

桃園市 108 學年度 青埔 國民中學

健康與體育領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域-體育課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、領域理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

1. 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
2. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
3. 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

二、學校理念

從感恩、樂觀等正向心念出發，以全球視野為方向，透過親師生溝通合作，習得冒險應變、自學等環境適應力，凝聚出正面向上的校園氣氛，培養學生健康品格，並提升國際視野。

桃園市青埔國民中學 108 學年度第一學期 七 年級 健體領域 體育 課程計畫						
每週節數		5 節		設計者		七年級教學團隊
核心素養		A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變			
		B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養			
		C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解			
週次		單元主題	學習重點	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	08/25 08/31	預備週				
第二週	09/01 09/07	單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 第 2 章 護具大集合	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 能思考運動服裝穿著自我需求。 5. 能選擇何時合宜的服裝產品。 6. 能執行自我運動服裝選擇。 7. 能明白相關護具知識。 8. 能明白護具的運動需求。 9. 能自信表達自我護具的運動需要。 10. 能選擇何時合宜的運動護具。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。
第三週	09/08 09/14	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能一體適能檢測	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	上課參與 實務操作 技能測驗	【性別平等】 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。
第四週	09/15 09/21	單元 5 體適能 第 2 章 接力－衝破終點線	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	教科書 習作 投影片 教學影片	
第五週	09/22 09/28	單元 5 體適能 第 2 章 接力－衝破終點線	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	
第六週	09/29 10/05	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全－智者樂水	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。		【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第七週	10/06 10/12	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全－智者樂水 (第一次段考)	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運		單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全－智者樂水

			意外落水自救與仰漂 30 秒。	用。		
第八週	10/13 10/19	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生—臨危自保	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	上課參與實務操作技能測驗	【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。
第九週	10/20 10/26	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳—流線直進	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	上課參與實務操作技能測驗	【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。
第十週	10/27 11/02	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳—流線直進	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	上課參與實務操作技能測驗	【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。
第十一週	11/03 11/09	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳—流線直進	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	上課參與實務操作技能測驗	【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。
第十二週	11/10 11/16	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球—出手得分	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十三週	11/17 11/23	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球—出手得分	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十四週	11/24 11/30	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球—出手得分	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】

				助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。		安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十五週	12/01 12/07	單元 7 球類入門 第 2 章 排球—一球入魂	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。
第十六週	12/08 12/14	單元 7 球類入門 第 2 章 排球—一球入魂	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。
第十七週	12/15 12/21	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球—擊球高手	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十八週	12/22 12/28	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球—擊球高手	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十九週	12/29 01/04	單元 7 球類入門 第 4 章 足球—腳下功夫	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第	01/05	單元 7	Hb-IV-1 陣地攻	1. 明白足球運動的脈絡以及相	上課參與	【品德教育】

二十週	01/11	球類入門 第4章 足球—腳下功夫	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	實務操作 分組競賽 技能測驗	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十一週	01/12 01/18	單元 7 球類入門 第4章 足球—腳下功夫	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十二週	01/19 01/25	休業式				

桃園市青埔國民中學 108 學年度第一學期 <u>七</u> 年級 <u>健體</u> 領域 <u>健康教育</u> 課程計畫						
每週節數		5 節		設計者		七年級教學團隊
核心素養		A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變			
		B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 □B3. 藝術涵養與美感素養			
		C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解			
週次		單元主題	學習重點	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	08/25 08/31	預備週				
第二週	09/01 09/07	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	上課參與 平時觀察 小組討論	
第三週	09/08 09/14	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

				會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。		
第四週	09/15 09/21	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	上課參與	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第五週	09/22 09/28	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	平時觀察 小組討論	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第六週	09/29 10/05	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健 康	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第七週	10/06	第一次段考				

週	10/12					
第八週	10/13 10/19	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健 康	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實踐 方式與管理策 略。 Da-IV-3 視力、 口腔保健策略 與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性 的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔 的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛 與口腔問題，並培養 正確的保健態度。 3. 能在生活中主動 正確執行愛眼與護 口行動，並定期健康 檢查。	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生 命意義之間的關係。
第九週	10/20 10/26	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健 康	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實踐 方式與管理策 略。 Da-IV-3 視力、 口腔保健策略 與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性 的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔 的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛 與口腔問題，並培養 正確的保健態度。 3. 能在生活中主動 正確執行愛眼與護 口行動，並定期健康 檢查。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生 命意義之間的關係。
第十週	10/27 11/02	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	Db-IV-1 生殖器 官的構造、功能 與保健及懷孕 生理、優生保 健。 Db-IV-2 青春 身心變化的調 適與性衝動健 康因應的策略。 Db-IV-7 健康性 價值觀的建立，色情的辨識 與媒體色情訊 息的批判能力。	1. 理解生殖器官構 造、功能與保健概 念。 2. 理解促進青春 健康生活的策略與 資源。 3. 理解青春身心 變化與性衝動調 適的策略。 4. 精熟地操作生 殖器官保健的健康 技能。 5. 運用適切的健 康資訊，擬定青春 保健的策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第十一週	11/03 11/09	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	Db-IV-1 生殖器 官的構造、功能 與保健及懷孕 生理、優生保 健。 Db-IV-2 青春 身心變化的調 適與性衝動健 康因應的策略。 Db-IV-7 健康性 價值觀的建立，色情的辨識 與媒體色情訊 息的批判能力。	1. 理解生殖器官構 造、功能與保健概 念。 2. 理解促進青春 健康生活的策略與 資源。 3. 理解青春身心 變化與性衝動調 適的策略。 4. 精熟地操作生 殖器官保健的健康 技能。 5. 運用適切的健 康資訊，擬定青春 保健的策略。	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	
第十二週	11/10 11/16	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	Db-IV-1 生殖器 官的構造、功能 與保健及懷孕 生理、優生保 健。 Db-IV-2 青春 身心變化的調 適與性衝動健 康因應的策略。	1. 理解生殖器官構 造、功能與保健概 念。 2. 理解促進青春 健康生活的策略與 資源。 3. 理解青春身心 變化與性衝動調 適的策略。	上課參與 平時觀察 分組報告	

			Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。		
第十三週	11/17 11/23	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。
第十四週	11/24 11/30	第二次段考				
第十五週	12/01 12/07	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。

第十六週	12/08 12/14	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健康 的外食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	上課參與 平時觀察 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第十七週	12/15 12/21	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健康 的外食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	上課參與 平時觀察 資料蒐集 紙筆測驗	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第十八週	12/22 12/28	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健康 的外食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第十九週	12/29 01/04	單元 3 健康「食」行力 第 2 章	Ea-IV-2 飲食安全 評估方式、改善 策略與食物	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		食在安心	中毒預防處理方法。	2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第二十週	01/05 01/11	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 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。
第二十一週	01/12 01/18	第三次段考				
第二十二週	01/19 01/25	休業式				

桃園市青埔國民中學 108 學年度第二學期 七 年級 健體領域 體育 課程計畫						
每週節數		5 節		設計者	七年級教學團隊	
核心素養		A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變			
		B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養			
		C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解			
週次	起訖日期	單元主題	學習重點	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	02/09 02/15	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 臺灣棒球名人堂 第 2 章 從棒球看臺灣	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 了解臺灣棒球起源及發展。 2. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。 3. 了解臺灣棒球發展。 4. 了解臺灣棒球現況。	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。

第二週	02/16 02/22	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能 促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。	上課參與 實務操作	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第三週	02/23 02/29	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能 促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。	上課參與 實務操作	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第四週	03/01 03/07	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	Ab-IV-1 體適能 促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	上課參與 實務操作 技能測驗	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第五週	03/08 03/14	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	Ab-IV-1 體適能 促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	上課參與 實務操作 技能測驗	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第六週	03/15 03/21	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1 水域 休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與	上課參與 實務操作 觀察記錄	

				學習動作技能。		
第七週	03/22 03/28	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	上課參與實務操作觀察記錄	
第八週	03/29 04/04	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	上課參與實務操作技能測驗	
第九週	04/05 04/11	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划- 接力同在	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	上課參與實務操作技能測驗	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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第十週	04/12 04/18	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划- 接力同在	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	上課參與實務操作技能測驗	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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第十一週	04/19 04/25	單元七 球類入門 第1章 籃球-扭轉乾坤	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，

				神。		養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十二週	04/26 05/02	單元七 球類入門 第1章 籃球-扭轉乾坤	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十三週	05/03 05/09	單元七 球類入門 第2章 排球-高手過招	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十四週	05/10 05/16	單元七 球類入門 第2章 排球-高手過招	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十五週	05/17 05/23	單元七 球類入門 第2章 排球-高手過招	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十六週	05/24 05/30	單元七 球類入門 第3章 羽球-先發制人	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。		
第十七週	05/31 06/06	單元七 球類入門 第3章 羽球-先發制人	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十八週	06/07 06/13	單元七 球類入門 第4章 足球-臨門一腳	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【人權教育】 人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【多元文化】 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十九週	06/14 06/20	單元七 球類入門 第4章 足球-臨門一腳	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【人權教育】 人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【多元文化】 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。

						數群體文化的覺察與省思。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第二十週	06/21 06/27	單元七 球類入門 第 4 章 足球-臨門一腳	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗	【人權教育】 人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【多元文化】 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第二十一週	06/28 07/04	休業式				

桃園市青埔國民中學 108 學年度第二學期 七 年級 健體領域 健康教育 課程計畫						
每週節數		5 節		設計者		七年級教學團隊
核心素養		A 自主行動	☐ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變			
		B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養			
		C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解			
週次	起訖日期	單元主題	學習重點	學習目標	教學與評量說明	融入之議題
第一週	02/09 02/15	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

			行動與支持性規範、戒治資源。			
第二週	02/16 02/22	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第三週	02/23 02/29	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第四週	03/01 03/07	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第五週	03/08 03/14	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	DBb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活	上課參與 平時觀察 小組討論	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】

			Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。		法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第六週	03/15 03/21	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第七週	03/22 03/28	第一次段考				
第八週	03/29 04/04	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第九週	04/05 04/11	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十週	04/12 04/18	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。		
第十一週	04/19 04/25	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十二週	04/26 05/02	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十三週	05/03 05/09	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。
第十四週	05/10 05/16	第二次段考				

第十五週	05/17 05/23	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	上課參與 平時觀察	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
第十六週	05/24 05/30	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	上課參與 平時觀察 小組討論	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
第十七週	05/31 06/06	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	上課參與 平時觀察 實作測驗	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
第十八週	06/07 06/13	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第十九週	06/14 06/20	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 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。

			令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。		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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第二十週	06/21 06/27	第三次段考				
第二十一週	06/28 07/04	休業式				

桃園市青埔國民中學 108 學年度第一學期 八 年級 健康與體育 領域 體育 課程計畫									
每週節數		2 節		設計者		八年級教學團隊			
一、本學期學習總目標：									
(一) 熟練籃球板的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。									
(二) 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。									
(三) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。									
(四) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。									
(五) 認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和跳遠的能力。									
(六) 了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。									
二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。									
三、本學期課程內涵：									
週次		節數	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	08/25 08/31	2	第四篇運動樣行第1章攻守俱佳~籃球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視	1. 熟練上籃的動作。 2. 學會搶籃板球的動作。	一、活動「暖身上籃」 說明：距離可依學生的程度進行調整，並請同學觀察同組同學的動作是否正確。（球要出手時所需使用的動力順序：雙腳→身體→手臂→手腕→指尖。） 提問：在上籃動作中，會影響命中率關節有哪些？其中最具影響力的是哪一個關節？ 發表：同組同學共同討論，並發表	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 籃球相關資訊	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。

				並能積極促進運動安全。		討論之結果。 二、籃板球 提問：大家是否看過籃球沒投中，從籃板或籃圈反彈出來時，兩隊球員瘋狂搶球的情況？ 說明：進攻隊爭搶本隊投籃未投中的球稱「搶進攻籃板」；防守隊爭搶對方投籃未投中的球稱為「搶防守籃板」，籃板球是比賽勝負的關鍵之一。			
第二週	09/01 09/07	2	第四篇樣行第1章攻守佳球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練搶籃板球的動作。 2. 學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	一、活動「擊板雙手抓球」 說明：搶得進攻籃板，可再一次增加投籃得分的機會，而搶得防守籃板，則可以減少對手投籃機會，並可化守為攻。 操作：一人一球，瞄準籃板上方傳球，然後向前跳起用雙手向上抓球。 提醒：著地時保持平衡，將球置於胸前，手肘外張。 二、活動「進攻籃板」 說明：雙手投籃對初學者而言是一種初階的投籃入門動作，且其較常見於遠距離的投籃。相較之下單手投籃因需較高的動作穩定性，所以初學者可在熟練雙手投籃後，再進一步以近距離方式熟悉單手投籃的動作。投籃時要請同學注意自己，或觀察動作好的同學，球要出手時的動力順序，及球是否以拋物線的方式在空中飛行。 示範：教師示範單手投籃動作，並將投籃要訣介紹清楚。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 籃板球相關資訊	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。
第三週	09/08 09/14	2	第四篇樣行第1章攻守佳球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解「卡位」的意義與作法。	一、說明卡位 提問：大家是否看過籃球比賽時，球員在場上快速移位的情形？ 說明：關鍵就在於取得內側（靠近籃板）的位置，把對手擋在外側，這就是所謂的「卡位」。 二、活動「得分籃板王」 提問：如果想要將球準確投入籃框中，應該如何自我修正？ 發表：由同學們舉手發表。 說明：注意踝關節、膝關節等各關節的彎曲預備，並注意視線、全身肌肉與手部等的協調。 分享：可請同學說明自己在活動時，投進與投不進的動作差異，若只是因為動作不熟練，則可由日後的練習來調整，但若是因為姿勢不正確，則有可能會讓以後的投籃命中率不穩，應請同學們相互觀察與分享。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 卡位介紹相關資訊	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。
第四週	09/15 09/21	2	第四篇樣行第1章攻守佳球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 認識籃球場上各區域的功能。 2. 知道球場上各種界線所代表的意義。 3. 認識籃球場上個人的戰術位置。	一、說明籃球場地 說明：標準的籃球場地是一座長方形場地，在籃球場上有許多條線和數個圓圈，各代表著不同的意義。 提問：大家是否知道場上的線和數個圓圈，所代表的意義與功能？ 發表：請大家踴躍發言。 統整：場上的所有器材與符號都代表著不同的意義，具有不同的功能。而這些區域與符號界線，都與許多規則息息相關。 二、籃球場地細部說明	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 新式籃球場的相關內容 2. 先發五首位置相關資訊	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：於活動進行中，是否融入團體中。

				安全。	4. 知道各戰術位置的球員特質。	說明： - 三分線 - 邊線 - 端線 - 罰球線 - 禁區 - 中圈 - 中線 - 籃框 - 合理衝撞免責區的位置所在 三、說明先發五虎 說明：每對上場的五人各司其職，依其戰術位置可分為控球後衛、得分後衛、小前鋒、大前鋒及中鋒。 提醒：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責劃分也愈來愈明確、愈來愈仔細。 四、介紹各戰術位置 提問：大家是否注意到各戰術位置的球員，各有不一樣的特質？ 發表：請學生仔細思考並表達對各個球員的看法。 說明：各位置的職責除了劃分更明確之外，同時也有許多全方位的球員，身兼兩個以上的職責。這不但讓球隊的運用更加活潑，也讓球賽更具可看性。			
第五週	09/22 09/28	2	第四篇運動樣行第2章砰然一擊～排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	- 體會單手拋球與擊球。 - 學會低手發球。	一、暖身活動 說明：排球是由六位球員同心協力組成的，而且扣球、攔網可將比賽氣氛升高，總是眾人目光的焦點，但是要有如此漂亮的表現，一定要從「發球」開始。 二、活動「擊擊樂」 操作： - 教師說明活動進行的方式。 - 面對畫有圓形標靶的牆壁，以一手握拳捶擊或張開手掌拍打擊球 10 次，再換另一手擊球。 - 以一手握拳捶擊或張開手掌拍打擊球 10 次，再由同一隻手擊球。 - 擊中次數較多的一方獲勝。 說明：排球運動主要是以雙手來控制球，所以要特別加強雙手的伸展。 三、活動「加強球感練習」 說明：利用開掌與握拳練習擊球位置，再利用投擲手臂環繞來熟悉發球的基礎動作。 四、介紹排球低手發球 說明：低手發球又稱為安全發球，此種發球動作簡單、容易掌握，球體飛行時間較長，因此較容易被對方球員接住。不過如果球飛得夠高時，可以嚇嚇對方，作為戰術之一。 講解： - 準備姿勢：兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於腹前。 - 拋球：左手將球輕輕拋起在身前右側，高度適中，右臂伸直向後擺動。 - 擊球：借右腳支撐力量，身體重心隨著右手向前擺動擊球而移至前	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	- 課本 - 排球相關資訊	- 觀察：是否能快樂參與活動。 - 觀察：是否依照動作要領練習。

						腳上，在腹前以全手掌或握拳擊球的後下方。 示範：教師示範低手發球動作。			
第六週	09/29 10/05	2	第四篇運動樣行第2章砰然一擊～排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會肩上發球。 2. 熟練拋球與擊球。	一、介紹排球肩上發球 說明：肩上發球比低手發球具威力，容易導致對手失誤。因容易控制方向、威力強且準確性高，所以在排球比賽中被廣泛的使用。 講解： 1. 準備姿勢：面對球網，兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。 2. 拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度適中；在左手拋球的同時，右臂抬起屈肘後引，上身稍向右側轉動。 3. 擊球時：擊球時利用右腳支撐，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右肩上方伸直手臂至最高點，並將手掌五指張開平伸，用掌心部位擊球的中下部。 二、活動「模擬發球」 講解：以固定的擊球動作來體驗排球發球，並從中學習控制擊球的力道與方向，來作為學習排球發球的開始。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 排球相關資訊	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。
第七週	10/06 10/12	2	第四篇運動樣行第2章砰然一擊～排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	熟練發球的動作要領。	一、活動「實地演練」 示範：教師示範完整的低手發球與肩上發球，並說明動作的注意事項。 講解：如何將拋球與擊球動作相結合，並配合身體的力量來發球。 操作： 1. 教師說明活動進行的方式。 2. 發球者站在發球線後方，用低手發球及肩上發球兩種方式，擊球過網並落在界內。 3. 將球場半場劃分成九格，並依難易度分別給予不同的分數。發球者站在發球線後方，發球方式不拘，掛網及出界計0分，發10球後，看誰的累積分數最多。 二、活動「發球接力賽」 講解：測試團隊合作與發球成功率。 操作： 1. 分成若干隊（依班級人數而定），每隊分成兩組，每組4人。 2. 一組先發球，另一組幫忙撿球。 3. 計時比賽開始時，發球成功則換下一位上場；發球失敗則繼續發球。待整組都發球完畢，立刻停表。 4. 接著換下一組發球，兩組秒數總和即為該隊總秒數。 5. 待各隊比完，統計每隊成績，秒數最少者，即為接力冠軍。 說明：進行接力活動時，撿球回傳是很重要的，儘快撿球且從地上滾回給隊友，可縮短整隊接力完成時間。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 排球相關資訊	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。
第八週	10/13 10/19	2	第四篇運動樣行第2章砰然一擊～排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體	讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進	一、活動「默契大考驗」 說明：學過低手傳球、高手傳球及發球技巧後，來進行排球對抗賽，看看哪隊的默契最佳。 講解： 1. 全班分成三隊，兩隊下場比賽，	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特	1. 排球比賽規則 2. 碼表	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否能有

			球	比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	行團隊比賽。	一隊擔任裁判。 2. 每當某方失誤時就要換邊發球。 3. 當換邊發球時，要先順時針輪轉位置，再換人發球。 4. 某方擊球到對方場內且對方沒有接到球時，算得一分；若是擊球到其他地方則算對方得一分，先取得十一分者為勝利的隊伍，繼續接受挑戰。 5. 輸的隊伍則下場換當裁判。 說明：仔細觀察常勝隊伍且和自己比較後，發現除了個人基本動作熟練外，常勝隊伍還能互信，且具有默契。 提問：經過激烈的對抗賽，相信已有勝負，現在讓我們來分享一下比賽的經驗，回想一下，剛剛是否發生多人搶球相撞、擠在一起的情形？我們要如何才能避免這些事情的發生呢？ 發表：學生自由發表。 統整：排球比賽中每個人都有自己的守備區域，要堅守自己的崗位，遇到來球時，要喊出聲音表明自己要接球。 結語：經過一系列介紹與練習，相信大家都一定體驗了排球運動的樂趣所在，透過團隊比賽中的合作、溝通與協調，相信同學們之間的友誼一定更加深厚。	質。	3. 哨子 4. 排球	團隊默契。 3. 提問：比賽中如何判決比數。
第九週	10/20 10/26	2	第四篇運動樣行第3章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2. 了解並學會正手發不旋長球的動作要領。	一、說明桌球的簡易規則 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明發球、接發球、分數等規則。 二、辨明各種運動的資訊 說明：找尋合乎經濟、合法、安全、有效的運動服務及產品。 舉例：桌球運動因所需的場地和空間不大，不受天候的影響，所以合乎經濟的原則。 討論：找出住家周圍、社區或學校等地方，哪些場所可用作桌球運動的空間。 三、正手發不旋長球的動作要領 操作： 1. 預備擊球姿勢：兩腳自然開立，左腳在前，讓身體面向右前方站立，兩肘彎曲約90度、手腕放鬆。 2. 拋球引拍：將球放在左手掌心，垂直上拋，右手由胸前向後引拍，並將身體重心落在右腳，眼睛注視球。 3. 揮拍擊球：以腰部扭轉的力量帶動大臂、前臂和手腕擊球，拍面近乎垂直或稍前傾之持拍姿勢。 4. 結束姿勢：擊球後回復到預備擊球姿勢。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 課本 2. 桌球用具	1. 問答：能介紹桌球運動的特色。 2. 觀察：參與活動時的用心程度。
第十週	10/27 11/02	2	第四篇運動樣行第3章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他	1. 使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。	一、說明反手發不旋長球的動作要領 說明： 1. 預備擊球姿勢：兩膝微屈開立，將球放在左手手掌上。 2. 拋球引拍：左手垂直上拋，右手	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 課本 2. 桌球用具	1. 發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2. 觀察：

			球（第一次段考）	人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	2. 了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	引拍停在身體的左側，眼睛注視球。 3. 揮拍擊球呈結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後回復到預備擊球姿勢。 二、活動操作「百發百中」 操作： 1. 將全班學生分成五人一組，每組自選一張球桌。 2. 每組的學生輪流練習，將球發在桌上有標示的區域內。 三、說明正手發下旋球的動作要領說明： 1. 準備動作：左腳稍前，左手掌心托球、身體 45 度側向球桌。 2. 引拍：左手將球向上垂直拋起，同時右手執拍，拍面略斜向上，手臂後拉。 3. 揮拍觸球：當球從高處下降至稍高或平於網高時，前臂和手腕從右後上方向前下方揮動，使球拍從球的後側斜下方切過產生摩擦。			能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3. 實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。
第十一週	11/03 11/09	2	第四篇運動樣行第 3 章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	熟練反手發下旋球的動作要領。	一、反手發下旋球的動作要領說明： 1. 準備動作：兩膝微屈開立，左手掌心托球，右手屈肘置於胸前。 2. 引拍：左手將球向上垂直拋起，同時右手執拍，拍面略斜向上，引拍停在左肩的前方。 3. 揮拍觸球：當球從高處下降至稍高或平於網高時，前臂和手腕從左上方向前下方揮動，使球拍從球的後側斜下方切過產生摩擦。 提問：正手與反手發不旋長球的異同？ 二、活動「發球比賽」 講解： 1. 將全班學生分成三人一組，每組各選一張桌球桌。 2. 每組組員分別以正手及反手之方式，各發三次球，並將每次之得分，記錄於課本中，找出班上的桌球發球王。 3. 當一位學生學在進行活動時，可以請同組的另外兩位學生協助撿球，以加速活動進行的時間。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 課本 2. 桌球用具	1. 發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2. 觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。 3. 實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。
第十二週	11/10 11/16	2	第四篇運動樣行第 3 章神奇魔力～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2. 了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	一、活動「排名賽」 操作： 1. 班級桌球比賽規則為一局決勝負，每局 11 分，每人輪流發兩球，發球時要使用下旋發球，且拋球高度要高於 16 公分。若未遵守規則，視同犯規，判失 1 分。 2. 抽籤進行第一輪單淘汰賽，取最後四強，再進行第二輪循環賽。 二、活動「練習策略」 說明：桌球的各種球技只要多練習，就可以產生很強的攻擊性。可以利用的參考方法：下課時，請同學幫忙檢視揮拍動作；每天回家後，揮空拍 50 次；參加學校桌球社團練習；閒暇時，跟家人或朋友一起打桌球等。 提醒：每個人都有各自的優點與缺點，我們要發揮的是互助合作的優	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 課本 2. 桌球用具 3. 哨子	1. 問答：說明個人運動參與及全民運動有什麼關係。 2. 發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。

						點。在上述幾個的活動中，需要相互開啟彼此的潛能，發揮旺盛的生命力，精益求精更進一步。			
第十三週	11/17 11/23	2	第四篇運動樣行第4章老少咸宜～羽毛球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	學會羽毛球之發球。	一、羽毛球發球 提問： 1. 你都怎麼發球？ 2. 羽毛球發球可簡單分為哪兩種球路？ 3. 在觀看的羽毛球比賽影帶中，單打時常發何種球路的球？ 發表：讓學生從舊經驗中回答問題，並在過程中引導。 提問：發球時要注意的規則有哪些？ 說明：「羽毛球發球」之犯規動作為何。 提醒：羽毛球比賽時，發球是關鍵，有好的開始，才有得分的可能，需注意各項規則，並選擇適當的發球類型。 二、發高遠球 說明：發高遠球時，所要注意的部分。 示範：發高遠球時之動作要領。 1. 預備動作：左腳在前，右腳在後，重心在後腳。 2. 拋球：左手鬆開，使羽毛球垂直掉落。 3. 擊球：重心由右腳移到左腳。 4. 跟隨動作：球拍向左肩上方揮。 提問：「發高遠球」與「拋高發球」之差異點為何？ 發表：請學生發表自己之想法。 提醒：拋高發球為常見的錯誤動作，提醒學生應避免之。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 課本 2. 羽毛球用具 3. 哨子 4. 蒐集些與羽毛球運動之相關資訊	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠成功發出有效球。 3. 問答：能具體說出發球的規則。
第十四週	11/24 11/30	2	第四篇運動樣行第4章老少咸宜～羽毛球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	學會高手擊球、側手擊球。	一、基本擊球法 提問： 1. 你知道基本擊球法有幾種嗎？ 2. 每種基本擊球法可分為哪兩種？ 3. 什麼時候該用何種擊球法？ 4. 該以什麼作為判斷標準？ 發表：以學生過去的認知的經驗發表其所知。 提示：「方向」、「空間」、「位置」還有呢？可不可以說清楚一點？ 統整：一開始須學會以視覺初步預測來球的方向、位置與落點，進而了解身體、球拍及羽毛球三者之間的空間關係，再做出判斷，選擇何種擊球法。 二、高手擊球 提問： 1. 高手擊球法適用於什麼時候？ 2. 此擊球法在戰術上有何應用？ 講解：此擊球法可以打出強勁的殺球，也可以打出防守型的高遠球，更可以打出虛虛實實的切球。此種擊球法可以打出多種不同球路的球，可說是最具變化性的打法。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 課本 2. 羽毛球用具 3. 哨子 4. 蒐集些與羽毛球運動之相關資訊	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3. 問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。
第十五週	12/01 12/07	2	第四篇運動樣行第4章	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改	認識並學會羽毛球各種基本的擊球法。	一、側手擊球 提問： 1. 側手擊球法適用於什麼時候？ 2. 側手擊球在戰術上有何應用？	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯	1. 課本 2. 羽毛球用	1. 觀察：能夠成功發出有效球。

			老少咸宜～羽毛球	善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。		講解：在身體側方將來球擊回，這種擊球法常用於雙打比賽中，側手擊球常因為來球速度過快，而在沒有充分準備時間之下，匆忙回擊來球，因此需要身手矯捷、眼明手快，才能有效擊球。 二、低手擊球 提問： 1. 低手低球法適用於什麼時候？ 2. 此擊球法在戰術上有何應用？ 講解：此種擊球法通常是球網邊緣球，或是對自己身體所處位置不利時，所採用的防禦性擊球法。往往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊來球，方法是向上方拍打，擊出下手高遠球，以換取充裕的時間，讓自己再回到有利的位置，為下一次擊球做充分的準備，由防禦轉為攻擊。	定自我與表現自我。	具 3. 哨子 4. 碼表	2. 問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。
第十六週	12/08 12/14	2	第四篇運動樣行第4章老少咸宜～羽毛球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	探索競爭與合作的關係，在目前的社會中的普遍性及重要性。	一、活動「你來我往」 說明：向學生說明此活動為兩人一組，在兩人相互打好球不落地的情況下，與其他組競爭比較誰能夠維持比較久而不使球落地。分為三個不同遠度的距離練習相互打好球。 提問：「你來我往」成功的條件是什麼？ 發表：讓學生自由說出自己的答案。 操作：分組開始進行「你來我往」。 提問： 1. 剛剛進行的如何？ 2. 有預期中的簡單嗎？ 3. 你覺得後來還有發現什麼樣的問題？ 二、單打對抗賽 說明：向學生說明此活動為兩人一組，採單淘汰賽制，先達十分者為獲勝方。分數個場地同時進行。 提問： 1. 剛剛進行的如何？ 2. 有預期中的順利嗎？ 3. 你覺得自己比別人好的地方在哪裡？ 討論：讓學生自由討論，發現問題、尋求解決方法。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	1. 課本 2. 羽毛球用具 3. 哨子 4. 碼表	1. 自評：配合課本活動實施。 2. 觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。
第十七週	12/15 12/21	2	第五篇青春的躍動第1章安全躍動～跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體能適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解跳遠運動源由。 2. 認識跳遠時的安全要點。 3. 熟悉立定跳遠的動作過程。 4. 認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	一、認識跳遠 提問： 1. 跳遠運動的由來為何？ 2. 古代跳遠運動的形式為何？ 3. 現今男、女世界紀錄保持人是誰？ 4. 現今男、女世界紀錄為多少公尺？ 討論：請學生依序提出意見，全班討論。 二、說明立定跳遠的安全 提問：跳遠有哪些須注意的安全事項？ 統整：進行立定跳遠前，一定要有足夠的熱身活動與伸展活動，並且要在粗糙而具彈性的材質上進行練習，千萬別在磨石子地板上試跳，以免滑倒或是落地瞬間身體承受過大衝撞而受傷。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	1. 課本 2. 跳遠相關資訊	1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。

						三、認識立定跳遠的步驟 講解：立定跳遠的動作過程是經由「預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範立定跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 四、說明「雙手前後擺動」的影響 講解：善運用雙手擺動，至少可增加 20% 以上的立定跳遠成績。 示範：由老師示範雙手擺動的動作。 操作：學生實際上場操作立定跳遠雙手擺動的動作。 五、活動「綁手綁腳」 講解：由老師示範雙手叉腰立定跳遠的動作。 操作：由學生實際上場操作雙手叉腰立定跳遠後，再以雙手前後擺動的方式跳一次。 結論：雙手擺動有助於增加穩定性與跳躍的慣性，若能善加運用雙手擺動，必定可以增加立定跳遠的表現。 六、活動「我是大力士」 操作：學生實際上場操作雙手持瓶立定跳遠的動作。			
第十八週	12/22 12/28	2	第五篇 青春的躍動 第 1 章 安全躍動～跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 能知道自己立定跳遠動作的正確與否。 2. 認識跳遠的基本動作。 3. 熟悉助跑的動作要領。	一、活動「自我檢核」 說明：兩人一組，一人操作，另一人記錄。 操作：由學生實際上場操作立定跳遠的動作。 討論：分組討論同伴的動作是否符合檢核表中的要求？並在下次跳遠時改進。 二、跳遠 講解：跳遠的動作過程是經由「助跑動作→踏板起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。 示範：由老師示範急行跳遠的各階段動作。 操作：由學生實際上場操作急行跳遠的動作。 三、說明助跑動作 提問：你們跳遠時如何助跑？請大家試試看，哪種方式比較適合你？ 講解：先介紹三、五、七步的助跑方式，教導學生學會如何設置目標點，來幫助助跑起跳的正確，然後再反向全力助跑，取得助跑起跳的距離。 引導：協助學生找到助跑方式與距離。 操作：兩人一組相互幫忙，取得適當的助跑距離與目標點。 四、活動「步步為營」 說明：反方向從起跳板開始助跑，由另一個人幫忙記錄起跳點的位置。 操作： 1. 由三、五、七步助跑距離，練習正確的助跑踏板動作。 2. 全速且穩定的助跑，練習助跑距離目標點的控制，以及正確的踩點	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	1. 課本 2. 跳遠相關資訊	1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。

						踏板動作。 總結：正確的踩點與助跑，有利於急行跳遠的距離。所以熟悉助跑動作是十分重要的技巧。			
第十九週	12/29 01/04	2	第五篇 青春的躍動 第1章 安全躍動～跳遠	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟悉起跳動作的動作要領。 2. 熟悉空中動作的動作要領。 3. 熟悉落地動作的動作要領。	一、活動「蜻蜓點水」 提問：此動作的技巧要領是什麼？ 觀察：請學生觀察教師之示範動作。 實作：請學生分組練習起跳動作之動作要領。 觀察：觀察同組同學之起跳動作，在過程當中，若發現動作不正確之處，要給予適當之建議，從練習中互相取得進步。 實作：若發現自己的動作要領有誤，則進行修正，儘量找機會多練習起跳動作。 二、空中動作 提問： 1. 有看過跳遠比賽嗎？ 2. 是否可以簡要的說明，跳遠比賽時的空中動作是怎樣的情形？ 講解：介紹三種跳遠之空中姿勢動作。 提問： 1. 三種空中姿勢動作有何差別？ 2. 哪一種動作最為普遍被使用呢？ 3. 哪一種動作難度最高？ 討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 操作：練習屈身式跳法之空中動作。 三、挺身式跳法之動作流程 觀察：請學生觀看挺身式跳法的動作流程。 注意：需提醒學生保持正確的起跳姿勢。 操作：進行練習活動時，提醒學生要注意自身動作之正確性，以利修正錯誤之處，也可以請學生觀察彼此之動作，若發現錯誤之處，給予適當之建議。 四、落地動作 提問：你們認為跳遠落地動作的要領為何？ 討論：由各位學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 講解：說明落地動作的動作要領。 操作：學生需遵照順序一一輪流進行活動。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	1. 課本 2. 跳遠相關資訊	1. 實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2. 實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3. 問答：能夠表達其經驗與認知。 4. 實作：能做出正確的姿勢。 5. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
第二十週	01/05 01/11	2	第五篇 青春的躍動 第2章 看飛盤	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1. 使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2. 藉由休閒活動促進情感的交流。 3. 學會飛盤反手投盤的方法。 4. 學會飛盤正手投盤的方法。	一、說明休閒活動的重要性 說明：說明養成休閒活動的重要性，並告知學生友誼橋梁的搭建，可以藉由休閒活動來達成，而休閒習慣的養成是現在社會的重要課題之一。 提醒：從事飛盤運動或是觀賞運動比賽，都可當成是一種平時的休閒活動，除了可以調劑身心之外，還能促進身體健康，亦能作為情誼交流的方式。 二、飛盤運動 說明：飛盤運動是有趣的休閒活動，並且具有安全、競技、休閒、經濟、創造等特性，能帶給大家健康與快樂。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 飛盤運動相關資訊	1. 問答：能說出休閒活動的重要性。 2. 實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3. 問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4. 實作：能依動作

					5. 學會投盤的三個重要技巧。 統整：投擲飛盤需先做好準備動作，掌握住出手的角度、靠手臂帶動和手腕有力的旋轉等要領，若能掌握住這些要領，將更能體會飛盤運動的樂趣。 三、說明反手投盤法 說明：握盤的姿勢，將拇指按住右盤面，食指扶著盤緣，中指抵住盤內緣。 示範：反手投盤時的動作要領。 1. 準備姿勢：兩腳張開約比肩寬，右腳在前側立面對目標，握盤後，手臂往肩後移。 2. 投擲：以扭轉腰部帶動上肢並利用前臂的屈肘和手腕的力量，將飛盤丟出。 四、說明正手投盤法 說明：握盤的姿勢，將拇指按於盤面，中指及食指托住盤底。 示範：正手投盤時的動作要領。 1. 準備姿勢：兩腳張開比肩略寬，左腳在前側立面對目標。 2. 投擲：重心由後腳隨飛盤的丟出而移到前腳，當手腕揮到正前方時，順勢將飛盤丟出。 五、說明投盤的三個重要技巧 說明：投盤除了要具備正確的基本投盤姿勢外，還要注意三個重要的投盤技巧，才能讓飛盤飛得既遠又穩。			要領做出接盤的動作。	
第二十一週	01/12 01/18	2	第五篇的躍動第2章看飛盤（第二段考）	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1. 了解不同的接盤法與使用時機。 2. 學會接盤的三個重要技巧。 3. 正確使用不同的接盤法與使用時機。	一、說明接盤的方法及使用時機 說明： 1. 高手接使用時機及方法：當飛盤的高度在胸部以上時，以拇指在下，其餘四指在上的方式接盤。 2. 低手接使用時機及方法：當飛盤飛行的高度在腰部以下時，以拇指在上，其餘四指在下的方式接盤。 3. 夾接使用時機及方法：當飛盤飛行的高度在胸部以下、腰部以上時，以兩個手掌上下夾住飛盤。 二、說明接盤的三個重要技巧 說明： 1. 預估落點：要判斷飛盤的路徑與落點，再移動到可接範圍內，即可成功接盤。 2. 抓盤方法：當飛盤在可接範圍內，便要決定採用何種方法接取。 3. 緩衝：以「鬆、軟、延、轉」的方式進行接盤，而不以強硬的方式接觸飛盤，才可以順利的接盤。 三、活動「擲準遊戲」 操作： 1. 將全班學生分成六人一組，每組的學生需站在距離球門十公尺遠的位置。 2. 聞哨聲，即開始進行擲準遊戲，將飛盤擲進球門內，看哪一組擲得最準。 3. 教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。 四、活動「飛盤保齡球」 操作： 1. 將全班學生分成六人一組，每組	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 飛盤運動相關資訊	1. 問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2. 實作：能依動作要領做出接盤的動作。

需有十個寶特瓶，內裝有一點水。
2. 依一般保齡球的擺法擺好，以飛盤代替球來進行遊戲。
五、建立良好的休閒活動
說明：請學生利用課餘時間教導家人或是朋友飛盤運動的動作技能，藉由飛盤運動促進情感的交流。
記錄：將休閒活動的心得記錄下來，並與同學一起分享。

桃園市青埔國民中學 108 學年度第一學期 八 年級 健康與體育 領域 健康課程計畫

每週節數

1 節

設計者

八年級教學團隊

一、本學期學習總目標：

- (一) 學會一般藥物的正確使用方法，以及藥害救濟的相關內容
- (二) 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。
- (三) 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。
- (四) 了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。
- (五) 了解防火、防震與防颱的重要性及預防方法。
- (六) 了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。
- (七) 學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。
- (八) 了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。
- (九) 了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、本學期課程內涵：

週次	節數	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	08/25 08/31	第一篇 拒絕誘惑 第1章 用藥安全	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	認識常見的錯誤用藥觀念。	一、常見錯誤用藥引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？哪些又是錯誤的？ 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式便立即修正，以下介紹幾種常見的錯誤用藥方式： 1. 與別人分享藥品 2. 自行購買藥物服用 3. 覺得快好了就自行減藥、停藥 4. 就醫時，沒告知醫師同時服用其他藥物 5. 就醫時，沒告知醫師個人健康狀況 說明：醫生開的每一種藥，是針對每一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。且藥物有其副作用，所以	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 看病的藥袋 3. 相關新聞事件	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。

						服用時絕不可以隨心所欲的服用，一定要依照藥袋上的說明，確實服用。這樣才能對症下藥，將病症醫好。 二、活動「阿嬤的救命包」 引導：引導學生思考家人的用藥情形。 發表：請學生發表家人用藥的狀況，是否定時服用？是否有因為方便而食用他人藥物的習慣？ 說明：「藥」是一體兩面的，用得正確，可以幫助我們，但是錯誤的使用，卻會造成不良的影響。要學生提醒自己及家人，正確的用藥，才能有保障。			
第二週	09/01 09/07	1	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	了解正確的用藥觀念。	一、就是「藥」健康 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？ 發表：依學生的個人實際經驗回答，並踴躍發言。 說明：醫生開的每一種藥，是針對一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。除此之外，必須謹記以下用藥小叮嚀： 1. 遵照指示服藥，完成藥物治療療程。 2. 詳細閱讀藥袋上的各項資訊。 3. 切記使用溫開水服藥。 4. 用藥相關疑問可洽詢藥師或醫師。 5. 勿購買來路不明的藥物或偽、禁藥。 歸納：藥物都有其副作用，所以服用時絕不可以隨心所欲的服用，一定要依照藥袋上的說明，確實服用。這樣才能對症下藥，將病症醫好。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 看病的藥袋 3. 相關新聞事件	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出正確的用藥方式。

第三週	09/08 09/14	1	第一篇 拒絕誘惑 第1章用藥安全	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解正確的用藥觀念。 2. 認識藥害救濟。	一、活動「檢視藥袋內容」 提問：詢問學生是否仔細看過藥袋上的資訊？ 發表：學生自由發表意見。 說明：藥袋上的用藥資訊對我們而言是非常重要的，因此在拿到藥之後，必須先確認藥袋上的相關用藥資訊，以確認後續用藥的安全。 實作：請學生確實針對自己的經驗來填寫。 二、藥害救濟 提問：詢問學生是否聽過藥害救濟？ 發表：學生自由發表意見。 說明：當我們使用藥物後，發生嚴重的藥物不良反應即稱為「藥害」，而「藥害救濟」即是衛生福利部為了保障民眾在用藥上的權益，進而救濟那些因為正確用藥，卻引起無法預期嚴重傷害的民眾。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 看病的藥袋 3. 藥害救濟相關新聞事件	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實填寫活動。
第四週	09/15 09/21	1	第一篇 拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解吸菸對人體的危害。 2. 認識吸菸對人體的影響。 3. 了解菸害防制法的規定。	一、活動「吸菸小瓜呆實驗」 提問：學生觀察此活動中的影片後，詢問學生對於兩者間差異的看法。 實驗：利用一組吸菸小瓜呆佐證香菸對肺的影響。 圖解：利用正常的肺與吸菸的肺，說明吸菸的危害。 提問：在密閉空間內，你身旁有人吸菸時，你的感覺是什麼？ 說明：二手菸的危害為增加咳嗽、氣喘、痰多的機會，並會損壞肺部功能和減緩肺部發育。最明顯的是增加非吸菸者患上肺癌和心臟疾病的機會。 二、菸如何影響健康 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 吸菸健康相關新聞事件	1. 問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2. 問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 3. 觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。

						造成什麼影響？ 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。 統整：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。 三、菸對身體的影響 說明：菸對於人體的影響，不只有肺部，還有其他部分，例如：心血管疾病、消化性疾病、皮膚受損、性功能障礙、記憶力受損、肺活量降低、傷害呼吸系統、胎兒不健康等。 強調：吸菸不僅呼吸道會損壞，甚至影響肺部功能，而且吸菸會使氧氣的代謝量降低，影響運動表現。 總結：拒絕吸菸及拒吸二手菸是每個人的權利，在公共場所若是見到有人吸菸，可以堅定的語氣，請對方把菸熄滅，以維護大家的健康。 四、活動「營造無菸環境」 分組：將學生分成數組。 討論：分析擴大公共場所禁菸規定的原因。 記錄：將討論內容記錄在課本。 說明：教師可以針對學生討論內容加以澄清。			
第五週	09/22 09/28	1	第一篇 拒絕誘惑 第2章 致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解飲酒對身體的影響。 2. 了解檳榔對身體的影響。	一、過量飲酒如何影響健康 說明：適量飲酒的好處，以及酗酒會造成的各種身體危害。 強調：飲酒過量除使人反應變慢、思考笨拙、說話含糊，對生活也有不良影響。除此之外，也會對我們造成下列的危害： 1. 影響神經系統 2. 影響肝臟 3. 影響消化系統 4. 影響心血管	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 飲酒與檳榔防制相關新聞事件	1. 問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。

						5. 影響胎兒 總結：正值發育期的青少年，若接觸酒精飲料將會影響生長發育，對課業與健康也會有不良的影響。而成人於生活中容易有飲酒的機會，應請同學提醒家人避免過量的飲酒。 二、活動「阿明的旅行日誌」 提問：詢問學生是否曾有校外教學或旅遊時飲酒的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生針對活動設計的狀況來回答。 三、嚼食檳榔如何影響健康 說明：檳榔素和檳榔鹼是致癌物質，長期嚼檳榔極易造成牙周病及口腔癌等疾病。 發表：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。 四、活動「王先生感受—檳榔誤我一生」 提問：詢問學生周遭是否有家人或親友在嚼食檳榔？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生根據自己的經驗以及活動中的故事敘述，寫下自己心中的感受。			
第六週	09/29 10/05	1	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	認識成癮藥物的種類。	一、成癮藥物如何影響健康 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物品剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。 二、成癮藥物的種	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 成癮藥物相關資訊	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的作用。

						類 說明：成癮藥物即是使用後容易上癮、難以戒除的藥品，因此我們必須避免接觸此類藥品。 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. 中樞神經性奮劑：古柯鹼、安非他命、搖頭丸（MDMA） 2. 中樞神經抑制劑：嗎啡、海洛英、K他命、FM2 3. 中樞神經迷幻劑：大麻、搖腳丸（LSD） 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	10/06 10/12	1	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解成癮藥物對人體造成的影響。 2. 了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。	一、成癮藥物的影響 提問：你覺得如果使用成癮藥物後，對身體及心理和人際關係上有什麼影響？ 發表：請同學依據社會新聞或是聽過的案例，踴躍說出自己的答案。 說明：統整學生的答案，並解說成癮藥物對生理、心理及社會上造成的影響。 強調：有許多場所時常暗藏菸、酒、檳榔及成癮藥物，所以儘量避免出入這些場所，讓自己盡可能的遠離接觸機會。 二、活動「抉擇大考驗」 假設：請學生閱讀「抉擇大考驗」活動內文之後，假設自己就是阿明，回答活動的問題。 分組：將選擇「服用」的人分為一組，將選擇「拒絕」	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 成癮藥物相關資訊 3. 運動禁藥相關資訊	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。

						的人分成另一組。各組坐在教室的兩邊以便進行小型辯論會。 說明：強調阿明所面對問題的兩難之處。 提示：請每位學生試著想想看，你選擇「服用」或「拒絕」的理由是什麼？並將理由記錄在課本裡。 三、運動禁藥 提問：為了學校及班級的榮譽，所以代表班上或是學校出去比賽，可以使用一些運動禁藥，以提高得獎機會。這樣的想法是否正確？ 發表：請學生踴躍說出自己的想法。 統整：教師統整學生的想法，並讓學生了解使用禁藥所帶來的嚴重後果，及違反運動道德的事實，並提醒學生要以堅決的態度拒絕使用禁藥來增進運動表現。 提醒：使學生了解禁藥與成癮物質，絕不是一種增進運動表現的可行之路。			
第八週	10/13 10/19	1	第一篇拒絕誘惑 第3章青春不成癮	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 學習如何拒絕成癮物質。 2. 在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	一、遠離成癮物質誘惑 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物質剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。 二、勇敢說不 提問：對青少年而言，對於菸、酒、檳榔及成癮物質上癮的原因為何？ 說明：許多青少年都是由於好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸說等，而對菸、酒、檳榔及成癮物質上癮。 說明：拒絕不當邀約時，可以使用的方式。 發表：教師臨時出題，請一位學生上	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 預防成癮藥物相關資訊 3. 拒絕技巧相關資訊	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3. 問答：能具體表達成為拒絕高手的方法。 4. 觀察：能用心進行拒絕技巧的演練。 5. 自評：能做到拒絕對自己有傷害的事物。

						臺演示該如何拒絕教師的邀請。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的優缺點為何，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。 三、活動「拒絕技巧大公開」 說明：與學生詳述拒絕的五大步驟，並說明每項步驟之特色及目的，包括： 1. 堅定拒絕、口氣委婉 2. 真誠說出拒絕原因 3. 確定對方接收到你的訊息 4. 以同理心安慰對方 5. 提出替代方案讓彼此都感到滿意 演練：請兩位學生扮演活動中之人物角色，並使用活動中所提供之拒絕技巧。 討論：請臺下的學生發表觀看後的想法。 發表：教師臨時出題，請一位學生上臺演示該如何拒絕教師的邀請。 評分：請臺下學生評分，並提供回饋。			
第九週	10/20 10/26	1	第一篇拒絕誘惑 第3章青春不成癮	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 認識菸的戒治方式。 2. 認識毒的戒治方式。 3. 學習如何遠離成癮物質的誘惑。	一、菸的戒治 提問：詢問學生周遭是否有親友曾經有戒菸的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 說明：戒菸並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒菸時所遭遇的困難。 歸納：關於菸的戒治可分為下列幾類： 1. 認識菸害防制法 2. 求助戒菸資源 (1) 戒菸藥局 (2) 戒菸專線 (3) 戒菸班 (4) 華文戒菸網 二、活動「戒菸成功案例」 提問：詢問同學是否有家人或親友戒菸成功的經驗？	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1. 課本 2. 菸與毒的戒治相關資訊	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3. 問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。

						發表：學生自由發表意見。 實作：請學生根據自己所了解的經驗以及故事中的敘述來回答。 三、毒的戒治 提問：詢問學生周遭是否有親友曾經有戒毒的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 說明：戒毒並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒毒時身心的疲憊。 歸納：關於毒的戒治可分為以下幾類： 1. 尋求物質成癮治療機構戒治 2. 了解戒治法令 3. 支持性治療 四、活動「搶救小智大作戰」 說明：讓學生知道小智所面臨的難處以及想要戒除成癮藥物的心。 討論：請學生討論應該怎麼幫助小智。 發表：請學生將討論結果對大家發表。 統整：教師依每位學生發表的結果，做完整的說明，並告知學生，若是身邊有需要幫助的人，可以請戒毒機構幫助。			
第十週	10/27 11/02	1	第二篇 安全的生活 第1章安全的主張（第一次段考）	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	1. 了解事故傷害的防範方式。 2. 積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 3. 了解安全教育的意義。 4. 引導學生積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 5. 培養正確的安全觀念與價值觀。	一、危機意識的重要性 詢問：教師詢問學生，是否有發生過事故傷害的經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 二、活動「個人危機意識」 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	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1. 課本 2. 安全相關宣導資訊	1. 觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 2. 實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。 3. 問答：能說出培養安全的正確觀念。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。

						學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 三、安全的行為 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。 四、活動「事故可以避免嗎」 實作：讓學生根據自己的想法回答「事故可以避免嗎」活動中的問題。 說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不一定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。 提問：「事故可以避免嗎」活動中如果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。			
第十一週	11/03 11/09	1	第二篇 安全的生活 第2章 防火、防震與防颱	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 認識防火的正確方式。 2. 認識滅火器的種類與滅火原理。 3. 學習火災的救護要領。 4. 學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方法。	一、防火須知 提問：火災發生的原因。 說明：教師補充說明防火注意事項，讓學生在防火方面能有更深刻體認。 統整：火災的發生大多由於人們的疏忽造成，若能提高警覺，便可以降低發生的機率並預防火災的發生。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了	1. 課本 2. 火災防護相關資訊	1. 問答：能正確說出火災救護要領。 2. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 3. 實作：是否能認真填寫活動。 4. 觀察：學習操作滅火器態度認

						二、活動「火場逃生自救 Q&A」 提問：詢問學生是否知道水上樂園塵爆的新聞事件？ 說明：教師透過該活動的範例 Q&A 引導學生了解身體著火時的一般緊急自救方式，並提醒學生認識滅火器種類的重要性以及各類滅火器適用的火災類型。 三、火災救護要領 詢問：教師詢問學生，是否有火場逃生與救護的經歷。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗互相結合。 四、火災逃生注意事項 說明：教師說明萬一發生火災需注意的事項。 示範：教師說明於火場中，要通過任何一道門時，不可以貿然的開啟，必須先用手背感覺門的溫度，若感到燙手，切勿開啟，應找其他的逃生路線。 五、活動「我的火災逃生計畫」 說明：學習過火災救護要領與逃生技巧後，是否能將所學運用在日常生活中，以確保自己及家人的生命財產安全。 實作：請學生仔細閱讀逃生計畫範例的步驟，並確實規畫自己的逃生計畫，然後將自己的計畫記錄下來。 分組：班上學生分為六組，分別針對「我的火災逃生計畫」活動中的各項題目進行設計與規畫。 統整：請學生務必熟記逃生計畫，於平時應事先演練逃生計畫，以免火災發生時逃生無門。	解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		真。 5. 問答：能正確的說出火災逃生時須注意的事項。 6. 觀察：是否具有安全的觀念。 7. 觀察：確實規畫火災逃生計畫。
第十	11/10	1	第二篇 安全的生活	5-3-1 評估日常生活	1. 學習正確的地震預防措施與應對方	一、防震安全 提問：臺灣位於歐	【人權教育】1-4-3	1. 課本 2. 地震防護	1. 問答：能說出正確防

二週	11/16	第2章防火、防震與防颱	安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	式。 2. 學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界處，地震十分頻繁，為能平安度過每一次地震，平時應做那些預防措施？ 說明：教師補充說明防震注意事項，讓學生在防震方面能有更深刻體認。 二、活動「地震救命包」 說明：教師說明地震救命包的功用，並舉例地震救命包中應準備的物品。 範例：教師準備一份裝備完善的地震救命包，讓學生實際觀察當中的物品。 統整：教師說明準備地震救命包是生活中一個非常簡單的動作，但當地震來臨時，地震救命包卻可發揮最大的效果。 三、地震發生處理要領 說明：指導地震發生時，應有的處理要領以及應對方式。 統整：教師給予發表的學生適當的回饋，並提出六大處理要領。最後，請學生自行規畫一份地震逃生計畫，以備不時之需。 四、防颱安全 提問：詢問學生是否知道颱風如何形成？在什麼季節最容易侵襲？ 說明：教師說明颱風經常在夏、秋兩季侵襲臺灣，且常造成非常嚴重的災害與損失，因此提醒學生平時就應該多注意颱風的動態與消息，以確保生命財產的安全。 五、活動「颱風來襲時」 提問：詢問學生是否有遭遇過颱風侵襲的經驗？ 說明：教師先以活動中的情境說明颱風來襲時出遊的危險性，並提醒學生	了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	相關資訊 3. 防颱相關資訊	震措施。 2. 實作：能確實蒐集救命包。 3. 問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 4. 問答：能正確說出颱風發生時的預防方式。
----	-------	-------------	--	--	---	--	------------------------------	--

						應該隨時注意自身安全。 統整：教師歸納不同的處理要領，提醒學生平時就應做好防颱準備工作，在颱風來襲時更應隨時掌握中央氣象局所發布的颱風動態與警戒區域，以確實保障個人人身安全。			
第十三週	11/17 11/23	1	第二篇 安全的生活 第3章 戶外安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2. 認識戶外常見危險。	一、戶外活動注意事項 說明：從事戶外活動需先規畫，並進行妥善的準備，例如：活動地點的探查、氣候交通問題的了解等。 統整：提醒學生進行戶外活動時，尚需注意團隊合作與遵守活動紀律，才能讓活動畫下完美句點。 二、活動「旅遊裝備檢查表」 分組：全班分成五組，進行「旅遊裝備檢查表」活動。 指導：分組進行虛擬旅遊計畫，利用「旅遊裝備檢查表」活動勾選需要準備的裝備。 發表：各組派代表說明結果。 澄清：教師針對各組同學發表的意見給予鼓勵，並針對不足之處給予建議。 三、常見的戶外危險—蜂類 說明：教師說明避免被蜂類叮咬的預防方法。 提問：如果遇到蜜蜂在你附近盤旋，你該怎麼辦？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：遇到蜂類盤旋、攻擊的逃生方法。 四、常見的戶外危險—蜂類 提問：詢問學生有沒有被蜜蜂叮咬的經驗？結果如何處理傷口？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1. 戶外旅遊安全相關資訊 2. 課本	1. 問答：正確說出旅遊規畫細目。 2. 觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3. 問答：能說出戶外活動常見的危險。

						說明：說明被蜂叮咬的急救處理方法。 統整：提醒學生戶外安全的維護，須從自身做起。			
第十四週	11/24 11/30	1	第二篇 安全的生活 第3章 戶外安全	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 認識戶外常見危險。 2. 學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3. 學會被蛇類咬傷的急救方法。 4. 學習避免雷擊的方法。 5. 認識戶外常見有毒植物與菇草的種類。 6. 學習如何避免中毒與處理方式。	一、常見的戶外危險—蛇類 提問：詢問臺灣有哪些常見的毒蛇？ 說明：教師介紹臺灣常見毒蛇。 提問：如何避免被蛇類咬傷？ 說明：教師從防蛇裝備、消除蛇的棲息場所等方面，歸納學生的答案，統整說明避免被蛇類咬傷的預防方法。 二、毒蛇咬傷急救方法 提問：詢問學生萬一被蛇類咬傷該如何急救？ 說明：說明被蛇類咬傷的正確急救處理方法，並澄清錯誤的處理方法，例如：用嘴巴吸毒血。 三、如何避免雷擊 說明：教師提醒學生臺灣夏季午後常有午後雷陣雨，不可以輕忽雷擊的危險性。 提問：萬一遇到雷擊，該如何急救？ 說明：教師說明遭到雷擊的急救方法。 四、有毒植物 提問：詢問學生是否聽過誤食野生植物而中毒的新聞事件？或認識哪些有毒植物？ 說明：教師說明臺灣戶外常見的有毒植物，並歸納可能造成中毒現象的途徑有下列四項： 1. 誤食、2. 吸入、3. 接觸、4. 誤用 統整：教師提醒學生無論在戶外遇到熟悉或不認識的植物，都應該秉持著尊重它且不隨意攀折與採食的精神，以免造成中毒的意外。 五、有毒菇草 提問：詢問學生是	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1. 課本 2. 蜂類以及蛇類相關資訊	1. 問答：能說出戶外活動常見的危險。 2. 發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4. 問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。 5. 問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 6. 觀察：能說出常見的有毒植物與菇草種類。

						否曾在戶外看見形狀特殊或顏色奇特的菇蕈？ 統整：教師歸納戶外的菇蕈其實很難從外型或顏色來判斷是否有毒，因此對於無法確切掌握正確資訊的菇蕈，應避免任意摘取或食用，若不慎接觸或誤食，應儘速就醫做診治。			
第十五週	12/01 12/07	1	第二篇 安全的生活 第4章急救 情報網	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 認識急救的意義。 2. 了解急救原則。	一、活動「急救演練」 提問：如果有一人倒地昏迷、鮮血直流的躺在馬路邊，此時正好四周無他人存在，你會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：一般人若能對傷患進行完善的急救處理，不僅可以挽救生命、避免傷勢惡化，更可以協助醫師診斷病情。 提問：是否曾經幫別人急救或被急救？急救的使用時機為何？ 發表：請學生踴躍發表自己的經驗或看法。 說明：急救的定義是在緊急送醫之前，對傷患所做的緊急救護工作。說明急救的目的：挽救生命、防止傷勢或病情惡化、使傷患及早獲得治療。 二、急救的原則 提問：若你發現有傷患正昏迷在馬路上，你會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師說明急救時，必須先使傷患脫離危險的環境，並且尋求協助、仔細觀察傷患、冷靜處理、安慰傷患。進行急救時，尚須考慮步驟的優先順序，以挽救傷患的生命為優先考量。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1. 課本 2. 急救相關資訊 3. 新式 CPR 相關資訊	1. 問答：用心表達急救原則。
第	12/08	1	第二篇 安	5-3-3 規畫	1. 學習昏厥(暈倒)	一、活動「暈倒急	【人權教	1. 課本	1. 觀察：根

十六週	12/14		全的生活 第4章急救 情報網	並演練緊急 情境的處理 與救護的策 略和行動。	的處理。 2. 學習呼吸或心跳 停止的處理。	救演練」 引導：根據活動之 情境，引導學生觀 看此生活實例。 提問：根據活動問 題，請學生踴躍發 表意見。 總結：教師依據學 生之意見，進行整 體性之說明，建立 學生對於急救的正 確觀念。 二、昏厥（暈倒） 的處理 說明：昏厥（暈倒） 症狀發生的原因是 因為腦部血液暫時 供應不足所致。 統整：根據學生之 意見加以整理，並 說明遇見昏厥（暈 倒）事件的處理方 法。應該抬高傷患 腳部、移傷患至陰 涼處、解開傷患之 束縛、若呼吸困 難，傷患維持半坐 臥姿勢、送醫。 實作：請學生上臺 演練示範。 統整：就醫前，施 以正確的急救，不 僅可以減輕患者的 痛苦，甚至能夠挽 回患者的生命。所 以，先將一般的急 救技術儲備起來， 以備不時之需。 三、心肺復甦術的 介紹 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。	育】1-4-3 了解法 律、制度 對人權保 障的意義。 【人權教 育】1-4-4 探索各種 權利可能 發生的衝 突，並了 解如何運 用民主方 式及合法 的程序， 加以評估 與取捨。 【生涯發 展教育】 3-3-3 培 養解決生 涯問題及 做決定的 能力。 【生涯發 展教育】 3-3-5 發 展規畫生 涯的能力。	2. 急救相關 資訊 3. 新式 CPR 相關資訊	據學生對於 急救問題之 回答，來判 斷其觀念是 否正確；根 據學生對於 急救案例之 處理情形， 了解學生之 急救技能。
第十七週	12/15 12/21	1	第二篇安 全的生活 第4章急救	5-3-3 規畫 並演練緊急 情境的處理	1. 正確學習心肺復 甦術的操作步驟。 2. 了解進行心肺復	一、心肺復甦術流 程圖介紹 說明：配合課本心	【人權教 育】1-4-3 了解法	1. 課本 2. 急救相關 資訊	1. 實作：學 生練習心肺 復甦術時的

週			情報網	與救護的策略和行動。	甦術時，應該注意的事項。 3. 練習心肺復甦術。	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。 二、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。 三、復甦姿勢 提問：什麼情況需使用復甦姿勢？ 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。 四、心肺復甦術之注意事項 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。如在進行口對口人工呼吸時，可用保護面膜、單向活門面罩、甦醒袋面罩來保護自己的安全。 五、大顯身手 分組：將學生分成數組。 實作：彼此互相指導學習，熟練心肺復甦術的動作技巧。 說明：教師可以藉機糾正同學錯誤的操作步驟。 六、活動「與安妮的接觸」 自評：學生學完心肺復甦術後，評量自己的技術是否純熟。 總評：鼓勵學生平時多練習急救技術，儲備急救知能，以備不時之需。	律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	3. 新式 CPR 相關資訊	用心程度。 2. 觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。
第	12/22	1	第三篇情	1-3-3 運用	1. 認識兩性交往的	一、兩性交友的形	【人權教	1. 課本	1. 問答：能

十八週	12/28	誼可貴 第1章友情 序曲	性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	形式。 2. 了解兩性交往的原則及安全守則。 3. 學習與人交往時邀約的撇步。	式 說明：講解兩性之間交往的形式：團體活動、團體約會、不固定對象活動、固定對象活動。 舉例：教師可舉一些生活實例或電視、電影情節，提供學生作參考。 二、我想認識你 提問：兩性交往時需注意哪些事情？ 說明：教師講解兩性交往時，需把握的基本原則有下列幾項： 1. 參加活動 2. 注意禮貌 3. 坦誠相待 4. 互重互諒 5. 多方溝通 6. 分攤開支 7. 保持理性 三、活動「新一該怎麼與小蘭溝通」 提問：詢問學生是否曾有溝通方面的困擾？ 說明：當與對方發生溝通方面的困擾時，可以參考下列溝通技巧： 1. 清楚表達「我的訊息」 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方 實作：請學生參考課本所提供的溝通技巧，並試著提出自己的想法。 四、邀約的撇步 提問：詢問學生是否曾有與人交往的經驗？交往時如何與人邀約？ 說明：與人交往時，若想邀約對方又不造成雙方尷尬，可以利用以下撇步： 1. 健康的心態「先當朋友」。 2. 使用「欣賞」代替「喜歡」來表達對對方的好感。 3. 先以「團體活動」或「團體約會」的邀約方式，勿直接進入「單獨約會」。 操作：請學生兩兩一組，參考課文中的情境範例，並運用所學過的邀約撇	育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	2. 蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	正確說出兩性交往的形式。 2. 觀察：能熱烈參與課程活動。
-----	-------	-----------------------------	---	--	---	--	--------------------------	--

第十九週	12/29 01/04	1	第三篇 情誼可貴 第1章 友情的序曲	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2. 了解兩性交往的安全守則。 3. 了解結婚必須經歷一段漫長的交往，且彼此身心發育成熟，也經過深思熟慮後而作的決定。	步來進行練習。 一、拒絕邀約的技巧 扮演：請學生根據課本活動「兩性邀約」範例，進行戲劇表演。 討論：學生可以互相討論，分享彼此不同想法。 統整：教師統整拒絕邀約的技巧。 二、活動「如何說『不』練習題」 提問：詢問學生是否曾有與異性約會的經驗？ 實作：請同學利用前面課程所介紹學習說「不」的技巧，並配合活動中的邀約內容，試著提出自己的想法。 三、兩性交往的安全法寶 歸納：與兩性交往時應該掌握的幾項安全守則： 1. 盡可能將交往對象、時間、地點及預定回家的時間告知親人或好友，且時間不宜過晚。 2. 與不熟的交往，可找朋友作陪。 3. 不要飲酒。 4. 不要喝對方單獨去買，且已打開的飲料或食物。 5. 約會或出遊地點須考慮安全性，不讓自己處在與對方單獨相處的狹小空間裡。 四、活動「愛情故事」 分組：以四至五人為一組，全班分成數組。 表演：用故事接龍的方式，完成「鐵達尼號」續集。 發表：每組推派一位代表，報告或表演討論故事接龍結果。 說明：婚姻是戀愛的終點站，更是一種責任的表現。對於婚姻對象的選擇，要以理性的態度及周全的考量為原則，願意並且有能力，為長期的婚	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本 2. 蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1. 問答：能充分運用說「不」的技巧。 2. 觀察：是否能熱烈參與表演。 3. 觀察：能熱烈參與角色扮演，以及「愛情故事」活動的討論。 4. 問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。 5. 觀察：是否能熱烈參與討論。 6. 實作：是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。
------	----------------	---	-----------------------	---	---	--	---	---------------------------------------	---

						姻關係付出、維護。 五、活動「爸媽戀愛史」 訪問：預先了解爸爸媽媽戀愛經過，如何相識？欣賞對方什麼優點？ 記錄：將訪問的內容記錄下來。 分享：請學生將爸爸媽媽的經驗與同學分享，也可藉機了解爸爸媽媽對國中生是否贊同談戀愛的想法。			
第二十週	01/05 01/11	1	第三篇 情誼可貴 第2章 兩性圓舞曲	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2. 學習拒絕婚前性行為。	一、活動「性＝愛？」 提問：到底什麼是性行為？ 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」。 提問：關於「性」，你贊同活動內文的說法嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 澄清：教師及時修正學生的想法。 二、「性」究竟是什麼 說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。 三、如何拒絕婚前性行為 提問：你認為性關係可以幫助增進未婚男、女間的情感嗎？ 發表：學生可以書寫方式，表達自己的想法。 說明：性行為必須在雙方心智成熟、愛情穩定、雙方都做好準備的基礎之下，與對方分享愛的一種表現。指導學生拒絕婚前性行為的原則。 歸納：教師歸納學生的觀點，並強調男孩、女孩都必須替自己訂立一個原	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的	1. 課本 2. 蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3. 蒐集墮胎的相關新聞事件	1. 問答：能說出性行為的廣義及狹義的定義。 2. 觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考解決問題。

						則去約束，並且對自己的性行為負責。 四、避免性衝動的情境 說明：參考課文情境，請同學加以思考，並提出自己的見解與同學共同討論。 五、價值澄清 說明：因每個人的思考方式、邏輯皆不相同，因此，對於男、女之間親密行為表達的接受程度也不同。因而在拒絕對方性要求時，跟對方明確的說「不」非常重要，千萬別給對方模糊的訊息。	資源與法律。		
第二十一週	01/12 01/18	1	第三篇情誼可貴 第2章兩性圓舞曲(第二次段考)	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 了解生命的重要性。 2. 了解青少年懷孕可能導致的不良後果，並能體會生命的可貴，進而學會珍惜生命、尊重生命。	一、迎接小生命 說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約40週的時間。 引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。 二、活動「重要的抉擇」 扮演：請學生依據課本中的範例，進行角色扮演。教師事先安排學生演練。 分組：四至五人為一組，將全班分組。 討論： 1. 如果你是琪琪，會尋求哪些社會性支持的協助？未婚懷孕可能面臨哪些後果？ 2. 如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 發表：每組推派代表，報告討論內容。 歸納：教師歸納學生的討論結果。 說明：青少年若是有了性行為，又沒有做好避孕措施，一旦懷孕，將得面對一連串接踵而來的問題。 三、未婚懷孕知多少	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中	1. 課本 2. 蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3. 蒐集墮胎的相關新聞事件	1. 問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 2. 實作：用心參與表演。 3. 觀察：能獨立思考並體會生命的可貴。 4. 實作：認真的以身體的動作來扮演一顆種子。

						舉例：教師事先蒐集數則青少年未婚懷孕的新聞剪報，舉出未婚懷孕可能導致的後果。 提問：詢問學生對於這些新聞事件的感想。 統整：教師統整說明未婚懷孕可能導致的後果，並強調這些後果對生理、心理上所造成的傷害。 四、活動「小樹之歌」 實作：教師放錄音帶，請學生閉上眼睛，假想自己是一顆小小的種子，以肢體語言表達出來。 提問：經歷了體驗種子的成長歷程，你的感覺如何？發現了什麼？ 歸納：教師歸納學生的想法，並引導學生體會生命的「奧妙」與「永恆」，感受到生命不斷延續的喜悅滿足。	的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

桃園市青埔國民中學 108 學年度第二學期										八	年級	健康與體育	領域	體育	課程計畫
每週節數			2 節			設計者			八年級教學團隊						
一、本學期學習總目標：															
(一) 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。															
(二) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。															
(三) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。															
(四) 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。															
(五) 對於棒（壘）球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒（壘）球對抗賽。															
(六) 了解田徑標槍之來源及動作要領。															
(七) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。															
(八) 了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。															
二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。															
三、本學期課程內涵：															
週次		節數	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學活動重點			重大議題		教學資源	評量方式			
第	02/09	2	第四篇運	3-3-3 在	1. 熟練雙手	一、快攻得分			【生涯發		1.	觀察：學生			

一週	02/15		動大進擊第1章兵臨城下～籃球進攻	個人和團體比賽中運用戰術戰略。3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	原地運球動作。 2. 熟練雙手行進運球動作。	提問：所有的籃球技巧中，哪一項是得分的重要關鍵？ 發表：請學生踴躍舉手發表。 統整：教師綜合學生的答案，統整說明「快攻」才是得分的重要關鍵。 操作：首先一人持球，另一人快跑通過中線時，將球傳給跑者，使跑者上籃得分。 操作：三人一組，一人持球，兩人在場上定位，由持球者傳給另外兩人之一，使另外兩人可以上籃得分。 二、原地基本運球 說明：運球時，基本動作相當重要。球在空中的時間愈多愈容易被對方將球抄走。因此，運球動作愈低愈好。 提醒：運球移動的形態大致以前後、左右、速度變換或急停轉變方向等方式，來擺脫防守的效果。 示範：原地運球動作包括 1. 左右運球 2. 胯下運球 3. 背後運球 三、移動運球過人 說明：運球時，基本動作相當重要。球在空中的時間愈多愈容易被對方將球抄走。因此，運球動作愈低愈好。 示範：移動中的運球動作包括 1. 前進急停胯下運球轉變方向過人。2. 前進急停背後運球轉變方向過人。	展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	課本 2. 籃球相關資訊	是否在活動過程中充分練習。
第二週	02/16 02/22	2	第四篇運動大進擊第1章兵臨城下～籃球進攻	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 熟練運球基本功。 2. 了解進攻擋人的基本動作。 3. 了解快攻的基本動作。	一、進攻擋人 說明：「進攻擋人」簡單的說就是以合法的姿勢阻礙敵隊防守者的行動，以掩護隊友讓他在移位或進攻時，能夠更順利的策略。 示範：教師示範掩護動作要領。 二、活動「過關斬將」 操作：兩人一組，一人進攻一人防守，以一分鐘為限，進攻者由端線出發，至中線則獲勝，抵達後攻守互換。 統整：善用過人的技巧，可以讓進攻更快更有效率。 三、掩護動作的種類 說明：掩護的種類依掩護者與被掩護者的相對位置而分為：「向前掩護」、「向後掩護」與「橫向掩護」。 1. 「向前掩護」是由靠近罰球線的隊友，幫忙在端線的小前鋒擋住防守者。 1. 「向後掩護」是指掩護同學由靠端線的位置，往罰球線方向去幫隊友掩護。 2. 「橫向掩護」則大多是靠近端線的球員互相掩護。 提問：什麼是犯規的掩護動作？ 發表：由學生們舉手發表。 統整：常見的犯規掩護動作如下： 1. 在移動中做掩護動作。2. 掩護時手臂推出。3. 在防守者看不見的角度做掩護動作。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 籃球相關資訊	評估：學生動作之正確性。
第三	02/23 02/29	2	第四篇運動大進擊	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 學習進攻跑位的基本	一、進攻跑位 提問：如何才能夠擺脫對手的糾	【生涯發展教育】	1. 課	1. 討論：能熱烈的參與

週			第 1 章兵臨城下～籃球進攻	體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	動作。 2. 熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	纏，取得出手投籃的機會。 發表：9 至 12 人一組，分組討論，由小組推派一人舉手回答。 說明：若想要擺脫對手的糾纏，取得出手投籃的機會，進攻時不能只是一直線恆速前進，要加上速度的變化與方向的轉變，如此才能增加進攻的機會。 說明：進攻跑位的步法： 1. 虛步：面對盯人防守時，向外側做跨步的假動作，實際往反方向前進。 2. 轉身：面對盯人防守時，向外側做跨步假動作，實反轉背對防守者做動作。 3. 切入步：面對盯人防守時，進攻者佯裝向防守者的一側緩速前進，等候時機再快速往另一側移動，擺脫防守。 4. Z 字閃切 (Flashing)：利用 Z 形的行進方式，配合速度快慢變化，讓防守者難以防守，造成進攻機會。	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	本 2. 籃球相關資訊	討論。 2. 實作：能積極的參與活動之進行。
第四週	03/01 03/07	2	第四篇運動大進擊第 2 章互助合作～排球扣球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2. 熟悉扣球的預備動作。	一、預備動作 提問：現今排球比賽當中，是發球重要？接球重要？還是扣球重要？哪一種動作是排球得分要點？ 發表：學生自由發表。 統整：每一個動作都重要，因為每一個動作都環環相扣，但最直接最有效的方法之一就是扣球。 說明：當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊、各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術，如此的隊伍必能爭取更高的成績與樂趣。 說明：扣球是以單手來重擊球，所以特別加強身體與手的伸展。 提醒：在練習扣球動作前先熱身，並複習上學期所教的動作。 二、扣擊動作 說明：扣球時選手的扣球方向、手勢與手掌接觸球面的位置有相當大的關係。 示範：扣球時手掌的姿勢可分為以下四種 1. 全掌法。2. 手指法。3. 握拳法。4. 半掌法。 說明：扣球時，除了要注意手掌的姿勢之外，手腕下壓的角度也與距離球網的遠近及扣球力量的大小有關。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 排球 3. 哨子	1. 觀察：可否控制手腕的動作。 2. 評估：有無認真參與活動。
第五週	03/08 03/14	2	第四篇運動大進擊第 2 章互助合作～排球扣球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。	一、助跑與起跳動作 說明：與學生強調，排球之扣球動作中，助跑是相當重要的一環，請學生不可以輕忽助跑動作的重要性。 示範：依據助跑之動作要領，將助跑分為以下四個部分，與學生詳細說明之。 1. 助跑時機。2. 助跑方向。3. 三步助跑起跳。4. 助跑步伐。 實作：請學生實際練習助跑之動作	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 排球 3. 哨子	實作：能否做出正確的扣球動作。

				5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		要領。 觀察：提醒學生在練習的空檔時，不妨多觀察周遭同學的助跑動作，若發現有不正確之動作出現，記得給予適時的提醒。若發現優秀之處，記得向對方學習，加快彼此之學習速度。 二、空中與落地動作 說明：扣球時，由助跑到最後一步，進入起跳姿勢時，兩腳幾乎同時是著地並保持屈膝，且上身稍向前傾。 示範：教師示範起跳動作之動作要領。 實作：請同學依照教師之示範動作，進行起跳動作之練習。 三、空中扣球動作 說明：排球的扣球動作需要一連串動作的配合，從起始的預備動作→扣擊動作→起跳動作，到最後的空中扣球動作，無一不是關鍵動作，不可輕忽之。 示範：教師示範空中扣球動作之動作要領，並於示範過程中，說明需要注意之部分。 實作：請班上兩至三位學生進行空中扣球動作之練習，並提醒其他學生仔細觀察。 發表：請觀察的學生說明，看看同學之練習動作與教師之示範動作有無差異，差別之處為何。 歸納：教師針對學生提出來之意見，進行歸納與說明。 實作：待班上學生對於空中扣球動作有一認識之後，請學生們實際練習空中扣球動作。			
第六週	03/15 03/21	2	第四篇運動大進擊第2章互助合作～排球扣球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解空中扣球動作之動作要領。	一、活動「連續起跳與落地練習」 說明：因排球的技術中，扣球屬於較複雜的技巧，所以可依循下列方法多加練習： 1. 原地屈膝，利用雙手擺臂向上、向前跳躍。 2. 跳躍時盡量跳高，而非跳遠。 3. 落地時雙腳同時著地，並在屈膝後雙手擺臂向上、向前跳出。 統整：依循上述方法，加強學生的扣球技巧，提醒學生勤加練習。 二、裁判手勢 說明：比賽進行時，除了自身的球技外，服從裁判的判決亦是選手們所需遵循的，所以了解裁判的手勢，可以讓比賽進行得更順利。 說明：裁判的基本手勢有以下數種： 1. 開球 2. 界外球 3. 持球 4. 二連擊 5. 四連擊 統整：學習排球技巧，再加上了解裁判的手勢，有助於每一場球賽順利進行。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 排球	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。
第七週	03/22 03/28	2	第四篇運動大進擊第3章舉足輕重～足球攻防	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體	認識足球進攻戰術。	一、比賽隊形 說明：比賽時為了適應攻守戰術的需要，依照全隊隊員在場上的位置排列並給予職責上的分工，稱為比賽隊形。 說明：各種足球的隊形名稱，是按隊員排列的形狀而定，例如：「四	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 排球	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作。

				體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。		三三」、「三五二」、「四二四」等隊形名稱，都是依照隊員排列的形狀而定的。 二、各個位置的職責 說明：教師說明足球場上各位置之職責： 1. 前鋒：主要擔任攻擊的任務，適合眼明腳快、擅於盤球之類的球員。 2. 中鋒：擔任聯絡者與支援者的角色，需要判斷情勢投入前線進攻或跑回己方的陣地協助防守。 3. 後衛：則是負責破壞對方前鋒攻擊的球員。 4. 守門員：是最後的堡壘，必須具備身手矯健、預警能力強、決定果斷者擔任。 三、局部進攻戰術 提問：詢問學生在足球比賽中，有看過哪些戰術的運用？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師統整學生答案，並教導局部進攻戰術包括「二對一」和「三對二」戰術。			3. 實作：能與組員共同努力合作。
第八週	03/29 04/04	2	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	認識足球進攻及防守戰術。	一、全隊進攻戰術 說明：足球的全隊進攻戰術可分為三種基本類型： 1. 邊路進攻戰術：利用球場兩側地區發起的攻擊方式，也是全隊進攻戰術的主要形式之一。 2. 中路進攻戰術：利用球場中路地帶的進攻方式，具有可直接射門的優點，但是全隊需有極高的默契才能進攻成功。 3. 定位球戰術：在比賽中利用「死球」後重新開始比賽的機會，依情勢在組織最有利的進攻與防守戰術的方法。 二、局部防守戰術 說明：「補位」是足球比賽中局部防守的一種方法，當防守時，有一個防守隊員被對手突破，則另一個隊員便立即上前，進行攔截。 說明：「圍搶」是指比賽中，在某局部位置上，防守一方利用人數上的相對優勢，同時圍堵對方的持球隊員，在短時間內，達到搶球或破壞對方目的的方法。 說明：「越位戰術」是利用規則，設計出來的一種以巧致勝、省力的重要防守戰術。往往達到一定技術水準的球隊才會採用，而一場比賽中也不會多次運用。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 足球用具	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否具有團隊默契。
第九週	04/05 04/11	2	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	了解防守的要領。	二、介紹全隊防守戰術 說明：足球的全隊防守戰術可分為三種基本類型： 1. 盯人防守：指防守球員緊跟著自己所負責的對手，阻止他往前傳球或進攻。 2. 區域防守：防守球員在一定的區域配合防守，目的是阻止進攻球員進入這個區域。 3. 綜合防守：以盯人防守為主，當進攻球員將球運至某區域時，該區域便會有另外的防守球員前來組成	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 足球用具	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 提問：是否了解足球防守戰術。

				則參與比賽，充分發揮運動技能。		區域防守的隊形，這種結合盯人與區域的防守方式，是現代足球運動中運用最多的全隊防守戰術。 練習：請全班學生分組練習盯人防守、區域防守及綜合防守，以增加全隊之防守能力。			
第十週	04/12 04/18	2	第四篇運動大進擊第4章攻其不備～羽球殺球（第一次段考）	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 能正確的做出殺球的動作。 2. 觀察同學的動作，並給予客觀的建議。	一、殺球 講解：介紹「羽球殺球」的功用及時機。 操作： 1. 示範羽球殺球之動作要領。 2. 講解殺球分解動作，並請同學跟著做揮空拍練習。 二、活動「命中目標」 講解：活動目標是幫助學生找出正確的擊球點。 實作： 1. 兩人一組時，要儘量找身高相近的同學為一組。 2. A 同學持球拍的高度，要根據 B 同學的身高，及拿球拍的長度、高度進行調整。 3. 同學輪流擔任 A、B 之角色，揮拍練習十次後進行角色交換。 提問：練習的過程中，擔任 A、B 之角色時，有何不同之體驗。 發表：請學生踴躍發表個人之感想。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 羽球 3. 羽球拍	1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作：能配合正確擊出殺球。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。
第十一週	04/19 04/25	2	第四篇運動大進擊第4章攻其不備～羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	能正確的做出殺球的動作。	一、分享與改進 實作： 1. 請各組殺球技術優秀的學生出來做示範，並請臺下的學生仔細觀察，示範同學的殺球動作。 2. 在學生示範的殺球動作結束後，也請觀察的學生發表看到的缺點及優點。 3. 若有學生們沒有觀察到的優缺點，則教師再進一步的補充說明。 4. 再請全班學生依照圖 4-48 錯誤的擊球動作之內容，調整自己的錯誤之處。 二、開始位置 說明：教師說明什麼是羽球的基本防守姿勢及其主要的功用為何。 示範：教師示範基本防守的姿勢，並在示範的過程中，同時與學生說明相關之注意事項。 實作：請學生手持羽球拍，實際練習羽球的基本防守姿勢。 觀察：請學生三至四人為一組，觀察同組的組員間，在進行基本防守姿勢時，有無需要調整之處，給予適當之建議。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 羽球 3. 羽球拍	1. 實作：能配合正確擊出殺球。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。
第十二週	04/26 05/02	2	第四篇運動大進擊第4章攻其不備～羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術	1. 了解步法之意義及重要性。 2. 能做出正確的步法。	一、步法動作 說明：教師說明羽球步法之種類、意義及實用性。 示範：教師示範跨步、墊步之動作要領。 說明：教師針對學生所提出之問題，給予即時性的回答，並給予學生適度之鼓勵，提升學生的興趣與成就感。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本 2. 羽球用具	1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作：能做出正確的步法動作。

				戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。		二、綜合步法練習講解： 1. 以海報介紹「米字形」、「八字形」、「N字形」等步法練習。 2. 一般最常見的是「米字形」。 3. 為了讓同學不會混淆，所以接下來將分成「十字位移」及「X計畫」兩個活動來加強步法練習。 4. 第一次練習時，速度不需太快，注重動作的正確性。 5. 第二次練習時，則要兼顧正確性及流暢度。 三、活動「米字形接力綜合練習」講解： 1. 在球場角落的A、B、C、D、E、F、G、H八個點各放一個角錐呈現「米字形」。 2. 一人空手上場站在球場中心。 3. 分別按照角錐的八個順序，以手觸摸角錐的頂點，然後回到球場中心。 4. 完成後交接給下一位學生，即可完成。 5. 待各組五位學生完成，由場邊學生計時所需之秒數。			
第十三週	05/03 05/09	2	第五篇 大家動起來 第1章縱橫高手～棒（壘）球	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2. 能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。	一、棒球及壘球的投手動作講解：介紹棒、壘球的投球方式，讓同學練習投球。 示範：教師示範各種棒、壘球投球動作方式。 導引：協助學生找到合適投球方式。 二、投球動作要領講解：介紹投手投球的動作要領，讓同學練習投球。 示範：教師指導各個動作要領，並做投球示範。 操作：請同學按照投球要領練習投球。 三、傳球動作要領講解：介紹傳球的動作要領，讓同學練習傳球。 示範：教師指導各個動作要領，並做傳球示範。 操作：請同學按照傳球要領練習傳球。 四、傳球提問：同學們有投過棒、壘球嗎？發表：以同學過去的認知發表。 講解：說明棒壘球傳球時機與意義。 提問： 1. 棒、壘球的傳球方式有哪幾種？ 2. 棒、壘球的傳球姿勢又有哪幾種？ 討論：由各位同學針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 講解：依據棒、壘球傳球的目的，說明傳球的方式及姿勢。 示範：教師示範棒壘球的傳球動作。	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1. 課本 2. 棒球用具 3. 壘球用具	1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3. 實作：能做出正確的握球姿勢。
第十四週	05/10 05/16	2	第五篇 大家動起來 第1章縱橫高手～棒（壘）球	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來球。	一、接球提問： 1. 棒、壘球的接球方式有那幾種？ 2. 棒、壘球的接球姿勢又該如何？ 講解：依據棒、壘球接球的目的，說明接球的方式及姿勢等要領。 示範：教師示範棒、壘球的接球動作。	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1. 課本 2. 棒球用具	1. 實作：能做出正確的傳、接球動作。 2. 問答：對於棒（壘）球規則是否

				視並能積極促進運動安全。	2. 了解棒（壘）球基本的規則。 3. 實際參與棒（壘）球比賽。	作。 二、棒（壘）球簡易比賽規則講解提問： 1. 棒、壘球比賽的參加人數是多少？ 2. 壘球比賽時的跑壘員可以離壘嗎？ 3. 壘球比賽投手須用何種方式投球？ 4. 你知道棒、壘球比賽時，何種狀況下稱之為好球嗎？ 5. 棒球投手投出之好球如何判斷？ 說明：教師補充說明不足之處。 三、棒球規則 說明：教師說明好球之定義。 1. 打擊者揮棒落空。 2. 打擊者沒揮棒，但球通過好球帶。 3. 打擊者擊出界外球。 4. 球雖碰到打者身體，但打擊者卻揮棒落空。 5. 在好球帶上碰到打擊者身體。 6. 兩好球之後觸擊成界外球仍算好球，打擊者三振出局。 7. 擦棒球被捕手接住及三好球數後的擦棒球。		具 3. 壘球用具	了解。
第十五週	05/17 05/23	2	第五篇 大家動起來 第2章 乾坤一擲～標槍	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解田徑運動中標槍項目的運動方式。 2. 認識握槍的基本方式。 3. 認識標槍投擲的上肢動作。 4. 學習投擲標槍上肢動作的三個步驟。	一、標槍的握法 說明：標槍握法一般分為三種，以第三種握法最為多數人所採用。 1. 第1種握法：四指併攏與拇指環握槍身。 2. 第2種握法：食指與中指夾住握把上緣處，其餘三指自然環握把手。 3. 第3種握法：將標槍斜放在掌心上，大拇指和中指握住握把上緣，食指自然彎曲扣在槍上，無名指和小指自然環握在握把上。 二、標槍的投擲 說明：擲標槍的上肢動作指臂與腰部配合動作，是基礎的原地動作。 實作： 1. 將標槍持於肩膀上方，頭部側面處，持標槍手肘外張，標槍尾高頭低，正對投擲方向。 2. 把持標槍的手向後平伸拉開，另一手則向前抬起以維持平衡。槍身順著手臂向後直線移動，槍頭的角度上揚，身體側向投擲方向。 3. 利用身體轉動以及未持槍手前臂順勢下壓的力量，帶動持槍手臂將標槍沿著投擲方向擲出，並讓標槍呈適合的角度平穩飛行。 三、活動「一擲千金」 說明：投擲標槍的動作細緻複雜，為了在投擲過程中使用正確的動作並能順暢的投擲，對於上肢動作的必須經常加以練習。 建議：器具長度約150～250公分，重量約600～1500公克。 實作： 1. 選擇一種持槍方式，單手持握練習器材，並持舉於肩膀上方，頭部側面處，正對著投擲方向。 2. 左腳向前跨一大步，持練習器材的手向後平伸拉開，另一手則向前	【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1. 課本 2. 標槍	1. 問答：能說出正確答案。 2. 觀察：能專注基本動作的學習。

						抬起，將身體側向投擲方向，重心移到後腳上。 3. 轉動身體，並將未持練習器材的手臂順勢下壓，重心由後腳快速移至前腳，模擬標槍擲出動作，向著正前方投擲，但不要投擲出手。 4. 如此操作 20 次後休息。			
第十六週	05/24 05/30	2	第五篇 大家動起來 第 2 章 乾坤一擲～標槍	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學習投擲標槍下肢動作的四個步驟。 2. 認識標槍投擲的場地。 3. 認識標槍投擲的比賽規則。	一、擲標槍的下肢動作 說明：擲標槍的下肢動作指腳步動作，是基礎的步法。 實作： 1. 當助跑到距離投擲弧前約 3～5 步時，身體向右轉，左側向投擲方向。 2. 左腳落地後，右腳在左腳前交叉，握槍手向後伸展。 3. 右腳落地後彎曲膝關節，左腳快速向前跨一大步，右臂及上身充分向後伸展，重心落於右腳。 4. 左腳跨出落地，將身體轉回正面朝投擲方向，此時重心移向左腳，擲出標槍。 二、活動「夢想起飛」 說明：投擲標槍的動作細緻複雜，可利用紙飛機練習投擲標槍動作。 準備：大小與重量適中的紙飛機。 實作： 1. 兩人一組，相距約 8 公尺，利用標槍的投擲動作，原地相互投擲紙飛機 10 次。 2. 投擲距離不變，投擲前加入「助跑→跨步→擲出」的動作，看看是否能讓動作一氣呵成。 三、活動「前交叉步練習」 說明：為了加強投擲時的加速度以及順暢性，對於前交叉步必須經常加以練習。 實作： 1. 運用排球或籃球場地寬度。 2. 從球場一側的邊線，以前交叉步的方式移動到另一邊。 3. 抵達後，再以前交叉步往回移動。提醒：先以緩慢步行做動作，待步法熟練後再加快速度，以加強擲槍的步法與下肢肌力。	【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1. 課本 2. 標槍	1. 問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2. 實作：能做出正確的姿勢。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
第十七週	05/31 06/06	2	第五篇 大家動起來 第 3 章 水上運動～蛙泳	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解熱身運動之動作要領及重要性。 2. 了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3. 學會「陸上蛙腳」之動作。	一、熱身運動 操作：提醒學生在進行熱身運動時要注意下列事項 1. 呼吸是否保持順暢。 2. 身體的位置是否正確。 3. 每個動作要伸展十至二十秒鐘。 4. 肌群伸展到微微疼痛時，一定要停止施力。 5. 兩人一組進行熱身運動時，協助的同學一定要注意施做同學的感受，萬萬不可嬉鬧。 二、腿部動作 說明：動作進行時要注意以下四點 1. 收腿時大腿不要往腹部收，只強調腳跟往臀部收。 2. 收腿時膝蓋分開的距離，不要大於肩關節的距離。 3. 外翻的踝關節往後蹬。 4. 完成夾腿動作，後腿要併攏並放	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】 1-4-3 能以正確	1. 課本 2. 泳具	1. 觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。

				極促進運動安全。		鬆。 觀察：請同學互相觀察彼此動作，是否有依照老師的要領來執行。 三、陸上蛙人 操作：教師請學生兩人一組進行練習。一人趴在池邊，另一人幫忙觀察。 提問：動作示範時，引導學生了解每個腿部動作所使用到的肌肉群。並藉由相互發問、討論來了解腿部動作時肌肉的運用。 實作：練習時，教師巡視各場地並提醒學生活動時安全的重要性。如有男女生共同的活動時，也記得提醒學生避免不當的身體接觸。	姿勢換氣游泳。		
第十八週	06/07 06/13	2	第五篇 大家動起來 第3章水上運動～蛙泳	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會蛙泳水中腿部的連續動作。 2. 能發現自己或他人動作的優缺點。 3. 學習蛙泳划手動作。 4. 學習划手與換氣動作的配合。 5. 蛙泳動作操作自動化。	一、水中腿部連續動作 說明：操作動作時，需注意的事項 二、陸上蛙泳划水與換氣分解動作 說明：請學生先在岸上進行蛙泳划手分解動作練習。接著入水進行划手與換氣練習。並說明練習時注意下列事項 說明：任何一項身體的活動都是需要經由充分的練習，才會有優異的表現，且在每個不同的年齡，都會有不同的肢體生長與發展能力，在經過練習之後，肢體可以較熟練的做出想要達成之動作，而不致失誤連連。尤其是許多運動都需「同一動作反覆練習」才有可能達到較精確的技巧。 一、水中站立蛙泳划手與換氣練習 說明：進行水中站立蛙泳划手與換氣練習時，要注意的事項 二、活動「划手接力賽」 操作：兩位男生、兩位女生為一組，距離十公尺，腳夾浮板，以蛙泳划手與換氣方式前進，看哪一組最快完成活動。 三、課後練習注意事項 說明：學習運動項目不可操之過急，因為每個人人生長發育及參與運動的時間有所不同，一定會有不同程度的動作表現，所以練習時務必要把握循序漸進的原則。 提醒：想要有良好的技能表現，首先要花時間從事練習，其次要增進本身的體適能，尤其是各種水上活動，往往能帶來比一般運動更多的樂趣。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。	1. 課本 2. 泳具	1. 發表：請全班學生共同找出班上動作最標準的六位同學，並請他們示範。 2. 討論：請學生們列舉出易犯錯的姿勢。 3. 觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要領。
第十九週	06/14 06/20	2	第五篇 大家動起來 第4章快樂的律動～舞蹈	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 能配合音樂做出舞蹈動作。	一、聰明快樂舞蹈 提問：喜歡跳舞的學生舉手？不喜歡跳舞的學生舉手？喜歡跳舞的學生請談談為什麼會喜歡跳舞，以及何時開始跳舞的經歷！ 發表：以學生過去認知經驗發表。 講解： 1. 舞蹈有許多形式，例如：爵士舞、芭蕾舞、交際舞、祈雨舞等。 2. 舞蹈並不一定要表演給別人看，可以是娛樂自己或是大家同樂。 3. 接下來的舞蹈就是大家同樂而已！不必在乎自己做的美不美，只要你的心情和大家一樣快樂，你就	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	1. 課本 2. 哨子	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能配合音樂舞蹈。

				畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。		是最棒的伙伴。			
第二十週	06/21 06/27	2	第五篇大家動起來 第4章快樂的律動～舞蹈 (第二次段考)	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	1. 發揮自我創意，設計一個舞蹈動作。	二、手舞足蹈 講解： 1. 由老師示範第一種變化。 2. 說明舞蹈要素表。 3. 就其中的幾個要素作示範。 三、觀摩與欣賞 實作： 1. 先跳一次原味的「瑪格蓮娜舞」。 2. 猜拳決定表演的順序。 3. 每次表演完一組，其他各組說出表演組所改變的舞蹈要素。 4. 將各組的變奏曲，試著組合成班上的班舞。 5. 教師可用數位攝影將全班的成果拍攝下來，供其他班級觀摩。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。	1. 課本 2. 哨子	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能配合音樂舞蹈。

桃園市青埔國民中學 108 學年度第一期										九	年級	健康與體育	領域	體育	課程計畫
每週節數			2 節			設計者			九年級教學團隊						
一、本學期學習總目標：															
(一) 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。															
(二) 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。															
(三) 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。															
(四) 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。															
(五) 學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。															
(六) 了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。															
(七) 了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。															
二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。															
三、本學期課程內涵：															
週次	起訖日期	節數	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式						
第一週	08/25	2	第四篇你來我往 第1章滴水不漏～籃球防守	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2. 熟練運球基本功及防守姿勢。 3. 熟練盯人防守的基本動作。	一、防守動作與方法 說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責劃分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。 提問：防守動作的姿勢為何？ 發表：學生自由發表。 提問：評估自己的身材及體能條件，並評估自己的防守姿勢是否正確？ 發表：學生自由發表。 分享：可請學生說明自己評估的結果，	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	籃球。	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否認真參與討論。						
	08/31														

				4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		並與其他人討論該如何改善。 二、盯人防守 說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。 提問：一對一該如何防守？ 發表：學生自由發表。 分享：請學生分享打籃球時一對一防守的經驗與效果。 三、活動「緊迫盯人」 說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。 操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。 實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守（防右手球員，重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳）。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼迫至底線，以縮小其進攻路線及區域。 四、活動「我是黏皮糖」 說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。 操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。 實作：利用實際比賽，練習盯人防守的動作要領，以及是否能確實阻斷對方的進攻，並將優勢轉換至自己身上。			
第二週	09/01 09/07	2	第四篇你來我往第1章滴水不漏～籃球防守	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習熟練整體性的防守動作。 2. 學習跑位練習的基本動作。	一、區域聯防 說明：區域聯防的種類包括：二三區域聯防、二一二區域聯防、三二區域聯防三種。 提問：何時該使用三二區域聯防？ 發表：由學生們舉手發表。 統整：常見的區域聯防方式如下： 1. 若進攻隊伍打進禁區內的攻勢較多，則會採用二三或二一二區域聯防。 2. 若進攻隊伍以外線的攻擊為主時，則會採用三二區域聯防。 二、攻、防戰術運用 說明：比賽中，防守雖然非常重要，但除了有好的防守做後盾外，尚需順暢的進攻戰術，如此方能致勝。 提問：如何將進攻、防守戰術加以綜合運用？ 發表：由學生們舉手發表。 統整：常見的攻、防戰術如下： 1. 一二二進攻戰術：由控球者站在中間的位置，其餘隊友站在三分線外圍「高位」與「低位」的位置，以利不同方向的進攻戰術的進行。 2. 盯人防守戰術：利用一對一盯人防守的要領，對進攻球員亦步亦趨的防守。 三、活動「跑位練習」 說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。 實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。 1. 順、逆時針方向補位五人一組，依照順時針方向補位，控球員僅能移動至「高位」的位置，其餘四人則會練習	【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。	籃球。	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 發表：可否完整的表達自我的感想。

						到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。 2. 左右交叉换位五人一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的兩人互換，練習不同方向傳球時的跑位。 四、活動「一二二進攻 V.S. 盯人防守」 說明：依照正式比賽規則進行五對五的實戰比賽，當進攻隊伍進入三分線區域時，進攻對伍使用一二二進攻戰術，防守隊伍使用盯人防守戰術。 操作：五人一組，一隊進攻一隊防守，實際進行比賽。先獲得 10 分的一隊即贏得比賽。 發表：請學生發表參與此活動時的心得，並評估自我的動作是否有需要調整之處，以及調整之方式為何。			
第三週	09/08 09/14	2	第四篇你來我往第 2 章排球攔網	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2. 了解攔網的預備動作。 3. 熟練攔網時的步法。	一、熱身運動 提問：排球的樂趣快感何在？ 發表：學生自由發表。 統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」讓對手無法分辨與防備，尤其當防守轉為攻擊時更是讓比賽更加精彩，結果更讓人期待。 說明：排球攔網主要是封阻對手重擊球，要特別加強身體與手完全伸展。 說明：在練習攔網動作前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。 二、活動「連續扣球」 講解：提高扣球的準確率與擊球點的準確性，是扣球的一個重要課題。 說明：教師說明如何瞄準和複習扣球。 操作： 1. 同學分四組，同一球場兩邊或分兩球場練習，兩組拿球站一邊預備。 2. 另兩組在另一邊準備撿球後排隊練習扣球，學生將球拋給網前的同學。 3. 同學將球拋出比網高出一些讓學生練習扣球。 4. 扣完球的同學到另一邊準備撿球再來練習。 三、預備動作 說明：攔網是排球運動的基本動作之一，也是防阻對手得分的最佳武器。動作的正確與否將影響防阻的威力及比賽的勝負。 講解： 1. 準備姿勢：單人的攔網動作是攔網的基礎，可分為預備動作、移動起跳動作、空中截球和落地動作等四個部分，首先介紹攔網第一個姿勢：準備動作。 2. 當對手準備扣球時，先觀察對方扣球員移動的方位，並做好預備動作準備攔網：面對球網，雙腳與肩同寬，距球網 40 至 50 公分。 3. 與網距離不宜太遠，以免攔網時球從攔網者手臂與球網間穿入本方場區。準備時雙膝稍屈，雙掌張開，雙臂上舉，自然屈肘於頭前方。 示範：教師示範攔網動作。 四、移動的步法 提問：教師詢問學生在排球場中有沒有什麼方式，可以快速的移動位置？	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	排球。	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。

						發表：請學生踴躍發表意見。 統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，補充不足的部分，並帶入步法的概念。 說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。 示範：教師示範側步與滑步的動作要領，並在示範的過程中強調兩者不同之處。 實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。			
第四週	09/15 09/21	2	第四篇你來我往 第2章排球攔網	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練攔網時的步法。 2. 熟練攔網時的起跳動作。	一、移動的步法 說明：教師說明交叉步、跑步的使用時機。 示範：教師示範交叉步、跑步的動作要領。 實作：請班上學生分組練習交叉步、跑步的動作。 提問：側步、滑步、交叉步及跑步四種步法之間有何不同？在使用時機上是否相同？ 發表：請學生踴躍發表意見。 統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分。 二、活動「活動筋骨」 講解：此活動希望藉由攔網移位動作來體驗排球攔網動作，並從中學習移位的協調性與方向感，來作為學習排球攔網的開始。 說明：教師說明此活動的進行方式。 分組：請班上學生四至六人為一組。 實作：活動進行時，每兩組為單位，依序進行「活動筋骨」的活動，找出總冠軍的一組。 發表：請冠軍組分析得到冠軍的原因。 統整：教師依據學生之想法，補充不足的部分，讓其他同學可以進行動作上之修正。 三、起跳動作 說明：教師說明起跳動作的意義與使用時機。 示範：教師示範起跳的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習起跳動作。 示範：教師請班上五位學生分別上臺示範起跳動作，並請臺下學生仔細觀察示範者的動作。 統整：教師以臺上示範的學生為例子，指出一般學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。 四、空中截球動作 說明：教師說明進行空中截球動作時，需要注意的六點。 示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不同之處。 發表：請學生發表自己所觀察到的部分。 統整：教師依據學生所發表的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	排球。	1. 觀察：是否積極、認真的參與活動。 2. 自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3. 發表：可否完整的表達自我的感想。
第五週	09/22 09/28	2	第四篇你來我往 第2章排球攔網	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以	1. 熟練攔網的落地動作。 2. 了解多	一、落地動作 說明：教師說明落地動作的動作要領。 示範：教師示範落地動作的動作要領，並說明需要特別注意的事項。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	排球。	1. 觀察：是否認真參與活動的進行。

			排球攔網	增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	人攔網的意義與使用時機。 3. 熟練三人前排攔網的動作技巧。	實作：請學生練習落地動作。 統整：教師說明在練習時，學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。 二、活動「蹦蹦跳跳」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習。 發表：請同學發表練習之心得。 統整：教師統整學生動作上容易犯錯之處，並說明修正方式。 三、活動「拍拍手」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習，一開始練習時先不隔網練習，待動作熟練之後，再隔網進行練習。 提問：隔網與不隔網在練習時有何差別？ 發表：請同學發表各自之心得。 統整：教師統整學生之意見，並強調於實際比賽中的攔網動作與練習時截然不同，困難度也大大提升，因此於平日需要多加練習，如此，在實際的比賽中才能澈底的發揮攔網的威力。 四、三人前排攔網 說明：教師說明三人前排攔網之目的，是希望在球網上方築起一道人牆，藉由團隊合作的方式，讓對方的球無法進攻。 示範：教師請班上三位學生至臺前示範三人前排攔網，並說明三人攔網時所要注意的事項。 實作：請班上學生三人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生於活動過程中要注意彼此之安全。 五、活動「雙雙對對」 說明：教師說明此活動的進行方式，請班上學生兩人一組，練習連續同方向、同時移位攔網的動作。 示範：從班上學生中，請一位排球技術較穩定的學生至臺前來，與教師共同示範「雙雙對對」活動的進行方式。 說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要儘量做同一動作，以達成此活動之設計目的。 實作：請班上同學兩兩一組，進行「雙雙對對」活動的練習。	人。		2. 自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。
第六週	09/29 10/05	2	第四篇你來我往 第2章排山倒海～排球攔網	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積	將攔網的技巧運用於比賽中。	一、活動「移位組合攔網」 說明：教師說明此活動中共有四個不同的項目，請學生三人一組依序練習，並提醒學生這四個項目，每位學生都必須要輪流練習，以體驗到攔網的多種面貌。 示範：請班上三位學生至臺前進行動作的示範。 實作：請班上同學三人一組進行練習。 補充：因學校排球場地有限，故尚未輪到的學生，請他們在旁擔任觀察的工作，藉由觀察的過程了解個人動作上之不同。 二、活動「攔網動作面面觀」 說明：教師說明進行攔網時，手部動作若不正確，則無法完全發揮攔網的威力。 觀察：請班上學生觀察本活動中，動作正確與錯誤的照片分別為哪些。	【家政教育】4-4-1 肯定自己,尊重他人。	排球。	觀察：是否認真參與活動,並找出錯誤的攔網動作。

				極促進運動安全。		發表：請學生發表個人觀察之結果。 統整：教師統整學生回答之內容。 提問：對於錯誤的動作應該如何修正？ 發表：請學生發表個人之意見。 說明：教師針對學生之意見，進行補充說明。			
第七週	10/06 10/12	2	第四篇你來我往第3章桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。	一、介紹桌球 說明：針對媒體對桌球的報導，說明桌球特色就是場地小且無論年紀大小、體型差異都可獲得成就感與快樂。 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家或多或少都會受到媒體的影響而選擇其中的幾項當做自己的運動項目，而桌球運動是一項不錯的選擇。 二、擊球時機 說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。 提問：詢問學生是否知道何時為最佳的「擊球時機」？ 歸納：在桌球比賽中，能取得致勝關鍵的球，通常在於選手能把握住關鍵的「擊球時機」，也因此擊球時機往往成為選手最關注的焦點之一，而要確實掌握擊球時機的重點即在於熟悉桌球的跳動軌跡，一般分為下列五個時期： 1. 上升前期 2. 上升後期 3. 高點期 4. 下降前期 5. 下降後期	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	桌球。	1. 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2. 觀察：是否認真參與活動。
第八週	10/13 10/19	2	第四篇你來我往第3章桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2. 熟練反手推擋的動作技能。	一、活動「控球接力」 講解：第一位先出列，其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共有6種遊戲，累計最多次的為優勝隊。 操作： 1. 持球行進：將球放在球拍上前進10公尺再折返，若掉落要從原出發點重新開始。 2. 旋轉接球：兩人一組，球放在球拍上，向左或向右轉體傳接球動作5次，若掉落要重算。 3. 持球接龍：各組排成一列，球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，到最後一位時再回傳，若中途掉落要重來。 4. 對空擊球：將球向上擊10下，若中途掉落要重算。 5. 對牆擊球：對牆連擊10下，若掉落，要重算。 6. 反彈擊球：對牆或直立的桌面連擊10下，若掉落，要重算。 二、反手推擋 說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。 示範： 1. 預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。 2. 引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	桌球。	1. 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2. 觀察：是否認真參與活動。

						腹部。 3.揮拍擊球成結束姿勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。			
第九週	10/20 10/26	2	第四篇你來我往第3章桌上風雲～桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 熟練反手推擋的動作技能。 2. 學會正手平擊的動作要領。 3. 學會正、反手搓球的動作要領。	一、活動「看誰反應快」 操作： 1. 兩人一組。 2. 一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。 3. 兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。 提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。 觀察：請同學互相觀察動作是否確實。 說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。 二、正手平擊 說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，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。 三、活動「球感練習」 說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。 示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。 四、活動「擊球練習」 說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 五、搓球 說明：搓球動作是還擊下旋球的主要基本技術，由於比較穩健，且能反旋轉並使落點變化較多，又簡單易學，所以是很好的技術，並可用以製造進攻的機會。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	桌球。	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否完成規定動作。 3. 實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。
第十週	10/27 11/02	2	第四篇你來我往第3章桌上風雲～桌球（第一次段考）	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 學會正、反手搓球的動作要領。 2. 熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。	一、活動「圓滿搓和」 說明：教師說明活動進行方式。 示範：教師請班上兩位同學至臺前進行活動示範。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 二、桌球步法 講解：教師說明常用步法包括單步、跨步、及併步。 實作：請學生分組依照教師指導，輪流練習各種步伐的移動方式。 統整：教師針對動作不佳的學生給予指導，並歸納各種步伐的移動重點。 三、活動「左、右移位連續擊球練習」 說明：為了練習桌球步法的熟練與否，進行左右移位以及連續擊球的練習。 實作：所有人分組，每組十顆球，一人發球，一人練習左右移位的正手平擊球，每人練習十顆球。 四、活動「分組模擬比賽」 說明：進行各項基本技能以及移動步法的練習後，開始實際演練模擬比賽。 實作：所有人分組進行比賽，每場比賽五局，每局十一分，每組每個人各打一局，以局數論勝負。此外，在比賽時要仔細認真的觀察其他同學的動作，將課程中所學過的反手推擋、正手平擊、搓球以及步法等動作要領實際運用到比賽中，並將觀察的結果記錄下來。 補充：藉由模擬比賽的練習，不但可以	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	桌球。	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否完成規定動作。 3. 實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4. 實作：是否能充分運用在比賽中。

						練習所學的技巧，更能達到共同學習、共同進步的最終目標。			
第十一週	11/03 11/09	2	第四篇你來我往第4章瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2. 明瞭暖身運動的重要性。 3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	一、準備運動 說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。 1. 服裝：以舒適、透氣的材質為佳。 2. 球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。 3. 球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，並多加比較。 二、暖身運動一 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 操作： 1. 教師說明暖身活動的重要性。 2. 由教師帶領同學進行暖身運動。 實作：進行羽球活動前的暖身運動 1. 運動頸部。 2. 運動手腕和手臂。 3. 運動腰部。 三、暖身運動二 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 操作： 1. 由教師說明暖身活動的重要性。 2. 由教師帶領學生操進行暖身運動。 實作：進行羽球活動前的暖身運動 1. 運動膝部。 2. 步法練習。 3. 揮空拍練習。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	羽球。	1. 問答：可以說出羽毛球特性。 2. 問答：能說暖身運動的重要性。 3. 實作：是否認真參與暖身運動。
第十二週	11/10 11/16	2	第四篇你來我往第4章瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2. 明瞭暖身運動的重要性。 3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	一、切球 介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。 運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。 示範： 1. 預備動作：與擊高遠球、殺球一樣的預備動作，左腳在前、右腳在後，重心在右腳，右手向右後方引拍。 2. 擊球動作：在擊球的瞬間轉動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。 3. 跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至左下。 二、活動「組合練習」 說明：教師說明活動進行方式。 1. 學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。 2. 切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。 實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	羽球。	1. 問答：能說暖身運動的重要性。 2. 實作：是否認真參與暖身運動。
第十三週	11/17 11/23	2	第四篇你來我往第4章瞬息萬變～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運	熟練網前短球的動作要領。	一、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。 補充：因網前短球的使用頻率相當高，因此若能擊出威力強大的網前短球，讓對手難以回擊，通常就有得分或攻擊的機會出現。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	羽球。	1. 問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2. 實作：能做出羽球

				動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。		二、網前短球步法 說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。 示範：教師示範網前的移位步法，一般採用兩步移位方式。 1. 向右前方移動（正手拍擊球） 2. 向左前方移動（反手拍擊球） 三、活動「單腳賽跑接力賽」 說明： 1. 將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。 2. 學生以單腳著地，於起跑線後預備。 3. 聞哨聲，即出發，至折返點折返回起點，再換下一位學生出發。 4. 以最先完成比賽的那一組為勝。 實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。	【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	切球動作。
第十四週	11/24 11/30	2	第四篇你來我往第4章瞬息萬變～羽球 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 熟練網前短球的動作要領。 2. 使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3. 將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。	一、活動「搓球練習」 操作： 1. 全班學生，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人拋球，另一人做搓球練習，輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 二、網前撲球 說明：網前的擊球動作千變萬化，撲球的使用時機為對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。 三、正手撲球 說明： 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 四、反手撲球 說明： 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 五、活動「撲球練習」 操作： 1. 將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人於場外丟球，另一人做撲球練習；兩人輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 實作：班上學生兩人一組進行活動。 六、活動「羽球比賽模擬練習」 操作： 1. 先將全班學生分成兩人一組，以半場為主，做組合動作練習。 2. 組合動作說明： (1) 兩人依照順序進行，發球→切球→網前搓球→網前搓球→挑球→切球→網前搓球，兩人輪流練習。 (2) 兩人依照順序進行，發球→長球→殺球→擋短球→挑球→長球→殺	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	羽球。	1. 問答：能說出羽球切球的使用時機。 2. 實作：能做出切球技術的不同變化。 3. 觀察：是否認真參與羽球比賽。 4. 發表：是否認真且積極的參與。

						球，兩人輪流練習。 實作：班上學生兩人一組進行活動。			
第十五週	12/01 12/07	2	第四篇你來我往 第5章強棒出擊～棒（壘）球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2. 讓學生能學習揮棒打擊的動作。	一、打擊姿勢 說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基本動作之一，也是得分的最佳武器。 講解： 1. 準備姿勢：握棒的方式原則上以力求自然，就像握一把斧頭一樣。以中指、無名指、小指為主的第二關節處握棒，大姆指、食指為輔，雙手背的第二關節處約成一直線，握棒位置在離棒把約 5 至 10 公分。 2. 球棒向後傾斜 45 度，雙肘自然的下垂，如撐傘般的將球棒靠近右肩外側。 3. 收下顎，眼睛正視投手，下顎轉 90 度靠近左肩上（以右打者為例）。 4. 雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆敏捷。 5. 雙腳張開與肩同寬，體重平均落於兩腳的大姆趾骨上及雙腿內側。 示範：教師示範握棒打擊的揮擊動作。 二、活動「眼明手快」 講解：一人持球棒準備打擊，另一人在不遠處投擲紙球給打擊者。打擊不要過度用力，只要把紙球彈開即可。 操作： 1. 教師說明活動進行的方式。 2. 在練習握棒打擊的揮棒練習之後，讓我們活動活動。 3. 教師再次示範正確的握棒打擊的揮棒練習動作，並指出同學較常犯的缺點。 三、站立方式與位置 講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明打擊時站立的方式與位置、滑步的方式、停滯的關鍵點。示範： 1. 打擊時站立的方式與位置包括標準式站姿、封閉式站姿、開放式站姿等。而初學者最好以標準式站姿為宜。 2. 滑步的方式包括大滑步與小滑步兩種。小滑步用來配合擊球的時機；大滑步則可用來增加揮棒的力量。 3. 停滯的關鍵點在於滑步後約有 0.04 秒的時間，此為決定揮棒與否的關鍵點。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	棒壘球。	觀察：是否快樂參與活動。
第十六週	12/08 12/14	2	第四篇你來我往 第5章強棒出擊～棒（壘）球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比	了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	一、揮棒 講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明揮棒的動作要領。 1. 揮棒時，眼睛注意來球。 2. 前臂向後略彎，再移動球棒尾端。 3. 向擊球點迅速的揮出，同時旋轉腰和肩部。 4. 擊球瞬間，視線不可離開球，且將重心由後腳移至前腳。 5. 手腕用力，雙臂全力伸出，使手臂完全伸展。 6-7. 將球擊出後，使腰、肩、腕隨著球棒揮出而迴轉，正好約在背脊的中央附近完成揮棒動作。 統整：能掌握揮棒打擊的各項技巧，並確實做到動作要領，對於棒球的實際比賽運用將大有幫助。 二、勾鍵式滑壘 示範：教師示範勾鍵式滑壘的動作，並強調要注意滑壘位置的穩定度。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	棒壘球。	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3. 實作：能與組員共同努力合作。 4. 提問：比賽中如何判決比數。

				賽，充分發揮運動技能。		講解：當觸及地面衝擊時，以右臀及右腿外側接觸，且向前伸直，左腳尖確實勾在壘包，雙腿成夾子的形狀。 操作： 1. 因為要躲避野手觸殺，因此必須滑向野手接球點的相反方向。 2. 左、右兩側都會滑壘是最完備的。當向右側方向滑壘時，先舉起左腳，身體倒向右侧，右腳稍向壘右側上揚，左腳及左腳尖觸及壘的右側。 3. 身體保持平衡，眼睛不離開壘包，雙手向頭上伸展，以防止受傷。 說明：勾鍵式滑壘過程中，動作必須練習熟悉，只要勤加練習正確技術，將滑壘的動作做正確，一定可以成功的完成任務。 三、跪立式滑壘 說明：除了勾鍵式滑壘動作還有跪立式滑壘動作。 講解： 1. 滑壘方式如同其名，跑者幾乎採取坐著的姿勢進壘。 2. 滑壘時，將一腳的膝部彎曲，並以大腿外側滑著地面，雙手上舉以免擦傷。 3. 另一腳提起，當要到達壘包時，提起的腳前伸踏壘，同時上身前壓，彎曲的腳順勢伸直， 4. 若無法站起來，可用彎曲腳同側的手往地上推，即可站立。 5 踩壘之腳，左、右腳皆可。 提醒：個人基本動作熟練格外重要。 提問：經過多人練習滑壘後之後，遇到哪些困難動作呢？ 統整：棒、壘球比賽中應好好發揮打擊、盜壘等動作。 四、活動「跑壘接力」 統整：經過一系列的打擊與盜壘介紹與練習，相信大家一定體驗了棒、壘球運動的樂趣所在，而打擊是棒、壘球運動中攻的代表，而盜壘則是技術的突破，打擊、防守及盜壘基本動作的發揮可以左右一場比賽的勝負，因此有興趣的同學請多加練習，當然棒、壘球運動是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係。			
第十七週	12/15 12/21	2	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤～體操	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解體操運動的特性。 2. 培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3. 讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。	一、暖身出發 說明：體操是需循序漸進且容易發生運動傷害的項目，因此須先了解如何預防運動傷害，以及受傷該做何種處理。 講解：進行體操活動時，保護者不但可進行保護動作，也可擔任輔助的力量，讓操作者順利完成動作，但要注意以下問題： 1. 部位要合理：一般站在便於幫助又利於保護的地方，並且不妨礙練習，姿勢應兩腳開立，兩膝微屈，既能用力又便於移動，可應付突發事件。 2. 動作要確實：部位準確與否，直接關係到助力作用的發揮。 3. 時機要恰當：保護與幫助技巧的關鍵在於掌握運用的時機，才能達到良好的作用。過早或過晚採用都會影響練習者	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1. 課本。 2. 體操運動相關資料。	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 實作：如何促進運動安全。

				5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		動作的完成，且可能造成傷害事故。 4.助力要適合：助力的大小，應根據情況決定。初學階段助力要大，隨著動作熟練程度的提高，助力應逐漸減少，直至最後獨立完成該動作。 二、活動「暖身活動」 講解：首先把墊子鋪設整齊，接著讓未穿著運動服裝與身體不舒服者到旁邊觀摩學習。 操作： 1.班級分成數組，各組排成一直線。 2.輪流完成兔跳、原地前後滾動、前滾翻、後滾翻。 3.引導學生運用創意，使雙手張開，試試看最優美的擺放位置。 三、活動「平衡活動」 講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用身體來體會左右對稱的平衡感覺。 操作： 1.每項動作姿勢停留 30 秒或 60 秒，觀察學生的平衡狀態。 2.依序完成金雞獨立、造飛機、三點平衡及兩點平衡。			
第十八週	12/22 12/28	2	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤～體操	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2.了解蛙立的動作要領。 3.了解三角倒立的動作要領。 4.設計一份體操課後練習表。	一、倒轉乾坤 說明：倒立是體操中最重要的基礎技術，也是更高技術的根基。倒立動作需要支撐力與平衡力的技術，我們將調整身體的機能狀況，以避免運動傷害。 示範：教師示範倒立的動作要領。 提醒：提醒學生在倒立練習的過程中，不可以嬉戲打鬧。 二、活動「側移」 說明：雙手支撐是做好倒立動作的根本，因此，先藉由側移來提升雙手的支撐能力，以利後續動作的進行。 示範：教師示範側移的動作要領。 實作：請學生練習側移動作的練習。 三、蛙立 說明：做出類似青蛙倒立的俏皮模樣，是利用雙手做支撐，然後慢慢進入倒立的世界。 示範：教師示範蛙立的動作要領。 實作：請學生練習蛙立動作，並提醒學生活動進行中不可以嬉戲，以免造成意外傷害的發生。 四、三角倒立 說明：這是支撐力與平衡力都要注意的動作呵！切記！剛開始練習時，保護者要將練習者身體稍加向上提起，以減輕重量避免頸部受傷。 提醒：練習蛙立與三角倒立，可能會有頭痛或頸部酸痛的現象，不舒服時就要跟老師報告並休息一下。做倒立動作時，嘴巴一定要緊閉，以避免咬到舌頭！ 講解：當學生們可以做到三角倒立時，表示倒立的學習已到了最後的階段。但愈接近成功就要愈專心。 提問：蛙立與倒立有何不同？ 發表：請學生發表自我之看法。 五、活動「雙手倒立」 說明：倒立就是把身體倒轉，以雙手代替雙腳，同學們儘量依照本身的能力學會它。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1.課本。 2.體操運動相關資料。	1.觀察：是否認真參與活動。 2.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。

						講解：倒立的技巧要點說明如下：手掌張大以增加底面積、雙臂與軀體及雙腳伸直成一直線以求垂直方向穩定、頭部後仰以求水平方向穩定而達成平衡的效益。 六、活動「課後自我練習表」 說明：要做課後練習時，首先要有適當的保護措施與緊急醫療設備。接著就可以設計一份簡單的課後自我練習表來增進自我能力。 操作：參考範例，做出自己的練習表。 結語：經過體操學習，同學們都發揮了潛力，完成各階段的倒立動作，顯現同學們的支撐平衡與身體協調性已有了長足的進步，可在運動中充分表現自己的能力。 提醒：如果要做課外練習時，一定要有適當的保護措施與緊急醫療設備，才可以進行的練習。			
第十九週	12/29 01/04	2	第五篇挑戰自我第2章健步如飛～慢跑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2. 認識慢跑裝備。 3. 學習正確的慢跑方式。	一、介紹慢跑 說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。 說明：每年舉辦的東吳國際超馬，來自世界各國的好手都齊聚外雙溪畔一較高下，顯示長跑是一項適合各種年齡層參與的活動。 提問：同學們有人參加過馬拉松競賽嗎？ 發表：學生自由發表。 二、慢跑好處多多 說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，下面就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。 操作：實地操作暖身運動。 統整： 1. 慢跑可增強心肺功能。 2. 慢跑是最方便的有氧運動。 3. 慢跑的花費不多。 4. 慢跑可紓解壓力。 5. 慢跑能有助於體重控制。 6. 慢跑是可以量身訂做的。 三、慢跑前的準備 說明：教師說明進行慢跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要仔細的選擇。 發表：請學生發表個人慢跑時所注意的事項。 統整：教師針對學生發表之內容給予鼓勵及補充。 四、活動「消費高手」 提問：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的專用球鞋？ 發表：學生自由發表意見。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人	1. 課本。 2. 慢跑運動相關資料。	1. 發表：可否說出慢跑運動的好處。 2. 觀察：是否認真進行暖身運動。 3. 問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4. 觀察：慢跑的姿勢正確。
第二十週	01/05 01/11	2	第五篇挑戰自我第2章健步如飛～慢跑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休	1. 學習正確的慢跑方式。 2. 了解適合自己的慢跑速度。	一、從走路開始 講解：平時沒有慢跑習慣的人，需要讓身體有充分的準備（特別是下肢的肌群和關節）才不致有運動傷害。跑者每跑一步，其腳部就必須承受自己身體重量的二至三倍負荷。 提問：你知道慢跑要穿哪一種鞋嗎？ 發表：學生自由發表。 統整：從慢步開始，逐漸增加速度和距	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同	1. 課本。 2. 慢跑運動相關資料。	1. 問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2. 觀察：慢跑的姿勢正確。 3. 自評：可否估計出

				間活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	離。雙手必要時可以用力前後的擺動，以增快速度。每次維持一段均速的快走，能強化你下肢的肌力。 二、慢跑的速度 說明：教師說明慢跑時，應該可以自然的與人交談，若說話感到吃力、呼吸不順等，有可能是速度過快，可以稍微的減低速度。之後，再慢慢的加快速度。 提問：在跑步時，是否曾經發生過側腹痛的狀況？ 發表：學生發表意見。 說明：教師說明側腹痛的發生原因，並說明側腹痛的預防及處理方式。 三、自我評估 提問：應該要跑多快才適當呢？ 講解：跑步完畢後你的心跳要達到最高心跳率的 60-80%，才是適合你的運動量。 說明：教育部公布「體適能護照」中的建議，學生們心跳要達到每分鐘有 130 下。 四、活動「臉紅心跳」 引導：教師引導學生進行四個階段的活動，並測量各階段的心跳數，讓學生感受自己的心跳律動。 講解：心跳沒有達到每分鐘 130 下，可以加快跑步速度；如果是心跳太快，可以減慢跑步速度。 實作：以手按頸動脈測量心跳速度。 五、活動「慢跑遊戲」 講解：如何讓運動轉變為興趣，進而培養成為一種習慣？在於是否能樂在其中，遊戲的方式是最好的催化劑。 統整：無論學生喜愛哪種形式的慢跑遊戲，重點不在於慢跑形式，而在於是否能對慢跑感興趣，甚至將之視為一種習慣才是最重要的。	參與的活動，增進家人感情。		適合自己的運動強度。
第二十一週	01/12 01/18	2	第五篇挑戰自我第2章健步如飛～慢跑（第二次段考）	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	訂定適合自己的運動計畫。 一、慢跑的計畫 說明：學生們可利用早上上學前提早到學校，或是放學時，先到操場跑步，每週固定三次以上的練習。 說明：訂定個人慢跑運動計畫，首要考慮慢跑的強度、時間及頻率三個變數。 講解：小華的體能較小強差、又有輕微的氣喘，所以他將強度降為跑操場一圈再走一圈，以此方式跑走共六圈。而小芬是校隊田徑選手，所以她將強度提升為跑操場八圈，頻率也增加為每週五次。 結語：每次運動後，先測量心跳，看看是否達到每分鐘 130 次。然後再做一些緩和運動，讓身體恢復到平時的狀況。 二、活動「我的慢跑計畫」 實作：請學生針對課程所學，設計一個屬於自己的個人慢跑計畫。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1. 課本。 2. 慢跑運動相關資料。	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。

一、本學期學習總目標：

- (一) 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。
- (二) 了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。
- (三) 體會生命的可貴，進而關懷周遭環境，締造快樂充實的人生。
- (四) 認識並預防臺灣常見的傳染病。
- (五) 認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。
- (六) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。
- (七) 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。
- (八) 建立性病的正確觀念，了解性病的預防之道。
- (九) 學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	節數	單元主題	相對應能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
----	------	----	------	---------	------	--------	------	------	------

第一週	02/09 02/15	1	第一篇優質少年第1章青春有我	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學習認識自我。 2. 認識自我後並了解如何認同自我。	一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自我的認識為何？ 講解：青少年時期對自我的認知相當模糊，甚至對自我的價值容易產生混淆，但是若能真正認識自己的特質與潛能，釐清自我價值的重要性，將有助於認同自我、肯定自我，並進而實現自我、充實自我，最終才能追尋屬於自己的夢想。 二、認識自我 說明：教師利用課本 P7 的圖 1-1 來說明自我概念是如何形成的，乃是經過四個面向的詮釋： 1. 主觀自我：我對自己的看法。 2. 客觀自我：人們對自己的看法。 3. 社會自我：人們希望自己成為怎樣的自我。 4. 理想自我：我希望自己成為怎樣的自我。 講解：為了真正認識自我，因此必須經由上述四個面向的詮釋，並適當的調適其中的差異性，且利用課本中所介紹的認識自我技巧來充分了解自我，如此才能使自己的自我概念臻於完善。 三、認同自我 提問：詢問同學平常對自己的表現有什麼看法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：經由前面認識自我的活動，以及確認自我概念之後，可能會產生兩種自我肯定的心理歷程： 1. 高自尊的心理歷程：高自尊的人→相信他人看好自己，期望自己會做得好，可以獨立做決定→表現好，不需仰賴他人，不會焦慮→完成自己與他人的期望→他人給予正向回饋。 2. 低自尊的心理歷程：低自尊的人→覺得自己不被看好，不期望自己做得好，無法獨立做決定→表現差、依賴他人、順從別人、模仿同儕以獲得接納、易焦慮→無法完成自己與他人的期望→他人給予負向回饋。 講解：指導同學若是低自	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1. 課本 2. 肯定自我的相關新聞報導	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。
-----	----------------	---	----------------	------------------------	---	---	------------------------	------------------------------------	---

					尊也不用氣餒，可以藉由下列方式提升自己的自尊： 1. 接納自己 2. 正向思維 3. 展現自己的能力			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第二週	02/16 02/22	1	第一篇優質少年第1章青春有我	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 認識如何突破自我。 2. 認識如何實現自我。	一、突破自我 提問：詢問學生在求學過程中是否曾有遇到困難或瓶頸的經驗？ 說明：教師利用美國總統歐巴馬的名言來鼓勵同學，在遭遇困境或限制時，可以用以下突破自我的要件來做改善： 1. 意念改變 2. 尋求資源 3. 具體行動 二、實現自我 提問：詢問學生是否曾經為自己實現過哪些目標？ 講解：馬斯洛「需求層次論」的中心精神乃是必須先滿足低層次的需求，方能朝下一階段較高層次的需求邁進，其各層次的主要需求為： 1. 第一層：生理需求。2. 第二層：安全需求。3. 第三層：愛與歸屬需求。4. 第四層：自尊需求。5. 第五層：自我實現需求。 三、自我實現方法 提問：詢問同學課餘之外是如何充實自己的？ 講解：人生在世界上，不僅只是為了生存而活著，更要懂得如何讓自己的生活更加充實、更加精采、更加多姿多采。 四、追尋夢想 提問：詢問同學自己有什麼夢想？ 講解：教師指導學生在追尋夢想前，必須先確認目標，並思考努力的方向，最後衡量自己的能力，然後努力朝夢想邁進。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1. 課本 2. 肯定自我的相關新聞報導	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。
-----	----------------	---	----------------	------------------------	---	---	------------------------	------------------------------------	--

第三週	02/23 02/29	1	第一篇優質少年 第2章調適好心情	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 明白壓力對身心的影響。 2. 學習面對壓力調適之道。	一、身心症 提問：當你感到壓力過大時，身體或心理上是否有不舒服的狀況出現，請舉例說明。 發表：鼓勵學生發表並給予適度回饋。 說明：教師說明現代人經常出現的「身心症」，就是由於長期處於過大的生活壓力中，而導致身體不適的症狀或疾病，常見像是偏頭痛、月經失調、胃痛、胃潰瘍、腹瀉、憂鬱症、肩頸痠痛等。 二、異常行為 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 發表：學生根據經驗回答。 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 歸納：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。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1. 課本 2. 抗壓相關新聞報導	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實回答活動中的問題。
-----	----------------	---	---------------------	--	----------------------------------	---	--	----------------------	---

第四週	03/01 03/07	1	第一篇優質少年 第2章調適好心情	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解生活中的各種壓力來源。 2. 學習面對壓力。	一、調適抗壓有一套 提問：你目前面臨哪些壓力？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納學生所面臨的壓力，並說明壓力來源也是影響個人情緒反應的因素之一，適度的壓力會幫助個人的成長，但過度的壓力則會造成身心的傷害。而如何調適自己面對的生活壓力，可利用以下步驟： 1. 確定壓力源 2. 分析壓力形成原因 3. 列出正向對話及事前準備的方法 4. 評估後果及困難 5. 決定採行的方法加以行動 6. 檢討與再實行 二、壓力調適處理 提問：檢視自己壓力來源？放鬆技巧為何？ 討論：分組討論所寫的內容，互相分享回饋。 發表：請學生發表自己的填寫內容。 統整：教師對於學生的發表內容給予適度的口頭獎勵及建議。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1. 課本 2. 抗壓相關新聞報導	1. 問答：能說出生活中壓力的來源。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。
-----	----------------	---	---------------------	--	--------------------------------	--	--	----------------------	--

第五週	03/08 03/14	1	第一篇優質少年 第3章尊重生命	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解生命的可貴。 2. 認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。	一、生命的可貴 說明：生命的意義不在於活得是否長久，而是在於活得有意義。 問答：當身邊最親近的人或心愛的寵物離開時，你的感受是什麼？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：說明可能出現的情緒反應，例如：失眠、憂慮、沮喪、退縮、焦慮等，是心理恢復「健康」的必經之路。 統整：人生因為有生離死別，才會令我們領悟到生命的可貴，更讓人省思生命的意義與價值。 二、面對失落與悲傷的技巧 提問：詢問學生在生活中是否曾有失落與悲傷的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明在面對生活中各種失落與悲傷的情緒時，可以採用下列技巧來改善當下的情緒： 1. 面對它（自我察覺）2. 接受它（不自責）3. 處理它（要求自己改變）4. 放下它（不再想它）	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1. 課本 2. 尊重生命相關資訊	1. 觀察：能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出處理情緒的方式。
-----	----------------	---	--------------------	--	--	--	--	---------------------------------	---

第六週	03/15 03/21	1	第一篇優質少年第3章尊重生命	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2. 明白生命的意義與存在價值。 3. 學習積極面對人生困境。	一、調適悲傷情緒 提問：若今天是你人生的最後一天，你想說些什麼？做哪些事情？ 歸納：死亡並不可怕，要學習以達觀的態度來面對生命中的無常，接受死亡，從中思考真正值得追求的目標。而怎麼做可以幫助我們走出陰霾，請參考下列方式： 1. 心存感恩與懷念 2. 尋求信仰的慰藉 3. 心態上先做好調整與準備 4. 學習達觀的態度 二、認識自殘 說明：教師引導學生在遭遇壓力時，還有很多可以紓解壓力的方式與方法。 提問：詢問學生是否曾因課業、考試等壓力而感到沮喪？ 歸納：教師講解面對壓力無法紓解時，可以採取下列方式： 1. 信任與傾聽 2. 尋求醫療協助 3. 阻斷惡性循環 三、重視生命的好方法 提問：詢問學生平時會不會關心生病或是心情不佳的同學？ 講解：教師指導學生可以藉由下列方式來關懷自己與周遭的人： 1. 參與生命體驗活動 2. 體會他人的疾苦 3. 主動關懷的心 歸納：提醒同學應該正視生命的重要性，並藉由愛惜生命的體驗活動，充分了解自己、悅納自己，並進而欣賞他人、尊重生命，快樂充實地生活。	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1. 課本 2. 尊重生命相關資訊	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能正確說出對逆境處理方法。
-----	----------------	---	----------------	--	--	--	---------------------------------	---------------------------------	---

第七週	03/22 03/28	1	第二篇為健康把關第1章遠離傳染病	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 知道構成傳染病發生的三大因素。 2. 知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	一、傳染病的發生 發表：請學生發表自己得到流行性感冒的經驗。 說明：教師簡單說明傳染病發生原因。 二、傳染病的發生 提問：人為什麼會得傳染病？ 發表：學生自由發表意見。 說明：發生傳染病的原因是由於病原體經由適當的傳染途徑進入抵抗力較弱的人體而引起。並提醒學生傳染病的三要素為： 1. 病原體 2. 人體抵抗力 3. 傳染途徑 歸納：教師可以舉一些常見傳染病的病例，讓學生可以歸納分析其病原體與傳染途徑，並說明主要傳染途徑有下列幾種： 1. 接觸傳染 2. 空氣傳染 3. 飛沫傳染 4. 食物和水傳染 5. 昆蟲或動物傳染 三、傳染病的預防—消滅病原體 說明：預防傳染病的三要素。 整理：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。 歸納：由於傳染途徑的不同所以管制的方法也不一樣，教師可以舉生活中常發生的傳染病例子，提供學生更具體的預防方法。 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。 四、傳染病的預防—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。 總結：強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。 五、傳染病的預防—管制傳染途徑 說明：傳染病的傳染途徑	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 課本 2. 傳染病相關資訊	1. 問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2. 觀察：能踴躍發表自己想法。 3. 問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。
-----	----------------	---	------------------	--	--	---	---	-----------------------------	--

					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傳染方式有許多種，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。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第八週	03/29 04/04	1	第二篇為健康把關第1章遠離傳染病	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。 3. 認識腸病毒。 4. 了解腸病毒的預防之道。	一、登革熱 討論：了解預防登革熱的三不政策，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 說明：出血性登革熱的成因與症狀：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。症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、全身倦怠、情緒顯得不安、有明顯出血現象，如皮下點狀出血、脈搏加快、血壓下降甚至休克。 二、肺結核 提問：詢問學生什麼是肺結核？ 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。 提醒：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。 三、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、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？ 說明：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。 歸納：教師說明腸病毒傳染與症狀要點，分為以下幾項： 1. 腸病毒以每年4至9	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 課本 2. 傳染病相關資訊	1. 問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2. 自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。 3. 發表：能說出腸病毒的傳染方式與常見症狀。 4. 實做：能確實填寫動盪並澈底落實正確洗手的習慣。	登革熱、結核病及病毒性肝炎、腸病毒
-----	----------------	---	------------------	--	---	--	--	--------------------------------	---	-------------------

月為流行期，可能經由飛沫、食物和水等方式傳染，而幼兒則經常由玩具互相傳染，發病後的一周內傳染力最高。

2. 腸病毒常見的症狀是沒有症狀或類似感冒，其中大部分會自然痊癒，而典型症狀則有手足口病及疱疹性咽峽炎。

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分，同時在家休息一週後再行復學。

五、活動「限水（旱災）帶來的疾病」

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？

說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即時面臨夏季缺水窘境，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。

第九週	04/05 04/11	1	第二篇為健康把關第2章擺脫慢性病	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識健康檢查的重要性。 2. 認識健康檢查的內容。	一、健康檢查的重要引導：健康檢查的目的在於「早期發現，早期治療！」，因為許多疾病在初期並無症狀。 說明：如果等疾病發生，有時還會錯過矯正及恢復健康的機會，主動關心自己健康而定期做健康檢查，是維護健康的重要方法之一。 二、健康檢查的內容 提問：大家知道健康檢查有哪些項目？可以在哪些地方從事健康檢查？ 歸納：一般健康檢查的內容，可至中央健保局查詢。 說明：社區與醫院都有提供免費健檢及自費檢查等，大家可以加以運用，以達到及早發現疾病的目的。 三、何時健康檢查 提問你知道什麼時候需要健康檢查？ 說明： 1. 個人身體狀況：個人身體狀況如有肥胖、體重減輕、倦怠乏力等。 2. 家族病史：如有糖尿病、高血脂、癌症等。 3. 地域性的流行病學：如B、C肝炎感染情況等。 4. 其他：如入學時的體檢、就業時的體檢等。 提問：你知道健康檢查的年齡與頻率嗎？ 說明：一般來說二十歲左右可作一次一般的體檢。結論：把生命交給老天，把疾病交給良醫，把健康交給自己。	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 課本 2. 健康檢查相關資訊	1. 問答：能說出健康檢查的主要項目。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。
-----	----------------	---	------------------	--	---------------------------------	--	--	----------------------	--

第十週	04/12 04/18	1	第二篇為健康把關第2章擺脫慢性病（第一次段考）	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識慢性病。 2. 認識癌症及預防方法。 3. 認識心血管疾病。 4. 認識高血壓與冠心病。 5. 認識糖尿病及慢性病的預防方法。	一、認識慢性病 提問：詢問學生是否知道慢性病有哪些？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明慢性病是指持續六個月以上的病程，多數需要長期的醫療指導，若造成殘障的後遺症，視症狀而有不同的復健方式。 二、癌症 說明：教師說明常見致癌危險因子有下列幾項： 1. 藥物濫用 2. 嚼食檳榔 3. 燻烤類食物 4. 陽光曝曬 5. 飲酒過量 6. 罹癌親人 7. 煙癮過大 8. 醃製食物 三、心血管疾病—高血壓 統整：為有效預防高血壓，最重要保持理想體重、運動及定期測量血壓。 實作：可以利用簡單的電子血壓計，以分組進行的方式，讓每位同學測量血壓，並加以記錄。 作業：鼓勵家人定期測量血壓。 四、心血管疾病—冠心病 說明：利用「知識寶庫」介紹常見的心臟病，進而介紹成人心臟病中最容易致命的冠心病。 歸納：說明冠心病的成因及症狀。 五、糖尿病 說明：說明糖尿病發生成因，且患者會有三多現象（吃多、喝多、尿多），除此之外會視力模糊、傷口不易癒合等症狀。	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 課本 2. 慢性病相關資訊	1. 問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。 3. 問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4. 問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。
-----	----------------	---	-------------------------	--	---	--	--	--------------------------------	---

第十一週	04/19 04/25	1	第二篇為健康把關第2章擺脫慢性病	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識腎臟病。	一、腎臟病 提問：詢問學生家中是否有親友罹患腎臟病？ 提問：詢問學生是否知道腎臟病的成因？罹患腎臟病的症狀有哪些？ 說明：教師引導學生認識知識寶庫中所介紹的「腎臟病徵兆」，並提醒學生若身體出現上述徵兆應及早就醫。 二、活動「腎臟健康檢核」 提問：詢問學生是否能說出造成腎臟病可能的原因？ 實作：請學生針對活動中的問題確實填答。 統整：從青少年時期就應保持泌尿器官的健康，同時維持良好的生活習慣，並儘可能遠離生活中可能的有毒物質，定期檢查泌尿器官，從生活中落實健康的生活型態。 三、預防慢性病前哨戰 歸納：為了有效預防慢性病的發生，可以參考下列實用的好方法： 1. 培養健康的生活習慣 2. 均衡的營養攝取 3. 定期的健康檢查 四、活動「我的健康抉擇」 說明：日常生活中的各項習慣，不論是飲食、運動、生活作息等等，都對我們的健康有著極大的影響，因此我們必須時時檢視自己的各項生活習慣，將有助於遠離慢性病的危害。 實作：請同學確實針對個人平時的生活習慣來勾選，並針對尚未做到的項目，進行改善的策略。	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	1. 課本 2. 慢性病相關資訊	1. 問答：是否能說出腎臟病五大徵兆。 2. 觀察：是否專心聆聽與踴躍發表意見。 3. 實作：是否確實填寫活動。
------	----------------	---	------------------	--	-----------	--	--	--------------------------------	---

第十二週	04/26 05/02	1	第二篇為健康把關第3章正確使用醫療資源	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 學習正確的就醫方式。	一、正確就醫 說明：選擇正確的就醫資源，可以保障我們的身體健康，同時也是現代國民的基本權利之一，以下提供幾項正確的就醫方式： 1. 選擇家庭醫師 2. 有病要找家庭醫師 二、正確利用醫療資源 說明：正確的利用醫療資源不僅能使大醫院的門診負荷量減輕，還可以節省就醫的時間與金錢，而目前我們可以利用的醫療資源有下列幾項： 1. 公私立醫院 2. 社區醫療群 3. 診所 4. 各鄉鎮區健康服務中心或衛生所 5. 偏遠地區群體醫療執業中心或基層保健服務中心。	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	1. 課本 2. 健保相關資訊	1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活中的影響。
------	----------------	---	---------------------	-----------------------------------	---------------	---	--------------------------------	--	---

第十三週	05/03 05/09	1	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2. 學習面對色情的健康態度。	一、社會對性與愛的規範說明：不同的社會對於性的觀念會有不同的看法。 提問：詢問學生對於性觀念的看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：由於文化的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同文化所反應的性觀念都應該給予尊重。 二、認清色情 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 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。 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，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 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度。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本的相關資訊	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。	色情
------	----------------	---	----------------------	------------------------	---	--	---	-------------------	---	----

第十四週	05/10 05/16	1	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。	一、色情媒體對青少年的影響 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。 提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 發表：學生踴躍發表意見。 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。 二、解讀色情真相的技巧 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。 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？ 發表：學生自由發表意見。 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。 三、活動「踢爆色情媒體」 說明：如何培養批判性思考能力以踢爆色情。 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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本 2. 色情媒體相關資訊	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。	色情觀
------	----------------	---	----------------------	------------------------	--	--	---	---------------------------------	---	-----

第十五週	05/17 05/23	1	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	一、非淋病性尿道炎 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：說明非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。 二、淋病 說明：教師先講解性傳染病的定義，引導出常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病。 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的眼炎。 提問：淋病有哪些傳染途徑？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：說明除了經由性行為傳染外，偶爾也可能因使用污染的浴盆、便器和浴巾等而傳染，但不多見。 統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。 三、梅毒 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
------	----------------	---	---------------------	--	--	---	---	-----------------------	--

第十六週	05/24 05/30	1	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	一、軟性下疳 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 二、生殖器疱疹 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。 三、尖形溼疣 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 四、愛滋病 提問：愛滋病目前有沒有有效的藥物可以治癒？ 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。 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 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。 澄清：教師強調愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到，例如：共用衛浴、游泳池、蚊子叮咬。只要沒有傷口，沒有體液交換，被感染的可能性是非常低的。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
------	----------------	---	---------------------	--	--	---	---	-----------------------	--

第十七週	05/31 06/06	1	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識愛滋病。 2. 學習正確預防性病的方法。	一、活動「愛滋病傳染的迷思」 實作：配合課本活動，請學生自我測驗，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。 說明：教師公布正確答案，並逐一說明。 統整：教師介紹感染愛滋病的症狀。 二、活動「看清楚想明白」 提問：詢問學生是否了解如何避免愛滋病。 發表：學生踴躍發表意見。實作：請學生將預防愛滋病的方式記錄下來。 三、遠離性病有一套 提問：如何有效預防性病？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 統整：歸納學生提出來的想法，並說明發生性行為時，最正確的作法及觀念。 說明：性病的預防需求做到以下四點 1. 謹慎決定性行為的發生 2. 固定性伴侶 3. 正確使用保險套 4. 注重個人衛生	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	1. 問答：熱烈參與討論。認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出性病傳染方式及性病的預防方法。
------	----------------	---	---------------------	--	------------------------------	---	---	-----------------------	--

第十八週	06/07 06/13	1	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	一、性侵害的防範 提問：詢問學生是否聽過性侵害的案例？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師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的性侵害，因此如何預防便是本章重要的課題。 講解：教師指導同學課本防範性侵害的方式。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本 2. 性侵害相關新聞事件	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出何預防性侵害以及應變方式。	論。如其
------	----------------	---	----------------------	------------------------	---------------------------------	--	--	-----------------------	--	------

第十九週	06/14 06/20	1	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	一、萬一受到性侵害時，該怎麼辦 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學在遭受性侵害時，事發時的應變以及事發後的處理，可把握下列原則： 1. 事發時的處理 (1) 沉著冷靜(2) 使用防身技巧(3) 大聲呼救 2. 事發後的處理 (1) 尋求安全庇護(2) 勿淋浴、沖洗(3) 接受醫療檢查(4) 報警(5) 接受專業心理治療	【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1. 課本 2. 性侵害相關新聞事件	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出何預防性侵害以及應變方式。	論。如其
------	----------------	---	----------------------	------------------------	---------------------------------	---	------------------------------------	-----------------------	---	------

第二十週	06/21 06/27	1	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴（第二次段考）	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	一、走出性侵創傷 提問：詢問學生是否聽過類似的案例？ 發表：學生自由發表意見。 講解：指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1. 課本 2. 性侵害相關新聞事件	1. 問答：熱烈參與討論。 2. 觀察：能具體說出何預防性侵害以及其應變方式。
------	----------------	---	-----------------------------	------------------------	---------------------------------	---	--	-----------------------	--

桃園市青埔國民中學 108 學年度第二學期 九 年級 健康與體育 領域 體育 課程計畫

每週節數

2 節

設計者

九年級教學團隊

一、本學期學習總目標：

- (一) 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
- (二) 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。
- (三) 學習排球比賽時各種隊形的變化。
- (四) 認識適應體育，並建立正確的人生觀。
- (五) 學習安全騎乘自行車。
- (六) 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。
- (七) 認識保齡球運動及打擊技巧。
- (八) 認識撞球運動及打擊技巧。

二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	節數	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	02/09 02/15	2	第四篇 團隊動力 第1章 最佳拍檔～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	一、準備運動 說明：養成良好的運動習慣，以減少運動傷害的發生。 二、羽球技術之組合練習 說明：將學過之高遠球、殺球、切球、網前撲球、網前搓球等羽球基本技術做綜合練習，讓學生思考基本技術之組合方式，可以有哪些變化。 三、羽球賽事介紹 說明：羽球比賽分成男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打與男女混合雙打等五種項目。在國際賽事方面，分為個人賽與團體賽兩種。 發問：詢問學生是否欣賞過緊張刺激的羽球比賽，觀看過程中及觀看完後有何心得？ 發表：鼓勵學生發表自己之感想。 總結：教師說明每一場精彩的球賽都是球員們經由不斷練習所得到的成果，如果希望自己的羽球技術大為精進，則不能忽略羽球的基本技術及戰術運用，並鼓勵學生可以利用課餘時間練習。 四、活動「步步高升」 實作：兩人一組進行「步步高升」活動。 操作：將班上學生分成兩人一組進行練習。 說明：學生可以從比賽中，實際體驗技術組合運用的巧妙之處，讓學生多累積比賽經驗，成為沙場老將。 五、單打比賽戰術介紹 講解：在羽球單打比賽中應掌握主控權，使用各種球路組合方法，儘量消耗對手的體力，讓對手離開中心位置，並找機會進攻，趁虛而入。 說明：以下幾點是學生在比賽中可以運用的戰術： 1. 發球要多變化，如運用或長或短；或左或右等戰術，讓對手難以猜測。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	羽球。	1. 提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2. 觀察：是否認真參與活動的練習。

						2. 回擊球時，也可以長球、短球及左側、右側之不同球路，使對手疲於奔命。 3. 攻擊時找出對手的弱點進攻，例如：多製造對手以反拍擊球的機會。 4. 發揮自己的優點，利用肢體變化的虛實呈現出假動作，讓對手判斷錯誤，為自己製造致勝的契機。			
第二週	02/16 02/22	2	第四篇 團隊動力 第1章 最佳拍檔～羽毛球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2. 了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3. 將學過之羽毛球技術靈活運用在比賽中。	一、羽球雙打比賽之介紹 說明： 1. 「雙打」顧名思義為二人一組，屬於一個小團隊，團隊重團隊合作的精神，因此，二人的默契與適時的溝通，是不可或缺的要素。 2. 雙打的特質：以攻擊為主、防守為輔，利用快速球的變化，來擾亂對方找尋得分機會；強調兩人的默契與搭配，相互截長補短，發揮最佳表現。 二、介紹雙打比賽常用之隊形、站法 說明： 1. 左右隊形：一人負責左邊區域，一人負責右邊區域，此站法較偏向防守戰術，不利於攻擊。 2. 前後隊形：一人站於網前，負責封網、攔截，為隊友製造攻擊機會；一人在後場的位置，主要負責進攻。 3. 循環、輪轉隊形：此隊形是結合左右與前後的隊形，當兩人採進攻策略時，就以前後隊形為主；當兩人採防守策略時，就以左右隊形為主，兩人視來球做位置轉換。 三、活動「分組團體賽」 說明：首先，將班上學生分成四人一組，每組依下列提示活動： 1. 每位學生先將自己的優缺點寫下來。 2. 每組學生輪流對打五分鐘，其他兩位學生在旁觀察場上同學的優缺點。 3. 心得分享：每組學生共同討論、分享觀察心得，並給對方建議。 實作： 1. 全班分成六人一組，每組自取隊名。 2. 採循環賽制，每場比賽採三點雙打，每點以一局二十一分決勝負。 3. 由各組自由組合、排點，考驗學生的默契與智慧。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	羽球。 1. 提問：是否了解羽球規則。 2. 發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3. 觀察：是否快樂參與活動。	
第三週	02/23 02/29	2	第四篇 團隊動力 第1章 最佳拍檔～羽毛球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2. 將學過之羽毛球技術靈活運用在比賽中	一、活動「模擬比賽」 說明：教師說明比賽規則如下： 1. 所有人分成6組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2. 每場比賽以8分為一局，並以一局決勝負。 3. 除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。 實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。 二、活動「比賽欣賞」 說明：比賽時，除了雙方選手優異的技巧外，還有許多值得我們欣賞之處。 實作：請同學推選出兩組人來進行雙打比賽，而其餘的同學，則藉由欣賞	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	羽球。 1. 提問：是否了解羽球規則。 2. 觀察：是否快樂參與活動。	

						比賽的過程，將所看到的心得與感想記錄在活動的表格內。 總結：羽球除了是一項培養充沛體力的運動外，更可訓練自己的臨場反應，因此我們可從羽球運動中培養互助合作、人際溝通，更可以求會友來增進人際關係。			
第四週	03/01 03/07	2	第四篇 團隊動力 第2章 攻守俱佳～籃球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 了解暖身運動對於活動的重要性。 2. 能確實在活動前從事暖身運動。	一、暖身出發 說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。 提問：詢問同學是否記得先前所學過的籃球基本技巧。 講解：籃球基本技巧包括運球、傳接球、移位以及防守等，要進行比賽前，必須要先有熟練的基本技巧，如此才能將其運用在實際比賽當中。 二、活動「傳球大賽」 提醒：利用不能運球的限制，防守的學生就可採用盯人防守的策略，來壓迫對手使其無法傳球或傳球失誤，進攻的學生要善用空手移位，來製造防守上的空檔接球。 說明：在籃球場上所謂的「空手」，就是指場上手中沒有籃球的球員。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 課本。 2. 籃球相關資料。	1. 問答：是否了解籃球規則。 2. 觀察：是否快樂參與活動。
第五週	03/08- 03/14	2	第四篇 團隊動力 第2章 攻守俱佳～籃球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	能確實熟識裁判手勢。	一、活動「比手畫腳」 操作： 1. 班上分成數隊。 2. 每隊互派一位學生擔任別隊的裁判，並安排違例或違規規則題目的順序。 3. 每隊的第一位學生先運球到裁判處，先交球給裁判後才能觀看題目。 4. 面向自己的隊伍，比出題目內容，由同隊隊員來猜一猜其中的意義。 5. 當隊友猜對時，比的人才可以運球回來換人。 6. 猜錯三次以上則要等 10 秒鐘才能出發，看看哪一隊較快完成所有題目。 提醒：活動中，若擔任裁判的學生故意延誤時間，請保持君子風度，不可起衝突，並告知教師來裁決。裁判手勢雖然很多，只要親自操作過，一定可以記得很牢的。 二、違例與犯規動作 說明：裁判手勢是籃球比賽中相當重要的一環，因此熟悉裁判手勢也是從事籃球運動時的第一要務。 提問：詢問學生是否知道籃球比賽時，裁判的手勢分別代表什麼意義？ 講解：籃球場上的裁判手勢分為兩種，其一是「違例」，屬於違反規定條文的懲罰；其二則是「犯規」，屬於侵犯對方球員身體權益或違反運動道德等行為的懲罰。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 課本。 2. 籃球相關資料。	1. 觀察：學生是否認真參與活動。 2. 實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。
第六週	03/15 03/21	2	第四篇 團隊動力 第2章 攻守俱佳～籃球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 了解執法裁判對於籃球比賽的重	一、活動「執法篇～一對一鬥牛賽」 說明：在學習裁判手勢後，如何實際將所學運用在比賽中，是重要的課題。 提問：詢問學生是否曾有擔任比賽裁	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並	1. 課本。 2. 籃球相關資料。	1. 觀察：學生是否認真參與活動。 2. 實作：學生是否能做出

			佳～籃球	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	要性。 2. 能確實熟悉裁判手勢。 3. 了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。	判的經驗？ 實作：全班同學分組進行一對一鬥牛賽，而未比賽的同學則擔任裁判，並針對比賽中的同學各種違例或犯規的動作，立即執行正確的判決。 二、人物篇 說明：籃球比賽中，除了裁判外，尚有許多參與的人，包括球員、教練、記錄員、計時員等。 講解：教師指導學生各種相關人員的工作與內容。 三、規則篇 說明：要從事一場優質的籃球比賽，除了前面所說的各種籃球技巧、裁判的專業判斷外，規則也是我們需要熟悉的部份。 發表：請同學試著說說看籃球比賽規則。 講解：教師說明三對三鬥牛賽的簡易規則。 四、活動「盟主爭霸戰」 說明：在學過各項籃球比賽相關的知識與技能後，現在就來學習如何制訂一場好的比賽與規則。 提問：詢問同學是否曾有規劃活動的經驗？ 實作：全班一起利用先前所學各種籃球基本技巧、規則、裁判手勢等來訂定屬於自己班級的籃球競賽規則與賽制。	了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	料。	正確的判決。 3. 實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。
第七週	03/22 03/28	2	第四篇 團隊動力 第3章 嚴陣以待～排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2. 了解排球比賽時位置輪轉的順序。	一、活動「報數球練習」 說明：利用互相叫號來培養團隊的默契，一方面可做為暖身活動，另一方面可讓學生充分了解移位接球的重要性。 操作：每六人一組，分別為1號到6號，每組圍成一區，位置、形狀及範圍大小不拘。由每組其中一人將球上拋，接著喊一個號碼，被叫到號碼的人便要以高手或低手傳球來接球，並在接球時再喊另一個號碼，被叫到的人便要接球並繼續下去。 統整：排球是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係，因此除了平常多接觸排球運動外，更別忘了多欣賞運動比賽。 二、發覺排球隊形變化的樂趣 提問：排球的隊形變化樂趣何在？ 統整：比賽進行中，每當發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」隊形變化讓對手無法分辨與防備，尤其當防守完轉為攻擊時，結果更讓人期待。 說明：排球隊形變化主要是靠隊員的默契。 總結：在練習隊形變化前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 課本。 2. 排球相關資料。	觀察：是否快樂參與活動。
第八週	03/29 04/04	2	第四篇 團隊動力	3-3-1 計畫並發展特殊性專項	了解排球比賽中隊形	一、介紹排球隊形的功效 提問：現今排球比賽當中，是扣球、接球、還是攔網重要呢？哪一種動作	【人權教育】1-4-4 探索各種權利	1. 課本。 2. 排	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際

			第3章 嚴陣以待～排球	運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	配置的方式。	是排球得分要點？ 發表：學生自由發表。 統整：每一個動作都重要，因為每一個動作都環環相扣，但要有防阻對手強又有力的扣球，最直接最有效的方法之一就是攔網，但隊友之間的默契及隊形變化也非常重要。 說明：主動先機是致勝之道，當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊，各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術。 二、介紹排球隊形變化 說明：隊形變化是排球運動比賽時直接影響該隊的攻擊威力及比賽勝負的重點。 介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種隊形配置後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。	利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	球相關資料。	運用於比賽中。
第九週	04/05 04/11	2	第四篇 團隊動力 第3章 嚴陣以待～排球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	熟悉隊形換位的方法。	一、介紹隊形換位方法 介紹：教師說明「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種換位方式後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。 二、介紹隊形變化時注意規則 說明：從規則規定，前後排球員站立之位置不能超越。 引導：學生體驗隊形變化。教師於比賽進行中引導學生練習另一種攻擊方式。 示範：教師示範隊形變化的動作，並強調要注意移位位置的穩定度。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 課本。 2. 排球相關資料。	1. 實作：是否認真參與活動。 2. 發表：可否踴躍發表自己之意見。 3. 觀察：對於隊形換位方法是否可以實際運用於比賽中。
第十週	04/12 04/18	2	第四篇 團隊動力 第4章 生命體驗～適應體育（第一次段考）	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	能了解身心障礙運動的由來。	一、帕運的由來 說明：每個人都有參與活動的權利，而身心障礙者更可藉著參與活動達到休閒與復健的雙重利益。 說明：臺灣地區身心障礙者人數超過115萬人，我們應當多了解身心障礙者，透過身體活動，給予適當的關懷與協助。 統整：適應體育這一章，是希望能讓大家有更多的認識與了解，了解是穿越障礙的開始。 講解：帕拉林匹克運動會是發源於英國的脊髓損傷中心，醫生首先把「運動競賽」當作脊髓傷患的例行治療之一，利用輔助性的「運動」或「遊戲」來消除病人長期住院的無聊及做理性的治療方式，結果病人相當有興趣也獲得到很好的效果。 結語：殘障奧運會強調運動精神遠勝	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 課本。 2. 適應體育相關資料。	1. 提問：是否了解身心障礙運動。 2. 提問：是否了解與身心障礙者相處之道。

						過於身體上的殘缺。由人數我們也可以看出殘障奧運會受世人重視的程度有多大。1960 年在羅馬舉行的殘障奧運會運動員人數只有 400 名，2016 年於倫敦所舉辦的殘障奧運會共有 4300 名的運動員加入。			
第十一週	04/19 04/25	2	第四篇 團隊動力 第 4 章 生命體驗 ～適應體育	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	一、相處之道 說明：和身心障礙者相處時，只要是誠心幫忙，身心障礙者都能體會到你的心意。 二、活動「感同身受～籃球篇」 講解：我們要經由一些體驗性的活動，更進一步了解身心障礙者在活動上的不便與適應。 實作：請學生實際練習「體驗身心障礙運動～籃球篇」活動。 提醒：由於單手傳、接球，球很容易掉落，試著運用後引的技巧來增加成功的機會。 發表：請學生發表自己體驗過後之心得。 三、思考與行動 說明：透過簡單的體驗活動，了解身心障礙者在活動上的不便，想想看還可以設計哪些體驗活動。 引導：與常人比較起來，運動對身心障礙者更為重要，因為運動可以協助身心障礙者增強體能，恢復、重建信心與自尊，並且讓身心障礙者發揮生命及身體之潛能，重新進入社會生活、更加獨立。 講解：身心障礙不是缺陷，是另外一種完美。「上帝在關一扇門的同時，必定會在某處另開一扇窗。」 結語：政府有關單位、社會公益團體以及學校單位，扮演開窗的角色，讓身心障礙者旺盛的生命力找到出口，並開拓自身的體育運動，增進身心健康，發揮適應社會生活的能力，進而能走出自我，迎向陽光。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	1. 課本。 2. 適應體育資料。	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3. 實作：能與組員共同努力合作。
第十二週	04/26 05/02	2	第五篇 多元休閒體驗 第 1 章 迎風快感～自行車	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	1. 學習安全騎乘自行車。 2. 認識自行車比賽之種類。	一、自行車世界 說明：自行車是大家都非常熟悉的休閒運動，臺灣也是全世界知名的自行車研發與製造商。各地為推動觀光發展皆有在特定區域規劃自行車道供大家使用，例如：冬山河親水公園等觀光地區。 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生們針對競技與休閒兩者的不同提出見解？發表：學生自由發表。 統整：相信大家從報導中獲得不少有關此項運動之訊息，而大家對休閒性運動—自行車一定是最熟悉的，因此要做哪些準備就有待我們進一步的了解。 二、競技的自行車 講解：自行車競技運動起源於歐洲，西元 1790 年法國人將兩個輪子裝在木馬上，人騎在上面用腳蹬地前行，稱「木馬輪」。經過長期的發展後，除了奧運會的正式比賽中，設有自行車的競賽項目之外，各種國際性的比賽也相當受到人們的矚目。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本。 2. 自行車運動相關資料。	1. 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。

						三、競技的自行車 講解：競技自行車的比賽種類一般都以場地分，可分為場地、公路和越野賽。 1. 自行車場地賽：必須在專業競技場地舉行，分個人和團體，以「競速」為目標。 2. 自行車公路賽：是指在一般公路上舉行的比賽，有全部選手一起出發的比賽，也有每隔一段時間出發一名隊員的計時賽。舉世聞名且歷史悠久的「環法自行車賽」，也是每年重要的自行車公路賽，世界頂尖的職業自行車選手幾乎都會參加這場賽事。 3. 自行車越野賽：又稱「山地賽」，所用的比賽場地為崎嶇不平、有天然障礙的路面，必要時會設置人工障礙，選手們不但要有高超的駕車技巧，更要有隨時修車的能力。 四、休閒的自行車 講解：休閒使用的自行車，依使用性質與接觸環境之不同，可細分為公路、登山、長途旅行等種類，而依騎乘人數來分，有單人騎乘的自行車和協力車（兩人以上騎乘）等。			
第十三週	05/03 05/09	2	第五篇 多元休閒體驗 第1章 迎風快感～自行車	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	1. 認識自行車安全配備。 2. 認識自行車安全守則。 3. 認識國內自行車專用道。	一、自行車基本配備 講解：介紹平常時間騎乘短距離自行車時所需的基本配備，並提醒同學們一定要記得戴上安全帽才能出發。如要計畫路途更遙遠的騎單車計畫一定要有更周詳的計畫才能施行。 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家從圖片與媒體報導等資訊中，可區別出這兩種運動其個人身上的裝備與車體結構，便是最大區別，競技運動講求的是要能與科技相結合，而生產出最適合選手們競賽時的產品。我們一般大眾所使用的產品，則是各家廠商從無數比賽中所研發成功的商品。 二、單車安全騎乘守則 講解：介紹騎乘單車時一定要知道騎乘守則，平時若建立好正確的觀念，一定可以很愜意的完成單車之旅的。 三、活動「小安上學記」 說明：了解了安全的自行車騎車守則後，對於行車的安全更是要特別留意。 提問：詢問學生平常上下課是自己騎乘自行車或是由家長接送？ 實作：請學生根據活動中的敘述以及小安上學的路線圖，記錄下小安上學所違反的交通規則有哪些。 四、自行車走透透 講解：介紹國內各縣市已經規劃好的自行車專用道，提供學生用來利用假日到這些場地去做從事休閒運動。 說明：騎自行車是一項對心肺適能相當有幫助的運動，騎車時，讓心跳維持在最大心跳率的60-80%（速度大約控制在跑步時的兩倍），以此速度	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本。 2. 自行車運動相關資料。	1. 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2. 觀察：是否認真參與活動。

						連續騎車約 30 分鐘左右，不但可訓練心肺功能，也是能讓人放鬆心情、抒解壓力的活動，值得眾人從事與推廣。			
第十四週	05/10 05/16	2	第五篇 多元休閒體驗 第 2 章 登峰造極～攀岩	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 了解攀岩運動的由來。 2. 認識攀岩場地。 3. 認識攀岩運動的基本裝備。	一、發覺攀岩的樂趣 說明：攀岩運動透過身體在岩壁上移動、接觸的過程，不但能讓人親身體驗與自然的互動，並且可以滿足並體現人類對於攀爬的本能。在國外，攀岩運動更被賦予一個很美的名詞——「岩壁上的舞蹈」；而國內近年來也正積極的推廣此項運動，許多運動場、學校、社區或公園等，多設有人工攀岩場或類似可以攀爬的設施。 二、認識攀岩 說明：攀岩運動(Rock Climbing)的興起，最早可追溯到 18 世紀的歐洲登山運動，為了攀爬懸崖絕壁所發展出一套手腳並用的攀登技術，直到西元 1970 年，攀岩才從登山的附屬技巧中獨立出來，成為新興的運動項目。 統整：人類天生具有攀爬的慾望，在歐、美國家，攀岩運動早已是屬於大眾，且不分男女的休閒運動，年齡從 3 歲到 70 歲的攀岩者都有。由於攀岩活動沒有體型、性別及年齡上的限制，而安全、方便的「人工攀岩場」發明後，更將「天然攀岩場」的缺點（例如：落石擊傷或因天氣突變而產生災害等）完全排除，於是攀岩運動便在現代人的生活中流行開來。 三、認識攀岩的場所 說明：攀岩的場所可分為「人工攀岩場」與「天然攀岩場」，所謂「人工攀岩場」是指人造的攀登結構（Artificial Climbing Structure，簡稱 A.C.S.），而「天然的攀岩場」則是指完全自然的攀登結構，例如：懸崖、峭壁、陡坡、岩塊、瀑布等環境。 四、個人攀岩基本裝備 說明：從事攀岩運動的個人裝備相當簡單，費用並不高，基本個人裝備，只要一副安全吊帶，一雙攀岩鞋，一個粉袋，花費不過數千元，是一般人都能夠消費得起的一種活動。 1. 安全頭盔：要能保護頭部，避免遭受撞擊時產生的危險，同時要求質輕、通風且無礙於快速活動。 2. 衣物：選擇輕便、排汗性佳、易於伸展活動或有彈性的服裝。 3. 安全吊帶：安全吊帶上有鈎環，可連接人體與安全繩，確保安全繩能發揮保護的作用。 4. 粉袋：內裝碳酸鎂粉，可吸收手上的汗水，避免因為手汗而影響握點抓力。 5. 安全繩：一端連接人體上的安全吊帶，另一頭由底下的安全人員負責收放，避免下降時的速度過快，造成攀爬者的傷害。 6. 攀岩鞋：攀岩鞋的鞋底由摩擦力很強的橡膠所製成，可避免腳踩岩壁	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本。 2. 攀岩相關資料。	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。

第十五週	05/17 05/23	2	第五篇 多元休閒體驗 第2章 登峰造極～攀 岩	4-3-2 選擇 提升休閒活 動參與的方 法，並執行 個人終生運 動計畫。	學習攀 岩運動基 本技巧。	時，因滑脫而無法踏穩。 一、攀岩的基本技巧 說明：初次接觸攀岩的人，常會因為緊張而全身肌肉繃緊，身體不自主的向前傾，導致重心不穩，以及雙手出力過多而造成痠痛等的問題。 示範： 1. 每一個施力點都要用心觀察，抓穩或站穩後再移動。 2. 腳的力量通常比手的力量要大出許多，所以當你開始往上移動時，儘量用雙腳的支撐力量使身體向上移動，避免完全靠雙手的力量向上，如此便可以避免因雙手施力過度而受傷。 3. 保持軀幹與地面垂直，一方面讓重心維持在身體的正下方，避免後仰或增加雙手的負擔。 4. 同時遵守「三點不動一點動」的技巧，亦即移動時每次僅移動一手或一腳，保持其他三點穩定不動，並維持平衡。 二、活動「攀岩休閒計畫」 說明：在經過本章介紹的攀岩相關內容後，相信攀岩休閒計畫的實踐必定變得更得心應手。 實作：請學生參考活動範例，設計一套屬於自己的攀岩休閒計畫。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的 興趣、性 向、價值 觀及人格 特質。	1. 課 本。 2. 攀 岩運 動相 關資 料。	1. 觀察：是否 快樂參與活 動。 2. 觀察：是否 依照動作要 領練習。
第十六週	05/24 05/30	2	第五篇 多元休閒體驗 第3章 滾球大賽～保 齡球	4-3-2 選擇 提升休閒活 動參與的方 法，並執行 個人終生運 動計畫。	1. 了解 保齡球 的基本 概念。 2. 了解 保齡球 之動作 要領。 3. 熟悉 保齡球 之計分 方式。	一、保齡球運動介紹 詢問：教師詢問學生是否曾經看過保齡球比賽的轉播？有無實際打過保齡球？並發表自己之心得。 發表：請全班學生踴躍發表。 說明：教師說明保齡球運動的起源。 介紹：教師介紹保齡球場地、球體、球道之特色。 二、如何打保齡球 說明：選擇適合自己的球：第一步驟就是依照自己的體重、臂力和腕力來選擇適合自己的重量，一般中學生約在8至11磅之間；接著再看指洞合不合手。 說明：注意球的抓法：中指和無名指伸入球孔到第二指節，大拇指完全伸入球孔中；食指與小指以自然併攏為宜。 三、助跑與投球 說明：助跑與投球動作：先前的準備動作都做好之後，接著就是最重要的助跑與投球動作了，這將關係到球碰擊球瓶時的力量，是否會發揮最大的威力。助跑的基本步伐為四步，步伐的大小以自然為原則。 示範：教師示範保齡球之步法。 練習：請學生練習保齡球之步法。 觀察：教師觀察班上學生練習之狀況，並針對錯誤之處進行糾正。 四、保齡球運動的禮儀介紹說明： 1. 必須等球瓶放置好才能打球。 2. 打球時必須換上保齡球專用鞋才能進入打球區。 3. 不可以丟高球，讓球在球道上彈跳。 4. 如左右兩邊同時有人準備投球	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的 興趣、性 向、價值 觀及人格 特質。	1. 課 本。 2. 保 齡球 運 動 相 關 資 料。	1. 問答：是否 了解保齡球 運動的基本 概念。 2. 觀察：是否 快樂參與活 動。

						時，應禮讓右邊球道投球者先投球。 五、保齡球計分 提問：教師詢問學生保齡球之計分方式為何？ 發表：鼓勵學生踴躍發表意見。 講解：教師針對學生所提出不足之處進行補充，並說明保齡球計分之意義。 說明：教師說明保齡球之計分方式，並計算一次給學生看，以利了解。 提醒：記分過程中提醒學生要注意「全倒」、「火雞」、「補倒」之不同。 六、活動「動動腦」 講解：教師說明此活動之進行方式。 實作：請學生實際練習保齡球之計分方式。 說明：教師說明此活動中每一局的正確分數。 修正：請學生檢視自己之答案，並針對錯誤之處進行修正。			
第十七週	05/31 06/06	2	第五篇 多元休閒體驗 第4章 碰碰樂～撞球	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 能了解撞球的基本概念。 2. 認識撞球打擊技巧。	一、認識撞球 說明：撞球運動是起源於歐洲，始於西元 1400 年間，是中古時期歐洲宮廷貴族的遊戲。目前世界撞球運動，可分成以下三大類：花式撞球（pool）、斯諾克（snooker）、開倫（carom）。 說明：一般較常見的花式撞球有九號球與十五號球。 二、撞球的基本動作介紹 說明： 1. 握桿：張開大拇指與食指，將球桿夾於兩手指之間，其他三指再輕握球桿。 2. 架桿：大拇指與食指做成環狀，另三指依序向內側彎曲，以此為支撐。將球桿置於中指和大拇指的第二關節。 3. 身體姿勢：上半身不可過度向前彎曲。 三、撞球設備介紹說明： 1. 球檯：形狀為長方形，長寬比為 2：1，站在開球區看球檯，可將球檯分成底邊、頂邊、左邊、右邊。 2. 球桿：一般之材料為木材，球桿前細後粗，球桿的長度和重量並沒有統一規格，一般的長度在 137 至 147 公分之間。 3. 球：球的材質為塑膠，表面光滑。 4. 架桿器、澀粉：為撞球運動的輔助器材，在不同的時機才能派上用場。 四、撞球的變化原理 說明：一般撞擊母球的撞點有擊中心點、擊中心上方、擊中心下方、擊右側點、擊左側點、擊右上方、擊右下方、擊左上方、擊左下方等九個撞點。不同的撞點會有不同的行進路線。 說明：教師說明撞球反彈作用的原理，並複習「入射角=反射角」的概	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本。 2. 撞球運動相關資料。	1. 觀察：是否快樂參與活動。

					念。 詢問：教師於黑板上繪製出不同之撞球前進路線，請學生思考可能之反彈角度。 發表：鼓勵學生發表意見。 統整：教師公布正確之解答。 說明：教師說明撞球碰撞的原理，並說明中心點之概念。 詢問：教師於黑板上繪製出不同之碰撞作用，請學生思考可能之前進路線。 發表：鼓勵學生發表意見。 統整：教師公布正確之解答。			
第十八週	06/07 06/13	2	第五篇多元休閒體驗第4章碰碰樂～撞球（第二次段考） 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	熟悉撞球之比賽規則。	一、花式撞球比賽規則 提問：教師詢問學生有無欣賞過撞球比賽轉播的電視節目？有無發現比賽的過程皆非常的流暢？ 發表：鼓勵學生發表自己之經驗。 統整：教師說明比賽可以流暢的進行，是因為花式撞球中對於規則的規範皆有明文規範，也因為有這一套規則才能使眾人有所遵循。 說明：教師說明簡易之撞球規則。 二、15 號球與 9 號球 說明：教師說明 15 號球的進行方式。 範例：教師可以於黑板上繪製出 15 號球之撞球擺放方式。 解釋：教師說明 15 號球之規則。 說明：教師說明 9 號球的進行方式。 範例：教師可以於黑板上繪製出 9 號球之撞球擺放方式。 解釋：教師說明 9 號球之規則。 詢問：教師詢問學生 15 號球與 9 號球之差異為何？ 發表：鼓勵學生發表自己之想法。 統整：教師統整學生之意見，並針對不足處進行補充。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 課本。 2. 撞球運動相關資料。	提問：是否了解撞球基本常識。

桃園市青埔國民中學 108 學年度第一期 九 年級 健康與體育 領域 體育 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	九年級教學團隊
一、本學期學習總目標： (一) 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。 (二) 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。 (三) 認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。 (四) 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。 (五) 認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。 (六) 了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。 (七) 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。 (八) 認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。 (九) 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。 二、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。 三、本學期課程內涵：			

週次	起訖日期	節數	單元主題	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	重大議題	教學資源	評量方式
第一週	08/25 08/31	1	第一篇家和萬事興第1章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1. 認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2. 認識家庭所能提供的功能。	一、教師講解 說明：利用「想一想」來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自己家庭的成員以及貢獻有哪些？ 講解：不論每個人的家庭成員有哪些，他們都是我們最親密的家人，因此我們除了與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。 二、多元家庭形式 提問：是否了解怎樣算是家人？以及何謂「家」的定義？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師引用我國民法親屬篇第六章第1122條對「家」的定義說明「稱家者，為以永久共同生活為目的，而同居之親屬團體」。藉此來說明「家」以及「家人」的概念與規範。 歸納：隨著近代社會變遷，家庭結構發生很大的變化，因此出現許多非傳統性類型的家庭形式： 1. 單親家庭 2. 重組家庭 3. 雙生涯家庭 4. 通勤家庭 5. 隔代教養家庭 三、家庭功能 詢問：詢問學生是否能說出家庭的功能有哪些？ 發表：請同學試著在課前說說看家庭可能具備的功能。 說明：教師講解「家庭」是多數人情感與關係建立的起點，每個人自出生即受到家庭的影響，因此家庭也塑造了每個人不同的人格、情感等。 歸納：家庭的功能具有下列五項： 1. 生理的功能 2. 心理的功能 3. 經濟的功能 4. 教育的功能 5. 休閒娛樂的功能	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。
第二週	09/01 09/07	1	第一篇家和萬事興第1章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1. 認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2. 了解家庭對個人的影響，並	一、家庭成員角色任務 提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？ 發表：學生自由發表意見。 說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2. 觀察：是否認真參與討論。

					體認家庭所提供的功能。	中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。 二、活動「為家庭健康把脈」 說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。 說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。 實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。 執行：同學確實勾選並思考下面的問題。 檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。 三、活動「溫馨滿屋」 說明：在經過教師講解本章的重點後，相信同學應該對自己的家庭成員以及他們對家庭的付出有所了解。 實作：請同學確實針對自己的家庭狀況來填寫。 歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能稱得上是功能良好的理想家庭。	【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。		3. 實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。
第三週	09/08 09/14	1	第一篇家和萬事興第1章我的家庭	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	1. 認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2. 透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3. 利用「全家學習計畫書」活動	一、面對家庭變化詢問：教師詢問學生，自己的家庭發生哪些變化？發表：鼓勵學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法： 1. 彼此接納 2. 建立支持網絡 3. 參與成長團體 4. 利用社會資源 說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。 二、擁有健康家庭	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。

					增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4. 藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	詢問：教師詢問學生，自己的家庭具有哪些家庭的特質？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項： 1. 有良好的溝通 2. 有共同的目標 3. 有共同的學習 4. 有靈活應變能力 說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家庭的基本因素。 三、活動「全家學習計畫書」 說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。 引導：依據「全家學習計畫書」活動範例，教師說明計畫設計時所要注意的事項，再請學生設計一份屬於自己家庭的全家學習計畫書。 實作：將自己設定的目標、分析家庭狀況完成，依序列出執行方式。 執行：同學確實將計畫與家人共同執行。 檢討：計畫執行後，再進行成效評估與改進。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。	行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。		
第四週	09/15 09/21	1	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 了解家人的相處之道。 2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。	一、面對家人衝突 提問：家人間相處模式為何？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：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、活動「情境大考驗」 提問：試著說說看，情境中的主角如果你，你會怎麼做？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？ 三、化解衝突好方法 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真聆聽、參與討論。 2. 實作：是否能認真填寫活動。

						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，可以參考下列方法來改善： 1. 了解衝突發生的原因 2. 思考解決衝突方式： （1）忍讓→我輸你贏 （2）逃避→雙輸 （3）競爭→我贏你輸 （4）妥協→沒有輸贏 （5）合作→雙贏 3. 找出適合的方法	育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		
第五週	09/22 09/28	1	第一篇家和萬事興第2章維護家庭和諧	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 了解家人的相處之道。 2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。	一、溝通技巧大公開 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 發表：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通？ 歸納：教師說明有效溝通的原則有下列七項： 1. 深呼吸、暫時離開 2. 調整情緒，主動開口 3. 傳達「我」的訊息，少用你訊息 4. 同理心的運用 5. 對事不對人，語氣要溫和 6. 澄清誤會，讓對方有時間解釋 7. 不翻舊帳 並提出溝通七大招式，鼓勵學生多多利用上述招式與家人進行良性溝通。 統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。 二、活動「溝通表達練習題」 提問：利用「溝通表達練習題」活動進行問題討論。 發表：鼓勵同學說出自己想法。 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。 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衝突，還可以增進家人間情感。 結語：教師提醒學生，在了解溝通的原則之後，要實際落實於生活中，一開始時也許尚無法完全掌握溝通的原則，但不要灰心，多試幾次一定會愈來愈得心應手的。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 實作：是否能認真填寫活動。 3. 觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。

第六週	09/29 10/05	1	第一篇家和萬事興第2章維護家庭和諧	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	一、促進家人關係和諧方法 提問：如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？ 討論：以四至五人一組，分組討論。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：強化家人關係的方法，包括下列六項： 1. 付出關懷的心 2. 一同分擔家務 3. 共同參與活動 4. 營造良好氣氛 5. 有效化解問題 6. 創造家庭分享時光 並強調除了課本提供的六種方式之外，也可以依照每個家庭不同的特性，發展出最適合自己家庭的方式。 歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論互相學習、參考。 二、活動「愛的行動日記」 提問：是否曾經對家人付出愛的行動？ 實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。 說明：配合「愛的行動日記」活動，結合日常生活經驗，幫助學生體認促進家人關係的方式。 歸納：說明對待家人應當多付出一些關懷，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。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。
第七週	10/06 10/12	1	第一篇家和萬事興第3章預防家庭暴力	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識家庭暴力。 2. 認識家庭暴力的影響與迷思。	一、認識家庭暴力 引導：教師藉由「想一想」提問框來引導學生進入本章的重點。 提問：詢問學生是否有聽過或看過家庭暴力相關的新聞事件？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害之行為。而其中包含的幾個要素如下： 1. 家庭成員：包含配偶、前配偶、同居的伴侶、已分居的伴侶、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2. 身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3. 精神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。

						二、家暴的影響與迷思 提問：詢問學生是否了解家暴可能造成的影響與傷害？ 發表：學生自由發表意見。 講解：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，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會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。 引導：請教師帶領學生仔細閱讀每一項家暴可能產生的迷思以及其中的事實，並適時指導與釐清學生錯誤的觀念。	2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		
第八週	10/13 10/19	1	第一篇家和萬事興第3章預防家庭暴力	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 了解面對家庭暴力的應變原則。 2. 認識社會支援機構。	一、面對家暴時的處理 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的安全： 1. 勿刺激對方：不要火上加油，再以言語刺激對方 2. 自我保護：特別是頭、臉、頸部 3. 大聲呼救：引起鄰居或路人的注意 4. 遠離現場：盡快離開危險的情境，避免受到更嚴重的傷害 5. 尋求援助：尋求外界的協助，例如：警察局 6. 保護自己的權益：到醫院驗傷，取得驗傷單；到警察局報案，並製作筆錄。 講解：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用版電子教科書。	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。

							研擬解決問題的可行方案。		
第九週	10/20 10/26	1	第一篇家和萬事興第3章預防家庭暴力	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 了解面對家庭暴力的應變原則。 2. 認識社會支援機構。	一、活動「社會新聞事件簿」 分組：討論「社會新聞事件簿」活動的問題。 發表：每組推派一位同學發表結果。 提醒：當發現家庭暴力事件的情況時，不要抱著「少管別人家務事」的想法，因為你的一念之間，拯救了長期生活在家庭暴力陰影下的人。 二、走出家暴陰影 提問：詢問學生是否曾聽過或見過週遭的親友或鄰居遭受家暴的經驗？ 講解：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。 三、活動「改變思考習慣、提升正向能量」 提問：詢問學生是否聽過ABCDE法則？ 講解：教師說明ABCDE法則，並提醒學生在面對挫折或失敗的經驗時，千萬不能氣餒或喪失信心，反而應該改變自己的思考方式，並試著鼓勵自己，進而能提升正面的能量，最後便能迎刃而解。 實作：參考活動範例，利用ABCDE法則來練習改變思考習慣，轉換為正向的能量。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2. 觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。
第十週	10/27 11/02	1	第二篇飲食情報站第1章飲食新浪潮（第一次段考）	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2. 學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3. 認識有機農產品以及相關選購技巧。 4. 認識市面上基因改造食品	一、安全蔬果 講解：適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。如果使用不當或濫用，就可能產生中毒的現象。 說明：經過安全採收期後採收的農作物，劑量便會消褪至對人體無害的程度。掌握下列九大訣竅，就能安心食用選購的蔬果： 1. 不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。 2. 蔬果的選擇宜多樣化，並分散向不同攤商購買。	【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2. 問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3. 實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4. 觀察：學會基因改造食品的選購

					及其標示。	3.原則上，外表光滑的蔬果較不易殘留農藥，有細毛或凹凸不平者則反，但仍需視施藥期保護措施（如加保護套）等情形而定。 4.長期貯存或進口水果，須以藥劑處理延長其貯存時間。 5.蔬果外表若有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。 6.夏秋季節、天然災害、節慶日前後或蔬果價格上揚，農藥殘留的比率較高，應避免搶購，而改以信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。 7.冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。 8.選擇有政府認可優良標章的產品。 9.儘量購買當令蔬果，新鮮、價廉且安全性高。 二、有機農產品 提問：購物時，你或家人都如何選購有機農產品呢？統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保障，但不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。除此之外，在選購有機農產品時還可以掌握下列三項技巧： 1.認明驗證標章與標示 2.資料查證與查詢 3.購買有產銷履歷的產品 三、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？ 結語：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。			方式。
第十一週	11/03 11/09	1	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.學習健康食品的選購技巧。 2.能分辨食品廣告的真實性。 3.學習消費糾紛的處理方式。	一、活動「破解基因改造密碼」 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：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想	【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。

					法。 二、健康食品 說明：購買食品時要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。 提問：購物時，你或家人都如何選購健康食品呢？ 統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告： 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 三、活動「廣告真相大追擊」 說明：教師說明食品廣告的真正意義。 提問：該如何辨識廣告的真實性？ 引導：首先查看廣告的用語是否不實？並針對廣告內容及標示，確實追根究柢，如此才能分辨出廣告的真實性。 實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。 四、選購技巧 提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？ 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 4. 重視消費權益				
第十二週	11/10 11/16	1	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2. 認識食品加工的方式及其目的。 3. 認識食品添加物。	一、食品加工 說明：教師說明食品加工意義。 提問：一般常見的食品加工方式有哪些？ 統整：市面上常見的食品加工方式有： 1. 低溫冷凍法 2. 高溫殺菌法 3. 低溫殺菌法 4. 乾燥法 5. 醃漬法 6. 發酵法 7. 放射線 二、常見食品加工方法 提問：詢問學生是否知道哪些加工方法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 食品加工方法相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：對於食品加工方法之了解。 2. 觀察：對於食品添加物之了解。 3. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。

						些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？ 講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。			
第十三週	11/17 11/23	1	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 認識食品添加物及其目的。 2. 認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	一、食品添加物 說明：請學生思考下列問題： 1. 速食麵為何較一般的麵保存時間長？ 2. 市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？ 3. 橘子汽水添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的香味和營養成分，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。 而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法作介紹。 二、活動「暗藏美食中的添加物」 引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。 結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。 三、活動「食品添加物特搜」 提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 食品加工方法相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：對於食品添加物之了解。 2. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3. 實作：學生是否能認真調查。
第十四週	11/24 11/30	1	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及	1. 了解食物中毒的原因與症狀。 2. 了解食物中毒的	一、食物中毒 提問：教師利用「想一想」提問框以及課前的新聞摘要引導學生進入課程重點。 提問：詢問班上學生是否	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真參與討論。 2. 實作：用心蒐集並分析資料。

				熱量，並能做明智的選擇。	處理以及預防方式。	有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 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、食物中毒的處理 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。 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。 三、預防食物中毒大補帖 提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 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。 統整：預防食物中毒五方式，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。 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。 歸納：以下提出預防食物中毒的五項注意事項供學生參考： 1. 做好食物保存 2. 注意用餐環境乾淨 3. 調理食物環境衛生 4. 注意食物的外觀與味道 5. 個人衛生習慣的建立	宜的飲食。 【家政教育】1-4-2選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
第十五週	12/01 12/07	1	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 學習預防食物中毒的方法。 2. 認識食物最佳的烹調方式。	一、活動「學校營養午餐特搜」 說明：此活動之目的在於從周遭環境的安全與衛生作調查。 實作：四至五人為一組，實際進行活動內容。 分享：每組的調查報告完成後，請學生發表心得，並思考此次活動進行中有無需要修正的地方。 二、食物烹調安全又健康 提問：詢問學生平時在家中是否會協助家人廚房烹調工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次便是烹調食物的方式，若能掌握各項烹調	【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3表現良好的飲食行	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真參與討論。 2. 實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。

						食物的注意事項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。以下則針對各類食物在烹調時應該注意的要點進行介紹： 1. 蔬菜類 2. 水果類 3. 全穀根莖類 4. 肉類 5. 魚貝類 6. 豆類 7. 蛋 8. 奶類 9. 油脂類 三、活動「烹調不同、熱量大不同」 提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。	為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
第十六週	12/08 12/14	1	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 認識食物最佳的烹調方式。 2. 認識調味品種類和功能。	一、健康烹調食物 提問：請學生試著說出心目中最喜愛的烹調方式？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為健康。 二、活動「無所不在的調味品」 提問：詢問學生是否知道我們每天吃進了哪些調味品？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行動。 三、鹽、糖、油脂 說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。 統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。 四、活動「營養標示比一比」 提問：詢問學生在購買食品時，是否會比較食品包裝上的營養標示內容？	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2. 實作：是否能確實填寫活動。 3. 觀察：學生踴躍發言的程度。 4. 實作：學生正確選擇適當適量的調味品。

						發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分以及熱量？	而解決環境問題的經驗。		
第十七週	12/15 12/21	1	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 認識正確的身體意象。 2. 認識身體意象的形成因素。	一、活動「我的體型觀」 提問：詢問學生是否了解何謂「體型觀」？以及對自己的體型觀有何看法？ 實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。 說明：現代人因為食物充足、營養豐富，所以平均體重較以前大幅提升，可是籠罩在強調苗條纖細的社會風氣下，造成許多人迷思瘦就是美的觀念，因而產生許多不當的體重控制方式，大大危害身體健康。 二、身體意象的形成 提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明身體意象的形成可能受到下列因素的影響： 1. 家庭背景 2. 生活環境 3. 流行趨勢 4. 媒體渲染 5. 同儕團體 6. 時代演變 三、正向的身體意象 提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生要具備正向的身體意象，可以利用下列幾種方式： 1. 接受並喜歡自己的外型 2. 多元審美觀 3. 追求健康的體型	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2. 問答：是否能說出正確的身體意象。
第十八週	12/22 12/28	1	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	一、辨識瘦身美容廣告 提問：詢問學生是否看過或聽過市面上瘦身美容的廣告內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告，以下提供幾項辨識技巧： 1. 仔細閱讀廣告內容 2. 質疑內容或圖片的真實	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真參與討論。 2. 問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。

						性 3. 蒐集資料佐證 4. 聽聽他人的意見 二、活動「小心減重廣告陷阱」 提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？ 實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。 發表：四至五位同學一組，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表。 歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。			
第十九週	12/29 01/04	1	第三篇健康無負擔 第2章健康體重	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 認識健康體重的評估。 2. 認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3. 認識不當減重的方式與影響。 4. 認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5. 認識如何計算每日的熱量需求。	一、BMI 提問：詢問學生是否知道什麼是「BMI」？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明身體質量指數 BMI 是用來了解自己的體重狀態，計算方式則適用體重（公斤）／身高平方（公尺） ² 。 二、標準體重計算方式 提問：詢問學生是否了解自己的標準體重？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師提出世界衛生組織認為理想的 BMI 是 22，因此標準體重計算方式則是用身高平方（公尺） ² ×22。 三、腰臀比 提問：詢問學生是否計算過自己的腰臀比？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師講解腰臀比即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍／臀圍。 四、不當減重 提問：詢問學生是否聽過或看過親友或同學的減重方式？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：現在人為了追求心目中理想的體型而減重，但許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害： 1. 吃瀉藥 2. 服用減肥藥 3. 吃肉減重 4. 斷食法 五、厭食症與暴食症 說明：有人會用非常偏激的方法，來達成體重控制的目的，甚至變成一種病態的行為。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 課本。 2. 健康體重相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真參與討論。 2. 問答：能說出正確的減重方式。

						發表：學生踴躍發表自己的看法。 講解：厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。 統整：厭食症和暴食症都是屬於一種精神性疾病，心理建設和行為改變是治療的重點，兩者都是為了控制體重，卻用錯方法而產生的疾病。應改用健康的方式進行體重控制。 六、每日熱量需求計算 提問：詢問學生是否了解每日熱量需求如何計算？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明每日熱量需求的評估必須視每個人的實際體重以及活動量而定，因此建議熱量是由實際體重X每公斤體重所需熱量所計算出來的。而當我們正確的計算出自己每日的熱量需求後，則可評估自己的體重是否健康。			
第二十週	01/05 01/11	1	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 認識維持健康體重的意義。 2. 檢視自己的生活型態。 3. 認識維持健康體重的方法。	一、維持健康體重的意義 提問：詢問學生家人是否有親友有體重過重的情況？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。 二、活動「生活行為檢視」 提問：詢問學生是否檢視過自己平時的生活習慣？ 說明：教師說明青少年正值發育階段，應有良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良習慣，此後將對身體健康有著莫大的影響。 實作：實際檢視自己平日的生活習慣，並確實針對飲食行為以及運動行為做勾選，除此之外，並擬定個人健康計畫改善不良的生活方式，奠定未來健康人生的基礎。 三、維持健康體重好方法 說明：擁有健康生活的方法： 1. 愉快的心情：讓免疫系統維持最佳狀態。 2. 均衡的飲食：攝取多樣化的食物，達到均衡營養。 3. 充足的睡眠和休息：可保持良好的免疫力，促進正常的生長發育。所需的睡眠時間因人而異，正值生長期的青少年，應有八	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 課本。 2. 維持體重相關資訊。 3. 教用版電子教科書。	觀察：是否能熱烈參與討論。

						小時以上的睡眠。 4. 適當的運動：維持良好的體能，並可降低疾病的發生率。 5. 規律的生活：建立健康的方法後，應持之以恆。 統整：青少年的健康狀況是日後強健體魄的根基，所以擁有健康的生活型態才能累積健康的資本，讓你健康過一生。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重 (第二次段考)	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2. 檢視自己的生活型態。 3. 學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	一、健康體重控制 提問：詢問學生是否了解如何控制自己的體重？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師提醒學生青少年時期正值生長發育期間，對於是否須進行體重控制尚需審慎評估，不可貿然嘗試，以免適得其反。而若需要執行體重控制計畫前，尚需了解下列問題： 1. 體重過重或過輕的原因 2. 體重控制方式的實際作法 講解：唯有透過健康飲食、保持運動以及日常行為的改變，才能夠維持健康體重，減少肥胖所導致的健康問題。 二、活動「健康體重控制計畫」 詢問：教師詢問學生，家中是否做過體重控制計畫？ 發表：學生自由發表意見。 說明：飲食與我們的健康息息相關，攝取均衡且豐富的營養，能提供身體充足的能量。 說明：請學生利用課本活動中的方式來執行屬於自己的體重控制計畫。 實作：請學生依照個人狀況來填寫活動並確實記錄。 說明：希望在教師及全班同學的見證和監督之下，能幫助學生澈底執行計畫。 統整：我們可透過自我診斷和計畫內容，來維持原有的健康行為，改善舊有的不健康的行為，展開較積極正面的生活方式。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1. 課本。 2. 維持體重相關資訊。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論。 2. 觀察：學生踴躍發言的程度。 3. 實作：擬定健康計畫。
---	----------------------------------	---	---	---	---	---	--

參、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，108 學年度七年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；八至九年級依據九年一貫課程綱要實施。

肆、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。