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。 3.「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。 4.「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力解決時再來處理。 實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力。						
第十週	**第二篇從心開始** **第二章遠離情緒困擾** **一、情緒是什麼** 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。 說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。 **二、情緒萬花筒** 引導：情緒分為正面情緒和負面情	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.發表:是否能認真餐與討論。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。 提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？ 說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。 **三、情緒來了怎麼辦** 實作：利用小育和阿芳吵架的例子，來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？ 分享：老師可找幾位同學分享自己的作法。 講解：當負面情緒出現時的處理方法，包括遠離現場、保持冷靜、找出宣洩情緒的方法。 總結：當衝突發生時，未必有絕對的對錯，若是兩人一直陷入負面情緒中，問題將無法獲得解決，因此必須學習處理好情緒，才能解開誤會。 **四、做情緒的主人——自我調適技能** 實作：利用小育和阿芳的例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。 討論：讓學生互相討論演練自我調適技能，並找一至二位同學上台分享。						

	總結：學習情緒調適並非要壓抑負面情緒，而是當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。 **五、什麼是異常行為** 1.提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 2.發表：學生根據經驗回答。 3.說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項： (1)認知異常 (2)情緒的異常3外顯行為的異常 4.說明：教師說明異常行為發生的原因，並提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。 **六、攻擊行為** 1.引導：教師引導學生思考小健為什麼會攻擊小軒，並說明往往是因為小健對情緒與衝動的控制能力出現障礙，而出現暴力及脫序的行為。 2.說明：教師說明若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理：先找出造成情緒失控的原因，並加以處理、找信任的師長或家人共同解決自己的情緒問題、尋找專業人員給予協助與治療。 **七、強迫症** 1.引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。 2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？ 3.發表：學生自由回答說明：厭食						

	症和暴食症都是屬於強迫症的一種，所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。 **八、焦慮症** 1.引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形。						
第十一週	**第二篇從心開始** **第二章遠離情緒困擾** **一、憂鬱症** 1.引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？ 2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？ 3.發表：學生自由回答。 4.說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。 **二、走出藍色情緒風暴** 引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助： 1.幫自己整理情緒 2.學習調適壓力 3.及早發現及早治療 4.尋求專業協助 說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.發表:是否能認真餐與討論。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	治療與處理。						
第十二週	**第二篇建立美好人際** **第三章快樂進行曲** **一、誰的心理狀態較趨於健康** 1.提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？ 2.發表：學生自由分享。 3.歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。 **二、心情溫度計** 實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。 說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。 **三、保持規律作息** 提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？ 發表：學生自由分享。 說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。 **四、均衡飲食** 1.提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-5	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.發表:是否能主動積極發表。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。 **五、建立規律運動習慣** 1.提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少30分鐘，每週宜有5～7天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。						
第十三週	**第二篇建立美好人際** **第三章快樂進行曲** **一、學習正向思考** 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 **二、正向思考演練**	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-3	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.發表:是否能主動積極發表。 3.實作:是否認真進行正向思考 ABCDE 原則練習。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享:找幾位自願的同學進行分享。 **三、幫助別人** 提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。 發表：學生自由分享。 說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。 **四、身心鬆弛練習** 說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。 實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。 **五、健康生活行動家** 說明：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。 實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。						
第十四週	**第三篇 醫療新世代** **第一章用藥安全** **一、引起動機：常見錯誤用藥** 1.引導：請學生回響圖中的四種情	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.觀察:是否能熱烈的餐與討論。 2.實作:是否	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	形，曾經發生在自己或家人身上嗎? 2.發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。 3.統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。 **二、常見用藥迷思（一）** 1.說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下： (1)吃藥，有病治病沒病補身？ 藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。 (2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？ 胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。絕大多數的藥品不會傷胃，除了消炎止痛藥、鐵劑、抗生素（紅黴素、四環黴素）這3類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜，但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會減輕藥物的效用，因此民眾過於依賴胃藥，反倒忽略它也是一種藥品，使用不當會產生副			能檢視自己的用藥方式。			

	作用。 **三、常見用藥迷思（二）** 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下： (3)病症消失了就可以不吃藥？ 感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認，才是正確之道。 (4)介紹「好藥」給好朋友？ 同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。						
第十五週	**第三篇醫療新世代** **第一章用藥安全** **一、藥品分級** 說明:藥品分類方式，可分為三級: 1.第一級處方藥:必須經由醫生診斷、開立處方，並由藥師調劑，例如:心臟病、高血壓、糖尿病等藥品，使用時必須特別注意。 2.第二級指示藥:不須醫師處方，可經由醫師或藥師指導用藥，在藥局	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.觀察:是否能熱烈的餐與討論。	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	購買該類藥品，例如:腸胃藥、綜合感冒藥，使用安全性交處方藥高。 3.第三級成藥:該類藥品作用緩和，安全性較指示藥高，不須經由醫藥專業人員指示即可使用，但使用前需閱讀藥品說明書與標示。 **正確用藥五核心（一）** 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力 1.清楚表達自己的身體狀況。 **二、正確用藥五核心（二）** 2.看清楚藥品標示。 3.清楚用藥方法、時間及保存方式。 **三、正確用藥五核心（三）** 4.做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5.與醫師、藥師做朋友。 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。						
第十六週	**第三篇醫療新世代** **第一章用藥安全** **一、藥害救濟** 提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？ 說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。 **二、健康生活行動家（一）** 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。 發表：請同學分組發表案例一二的	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.觀察:是否能熱烈的餐與討論。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	討論結果。 說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。 **三、健康生活行動家（二）** 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。						
第十七週	**第三篇醫療新世代** **第一章用藥安全** **一、廣告辨真偽** 1.提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 2.討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士(例如醫生)求證。 **二、批判性思考練習** 1.實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。 2.總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.觀察:是否能熱烈的餐與討論。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

第十八週	**第三篇醫療新世代** **第二章我愛健保** **一、引起動機** 1.提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？ 2.說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 **二、了解健保 健康有保** 1.提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？ 2.發表：請同學自由發表意見 3.說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。 **三、認識健保IC卡** 講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	1.觀察:是否能熱烈的餐與討論。 2.實作:是否能了解健保實際運作方式。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

第十九週	**第三篇醫療新世代** **第二章我愛健保** **一、善用健保好撇步（一）** 說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。 **二、善用健保好撇步（二）** 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的？ 發表：請同學上臺發表。 總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 2厝邊好醫生，顧我尚安心 同一地區健保特約診所5～10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。 3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓 免疫力增強。 4慢性病人多利用慢性病連續處方	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	1.觀察:是否能熱烈的餐與討論。 2.實作:是否能了解珍惜資療資源的方法。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	箋 說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。 5把急診留給需要的人 提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。 說明：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。 小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。						
第二十週	**第三篇醫療新世代** **第二章我愛健保** **一、生活技能：做決定** 提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 **二、珍惜醫療資源契約書** 教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	1.觀察:是否能熱烈的餐與討論。 2.實作:是否能確實完成做決定的生活技能演練。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。						

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 一 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康教育 科目	實施年級	九 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 21 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。

學習進度週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	**第一篇健康體位行家** **第 1 章身體意象** **一、引起動機** 引導：教師帶領學生閱讀 P6 圖中三人的對話，釐清以下論點 1.你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 2.你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？ 3.你是如何評判自己的體型呢？ □自己的看法 □家人影響 □媒體塑造 □其他 發表：教師徵詢願意回答以上問題的同學發表。 歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.課本。 2.身體意象與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。 **二、我的體型觀** 引導：教師請學生參考 P7 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有差距？想想看造成這種差異的原因為何？ 發表：邀請同學發表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 種因素的影響，可能是同儕、家人、媒體、網路都有可能，以下讓我們來了解。 教師介紹： （一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。 （二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。 教師介紹： （三）社會文化的期待：國情與國家開發程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。 （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： 1.你滿意自己的體型嗎？ 2.分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？ 總結： 如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。						

第二週	**第一篇健康體位行家** **第 1 章身體意象** **一、健康的體型觀** 提問：請同學閱讀 P10 的小故事並進行討問，為什麼小華的桌上很多菜，這時同學說 「胃口很好」，小華會覺得尷尬？發表：請同學小組討論後發表。 總結：其實青少年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在小華的耳裡都會是諷刺或是意有所指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而小華自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。 **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：教師請同學閱讀廣告看板中業者所用的文宣，並運用創造性思考技巧小組進行討論（一組討論一～兩則迷思） 發表：請同學派代表進行發表。 總結：這幾則常見迷思很容易誤導同學，瘦不代表美麗，胖也不應該被歧視，我們對於旁人的觀點或是網路上的廣告應該具有思考辨識的能力，透過與同學討論聽 到不同的觀點,也突破我們自己舊有的刻板印象，希望同學可以接納自己的外型，建立正向的身體意象。	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.課本。 2.身體意象與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	
第三週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑 **一、引起動機** 提問：請同學參考小故事，思考以下問題。 1.每學期身高、體重的測量，你是否重視呢？ 2.會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？ 發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。 總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。 **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種，讓我們一起來 看看： 1BMI： 身體質量指數（BMI）＝體重 （公斤）/身高平方（公尺） 1.教師讓同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。 2.體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是 80 公斤，體脂肪率是 30％→80×30％＝ 24，也就是有 24 公斤的體重是脂肪。教師可以自行攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI 是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。 3 體脂肪補充：女性身體脂肪量比例較男性高，另外，成年之後，因為基礎代謝率下降，基礎 代謝率是維持人體重要器官運作所需的最低熱量，成年之後，基礎代謝率會越來越低，因此更需要控制飲食和運動。 4.腰臀比＝腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性≦0.9，女性≦0.8，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。				的自我觀。		
第四週	**第一篇健康體位行家** **第 2 章我型我塑** **一、體位與健康的關係** 提問：教師請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？ 發表：請一到兩位同學進行發表。	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	總結：其實體位過重、肥胖或是體位過瘦都是不健康的，對我們身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。 **二、肥胖對健康的影響** 1.心臟負擔加重，導致心血管疾病。 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：同學周遭有沒有人十分注重自己的身材而用激烈的方式減肥？ 回答：教師點名一到兩位同學分享。 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：教師請同學閱讀新聞文章，並計算此國中女生的 BMI，對照先前的 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，如果體重越輕，會越有自信心，人際關係就會越好，但其實瘦是不能跟自信畫上等號的。 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時，你有什麼想法？曾經懷疑過真實性嗎？				往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。		

	發表：請全班分組討論並發表。 總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前暴食，離開了鏡頭就催吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。 評估：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。 總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期。						
第五週	**第一篇健康體位行家** **第 3 章健康體位管理** **一、引起動機** 教師帶著同學看過三則廣告，並請同學分組討論以下問題： 提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？ 總結：坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為嚮頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。 **二、減重方式大解密** 1.單一食物減重法：營養素缺乏，容易引起月經停止或營養不良。 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，停止用藥後容易復胖，且身體已經受到傷害。 5.生酮飲食法 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？ 發表：請幾位同學發表自己的看法。 教師總結：其實健康體位沒有速成，只能檢視自己	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	異常的原因，才能找出適合自己的方式，回歸健康的生活型態才不會有溜溜球效應。教師補充介紹溜溜球效應。 **三、正確體位管理原則** 引導：教師引導學生思考是否每個人都需要體位管理，要怎麼判斷要不要體位管理？ 發表：請幾位同學發表看法。 總結：其實每個人都需要體位管理，體位適中的人雖然不需修正，仍要定期注意，體位管理有三步驟： 1.了解自己的體位 2.分析造成體位異常的原因 3.找出適合自己的方法 討論：教師請同學分組討問課本中小建、小美、小強的體位情形與管理策略，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？ 發表：請同學分組分享，並派代表上台發表，發表各組體重控制方式統計。 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。						
第六週	**第一篇健康體位行家** **第 3 章健康體位管理** **一、利用運動打造健康體位** 實作：教師請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享進行的成果和感想。 實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	二、控制熱量 減重＝消耗的熱量＞吸收的熱量運動消耗熱量＝METs×時間×體重 實作：當想要減重時，就必須消耗的熱量要多於吸收的熱量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運動項目，並計算一小時會消耗多紹熱量。 **三、健康生活行動家** 請同學幫忙阿華設計一份體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。 STEP1：確認阿華的體位 STEP2：由文章中確認阿華的問題 STEP3：設定目標 STEP4：訂定飲食及運動方式 STEP5：簽訂契約書 STEP6：執行計畫完成記錄 STEP7：評估結果與修正 歸納：肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，因此同學們一定要學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體位管理方法，落實健康生活型態。				命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。		
第七週	**第二篇健康消費行家** **第 1 章飲食新趨勢（第一次段考）** **一、阿華和阿強的飲食方式** 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1.阿華和阿強的一天飲食方式，若長期下來誰的方式對健康較有影響？為什麼？ 2.記錄自己一天的飲食內容，分析是否會對健康造成影響？ 分享：學生自由分享。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明青春期的飲食需求。 **二、青春期營養** 提問：你們是否有課本上的飲食問題呢？讓大家來檢視看看。 實作：學生檢視自己的飲食狀況後，自行勾選覺察	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.青春期、孕期飲食相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	自己是否有這些飲食問題。 說明：教師說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：平時你們都吃什麼當主食？什麼當點心？有吃蔬果嗎？喜歡重口味嗎？ 分享：讓學生自由分享。 說明：老師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，讓學生對照自己吃的食物，是否符合青春期 的每日飲食指南。 統整：教師介紹六種建議的飲食方式供學生參考： 1.評估自己的健康體重和熱量需求。 2.三餐規律吃，並以全穀雜糧為主食。 3.每天三蔬二果，多粗食少精製。 4.不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。 5.飲食多樣化，選擇當季在地食材。 6.少吃油炸和高脂、高糖食物，避免含糖飲料。 **四、換我試試看** 提問：你覺得自己的飲食習慣中最需要改變的是什麼？希望達成的飲食目標是什麼？ 分享：學生自由分享。 實作：請學生回家後以自己訂定的飲食目標，與家人共同討論，一起準備三餐，下星期再與同學分享自己的成果。 **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。 **六、懷孕媽媽怎麼吃？** 提問：你是否曾經遇到周遭親友懷孕？你有觀察到						

	她們都吃些什麼嗎？ 分享：學生自由分享。 統整：教師說明懷孕期間為了使肚子裡的胎兒能獲得足夠的營養，懷孕媽媽必須更注意自己的營養攝取，除了要吃進足夠的 量之外，飲食的品質也很重要，如吃牛肉、毛豆等優質蛋白質，為了減少孕期不適媽媽也可以撥打孕產婦諮詢專線，獲得更專業與立即的協助。 **七、哺乳媽媽怎麼吃** 提問：你知道母奶對寶寶來說是最營養又珍貴的食物嗎？分享周遭親友哺乳的經驗。 分享：學生自由分享。 總結：老師說明媽媽吃得營養，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、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，才能分泌足夠的乳汁。 **八、地中海飲食** 說明：地中海飲食並不強調低脂肪，而是強多吃好油，他們的飲食多生吃蔬菜並以橄欖油調製成沙拉醬，淋在已烹調好的食物上面或沾麵包；橄欖油以生吃為多，非高溫烹調。 實作：請學生對照孕產期的每日飲食指南，試著分析孕產期的媽媽是不是適合地中海飲食。 統整：請學生分組分享討論結果，教師總結。						
第八週	**第二篇健康消費行家** **第 1 章飲食趨勢** **一、銀髮族營養** 提問：觀察自己的阿公阿嬤，你覺得阿公阿嬤的飲食會遇到什麼問題？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：其實老年人最常遇到的問題，就是牙齒不好無法將食物咬碎，或者消耗熱量少所以不餓、不想吃，所以現在就讓我們來看看老年人應該怎麼吃才對。 **二、銀髮飲食新觀念**	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1.問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體	1.課本。 2.課程相關資料。 3.銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品、健康食品等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	說明：教師說明銀髮族的「三好一巧」飲食原則：吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。另外骨質疏鬆也是老年人常遇到的問題，所以鈣質的攝取也很重要。 討論：請學生分組討論老人飲食問題的解決方法：如咬不動食物、根本不會餓、吃東西都沒什麼味道。 統整：教師統整學生討論後的分享內容。 **三、生機飲食** 說明：教師說明生機飲食的定義。 提問：你們知道生機飲食有哪些優點與益處嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 實作：請學生對照銀髮族的每日飲食指南，試著分析銀髮族是不是適合生機飲食。 分享：請學生分組分享討論結果。 統整：教師統整學生討論內容，並說明生機飲食的隱憂。 1.缺乏動物性蛋白質及鐵質 2.缺乏烹調 3.不一定是有機的 4.其實老人、小孩、青少年、哺乳孕婦都不適合 **四、基因改造食品** 說明：教師說明基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 說明：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。 **五、你發現生活中的基改食品了嗎？** 說明：教師說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。 **六、健康食品**				能動性，培養適切的自我觀。		

	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：教師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.購買有認證的產品 3.看穿促銷噱頭說明 說明：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。 **七、健康食品的迷思** 說明：教師說明食品廣告的真正意義。 統整：選購健康食品時，須先了解常見的健康食品迷思： 1.健康食品具有療效 2.健康食品一定是最好 3.健康食品對身體有益無害 **八、辨識健康食品廣告** 說明：新聞報導中常看到誤信健康食品不實廣告，而受騙上當的新聞，因此學習如何辨識健康食品廣告是很重要的。 實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。 1.質疑廣告內容的真實性 2.蒐集資料證實 3.多聽專家意見 4.作出正確決定						
第九週	**第二篇健康消費行家** **第 2 章消費陷阱** **一、網紅推薦的抗痘凝膠** 提問：看完課文中兩位同學的對話，回答以下問題： 1.你有沒有發生過類似的事情？ 2.當你買東西時，影響你購買與否的原因是什麼？ 分享：學生自由回答。 說明：其實消費行為我們每天都在進行，消費方式也越來越多元，網路購物的比例更是大大提升，因此搞清楚自己為什麼要買，如何挑選需要的產品，	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮	1.課本。 2.課程相關資料。 3. 消費行為、消費陷阱等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	學習維護自己的消費權益相當重要。 **二、影響消費者行為的因素** 觀看：教師事先挑選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：教師說明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：學生自由分享。 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。 說明：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。 說明：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，所以每個人都應該學習看標示、成分，才能知道自己吃進了什麼，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？				往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。		

	分享：學生自由分享。 說明：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，讓你忍不住多花點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是回歸到自己的「實際需求」來考量。						
第十週	**第二篇健康消費行家** **第 2 章消費陷阱** **一、媒體識讀──1** 閱讀：請學生先閱讀「吃益生菌能治療新冠肺炎」、「以優碘漱口能預防新冠肺炎」等新聞。 說明：教師引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想一想。 提問：最近是否還有看到類似的不實新聞或訊息？你都怎麼做？ 分享：學生自由分享。 **二、媒體識讀──2** 實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。 發表：每組發表搜尋資料後的結果，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。 說明：教師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，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.課本。 2.課程相關資料。 3. 媒體識讀、廣告真相等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	見解。 分享：請學生自由分享，教師統整總結。						
第十一週	**第二篇健康消費行家** **第 3 章健康消費好決定** **一、後悔買球鞋的阿華** 閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。 提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？ 分享：學生自由分享。 說明：每個人都曾經有不開心的消費經驗，可能是買貴了、買到不喜歡的商品、買到瑕疵品、買了回家後悔等，所以如果我們應學習做出消費的好決定，才能享受消費的快樂，降低後悔的機率。 **二、網路消費要留意** 提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：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。 說明：教師說明消費者的八大權利。 **四、消費者的五大義務** 說明：藉由小華的案例，教師說明消費者的五大義務。 實作：請學生試著找出一件令自己愉快和令自己不愉快的消費經驗，並分析愉快和不愉快的原因。 發表：學生發表自己愉快和不愉快的原因。 說明：可以要求保障消費安全與權益，但是消費者	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：是否能主動分享自己的想法。	**【人權教育】** 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.網路消費、消費者權利、義務等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	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。 1.消費者從事消費前應蒐集消費相關資料。 2.消費者有疑問應即查詢。 3.詳細閱讀商品之說明及標示等資料。 4.發生消費爭議時，應儘速依照消費者保護法規定申訴、調解、消費訴訟程序解決。						
第十二週	**第二篇健康消費行家** **第 3 章健康消費好決定** **一、消費停看聽──停、看** 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「停下來 想想，自己是不是真的需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。 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。 說明：買東西前一定要停下來、想一想、看清楚，不要被廣告的創意或效果迷惑，最重要的是產品是否符合個人的需求。 **二、消費停看聽──聽** 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「懂得先詢問專家、師長，聽取別人的經驗，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。 說明：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、消費糾紛怎麼辦** 提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？ 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。	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.觀察：能否熱烈的參與討論。 2.問答是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	**【人權教育】** 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	1.課本。 2.課程相關資料。 3. 消費案例、消費糾紛等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	講解：教師以課本範例說明遭遇糾紛時可以採用的解決方式。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。 **四、健康生活行動家──檢核自己是否已掌握 消費要領** 實作：檢核自己消費時是否已掌握課本上提到的消費要領。 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。						
第十三週	**第三篇永續愛地球** **第 1 章環保問題** **一、全球暖化和我們有關嗎** 閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1 全球暖化對我們有什麼影響？ 2 是什麼原因造成全球暖化？ 分享：學生自由分享。 說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問題。 **二、發燙的地球** 閱讀：請學生閱讀新聞快報。 提問：回想自己目前的生活，試著思考全球暖化還會對我們生活帶來哪些改變？ 分享：學生自由分享。 統整：老師統整學生的發表，說明造成全球暖化的主因引導學生思考全球暖化對人類與環境的傷害。 1 大量使用化石燃料 2 濫砍森林 3 過度畜牧 **三、全球暖化的影響** 看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較（https://slidesplayer.com/ slide/11197724/） 說明：全球暖化可能造成冰山融化、海平面上升、	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與討論。 3.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4.問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6.問答：能說出固體微粒的來源。	**【環境教育】** 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 **【海洋教育】** 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活	1.課本。 2.課程相關資料。 3. 全球暖化、空氣污染等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	極端氣候、疾病肆虐等。 提問：在你的生活中還有哪些行為可能會使全球暖化的情況更惡化？ 分享：學生自由分享。 統整：教師說明全球暖化的情形日益惡化，唯有每個人都節能減碳，用行動愛地球，才能讓環境改善。 **四、連呼吸都困難——空氣汙染** 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，實際查詢目前所在位置的空氣品質。 說明：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。 溝通：說出自己的想法與另一方討論協調。 **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。				動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。		
第十四週	**第三篇永續愛地球** **第 1 章環保問題（第二次段考）** **一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？** 提問：你知道空氣汙染對我們的生活會有哪些影響嗎？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下：	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2.問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3.觀察：能熱烈	**【環境教育】** 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災	1.課本。 2.課程相關資料。 3.空氣污染對人體傷害、海洋垃圾、塑膠微	

	1.形成酸雨，如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。 2.產生煙霧：影響視線，危害安全。 3.臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。 **二、空氣汙染對人體的傷害** 說明：根據 WHO 統計，近年來因空氣污染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣污染的問題。 提問：你們知道 PM2.5 是什麼嗎？ 說明：教師說明 PM2.5 的定義，並以香菸煙霧、細菌、花粉等來與懸浮微粒做比較，讓學生了解懸浮微粒的大小，它們就是隱形殺手，嚴重危害人體健康。 **三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害** 說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空氣汙染物，臭氧濃度 100ppb 會引起頭痛、胸痛、思維能力降低，嚴重時還可能導致 肺氣腫，更是敏感族群猝死的禍源之一。 觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVKlKdM 提問：影片中看到不同大小的懸浮微粒，會對人體造成什麼傷害？ 發表：學生自由發表，讓學生更加深印象。 總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。 **四、空氣汙染指標** 提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明紫爆指的是空氣品質指標 AQI 中「非常不健康」的紫色警示。很多學校也會視空氣狀況掛出「空汙旗」，提醒大家空汙狀況，做好保護。 **五、我的保護措施** 說明：教師說明不同程度空汙的活動建議，提醒學生當出現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。			參與討論踴躍發言。 4.問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6.問答：能說出垃汙染的危害。	害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 **【海洋教育】** 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	粒等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	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 口罩的使用時機。 **六、垃圾海岸** 閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。 提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？ 分享：學生自由分享。 說明：據專家估算，一年約有 800 萬噸的垃圾 流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和 威脅整個生態。						
第十五週	**第三篇永續愛地球** **第 1 章環保問題** **一、每天製造的垃圾，都去了哪裡** 提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？ 分享：學生自由分享。 說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河川」、「馬路上」。 討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。 **二、零廢棄的美好生活** 排序：教師製作垃圾圖卡，讓學生分組將垃圾以自然分解時間排序。 提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？ 分享：學生自由回答。 說明：平均用不到五分鐘的塑膠袋，隨手一扔，分解需 10～20 年；寶特瓶要 450 年，玻璃瓶的材質無法被生物分解，一	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2.問答：能說出垃圾的去處。 3.問答：能說出垃圾減量 6R 原則。 4.實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5.問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	**【環境教育】** 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 **【海洋教育】** 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的	1.課本。 2.課程相關資料。 3. 垃圾減量、水污染、塑膠微粒等相關資料。 4.教用版電子教科書。	

	旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造成爐體損壞。不過，玻璃的材質特點是可以 100%回收，可持續循環使用，適用於原本的用途，因此做好回收很重要。 **三、垃圾減量 6R 原則** 說明：教師說明垃圾減量 6R 原則，並強調垃圾減量的二個重要原則就是「適量不浪費」和「重複使用」，以這兩個觀念出發，生活中處處即可做到「減量」的目標了。 思考：請學生想想看甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東西可以回收再使用？哪些東西可以再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？ 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、購買散裝的無包裝食物等。 **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：請學生實際記錄自己一天內所製造的垃圾，並試著寫下自己會如何進行垃圾減量？有沒有做不到的減量方法？找出做 不到的原因進行改善。 分享：學生自由分享發表。				影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。		

	六、你喝的水乾淨嗎——水汙染 閱讀：請學生先閱讀課文中的三則新聞報導。 提問：看完以上新聞，你感受到台灣水汙染問題的嚴重性嗎？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，其中汙染程度最嚴重的是 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 危害？ 分享：學生自由回答。 說明：教師統整說明水汙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汙染，防治方法如下： 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。						
第十六週	**第三篇永續愛地球** **第 2 章我的環保行動** **一、柯林的減碳生活**	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1 觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動	**【能源教育】** 能 J1 認識國內外能源議題。	1.課本。 2. 節 能 減 碳、綠色生	

	閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。 提問：看完報到後，回答以下問題 1.柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？ 2.這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？ 分享：學生自由回答。 說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，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？為什麼要節能減碳？ 分享：學生自由分享 統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。 觀察:教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品(如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。 說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。 **三、綠色生活** 介紹：教師介紹常見的環保標章。 實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。 總結：綠色生活首重綠色消費，關注食、衣、住、行等生活的需求。因為，保護環境的做法很多，綠色消費卻是每一個人在日常生活裡就可以做，也應該做的。			分享自己的想法。 3.實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	活等相關資料。 3.教用版電子教科書。	
第十七週	**第三篇永續愛地球** **第 2 章我的環保行動** **一、我的綠生活──食** 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「食」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1 觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	**【能源教育】** 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。	1.課本。 2.食衣住行等綠生活相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	說明：教師說明綠色生活「食」的方法有多吃蔬果少吃肉、不用一次性餐具、選擇在地和當地食材、自備水壺不買瓶裝水等。 **二、行動單地球──低碳園遊會** 實作：請學生分組討論若要辦個低碳園遊會，你想賣甚麼食物？你要用甚麼盛裝食物？怎麼處理廚餘及善後？ 發表：請學生分組發表，教師統整總結。 **三、我的綠生活──衣** 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「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、行動單地球──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：分組輪流分享發表。 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、行動單地球──和塑膠袋說再見** 實作：請學生統計自己一週內每天用了多少塑膠袋？那些地方是大量使用塑膠袋的地點？該怎麼減少塑膠袋的使用？ 發表：請學生自由發表，教師統整總結。				能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。		
第十八週	**第三篇永續愛地球** **第 2 章我的環保行動** **一、我的綠生活──行** 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1 觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	**【能源教育】** 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境	1.課本。 2.食衣住行等綠生活相關資料。 3.教用版電	

	分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「行」的方法有多搭乘大眾運輸工具、近距離路程可騎自行車或走路、少搭電梯多走樓梯等。 **二、行動單地球──我的交通方式** 實作：讓學生統計全班的交通方式，有多少人搭乘大眾運輸工具上學？有多少人走路上學？有多少人騎腳踏車上學？分組討論各種交通方式的優缺點，並寫下自己的選擇。 發表：請學生自由發表，教師統整總結。 **三、我的綠生活──育樂** 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「育、樂」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「育樂」的方法有不使用對海洋有破壞的防曬乳、減少使用罐裝噴霧劑、減少紙張使用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。 **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 提問：你覺得小栩哪些作為，對我們環境是不友善的？小栩可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。				的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	子教科書。	

	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。						
第十九週	**第三篇永續愛地球** **第 3 章健康社區** **一、蘭嶼十二籃手工皂** 閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。 提問：看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？ 分享：學生自由分享。 說明：由上面的故事可以看出個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，才容易達成營造社區環保健康的目標。 **二、主動發現社區環保與健康問題** 閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。 提問：里長方荷生如何發現他們社區的需求與問題？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：平時我們就應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：里長方荷生結合那些社區資源？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？ 發表：學生踴躍發表自己的想法。	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	1.課本。 2.社區環保與食物銀行等資料。 3.教用版電子教科書。	

	說明：你認識的親友或鄰居中，一定有人曾參加過社區活動，或擔任社區志工，社區問題的改善不能只靠社區志工的幫忙，社區民眾需要主動發掘社區問題，共同參與合作，才能打造一個環保健康的社區。						
第二十週	**第三篇永續愛地球** **第 3 章健康社區** **一、換我試試看** 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。 **二、社區關鍵行動力** 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做 呢？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：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「德國中小學生找出河裡垃 圾從哪裡來」的新聞報導。 思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？ 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。	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 **【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	1.課本。 2.社區行動力、倡議計畫等資料。 3.教用版電子教科書。	

	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：請學生分組發表討論結果。 總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，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。						
第二十一週	**第三篇永續愛地球** **第 3 章健康社區（第三次段考）** **一、換我試試看** 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。 **二、社區關鍵行動力** 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做 呢？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：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「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。 思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？ 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	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 **【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	1.課本。 2.社區行動力、倡議計畫等資料。 3.教用版電子教科書。	

	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：請學生分組發表討論結果。 總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，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。						

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 二 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體 領域 健康教育 科目	實施年級	九 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 18 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		課程目標	健康教育 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。

學習進度週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	**第一篇有愛無礙** **第 1 章色情攻防戰** **一、阿翰的祕密日記** 1.引導：請同學先根據課本上的情境回	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：能認真參與討論。	**【性別平等教育】** 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子	

	答問題。 (1)你會和阿翰一樣對 A 片（漫）充滿好奇嗎？ (2)你認為 A 片（漫）的情節是真的嗎？為什麼？ 2.分享：學生自由分享。 3.發表：鼓勵學生踴躍發表。 4.歸納：教師歸納澄清學生的分享，說明青少年對性產生好奇是正常的，但若藉由色情書刊或影片來獲得資訊，可能會導致性知識及性觀念偏差。 **二、色情大揭密** 1.提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：教師說明色情的定義是「與性有關，但以刺激性慾為主要目的，呈現非健康人際角色關係的資訊」，並提醒學生由於時代的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同時代所反應的性觀念都應該給予尊重。 **三、色情 Q&A** 1.閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&A。 2.提問：如何建立面對色情的健康態度？ 3.發表：鼓勵學生踴躍發言。 4.歸納：歸納學生的想法，並說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 5.說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，如詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 6.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，才是面對色情媒體應有的健康態			3.觀察：能熱烈參與討論。 4.實作：確實運用批判性思考技巧進行練習。 5.問答：說出面對色情的正確方法。 6.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。		教科書。	

	度。 **四、辨識色情媒體的真相** 1.說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 2.提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 3.發表：學生踴躍發表意見。 4.歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。 **五、踢爆色情絕招** 1.說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 2.提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？ 3.發表：學生自由發表意見。 4.歸納：面對色情我們應該培養自己的批判性思考能力，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踢爆色情。 5.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。 **六、遇到色情怎麼辦？** 1.提問：如果上網跳出色情色塊，或同學提供色情書刊，你會怎麼做？ 2.發表:請學生發表自己的選擇及原因。 3.歸納：教師歸納學生發表的結果，說明觀看色情媒體會對身心造成的影響，並希望同學在面臨此種情況時，能做出明智的選擇。 4.統整：色情物品不但妨礙身心健康，其中許多不安全的性行為，如多重性伴侶、一夜情、援交等，更是導致感染性病的主要原因。						

第二週	**第一篇有愛無礙** **第 2 章性病知多少** **一、性病知多少** 提問:同學有沒有聽過「性傳染病」呢？ 怎樣的行為有可能會被傳染到性病？ 怎樣的人比較容易被傳染性病？ 回答：請幾位同學回答印象中的性病。 總結：性傳染病就是性病，經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，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。 **二、性病檔案** 1.閱讀：請同學閱讀課本上的小故事，兩位主角都是因為下體有一些異樣而去就醫，女生是因為下體分泌物變多，而且味道愈來愈濃，男生是因為生殖器上長了小水泡。 2.提問：同學平常會因為身體上的那些異常情形去就醫呢？如咳嗽、流鼻水會去看家醫科或是耳鼻喉科，皮膚長了紅疹會去看皮膚科，生殖器官的問題會去看哪一科呢？ 3.回答：請同學分享就醫經驗。 4.總結：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。 **三、非淋菌性尿道炎** 1.說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。 2.歸納：非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。 **四、淋病**	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	1.說明：感染淋病的症狀及嚴重性。 2.統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒經由產道感染引起眼炎。 3.提問：淋病有哪些傳染途徑？ 4.發表：鼓勵學生踴躍發言。						
第三週	**第一篇有愛無礙** **第 2 章性病知多少** **一、梅毒** 1.說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 2.歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： (1)性行為傳染 (2)輸血傳染 (3)由母親的胎盤傳染給胎兒,即所謂的先天性梅毒 **二、軟性下疳** 1.說明:感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 2.歸納：軟性下疳的傳染及預防方式。 **三、生殖器疱疹** 1.說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 2.歸納:生殖器疱疹的傳染及預防方式。 **四、尖形溼疣** 1.說明:感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 2.歸納：尖形溼疣的傳染及預防方式。 **五、愛滋病** 1.提問：愛滋病目前有無有效的藥物可以治癒？ 2.說明：愛滋病目前仍然沒有疫苗可以有效預防，也沒有藥物可以根治。 3.提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 4.歸納：傳染途徑主要包括三種：性行為傳染；血液接觸傳染，如輸血、共用針頭等；母子垂直傳染。 5.提問：愛滋感染者會立刻死亡嗎？他們可以活多久？	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	6.發表：隨機請幾位同學回答。 7.歸納：愛滋病的症狀有三期 (1)急性感染期：出現類似感冒的症狀。 (2)潛伏期：愛滋病的潛伏期可以長達10年，都不會有症狀出現，但是HIV病毒已經在破壞免疫細胞。 (3)發病期：免疫力降很低，出現發燒腹瀉及淋巴腺腫等症狀。 8.提問：如果已經發生了不安全的性行為，想要確認自己有沒有感染愛滋病，要去哪裡檢查呢？ 9.歸納：如果懷疑自己可能感染愛滋，可以到各大醫院去做匿名篩檢，目前也有唾液試劑可以自行在家檢驗，絕對不可以利用捐血來檢驗愛滋，捐血中心不會主動檢驗血液中是否有愛滋。而愛滋病有空窗期（感染時病毒量太少，檢驗不出來），如果這時和伴侶發生不安全的性行為就有可感染愛滋病，因此安全性行為是很重要的。						
第四週	**第一篇有愛無礙** **第2章性病知多少** **一、愛滋迷思Q&A** 1.活動：配合課本活動，請學生立刻做判斷，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。 2.說明：教師公布正確答案，並逐一說明。 3.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，使愛滋病污名化，請大家多一些關懷與包容去接納愛滋感染者。 **二、關懷愛滋我可以** 1.活動：每年12月1日為世界愛滋日，	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	**【性別平等教育】** 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	各大活動場合都會以紅絲帶的圖樣代表關懷接納愛滋病患者，你知道為什麼使用紅絲帶圖樣嗎？老師希望大家可以用實際行動表達對愛滋病患者的關懷，你會用何種行動表達這個關懷的精神呢？ 2.討論：全班分為小組進行討論。 3.發表：請一位同學代表小組發言。如我會願意擁抱愛滋病患者、我願意跟他同桌吃飯、我願意對他說「我們當好朋友」等等。 **三、遠離性病生活更美好** 1.提問：網路交友的時代，我們的交友圈拓展得非常快，因此性病的傳染也更快，那要如何預防被傳染性病呢？ 2.討論：全班分為小組進行討論。 3.發表：請一位同學代表小組發言。 4.歸納：其實預防性病有 ABC 原則： A：禁慾，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，斯捏套取丟，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，才能保護自己與伴侶。						
第五週	**第一篇有愛無礙** **第 3 章我的身體我做主** **一、身體界線** 1.閱讀:請學生先閱讀三位同學的對話。 2.提問：上述三人的感受哪一個跟你比較接近？為什麼？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：「身體的界線」會因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，但	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-8	1.觀察：能否認真聽課。 2.分享：主動分享自己的想法。 3.觀察：能熱烈參與討論。 4.問答：主動踴躍發表自	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	都由個體自己決定，每個人的身體界限是不相同的，每個人都應該尊重別人身體界線。 **二、身體自主權** 1.提問：說說看你認為身體自主權是什麼？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：教師歸納學生的發表，並說明身體自主權的定義。 **三、我的身體我做主** 1.閱讀：請學生閱讀課本上的兩個案例情境。 2.提問：如果你是上述二個情境的主角，你會有什麼感受？如果你不能接受或感覺不舒服，你會如何拒絕對方？ 3.討論：請學生分組進行討論，並派代表上台發表。 4.統整：教師歸納統整學生的發表，並強調身體自主權的重要。 5.說明：教師說明未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。 **四、性騷擾** 1.搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。 2.提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：教師統整學生的發表，並說明性騷擾的定義。 **五、性騷擾知多少** 1.閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。 2.提問：如果你是情境中的當事人，你是否覺得受到性騷擾呢？ 3.分享：學生踴躍發表意見。 4.說明：教師說明性騷擾行為，在法律			己的想法 5.問答：能具體說出該如何處理性騷擾。6.觀察：進行討論並具體舉出解決方法。			

	上都有明確的規範與罰則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。 **六、同儕或朋友性騷擾** 1.閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。 2.提問：如果你是小安，你會怎麼做？ 3.討論：將學生分組，針對案例中小安之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 4.發表：學生發表討論結果。 5.講解：教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。 **七、陌生人性騷擾** 1.閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。 2.提問：如果你是美美，你會怎麼做？ 3.討論：將學生分組，針對案例中美美之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 4.發表：學生發表討論結果。 5.講解：教師以課本範例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。						
第六週	**第一篇有愛無礙** **第 3 章我的身體我做主** **一、同儕或朋友性騷擾** 1.閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。 2.提問：如果你是小青，你會怎麼做？ 3.討論：將學生分組，針對案例中小安之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 4.發表：學生發表討論結果。 5.講解：教師以課本範例說明看到性騷擾發生時，可以採用的處理方式。 **二、變調的約會** 1.閱讀：請學生先閱讀阿嬌與小米的故事。 2.提問：兩個案例中，是否都構成性侵害？	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-3	1.問答：能具體說出該如何處理性騷擾。 2.觀察：進行討論並具體舉出解決方法。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	3.分享：學生自由分享。 4.說明：教師說明性侵害的定義，並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。 **三、遭遇性侵害的處理** 1.提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.講解：教師指導同學在遭受性侵害時的應變以及事發後的處理。 **四、安全約會守則** 1.提問：你覺得應該如何預防性騷擾、性侵害？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：教師說明兒少性侵害有八成都是熟識者性侵害，且多是為約會強暴，所以學習安全約會很重要，教師說明赴約前 STOP 原則。 **五、危險情人警訊** 1.提問：你覺得理想情人應該具備什麼特質？你認為出 2.現哪些徵兆時，他可能就是危險情人？ 3.發表：學生自由發表意見。 4.講解：教師說明危險情人的六大警訊，並提醒學生新聞中發生危險情人傷人、自傷的社會事件層出不窮，與其到爭吵或分手時擔心受怕，還不如在墜入情網前，慎選情人。 **六、約會 SAFE 原則** 1.提問：約會時你認為需要注意哪些要點才能預防性侵害？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.講解：教師說明赴約時都要有「防人之心不可無」心理，注意自身的安全，並介紹約會 SAFE 原則。 **七、反性侵害、反性騷擾宣言**						

	1.說明：教師說明「MeToo」是一項反性侵害與性騷擾的運動，鼓勵女性說出自己受到性騷擾與性侵害的經驗，成為全球輿論矚目的焦點。 2.提問：你覺得自己可以用什麼方式支持反性侵害、反性騷擾？ 3.實作：請學生分組進行討論，提出自己的反性侵害、反性騷擾宣言，並製成海報貼在班上。						
第七週	**第二篇我的人際隨手包** **第 1 章拉近彼此距離** **一、小豪、小恩的評價** 1.閱讀：請同學先閱讀大家對小豪與小恩的評價。 2.提問：分析小豪、小恩的評價，他們兩人與人相處有什麼差異？說說你的見解。 3.發表：學生自由分享。 4.說明：請同學想想看在一個團體中，為什麼有人的人際關係好，有人則是人際關係差，引導學生思考每個人的特質與情緒都會影響到人際關係。 **二、有利人際關係的特質** 1.說明：教師介紹研究受青少年歡迎與不歡迎的人格特質對照表。 2.實作：請學生圈出自己的特質。 3.說明：教師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、對於不同特質的態度** 1.實作：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，並將答案勾選於課本上。 2.分享：學生自由分享。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表；是否能踴躍發表自己的想法。 3.發表：是否認真參與討論。 4.實作：確實完成課本上的勾選與填答。 5.實作：確實完成課本上的人際關係圖。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	3.說明：教師統整歸納學生的發表。 **四、看見自己** 1.實作：請同學根據先前課本上的青少年歡迎與不歡迎的人格特質對照表，填入自己的人格特質，並找兩位同學幫忙填寫「別人對我的看法欄位。 2.說明：透過別人的回饋，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、人際關係圖** 1.實作：請學生參考課本上的人際關係圖，描繪一張自己的人際關係圖。 2.提問：為什麼你會和這些同學成為好朋友？ 分享：學生自由分享。 3.說明：教師說明每個人都有各種不同類型的好朋友，他們未必沒有缺點，所以彼此間要有良好互動，更重要的是溝通技巧。 **六、溝通技巧** 1.說明：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。						
第八週	**第二篇我的人際隨手包** **第 1 章拉近彼此距離** **一、溝通技巧──使用我訊息** 1.介紹：教師先介紹六大類溝通技巧，再說明溝通技巧的運用。 2.說明：教師說明「我訊息」如何運用。 3.實作：請學生根據小強和小豪的對話	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	內容，修改為「我訊息」的對話。 4.分享:讓學生自由分享修正後的對話。 5.統整：教師統整歸納學生的發表。 **二、溝通技巧──學習同理心與傾聽** 1.說明：教師說明「同理心與傾聽」如何運用。 2.實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「同理心」的對話。 3.分享:讓學生自由分享修正後的對話。 4.統整：教師統整歸納學生的發表。 **三、溝通技巧──正向的表達** 1.說明：教師說明「正向表達」如何運用。 2.實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「正向表達」的對話。 3.分享:讓學生自由分享修正後的對話。 4.統整：教師統整歸納學生的發表。 **四、溝通技巧──具體化的表達** 1.說明：教師說明「具體化的表達」如何運用。 2.實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「具體化表達」的對話。 3.分享:讓學生自由分享修正後的對話。 4.統整：教師統整歸納學生的發表。 **五、溝通技巧──自我肯定的拒絕** 1.說明：教師說明「自我肯定的拒絕」如何運用。 2.實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「自我肯定的拒絕」的對話。 3.分享:讓學生自由分享修正後的對話。 4.統整：教師統整歸納學生的發表。 **六、人際六到我可以** 1.說明：教師說明「人際六到」——想到、說到、看到、心到、聽到、人到。 2.實作：請學生分組討論，並根據所教的溝通技巧與人際六到來討論以下情						

	境的適當作法。 3.發表：讓學生分組發表。 4.統整：教師統整歸納學生的發表。						
第九週	**第二篇我的人際隨手包** **第 1 章拉近彼此距離** **一、杜絕霸凌最上道** 1.說明：教師可以先利用一些霸凌的新聞或案例，引導學生思考霸凌對青少年團體生活中的傷害與影響，再介紹霸凌的種類有關係霸凌、言語霸凌、肢體霸凌、性霸凌、網路霸凌。 2.提問：生活周遭是否有類似上述的霸凌事件發生？寫下當下處理方法。 3.分享：讓學生自由分享。 4.統整：教師統整歸納學生的發表。 **二、反霸凌劇場** 1.閱讀:請學生先閱讀小葳的情境內容。 2.提問：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？如果你是小葳，你會怎麼做？ 3.分享：讓學生自由分享。 4.統整：教師說明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：教師說明被霸凌者、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。 3.實作：請學生寫下反霸凌的契約書，下定決心為反霸凌盡一分心力。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	**【人權教育】** 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 **【安全教育】** 安 J7 了解霸凌防制的精神。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	

第十週	**第二篇我的人際隨手包** **第 2 章提升家人溫度** **一、小明和媽媽的衝突** 1.閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事。 2.提問：如果你是媽媽，你會怎麼做？如果你是小明，你會怎麼做？ 3.發表：學生自由分享。 4.說明：教師說明良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。 **二、面對家人衝突** 1.閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。 2.提問：什麼情況下，容易造成家庭衝突？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：教師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、最愛的人，因此當與家人發生衝突時你可以試著用什麼樣的方式來化解衝突。 **三、五種溝通模式** 1.提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？上述五種溝通模式，哪一種是有效處理衝突的模式？說說你的看法。 2.分享：學生自由分享。 3.說明：教師說明解決衝突的溝通模式有很多種，如指責型、討好型、超理智型、打岔型、一致型，你可以思考平時是用哪種模式來處理，而哪一種模式才是適合自己的方法。 **四、衝突滅火器** 1.提問：你是否曾有與家人發生衝突以	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.觀察：是否認真聆聽。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【家庭教育】** 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	及溝通的經驗？2.發表：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？3.說明：教師說明有效溝通的五個滅火招式-選擇冷靜的時機對話、調整情緒，主動開口、對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給對方解釋的機會、不翻舊帳。						
第十一週	**第二篇我的人際隨手包** **第 2 章提升家人溫度** **一、溝通表達練習（15 分鐘）** 1.閱讀：請學生閱讀課本上的三組情境對話。 2.提問：你覺得哪一句話比較容易起衝突？ 3.分享：學生自由分享。 4.實作：請學生藉由課本上三個情境，練習上述所教的 5.溝通技巧。 6.發表：鼓勵學生說出自己的想法。 7.統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。 8.歸納：教師說明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。 **二、關心讓家暴喊停** 1.提問：你們是否有看過家庭暴力相關的新聞事件？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：教師說明家庭暴力的定義與種類。 **三、打破家暴迷思** 1.提問：你們認為家庭暴力可能造成那些影響與傷害？ 分享：學生自由分享。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論。2.分享：踴躍發表自己的想法。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【家庭教育】** 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	2.說明：教師說明家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響婚姻與家庭的看法。同時我們經常對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。 **四、家庭暴力零容忍** 1.說明：教師說明家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身安全：勿刺激對方、自我保護、大聲呼救、遠離現場、尋求協助、保護自己的權益。 3.講解：為了避免學生的混淆，教師說明家暴與適度處罰間的不同。 4.提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 5.分享：學生自由分享，提出應變方式。 6.歸納：教師歸納學生的分享內容，並給予適時的建議與回饋。						
第十二週	**第二篇我的人際隨手包** **第 2 章提升家人溫度** **一、促進家人關係和諧方法** 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。歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.觀察：能熱烈參與討論。2.分享：踴躍發表自己的想法。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【家庭教育】** 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	組討論互相學習參考。 **二、家人關懷篇** 1.閱讀：請學生先閱讀課文中的情境。 2.實作利用處理衝突的步驟，請學生寫下有效改善家人衝突的方法。 3.分享:學生自由分享自己寫下的方法。 4.歸納：教師歸納學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。 **三、愛的行動日記** 1.提問：你們是否曾經對家人付出愛的行動？ 2.實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。 3.說明：配合「愛的行動日記」，結合日常生活經驗，體認促進家人關係的方式。 4.總結：對待家人應當多付出關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。						
第十三週	**第三篇環境安全總動員** **第 1 章居家安全體檢** **一、引起動機** 1.引導：請同學閱讀新聞事件。 2.提問：請問這則火災的發生原因為何？造成何種傷害？你家中也有類似的危險情形嗎？要如何防範？ 3.發表：請幾位同學發表看法。 4.總結：家是我們最常活動的場所，稍有不慎，就容易發生不可挽回的傷害，讓我們一起來了解居家安全。 **二、家庭安全不可輕忽** 1.提問：同學曾經在家中受過傷嗎？是什麼樣的情形受傷的呢？試著回想並分享。 2.發表：請幾位同學發表自身經驗。	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	3.歸納：其實家中的事故傷害種類非常多，我們先從以下幾個地方來辨識危險及思考對策。 **三、居家安全大體檢──客廳** 1.提問：請同學參考課本的客廳配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？ 2.發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3.歸納：根據客廳的配置，有以下安全要點需注意： (1)燈光：燈光明亮，可以看清楚家具配置、通道，以免跌倒。 (2)插座：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。 (3)家具：家具靠牆擺放並固定，地震發生時不易倒下砸傷人。椅子茶几要夠堅固，可以做為行動時的支撐。 (4)延長線及電線：需固定位置，否則容易絆倒。 (5)家具邊緣或轉角要光滑無直角突出，不易撞傷。 (6)地墊要有防滑襯底。 (7)地板要鋪設不反光且防滑材質。 **四、居家安全大體檢──浴廁** 1.提問：請同學參考課本的浴廁配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？ 2.發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3.歸納：根據浴廁的配置，有以下安全要點需注意： (1)馬桶旁設有可抓握的扶手，可避免老人跌倒。 (2)洗手台避免重壓。						

	(3)鋪設防滑排水墊，避免滑倒。 (4)採取乾溼分離。 (5)維持通風保持乾爽。 **五、居家安全大體檢──陽台、樓梯、廚房、其他** 1.提問：請同學參考課本的配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？ 2.發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3.歸納：課本配置圖，有以下安全要點需注意： (1)熱水器雖裝設在陽台，也要注意陽台的通風，不可已是密閉式的陽台，以免造成一氧化碳中毒。 (2)樓梯需燈光明亮不能堆放雜物，以免影響逃生路線。 (3)樓梯要有扶手或安全繩，協助老人行動。 (4)廚房的危險物品，如刀叉、熱水瓶電鍋等要放在幼兒拿不到的地方。 (5)廚房地板上要有防滑墊，能吸收濺出來的水或油，平時要保持乾燥不油膩。 (6)化妝品、藥品、清潔劑外包裝要標示清楚或是針線剪刀等要放在小朋友無法拿到的地方。 4.總結：請同學思考自己家中是否有做到以上安全事項，如果沒有，請記下需要改善的地點與項目。						
第十四週	**第三篇環境安全總動員** **第 1 章居家安全體檢** **一、防火安全** 1.提問：請同學閱讀課本新聞後，討論下列問題： (1)你到 KTV 或其他娛樂場所時，會留意有哪些消防設備及其位置嗎？災害	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	發生時知道如何逃生嗎？ (2)你覺得一般家庭需要裝設火災警報器或是準備滅火器嗎？為什麼？ 2.發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3.歸納：多一分留意就少一分危險，到公共場所一定要留意逃生路線，在火災發生時才不會慌亂到不知道往哪裡跑。家庭中也需要有滅火器，若有火災發生時可以先進行滅火。接下來讓我們了解滅火器的使用方法。 **二、滅火器使用方法** 1.一般最常見的滅火器是乾粉滅火器。 2.平時一定要定期保養滅火器。 3.滅火器有使用期限，期限到了要回廠填充原料。 4.滅火器使用步驟：拉瞄壓掃。 5.使用時要注意風向，才不會將藥劑噴到自己身上。 **三、逃生設備使用** 1.11 樓以上的高樓一定要每個樓層都有緩降機。 2.緩降機使用口訣：掛丟套數推，掛掛勾、丟輪盤、套安全帶、束束環、推牆壁下降。 3.如果是住大樓 11 樓以上的同學,可以回家看看緩降機的所在位置。 **四、火災逃生要領** 火災一發生，人們會陷入驚慌失措，如果在平時有進行演驗和知識吸收，可以幫助同學快點冷靜下來進行逃生。 1.分析危急程度 2.正確迅速應變 3.濃煙中逃生方法 4.受困火場時要塞緊門縫，防止濃煙進入，勿冒險自高樓跳下，請冷靜等待救						

	援。 **五、健康生活行動家** 說明：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，並且繪製家中簡易逃生路線，完成健康生活行動家，下週課堂上進行分享。						
第十五週	**第三篇環境安全總動員** **第 2 章校園安全搜查** **一、引起動機** 1.檢核：請同學回答課本中所列校園生活安全嗎？所列出的問題，並回答以下問題： (1)你覺得自己的校園生活安全嗎？為什麼？ (2)有哪些校園問題是你覺得需要注意與改善的？ 2.發表：請同學踴躍回答。 3.總結：校園是同學的第二個家，發現校園安全問題不僅是為自己的安全努力，也是為了大家著想，我們應該一起來努力。 **二、校園安全評估** 1.引言：我們一天當中有超過三分之一的時間都生活在校園中，有義務讓校園變得更加安全，請同學根據課本所繪製的範例來思考自己的校園是否有做到這些安全措施。 2.討論：將全班分成三組，依據場域進行校園安全討論並進行發表。 **三、創新規畫校園安全環境** 1.引言：進行過紙上討論後，我們需要實地探查校園安全。 2.分組探查：全班分組依照課本的步	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	驟，進行校園安全地圖與製作。 3.宣導與改善：將同學探查出來容易發生危險的地點與事項向全班宣導，並且利用班會課將資料上呈給校方，作為改善校園環境的參考。						
第十六週	**第三篇環境安全總動員** **第 2 章校園安全搜查** **一、地震防災一起來** 1.提問：同學們住在臺灣，應該有很多經歷地震的經驗，請同學分享印象中最深刻的一次地震。 2.發表：請幾位同學發表經驗。 3.歸納：地震是住在臺灣不可避免的經驗，我們平時需要不斷的演練才能在地震來時保全生命財產。 **二、地震如何演練** 1.地震來時在室內 (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)絕不可跳樓。 2.地震來時在室外 (1)立刻蹲下保護頭部 (2)地震稍歇，立刻疏散至空地。如果地震發生時你在學校，那學校就是避難所。如果發生時你在住家，那就要逃往住家附近的避難所。請同學找尋一下避難所的位置吧！ 3.總結：多一分演練就多一分安全，同學平時應該嚴肅看待地震逃生演練。 **三、有備無患臨震不亂** 1.提問：教師詢問同學家中有準備緊急避難包的舉手，請舉手的同學分享避難包中的物品有哪些？ 2.歸納：地震發生措手不及，預防更顯重要，緊急避難包要半年檢查一次並更新，應包含以下物品：	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	(1)緊急糧食 (2)貴重物品 (3)醫療衛生 (4)保暖衣物 (5)其他工具 (6)家庭防災卡：學校聯絡簿都有印上家庭防災卡，就是為了災害發生時，同學可以快速地與家人會合，避免增加政府搜救負擔，請大家一定要確實完成家庭防災卡，並確保每位家人都知道集合的地點。						
第十七週	**第三篇環境安全總動員** **第 3 章社區安全行動家** **一、引起動機** 1.提問：有些社區晚上會有巡守隊，有沒有同學的家人有擔任巡守隊員的呢？他們主要是進行什麼任務呢？ 2.發表：請幾位同學回答。 3.歸納：每位居民都是社區的一分子，都應該為社區盡一分力，守護社區中的每一個人。 **二、社區安全評估** 1.提問：你覺得社區中哪裡最容易發生危險？為什麼？ 2.發表：請幾位同學回答。 3.歸納:社區中容易發生危險的地方有: (1)燈光昏暗的巷弄 (2)地處偏僻的停車場 (3)廢棄的房舍 (4)馬路開挖或建築工地有些是社區一開始規畫就存在的，有些則是因為長久使用後損壞，當社區中出現這些地方時，同學就要有危機意識不靠近。想想看，你現在居住的社區有哪些危險的地方，試著跟同學分享。 **三、人身安全有一套**	1a-IV-4 3b-IV-4	Bb-IV-4	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	1.引言：雖然身處在臺灣，治安算是比其他國家好很多，但是平時還是要有危機意識，才能保護自身的安全。 2.提問：請問同學，對於自己的人身安全有做什麼預防措施嗎？如攜帶防狼噴霧、走馬路不走小巷等。 3.發表：請幾位同學回答。 4.歸納：我們身處在社區環境中，除了要辨識為危險之外，也要懂得維護自身的安全，讓我們一一來看有那些小技巧 5.提問：同學平日有聽過或經歷過詐騙案件嗎？是什麼樣的情形呢？請跟同學分享。 6.發表：請幾位同學分享。 7.歸納：近幾年來，詐騙案層出不窮，有以下技巧可以預防 (1)和家長約定暗號。 (2)找旁人使用另一支電話確認。 (3)打電話到學校，請老師幫忙確認。 (4)打 165 反詐騙專線平時多和家長討論並演練應變方法有助於快速應對。 **四、交通安全要重視──行人安全** 1.提問：請同學閱讀課本上的兩張穿越馬路的圖片，在日常生活中，你會選擇直接穿越馬路還是走到有斑馬線的地方呢？ 2.回答：請幾位同學發表看法。 3.歸納：其實遵守交通規則是為了你我的生命安全，不應該為了節省時間而違規，關於過馬路還有幾點常見的違規事項，讓我們一一來了解。 4.引導：教師引導學生閱讀必須遵守及不可以做的內容。						
第十八週	**第三篇環境安全總動員** **第 3 章社區安全行動家** **一、交通安全要重視──自行車安全**	1a-IV-4 3b-IV-4	Bb-IV-4	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。	

	1.提問：教師詢問同學有過騎自行車的經驗嗎？有沒有發生過事故？為什麼學校規定一定要戴安全帽且不可雙載？ 2.回答：請幾位同學分享經驗。 3.歸納：學校會規定要戴安全帽和不可雙載都是為了同學的生命安全，以下讓我們來看看騎自行車有哪些注意事項。 4.提問：你是否有看過自行車違規事件呢？是怎樣的違規情形呢？請分享給同學。當你發現同學違規，你會如何勸告他呢？ 5.發表：全班分組，各組演練一則自行車違規情形，上台實地演出，並請一位同學演練勸告者。 6.歸納：當我們發現同學違規時，請勇敢勸戒他，因為這是為了他的生命財產著想。 **二、交通安全要重視──乘車安全** 1.提問：臺灣的法律規定乘車一定要繫安全帶？坐車你會繫上安全帶嗎？為什麼？如果不繫安全帶，發生車禍時會如何呢？說說你的看法？ 2.回答：請幾位同學發表看法。 3.歸納：乘車繫安全帶是非常重要的，如果沒有繫安全帶，撞擊時可能會被拋出車外，損失生命，繫安全帶是為了自己的生命著想，乘車一定要繫安全帶。教師請同學一一閱讀過課文的注意事項。 4.提問：請同學分組討論課文中的情形哪些是危險的？會造成不可挽回的傷害。 5.發表：請同學分組討論，上臺發表。 6.總結：養成遵守交通規則的習慣不僅是為了自己的生命安全，也是為了別人			出影響交通安全的因素及解決之道。	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。	3.教用版電子教科書。	

	的生命安全，這是一種負責任的表現。 **三、健康生活行動家** 1.大手牽小手一起愛社區 閱讀：教師請同學一起閱讀大手牽小手一起愛社區的文章，請同學討論以下問題： (1)東京世田谷區為什麼要進行社區改造？ (2)居民運用了哪些方式進行社區改造？改善了哪些部分？ 2.推動社區安全無死角 引導：請同學依照課文的步驟，替自己居住的社區打造一份社區安全計畫。（同社區的同學可以同組一起進行）						

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 一 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 健康教育 科目	實施年級	八 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 21 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。		課程目標	健康教育 學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 **一、引起動機** 提問：教師引導學生閱讀P6中的對話，並詢問學生以下兩個問題 1你對吸菸的人有什麼想法？ 2.法律規定青少年是禁止抽菸的，	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	觀察 發表	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	為什麼還是有人會去嘗試？ 歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。 **二、菸品的成分與危害** 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小瓜呆實驗，請問同學看到抽完菸的肺部棉花產生什麼變化？ 發表：請學生踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。 統整： 菸一點燃立刻釋放出數千種化學物質， 稱為一手菸。 **三、菸的危害** 提問：請同學分享家人或親戚朋友有沒有因為吸菸而危害到身體健康的案例。 發表：請學生踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了呼吸系統之外，還會影響消化系統、心血管、皮膚也會老化，吸菸的影響是全身性的。 **四、電子煙是不是菸？** 提問：「電子煙是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有人使用電子煙嗎？他的觀點是什麼？」 發表：請學生就自身經驗發表。 說明：菸商為了要讓大家快速接受電子煙，以不會燃燒、沒有煙霧等理由作為銷售手段，讓大家以為電子煙是無害的，其實電子煙就是菸，對人體也會有嚴重的傷害，以						

	下讓我們來破解電子煙的迷思。 **五、電子煙的危害** 電子煙就跟一般菸品一樣，也有尼古丁、菸草生物鹼，對身體危害程度是一樣的，還另外添加了許多化學添加物，讓味道有香甜水果味，塑造出「沒有菸味所以不是菸」的假象。但是來路不明的煙油更危險，電池也可能爆炸。						
第二週	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 **一、菸害防制的措施** 提問：請問同學，如果你在公車站等車時，有一位女士在你身邊吸菸，你會有怎樣的反應呢？ 發表：請同學上台將反應演出來。 說明：吸菸不只是吸菸者本身受害，二手菸更是劇毒，為了要降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法以保護青少年和眾多國民的健康。 1.國中生禁止吸菸 2.菸盒警示標語（可以讓學生帶空菸盒 來分享標語的部分） 3.禁止廣告 4.菸品健康捐（每包菸收20元健康捐） 5.無菸公共空間 提問:請同學根據P.13的想想看分組討論並分享。 **二、吸菸的代價** 提問：周遭有親友吸菸嗎？你對他吸菸有甚麼看法呢？如果身邊家人或朋友吸菸，你對他們還有什麼看法？你能接受這種感覺嗎？為什麼？	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	觀察 發表	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	發表：請學生發表看法。 總結：吸菸所付出的代價很大，包含以下幾點 1.影響人際關係：吸菸人身上的菸味、口臭，很容易影響到人際關係。 2.影響下一代：孕婦抽菸則會影響胎盤的血液，導致胎盤不正、流產、早產、死胎、胎兒體重過輕、畸形兒等，對下一代的影響非常大。 3.傷荷包：每年的花費非常可觀。 4.生活不便：菸癮一犯就要找地方抽菸。 5.危害身體：前面已經介紹過吸菸對多種器官的危害。 既然要付出如此大的代價，為何不乾脆戒菸呢？這些煩惱都會一次解決。 **三、拒絕的要領** 說明：以阿翔邀請阿民吸菸的例子，來學習拒絕的技巧，教師與學生說明自我肯定拒絕的要領，包括： 1.清楚陳述不抽菸的立場與想法。 2.提供一個好的理由，使對方信服。 3.同理對方感受，使用正向語言。 4.提出替代方案。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的重點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。 **四、其他拒絕招式演練** 詢問：如果你是阿民，你會怎麼做？ 分享：學生自由分享。 演練：請兩位學生扮演活動中之阿翔和阿民，並使用活動中所提供之拒絕招式進行演練。 總結：遇到情緒低落、沮喪的時候，						

	一定要找出困擾的原因，那才是解決問題的根本之道。如果輕易使用成癮物質，困擾的問題不但沒有解決，反而製造更多的困擾。						
第三週	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 **一、戒菸行動家** 提問：請同學先閱讀案例「小杰的故事」，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 **二、小杰的戒菸之旅** 提問：你覺得小杰開始戒菸後，可能遇到哪些問題？ 發表：學生自由分享。 說明：不易戒菸的元兇就是尼古丁成癮的問題。雖然尼古丁成癮會造成對香菸的依賴，但是這個問題是很容易解決的。渴求香菸時，喝大量的液體，例如水和果汁，但少喝茶、咖啡、或酒精飲料，這會引起想要吸菸的念頭。避免甜食或高脂食物，儘量多吃低卡路里的食物，切忌三餐不定。適度而規律的運動能幫助 我們降低尼古丁戒斷症狀，並且要有充足的睡眠。當菸癮來時，趕快做點其他事情來沖淡渴求菸品的意念。用餐後立即離開餐桌。當焦慮產生時，泡個熱水澡、讀些輕鬆的雜誌、散步或運動。很想抽菸時，告訴自己先等一分鐘，	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	問答 觀察	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	這樣原本想吸菸的念頭一下子就會過去。 **三、小杰的戒菸日記** 閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸日記，並從戒菸日記中找出小杰的戒菸方法。 提問：你身邊有人戒過菸嗎？ 發表：學生自由分享親友戒菸的經驗。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 **四、戒菸資源** 提問：若親友因物質成癮，想到戒菸門診，有什麼限制嗎？戒菸藥局又是甚麼？戒菸班能提供戒菸者甚麼幫助呢？ 發表：學生自由分享。 說明：如果親友想要戒菸，除了可以利用戒菸藥局、戒菸門診、戒菸班等資源外，家人的支持更是讓他們成功戒菸的關鍵喔。						
第四週	第一篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界 **1. 認識臺灣酒文化** 提問：請問同學華人社會中，何時會喝到酒呢？喝酒在交際應酬上很重要嗎？ 發表：請一到兩位同學發表看法。 總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	問答 觀察	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	二、酒的成分及危害 提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子，請同學描述或 表演出來？ 回答：請同學踴躍回答。 說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。 **三、未成年喝酒好嗎？** 提問：請同學閱讀課文中四人的對話，青少年為什麼需要喝酒呢？青少年又為什麼不能喝酒？你有過喝酒的經驗嗎？ 發表：請一到兩位同學發表。 總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。 **四、酒後駕車害人不淺** 提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發 表想法。 討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。 說明：酒駕罰則及嚴重性。						
第五週	第一篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界 **1. 拒絕檳榔，不當紅唇族** 提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳榔？ 回答：同學可能會說出婚禮、原住民平日交際 應酬、親友開大型卡車聯結車的司機會食用、建築工地工人會食用等等。 總結：檳榔雖然在文化層面扮演重要角色，但是檳榔對身體的危害甚	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	觀察 問答	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	大，讓我們一起來了解。 **二、檳榔的威力** 提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題： 1.當人們嚼食檳榔，口腔發生甚麼變化呢？ 2.口腔癌對個案的生活造成甚麼影響？ 介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。 說明：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。 強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。 **三、檳榔對環境的影響** 說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。 發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，並請同學發表觀看後的結果。 強調：如果吃檳榔人口少→種植檳榔的面積就會降低→種植者就不會砍掉大樹改種檳榔樹→土石流發生機率降低。 **四、檳榔迷思** 提問：請同學討論以下問題： 1.嚼檳榔可以提神？ 2.嚼檳榔不會成癮？ 發表：請同學分組回答發表。 總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。請同學一起討論P.29下方三個拒絕的方法並上台						

	發表。						
第六週	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生 **一、引起動機** 教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。 1.歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成癮物質，在你身邊是否有類似的故事？ 2.試著分享一則故事，分析他們為何吸食毒品的原因，並探究吸食毒品對生活造成什麼影響？ 發表：請同學分組回答。 總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。 **2. 成癮藥物知多少（一）** 說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。藥物濫用容易造成藥物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。 **三、常見的成癮藥物（二）** 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1.中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英 2.中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4	觀察 問答	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	他命 （MDMA） 3.中樞神經迷幻劑：大麻 總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。						
第七週	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生（第一次段考） **一、藥物成癮傷很大** 提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為什麼毒 品會讓人無法脫離呢？ 討論：請同學分組討論。 總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生 理心理社會三方面的影響。 **二、毒「藥」會判斷** 提問：請同學愈讀P.35的小故事，思考以下問題 1.為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？ 2.當我們遇到類似的情況時，該怎麼做才不會受到誘惑而使用毒品呢？ 回答：請同學踴躍發言。 講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。 **3. 批判性思考技巧** 1.質疑 2.反思 3.解放 4.重建	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4	觀察 問答	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	總結：毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。 **四、面對毒品我可以自主** 如果有人企圖說服你加入吸毒行列，同學自己本身應該有強烈的信念不去接觸毒品，請用P.38的正確信念來拒絕毒品，並且完成不碰毒品的宣誓。 **4. 抗毒基本功** 說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。 1讓生活有目標 2找出造成自己困擾的原因 3遠離高危險場所 4絕不利用成癮物質提神或減重 討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略,如利用運動來減肥等。 發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。 **5. 接觸毒品的法律規範** 說明：教師說明毒品的分級，以及法律規範，提醒學生製造販運毒品的罪刑，比吸食毒品的罪刑嚴重很多。 提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？ 發表：學生自由回答。 說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。						

第八週	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生 **一、小煜的戒毒故事** 提問：請同學先閱讀案例「小煜的戒毒故事」，想一想，除了小煜的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。 **二、 戒毒資源** 提問：如果已經有同學接觸到毒品，要如何幫助他戒毒呢? 討論:請同學以兩分鐘時間做討論。 發表：請一到兩位同學作發表。 總結：只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。真正可怕的是身體的癮戒除了，心理的癮沒有戒，離開醫院後遇到挫折或是舊朋友又繼續吸毒，如此重複根本沒有真的 戒除，所以戒毒後的環境和朋友更重要。教師介紹可利用的戒毒資源：學校輔導戒治資源、毒品危害防制中心、醫療資源等。 **三、破解毒品迷思** 說明：以下有四個常見的毒品迷思，請大家分組搜尋資料，並進行討論，來破解四個迷思。 討論：學生進行小組討論後發表。 發表：教師統整學生的發表內容，並澄清重要觀念。 迷思一：想要盡情狂歡時，就要使	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4	觀察 問答	**【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	用藥物來 High 一下！ 破解：這藥物是什麼成分，為什麼可以很 High？盡情狂歡一定要用藥物才可以很 High 嗎？設計有趣活動、唱歌助興也可以很 High 啊！用藥物對身體有很大的傷害，萬 萬不可！ 迷思二：吃完搖頭丸，只要過二十四小時就不會被驗出來。 破解：毒品非常難以排出體外，它們可以長時間停留在身體中，這是因為它們具有脂溶性所導致的。不像橙汁和水的混合，如果攪動毒品和水的混合物，就會發現毒品不會溶解於水中，而只是浮在水面上。不管是用何種方式吸食毒品，最終都會在血液、尿液或者 汗水、毛髮中檢測到殘留物。毒物的殘留，血液和尿液三天至一 星期內都驗得出來，毛髮最多半年期限。 迷思三：用藥可以提升專注力，讓讀書更有精神！ 破解：所謂的聰明藥，其實是「利他能」、「專思達」，用來中樞神 經活化用藥，本來是治療過動症，有考生一吃吃上癮，結果沒變聰明，反而出現幻聽幻覺，差點精神異常！ 迷思四：大多數同學都在使用藥物，不一起使用就會沒朋友。 破解：若友誼的維繫是靠藥物，那麼根本不是真心相待的朋友，何不學習溝通，懂得體恤別人，真誠的交朋友才能讓人際關係更上一層樓。						

第九週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 **一、可怕的新冠肺炎** 提問：請同學先閱讀兩位同學的對話後，再回答問題。 1.2019年底出現的新冠肺炎，為什麼會造成全球大流行呢？ 2.你會擔心自己被傳染嗎？為什麼？ 發表：學生自由分享。 歸納：目前沒有新冠肺炎的疫苗以及可用於治療它的特效藥，再加上這個新出現的冠狀病毒，所有人都沒有抗體，因此才會造成全球大流行。從上面案例我們就能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。 **6. 認識傳染病** 說明：教師說明早在1918年歐洲就曾發生流感大流行，且造成嚴重疫情，天花、鼠疫等傳染病也都帶來恐慌與死亡，人類與傳染病的戰爭是無止境的。儘管我們已消滅了許多種在歷史上作惡多端的傳染病，但是即使在醫學最發達的國家，也還不能完全避免傳染病的威脅。 提問：為什麼無法將傳染病消滅？ 分享：學生自由分享。 說明： 教師介紹新興傳染病，如SARS、茲卡 病毒、H1N1、MERS、新冠肺炎。 總結：教師強調雖然公共衛生的進步，已經讓多數的傳染病獲得控制，但當新種病原體出現時，所有人類對它都沒有抵抗力，一旦傳染開來，流行就大為爆發， 所以當我們面對傳染病絕不可掉以輕心，知	1a-IV-2 2a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3	觀察 問答	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	己知彼才能百戰百勝。 **7. 新興傳染病的反撲** 實作：將全班分組，請學生蒐集課本上的五種新興傳染病相關資料，並找出導致生病的原因及預防方法。 發表：各組派代表分享查到的資訊，並由老師統整歸納。 **四、傳染病的發生** 提問：若班上有人罹患新冠肺炎，那全班都會被感染嗎？什麼情況下才會被傳染呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「病原體的存在」、「抵抗力較弱的人體」和「適當的傳染途徑」三要素，缺一不可。因此班上同學必須同時具備上述的三要素才會被傳染流感。 **8. 傳染病大搜查** 說明：教師介紹病原體、人體抵抗力、傳染途徑，而傳染途徑又分為五類：蟲媒傳染、性接觸或血液傳染、食物或飲水傳染、接觸傳染、空氣或飛沫傳染。 說明：通常病原體並不容易侵入人體，因為我們的皮膚具有一定的保護功能，所以病原體侵入人體大多是透過皮膚上的傷口或是消化道、呼吸道、生殖道等開口進入。我們更要了解各類傳染途徑，才能減少被感染的機會。 **9. 防疫一把罩** 閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話後，回答問題。 提問：						

	1.你認為上述同學們的對話，誰說的正確呢？ 2.為什麼五位同學的防疫妙招，勤洗手、戴口罩、消毒等，能預防新冠肺炎呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明勤洗手與戴口罩是為了阻斷傳染途徑，消毒是為了排除感染源，另外還需要提升自我免疫力，才能降低被傳染的機會。 **10. 傳染病防護對策——增強人體抵抗力** 說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。 整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。 提問：學生曾施打過的疫苗？並對哪些疾病產生免疫力？ 發表：請學生自由發表。 總結：疫苗使部分傳染病受到有效的控制，我國也規定學童需接受預防接種，提高免疫力。教師也強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。 **11. 傳染病防護對策——排除感染源** 說明：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。 發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。 說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。 總結：為了有效預防傳染病，鼓勵						

	學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。 **12. 傳染病防護對策——阻斷傳染途徑** 說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 提醒：管制傳染病傳染途徑的方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。 總結：健康的身體是眾人皆希望達成的目標， 因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。						
第十週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 **一、你「感」上流行了嗎——認識流感** 閱讀：請學生先閱讀課本上流感疫情升溫的報導。 提問：新聞說流感進入流行期，有高達十萬多人得到流感，為什麼會造成這麼嚴重的流行？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A～D型， 只有A型及B型流感病毒可以引起季節性 流感流行，包括A型的H1N1及H3N2兩種亞型，與B型流感病毒的B/Victoria及B/Yamagata兩種系。 **二、流感的預防** 說明：教師介紹流感的基本認識後，引導學生思考預防流感的方法。 提問：為什麼新聞中要特別提民眾	1a-IV-2 2a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3	觀察 問答	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	參加耶誕或跨年活動時要注意手部衛生及咳嗽禮節、有呼吸道症狀時要戴口罩？ 發表：學生自由分享。 說明：冬季通常是流行性感冒人數最多的時候，在這段期間流感病毒感染的機會也特別高。注意手部衛生、咳嗽禮節、有呼吸道症狀時戴口罩都是很重要的預防方法。在流感高峰時期，大家只要做好預防措施，就能減少流行性感冒繼續肆虐。另外，疾管署在2015至2016年的資料指出，流行性感冒合併嚴重併發症的患者中，有超過9成是沒有接種當年度的流感疫苗。如果大家都有依照建議注射疫苗，其實可以避免很多不必要的重症病例以及死亡。 **三、流感與一般感冒的不同** 提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。 發表：學生自由分享。 說明：教師統整學生的分享，並強調流行性感冒會讓人特別擔心的原因，是因為流行性感冒可能會引發肺炎、中樞神經疾病（如腦炎或腦膜炎）等嚴重併發症，最嚴重的狀況甚至會導致死亡，也因此區別流行性感冒和一般感冒的不同是很重要的！ **四、防疫行動我最行** 提問：請學生看完阿芳得流感的例子，想一想，如果你是阿芳的同班同學，應該如何做好健康自主管理？ 分享：請同學自由分享。						

	說明：做好健康自主管理，才能保護自己也保護別人，如同阿芳的例子，若阿芳發燒了還到學校上課，將會有更多同學被阿芳傳染，現在就讓我們來學習健康自主管理。 **五、我的健康自主管理** 實作： 1.利用課本上的表格檢視看看是否所有的項目都有做到，進行勾選。 2.寫下自己認為項目中做得最好的，若有沒做到的項目，試著找出沒做到的原因，並擬定改善策略。 發表：請幾位學生自由發表。 總結：防疫工作最基本的應該由個人做起，人人做好自我健康管理，傳染病就不容易蔓延，也才能保障全民健康。 **六、防疫工作人人有責** 提問：當新冠肺炎大流行時，你覺得會造成生活那些困擾？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也會受到極大的影響，所以各國都訂定防治傳染病的法律，也需要全民配合才能有效防堵疫情擴散。						
第十一週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 **一、檢疫與隔離** 提問：為什麼要有法定傳染病？什麼是隔離？什麼是檢疫？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明法定傳染病指的是各政府在其傳染病防治法規內，條列出特定項目的傳染病發生時，醫師或醫療機構需向衛生主管機關報	1a-IV-2 2a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3	觀察 問答	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	告，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等措施。被列為法定傳染病者通常是具傳播速度快、病情嚴重、致死率高等特性。 以新冠肺炎為例： 1.居家隔離：居家隔離是針對「與確診病例的 接觸者」，地方衛生主管機關要求居家隔離 14天。隔離期間，地方衛生主管將每日追蹤2次居家隔離者的狀況，以手機電子監控。被隔離者須留在家中或指定地點，不可外出、不可搭乘大眾運輸工具，也不可出境或出國，一旦出現症狀將由衛生主管機關安排就醫。未配合居家隔離者，依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。 2.居家檢疫：只要是「具有中港澳旅遊史」的民眾，包含自中港澳轉機者，主管機關(地方政府民政局、里長、里幹事)將會開立 「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，要求返家檢疫時配戴口罩，居家檢疫14天。 **二、出國的注意事項** 提問：若你全家想利用假期出國旅遊，想一想，出國前、中、後該注意什麼？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師介紹出國前、中、後，該注意的事項，並強調健康的身體是眾人皆希望達 成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。此外，近年來衛生單位在機場、港口所做的檢疫工作，更是有效預防外來病原入侵的預防措施。 提問：請學生閱讀新冠肺炎的案						

	例，想一想， 如果你是這名武漢返臺的臺商，你會怎麼做？ 分享：請幾位學生自由發表。 說明：若是為了自己的方便而刻意隱瞞發燒症狀，或帶入可能受到汙染的農產品，就會有法律罰則，如非洲豬瘟流行期間，一名自廈門搭機來臺旅遊的中國男子，在移民官提醒下，自行申報放棄中國豬肉製火腿腸，而躲過新臺幣20萬元罰鍰。除了有罰鍰外，還可能將疾病帶回臺灣，傳染給國人。 **三、防疫倡議** 說明：傳染病無國界，在交通便利的現代，傳染病很容易在各國蔓延流行，因此防疫工作絕對不是只顧好自己就沒事，當越多人了解防疫的重要，便能減少傳染病的肆虐，我們一起來倡議，讓更多人了解全球防疫的重要。 實作：先看完課本上四個人物的對話，請學生分組討論可以用甚麼方式倡議比較有效果，或者比較可行。 發表：各組派一人發表討論結果。 總結：教師統整各組的討論結果，並再次強調防疫必須受到大家的重視，大家一同努力。 **13. 讓我試試看——兒歌改編** 實作：請分組討論，改編一首兒歌，並做成海報，貼在教室外，進行傳染病預防的倡議。 發表：每組上臺將改編的兒歌一起唱給全班聽。 總結：教師對各組的兒歌改編進行講評，並說明倡議其實不難，我們也可以回家對家人倡議，傳染病的						

	防疫工作需要每個人的努力。						
第十二週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病 **一、臺灣傳染病標準化發生率地圖** 實作：教師引導學生利用疾病管制署建置的「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。並請學生回答下列問題： 1.寫出你居住的縣市？並查出該縣市去年10大傳染病。 2.請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。 發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資料，教師歸納統整。 **二、蚊子的逆襲——認識登革熱** 閱讀：請學生先閱讀課本上登革熱案例報導。 提問：看完這個新聞案例，你知道登革熱是怎麼傳染的嗎？登革熱造成人心惶惶的原因是甚麼？ 發表：學生自由分享。 說明：根據文獻記載，登革熱從二次世界大戰 之後已經成為嚴重的全球公共衛生議題，尤其是東南亞地區幾乎年年都會爆發疫情，而臺灣又位居東亞和東南亞的交通樞紐，加上氣候變遷，天氣愈來愈熱、不穩定降雨愈來愈常見，提供最適合病媒蚊生長的環境，登革熱在臺灣，不論南北，同樣都是不可忽視的公共議題，任何人都不能輕忽。 **三、登革熱的預防**	1a-IV-3	Fb-IV-4	觀察 發表 討論	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明：教師介紹登革熱的傳染方式與症狀，並引導學生思考預防登革熱的方法。 討論:了解預防登革熱的三不政策: 1.不讓斑蚊繁殖。 2.不讓斑蚊進屋。 3.不讓斑蚊叮咬。 請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。 說明：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登革熱，且多於第一次感染後的三個月至五年內發生。另外，出血性登革熱發生出血的時間，大約是在發燒將退的時候，或是退燒 後24至48小時，家人應該多加留意,避免延誤就醫。 **四、小心TB就在你身邊——認識肺結核** 引起動機：歷史上許多名人得肺結核或死於該病，如音樂家蕭邦、詩人哥德、愛倫坡、拜倫、卡夫卡等數也數不清。十七世紀中葉歐洲人稱之為「白色瘟疫」,且當時找不到好的預防與治療方法。以至於民間廣泛流傳著「十癆九死之說。 提問：詢問學生什麼是肺結核？ 發表：學生自由發表意見。 說明:結核菌非常頑強,不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。 總結：教師說明肺結核的症狀，提						

	醒學生若有不明原因咳嗽長達三星期以上就要盡快就醫，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。 **五、肺結核的預防與治療** 提問：了解肺結核是藉由空氣或飛沫傳染的，平時該如何預防？ 討論：請學生分組討論肺結核的預防方法。 統整：教師統整學生的意見，並說明提升自身免疫力、注射卡介苗、減少進去公共場 所等都是預防肺結核的好方法。 整理：強調身體差或抵抗力較弱的人易感染此病，尤其是老人、小孩，所以如有不明 的咳嗽，務必進行檢查及驗痰，萬一得病至少需服藥六個月以上。 **六、肺結核的嚴重性** 閱讀：請學生先閱讀三位不同地區國高中生感染肺結核的案例新聞。 提問：為什麼這些學生沒有發現自己得了肺結核？ 說明：因為肺結核症狀一開始和感冒很相似，所以不容易察覺，更容易造成傳染，若要預防自己免於感染肺結核，於平日應該增強自身抵抗力，養成健康的生活習慣、多運動健身等方式，讓結核菌沒有侵犯的機會。						
第十三週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病 **一、腸病毒** 提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？	1a-IV-3	Fb-IV-4	觀察 發表 實作	**【環境教育】** **環** J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	發表：學生踴躍發表意見。 說明：若腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒71型。 統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手與避免出入空氣不流通的公共場所是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水份，同時在家休息一週後再行復學。 **二、腸病毒的預防與治療** 提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？ 發表：學生自由發表意見。 實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。 說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即使面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。 **三、認識病毒性肝炎** 提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？ 說明：肝炎病毒在侵入體內後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。 提問：是否知道病毒性肝炎有分哪些類型？國人較常罹患的又是哪些？ 說明：病毒性肝炎分為A、B、C、D、E型，臺灣較常見的為A、B、C型。 **四、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳**						

	染方式 說明：所謂的肝病三部曲：當急性肝炎6個月未痊癒進而轉為慢性肝炎的宿命：連年征戰的結果，戰場必是斷壁殘垣，終成肝硬化。此時因敵軍（病毒）久藏於戰場，極易策反我軍叛變（肝細胞突 變）。一旦叛軍得勢就成了肝癌。因此平時就應該好好保護我們的肝臟，避免感染肝炎。 提問：你們知道病毒性肝炎有哪些傳染途徑嗎？ 發表：學生自由發表意見。 說明：肝炎的症狀都很雷同，但A、E型肝炎是經由食物或飲水傳染，B、C、D則是經 由性接觸或血液傳染。 14. **病毒性肝炎的預防與治療** 提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？ 說明：病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗，若體內無抗體者，可施打疫苗 來預防。除了疫苗之外，不要過度勞累或熬夜，保持愉快心情，適當的運動如此便能減低罹患病毒性肝炎的機會。 **六、健康生活行動家：預防傳染好招** 實作：請學生進行分組討論，分析三個案例，找出他們可能被傳染的方式與其他同學可採取哪些防疫動作來避免被傳染。 發表：請各組派人將討論出的答案寫在黑板上。 總結：若我們對生活中較常見的傳染病及其傳播途徑有適當的了解，						

	便能使我們懂得做好自我的防護措施，並減少被感染的機率。						
第十四週	第三篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦（第二次段考） **一、引起動機** 提問：學生唸出P.76中主角的心聲，並請學生思考以下問題： 1.你是不是也有類似上述的經驗？ 教師引導：進入青春期後，因為賀爾蒙的分泌，對於異性會特別注意，遇到喜歡的對象，常常會想要引起對方的注意。 2.當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快嗎？ 教師引導：看到喜歡的對象，會覺得害羞，想要說些什麼又不知道要說什麼，心裡頭如何小鹿亂撞？ 3.當你喜歡他/她，你會如何表達呢？ 教師引導：請大家回想一下偶像劇或電影中男女主角告白的劇情，有的劇情會是直接問對方，有的是以書信或簡訊表達，有的是以作弄對方引起注意。 **二、欣賞、喜歡與迷戀** 提問:「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地想要嘗試戀 愛的感覺,但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」 發表：請學生就自身想法發表。 說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺	1a-IV-1	Db-IV-4 Fa-IV-3	觀察 實作	**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。 至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。						
第十五週	第三篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 **一、愛的意涵** 提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？ 發表:請同學照樣造句「我愛(他)，我願意為他（做什麼事）。」 「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」、「我愛女朋友 ， 我願 意為她努力用功。」 總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 教師引導同學精讀本頁的案例，來了解愛的意涵。 **二、維繫好關係的關鍵** 提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她 （他）親近呢？ 發表：請學生踴躍發言。 教師歸納：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質 1.具有同理心：凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的	1a-IV-1	Db-IV-4 Fa-IV-3	觀察 實作	**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	感受。 2.有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。 3.有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通，說出自己的想法與另一方討論協調。 4.擁有正向思維： 對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。 說明：想想看自己有上述這些特質嗎？有這些特質的人，人際關係會比較好，想辦法讓自己成為擁有這些特質的人吧！ 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己可以變成人緣好的人，也希望交往的對象是這樣的人，想要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。						
第十六週	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事 **一、引起動機** 提問：請問同學邀約過別人一起出遊嗎？你通常會如何邀約呢？ 發表：請一到兩位同學分享。 總結：愛情是一段互相認識的過程，想要更了解對方，約會是必經的過程，而約會也應該是循序漸進的。 **二、友誼序曲** 提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	觀察 發表	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。 統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。 **三、約會前的邀約** 提問：如果你想邀約一位心儀的對象，你會用怎樣的邀約方式呢？讓我們一起來練習邀約技巧，請利用P84的情境，依照以下的要點進行邀約設計。 發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 統整：其實邀約是很重要的約會技巧，有好的開始就是成功的一半，應該要有健康的心態、用欣賞代替喜歡、先用團體活動替代單獨約會。 **四、拒絕邀約的技巧** 提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實接受到邀約時不一定要答應，這時候如何說「不」變得很重要，請同學依照課文中的情境練習說「不」的技巧。 發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 統整：其實邀約是很重要的約會技巧，有好的開始就是成功的一半，應該要有健康的心態、用欣賞代替						

	喜歡、先用團體活動替代單獨約會。						
第十七週	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事 **一、約會的事** 提問：如果今天喜歡的對象要和你約會，你會希望在何時？何地？何種形式？花費多少呢？ 發表：請同學發表想法。 歸納：約會時應該注意的事項 1.約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。 2.約會的形式(看電影、看球賽……)應 該互相討論，而不是要求對方配合自己。 3.約會的費用應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。 **二、化解衝突** 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合的或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。 發表：請一到兩位同學分享。 統整：其實有些案例處理得很好，因為運用了溝通的技巧 1.清楚表達「我的訊息」 2.同理心與傾聽 3.尊重對方男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	觀察 發表	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

第十八週	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事 **一、好好說再見** 提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。 發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。 總結：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。 分手小技巧： 1.釐清分手的原因 2.事先準備好分手的理由 3.親自理性的提出分手 4.當面溝通比簡訊好 練習：請同學利用課本小明與阿光的案例來練習分手的技巧。 **二、分手後的自我調適** 提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？ 發表：請一到兩位同學發表。 總結：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下幾個建議 1.面對分手：接受才能放下。 2.允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。 3.轉移失戀情緒：也許應該專注在其他重心上。 4.重生：重心放在自己身上，重新	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	觀察 實作	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	生活。 **三、生活行動家** 提問：在交往過程中，往往會顯現出個性與人際關係，我們希望能夠獲得別人的青睞，就要學會人際相處與溝通的技巧，下面讓我們一起來檢核。 請同學仔細思考並勾選自己目前的狀態。並且從這些狀態中挑選出一項做得最好的、一項有待改進的，並省思原因與改善策略。						
第十九週	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待 **一、引起動機，活動「性＝愛？」** 提問：「到底什麼是性（狹義的性行為）？」 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼 此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。 **二、性觀念的澄清** 教師根據前頁學生的發言來澄清以下三個迷思 1.性即是愛？性可以表達愛，但必須建立在成熟的愛情和負責任的態度上。 2.沒有性經驗會被別人笑？性不是吹噓自己比別人成熟的方式。 3.如果我願意獻身，證明我的愛，他就會願意留在我身邊？性不能是挽回感情的承諾，發生性行為不能解決兩人相處的問題。小叮嚀：教師提醒青少年發生性行為所要面對的法律問題 說明：如果與未滿16歲的青少年發	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	生性行為，一律觸犯刑法，與14歲以下青少年發生 性行為刑罰更重。如果雙方已滿16歲，其中一方不願意而被強制發生性行為，則可視為強制性交罪。						
第二十週	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待 **一、親密關係的抉擇** 提問： 請同學閱讀小翰與阿華的故事，討論「換你想一想？」中的問題。 發表：請同學踴躍表達意見。 說明：交往中的情侶，應該互相溝通討論出兩人交往的界線，尊重彼此的選擇。如果有一方覺得有所遲疑，應該維護自己的身體自主權，可以用P95的技巧來練習。 倡議：請同學公開表達對身體自主權的立場。 **二、抉擇練習題** 提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。 發表：請各組上台演出。 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 總結：同學現階段的生理心理都尚未成熟，千萬不要輕易做決定，等到雙方都已經準備好又有能力可以負責，才能體驗性的美好。	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	觀察 實作	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第二十一週	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待（第三次段考） **一、如果懷孕了怎麼辦？** 提問：請同學分組討論小君和阿耀的故事，並且分組討論兩人的後續處理。	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	觀察 實作	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	發表：請各組同學發表討論結果。 總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式 1.結婚組成家庭：結婚組成家庭後，未成年的小媽媽並有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小君怎樣的建議呢？ 2.單獨撫養：只由一方單獨監護，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？ 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，你會如何選擇？ **二、真愛值得等待** 提問：分析完前面的案例，兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？ 總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性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。						

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 二 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 健康教育 科目	實施年級	八 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節，本學期共 20 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		課程目標	健康教育 學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	**第一篇生命的旅程** **第一章新生命的喜悅** **一、媽咪日記** 提問：請同學先閱讀「媽咪日記」，再回答問題。 1.你有看過親友懷孕的模樣嗎？請分享和懷孕的親友互動的經驗，如摸肚子、和寶寶說話等。 2.詢問家人你在媽媽肚子裡時有發生哪些有趣的事或令人擔心的事？ 發表：學生自由分享。 歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	們接著看看新生命是怎麼誕生的。 **二、新生命的誕生** 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In the Womb）的片段。 分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。 說明：教師說明受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。 **三、孕期媽咪的身體變化：孕早期** 提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？ 發表：學生自由發表。 說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。 **四、孕期媽咪的身體變化：孕中期** 說明：在生理狀況上，懷孕中期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐），體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便祕，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便祕應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃太多，以免胖太快。中期建議大致增重5公斤即可。 **五、孕期媽咪的身體變化：孕晚期** 說明：在外觀上，懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起。28週時，子宮底會						

	落在肚臍上大約8公分處；36週時，子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。懷孕後期每個月大約增重1公斤即可。均衡飲食很重要，也要多攝取鈣質來預防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。 **六、孕媽咪的產檢日誌：孕早期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕早期」的內容。 提問：寶寶在孕早期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第一個月：此時受精卵剛受孕著床，陰道超音波可見小胚囊。雖未形成完整的心臟，但已有心跳的頻率。 2.寶寶第二個月：胚胎的心臟、肺臟、腸胃等內臟器官開始分化；臍帶也逐漸形成。神經管在此階段逐漸形成，將發展成腦和脊柱。 3.寶寶第三個月：四肢指端清晰可見。心臟血管系統發育成熟，開始建立與胎盤間的血液循環。泌尿系統開始發育並分泌尿液。頭、頸、軀幹、四肢關節活動更加明顯，表示神經肌肉協調系統已經建立。外生殖器官形成，可分辨性別。在十						

	二週時，胎盤已完全發展成形，並有臍帶連接著胎兒，肩負起提供胎兒營養與運送胎兒代謝廢物的重任。 4.寶寶第四個月：器官外表與構造已發育完成。羊水量快速增加，胎兒會自由地浮沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。 5.媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加200微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。 **七、孕媽咪的產檢日誌：孕中期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕中期」的內容。 提問：寶寶在孕中期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺等五感器官漸漸發達。肌肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。						

	2.寶寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加，且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長，毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。 3.寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在睡覺。隨時都有呼吸運動。 4.媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取纖維質，都有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。 **八、孕媽咪的產檢日誌：孕晚期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕晚期」的內容。 提問：寶寶在孕晚期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定為頭下腳上。						

	2.寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。皮膚皺摺減少、呈粉紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。胎位固定並下降。 3.寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的胎兒以頭下腳上的姿勢縮起來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。 4.媽媽營養攝取：懷孕後期因為胎兒急速長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。						
第二週	**第一篇生命的旅程** **第一章新生命的喜悅** **一、認識產兆** 提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有甚麼徵兆嗎？ 討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？ 分享：學生自由分享，教師歸納統整。 **二、三大產兆與生產方式（一）** 說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	觀察 實作	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。 討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」 分享：學生自由分享 說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。 1.自然產 (1)生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。 (2)疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2～3小時，長則可能達2～3天；產後，宮縮疼痛。 (3)手術麻醉：不需要。 (4)復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。 (5)對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況 (5)對下一胎的影響：無影響。 **三、三大產兆與生產方式（二）** 2.剖腹產 (1)生產傷口：腹腔傷口，約10～15cm。 (2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。 剖腹傷口疼痛大約會持續1～2週。 (3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。						

	(4)復原速度：較慢，表面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。 (5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。 (6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。 **四、期許一個健康寶寶** 閱讀：請學生閱讀「小芳嬸嬸檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬸嬸，你會做什麼決定。 分享：學生自由分享。 說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。 **五、產檢、新生兒篩檢與預防接種** 說明：健保提供每位準媽媽十次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。 說明：新生兒篩檢能提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。 提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了那些疫苗？ 發表：學生自由發表。 說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非						

	細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。 **六、小恩的日記** 閱讀：請學生先閱讀小恩的日記，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生那些有趣或令人擔心的事？ 實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。 發表:體驗後請學生自由發表感想。 說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給陪伴、支持和理解。而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。						
第三週	**第一篇生命的旅程** **第二章生長密碼** **一、想想看** 引導：教師請同學閱讀第18頁花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。 提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大嗎？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。 **二、生命的觸動** 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於甚麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，下面有各階段特質，請大家一起來配對	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	一下。 說明：教師可利用八個生長階段的關鍵字讓學生進行字卡配對。 **三、教師介紹八個時期的特徵（一）** 1.嬰兒期： 提問：周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。 **四、教師介紹八個時期的特徵（二）** 2.幼兒期： 提問：觀察周遭2～3歲的小孩，會跑會跳嗎？還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹幼兒的重點發展。 3.兒童前期： 提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？ 介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。 4.兒童期： 提問：小學時期甚麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？ 介紹:教師介紹兒童期的重點發展。 **五、教師介紹八個時期的特徵（三）** 5.青少年期： 提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在意異性對你的看法嗎？ 介紹:教師介紹青春期的發展重點。 6.成年前期：						

	提問：周遭的親友中，有沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀愛？事業衝刺？還是已經結婚？ 介紹：教師介紹成年前期的重點發展。 7.成年中期： 提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？ 介紹：教師介紹成年中期的階段任務。 8.成年晚期到老年期： 提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺奶奶或外公外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有那些生活習慣呢？ 介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。						
第四週	**第一篇生命的旅程** **第二章生長密碼** **一、影響生長發育的因素** 提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如身高比其他同學低很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。 發表：請一到兩位同學分享。 引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影響，以下讓我們一起來整理，教師介紹影響生長發育的因素。 1.家族遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 2.年齡性別：男生的平均身高高於女生。 3.染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	4.疾病：多種疾病影響生長發育。 5.營養:營養不均衡影響生長發育。 6.睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 7.運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 8.環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 **二、生長發育大不同** 引導：請同學先完成第25頁「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。 引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣7～13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。 **三、促進生長好方法** 提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？ 發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表例如吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。 歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為睡眠、飲食、運動、姿勢、愉快的心情等五大類。 1.睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。						

	2.飲食營養：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。 3.運動：規律運動可以提高生長激素的分泌，要遵守運動210或是SH150的原則。 4.姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 5.愉快的心情：壓力過大會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足，壓力過大也會讓飲食失調，影響營養素的吸收。						
第五週	**第一篇生命的旅程** **第二章生長密碼** **一、健康生活行動家** 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。 填表：請學生完成第30、31頁的學習單內容。 發表請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 **二、教師總結** 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就畢須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

第六週	**第一篇生命的旅程** **第三章樂活老化** **一、引起動機** 請同學朗讀第32頁的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。 教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ **二、認識老化** 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有那些現象呢？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化,可以參考第33頁中的老化現象。 總結：老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，賀爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。 **三、健康老化平均餘命與平均餘命** 提問:教師請同學依照P34的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘 命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討問兩者差代 表甚麼意義呢？	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	回答：會得到兩者之間，男生差8.2歲、女生差9.9歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有8.2年的時間是臥病在床、女生則是有9.9年的時間臥病在床。 總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的 健康資本。 **四、儲存健康老化資本** 提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P35的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？ 回答：請各組上台寫答案。 總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。 **五、面對健康老化** 提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？ 發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。 總結：當我們老的時候，我們可以有以下的方式過老年生活。 1.均衡飲食：三低一高飲食習慣						

	2.規律運動：預防骨質疏鬆 3.規律運動：預防骨質疏鬆 4.保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性 5.尋求心靈寄託：探索生命的價值 6.培養休閒活動：調適心情 7.積極參與社會活動：擔任志工為他人服務 8.維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係						
第七週	**第一篇生命的旅程** **第三章樂活老化（第一次段考）** **一、健康生活行動家** 提問：在上面課程中，我們一直強調現在的生活型態會影響到老年的健康生活，那麼你現在的生活型態究竟健不健康呢？讓我們一起來檢核，試著參考P38的健康 存摺表，反省自己過去一週有益健康和有害健康的行為，如我是有益健康的，就可以在P39的健康存摺中列入存款、反之如果是有害健康的就要列入提款表，試著結算自己一週的健康存款有多少。 發表：請一到兩位同學上臺發表。 總結：如果同學的健康存摺是負數，代表太不愛惜自己，請大家一定要從現在開始累積健康資本，為了表示決心，請完成P39的宣誓書，以貫徹健康生活型態。	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第八週	**第一篇生命的旅程** **第四章用愛說再見** **一、引起動機** 提問：請同學閱讀第40頁的小故事，回答以下問題。 1.說說看你對器官捐贈的認識。	2b-IV-1 3b-IV-1	Aa-IV-3	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	2.你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？ 發表：請一到兩位同學回答問題。 教師引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。 **二、面對死亡與失落** 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？教師介紹死亡的意義： 1.醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2.面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3.當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？ **三、走出傷痛** 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 教師請同學閱讀第42頁小力與爺爺的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。 教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的調適方式讓自己過得更好。 1.分享經歷及感受				往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。		

	2.參與喪禮或哀悼儀式 3.抒發哀傷情緒 4.回復生活規律 5.珍惜現有及建立新的人際關係 6.適應人生角色 7.與逝者保持心靈聯繫 **四、健康生活行動家** 引導：請同學閱讀力克胡哲的故事，小組討論以下問題並發表。 1.力克胡哲有哪些珍愛生命的作為？ 2.相較於力克胡哲，我們擁有更健全的四肢，我們可以有那些作為，來增加我們對生命的色彩？ 教師總結：生命是很珍貴的，生活中遇到困難時，不應該輕易結束生命，應該努力去解決困難，活出精采與意義。						
第九週	**第二篇沉默的殺手** **第一章慢性病（一）** **一、想想看** 教師請同學閱讀第48頁康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點「17歲」、「大腸癌」、「家族病史」、「熬夜」、「吃泡麵、速食、燒烤」「16歲」、「每天都喝含糖飲料」、「飲料當開水喝」、「體重下降」、「口渴」、「血糖值」。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	二、認識慢性病 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。（以下為107年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序）107年十大死因依序為： 1.惡性腫瘤（癌症）。 2.心臟疾病。 3.肺炎。 4.腦血管疾病。 5.糖尿病。 6.事故傷害。 7.慢性下呼吸道疾病。 8.高血壓性疾病。 9.腎炎、腎病症候群及腎病變。 10.慢性肝病及肝硬化。 **三、惡性腫瘤（癌症）** 提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？ 回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。 說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。 1.先天型因素： (1)老化：老化產生細胞變異。 (2)性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。 (3)基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。 2.後天型因素： (1)肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。						

	(2)缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。 (3)過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。 (4)加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。 (5)燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。 (6)高油飲食：高脂肪飲食會引起身體負擔太大。 (7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。 除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關，例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。 **四、癌症的警訊有哪些？** 引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。 說明：教師介紹癌症警訊： 1.身體出現腫塊。 2.疣或黑痣變不規則狀、突起。 3.持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。 4.持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。 5.不明原因出血。 6.持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。 7.長時間不明原因體重減輕。 **五、惡性腫瘤的預防** 活動：將學生分組，每組給予海報，請學生討論如何預防惡性腫瘤並畫						

	出來在海報上。學生可以參考致癌因素來思考預防之道。 發表:請學生每組派代表上臺發表。 教學：教師總結歸納學生所發表的預防方法,介紹如何預防惡性腫瘤。 1.不接觸致癌物 2.多吃蔬果 3.作息正常 4.規律運動 5.定期健康檢查						
第十週	**第二篇沉默的殺手** **第一章慢性病（一）** **一、心血管疾病** 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導:其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 **二、高血壓** 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 **三、冠狀動脈心臟病** 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似 的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	教師介紹何謂冠心病。 **四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？** 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。						
第十一週	**第二篇沉默的殺手** **第一章慢性病（一）** **一、腦中風** 提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回答。 介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，依樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？教師介紹腦中風內容。 **二、中風辨識及處裡四步驟FAST** 總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。 **三、心血管疾病的預防** 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。 1.規律運動 2.向菸說不 3.健康飲食 4.定期健康檢查	1a-IV-2 1a-IV-3	Fb-IV-4	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

第十二週	**第二篇沉默的殺手** **第二章慢性病（二）** **一、引起動機** 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1.每天會喝多少容量的含糖飲料？ 2.每天喝多少容量的白開水？ 3.最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4.一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們的胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 **二、糖尿病** 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 **三、糖尿病的預防和控制** 活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。	2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十三週	**第二篇沉默的殺手** **第二章慢性病（二）** **一、腎臟病**	2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。 **二、健康生活行動家** 提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，並進行下方危險因子的測定。 發表：請同學下次上課發表訪問結果及感想。 引導：教師示範量腰圍和量血壓的正確方式，並請全班同學每人量測腰圍及血壓。 總結：一家人的生活習慣往往都是類似的，預防慢性病必須從改善生活習慣做起，不只是同學自己本身，家人也都要一起才會有動力，請同學確實檢核自我的生活習慣、完成P67的學習內容，分析實行有困難的原因即提出解決的辦法，為自己的健康努力。	4a-IV-2			象，探索人生的目的、價值與意義。		
第十四週	**第三篇即刻救援** **第一章急救最前線（第二次段考）** **一、事故是不是可以避免** 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1.分析看看為什麼會發生上述的事情？ 2.怎麼做才能避免這樣的事故發生？ 3如果自己或身邊有人受傷，你有能	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	力自救或救人嗎？ 分享：學生自由分享。 提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 **二、事故發生原因和預防** 說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 **三、安全主張** 實作：讓學生根據自己的想法回答「你認同誰的看法？為什麼？」 說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。 提問：案例中如果小心或小派為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺得這樣值得嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居						

	臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。 **四、事故傷害緊急處理原則** 提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」 分享：學生自由分享 說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。 1.現場安全評估 2.初步評估及維持生命徵象 3.呼叫119，尋求協助 4.提供救護，直到救援到來						
第十五週	**第三篇即刻救援** **第一章急救最前線** **一、、簡易的傷口照護** 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。 1.洗手 2.清洗 3.觀察 4.覆蓋 **二、出血怎麼辦** 提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	討論：創傷出血時，該如何處理？ 發表學生發表自己的經驗與意見。 指導：教師講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。 **三、止血點止血法** 說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。 指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。 詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。 討論：學生進行討論。 統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。 1.前臂出血→肱動脈止血點 2.上臂出血→鎖骨下動脈止血點 3.手掌出血→橈動脈止血點 4.下肢出血→股動脈止血點 5.頸部或咽部出血→頸動脈止血點 6.出血在眼睛以上→顳動脈止血點						
第十六週	**第三篇即刻救援** **第一章急救最前線** **一、流鼻血怎麼辦** 提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。 **二、簡易包紮要領** 提問:處理完傷口，為什麼要包紮？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師包紮的四個重要目的，	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	並詳細解說包紮的要領。 **三、繃帶包紮法（一）** 說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範:教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **四、繃帶包紮法（二）** 說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。 示範:教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **五、三角巾包紮法（一）** 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **六、三角巾包紮法（二）** 示範：教師示範如何使用三角巾來進行面頰及耳部帶狀三角巾包紮和踝部帶狀三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **七、健康生活行動——傷患的包紮方式** 閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。 配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用甚麼方式來包紮。 說明：教師統整並公布答案。						

	八、健康生活行動家——包紮演練 實作：讓學生分組進行包紮演練，可配合闖關活動。 說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得做多熟練勾選的那組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，一定要不斷練習，才會更加熟練。						
第十七週	**第三篇即刻救援** **第二章心肺復甦術** **一、國中生CPR救母** 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得到嗎？ 發表：學生自由分享。 **二、認識CPR** 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。 **三、心肺復甦術流程圖介紹** 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	四、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 **五、價值澄清** 說明：心肺復甦術對於不同年齡層,實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時,能具有救人技術和資格。						
第十八週	**第三篇即刻救援** **第二章心肺復甦術** **一、AED的使用** 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。 **二、CPR四個關鍵** 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。 說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	1.先急救再求救的四種情況。 2.CPR操作注意事項 3.CPR有成效的徵兆 4.CPR操作可終止的情形						
第十九週	**第三篇即刻救援** **第二章心肺復甦術** **一、復甦姿勢** 提問：如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第二十週	**第三篇即刻救援** **第二章心肺復甦術（第三次段考）** **一、保護生命的守護者** 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或播完緊急電話就轉身走人？ **二、健康生活行動家—CPR演練** 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員紀錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。						

新竹市__富禮__國民中學 __111__學年度第__一____學期領域/科目課程計畫

領域/科目	_健體____領域 _體育__科目	實施年級	■ _七__年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林　版　□自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2　節，本學期共 42　節
對應領域核心素養	一、健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 二、健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 三、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。 四、健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 五、健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 六、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。 七、健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	一、認識體適能及運動安全。 二、持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點 學習表現	學習重點 學習內容	評量方法	議題融入	教學資源	備註
第一週	**第四篇運動好健康** **第一章體適能** **一、說明科技進步和身體活動量的關係** 1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解體適	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【環境教育】** 環 J1 了解生物	1.教學影片 2.體適能測驗工具	

	析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 **二、說明體適能的重要性** 1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 **三、總結活動** 1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。 2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？ **四、體適能的分類** 1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。			能的重要性。	多樣性及環境承載力的重要性。		

	2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。 6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。						
第二週	**第四篇運動好健康** **第一章體適能** **一、分站健康體適能檢測** 1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2.進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 3.教師可視時間狀況，讓學生	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【環境教育】** 環J1 了解生物多樣 性及環境承載 力的重要性。	1.教學影片 2.體適能測驗工具	

	進行技能體適能的檢測項目。 4.引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。 **二、評估體適能等級** 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3.利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4.利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 **三、設計體適能運動處方** 1.利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 **四、總結活動** 1.讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 2.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。			能表現。			
第三週	**第四篇運動好健康** **第一章體適能** **一、運動計畫執行成果**	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-2	1.實作：能評估自己的體適能	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	1.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2.各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3.引導學生思考執行成效佳的原因。 **二、運動計畫修正** 1.利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2.鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 **三、總結活動** 1.鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2.歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。	4d-IV-2		檢測結果。	的能力與興趣。		
第四週	**第四篇運動好健康** **第二章運動安全** **一、良好的身心狀況** 1.說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2.問答：能	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 **【環境教育】**	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	2.提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 3.歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 **二、注意環境安全與氣候** 1.提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 2.發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 3.統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 **三、暖身運動與緩和運動** 1.提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 2.說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 **四、遵守運動規則** 1.說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險			說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。		

	發生。 2.提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 3.統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。						
第五週	**第四篇運動好健康** **第二章運動安全** **一、正確的運動技巧** 1.說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 2.提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ **二、適當的保護措施** 1.說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 2.提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ **三、活動「運動安全我最行」** 1.說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	降低運動傷害的發生，是極為重要的。 2.實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。						
第六週	**第四篇運動好健康** **第二章運動安全** **一、夏日高溫對影動的影響** 1.說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 2.提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何? **二、紫外線對健康的影響說明** 1.說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 2.提問：紫外線為何會造成身體的傷害? **三、夏日運動的注意事項** 1.說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 **【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣 性及環境承載 力的重要性。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	2.提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ **四、說明空氣汙染對身體的影響** 1.說明：空氣汙染為何對身體會有影響 2.提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動? **五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介** 1.說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是 PM2.5。 2.提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害?其特性為何? **六、適當的保護措施** 1.說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 2.提問：同學是否知道有哪些 APP 可以用來查詢空氣品質？			運動的影響，需注意哪些運動安全事項。			
第七週	**第五篇健康動起來** **第一章籃球（第一次段考）** **一、籃球歷史與規則介紹** 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。 **二、裁判手勢與狀況解說** 說明:規則簡介,討論犯規與違	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2.觀察：學生能熟悉	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】**	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	例的差別，並以實際狀況作為舉例。 **三、介紹持球三重威脅動作** 說明： 1.三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2.三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 **四、介紹球感練習** 說明： 1.球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2.手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3.讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4.讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。			籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3.觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4.觀察：能否做出正確的持球動作。 5.觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第八週	**第五篇健康動起來** **第一章籃球**	1c-IV-1 1d-IV-1	Hb-IV-1	1.觀察：是否能認真	**【性別平等教育】**	1.教學影片 2.教用版電子教	

	一、介紹傳接球動作要領 說明： 1.好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2.傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 **二、胸前傳球** 說明： 1.胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。 2.將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側,使球產生逆旋轉。 **三、地板傳球** 說明： 1.在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。 2.持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球	1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2		參與活動。 2.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 4.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 5.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 6.技能：能做出從不同方向跑動的墊步	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	科書	

	力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 **四、過頂傳球** 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。 **五、側邊傳球** 說明： 1.利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2.在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。 **六、介紹傳球動作要領** 討論：引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的?是傳球者的問題還是接球者的問題？ 說明： 1.接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須			接球。 7.情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。			

	注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。 2.接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3.墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4.從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5.養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。 **七、活動「突破防守的傳球練習」** 1.教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了 2.當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 3.叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者						

	抄截。 4.如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出10球才換防守者。 5.持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的假動作，例如:眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。						
第九週	**第五篇健康動起來** **第一章籃球** **一、傳接球基本概念介紹** 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 1.持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2.尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3.當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2.情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3 觀察：是否能認真練習運球動作。 4.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。 4.運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。 **二、活動「要球單打我最行」** 1.利用全身的每一個部位擋住對手。 2.傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 3.接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 4.完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。 **三、運球** 說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答 1.運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 2.有無防守者的運球方式 說明：無人防守情況下，速度			等相關問題。			

	比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。 1.原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。 2.換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背後運球、跨下運球等更高難度的運球。 3.轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 4.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 5.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說,容易產生失誤。 6.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 **四、活動「變『換』莫測」**						

	說明：1.當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2.在場地圈圈移動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。 3.此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。						
第十週	**第五篇健康動起來** **第一章籃球** **一、轉身運球** 說明： 1.此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說,容易產生失誤。 4.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.觀察：是否能認真練習運球動作。 2.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 **二、活動「運球我最行」** 說明： 1.本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2.當拿球的同學面臨防守者時，在大約10秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3.活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。 4.經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。 **三、活動「我會作選擇」** 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1.在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他（她）手上時，將如何						

	來做傳球或運球的選擇？ 2.課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。						
第十一週	**第五篇健康動起來** **第二章排球** **一、情境式的引導** 1.以中華隊近年來參與2015年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2.引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些?是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略? 3.引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些?過去學習這些排球技術的過程為何?哪些是屬於排球基礎的技術?哪些是屬於較高階的排球技術?以喚起學生過去的學習經驗。 **二、低手傳球** 說明:低手傳球時手部動作、身	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.引導：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作： 1.引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2.引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒:提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。 **三、靈活的步伐** 說明： 1.在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2.移位步法的動作區分為:起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 操作： 1.引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2.引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。						

	提醒：儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後再做出低手傳球動作。 回饋：步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.121的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。						
第十二週	**第五篇健康動起來** **第二章排球** **一、活動「瞻前顧後」** 說明： 3位同學一組，2位同學做拋球，1位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作： 1.2位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2.低手傳球的同學在接起15顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒:主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	習的準確性。 **二、低手發球的動作要領** 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 **三、活動「低手發球手感練習」** 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越好。 操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。			及時間點。			
第十三週	**第五篇健康動起來** **第二章排球**	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.發表：能說出最適	**【性別平等教育】**	1.教學影片 2.教用版電子教	

	一、活動「低手發球及接發球」 1.說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 示範：發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 2.操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 3.提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。 **二、活動「9人制排球比賽」** 1.說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 2.示範：在學生發生失誤時，	1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3		合自己低手發球的擊球部位。 2.觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3.實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4.發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6.實作：能	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	科書	

	能給予學生正確的回饋。 3.操作：分析已方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 4.提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。			在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。			
第十四週	第**五篇健康動氣來** **第三章羽球（第二次段考）** **一、學習引導** 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 **二、簡介羽球的起源** 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 **三、介紹球拍各部位名稱** 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 **四、正手握拍法** 1.講解：正手拍握拍的方式及注意事項。	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠具備正確的握拍動作。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4.實作：能夠成功發出有效球。 5.實作：能夠成功發	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	2.實作：分組練習，並互相觀摩。 **五、反手拍握拍法** 1.講解：反手拍握拍方式及注意事項。 2.實作：分組練習，並互相觀摩。 3.提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ **六、握拍方式** 1.講解：正手與反手握拍的動作要領。 2.互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。 **七、發球基本概念** 提問： 1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3.單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ **八、正拍發高遠球** 1.說明：發高遠球時，所要注意的部分。 2.示範：發高遠球時之動作要領。 (1)預備動作：左腳在前，右腳在後，稍微側身面對發球方向。 (2)放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。			出有效的網前短球與平抽球。 6.問答：能具體說出發球應遵守的規則。			

	(3)擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 **九、反拍發網前短球** 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 1.正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍項下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推擊過網而不是擊球。 2.反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 **十、活動「羽球九宮格」** 1.講解:活動目的與活動規則。 2.實作：進行分組比賽。 3.問答：請學生分析自己與他人表現。 **十一、發球策略應用** 說明： 1.發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。 2.發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與						

	反手發球，透過相同動作發出不同距離的球。						
第十五週	**第五篇健康動起來** **第三章羽球** **一、米字步法** 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。 **二、羽球基本步法** 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 **三、講解與示範羽球步法** 說明： 1.從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 2.緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 **四、實際操作** 說明： 1.將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2.先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.問答：能具體說出網前短球的發球要領。 3.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4.問答：能具體說出米字步法的要領。 5.問答：平抽球的特性為何？ 6.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	能迅速移動到指定位置。 **五、平抽球講解** 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。 **六、引起動機** 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ **七、講解擊球的基本概念** 說明： 1.讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2.對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 **八、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」** 活動目的： 以平抽球擊球法，分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： 1.兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。 2.判斷來球:當對方運用平抽			7.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 8.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？			

	球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。 3.一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 **九、引起動機** 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等…… **十、活動「半場單打比賽」** 說明： 1.利用半場，進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。 2.叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3.擊完球後，回到原心位置的觀念,是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽： 1.場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動,來達成得分的目的。 2.得分分為2分1分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到2分。 3.分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學						

	習計分以及手勢。						
第十六週	**第五篇健康動起來** **第四章棒球** **一、介紹棒球守備位置及手套使用方式** 1.講解:說明不同手套的特性。 2.提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 3.發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 4.統整：棒球攻守交換的目的與時機。 **二、活動「自我傳接球」** 1.講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。 2.示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。 3.操作：透過自我傳接球練習,同學可以互相觀察與學習。 **三、介紹棒球的握球方式** 1.講解:說明不同球路的特性。 2.提問：直球與變化球的差異性? 3.發表：引導學生了解棒球規則。 4.統整：棒球攻守交換的目的與時機。	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	1.發表：能指出棒球守備位置。 2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3.觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4.認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5.認知：能正確的將手指握在縫線上。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	四、活動「你拋我接」 1.講解：漸進式認識不同球種的差異性。 2.說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 3.操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。 **五、接球動作要領** 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1.準備動作 2.接球動作 3.護球動作 **六、手套接球要領** 說明： 1.接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 2.手套接球可採取正手接球與反手接球。 **七、護球遊戲** 器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球 1.操作:兩人一組進行拋接球。 2.講解：藉由桌球拍取代接球板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手進行護球後取球。 說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。						

第十七週	**第五篇健康動起來** **第四章棒球** **一、高肘傳球動作要領** 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1.高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2.轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作:透過腰部進行左右旋轉。 3.球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4.餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1.腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2.強調11點鐘出手，5點位置為收尾動作的重要性。	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	1.認知：能藉由轉身動作，將球投出。 2.情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3.技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4.認知：能正確的說出投球的動作要領。5.技能：能表現出不同種類的投球動作表現。 6.認知：能正確的說出投球的動作要領。 7.認知：能正確的說出雙殺傳	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	二、活動「對牆投擲練習」 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。 說明：對牆投球動作練習。 操作：藉由對牆投球接反彈球 1.將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2.將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。 **三、投手投球動作要領** 1.「準備動作」 說明： (1)上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2)站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。 (3)雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。 2.「啟動動作」 說明： (1)自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2)手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 3.「抬腿平衡動作」 說明： (1)抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向			球的動作要領。 8.技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 9.情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。			

	移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。 4.「跨步擺臂動作」 說明： (1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約 5~6 個腳掌長距離)。 (2)以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，本壘板成一直線。 (3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。 5.「重心轉移動作」 說明： (1)當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。 (2)軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。 (3)投球臂肘關節呈 90 度彎曲高於肩膀為佳。 6.「跟隨動作」 說明： (1)出手後，身體重心持續轉移。 (2)出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。 7.「守備」動作 說明：隨後進入守備動作，面						

	對來球。 **四、活動「擲準得分王」** 說明： 1.4 人一組，投手距離目標16.46 公尺，進行格擲準比賽。 2.一人投擲 5 球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。 注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。 **五、踩壘包技術及傳球動作** （一）後退傳球-左腳踩壘 步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。 2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 （二）前跨傳球-右腳踩壘 步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。 2.利用右腳滑過壘包上緣，同時手套拉進右肩。 3.以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 **六、活動「壘包爭奪戰」**						

	活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。 活動方式： 1.以棒球場內野區設計場地，分組人數為6位進攻方、6位防守方。 2.進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。 3.進攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分(除本壘外)。每次1位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。 4.防守方共同圍捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 5.三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。 注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會。(跑者出局) 操作： 進攻方：思考如何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容						

	易上壘。 守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。 如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。						
第十八週	**第六篇健康跑跳碰** **第一章田徑** **一、長短距離大不同** 說明： 1.短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率;在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2.長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動;在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 **二、說明擺臂動作要領** 1.手臂的擺動:以肩為支點，屈肘約 90 度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2.軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 3.以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 **三、活動「擺臂動作練習」** 操作： 1.須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 2.要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 **四、活動「擺臂必要性體驗」** 操作： 1.可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離，前 10 公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳			的擺臂姿勢。			

	搭配的協調。 2.要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。						
第十九週	**第六篇健康跑跳碰** **第一章田徑** **一、蹲踞式起跑** 說明： 1.說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2.說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 操作： 1.蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2.可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 **二、活動「絕佳拍檔」** 說明： 1.2人一組，分成若干組，讓	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2.在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2 人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 **三、活動「沒有最快，只有更快」** 說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。 操作： 6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。						
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 **一、站立式起跑** 說明： 1.說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2.直立式起跑主要應用在中、	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2.觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1.準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2.各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3.起跑:後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 **二、活動「起跑瞬間的加速度練習」** 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作： 提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 **三、活動「起跑姿勢大比拚」** 說明： 1.在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 2.2人一組，實際跑60公尺為			是否錯誤、需要修正。 3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚4x100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 7.實作：選	上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		

	距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3.全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4.提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 5.讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。 **四、同心協力-接力賽跑** 引導：「9秒58(100公尺世界紀錄)╳4棒>38秒42(400公尺接力世界紀錄?」 討論：問題的原因為何? 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。 說明:接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。 **五、傳接棒秘訣** 說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作： 1.請學生實際練習蹲踞式起跑			擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。			

	「第一棒握棒方法」的姿勢。 2.請學生進行「傳接棒練習」:下壓式接棒、上挑式接棒。 **六、活動「使命必達」** 說明： 1.介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2.分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 實作： 1.4 人一組,每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。 2.每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3.同一方向從前傳到後，統一再向後轉,逆方向再操作一次。 **七、活動「絕佳夥伴」** 說明： 1.以實際 200 公尺或 400 公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2.不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3.不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決定。 實作:請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 **八、出奇制勝、堅持到底** 教師回饋：						

	1.引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2.引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。						
第二十一週	**第六篇健康跑跳碰** **第二章街舞（第三次段考）** **一、介紹街舞的起源與流行文化** 1.利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2.利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3.請學生發表對街舞的餐與與理解。 **二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）** 1.利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2.引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3.引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等	3c-IV-1 3c-IV-2	Ib-IV-1 Ib-IV-2	1.問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2.實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3.實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	**【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	變化。 **三、小結活動** 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 **四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二）** 1.複習律動基本動作。 2.引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 **五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三）** 1.引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 2.引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3.說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 **六、總結活動** 1.讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2.說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。 **七、認識舞蹈相關要素** 1.利用課文進行舞蹈創作前，						

	應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY-運用身體哪些部位的變化；SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化;ENERGY-運用身體力量控制變化；ACTION-運用哪些動作組合較流暢;TIME-運用音樂節奏動做次數的變化。 2.利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3.提醒的基本動作分類。引導學生的基本動作分類。引導學生善用的基本動作分類。引導學生比較網路的基本動作分類。引導學生比較前二資源的基本動作分類。引導學生比較前二節。，源的基本動作分類。引導學生比較前二節。組欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創做的內容。 **八、學習舞蹈創作技巧** 1.利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要						

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

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 二 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 體育 科目	實施年級	■ _七__年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 40 節
對應領域 核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活,並學習在水上活動時保護自己的安全。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	**第四篇運動大視界** **第一章運動新視野** **一、學習引導** 利用 88 頁課本情境,引導學生事前	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 **二、簡介運動功能** 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 **三、評估運動功能** 1.自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 2.統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。						
第二週	**第四篇運動大視界** **第一章運動新視野** **一、探究運動對學習效益的影響** 1 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部 SH150 計畫的目的，強化運動的多元功能。 2.發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。 **二、案例評析** 1.自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 2.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	問答 行動	**【生涯規劃教育】** 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	三、探究運動對心理的影響 1.講解：利用運動改造大腦:EQ 和 IQ 大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2.發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 **四、理解學校 SH150 活動** 1.講解：透過課文講解 SH150 政策的意義，並引導學生發表對學校 SH150 活動的理解。 2.實作：利用課文的範例分析學校 SH150 活動推廣成效，提出自己的想法。 **五、探究運動對心理的影響** 1.講解：利用運動改造大腦：EQ 和 IQ 大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2.發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。						
第三週	**第四篇運動大視界** **第一章運動新視野** **一、案例評析** 1.發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2.自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動	1c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	能。 **二、理解終身運動的重要性** 1.講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2.講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。 **三、擬定終身運動計畫** 1.講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 2.課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。						
第四週	**第四篇運動大視界** **第二章奧林匹克運動會** **一、學習引導** 利用 94 頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。 **二、簡介奧林匹克運動會起源** 講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 **三、簡介奧林匹克運動會旗的意義** 1.講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	問答 實作	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 **【生涯規劃教育】** 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	念。 2.統整：推廣奧運之父-皮耶德・古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。 **四、探究奧林匹克運動會理念** 1.講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。 2.發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。 **五、最佳運動員報導** 1.發表：欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著……)。 2.學習作業：鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員，進行分析報導，再與同學分享。						
第五週	**第四篇運動大視界** **第二章奧林匹克運動會** **一、探究奧林匹克運動會理念** 1.講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。 2.案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 **二、奧林匹克運動精神宣導活動** 1.講解：複習本單元攸關奧林匹克	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	問答 實作	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 **【生涯規劃教育】** 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。 2.分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。						
第六週	**第五篇球類真好玩** **第一章籃球** **一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機** 說明： 1.離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2.籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3.投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4.講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 **二、投籃姿勢的示範與講解** 說明： 1.投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。 2.從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。 3.指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	認知 觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	4.持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。 **三、運用身體協調提昇命中率** 說明： 1.投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。 2.投籃動作前的三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。						
第七週	**第五篇球類真好玩** **第一章籃球（第一次段考）** **一、針對投籃常見錯誤動作加以修正** 說明： 1.每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2.在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。 **二、活動「激戰21」** 說明 1.結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。 2.除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。 3.籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。 **三、上籃動作要領示範與講解** 說明：	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	1.以右手上籃為例，站立位置距離籃框3~4公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 2.注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。 **四、活動「後有追兵上籃練習」** 說明： 1.依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2.擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。 3.傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。 **五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋** 說明： 1.將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。 2.透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。						
第八週	**第五篇球類真好玩** **第一章籃球** **一、切傳練習** 說明： 1.持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。 2.切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	3.另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。 **二、四人一組，開始練習** 1.擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。 2.進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。 3.提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。						
第九週	**第五篇球類真好玩** **第一章籃球** **一、基本小組戰術與動作示範** 說明： 1.與隊友配合的基本戰術:給球與跟進接球。 2.複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 3.一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 **二、給球後跟進投籃練習** 說明： 1.留意跑動接球投籃的重心轉移。 2.先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3.傳球的同學同時複習上學期教授	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	的傳球方式。 4.本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5.接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 **三、講解活動操作原則與練習流程** 說明： 1.當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2.搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3.上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。 4.其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。 **四、進行主要活動練習** 說明： 1.三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2.當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3.多練習運球切入後，分球給隊友投藍的情境演練。						
第十週	**第五篇球類真好玩** **第二章排球** **一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色** 1.說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2.講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 3.提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？ 4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	5.統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。 **二、高手傳球的動作要領** 1.說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。 2.示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。 3.操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。 **三、活動「高手對牆傳球練習」** 1.說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。 2.講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸 球。 3.示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 4.操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。 **四、活動「高手傳球投籃練習」** 1.說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。 2.講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法						

	判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。 3.示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。 4操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。						
第十一週	**第五篇球類真好玩** **第二章排球** **一、活動「高手傳球跑動練習」** 1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。 2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。 3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。 **二、活動「模擬比賽中舉球員練習」** 1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。 2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。 3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。 **三、六人制排球比賽方式及隊形介**	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	紹 1 說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。 2 示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。 **四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹** 1 示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。 2 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。						
第十二週	**第五篇球類真好玩** **第二章排球** **一、活動「比手畫腳趣味活動」** 1.說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2.示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。 3.操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。 4.提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。 **二、活動「六人制排球比賽」** 1.說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。 2.示範：輪轉到擔任舉球員同學必	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。 3.操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。 4.提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。						
第十三週	**第五篇球類真好玩** **第三章桌球** **一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性** 1.講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。 2.提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3.發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 **二、正手發不旋轉長球的動作要領** 1.說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 2.示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 **三、活動「連續正手發不旋轉長球」** 1.操作：透過分組練習中的互相觀	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	提問 觀察 發表 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。 **四、正手平擊球的動作要領** 1.說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 **五、活動「正手平擊球循環練習」** 操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的的基本技巧。						
第十四週	**第五篇球類真好玩** **第三章桌球（第二次段考）** **一、反手發不旋轉長球的動作要領** 1.說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 2.示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 **二、活動「發球進籃」** 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。 **三、反手推擋球的動作要領** 1.說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	發表 實作 觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	賽的實際演練將會有所幫助。 2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 **四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」** 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。 **五、活動「班級桌球個人單打排名賽」** 1.說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 **六、桌球個人單打比賽紀錄表** 1.說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。 2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 3.提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。						
第十五週	**第五篇球類真好玩** **第四章足球** **一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色** 1.講解：說明足球運動的發展與特	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Hb-IV-1	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	色。 2.提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 3.發表：引導學生了解足球規則與發展。 4.統整：了解足球運動的發展及演進。 **二、活動「練習控球」** 1.講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2.示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 3.操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 **三、盤帶球技術** 1.腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。 2.腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。 3.腳背盤帶球：適用於飛球落下之	3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1					

	高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。 4.腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。 (1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。 (2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。 5.活動「看誰帶球速度快」						
第十六週	**第五篇球類真好玩** **第四章足球** **一、傳球技術** （一）活動：腳內側傳球 1.說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈 90 度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2.分解動作要領： (1 注視目標物。 (2)支撐腳立於球體側後方約 15 公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	情意 認知 技能	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	(4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 （二）活動：腳背傳球 1.說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球 （所謂：香蕉球）。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。 2.分解動作要領： (1)注視目標物。 (2)支撐腳立於足球左側約 15 公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。 (3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。 (4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。 3.注意事項： (1)支撐腳位置不夠精準。 (2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。 4.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 **二、活動「傳球練習」** 具備正確的傳、停球動作技巧與觀						

	念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。 活動一：傳停球 活動方式：二人一組，相距 5～7 公尺，透過傳球、停球方式進行。 **三、活動「小組控球對抗賽」** 為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？ 藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。 **四、活動「通過目標過五關」** 活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。 **五、自我檢核表** **六、活動「足球對抗賽」** 1.藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各 10 分鐘，請同學思考如何達成目標。 2.可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。 **七、問題與討論**						
第十七週	**第六篇就是愛運動** **第一章游泳** **一、蹬牆漂浮與水中站立** 1.說明：身體應放鬆漂於水上。 2.示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 **二、陸上與水上踢水練習** 1.說明： (1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 (2)水上練習時手握於池邊，踢水練	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	習。 2.示範：踢水練習。 **三、活動「合作無間」** 1.說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 2.示範：兩人一組共同踢水完成任務。 **四、陸上划手動作分析** 1.說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 2.操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 **五、水上划手基礎動作** 1.說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。 2.示範： (1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。 (2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。 (3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。 (4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。 **六、活動「划手記錄賽」** 1.說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。 2.示範：設定 15 公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。						
第十八週	**第六篇就是愛運動** **第一章游泳** **一、換氣練習** 1.說明：藉由划手換氣練習，提升	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2	Cb-IV-2 Gb-IV-2	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	換氣表現。 2.操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 **二、活動「檢測前哨站」** 1.說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2.示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 **三、自我檢核表** **四、活動「水球攻防戰」** 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。 **五、活動「游泳檢測」** 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。	3c-IV-1 4d-IV-1			求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十九週	**第六篇就是愛運動** **第二章水上安全與自救** **一、常見水域發生意外的原因** 1.教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2.學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-1	認知 情意 發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	二、認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。 以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表意義。 **三、討論活動** 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1.我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2..看到黃色旗幟該注意什麼？ **四、離岸流注意事項** 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？ **五、俯漂與仰漂** 說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作： 1.仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。 2.俯漂：以水母漂，於水上漂浮。 **六、活動「挑戰自我--水上漂」** 1.說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。 2.示範：俯漂前進 25 公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。 **七、自製浮具** 1.說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。 2.介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。 3.反思： (1)請學生發表看過哪些浮具？						

	(2)找一適當材料練習自製浮具。 **八、活動「救援任務 ing」** 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。 示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。						
第二十週	**第六篇就是愛運動** **第三章體操** **一、學習引導** 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 **二、體操起源與項目** 1.講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2.講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 3.發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 **三、地板的基本技術** 1.講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2.發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 **四、地板靜態技術** 1.示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2.實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 **五、地板跳躍技術** 1.示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ia-IV-1 Ib-IV-1	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。 2.實作：學生分組練習三種動作。 3.展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。 **六、地板旋轉技術** 1.講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。 2.示範：示範地板上的單腳 180 度、360 度擺臂、旋轉的動作要領。 3.實作：學生分組練習單腳 180 度、360 度。 4.示範：示範地板上的跳轉 180 度的動作要領。 5.實作：學生分組練習跳轉 180 度，再鼓勵學生挑戰跳轉 360 度。 6.發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。 **七、地板直膝前、後滾翻技術** 1 講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。 2.複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。 3.示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作要領。 4.實作:學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。 **八、體操動作組合的技巧與原則** 1.講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。 2.實作：引導學生共同布置場地，						

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

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 1 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 體育 科目	實施年級	八 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	體育 認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 **一、學習引導** 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春期階段，是成長和運動能力強化的黃	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	1.問答:能說出運動時身體的生理反應 實作 2.實作:能利	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	金時段，多運動可以有效促進身體發展。 **二、簡介運動時身體的生理反應** 1.講解：利用課文說明生長和發展的差異，並引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。 2.統整：說明運動的身體反應雖然有時會造成身體不舒服的感覺或負擔，但這些反應都有益身心，應該多參與運動，促進身體健康成長。 **三、運動促進身體發展** 講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。 **四、運動時身體的正面循環效益** 講解：教師利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。			用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3.問答:能說出運動對身體發展的正面效益。 4.問答:能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。			
第二週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 **一、運動訓練原則** 講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。 **二、運動訓練原則應用討論** 分組討論：分配各組選一個訓練原	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	1.問答:能說出運動訓練原則的原理。 2.問答:能舉出應用運動訓練原則的例子。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。						
第三週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 **一、運動相關科技或資訊** 1.講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。 2.發表：引導學生發表自己運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。 **二、運動E點通** 1.講解：教師結合科技領域概念，展現4個較容易操作的網路資源，包括教育部體育署體適能網站、教育部體育署i運動資訊平台、YouTube影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生應用這些網站進行運動參與資料搜尋。 2.發表：請學生發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3.統整：使用運動產品可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。 **三、分組報告** 1.講解:利用課本範例操作手機APP以及智慧手環的使用方法，並引導學生思考如何分析產品功能和使用注意事項。 2.發表：學生分組分享運動產品使用經驗，希望透過大家集思廣益，互相分享使用經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。 3.統整：鼓勵學生日後在生活中遇	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	1.問答:能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 2.問答:能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3.實作:蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。 4.發表:能應用所學進行運動處方執行的成效方析。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。 **四、思考與行動** 1.講解：針對課文的兩個案例，請學生參考運動訓練原則和運動相關產品，評估運動處方實踐成功的因素，做為學生日後設計運動處方之參考。 2.統整：透過團隊討論分享，有助於問題解決，如果能付出實際行動，就能有效的幫助自己或他人達到運動效益的目的。鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診斷分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。						
第四週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 **一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形** 舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。 舉例說明： 1. 走路上學:多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車,都是一種肌耐力的表現方式。 2. 爬樓梯:捨棄搭電梯與電扶梯,也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。 3. 倒垃圾、提水是負荷重量的情境。 4. 其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1.問答:學生能夠了解那些是生活情境中的肌力訓練。 2.實作:學生能運用肌力訓練知識規劃適合自己的訓練計劃。 3.問答:能說出肌肉適能增進方法。 4.實作:學會個部分肌群的訓練動作。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	的腿部拉抬等,都可以訓練到下肢的肌力。 **二、增進肌肉適能的益處** 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 **三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用** 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 **四、肌肉適能增進的方法** 1.訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2.原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3.介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。						
第五週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 **一、動作與訓練肌群介紹與示範** 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。 **二、動作與訓練肌群介紹與示範** 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1.問答:能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作:學會個部分肌群的訓練動作。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第六週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 **一、動作與訓練肌群介紹與示範**	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1.問答:能說出肌肉適能的增進方法。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。 **二、動作與訓練肌群介紹與示範** 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。			2.實作:學會個部分肌群的訓練動作。	常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。		
第七週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球（第一次段考） **一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式** 說明：曾經獲得6次NBA總冠軍的金洲勇士隊，其輝煌戰績與成就並非只依靠投籃，上籃與戰術也配合的天衣無縫，當然也創造出大量的投籃機會。 講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳的球隊，高效率的快速進攻及戰術執行力是打出近年優異戰績的因素之一。 提問：經過比賽長期的演化，上籃有許多種形式，空手跑動接球上籃及跑動傳球上籃，是不是也與三步上籃技術有相關聯？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結，但技術的學習是循序漸進的，同學必須從基礎的運球三步上籃開始學習，而快速進攻戰術的成功關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機。 **二、運球三步上籃動作要領**	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1.提問:同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色? 2.觀察:是否認真餐與活動。 3 觀察:是否認真餐與上籃分解動作練習。 4.發表:能正確地說出上籃分解動作要領。 5.實作:能依照動作要領做出上籃動作。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明:運球三步上籃可拆成5個分解動作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。 講解：可讓學生先空手跑動練習，先分解動作,熟練後再做連續動作。 示範：強調蹬地起跳前，眼睛要注視籃框,起跳後將球穩定送進籃框。 操作：提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。 **三、活動「空手跑跳練習」** 說明：分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。 講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。 示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。 操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。 **四、活動「蹬地起跳擦板上籃」** 說明：練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。 講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。 示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置,提高命中率。 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。						
第八週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 **一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」**	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Hb-IV-1	1.觀察:是否認真參與空手跑動接球上籃練習活	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。 示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。 操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。 **二、活動「3人一組直線上籃練習」** 說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。 示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成5次傳球。 操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。 **三、活動「快速進攻戰術—以多打少」** 說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。 提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、人數都在相等的條件下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。 發表：題目沒有設限，請同學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。 講解：關鍵在於快速進攻戰術的四	3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3		動。 2.實作:掌握3人小組直線上蘭技巧，運用傳導推進完成上籃練習。 4.發表:能說出快速進攻戰術一以多打少的四大要領。 5.觀察:能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 6.實作:能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。	的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		

	大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。 統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。						
第九週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 **一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」** 說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。 示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。 操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。 提醒：讓學生知道2人跑動的速度、路線需要相互配合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習。 **二、活動「半場2打1快速進攻戰術練習」** 說明：運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 示範：執行板上沙盤推演的戰術，提醒學生上場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1.觀察:戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。 2.觀察:戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	術是否成功。 操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。 **三、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」** 說明：雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。 示範：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。 操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。						
第十週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 **一、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」** 說明：戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。 示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是能更有效率。 操作：強調賽後檢討的重要性，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。 **二、活動「籃球3對3比賽練習」** 說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1.觀察:是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2.實作:戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。 示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。 操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。						
第十一週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 **一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類** 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。 3提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 4發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。 **二、肩上漂浮發球動作要領** 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.提問:同學們是否能瞭解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。 2.觀察:是否認真參與活動。 3.觀察:是否認真參與肩上漂浮發球活動。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	臂上伸、擊球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。 3示範:強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。 4操作:提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。						
第十二週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 **一、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」** 1.說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習肩上漂浮發球的基本技術。 2.講解：對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬間發力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。 3.示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。 4.操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的 學習目標。 **二、活動「連續肩上漂浮發球」** 1.說明：連續肩上漂浮發球的練習目的，透過連續的發球增加練習數量，讓身體加強記憶。 2.示範：強調靠近球網發球，可檢視擊球瞬間手臂是否有伸直擊球，並要求球的飛行軌跡能夠以較平的	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.發表:能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 2.實作:能一動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 3.實作:能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	路線通過球網，增加發球的球質。 3.操作：提醒學生即使是連續發球也要隨時注意動作的正確性及完整性，協助給球的同學可以適時的提醒修正錯誤動作。 **三、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」** 1.說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。 2.示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。 3.操作：強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行，如果發球出界，負責撿球的同學一樣去撿球，每個人都必須進到下一個位置進行下一個動作。						
第十三週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 **一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」** 1.說明：講解W型分格區域發球活動的進行方式。 2.示範：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。 3.操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。 4.提醒：讓學生知道先要求發球落點的準度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。 **二、活動「9人制排球比賽」** 1.說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.發表:能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 2.觀察:知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3.實作能在活動或比賽中，熟練地使用肩上漂浮發球技術。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。 2.示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。 3.操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 4.提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。						
第十四週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球（第二次段考） **一、學習引導** 1.利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。 2.教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？ **二、活動「高手丟擲大賽」** 說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。 操作：分組比賽問題與討論再次比賽，瞭解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。 討論：完成問題與討論表格並與同學分享。 **三、長球** 說明：說明長球的種類及其目的，	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.說明:學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作:學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察:完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作:學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5.觀察:是否能夠熱烈參與活動與討	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。 操作： 1.原地操作1側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。 2.引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 **四、活動「我會打長球」** 說明：長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。 操作：練習拋高羽球，如同後場區域高度較高的來球，接著依動作要領擊球。攔截者僅能在後1/3的線上攔截，若擊球者擊出之球未被攔截，也代表所擊長球為有效且成功的長球，夠高且夠遠。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。 **五、殺球** 說明：說明殺球與長球的動作相似處與差異點。 示範：殺球之動作要領，「強調擊球點前上方、扣腕」。 操作:原地操作1側身舉拍強調將利用身體旋轉的力量擊球。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時「特別強調			論 6.實作:學生能依動作要領成功擊出長球。 7.實作:學生能依動作要領成功擊出殺球。			

	扣手腕動作」，並感受打擊到的「位置前於長球」4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 **六、活動「你殺我擋」** 說明：隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。 操作：透過分組比賽增加趣味，雖為A、B兩隊比賽，實則藉由敵對的觀察者與接球者，讓殺球者瞭解自己的殺球軌跡與威力如何。 提醒：活動需彼此協助完成，所以每個角色都很重要，如進攻方若隊友發球發失誤，防守方沒有在球網旁觀察殺球是否殺太高，都有可能造成自己團隊的失分。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。						
第十五週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 **一、切球** 說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。 示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。 操作：原地操作1側身舉拍。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時強調拍面向內傾斜角度與擊球瞬間的削切收力，並感受打擊到的位置4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 **二、活動「切球自拋自打」**	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.實作:學生能依動作要領成功擊出切球。 2.觀察:學生能在練習活動中積極認真參與。 3.實作:學生能完成拍攝立即觀看。 4.實作:能了解組合方式的用意，完成表格。 5.實作:對戰	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的操作與感受。 **三、活動「切球積分賽」** 說明：從發高遠球開始，進行切球技術的練習。 提醒：小組內彼此合作，利用易見的桌球圍布架為工具，若無圍布架也可運用其他類似高度的桌、椅、擋板…替代。 **四、後場高擊球技術檢核與複習** 1運用手機、平板等具錄影功能之設備互相紀錄同學的擊球動作，立即觀看，瞭解自己所看不到的揮擊盲點。 2每種技術各操作10分鐘，除了自我觀看，也相互瞭解同儕的擊球動作如何，並說出自己觀察影像中做到與沒做到的部分。 **五、高擊球的軌跡與落點** 講解：複習與熟練高擊球技術後，講解三種球路的飛行軌跡與可能的落點，如殺球也有近殺與長殺之分。三種球路的軌跡不同，製造的效果也會有很大的差異。 動動腦：思考高擊球技術能有甚麼組合策略？ 寫下自己專屬的進攻組合策略。 **六、長球、殺球、切球的運用** 說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看是否如自己預設的策略獲得勝利。 **七、高擊球攻防戰** 說明：5球輪流的攻守，雖然防守僅能回擊高球，但還是可以思考如何			紀錄。 6.發表:學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。			

	回擊讓攻方不易進攻而造成擊球失誤。 操作：進行高擊球攻防戰。 檢核與反思：瞭解想像與實際的狀況是否符合期待，思考還可以如何組合？ **八、半場單打比賽** 說明：擊球時並非一昧地攻擊就有效，重點在於輕、重、緩、急的搭配，更可製造效果，而防守一方也需思考回球的角度與落點，如何使進攻者不易進攻。 操作：實際進行半邊場地單打比賽，紀錄使用了多少次的高擊球技術贏球，瞭解高擊球技術的重要性。 分享：從進攻的角度與防守的角度分享勝利方程式，思考還有甚麼進攻策略？						
第十六週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 **一、畫出「好球區」區域** 講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？ 步驟一：膝蓋下緣延伸線。 步驟二:打者腰帶和肩膀的延伸線。 步驟三：找出腰帶及肩膀的中間延伸線。 步驟四：好球區於本壘板上方。 **二、活動「手掌擊球」** 講解：常見的打擊站姿有三種，請同學利用：閉鎖式、開放式、平行式反覆練習，最後依據自己最能判斷好球的站姿位置。 專有名詞解釋：站上打擊區時，重心分布以後腳為七、前腳為三的姿	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.認知:能充分了解棒球的好球區範圍。 2.情意:尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3.認知:能指出打擊動作要領。 4.技能:能做出揮棒動作。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	勢站立，站姿分為開放式、平行式和閉鎖式三種不同站法。打者可以根據投手的類型、球種和球路而採取不同的站姿，目的是能讓自己更看得清楚出手點最重要。以下就開始找出適合自己的打擊站姿。 **三、揮棒練習** 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊球、餘勢動作 實作：揮棒軌跡練習 方法：三位同學一組，兩位同學手持跳繩或橡皮筋繩設定揮棒區，另一位同學則在設定的揮棒區練習揮棒動作，提升揮棒軌道的穩定度。 **四、強棒出擊** 方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。 **五、 接、拋大球，掌握打擊時機** 講解與實作：練習者接住球後，進行內收擺盪，準備將球拋出。 方法:2人一組,以籃球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。 **六、低拋球打擊活動** 講解與實作：藉由棒球、大皮球、排壘球進行打擊練習，打擊者可以透過不同的球種,體會打擊的感受。						
第十七週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 **一、課程講解：接滾地球動作要領** 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 **二、活動「接球練習」** 說明：藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧，試著攔截看看	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.認知:能說出接滾地球動作要領。 2.技術:能做出滾地球動作表現。 3.情意:參與三人制棒球活動。 4.技能:活動	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	你能攔截幾顆球。 **三、課程講解：接高飛球動作要領** 講解：接高飛球分為雙手接球及單手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。 **四、三人制棒球** 說明：讓學生藉由「三人制棒球」活動，實際在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。			中能綜合運用所學技能。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十八週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 **一、情境式教學引導** 1.以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如:採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。 2.跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如:三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。 **二、立定跳遠** 說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 操作： 1.引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。 2.藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ga-IV-1	1.說明:學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2.問答:學生說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較差異性。 3.實作:學生能夠做出立定跳遠的動作。 4.實作:學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5.問答:學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性 6.說明:學生	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	3.藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。 **三、古代奧運立定跳遠賽** 說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5～4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。 操作： 1.引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。 2.提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。 **四、跳躍的變化性** 說明： 1.講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。 2.教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。 3.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。 **五、運動欣賞——規則聽我說** 說明： 1.引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。 2.提問方式讓學生思考及討論跳遠			能夠清楚了解跳遠規則。 7.發表:學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。			

	比賽評比方法、規則及比賽流程。 3.跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。 操作：教師可透過學習單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。						
第十九週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 **一、跳遠** 說明： 1.以鮑勃・貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。 2.引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再進一步的說明介紹。 3.引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。 **二、助跑練習** 說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。 示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度之變化。 操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。 **三、起跳動作練習**	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ga-IV-1	1.實作:能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢控制。 2.觀察:覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 3.實作:能正確地做出落地動作。 4.發表:能評估自身狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式呈現。 5.觀察:學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。 操作： 1.引導學生單腳起跳至最高點時，體會足部由腳跟到腳尖的快速推蹬下，力量的轉移的過程。 2.引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。 **四、起跳動作練習二** 說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。 操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。 **五、起跳動作練習三** 說明：增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。 操作：能夠做出協調的1、3及5步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。 **六、空中走步式動作練習** 說明：學生清楚了解手腳協調的輪動動作及模擬走步式動作內容。若能熟練此兩種動作，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。 示範：教師能協調地及步驟化地表現出連貫動作。 操作：學生能以慢動作步驟化練習著，透過多次修正後進而加快速度流暢完成。 **七、落地動作練習** 說明： 1.藉由椅子能模擬接近地面的空中						

	感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。 2.果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。 3.落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。 **八、成果發表會** 1.2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影；先跳的同學排成一列給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。 2.教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。 3.檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。						
第二十週	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩 **一、學習引導** 利用課本情境頁小育的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。 **二、跳繩的效益** 講解：利用課文引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1.問答:能分享跳繩的效益。 2.實作:能展現自己的跳繩技能。 3.問答:能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4.能表現不同的跳繩迴旋技能。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	三、跳繩暖身 示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。 **四、跳繩技術分析** 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。 自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。 **五、空迴旋技術** 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。 實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。 **六、水平迴旋技術** 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。 **七、轉身一圈迴旋技術** 講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習-右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。 實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。						

第二十一週	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩（第三次段考） **一、體側交叉技術** 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時機的掌握。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式,練習體側交叉跳的技術。 **二、前交叉與後交叉跳技術** 講解與示範：說明前後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 實作：學生透過同儕互惠練習前、後交叉，允許學生可以進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。 **三、挑戰活動** 講解與示範：利用課文說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。 分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設定的目標練習。 **四、挑戰分享** 分享與反思：引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。 **五、雙人跳繩技術** 講解與示範：利用課本圖片和課文說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1.問答:能說出跳繩手部交叉變化的要領。 2.實作:能流暢地表現手部交叉變化，跳繩技能。 3.問答:能擬定課後跳繩參語的計畫，並願意實踐試做。 4.問答:能說出雙人和團體跳繩的要領。 5.實作:能與他人合作表現流暢的雙人和多人的花式跳繩組合動作。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 **六、團體跳繩** 講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋刑事，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。						

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 2 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體領域 體育 科目	實施年級	八 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 40 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	體育 除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	**第四篇青春的躍動** **第一章運動營養** **一、情境式教學引導** 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	1.問答:學生能與教師間互動，回答問題並深入提問。 2.說明:學生	**【安全教育】** 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。 **二、運動營養** 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能能帶來的功能。 **三、升糖指數** 說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。 **四、簡易判斷升糖指數的變因** 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。 **五、運動飲食策略** 問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？ 我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？ 說明： 1.講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。 2.講解運動前、中及後的飲食建議。			能夠清楚了解營養素對於運動中補充的功能及重要性。 3.說明:學生能理解升糖指數的定義及內容。 4.學生能理解並學習運用運動前、中及後的飲食概念。			

第二週	**第四篇青春的躍動** **第一章運動營養** **一、運動與水分流失、運動補水法則** 提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？ 說明： 1.教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。 2.讓學生能清楚瞭解運動前、中及後補充水分的概念。 **二、電解質的補充** 提問：長時間持續活動的運動如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎? 說明： 1.問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。 2.提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。 **三、應該避免的食物** 說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。 **四、我的運動營養週記** 說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台發表，之後由發表者決定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上台發	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	1.發表:學生能勇於表達自己的所見所聞及判斷想法。 2.說明:學生能清楚明瞭水分對身體的重要性及補充原則。 3.學生能清楚明瞭運動應該避免的食物。 4.說明:能了解並說出電解質補充的重要性。 5.實作:學生能自主評估並做出自己的選擇。	**【安全教育】** 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。						
第三週	**第四篇青春的躍動** **第二章休閒運動-自行車** **一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些?** 教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如： 1.預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2.提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3.能讓肌肉結實，身形更加勻稱。 4.與好友相伴騎行友誼加溫。 5.強化血管組織，抵抗心臟病。 6.出行簡單方便，不怕塞車。 7.經濟便宜。 8.節能環保，減少廢氣排放。 **二、車類型介紹** 1.通勤或購物用途：UBIKE、傳統淑女車。通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故得名。 2.休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最為優雅，十分耐看。但價格相對較貴。 **三、自行車基本結構介紹**	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	1.發表:學生能夠分辨不同類型的自行車以及之間的差異。 2.認知:能說出自行車各部位名稱。 3.認知:能了解自行車各系統功能。	**【安全教育】** 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	依教師自由安排，介紹自行車基本結構 **四、自行車各系統功能** 說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 1.傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。 2.變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。 3.煞車系統:降低速度的安全裝置。 4.安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。						
第四週	**第四篇青春的躍動** **第二章休閒運動-自行車** **一、介紹騎車前準備事項與安全的關係** 說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。 1.自行車體檢查 (1)剎車:首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。 (2)變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。 (3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。 (4)其他輔助裝備：比如說車燈、定	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	1.發表:學生能夠分辨不同類型的自行車以及之間的差異。 2.認知:能說出自行車各部位名稱。 3.認知:能了解自行車各系統功能。 4.認知:了解騎乘自行車前的注意事項。	**【安全教育】** 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。 2.個人裝備檢查 (1)防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。 3.身體狀況檢查 了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。						
第五週	**第四篇青春的躍動** **第二章休閒運動-自行車** **一、正確的騎乘姿勢介紹** 我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。 1.上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。 2.手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。 3.下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	1.認知:能認知自行車的禮儀。 2.實作:可親自動手調整適合自己的騎車姿勢與高度。 3.實作:能實際於騎乘時推動友善有禮的自行車禮儀。	**【安全教育】** 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	二、適合自己的座墊高度 1.坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。 2.坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。 3.太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踩踏也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。 **三、實際操作** 教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。 **四、自行車禮儀解說與示範** 1.為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。 2.除了課文之外，尚可另外補充如下： (1)騎乘時請勿併排。 (2)超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。 (3)騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。 (4)夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。 (5)與前車保持安全距離。 **五、自行車變換方向手勢** 1.由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。 2.手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。 3.比手勢有兩點要注意，第一點：						

	要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。 **六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹** 說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。						
第六週	**第五篇運動大進擊** **第一章籃球** **一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽** 說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。 講解:NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。 提問:NBA於2001～2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.提問:同學是否能了解個人防守與團隊協防在比賽中的重要性。 2.觀察:認真參與活動。 3.觀察:是否認真參與防守步法循環練習活動。 4.發表:能正確地說出合法防守的觀念。 5.實作:能依防守動作要領完成防守步法循環訓練。	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	二、個人防守基本動作自我檢核 說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。 講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。 示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。 操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。 **三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」** 說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。 講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。 示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。 操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。 **四、合法的防守觀念**						

	說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。 講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。 示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。 操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。						
第七週	**第五篇運動大進擊** **第一章籃球** **一、人盯人防守** 說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。 示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。 操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。 **二、活動「一對一攻防實戰演練」**	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.觀察:是否認真參與一對一攻防實戰演練。 2.發表:能正確的說出人盯人的防守觀念。 3.實作:一對一攻防實戰演練中，做出球防守的基本觀念及步法。 4.發表:能說出爭搶籃板	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。 講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。 示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。 操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。 **三、爭搶籃板球** 說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。 示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。 操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。 **四、活動「誰是籃板王」** 說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。 講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。 示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推			球的動作要領。 5..觀察：是否認真參與爭搶籃板球的練習活動。 6.實作:能在活動中熟練地做出爭搶籃板球技術，並從錯誤中學習調整。			

	開搶球,都是容易造成犯規的情形。 操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。						
第八週	**第五篇運動大進擊** **第一章籃球** **一、強弱邊無球防守觀念** 說明：要先界定強弱邊的定義，以籃框為中心將球場劃分成兩邊，當球進到其中一邊，有球的一邊稱為強邊、無球的稱之為弱邊。 講解：無球防守的主要目的是阻斷傳球及協助防守，要求學生雖然是無球防守，但隨時要緊盯進攻方對球傳導及人員跑動。 示範：強邊的無球防守要緊跟對手，趨前防守阻擋對手間的傳導，切勿過於站位在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。 操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊線45度角位置，協防對手切入禁區。 **二、活動「強弱邊無球防守」** 說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。 講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。 示範：防守方要主動出擊，在對手	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.觀察:是否認真參與團隊協防的講解課程。 2.發表:能說出強弱邊無球防守觀念。 3.實作:能從防守情境中，完成協防要領及戰術的操作。 4.觀察:是否認真參與3對3攻防實戰演練活動。 5.實作:比賽前後是否能透過分析與討論，提升團隊協防關案及效率。	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。 操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。 **三、1、2、3線協防觀念** 說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。 講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。 示範：二線防守要站在可以同時看守持球著與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。 操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊線，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。 **四、活動「3對3攻防實戰演練」** 說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45 度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。 講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。						

	示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。 操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。						
第九週	**第五篇運動大進擊** **第二章排球** **一、透過影片介紹排球的扣球技術** 說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心玄的地方。 講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。 提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。 **二、活動「羽球不落地練習」** 說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。 講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。 示範：丟的時候因為排球網比較	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.提問:同學們是否能指出不同扣球技術的差異性。 2.觀察:是否認真參與羽球不落地活動。 3.實作:能在活動或比賽中，熟練使用扣球技術。 4.觀察:餐與戰力自拋自扣練習活動。 5.發表:能說出扣球準備動作要領。 6.實作:能控制扣球技巧，做出對強連續扣球練習。	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。 **三、活動「站立自拋自扣練習」** 說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。 講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。 示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。 操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。 **四、活動「對牆連續扣球練習」** 說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。 講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位置。 示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。 操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。						

	五、扣球準備的動作要領 說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。 示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。 操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。						
第十週	**第五篇運動大進擊** **第二章排球** **一、扣球助跑起跳動作要領** 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。 **二、活動「標靶練習」** 說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。 講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。 示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.觀察:是否認真參與助跑起跳活動。 2.發表:能正確的說出助跑起跳動作要領。 3.實作:能做出助跑起跳動作，並用手掌將目標球體包覆住。 4.發表:能說出空中揮臂擊球及落地的動作要領。 5.實作:能熟練地完成扣球技術。	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	置。 操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。 **三、揮臂扣球動作要領** 說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。 示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。 操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。 **四、落地動作要領** 說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。 示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。 操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。						
第十一週	**第五篇運動大進擊** **第二章排球** **一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」** 說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。 講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.發表:能說出自拋自扣動作要領。 2.觀察:是否認真參與自拋自扣練習活動。 3.實作:能在練習活動中	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	學生對球網較無壓力。 示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。 操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。 **二、活動「連續扣中間高球練習」** 說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。 講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。 示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。 **三、活動「二打二排球比賽」** 說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。 講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。 示範：因為是2人合作的比賽，因此			與他人合作，熟練地使用扣球技術。			

	接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。 操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。 **四、活動「個人扣球技術自主訓練」** 說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。 講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。 示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。 操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。						
第十二週	**第五篇運動大進擊** **第三章桌球** **一、學習引導** 1.利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。 2.教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？ **二、說明抽球的特性原理與學習好處**	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.說明:學生能了解球體在空中旋轉移動的力學效應。 2.問答:能證說出正手抽球與平擊球的差異。 3.實作:能依關鍵要領做	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。 **三、正手抽球技術** 講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。 實作： 1.原地揮拍練習。 2.利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。 **四、活動「抽球停看聽」** 說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。 示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。 操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。 分享：請學生說說看與平擊球的差異。 **五、活動「抽球攻防戰」** 說明：以自放自打的方式，於球桌			出抽球揮拍動作。 4.實作:學生能做出抽球技術動作。 5.觀察:能與他人合作練習完成活動。 6.發表:能說出回擊抽球或平擊球的不同。			

	後方約1.5公尺處落地球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡;接球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。 操作:一人抽球，其隊友一動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。 分享： 1.抽球者是否有成功抽球，感覺如何？ 2.請學生分享擋球的感覺與之前練習過的平擊球有甚麼不同呢？						
第十三週	**第五篇運動大進擊** **第三章桌球** **一、正、反手結合技術** 說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。 **二、活動「節奏揮拍」** 說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。 操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。 提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.實作:學生能做出抽球技術的動作。 2.觀察:能與他人合作練習完成活動。 3.發表:能說出回擊抽球或平擊球的不同。 4.實作:學生能做出左推右攻動作。 5.問答:學生能說出桌球腳步的種類與使用時機。 6.實作:學生能做出側併步動作。	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。 **三、活動「左推右攻」** 說明：擊球時可先放慢球速與節奏，待逐漸熟悉後再慢慢增加球速與擊球質量。 操作：一般練習正手擊球打斜線、反手擊球打直線，所以控球者站於正手位控球。 提醒：此活動重點強調正、反手的協調轉換，故提醒控球者不用把角度控太大，只需控制再正、反手位中間點即可。 **四、桌球步法** 提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？ 介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。 講解： 1側併步的動作方式與口訣。 2.原地練習。 **五、活動「側併步練習」** 說明：活動目的與方式。 操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。 **六、活動「左推右攻結合腳步練習」** 說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。 操作：小組內同學輪流腳色分工操作。						

	提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。						
第十四週	**第五篇運動大進擊** **第三章桌球** **活動「全檯對半檯單打比賽」** 1.比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 2.寫下發球與接發球的自我策略。 3.實戰對打。 說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.觀察:學生能在練習活動中積極認真參與。 2.實作:撰寫對戰紀錄。 3.行動:學生能檢視自己的接發球策略，進而修正對打策略。	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	
第十五週	**第五篇運動大進擊** **第四章足球** **一、引起動機** 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 **二、講解課程內容** 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。 **三、活動「攻佔堡壘」** 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。 **四、引起動機** 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。 **五、講解課程內容** 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1.認知:評估運動風險，維護安全的運動情境。 2.情意:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3.技能:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	重要性。 **六、活動「老鷹抓小雞」** 說明： 1.活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。 2.防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3.阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4.護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。						
第十六週	**第五篇運動大進擊** **第四章足球** **一、引起動機** **引起動機** 說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。 **二、活動「護球之王」** 說明： 1.設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2.活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3.球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。 **三、活動「快速反擊」** 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1.認知:運用足球比賽各項策略，反思自己運動技能。 2.情意:展現運動禮節，表現利他合群的態度。 3.技能:運用足球比賽中各種策略，解決運動比賽的問題。	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	要素「人員」、 「場地」、「進攻方法」。 **四、活動「八字傳球」** 說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動方式： 1.三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。 2.啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。 3.第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進;1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。 4.依序上述說明，依此循環。 5.設定30公尺為練習距離試試看。 **五、活動「協防溝通」** 目的： 1.透過溝通協調共同完成團隊目標。 2.藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。 活動方式： 1.設置三角形場地，每邊約10-15公尺。 2.三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進						

	行交換。 3.進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。 4.防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。 **六、活動「8人制足球賽樂趣版」** 目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會， 好好發揮本章所習得技能。						
第十七週	**第六篇大家動起來** **第一章游泳** **一、引起動機:如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？** 說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。 **二、仰姿漂浮與換氣** 講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。 效果:仰姿漂浮達到自救效果即可。 **三、仰姿漂浮練習步驟** 步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作： 1.準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。 2.漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。 3.換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊） 4.起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.認知:認識基本仰泳自救技巧，建立仰泳良好基礎。 2.認知:仰姿漂浮也是自救的基本術。 3.勇於挑戰的學習態度。 4.技巧;熟練仰姿漂浮技巧。 5.情意:展現仰泳踢水的技巧，體驗仰泳帶來的運動美感。	**【海洋教育】** 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	四、課程說明、示範、講解 說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。 示範:可分組練習，並找同學示範。 講解：踢水時以腳背最大面積『內八腳』的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。 **五、課程練習** 1.站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。 2.流線型踢水： 方法：2人一組，一人練習、另一人進行戒護。 **六、引起動機** 提問：不同的仰式踢水動作帶來什麼樣的效果？ 說明：藉由擴散式思考，找出最適合自己的仰式踢水。 **七、仰式動作說明、示範、講解** 示範:可分組練習，並找同學示範。 **八、課程練習** 1.仰泳划手分解動作： (1)划手：向下划手約30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。 (2)抓水：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。 (3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。 (4)回復：手經過眼線時，準備換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。						

	2.仰泳換氣時機練習。 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行 換氣。						
第十八週	**第六篇大家動起來** **第一章游泳** **一、仰泳換氣課程說明（20分鐘）** 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回復時嘴巴張口進行換氣。 仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣 1.推手時口鼻同時吐氣。 2.恢復時嘴巴吸氣進行換氣。 **二、仰式手持浮板划手練習（25分鐘）** 活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。 活動方式： 1.流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。 2.仰式單臂划手練習。 注意： 1.推手時口鼻同時吐氣 2.恢復時嘴巴吸氣進行換氣 進行三次划手後，換另一手練習。 **三、攀繩划手動作說明、示範、講解** 示範:可分組練習，並找同學示範。 **四、仰式推繩滾轉練習（25分鐘）** 活動目的:加強滑水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 活動方式:1.沿游泳池水道繩旁踢	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.情意:展現仰泳划手技巧，肯定學習仰泳技巧的自信與效能。 2.認知:了解仰泳划手節奏與換氣的關係。 3.技能:運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺。	**【海洋教育】** 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	水前進，單臂自頭頂上方入水，啟動攀繩練習。 2.攀繩練習時，將身體往手的方向拉。 3.手臂沿水面移動後，身體滾轉，單臂留在腿側旁，以小拇指出水回復，進行循環。						
第十九週	**第六篇大家動起來** **第二章體操** **一、情境式教學引導** 以新聞報導體操選手李智凱的情境出發，藉由發問與學生互動。如：體操有看過什麼項目？什麼是難度分數？什麼是完成分數？什麼又是完美表現？ 從中讓學生對於競技體操有初步認識。 **二、競技體操介紹** 1.介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。 2.本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 3.介紹如何欣賞一項體操運動，首先要理解評分標準D分及E分的具體內容，並以跳馬及平衡木舉例說明。 **三、平衡木** 說明：講解平衡木走的動作要領。 操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。 **四、平衡木變化走** 說明：	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Ia-IV-2	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	1.講解4種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。 操作： 1.將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 2.各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。 **五、平衡木組合動作展現** 說明： 1.教師講解8種教師自選平衡木動作的動作要領。 2.分6組各自帶開練習，練習之中，每人須自行從中選擇至少3種動作組合＋下法成一套表演，20分鐘練習後， 開始進行個人表演。 3.表演由6組同時展現，因此各組須排好順序，依序上來表演，結束後要熱烈掌聲。 操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。						
第二十週	**第六篇大家動起來** **第二章體操** **一、跳箱（跳馬）** 說明：回顧體操選手李智凱的跳馬故事，介紹跳馬的動作要領及評分標準。 示範：跳馬運動屬於高層次及高危險運動，因此只作為說明介紹及賞析；下週將以初階跳箱運動當作跳馬運動的入門，讓同學體驗飛越的感受。 **二、跳箱助跑**	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Ia-IV-2	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	說明：跑步過去，單腳一次跑一格過敏捷圈（繩梯也可），雙腳併腿跳進呼拉圈後可併腿跳停在力波墊上後站立，也可以選擇在力波墊上接前滾翻後站立。 **三、撐跳練習** 說明： 1.雙手練習同時推撐椅凳，雙腿可先以直腿、分腿垂直撐起。 2.雙手推撐椅凳，雙腿分腿跨過椅凳，再以同學蹲馬步改變不同高度練習推撐。 操作：引導學生能努力嘗試，教師鼓勵同儕可 以相互指導，能做出動作。 **四、成果展現** 說明： 1.教師講解3種跳箱動作（分腿跳、團身跳、側翻跳）的動作要領。 2.分組練習20分鐘，每人須自行從中選擇1種動作進行表演，可多次嘗試跳躍，當你認為成功時，請高舉雙手，而同學務必給予熱烈掌聲。 操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。						

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 1 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體 領域 體育 科目	實施年級	九 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	體育 瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	**第四篇挑戰自我** **第 1 章運動防護** **一、學習引導** 利用 120 頁課本情境頁小育的例子，引導學生運動環境中存在許多風險，容易造成運動意外傷害。具備運動風險評估知識，避開高風險或 具備運動防護技巧，才能降低運動意外傷害的發生。 **二、認識學校運動風險管理** 1.講解：利用課文說明運動風險的意	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	1.問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2.行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。	**【安全教育】** 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	1.課本。 2.運動風險評估與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	義，強調事前可以做好風險評估及預防措施，就可以避免許多不必要的危害。 2.示例：以學校為例，利用課文表格說明學校 運動風險類別，如何預防與處理運動風險的作法。請學生發表自己參與學校運動風險管理活動的相關經驗。 **三、理解運動風險評估指標** 1.講解：利用課文122頁講解運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義，提醒學生運動前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120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行的方法。 **五、認識急性運動傷害處理原則** 1.講解：利用課文說明PRICE是目前最常用在來處理 48～72 小時內急性運動傷害的原則，可以減緩傷處發炎、腫脹情形，利於後續的醫療處理復健。 2.講解：利用課文 124、125 頁的圖文，說明每一個步驟的目的與主要的處理技巧。提醒學生如果發生嚴重的出血、骨折或身體內傷情形，應緊急就醫處理較佳。 **六、演練PRICE處理步驟**			3.問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4.發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5.問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6.實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。			

	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，是否符合這樣的流程。						
第二週	**第四篇挑戰自我** **第 2 章防衛運動** **一、學習引導** 利用 126 頁課本情境頁小琳參與跆拳道社團的學習例子，引導學生發表對跆拳道運動參與的經驗，以及國內跆拳道運動發展的看法。 **二、跆拳道的運動價值** 1.講解：說明跆拳道起源韓國古代強身健國的武術，具備健身、防身和修身的效果。 2.講解：說明跆拳道在國內推展情形與重要的得獎事蹟，鼓勵學生可以參與具備健身和防衛的運動。 **三、跆拳道基本動作——準備姿勢** 1.講解：說明跆拳道比賽，分為「對打」和「品勢」，兩者都有共同的基礎動作 來展現攻擊和防守技術。 2.練習：引導學生練習跆拳道平行和實戰的準備姿勢。提醒學生專心做好準備姿勢，可以展現認真的學習態度。 **四、跆拳道基本動作——基本手法** 1.講解：基本手法－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	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1.問答：能說出跆拳道起起源與運動價值。 2.問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3.實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4.問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5.實作：能表現跆拳道基本步法。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.跆拳道技巧與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	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，一人拿腳靶在胸前當目標區，練習用不同步法移動接近目標區，再用正拳攻擊。 2.統整：統整學生綜合練習時應展現的身體控制能力，提醒如果平時在家中練習沒有腳靶時也可以用巧拼墊或泡棉棒取 代，但要注意安全。						
第三週	**第四篇挑戰自我** **第 2 章防衛運動** **一、跆拳道基本動作——基本腳法** 1.講解：基本腳法——前踢、側踢的技能概念。 2.練習：引導學生練習前踢、側踢的動作。 3.發表：引導學生比較前踢、側踢的動作差異。 **二、跆拳道基本動作——基本腳法** 1.講解：基本腿法－旋踢的技能概念，強調後腳抬膝迅速轉側身，以腳背或前腳掌向前方目標踢擊。 2.練習：引導學生練習旋踢的動作。 3.發表：引導學生比較側踢、旋踢的動作差異。 **三、跆拳道基本動作——基本腿法**	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1.問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2.實作：能表現跆拳道基本腳法。 3.問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4.實作：能表現跆拳道基本腿法。 5.問答：能說出跆拳道基本攻擊教巧	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.跆拳道技巧與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	1.講解：基本腿法——下壓的技能概念，強調後腳向上，以腳掌或後腳跟向目標下壓踢擊。 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、展現跆拳道運動價值** 講解：跆拳道備健身、修身和防身的效益，引導學生可以透過課後的運動參與或生活中實踐，來展現這些寶貴的運動價值。			概念。 6.實作：能表現基本攻擊技巧。 7.發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。 8.行為：願意進行課後自主練習。			

第四週	**第五篇團隊動力** **第 2 章籃球 3X3 籃球** **一、學習引導** 利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？ **二、簡介三對三籃球規則** 1.比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。 2.如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出 2 分。 3.單次進攻時間限制為 12 秒，球員 4 次犯規則被罰出場。團隊犯規累計 7 次則全隊進入加罰狀態。 4.進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。 5.防守方球員獲得球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，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。 **五、實際演練** 1.教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2.實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3.問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4.實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	的方式進行練習。 2.一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。 **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。						
第五週	**第五篇團隊動力** **第 2 章籃球 3X3 籃球** **一、無球的移動** 1 講解：利用課文介紹球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異。比賽中需依照自己的能力、以及對手的防守強度，進行有球或無球的移動。 2 發表： (1)引導學生發表自己在比賽中沒有持球時，如何移動來增加自己或隊友的投籃機會。 (2)為什麼要與隊友維持適當的空間呢？因缺乏空間概念容易引發比賽中的失誤。 **二、傳切練習** 傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球的最好例子，教師可以銜接上一節所學的站位，示範如何利用空間來獲得空檔。 **三、傳導狩獵活動** 著重於引導學生透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。 **四、沒有持球移動的重要性講解** 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	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2.實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3.實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4.實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5.實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	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內無法看到你時，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。						
第六週	**第五篇團隊動力** **第 2 章籃球 3X3 籃球** **一、閃切結合開後門切入的練習說明** 講解：三對三比賽中，由於節奏快速，身體碰撞次數也多，往往也造成了進攻的難度，因此一次的得分，通常無法由一種策略來達成，而是需要結合幾種不同的切入方式，並視場上狀況快速調整來達 成得分。 **二、活動「三對零訓練」** 即要求學生必須做到精準的傳球與切入，並且能夠完成得分，過程中球不得落地或是失誤。 **三、活動「球球到位」** 1.進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。 2.對話：由於活動並非固定路線，因	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2.實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3.實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4.實作：快速站在正確的防守位置	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	此當成員一起移動時，彼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，方便隊友傳球。 **四、活動「類全場三對三比賽」** 1.當被過度防守時，選擇閃切或開後門切的移動接球，維持場上的空間與平衡，才能方便傳球與移動。 2.持球者須留意擔任籃框的同學位置以及隊友是否空切與要球。 **五、小組防守觀念說明** 講解： 1.避免對方低位球員接到球，以四分之三的身體在球與你的防守者之間，降低 通常是較為高大的低位進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，進攻者可等防守者站到正確位置後，再傳下一個球。 **七、活動「攻守轉換」** 該活動透過規則的設計，雖然是三對三的半場比賽卻能產生接近全場比賽的節奏，在活動中會產生較多的三打二或二打一甚至無人防守的情況，作為下學期全場籃球比賽教學的課程活動。			上，能降低進攻者得分的機會。 5.實作:場上的隊員熟悉空間的掌握，不會擠在一起。 6.傳球與走位動作流暢，不發生船傳球失誤，且能得分。			
第七週	**第五篇團隊動力** **第2章排球攔網（第一次段考）** **一、 透過影片介紹排球的扣球技術** 1.說明：攔網是防守的第一道防線，	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1.提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.排球攔網與課程相關資料。 3.教用版電子教科	

	能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。 2.講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。 3.提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？ 4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5.統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。 **二、 活動「攔截遊戲-天羅地網」** 1.說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。 2.講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進已方防守地面。 3.示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。 4.操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。 **三、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	3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		重要性。 2.觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3.實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4.觀察：是否認真參與攔網練習。 5.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 6.發表：能正確的說出攔網動作要領。 7.觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 8.發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。		書。 4.相關球具、角錐。	

	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：起跳在空中瞬間停留，雙手掌緊繃封鎖扣球角度，不要讓來球擊中手臂後反彈出界。落地後，隨著來球方向迅速轉身，準備下一個動作。						
第八週	**第五篇團隊動力** **第 2 章排球攔網** **一、活動「左右跨步攔網練習」** 1.說明：面對對方攻擊手的跑動及移位，攔網者要善用靈活的步法，讓身體面對攻擊手的擊球位置，才能取得有利的攔網定位。 2.講解：運用身體重心及步法，能靈活的向兩側移動。面對對手瞬間跑動，才能快速移位。 3.示範：移動到拋球者的定點後，雙腳要迅速彈跳，讓雙臂沿著球網盡力上提。 4.操作：在空中攔截來球，運用手腕將球壓回，要提醒學生切誤觸碰球網，養成習慣才不會在比賽中造成失分。 **二、 活動「助跑攔網練習」** 1.說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速度及高度，常用於 3 號位協助組合攔網。 2.講解：3 號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備 至少左右各 3 公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。 3.示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.觀察：是否認真參與攔網練習。 2.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3.發表：能正確的說出攔網動作要領。 4.觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5.發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 6.實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。 7.發表：能說出正確的攔網手勢。 8.觀察：是否認真參與課	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.排球攔網與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	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。			程內容。 9.實作：能熟練的完成跨步攔網技術。			

	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。						
第九週	**第五篇團隊動力** **第 2 章排球攔網** **一、 團隊防守概念——不攔網防守隊形** 1.說明：當對方沒有扣球動作或沒有攻擊威脅時，可以採用不攔網隊形。 2.講解：類似接發球的防守隊形，目的是讓場上五個人（不包含舉球員）相等距離拉開，讓場上防守位置站滿沒有死角。 3.示範：當對方沒有攻勢、準備將球送過球網時，已隊隊友可以互相提醒一起大喊「chance！」，讓彼此意會立即改變成不攔網陣形。 4.操作：不攔網陣形的好處是可以解除攔網動作，提早退下接球準備防守反擊，因此，隊友間是否有共同默契、瞬間反應最為重要。 **二、 團隊防守概念——單人攔網的防守隊形** 1.說明：當對方扣球攻擊力不強，或者已方來不及組合攔網，可以採用單人攔網的防守陣形。 2.講解：單人攔網可以阻擋對方攻擊手最順手的扣球路線，其餘防守者可以分佈在攔網者的後方兩側，防守對方較不順手的扣球路線。 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，可以攔阻對手大部分的扣球路線，以利防守方。 4.操作：單人攔網陣形必須透過長時	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2.觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4.觀察:是否能認真聆聽。 5.發表:是否能說出影響身體意象的因素。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.排球攔網與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	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，並提早準備防守反擊。 **三、活動「二打二排球比賽」** 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隊形。 2.講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進已方場地。 3.示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，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。						
第十週	**第五篇團隊動力** **第 3 章羽球前場區域擊球** **一、 學習引導** 利用課本情境結合學生經驗引導，了解學習前場區域擊球的重要性。 **二、想想看** 說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本連連看後再與同學分享討論這兩項 技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。 **三、活動「向上擊球練習」(放小球)** 1.說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌 控擊球後的高度以	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2.觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3.實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。 4.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	不超過一支球拍為原則。 2.操作：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。 3 討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。 **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，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。 3 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踩往前）。 4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方向。(2)拍頭朝向球網方向。(3)手腕微高於拍面。 **五、複習正、反手放小球技術動作要領** 講解：放小球可使對手向場地前方移動，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。			5.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。			

第十一週	**第五篇團隊動力** **第 3 章羽球前場區域擊球** **一、活動「一拋一打」** 1.說明：判斷來球的落點，以腳部帶動身體往來球方向，使用放小球技術回擊。 2.操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手放小球要領擊球，過程中請參照檢核表檢視自己的結束動作。 **二、活動「網前球對抗」** 1.說明：依照比賽規則進行放小球比賽，為一項綜合練習，擊球前應判斷來球以反手或正手放小球回擊。 2.想想看：漂亮的放小球應(1)球盡量貼網過(2)使球體翻轉或旋轉。 作法:(1)盡量在往高處擊球(2)拋物線原理，擊出球的最高點應在自己場區(3)以手指發力。 **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** 說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。 **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，分別進行向上擊球練習。為了使球打	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 2.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4.觀察:是否積極參與討論。 5.實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 6.觀察：能互相協助完成練習。 7.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。 2.提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。						
第十二週	**第五篇團隊動力** **第 3 章羽球前場區域擊球** **一、活動「拍面角度練習」** 說明：此為揮拍軌跡檢核方式，以球網下緣為擊球點，了解擊球拍面角度與揮拍軌跡，若擊球拍面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度歪斜了 **二、活動「一拋一打」** 1.說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。 2.操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手挑球要領擊球。 3.觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。 **三、區域站位羽球賽** 1.說明：依比賽規則進行對戰，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擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需調整，賽後再進行統整並與同學分享。 **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。	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.實作:學生能依動作要領成功擊出正、反手挑手。 2.實作:能善用回擊技巧，思考適合的擊球策略。 3.觀察:能互相協助完成練習。 4.觀察:學生能在練習活動中積極認真參與。 5.實作：完成小組討論表。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 7.發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	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。						
第十三週	**第五篇團隊動力** **第4章棒球觸擊短打與布陣戰術** **一、引起動機** 藉由課文進入觸擊短打與佈陣。 **二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領** **三、觸擊短打動作要領** 講解：了解觸擊短打站姿與擊球落點。 **四、短打替代練習** 1.活動「短打替代練習」 2.講解：藉由替代練習，掌握短打要領。視線從弧口處看球，練習以慣用手打擊的短打替代練習。 **五、引起動機** 講解：藉由突襲短打破壞佈陣，引起學生學習突襲短打的動機。 **六、突襲短打動作要領** 講解：了解突襲短打站姿與擊球落點。 **七、活動發表會** 講解：請同學間藉由攝影器材將短打動作拍攝下來，並於活動後作為彼此進步的依據。	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2.情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3.情意：認真參與練習活動。 4.認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5.技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.棒球觸擊短打與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	
第十四週	**第五篇團隊動力** **第4章棒球觸擊短打與布陣戰術（第二次段考）** **一、短打練習一「點球進籃」** 講解：藉由替代練習，掌握短打要領；可透過桌球丟擲，讓打者完成短	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.情意：認真參與練習活動。 2.認知：能說不同出局數的佈陣分析。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.棒球觸擊短打與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	打練習。 **二、短打練習二「短打練習」** 講解：進入打擊區，並藉由短打技巧，試著將球擊項最佳落點。 **三、基本打擊姿勢檢視** 三人一組，請同學間藉由檢核表相互檢視。 **四、引起動機** 攻守佈陣的戰術策略為何？ **五、課程講解** 1.無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 2.一人出局或壘上有跑者時，二壘、游擊手以雙守備為主；一、三壘手就正常守備，面對攻方可能採取的攻擊戰術。 **六、活動「進攻戰術打帶跑」** 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗卻有可能被捕手阻殺，形成出局。			3.技能：能進行打帶跑的相關技能。			
第十五週	**第五篇團隊動力** **第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術** **一、引起動機** 攻守佈陣的戰術策略為何？ **二、課程講解** 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 **三、活動「進攻戰術打帶跑」** 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗，卻有可能被捕 2 防守方說明:游擊手於二壘處進行攔截，接球後即刻將球傳往	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.情意：認真參與練習活動。 2.認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3.技能：能進行打帶跑的相關技能。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.課本。 2.棒球觸擊短打與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

	本壘，防止三壘跑者盜往本壘得分。 **四、活動「排壘球練習賽」** 1.引起動機：說明排壘球活動可不分性別共同參與，也增加參與人數，是合作為接觸棒球運動前的運動賽事。 2.場地規格與比賽人數：除棒球守備九人外，另增加右游擊手、內野手二位及外野手二位；每隊上場人數十四人。 3.活動方式： (1)投手以拋物線方式進行拋球，球落在地墊上為好球。 (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 只能待擊出的球落地，才能拾起。 (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？請依課本題目回答。						
第十六週	**第六篇超越自我** **第1章田徑-長距離跑** **一、情境式教學引導** 1.利用小琳與小翰對話的例子，引導學生思考長距離跑的意義，它不單單只是比賽性質，重點不在快慢，而是對生活的一種挑戰、一種堅持、一種興趣、一股熱情。 2.讓學生分享自己的長跑經驗或生活中所看見他人的長跑經驗。 **二、長距離跑介紹** 說明： 1.介紹田徑比賽的長距離跑項目。 2 .講解長距離跑技術內容。 3.講解長距離跑的起跑動作要領。 **三、起跑及加速跑**	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1.問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2.說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3.實作：能做出長距離跑的動作。 4.說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	1.課本。 2.長距離跑與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4. 碼表 角錐。	

	1.說明：講解起跑及加速跑的動作要領。 2.操作： (1)示範以腳跨步的啟動與身體碰壞重心後的啟動動作，讓全班觀察兩者的差異性並分享觀察心得。 (2)教師統整重點，讓學生實際操作，引導學生用心體會啟動的差異性並修正身體跑步姿勢。 **四、中間跑** 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，分別要求學生以腳跟、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說明上述三者的差異性。 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。			領。 5.實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6.說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7.實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8.說明：學生能夠分享在活動中的體會。			

	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。						
第十七週	**第六篇超越自我** **第 1 章田徑-長距離跑** **一、法克雷克 Fartlek 訓練法** 1.說明： (1)學生清楚了解訓練法定義與具體內容。 (2)教師分別以距離類、時間類及地形類舉例說明，引導學生融會貫通並能活用。 操作：讓學生嘗試設計活動，並能結合資訊能力呈現成果，運用口語能力表達想法，並能帶領同學參與其中。 **二、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。 2.操作： (1)引導學生在連續上坡跑及下坡跑時，去感受身體姿勢的變化。 (2)引導學生針對在上坡與下坡時的地形變化下，身體姿勢、頻率及步幅要如何調整，進行討論與分享。 **三、馬拉松的起源** 說明： (1)「馬拉松」名詞由來的典故。 (2)馬拉松列入奧林匹克運動項目，距離由 40 公里到 42.195 公里的演變。	3d-IV-2 1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1.實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2.實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3.觀察：學生能與他人討論與合作。 4.說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5.說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	1.課本。 2.長距離跑與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.相關球具、角錐。	

第十八週	**第六篇超越自我** **第1章田徑-長距離跑** **一、兔子的故事** 1.問答：以課文圖片或相關蒐集的照片去提問，引導學生了解兔子的由來與職責。問題舉例如下： (1)圖片中的人去為何要背著汽球？ (2)為何氣球上面要寫數字？ (3)氣球上數字代表什麼意思？ (4)兔子在路跑當中的使用時機為何？ 2.說明： (1)講解賽犬追兔子的故事。 (2)講解兔子配速的重要性及其影響。 **二、配速** 1.說明： (1)講解配速內涵及重要性。 (2)講解配速在長距離跑上的重要性及其影響。 2.操作： (1)讓學生跑三組 200 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	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1.問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2.說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3.說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4.實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5.觀察：學生能認真參與活動。 6.說明:能了解並說出各種裝備的實用性。 7.實作:能展現資訊能力，運用 APP 使跑步更具樂趣。 8.觀察:學生能樂在其中，積極規劃自己的跑步圖形計畫。	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	1.課本。 2.長距離跑與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 4.碼表 角錐。	

	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** 1.目的：試著自行完成 10 公里以上的距離或參加一場路跑盛會。 2.說明： (1)請畫出 10 公里以上的跑步路線。 (2)在這次 10 公里路跑活動前，你的自我訓練方式是? (3)在這次 10 公里路跑活動時，你要攜帶的裝備有? (4)在這次 10 公里路跑活動時，你要如何配速? (5)在這次 10 公里路跑活動，你表現如何? (6)下一次路跑，你會加強的地方有?						
第十九週	**第六篇超越自我** **第 2 章競技啦啦隊舞蹈** **一、情境式教學引導** 以高中籃球聯賽中場休息，常見競技啦啦隊熱情帶動場內氣氛為例，拋出議題，進而引導學生分享生活中所看到的各式各樣的啦啦隊的經驗。 **二、競技啦啦隊起源及發展** 1.說明：介紹啦啦隊轉變成競技啦啦隊的由來。 2.藉由國際或國內的啦啦隊比賽相關影片觀賞，加深同學對競技啦啦隊的認識。 **三、手姿的基本練習** 1.說明：介紹 T 式、單折 T 式、雙折 T 式及高、低劍式的手姿動作要領及注意重點。 2.操作： (1)將全班分組,6 人一組,分組練習。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	1.問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2.說明：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 **【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	1.課本。 2.競技啦啦隊與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	(2)提醒同學注意身體軀幹要挺直，雙手用力緊繃，讓小組動作能整齊劃一。 **四、介紹左、右L式及高、低V式的手姿動作要領及注意重點** 操作： (1)注意拳眼朝向的方向須一致。 (2)提醒同學注意臉部表情帶有精神，保持微笑。 (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。			3.說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4.實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。 5.觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。 6.說明:學生能清楚了解手姿及腳步的基本動作。 7.實作:學生能做出簡潔有力的手姿及腳步動作。 8.觀察:學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。			
第二十週	**第六篇超越自我** **第2章競技啦啦隊舞蹈** **一、競技啦啦隊比賽中口號介紹** 說明： 1.介紹比賽規則。 2.以彩球、標語海報板、傳聲筒等搭配口號現場示範不同器材帶來的效果。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	1.說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。 2.實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 **【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	1.課本。 2.競技啦啦隊與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

	3.介紹口號的重點在於聲音要宏亮、清晰，搭配動作要簡潔、有力，主要能在大環境中將聲音放送至最遠端觀眾席，進而能帶動全場氣氛。 **二、口號及手姿的基本練習** 說明： 1.講解並示範課文中的口號內容、節奏變化與肢體動作的搭配。 2.將全班以6人1組,進行分組練習。 3.提醒同學聲音要短促清楚，手姿要展現力度並整齊劃一。 4.分組表演。 **三、創意滿分，口號我最行** 說明： 1.學生分組，透過節奏變化與肢體動作的搭配，創意編出一套口號動作。 2.講解評分表內容，學生透過欣賞，分析出他人的優缺點及特色，給予實質回饋與建議。 **四、舞伴技巧人員介紹** 說明： 1.講解底層人員、頂層人員及保護人員的特質及任務。 2.以提問方式與學生互動，藉以聚焦小組合作的關鍵因素。問題如下：要如何讓別人知道我的恐懼？我要如何知道他人喜不喜歡我的輔助動作？ **五、雙股立姿** 1.說明： (1)講解雙股立姿的底層、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，觀察彼此。 2.提醒：			姿動作。 3.觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。 4.實作：學生能自行組合動作並表現出來。 5.觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。 6.說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 7.說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 8.實作：學生能做出雙股立姿動作。 9.觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。			

	(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。						
第二十一週	**第六篇超越自我** **第2章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考)** **一、我們_____班的專屬加油歌** 1.說明：分組後，講解各組別練習內容、表演順序及音樂搭配的段落，於20分鐘練習後集合，共同表演。 2.提醒：各組若有失敗動作，請務必恢復立正站穩，下一組別的同學要臨危不亂的接上自己組別的節奏，不宜停止，繼續表演。 **二、運動欣賞** 說明：引導學生依照描述、分析及分享與讚美三大向度來進行口語表達，欣賞他人表現，給予讚美與具體建議。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	1.說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。 2.實作：學生能做出牛角動作。 3.觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 **【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值	1.課本。 2.競技啦啦隊與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	

新竹市 富禮 國民中學 111 學年度第 2 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健體 領域 體育 科目	實施年級	■ 九 年級	
教材版本	■選用教科書: 翰林 版 □自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節，本學期共 40 節
對應領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		課程目標	體育 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。 認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、.學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。 海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。	

學習進度週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				

第一週	**第四篇超越運動障礙** **第1章運動無礙** **一、學習引導** 利用課本事件或是學校特殊教育宣導相關活動，引導學生認識有特殊需求的身心障礙者也有運動權。 **二、認識帕拉林匹克運動會的起源** 1.講解： (1)利用課文講解帕拉林匹克運動會舉辦的起源與目的。 (2)利用課本知識Plus說明帕拉林匹克運動會標誌的意義，說明三條彩帶圍著一個中心點象徵世界各地的運動員都有機會參與。 **三、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與奧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、認識保障身心障礙者運動權的作法** 1.講解：保障身心障礙者參與運動是世界高品質體育發展的趨勢，利用課文說明國內已有相關法律條文規定保障其權力，希望學生能重視此觀念。 **六、思考與行動** 1.發表：利用課本133頁學習任務，引導學生要協助身心障礙或特殊需求（疾病）的同學要進行體育課或	1c-IV-1 2d-IV-3	Cb-IV-3	1.問答:能說出帕拉林匹克運動會舉辦之意義。 2.問答:能說出出帕拉林匹克運動會的主要價值與體現事例。 3.發表:能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4.學習單:利用學習單發表運動參與或學習經驗可以展現運動價值的事件。 5.問答:能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內外適應體育發展現況。 6.實作:能分享如何協助有特殊需求的同學進行體育課或運動的具體作法。	**【國際教育】** 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	運動時，可以參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。						
第二週	**第四篇超越運動障礙** **第 2 章地板滾球** **一、學習引導** 講解：利用 134 頁課本情境頁小育參與表姊地板滾球比賽的例子，引導學生發表是否也有相關觀賞經驗。 **二、認識地板滾球** 講解：利用課本說明地板滾球是源自古希臘的一種投擲遊戲，分成個人賽、雙人賽和團體賽，以投出的色球更接近白色的目標球就能獲勝。利用知識 Plus 說明地板滾球在國內外納入身心障礙者比賽的情形。 **三、認識地板滾球的簡易規則** 1.講解：利用課本圖說講解地板滾球的場地設計、器材和個人、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 字線和重置區。 **四、投球練習** 1.講解：教師示範與講解發球和投準的基本要領和得分技巧。 2.練習：引導學生布置場地，並分組練習發球和投準動作。 3.發表：引導學生發表發球和投準時的得分要領差異。 **五、進行地板滾球比賽**	1d-IV-1 3c-IV-1	Hc-IV-1	1.問答:能說出地板滾球起源與特色。 2.問答:能說出地板滾球的簡易規則。 3.實作:能表現地板滾球基本的發球和投準動作技能。 4.問答:能說出參與比賽的領略或心得。 5.問答:能說出參與修正式地板滾球的心得。 6.實作:能表現出正確的參賽動作技能。		1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	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略。 **六、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。						
第三週	**第五篇動如脫兔** **第 1 章籃球～5x5 全場比賽** **一、學習引導** 利用情境中，為何老伯隊能夠輕易獲勝，引導學生回想自己曾在比賽中所遭遇的問題，逐漸引起學生學習動機，同時帶入本單元的學習歷程與脈絡。 **二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式** 說明： 1.與 3X3 不同的除了參與人數與場地需求不同外，尚有籃下 3 秒、8 秒過半場與24秒內必須出手投籃的規則等。 2.籃球是一項進攻與防守反覆交替的運動，持有求全掌握進攻才有得分機會，而防守方則須利用防守策略奪回球權。	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.實作：與學生一同討論全場籃球和半場籃球在規則上的異同。 2.觀察：學生能夠說出全場籃球在規則上與半場籃球最大的不同點。 3.實作：學生能在攻守轉換情境中，立刻做出應變。 4.說明：學生能清楚了解每個位置在		1.教學影片 2.教用版電子教科書。 3.相關球具 角錐。	

	3.團隊防守包含區域防守與盯人防守，分別說明區域防守與盯人防守的優缺點。 **三、實體操作** 說明： 1.請幾名學生示範站位，簡單呈現區域防守類型與名稱由來。 2.可以加入進攻者僅傳導球，讓學生能夠移動防守，同時藉由學生表現講解區域防守較容易暴露的缺點。 3.規定學生僅能防守自己設定的對象，不准幫忙守其他隊友，然後請場下的同學以及上場的同學，分享在盯人防守上所發生的問題。 **四、團隊防守觀念與練習** 講解 無論是區域或盯人防守都需具備防守意識，能夠做好防守的隊伍，對於勝利的取得會更有保握。常見的防守觀念有隨球移動(Jump to the ball)、阻擾接球(Deny)、(補位(Help)與關門(Close) **五、實際演練** 說明： 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須注意事項。 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。			快攻中所要跑動的路徑。 5.實作：能夠按照老師指導的傳球順序來執行快攻時球的流動。			

第四週	**第五篇動如脫兔** **第 1 章籃球～5x5 全場比賽** **一、活動「格格不入」** 說明： 1.依據區域防守特性所改良的籃球活動，讓攻守雙方都能體會區域防守所需的技能與溝通能力。2.引導學生思考:「站位與傳、接球之間的關係」、「如何不讓同格子的對手接到球」與「當防守對象接到球時，如何降低其傳球的準確性」等問題，並嘗試解決。 **二、全場攻守轉換** 說明： 1.在嚴密防守下所獲得的球權，透過快速地傳導，可以創造得分的優勢。 2.快攻是最輕鬆且快速的得分方式，同時容易擾亂對手防守陣式，讓自身球隊更有得分利多。 **三、快攻路線介紹** 說明： 1.在進行快攻操作時，為避免隊友之間未保持適當距離產生失誤，所以原則上將場地劃分為三條假想路徑。 2.快攻的方式主要依照取得籃板後，場上隊友與防守方的位置而有所調整，從最精簡的一次傳球道需要中鋒拖車跟進的三、四次傳球都有，可分別規劃符合學生能力的快攻路線練習。 **四、快攻的防守** 說明: 1.在快攻狀態下處於劣勢的防守方可以做的事有:做好對球的施壓，不	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.實作:能夠依照傳球路線的代碼完成快攻路線的跑動與得分。 2.實作:每位同學皆能了解 1-5 號位置所移動的路線。 3.說明:學生能清楚了解護的動作要領。 4.實作學生能做出正確的掩護動作。 5.觀察:學生對於掩護時,身體與防守者接觸的位置是否正確。 6.說明:學生能利用掩護在活動中創造投籃的機會。 7.觀察:學生能透過溝通與肢體動作,成功完成對持球者與無球者的掩護。		1.教學影片 2.教用版電子教科書。 3.相關球具 角錐。	

	要讓對方輕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防以及放投外線不給切入等策略。 **五、活動「以寡擊眾」** 說明:引導學生從活動中思考解決問題 1.當你擔任防守方的時候，你們的團隊運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。						
第五週	**第五篇動如脫兔** **第 1 章籃球～5x5 全場比賽** **一、團隊進攻講解** 1.當快攻結束無法拿到分數，必須慢下腳步，進入前場的進攻體系。 2.全場進攻的站位與三對三相比，因為隊友人數的增加可以形成更多多的變化。 3.基礎站位區分為基本、高、低位三角站位。 **二、常見團隊進攻方法介紹** 說明: 1.運球切入後分球:運球切入防守者之間的縫隙，來吸引隊友的防守者協防，可以將球傳給有空檔的隊友投藍。 2.高低位的聯繫:站在高低位 4、5 號球員，他們能夠策應傳球或是自己進攻，所以對於防守者來說會造成極大困擾，因此藉由兩位隊員的連線創造出得分的機會。 **三、活動「勝利嚴選」**	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.說明:學生能清楚了解掩護在場上比賽的應用時機。 2.實作:學生能做出掩護動作幫助隊友。 3.觀察:透過上課能夠清楚了解自己在籃球比賽中的不足處，並能透過文字將其寫下。		1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	1.活動目的為透過修改規則的全場比賽，學會團隊溝通與合作，一同享受勝利的喜悅。 2.比賽時間到之後，仍須透過罰球來證明自己隊伍的實力，先罰進的隊伍獲勝，這也是落敗隊伍能夠再次翻身的機會，更能體會比賽時關鍵罰球的緊張感受。						
第六週	**第五篇動如脫兔** **第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽** **一、學習引導** 1.利用課本情境結合學生經驗引導，了解桌球旋轉的特性與可產生的效果。 2.教師或請專長學生示範發下旋球、左（右）側旋球與不旋轉球，由同學以平擊方式回擊，實際觀看擊球後球體飛行的方向。 **二、動動腦：旋球的回擊** 1.說明：觀看完教師示範不同旋轉的發球後，請同學思考回擊的方式。 2.分享：請動手完成課本回擊方式並與同學分享。 **三、活動「吸星大法」** 1.說明與示範：感受摩擦擊球，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，拋球引拍，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。 **四、正手發下旋球** 1.說明：了解發球規則，說明製造旋轉最簡單的方式為透過發球，而旋轉球較容易理解學習的技術為發	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2.實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3.實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4.觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	下旋球。 2.示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，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」再次感受摩擦擊球。 (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。 **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。						
第七週	**第五篇動如脫兔** **第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽** **一、切球技術** 1.講解：以第一節動動腦活動複習球體旋轉原理，回擊的方法也應使用摩擦方式。 2.操作：依動作要領操作反手與正手切球動作，切球時右手持拍者右腳向前迎擊。 (1)原地正、反手切球動作練習。 (2)以發多球形式發下旋球，操作者判斷來球方向使用反手或正手切球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2.觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3.實作：學生能成功做出	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	技術回擊。 3.示範：正手發下旋球，「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：從發下旋球開始進行單打比賽，過程中只能發下旋球。 2.操作：比 11 分，結束後，請向隔壁球桌互換對手再次比賽。 3.回饋與檢討：教師觀察回饋學生比賽狀況，過程中是否能成功操作出發下旋球與切球回擊，當球體旋轉程度不同時，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 20 球後交換。			正手抽下旋球。 4.觀察：能互相協助完成練習。			

第八週	**第五篇動如脫兔** **第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽** **一、雙打比賽** 講解：說明雙打比賽的發球與回擊方式，雙打規則介紹。 **二、雙打的站位與跑位** 1.講解：以口訣「右側擊球向右跑，左側擊球向左跑」，「跑後不發呆，回到中間站」講解雙打跑位與輪轉方式。 2.提醒勿邊跑邊打球，應站穩再打，打完再走的原則進行跑位輪轉。 **三、活動「雙打跑位練習」** 1.說明：熟悉擊球跑位輪轉，並於打球過程中熟記口訣。 2.操作：以發多球形式進行左、右兩側的餵球，操作同學判斷來球方向擊球。擊球者從 4 至 6 人慢慢減少至 2 人，請同學感受跑動輪轉的差異。 3.紀錄：完成雙打跑位紀錄表。 **四、想想看** 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。 2.討論與分享：將前一節課想想看活動小組分享。 3.引導：雙打的策略與跑位有關。 **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」**	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2.實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3.觀察：能互相協助完成練習。 4.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5.實作：進行比賽，完成紀錄表。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	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。						
第九週	**第五篇動如脫兔** **第 3 章排球～初級進攻戰術** **一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化** 1.說明：過去已學會的扣球技術，依據舉球員傳出的位置有中間高球及長邊高球二種。 2.講解：二種舉球路線的差異，在於舉球傳球距離的遠跟近。 3.提問：詢問學生二種不同舉球的扣球位置，是否會造成對手防守隊形不同？ 4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5.統整：不同的扣球位置就能影響對手防守差異性，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戰術。 **二、舉球員基本戰術暗號介紹** 1.說明：讓同學認識常見的舉球戰術暗號，藉此了解傳球能做出高、低、遠、近、平、快的差異性。 2.講解：依據同學過去的學習經驗，運用扣中間高球及長邊高球二種方式，就能創造出初級的進攻戰術。 3.示範：舉球員做出相同的傳球動作，但透過力量大小、伸臂方向和出手速度，就能產生不同球路的差別。 4.操作：寫下常見進攻戰術暗號，	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1.提問:是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2.觀察:是否認真參與討論初級進攻戰術,需要運用哪些已學會的技巧。 3.實作:能寫出常見的進攻戰術暗號。 4.觀察:是否認真參與扣快球練習。 5.實作:能加速起跳,完成快速揮臂擊球練習。 6.發表:能正確的說出扣快球動作要領。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	藉此了解進攻戰術變化的多樣性。 **三、能正確的說出扣快球動作要領** 1.說明：攻擊手需在舉球員尚未觸球前準備起跳，迅速揮臂擊球，目的要使對方攔網不及。 2.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。 3.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。 **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內。 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。						
第十週	**第五篇動如脫兔** **第3章排球～初級進攻戰術** **一、A、B、C、D快攻介紹** 1.說明：A、B、C、D是國際通用的快攻戰術暗號，讓球員在場上能快速意會完成攻擊。 2.講解：快攻是以舉球員為中心，舉球員與攻擊手做出距離遠近、身體前後，不同形態的進攻方式。 3.示範：用扣快球的方式，A與C式快攻是距離舉球員前後0.5公尺的	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1.觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2.發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3.實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	近身攻擊，B 與 D 是快攻是距離舉球員前後 3 公尺的遠身攻擊。 **二、活動「A 式快攻練習」** 1.說明：與扣快球練習相似，增加一位學生拋球給舉球員，舉球員用高手傳球方式將球送至攻擊手的擊球位置。 2.講解：學生拋球的的時機很重要，拋球前要先喊聲示意給攻擊手和舉球員，讓攻擊手做好啟動助跑的準備。 3.示範：拋球一過攻擊手頭頂上方，攻擊手隨即啟動助跑起跳，待舉球員將球傳出球網上緣後，揮臂擊球至對方場區內。 4.操作：舉球員需配合攻擊手的助跑速度及起跳高度，舉球時眼睛正視來球，餘光瞄準扣球者的擊球位置，再將球傳出完成 A 式快攻。 **三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹** 1.說明：運用過去已學會的基本技巧，組合成排球比賽中最初階的進攻戰術，體驗排球比賽進攻戰術的樂趣。 2.講解：A 式快攻的掩護，與長距離攻擊的支援，兩者的組合搭配能創造出進攻戰術的層次，讓對手防守難以掌握。 3.示範：舉球員高手傳球是整體戰術成功與否的關鍵，利用傳球力量大小的差異，在相同的傳球軌跡中，做出不同進攻的方式。 **四、活動「平行攻擊戰術演練」** 1.說明：模擬比賽的演練活動，嘗試做出平行攻擊戰術，認識初級進			4.發表：能說出平行攻擊的特色。 5.觀察：是否認真參與比賽演練。 6.實作：能做出平行攻擊的技巧。			

	攻戰術，作為未來學習排球比賽戰術的延伸。 2.講解：後排學生負責接球，前排學生練習平行攻擊戰術，強調後排穩定供輸的重要性，前排學生才能在每一次的演練中改進。 3.示範：前排快攻與長攻啟動助跑的時間有差異性,A 式快攻者在接球球傳過原本站立位置後開始啟動，長攻則是等待舉球員將球送出之後啟動。 4.操作：舉球員可以預先設定好要將球傳送給哪一位攻擊手，待接發球後找尋來球落點，再穩定的將球傳送至暗號戰術的高度及位置，完成平行攻擊。						
第十一週	**第五篇動如脫兔** **第 4 章足球～防守** **一、介紹足球運動的防守方式及概念** 1.說明：透過影片介紹，認識盯人和區域防守的形式。 2.講解：指出盯人與區域防守的差異，讓學生有足球防守的基本概念。 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	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2.觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 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。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	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：防守隊形變換時，補位和平衡的人也要同時注意自己的防守目標，以免被虛晃甩開突破防線。 **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。			6.發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。			
第十二週	**第五篇動如脫兔** **第4章足球～防守** **一、單邊斷球戰術介紹** 1.說明：有策略性的將進攻方逼向邊界，減少對手的進攻選擇。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	1.觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。 2.實作：能與	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	2.示範：要快速的跟隨帶球者，並運用身體阻擋，迫使對方往單邊方向行進。 3.講解：前方隊友壓迫帶球者，後方補位的隊友要伺機攔截球，並可能的包夾防守，形成以多守少的情況。 **二、活動「2對2單邊斷球防守練習」** 1.說明：防守的兩人要化被動為主動，有策略性的壓迫、斷球，甚至是趨前包夾。 2.講解：人盯人防守時首要防止對方突破，在適當時機趨前壓迫，誘使對方帶球落入包夾防守陣形中。 3.示範：進攻方要有帶球突破或隨時傳球的動作，讓對手不易形成包夾戰術。 4.操作：防守方不能讓對手輕易看出包夾企圖，壓迫和補位要迅速的更換防守陣形。 **三、團隊防守觀念介紹** 1.說明：團隊防守策略要依據對手的特性設定，在比賽中也可以因應對手的進攻，隨時靈活變換盯人和區域防守，讓對手難以突破防線。 2.講解：盯人或區域防守各有其優點，原則上「全場首區域，禁區守盯人」是較為常見的做法。 3.示範：提醒同學要善用聲音呼喊、溝通，隨時提示隊友要繼續跟著或是交給別人。 **四、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，擬定團隊	3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3.發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4.發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5.實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6.觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7.發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8.觀察：是否認真參與比賽演練。 9.實作：能做團隊防守的觀念及技巧。			

	防守戰術。 3.示範：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。						
第十三週	**第六篇我愛運動** **第1章游泳～蝶泳** **一、情境式教學引導** 以海洋生物海豚游泳動作作為議題，與同學討論游泳技能原理，進而拋出議題如何保護海洋，探討永續海豚生態發展。 **二、動作說明與執行** 1.引導學生了解海豚泳的動作發展。 2.學習步驟：依照海豚游示意圖學習海豚游。 3.學習步驟的認識： (1)出發入水(2)雙腿打腿(3)換氣 **三、海豚游活動** 1.活動目的：藉由海豚游，了解蝶腿技能。 2.活動方式： (1)立姿出發，如海豚入水面一樣，躍入水面 (2)入水時，雙手必需比頭部還早進入水中。 (3)進入水中後，可連續蝶腿前進 (4)出水時雙手向後划，使頭部先出水面。 (5)出水後，雙手後推到底，以海豚泳讓頭出水面後站立。 **四、想想看** 除了認識海豚游泳的方式，還有什麼方法可以幫助同學認識海豚游技	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1.認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2.情意：勇於挑戰的學習態度。 3.技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4.實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。5.觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。 6.觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 7.實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。	**【海洋教育】** 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	巧？ **五、引起動機** 說明：蝶泳（Butterfly）因外形像蝴蝶飛舞而得名，是現代奧運游泳項目中，最晚發展的一項泳姿。 **六、想想看** 請形容海豚游像什麼？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。 (2)蝶腿時，體會動力從蝶腿傳經腰部，讓身體往前推進。 **八、蝶泳陸上划水練習** 1.延伸外展：雙臂向前延伸，手腕向外畫弧，啟動立肘抓水。 2.抓水前臂保持高手肘抓水，抓水時雙手掌要通過胸前，準備向後推水。 3.推水：高手肘將水推至大腿旁出水。 4.回復：手臂出水後，沿水平面移至頭前，以大拇指帶領入水。 **九、蝶泳水中站立划水練習** 步驟：熟練水中蝶泳划水路徑。 1.站在水深至腰處，頭沒入水面，雙手由頭前啟動抓水。 2.抓水時由外至內、由深至淺進入推水。 3.推水時，用力將水往後堆至大腿側，使身體前進。 **十、想想看**						

	鼓勵學生畫出划水路徑圖，藉此認識自己的划水路徑。						
第十四週	**第六篇我愛運動** **第 1 章游泳～蝶泳** **一、動作說明單臂划手蝶泳技能** 1.說明：分為手部動作與蝶退動作。 2.操作：學生分組練習。 3.提醒：蝶泳打水時身體要平衡，並能提供動力為目的。蝶泳打水應配合單臂划手有節奏的前進一次手臂划水循環，需要有二次蝶腿。 **二、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。 **三、動作順序與活動練習** 1.第一階段:「蝶腿」+「划手推水」使「頭出水面」換氣。雙臂入水划手時，進行第一次蝶腿。雙臂推至大腿側時，進行第二次蝶腿，使頭出水面換氣。 2.第二階段:「蝶腿」+「回復入水」使「頭沒入水面」向前延伸為連續動作。換氣後，頭先入水面雙臂以小拇指帶領出水面手水時，大拇指領先入水，同時第二蝶腿。	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1.說明:能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 2.說明:複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 3.實作:熱身完畢後先熟悉水性,再進行單臂划手練習,再執行蝶泳動作練習。 4.實作:能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 5.觀察:能完成檢核表與學習單。	**【海洋教育】** 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	四、游泳動起來 1.活動目的：將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 2.活動方式： (1)全班分成 8 組，一組水道 4 位，於水道上進行蝶泳競賽。 (2)可以蝶泳前進或站立式換氣，或水中步行完成。 **五、蝶式自我檢核表** 藉由自我檢核表提升自身對蝶泳的認識，進而修改蝶泳技能。 **六、學習帶著走** 1.藉由反思，找出蝶泳技能的運用。 2.學習蝶泳技能：蝶腿，可以運用在：水中探索學習蝶泳技能：抓水，可以運用在：捷式抓水 3.實作：學生能做出最後，請同學試著表達何謂海豚游及蝶泳換氣（開放式答案）						
第十五週	**第六篇我愛運動** **第 2 章民俗體育～扯鈴** **一、介紹扯鈴運動的文化發展** 1.利用課本的學習引導內容說明台灣扯鈴文化的發展，隨著科技先進，研發出更好的器材，鈴速更容易加速，鈴身更穩定表現；也因為如此，使得展演的動作不單是過去民俗傳統技藝的制式動作，更能創意發展出炫技，甚至直立鈴動作都已普及發展，以舊文化帶入新意識，讓扯鈴更好玩、更具有新鮮感及無限創意的延伸性。 2.扯鈴運動結合現代音樂及燈光效果，帶動流行熱潮，讓扯鈴運動儼然已是職業表演性運動，台灣已有幾位職業選手，在明星帶領風潮之	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	1.問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2.實作：能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。3.實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4.說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作	**【多元文化教育】** 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.相關球具 角錐。	

	下，台灣扯鈴民俗文化蓬勃發展。 **二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習** 銜接國小到國中的運鈴方式演進，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，首先，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圈即可。 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，			要領。5.實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6.觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。			

	以右手肘壓線，左手降低鈴滑向左手，身體微微面向左側方，此動作下，鈴速需能保持穩定 5 秒鐘左右。 3.接著第 2 點動作後，左手輕彈，將鈴拋越過右臂後接住。 4.接著，同第 3 點，接住鈴後再將鈴送至左手，輕彈起，重複動作 5 次。						
第十六週	**第六篇我愛運動** **第 2 章民俗體育～扯鈴** **一、進行扯鈴肩甩的進階動作練習** 1.說明及操作： (1)分段化學習，首先，能做出繞手的第 2 點肘壓線動作，右棍繞過鈴心 1 圈，左棍同時放開鈴心，此動作使鈴不會歪斜，維持 5 秒鐘左右。 (2)接續第 1 點，身體向右轉，將鈴往上甩開，重複 5 次動作。 (3)接著銜接一個魚躍龍門，請搭配課本第 176 頁的圖 6-7 學習指導內容，此動作完成 5 次。 (4)接著身體轉回到正面，請搭配課本第 176 頁的圖 8 學習指導內容。 (5)試著連貫所有動作。 **二、進行扯鈴大輪迴的進階動作練習** 1.說明及操作： (1)分段化學習，首先，開線狀態做出望月動作，請搭配課本第 178 頁的圖片學習指導內容，接續右手鬆開鈴棍，左手順勢抬高，讓鈴呈現鐘擺狀態，吊垂在在身體下半側，此動作重複 5 次。 (2)接續第 1 點，左手順著鈴擺甩，一個順勢帶上，鈴飛越過肩膀到達右側，不須接鈴，但身體與拋過來	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	1.說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 2.實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。 3.說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 4.實作：學生能做出連貫動作的組合動作。 5.觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 6.說明學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 7.實作：學生能給予同儕	**【多元文化教育】** 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.扯鈴 角錐。	

	的鈴相對位置，好銜接下一個動作。這邊要注意，在大輪迴時，要使鈴線是直線，不應該鬆軟呈現曲線。 (3)接續第 2 點，鈴飛越肩膀右側後試著以右手接住棍棒。 **三、進行扯鈴連貫動作的組合一練習** 說明及操作：先不拿鈴，持棍棒模擬數次「繞手→肩甩→大輪迴」的連結路線，再實際運鈴操作。 **四、進行扯鈴連貫動作的組合二練習** 1.說明及操作： (1)分段化學習，首先，先進行繞腿→拋鈴的連貫動作，繞腿後讓鈴靠近右棍棒時，一個提拉讓鈴彈至空中，此時左腳盡快跨過棍繩，讓右棍棒高舉瞄準鈴心並接住，重複練習 5 次。 (2)先不拿鈴，持棍棒模擬數次「繞手→肩甩→大輪迴→繞腿→拋鈴」的連結路線，再實際運鈴。 **五、進行同儕評量方法** 評量： 1.請搭配課本第 181 頁的動作評分表格，找一位同學，完成對同儕表現的評分表。 2.同儕好的表現能給予正面肯定與讚美，針對可改善的部分給予實質建議。			建議，並透過分享能與他人良性溝通。			
第十七週	**第六篇我愛運動** **第 3 章武術～詠春拳** **一、情境式教學引導** 以熱門的詠春拳<葉問>電影的系列拋出議題，進而引導學生分享在以	2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1.問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。	**【人權教育】** 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	影片中所看到以及武術相關的理解，並鼓勵同學發表對詠春拳的看法。 **二、詠春拳起源及發展** 說明：詠春拳的歷史及詠春拳的演變。 **三、想想看** 1.說明：透過觀看葉問系列的相關電影或是與詠春拳有關的武術影片，以提問方式與學生互動，進而聚焦並介紹其套路及獨特之處。 2.提問：詠春拳為何與眾多的中國武術有所區隔？對於詠春拳的動作中哪些動作令人印象深刻？ **四、詠春拳基本手型介紹－1** 說明： 1.兩人一組，進行分組練習，一位同學做動作，另一位在旁幫忙觀看其動作，並比較彼此動作的差異。 2.左右兩手的攤手、綁手均需練習，並嘗試把動作做慢以感受在做動作時，身體施力的方向和身體重心的轉移。 **五、詠春拳基本手型介紹－2** 講解： 1.兩人一組，進行分組練習，一位同學做動作，另一位在旁幫忙觀看其動作，並比較彼此動作的差異。 2.左右兩手的耕手、綁手均需練習，並嘗試把動作放慢以感受在做動作時，其施力的方向和身體重心的轉移。 **六、詠春拳基本手型介紹－3** 說明： 1.兩人一組，進行分組練習，一位同學做動作，另一位在旁幫忙觀看			2.說明：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3.說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。 5.實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。 6.觀察：學生能否將動作做到確實到位。 7.觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。 8.實作：學生能示範出詠春拳的攤手、衝拳、耕手等動作的組合應用。	由權，並具有自我保護的知能。		

	其動作，並比較彼此動作的差異。 2.左右兩手的殺頸手、伏手均需練習，並嘗試把動作放慢以感受在做動作時，其施力的方向和身體重心的轉移。 **七、詠春拳攻防演練－1** 說明： 1.兩人一組，進行分組練習。 2.將伏手、攤手、綁手三種動作融入黐手的直覺觸感練習。 **八、詠春拳攻防演練－2、3** 1.說明：兩人一組，進行分組練習。 2.操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。 3.提醒：同學須提高專注度，以安全至上。						
第十八週	**第六篇我愛運動** **第 3 章武術～詠春拳** **一、詠春拳攻防演練－6、7** 1.說明：兩人一組，進行分組練習。 2.操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。 3.提醒：同學須提高專注度，以安全至上。 **二、問答式的教學引導** 問學生在攻防對練的過程中，詠春拳手型之應用的差異，在導入詠春拳內外門之差異和守中線(保護身體軀幹)的用意。 **三、詠春拳起源及發展** 說明：詠春拳的歷史及詠春拳的演變以及詠春拳的武術哲理。 **四、詠春拳外門之攤手、衝拳＋肘關節制伏** 1.說明：說明攤手、衝拳後並運用肩關節的擒拿技術之結合。	2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1.說明：學生能夠清楚說出攤手的內門動作配合殺頸手並接續肘關節制伏的動作設計用意。 2.實作：能夠做出攤手、殺頸手加上肘關節制伏的連續整合動作。 3.觀察：觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。	**【人權教育】** 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	

	2.操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。 3.提醒：提醒同學在操作這些動作時，請注意他人的安全，所有的動作應點到為止即可，切勿蓄意傷害他人。 **五、詠春拳內門之攤手、殺頸手＋肘關節制伏** 1.說明：說明攤手、殺頸手後並運用肩關節的擒拿技術之結合。 2.操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。 3.提醒：提醒同學在操作這些動作時，請注意他人的安全，所有的動作點到為止即可，切勿蓄意傷害他人。 **六、詠春拳內門之綁手、護手＋關節制伏** 1.說明：說明綁手、護手後並運用肘關節的擒拿技術之結合。 2.操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。 3.提醒：提醒同學在操作這些動作時，請注意他人的安全，所有的動作點到為止即可，切勿蓄意傷害他人。 **七、詠春拳內門之耕手、護手＋肩關節制伏** 1.說明：說明耕手並運用肘關節的擒拿技術之結合。 2.操作：在練習過程中，兩者動作需交換，體驗攻防轉換。 3.提醒：提醒同學在操作這些動作時，請注意他人的安全，所有的動作點到為止即可，切勿蓄意傷害他人。						

	八、真功夫評鑑會 1.討論：在透過實際演練詠春拳結合擒拿，以及觀看其他組別的動作展演，可以如何改進自己的動作？ 2.統整：歸納一下詠春拳單元給你最大的收穫是什麼?是動作技術層面上的收穫？還是對中國武術有了不同體認？（鼓勵學生跟大家分享）						