

桃園市 106 學年度 第一學期 青埔國民中學七年級健康與體育領域教學計畫表
設計者：健康與體育領域教學團隊

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、本學期學習總目標：

健康教育

- (一) 了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。
- (二) 介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。
- (三) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。
- (四) 了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。
- (五) 認識食物所含的營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的關係。
- (六) 認識特殊時期的飲食需求，並澈底以「均衡飲食」為目的來落實屬於自己的健康飲食計畫。
- (七) 了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。
- (八) 認識校園中危險的地方，並學習自我保護。
- (九) 了解急救的意義及基本處理方式。
- (十) 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、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

體育

- (一) 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
- (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
- (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
- (四) 了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
- (五) 學習正確的籃球傳、接球動作。
- (六) 了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。
- (七) 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、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	08/27 - 09/02	1	第一篇 健康 起跑點 第1章全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2.蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	【你是否屬於健康一族？】 說明：在經過教師講解健康的定義後，相信同學應該對自己的身體健康狀況是否符合真正的「健康」感到有興趣。 實作：請同學確實針對自己的生活習慣與狀況來做勾選。 講解：勾選的項目愈多，代表自己愈接近健康一族。 【人體內外結構】 說明： 1.外型：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 2.內部：身體內部有背側體腔和腹側體腔。 3.介紹個體腔中的器官以及橫隔膜的位置。 提問：由教師提出任一器官，請學生指出該器官的正確位置。 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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.人體結構的相關資料 2.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：是否確實針對自己的健康狀況勾選。

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	08/27 - 09/02	2	第四篇多動多健康 第1章幸福根基～體適能(一)	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	【體適能的重要】 說明：現代社會對於科技的依靠促使人的身體勞動機會減少，因此，人們身體適應環境方面的能力都比以前還差。 提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有何差別？ 舉例：其他和課本類似的比較圖片，要學生試著舉出類似的例子。 統整：以科技的進步，身體活動變少來作為總結。 討論：身體活動減少對身體有何影響。 發表：自由發表有何影響。 說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。 統整：科技的進步對我們造成潛在的危機。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	教學影片	問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？

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
第二週	09/03 - 09/09	1	第一篇健康 起跑點 第1章全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	<p>【人體系統】 提問：是否知道人體有哪些系統？ 說明：人體中有神經、循環、呼吸等系統，而系統間各有其不同的功能。 講解：教師利用跑步的例子，說明各系統間的功能及其互相合作的方式。</p> <p>【健康的心靈】 提問：如何擁有健康快樂的心？ 說明：健康的心靈包含設定目標，找尋個人生命的意義與價值觀，擁有愛人與被愛的能力，建立宗教信仰以獲得內心的寧靜。 歸納：想要擁有健康快樂的心靈，可參考以下方法： 1.常喜樂不憂愁 2.心中要有愛 3.培養自我興趣 4.建立宗教信仰 5.懷有夢想，努力實踐</p> <p>【健康社會關係】 提問：詢問學生平常相處是否愉快？ 實作：請學生針對自己與同學相處的情形來做勾選。 歸納：人與人之間的關係相當重要，必須要互助、互利，才能促進良好的群體關係，進而使社會安定和諧。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	1.人體系統與功能相關資料 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。 3.實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4.實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。

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
第二週	09/03 - 09/09	2	第四篇多動多健康 第1章幸福根基～體適能(一)	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	【體適能的分類】 說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。 提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 歸納：健康體適能分為五個要素： 1.身體組成 2.柔軟度 3.肌力 4.肌耐力 5.心肺耐力 競技體適能分為六個要素： 1.瞬發力 2.速度 3.協調性 4.敏捷性 5.平衡感 6.反應時間	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	體適能相關資訊	問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。

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
第三週	09/10 - 09/16	1	第一篇健康 起跑點 第1章全人的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2.檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。	<p>【健康的重要】 提問：詢問生命中最重要的事為何？ 說明：教師利用「小明的故事」來講解健康的重要性。 歸納：每個人都應對自己的健康負責任，並從年輕時就開始儲蓄自己的健康資本，否則當健康的資本被消耗殆盡時，即使擁有再多的財富、權勢、地位，也買不回寶貴的健康。</p> <p>【生命中的價值】 實作：請學生針對漫畫所表達的意義來思考活動中的問題，並確實填寫自己的狀況。</p> <p>【健康的提升】 提問：如何促進自己的健康？ 說明：教師講解影響我們健康的四個因素。 歸納：從上述資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。</p> <p>【健康生活習慣養成清單】 實作：請同學針對自己日常生活的習慣作勾選與填寫。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	1.健康提升的相關資訊與資料 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真填寫活動中的問題。

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
第三週	09/10 - 09/16	2	第四篇多動多健康 第2章幸福根基～體適能(二)	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。 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。	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	【體適能計畫】 提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教育部推行的「333計畫」內容為： 1.每週至少運動3天(次) 2.每次至少30分鐘 3.每次運動都能讓心跳率超過每分鐘130下 總結：民國96年起，更推行了「210快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至210分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。此外，民國103年啟動SH150方案，推動高中以下學生，除體育課外，每週在校運動150分鐘，以有效提升體適能。 實作：請學生參考課本P101的表3，針對自己的身體狀況做檢測。	【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。	1.運動用品 2.身體狀況自我檢核表	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。

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
第四週	09/17 - 09/23	1	第一篇 健康 起跑點 第2章青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期的生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。	<p>【蛻變與成長】 提問：是否了解青春期的為何？及青春期的自己身體、心理和社會適應會有些變化？ 說明：青春期的開始，女生大約在10~14歲，而男生較晚，大約在12~17歲。</p> <p>【不一樣的身體】 提問：「青春期的身體有哪些改變？」 統整：歸納學生的發表結果，說明青春期的特徵，並說明性徵的概念。 說明：比較看看，自己有哪些第二性徵呢？如果有些還沒出現，不要急，每個人可能因為遺傳、營養和個人差異而略有不同。</p> <p>【心理的變化及社會適應】 提問：是否適應青春期的身體、心理等各方面的改變？ 講解：青春期的因為身體、心理的變化較大，難免會有適應不良的情形發生，但不需過度緊張或煩惱，因為這是每個人必經的過程。</p>	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	1.青春期的身體變化的相關資料 2.青少年性教育VCD 3.教用版電子教科書	1.問答：能說出自己青春期的改變，以及心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。

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
第四週	09/17 - 09/23	2	第四篇多動多健康 第2章幸福根基～體適能(二)	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。 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。	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	<p>【健康體適能～身體組成】 解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看來較為肥胖。 評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下：$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$。</p> <p>【健康體適能～柔軟度】 評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。</p> <p>【健康體適能～肌力】 評估方式：肌力是以立定跳遠來評估。</p> <p>【健康體適能～肌耐力】 評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。</p> <p>【健康體適能～心肺耐力】 評估方式：心肺耐力是以800及1600公尺跑走時間來評估。</p>	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	體適能相關補充資料	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。

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
第五週	09/24 - 09/30	1	第一篇健康 起跑點 第2章青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	1.介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2.講解青春期男女生的生理衛生應如何妥善的處理。	【認識生殖器官】 說明：利用掛圖簡單介紹男、女生的生殖器官，並連貫前面課文說明生殖器官在青春期的變化，以及生殖器官的構造。 統整：說明青春期男、女生生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有問題需告知師長，注意身心正常的發展。 【青春期的衛生】 提問：詢問學生青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解男女生在青春期的衛生處理方式： 女生： 1.陰脣具有保護作用，須每天清洗。 2.上洗手間後，排便後，衛生只要由前往後擦拭，以免汙染陰道。 3.生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免陰道感染。 男生： 1.包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。 2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	1.青少年性教育VCD 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出自己青春期心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。

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
第五週	09/24 - 09/30	2	第四篇多動多健康 第2章幸福根基～體適能(二)	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。 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。	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則－運動頻率、運動強度和運動時間。	【運動原則～運動強度、運動頻率、持續時間】 解釋：運動頻率的含意。 說明：運動頻率不足，運動效果並不明顯。 提問：「每次應運動多久？」 解釋：運動時間和運動效果的關係。 說明：適當的運動時間。 提問：「是否曾經在運動過程中感覺到腹部疼痛？」 解釋：腹部疼痛的原因，並說明有疼痛感即是運動強度過大的表徵。 說明：評估運動強度的兩種方法。 【運動強度體驗】 實作：請學生進行基礎的暖身運動後，即可準備體會原地踏步與跳繩運動。 【體適能增進計畫】 說明：體適能計畫是什麼？ 解釋：體適能計畫和生活的相關性，簡單說明設計體適能計畫的原則。 操作：學生運用所學，規畫自己的體適能計畫，並記錄下來。	【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。	體適能運動計畫的實例	1.問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。 2.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。

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
第六週	10/01 - 10/07	1	第一篇健康 起跑點 第2章青春期的健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。	<p>【如何面對經期】 說明：教師解釋女性生理期經痛問題。 說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。 演練：請學生練習減輕經痛的運動。</p> <p>【怎樣面對夢遺】 提問：怎麼知道自己是尿床或夢遺了？ 統整：綜合學生所言，說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。</p> <p>【自慰正常嗎】 提問：「聽過自慰嗎？聽到時你有什麼感覺？」 統整：解釋「自慰」的定義，並澄清對自慰的迷思。 補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p>	1.面對青春 期 VCD 2.教用版電 子教科書	1.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。 2.觀察：是否認真參與討論。

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
第六週	10/01 - 10/07	2	第四篇多動多健康 第3章健康動一動～暖身就位	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。	<p>【身體的樞紐～關節】</p> <p>解釋：關節活動產生的原理。 說明：關節依其連接方式與活動範圍的不同，分成不動關節、少動關節與可動關節。 舉例：頭部是不動關節、脊椎是少動關節、四肢關節是可動關節。</p> <p>【大鵬展翅～簡易暖身運動】</p> <p>提問：「運動前，為什麼要做暖身運動？」 討論：上述問題的原因。 統整：暖身運動主要的目的，是在運動前，將主要關節和肌群調整到最佳的狀態，以避免運動傷害的發生。 實作：請學生參考課本 P113 的「頸關節」以及「肩關節」的示範動作，練習做暖身運動。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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】</p> <p>3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	蒐集暖身運動動作的照片	1.問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。 2.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。

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
第七週	10/08 - 10/14	1	第一篇健康起跑點 第3章健康獨特的你	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的狀況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。	【跳出性別的框架】 提問：是否思考過性別角色的問題？ 說明：兒童在青春轉換為成人的過程中，容易產生對自我、未來不確定的感受，因此會非常在意自己在同儕心目中的形象，但是如何建立自我認同感，並讓週遭的人也感到認同，是青少年必須關注的課題。 【舞台劇】 提問：詢問學生是否有參與過舞台劇演出的經驗？ 實作：由同學推舉四位有舞台劇經驗的同學擔綱演出。 講解：教師利用活動後續的問題，與同學溝通與討論，並指導學生應該如何面對性別角色。 【性別角色的澄清】 說明：雖然過去男性被教導要陽剛、女性被教導要溫柔，因而限制許多人應該有的發展。 講解：時代改變使得觀念也跟著轉變，每個人都有相同的教育機會和相同的工作權利，已不需被刻板的性別角色所侷限。	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】 2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1.面對青春VCD 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真參與活動。

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
第七週	10/08 - 10/14	2	第四篇多動多健康 第3章健康動一動～暖身就位	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。	<p>【雙人運動】 說明：雙人暖身運動與單人暖身運動有何差別。 實作：請學生兩兩為一組，實際體驗雙人暖身運動的特性。</p> <p>【舉一反三】 操作： 1.先介紹利用毛巾進行的暖身運動。 2.讓學生分別練習。 3.教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。 討論：做暖身運動時身體有什麼感覺？（例如：身體覺得熱熱的等，並說明透過身體的感覺，可以了解暖身運動所達到的功效。） 統整：強調暖身運動的重要性，並向學生說明可依不同的運動類型，加強伸展的部位。</p>	<p>【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。</p> <p>【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1.音響 2.蒐集暖身運動動作的照片	1.觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。 2.發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。

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
第八週	10/15 - 10/21	1	第一篇健康起跑點 第3章健康獨特的你	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	協助學生經由認識自我、了解自我、接納自我來訂做一個我。藉由「開拓全心的自我」活動鼓勵學生開發潛能、超越自我。	【如何跳出性別角色的框架】 提問：詢問學生是否曾有陷入性別框架的經驗？ 講解：說明跳出性別框架的方法： 1.省思自己原有的偏見 2.不要男女二分法 歸納：每個人都應該培養剛柔並濟的特質，彼此給予尊重，如此將有助於發揮自己的潛能。 【訂做一個我】 說明：人人可透過不同的方式了解自己，在探索過不同層面的自己後，更重要的是學習接納自我、認同自我。 提問：「可以利用何種方式，建立一個更朝氣蓬勃的自己？」並請學生將作法填在表格中。 實例：以課本中「用腳飛翔的女孩～蓮娜·瑪莉亞」為例，說明每個人都有其獨一無二之處，是別人無法取代的。 討論：實例中的人物如何超越自我。發表：鼓勵學生發表自己的想法。 統整：強調「肯定自我、創造快樂，是人生最重要的目標」。	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】 2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1.突破性別角色的實例故事 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真聆聽。 3.能具體說出肯定自我對於個人的影響。

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
第八週	10/15 - 10/21	2	第四篇多動多健康 第3章健康動一動～暖身就位	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞能力，並學習不同角色扮演。	<p>【動動腦～創意無限】</p> <p>提問：你對於暖身活動有何想法呢？</p> <p>發表：請學生們先行思考、發揮創意創造出數個暖身活動，再與同學們分享自己的創意。</p> <p>【大家一起來】</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由教師說明編排、設計的原則。 2.分組：5～6人一組，進行討論。 3.每組設計 10 個動作，再進行實際操作，組員都要熟悉全部的動作。 <p>討論：組員該如何分工合作，一起完成任務？</p> <p>統整：如標題「大家一起來」所言，希望每組的成員都能認真的投入，參與團體活動，學習互助合作的精神。</p> <p>【人人是主角】</p> <p>說明：透過「人人是主角」活動，讓學生展現創意並學習欣賞他人。讓學生學習觀察與培養學生統整的能力。</p> <p>實作：讓學生做不同角色扮演，讓學生彼此互相觀摩、學習，除熟悉暖身運動之外，進而學習人與人的相處與溝通。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1.音響 2.蒐集暖身運動動作的照片	1.實作：能與組員合作演出。 2.問答：能說出欣賞後的感想。 3.發表：共同創造充滿創意的體操動作。

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
第九週	10/22 - 10/28	1	第二篇健康新主張 第1章均衡飲食	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	藉由新版飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。	<p>【每日飲食指南】 說明：教師講解每日飲食指南的內容： 1.全穀根莖類（每天至少有一餐吃全穀類或糙米） 2.豆魚肉蛋類 3.蔬菜類（每天至少吃一份綠色蔬菜） 4.水果類 5.低脂奶類 6.油脂與堅果（核果）種子類 講解：教師指導學生閱讀圖 2-1 每日飲食指南，並提出上面的攝取量即為各類食物的建議攝取量。</p> <p>【六大類食物】 說明：請 6 位學生分別扮演六大類食物，教師可引導學生發揮創意，裝扮自己，請扮演學生先行查詢有關六大類食物資料。 扮演：請學生在課堂上一表演，教師可在旁說明、補充與澄清，並點出劇本重點。 調查：詢問哪一大類食物最重要。 說明：六大類食物必須並重，才能獲得足夠的營養素。 補充：素食者的營養該如何攝取。</p>	<p>【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】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	1.新版每日飲食指南 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出六大類食物的種類。 2.觀察：是否認真聆聽。

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
第九週	10/22 - 10/28	2	第五篇 健康 動起來 第1章蓄勢待發~田徑	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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	<p>【誰的起跑比較快】 說明：短距離跑前 10 公尺距離中，往往奠定了勝利一半的結果。 舉例：短距離跑成績的差異往往只差在小數點後的秒數上，因此起跑的優、劣往往成為致勝的關鍵。</p> <p>【有模有樣】 說明：要做好蹲踞式起跑動作，需配合其他體能要素。 操作：手部肌力練習：全班學生身體正面趴在地上，直臂，以手臂撐地。 操作：手部擺臂動作練習：請學生成站立式起跑動作，持保特瓶手肘彎曲，前後擺動。 操作：腿部瞬發力及肌力練習（一）：肩膀放鬆，雙手自然垂放，墊起腳尖在原地小跑步，由慢至快。聽到開始擊掌提示後，立即跨出腳步向前衝。 操作：腿部瞬發力及肌力練習（二）：站在角錐前方，雙腳用力往前跳躍，依序跳過角錐。 操作：敏捷性綜合練習：依照課本動作要領練習，來訓練自己的敏捷性。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。

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
第十週	10/29 - 11/04	1	第二篇 健康新主張 第2章 營養素與健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	認識六大類營養素功用及食物來源。	<p>【營養素的功用及來源】</p> <p>提問：詢問學生是否認識食物中的營養素有哪些？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：對人體健康有益的營養素超過 40 種，且可分為六大類：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.醣類 2.蛋白質 3.脂肪 4.礦物質最為重要的有四種： <ol style="list-style-type: none"> (1) 鈣和磷 (2) 鐵 (3) 碘 (4) 鎂 5.維生素 <ol style="list-style-type: none"> (1) 維生素 A (2) 維生素 D (3) 維生素 E (4) 維生素 K (5) 維生素 B 群 (6) 維生素 C 6.水 	【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.蒐集營養健康的相關資訊 2.教用版電子教科書	1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。

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
第十週	10/29 - 11/04	2	第五篇 健康 動起來 第1章蓄勢待發~田徑	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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	<p>【看誰反應好】 操作：坐姿起跑。說明：六人一組，背向起跑線呈坐姿，聽到哨音轉身向前衝出，最快衝過終點為優勝。 操作：俯臥起跑。 說明：六人一組，趴於起跑線後，聽到哨音起身向前衝出，最快衝過終點為優勝。</p> <p>【蹲踞式起跑法完全透視】 說明：蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 分組：全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，可配合「蹲踞式起跑動作要領檢視要點表」，彼此互相糾正。 觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學之間的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身的進步。 提醒：學生在練習起跑動作時，情緒上都會較為高昂，要提醒學生注意自身及同學的安全。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍	1.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。

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
第十一週	11/05 - 11/11	1	第二篇健康新主張 第2章營養素與健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。	<p>【營養素的攝取】</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己平時攝取的營養素份量？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：青春期中重要的發展時期，因此營養素的攝取更不可忽視，以下介紹各類營養素的參考攝取量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.醣類、蛋白質、脂肪 2.維生素 3.礦物質 <p>【國人營養素攝取情形】</p> <p>講解：根據衛生署的國民營養狀況變遷調查顯示，國人在營養素攝取上有下列幾點必須注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.脂肪攝取量佔一天的 35%已超過 30%建議攝取量。 2.膳食纖維的攝取量也只達到建議量的一半。 3.蔬菜水果的攝取量也嚴重不足。因此，以下提出幾點正確的飲食方式供同學們參考： <ol style="list-style-type: none"> 1.注意脂肪攝取量 2.攝取足夠的維生素 B 群 3.攝取足夠的鐵、鎂、鈣 	【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.蒐集營養健康的相關資訊 2.教用版電子教科書	1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。

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
第十一週	11/05 - 11/11	2	第五篇 健康動起來 第1章蓄勢待發~田徑	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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。	<p>【快跑秘訣】 說明：跑步是陸上運動項目的重要基本能力之一。 說明：雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的秘訣。 操作： 1. 雙腿前後站立，身體微前傾。2. 原地做直臂前後 45 度快速擺動。3. 原地做屈肘 90 度前後擺動（往前擺至鼻前，往後擺至臀後）。 操作：依照課本所指導的動作要領繼續操作原地擺臂抬腿跑、蹬踏以及跨步跳等動作。</p> <p>【你丟我追】 操作： 1. 給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。 2. 以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。</p> <p>【堅持到底】 說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。 歸納：指導學生在抵達終點時，選手名次的決定以其軀幹（頭、頸、四肢除外）之任何部分到達終點線之垂直面的先後為準。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1. 哨子 2. 圓錐 3. 起跑架 4. 發令槍	1. 問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3. 觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4. 實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5. 實作：能確實在球落地前將球接住。 6. 觀察：與同學之間的配合狀況良好。 7. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。

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
第十二週	11/12 - 11/18	1	第二篇健康 新主張 第2章營養素 與健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	<p>【檢視營養素攝取情形】</p> <p>說明：為了幫助學生了解自己平時的飲食是否均衡，因此設計此活動來協助同學改善自己的飲食習慣。</p> <p>實作：請同學確實針對自己近一週以來的飲食狀況，記錄下自己在各類食物的攝取量，並經過換算，檢視是否符合建議攝取量，並針對不符合的項目，提出原因與改善方式。</p>	【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.蒐集營養健康的相關資訊 2.教用版電子教科書	1.觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期的正確飲食方式。評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。

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
第十二週	11/12 - 11/18	2	第五篇 健康動起來 第1章 蓄勢待發～田徑	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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	<p>【同心協力～接力賽跑】</p> <p>統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽項目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作的優劣來決定。</p> <p>說明：接力賽的傳、接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中來完成，並說明傳接棒需要注意的事項。</p> <p>【傳接棒秘訣】</p> <p>實作：請學生實際練習第一棒握棒方法的姿勢。</p> <p>實作：進行傳接棒練習。</p> <p>提醒：正確的助跑預備姿勢可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。</p> <p>【默契大考驗】</p> <p>統整：說明學生傳接棒的優點、常犯的錯誤動作，以及改善的方法。</p> <p>操作：請每組學生進行接力賽跑，並由教師拍攝學生的傳接棒動作。</p> <p>觀察：讓學生觀看拍攝的動作，同時配合接力賽跑動作要領檢視要點表，來了解與改善傳接棒動作。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1.哨子 2.圓錐 3.起跑架 4.發令槍 5.接力棒	1.實作：能確實的在球落地前將球接住。 2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。

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
第十三週	11/19 - 11/25	1	第二篇健康新主張 第3章吃對了就健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。	<p>【特殊時期的飲食需求】 提問：「老年人和孕乳婦在飲食上和一般人有何不同？」 發表：請各組學生舉手發表。 歸納：教師講解不同時期的飲食需求： 1.青少年：宜增加全穀根莖類、奶類和豆魚肉蛋類的攝取。 2.老年人：適度減少油脂類以及全穀根莖類的攝取。 3.孕乳婦：六大類食物酌量增加，並可增加低脂奶類的攝取。</p> <p>【均衡飲食原則】 提問：請學生寫下自己平常吃的食物。發表：學生輪流發表自己所寫的答案。 講解：教師指導學生在攝取食物時應考慮的原則： 1.飲食內容多增加蔬菜。 2.多食用天然的全穀類。 3.少吃飽和脂肪 4.食物種類多樣化 5.規律的運動。 6.避免飲酒。</p>	<p>【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】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	教用版電子教科書	<p>1.問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。</p>

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
第十三週	11/19 - 11/25	2	第五篇 健康 動起來 第2章 掌上乾坤～籃球	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。 3-3-4 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。	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	<p>【籃球歷史與規則】 講述：籃球的由來，當時與現在規則的共同點。 發表：學生自由表演「哈林籃球隊」的另類籃球秀。</p> <p>【持球】 講解、示範：持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。 示範：中樞足不能移動，以自由腳的移動和身體的轉身動作來護球。 操作：兩人一組，一人持球轉身，一人在旁邊搶球，5分鐘後交換。</p> <p>【持球比賽】 規則： 1.每四人一組，兩兩比賽，30秒內未被抄到球者獲勝。 2.持球者不能運球，但可以持球轉身護球，防守者盡力抄球，但不能打手。 3.每30秒輪流擔任持球與抄球者，看最後總成績。 4.依照一勝、二勝、三勝等，請同學鼓掌鼓勵。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	籃球	<p>1.觀察：活動進行時，全程用心投入。</p> <p>2.記錄：同學有無表演。</p> <p>3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。</p>

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
第十四週	11/26 - 12/02	1	第二篇健康新主張 第3章吃對了就健康	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	<p>【均衡飲食有計畫】 提問：請學生參考課本範例寫下自己最近一週的飲食行為和內容。 說明：指導學生改善自己的飲食習慣，並有計畫的規劃自己的飲食內容，先從了解自己舊有的飲食習慣與內容開始著手。 講解：針對自己的飲食狀況來做紀錄，並參考下列步驟來逐步進行屬於自己的飲食計畫。 1.確認問題。 2.設定目標。 3.擬訂可行方法。 4.設定可以達成目標的時間。 5.確實執行與紀錄。 6.評估與修正。 歸納：青少年時期是生長發育的重要關鍵，若是能按照設定的步驟確實來為自己的飲食做規劃與實踐，將有助於身體生長發育。</p> <p>【我的健康飲食計畫】 實作：請學生確實針對自己的日常生活的飲食習慣來填寫，並針對自己不良的飲食習慣，與家人討論擬訂一份健康飲食計畫。</p>	<p>【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】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	1.飲食計畫範例 2.教用版電子教科書	1.問答：能確實評估自己的飲食狀況。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.實作：能確實提出自己的健康飲食計畫。

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
第十四週	11/26 - 12/02	2	第五篇 健康 動起來 第2章 掌上乾坤～籃球	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。 3-3-4 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。	知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。	<p>【運用自如】 說明：運球的基本動作。 範例：請數位同學示範運球之基本動作。 觀察：請班上其他同學觀察示範同學間彼此差異為何，找出優劣之處。 發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。 統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。</p> <p>【運球大王】 說明：分成兩組，男、女生分開，每個人拿一顆球，當老師鳴哨時大家開始運球，不能違反運球的精神，也不能刻意犯規，將同學的球撥出三分線外，被撥出的人則失敗，退出到三分線外，為場中同學加油。若球被撥走可撿地上滾動的球繼續參加，直到沒有球在場地當中，最後留下的人勝利，亦可派出男、女生前三名對決，看男生厲害還是女生較強。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	籃球	實作：能熟練運球動作。

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
第十五週	12/03 - 12/09	1	第三篇 環境安全與急救 第1章 居家環境安全	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。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。	<p>【居家安全習慣】 提問：你是否曾有家庭事故的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 講解：家是每個人生活的基本空間，也是大家認為最安全的地方，但是如果我們出現不安全的行為或習慣時，例如粗心大意、慌張忙亂以及錯誤行為等，家就有可能造成危險。</p> <p>【居家安全環境】 提問：你認為家中有哪些地方可能會發生危險？ 發表：學生踴躍發表意見。 總結：如果要營造安全的居家環境生活，我們應該隨時檢視自己的居家環境，例如地板是否溼滑？廚房刀具、玻璃瓶等是否放置在安全的位置？樓梯間、通道燈光是否明亮？唯有檢視家中所有的環境後，才能給自己一個安全無虞的居家環境。</p>	<p>【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。</p>	1.蒐集家庭事故的新聞事件 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。

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
第十五週	12/03 - 12/09	2	第五篇 健康 動起來 第2章 掌上乾坤~籃球	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。 3-3-4 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。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	<p>【傳準練習】 操作：讓學生每三人一組，一人傳球至呼拉圈、一人持呼拉圈、一人接球。練習完後，改為兩人一組，將呼拉圈置於兩人中間，一人將球傳進呼拉圈後，另一人將球接住。</p> <p>【綜合快速練習】 操作：讓學生五人一組，其中三人擔任接球者，分別擺出地板、胸前和頭頂之預備接球動作；第四人負責給球並命令傳球方式，第五人擔任受試者，背對三位接球者，並依給球者的指令快速做動作，轉身將球傳向正確位置的隊友。</p> <p>【傳球接力賽】 操作： 1.班上分成數組，各組距離約5公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。 2.傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳5次後，全組蹲下表示完成 3.看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	籃球	<p>1.觀察：活動進行時，全程用心投入。</p> <p>2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。</p> <p>3.問答：能具體說出健康對個人的影響。</p> <p>4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。</p>

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
第十六週	12/10 - 12/16	1	第三篇 環境安全與急救 第1章 居家環境安全	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。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。	<p>【防範家庭事故發生】</p> <p>提問：你曾聽過、看過或是親身經歷過哪些家庭事故？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明一般家庭事故常見的有以下幾種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跌倒 2. 燙傷 3. 火災 4. 中毒 <p>【居家安全總體檢】</p> <p>實作：請學生例用在家的時間，確實檢查自己居家環境的安全問題，並針對可能產生家庭事故的問題，提出改善方式。</p>	<p>【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蒐集家庭事故的新聞事件 2. 教用版電子教科書 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 3. 實作：能確實執行自己居家環境的安全總體檢。

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
第十六週	12/10 - 12/16	2	第五篇 健康動起來 第2章 掌上乾坤～籃球	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。 3-3-4 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。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	【追逐賽】 操作：分成兩組進行活動，當哨音一響，在對角線的學生，將籃球以順時針方向傳給下一位學生，然後跑到傳球的隊伍後方，預備下一次的傳接球。將球傳出時，將傳球次數數出來，兩球同時進行中，先傳到五十球者勝，或是後球追到前球者勝。當球在進行中落地，則進行中止，得重新計算次數，如此可順便練習學生們的體能與傳接球動作。並記得提醒學生傳球不能以拋物線飛行。 統整：傳、接球時，給球的同學要注意給球的時間，以及兩者的距離來決定給球的力量，並提醒接球者要給球了。接球的同學需注意，在接球時一定要將球順勢往身體方向帶入，且要注意手掌與球的位置避免球滑落。	【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	籃球	1.觀察：是否能認真參與活動。

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
第十七週	12/17 - 12/23	1	第三篇 環境安全與急救 第2章 校園環境安全	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。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。	【校園環境安全踏勘】 提問：你認識自己的校園環境以及設備嗎？ 發表：學生踴躍發表意見。 分組：課前將全班分成若干組。 調查：課前分組調查校園環境中具有危險性的角落。 說明：分組調查時要注意哪些安全。推選：在同一組中推選出一位代表。 發表：課堂上分別派代表，發表勘察學校環境危險的情況。 說明：學生所勘察的學校環境，有哪些角落需特別留意。 統整：除學生列舉出不安全的場地外，教師再做其他補充說明。 歸納：學校是我們學習、生活的地方，因此校園環境品質對我們而言相當重要，我們更有責任去認識、去愛惜、去維護它。	【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】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。	1.學校的各種設施與場地 2.教用版電子教科書	1.實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。

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
第十七週	12/17 - 12/23	2	第五篇 健康 動起來 第2章 掌上乾坤~籃球	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。 3-3-4 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。	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	<p>【三人8字移動傳、接球】 說明：利用胸前、地板及頭頂傳球進行練習。 練習：三人一組站在端線。A向前跑，B傳球給A，B繞A後面 向前跑；A傳球給C，A繞C後面 向前跑；C傳球給B，C繞B後面 向前跑。以相同方式傳到中線在傳回。 發表：請學生發表於活動中所得到的體驗，並思考針對自身缺點之處，應如何進行修正。</p> <p>【墊步接球】 說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作的變化有著極重要的影響。 提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」 發表：由學生們發表，並做示範。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	籃球	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。

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
第十八週	12/24 - 12/30	1	第三篇 環境安全與急救 第2章 校園環境安全	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。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 2.指導學生進行校園安全預防規劃。	【正確使用校園設施】 準備：分組蒐集教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、運動環境安全的資料。 分組：課前將全班分成若干組。 解釋：學校環境內包含天然的地形及人為的設備。 討論：以課本內容分組討論教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、廁所、運動環境的安全。 發表：每組分別派代表發表對學校環境安全注意事項。 提問：「學校還有哪些地方是我們必須注意的？」 統整：利用課文所提到注意事項，再配合學生所勘察的學校環境，讓學生了解最容易發生事故的地點、原因和安全維護方法，進而避免事故傷害的發生。 【我的預防工作計畫】 實作：請學生參考課本P84的安全預防規畫方式，並針對自己所看到的校園安全問題，提出自己的預防工作計畫。	【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】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。	1.學校的各種設施與場地 2.教用版電子教科書	1.實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。 4.實作：確實提出校園安全問題的預防工作計畫。

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
第十八週	12/24 - 12/30	2	第五篇 健康 動起來 第3章 神乎其技～體操	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。	經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。	<p>【走進體操的世界】</p> <p>說明：體操比賽中的動作包括A.B.C.D.E.SE等六種分級，選手必須依規定做出達到一定難度的動作。</p> <p>描述：各項目選手所呈現的動作。</p> <p>討論：各項目代表能力，例如：平衡木中的平衡能力。</p> <p>提問：「自己曾經做過的動作有哪些？希望學會的動作有哪些？」</p> <p>統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師可以拿出自己所畫好的海報依序對照及介紹。 2.透過海報再複習哪些器材可做哪些動作，往後學生可多利用，不要讓器材荒廢在一邊。 3.活動時請學生注意安全。 <p>【體操項目】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.男子組六項：地板、跳馬、吊環、單槓、鞍馬、雙槓。 2.女子組四項：地板、跳馬、平衡木、高低槓。 3.韻律體操：項目僅限於女子，包括球、圈、繩、棒、帶。 4.彈簧床：分為男女個人賽與團體賽。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	體操運動的相關資料	問答：能說出體操比賽的分類。

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
第十九週	12/31 - 01/06	1	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	了解事故傷害處理原則。	<p>【事故傷害處理原則】 提問：你或週遭的親友是否遭遇過事故傷害？ 說明：發生事故傷害時，要謹記幾項原則： 1.撥打 119 求救。 2.冷靜思考如何救人或自救。</p> <p>【燒燙傷處理】 說明：燒燙傷是居家常發生的意外事故，請學生務必牢記處理原則，以備不時之需。 統整：「浸泡」是燒燙傷處理過程中一個很重要的步驟，提醒學生千萬不可為了趕時間，而縮短浸泡的時間。</p> <p>【運動傷害的處理】 提問：「曾有急性運動傷害的經驗？」 討論：急性運動傷害發生時，應該如何處理。 發表：鼓勵學生發表自己的經驗與意見。 說明：教師詳述急性運動傷害處理的步驟：「PRICE」，以及每個步驟處理的方式與功用。</p>	<p>【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。</p>	1.急救用品 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4.實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。

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
第十九週	12/31 - 01/06	2	第五篇 健康 動起來 第3章 神乎其技～體操	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。	透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。	【我是翻滾高手】 1.直膝分腿前滾翻：雙腳併攏站立→向前彎腰以手觸地→重心向前，收下巴、團身→雙腳分開，同時雙手於腿內側順勢助力撐起。 2.直膝分腿後滾翻：雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙腳分開，雙手置於耳側同時助推翻起。 3.直膝併腿前滾翻起：雙腳併攏站立→重心向前，彎腰並以頭手觸地→迅速收下巴、團身→雙手於腿側拍地助力，雙腳直膝併腿翻起。 4.直膝併腿後滾翻起：雙腳併攏站立→重心向後，以手、臀撐坐地後→迅速團身、收下巴，雙手於耳側推地助力，雙腳直膝併腿翻起。	【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	體操運動的相關資料	1.實作：進行滾翻的練習。 2.觀察：了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。 3.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4.實作：身體平衡能力

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
第二十週	01/07 - 01/13	1	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	【運動傷害的處理】 示範：事先找出五位學生，並對「PRICE」的每一個步驟作深入的了解，並負責擔任該組的示範學生。 分組：將全班分成五組。 操作： 1.當輪到某一站時，各組學生開始依照課本所寫的要領操作，擔任該站負責的學生告知對或錯並糾正。 2.約5分鐘後換站，每一站都要操作。 統整：教師做最後的統整，告訴學生容易犯的缺點。	【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。	1.急救用品 2.止血用具 3.教用版電子教科書	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。

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
第二十週	01/07 - 01/13	2	第五篇 健康 動起來 第3章 神乎其技～體操	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。	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	【人體螺旋槳】 解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。 說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。 操作： 1.原地跳起，嘗試將身體以順時針方向旋轉180度，接著嘗試旋轉360度。 2.挑戰順時針及逆時針最大角度。	【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	體操運動的相關資料	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。

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
第二十一週	01/14 - 01/20	1	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	【創傷出血時的處理】 提問：「有處理事故傷害的經驗？」 討論：創傷出血時，該如何處理？ 發表：學生發表自己的經驗與意見。 指導：講解直接加壓止血法與止血點的位置。 問答：學生是否了解創傷時的急救要領？	【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。	1.急救用品 2.止血用具 3.教用版電子教科書	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。

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
第二十一週	01/14 - 01/20	2	第五篇 健康動起來 第3章 神乎其技～體操	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。	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	<p>【人體螺旋槳】 解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。 說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。 操作： 3.單腳左右側轉體 360 度動作，一腳支撐、另一腳向後；當旋體時，後腳向前擺振平抬，雙臂側平伸一併旋轉。 4.兩人一組，操作人體陀螺：一人先當陀螺，另一人轉動陀螺，達到最大角度後，兩人角色交換。 記錄：自己所能達成的人體螺旋槳最大角度。 發表：如何增加人體螺旋槳所能達到的最大角度。 統整：進行「人體陀螺」時被轉的人，身體要緊縮，愈紮實愈好，旋轉的人要一氣呵成，力量不要分段，才能達到最大角度。</p>	<p>【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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	體操運動的相關資料	<p>1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。</p>

桃園市 106 學年度 第二學期 青埔國民中學七年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、本學期學習總目標：

健康教育

- (一) 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。
- (二) 了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。
- (三) 了解牙齒和消化器官與率能，並學習如何保健牙齒及消化器官。
- (四) 認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，學習健康快樂度過青春期。
- (五) 了解壓力並學會面對壓力和抒解壓力。
- (六) 了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。
- (七) 了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。
- (八) 學習如何分辨食品廣告的真偽，以及認識網路消費的權益，並能選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。
- (九) 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、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

體育

- (一) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。
- (二) 重視休閒與環保。
- (三) 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。
- (四) 了解籃球運動所需要的運動技巧。
- (五) 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。
- (六) 藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。
- (七) 在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。
- (八) 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、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	02/11 - 02/17	1	第一篇 健康生活家 第1章 青春生活	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	<p>【青春期的成長】 講解：影響青少年生長發育情形的因素可能有賀爾蒙、個人生活習慣以及環境等因素。因此養成良好的個人健康習慣將有助於個人生長發育。</p> <p>【我的生長發育情形】 實作：請利用開學時學校健康檢查，將自己的身高、體重做紀錄，並請同學利用教育部體適能網站所提供的身高與體重常模，來檢測自己的生長發育狀況。</p> <p>【影響生長的因素】 說明：教師講解影響個人生長發育的因素為下列幾項： 1.家族遺傳因素 2.年齡性別因素 3.染色體異常因素 4.疾病因素 5.內分泌因素 6.營養因素 講解：雖然影響的因素很多，但只要我們謹記營養均衡、保持運動、作息正常，相信必定有助於個人的生長發育情形。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	1.蒐集生長發育的資訊 2.教用版電子教科書	1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。

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	02/11 - 02/17 ※調整放假 (1/22-1/24 補課)	2	第四篇 運動全方位 第1章有備無患～運動安全	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 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。	了解運動傷害的處理原則。	<p>【了解與預防運動傷害】</p> <p>提問：「有一名七年級就能夠扣籃的籃球隊員，將來極可能成為球場上的巨星，但在練習時卻遭掉落的籃板擊傷。這種情形是否曾在你周遭發生？」</p> <p>歸納：教師說明校園中常見運動傷害的原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動不足 2.運動場地、器材的缺陷 3.過度緊張或運動過度 4.違例或犯規 5.不良的運動方法 6.自信心過強 7.未穿戴適當護具 <p>統整：運動傷害會造成龐大的醫療支出，因而在參與運動時，須注意運動安全，避免運動事故傷害的發生。</p> <p>【運動安全觀念檢核】</p> <p>說明：擁有良好的運動安全觀念，才能有效預防運動傷害的發生。</p> <p>提問：請學生試著說說看自己可以檢測的運動安全觀念有哪些？</p> <p>實作：請同學針對自己的狀況做勾選。</p>	<p>【資訊教育】5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。</p>	1.蒐集運動傷害相關資料 2.準備運動傷害相關照片	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。

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
第二週	02/18 - 02/24	1	第一篇健康生活家 第1章青春生活	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	<p>【促進生長好方法】</p> <p>說明：了解影響生長發育的因素後，我們更應該知道如何克服影響我們正常發育的因素，並積極去改善或養成好習慣。</p> <p>介紹：能有效促進生長發育的因素有下列幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.均衡與充足的營養。 2.適當而有規律的運動。 3.心情好、睡眠足。 4.良好的姿勢。 <p>歸納：同學要謹記促進生長發育的方法，並努力改善或積極養成良好的習慣。</p> <p>【生活方式總體驗】</p> <p>實作：請學生確實針對自己最近一週的生活作息來做紀錄，並提出改善方式。</p> <p>總結：透過此活動可以幫助學生確實改善自己不良的生活作息，並針對不良的習慣作有效的改善與徹底執行，同學也可參考知識寶庫及資訊網所提供的網站，來搜尋更多有助於生長發育的資訊與方法。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p>	<p>1.蒐集生長發育的資訊</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.實作：是否能確實針對自己的生活式來做紀錄。</p>

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
第二週	02/18 - 02/24	2	第四篇 運動全方位 第1章有備無患～運動安全	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 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。	知道正確操作踝關節包紮、懸臂吊帶及夾板固定。	<p>【踝關節包紮】 提問：如果有人打球不小心扭傷腳踝，請問你會如何幫他固定受傷部位？ 說明：教師說明「繃帶8字型包紮法」及「三角巾固定法」包紮方式，並實際演練包紮方法。</p> <p>【懸臂吊帶】 提問：如果有人不小心跌倒，手臂扭傷，請問你會如何幫他固定受傷部位？ 說明：教師說明三角巾懸臂吊帶的包紮方式，並實際演練包紮方法。 實作：讓學生兩人一組練習懸臂吊帶三角巾包紮，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者為通過。</p> <p>【夾板固定】 提問：在戶外活動時容易因不小心跌倒造成骨折，這時該如何處理？ 說明：教師說明骨折處理急救方法，並實際演練夾板固定方法。 實作：讓學生兩人一組練習夾板固定方法，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者通過。</p>	【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1.蒐集運動傷害相關資料 2.準備運動傷害相關照片	1.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 2.實作：學生實際練習踝關節包紮。 3.實作：學生實際練習懸臂吊帶三角巾包紮，夾板固定。

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
第三週	02/25 - 03/03	1	第一篇 健康生活家 第1章 青春生活	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	<p>【健康的皮膚】 說明：教師講解皮膚構造的組成情形。 講解：皮膚的構造分為以下三層： 1.表皮 2.真皮 3.皮下組織</p> <p>【皮膚為你做什麼】 說明：教師講解皮膚的作用有下列五項： 1.保護作用 2.防水特性 3.排泄功能 4.調節體溫 5.感覺作用</p> <p>【皮膚的照護】 講解：以下就介紹照護皮膚的方法： 1.保持皮膚清潔。 2.避免陽光曝曬。 3.均衡飲食。 4.足夠的運動與睡眠。</p> <p>【潔面用品選購】 說明：教師指導學生在選購潔面用品時應注意的原則： 1.選購包裝標示完整、成份詳細的產品 2.試著了解產品的成分 3.洗後感覺清爽潔淨 4.成分單純、功能簡單</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	1.蒐集生長發育的資訊 2.蒐集照護皮膚的相關資訊 3.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 3.實作：是否能確實勾選並提出自己的作法。

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
第三週	02/25 - 03/03	2	第四篇運動全方位 第1章有備無患～運動安全	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 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。	學習正確的徒手傷患運送的急救技術，並自我評量學過的急救技巧。	<p>【傷患運送】 提問：教師詢問如果你的同學在操場受傷，你要如何將他送到健康中心？ 歸納：沒有救護車的情況下，最好的運送器材是擔架，若沒有擔架，則可以採用以下方式。 實作： 1.扶持行走法 2.兩人徒手運送法 3.拖雙肩法。 實作：讓4至5位學生為一組，分組練習。最後教師出狀況題。 實作：隨機抽2至3組，實際演練傷患運送法。</p> <p>【搶救傷患大作戰】 實作：請同學根據活動中所敘述的運動傷害情形，來做搶救的練習。</p> <p>【自我評量】 實作：請同學依據受傷的方式來選擇應該使用何種包紮法或處理方式。</p>	【資訊教育】 5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1.蒐集運動傷害相關資料 2.準備運動傷害相關照片	1.實作：學生實際練習傷患搬運。 2.實作：調查校園學生活動情形。 3.觀察：能熱烈參與討論，並確實改變個人日常運動習慣，來提高運動安全。 4.問答：能說出從事運動時，需注意哪些運動安全。

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
第四週	03/04 - 03/10	1	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	<p>【眼睛的構造】 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。</p> <p>【視覺的產生】 說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。</p> <p>【眼睛的辨色力】 說明：眼睛之所以有辨色力，乃是由於視網膜上感光細胞的紅、藍、綠三種顏色受器，根據光源波長的不同，演化出各種不同的顏色。 實作：請學生實際觀看課本 P24 圖 1-7 的照片，並說出圖中的數字為何？</p> <p>【發現眼睛問題】 實作：請學生活想自己在過去的生活中，是否曾有遭受異物或感染的經驗並寫下來。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	教用版電子教科書	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.發表：是否能眼睛各部位的構造與作用。</p> <p>3.實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。</p>

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
第四週	03/04 - 03/10	2	第四篇 運動全方位 第 2 章 陽光 SPA~綠色休閒	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。 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。	明白休閒活動的選擇，並正視休閒活動所帶來的環保問題。	<p>【休閒活動的選擇】 記錄：回憶自己花多少時間讀書、睡覺、從事喜愛的活動，並記錄之。 說明：教師說明休閒時間與活動的定義。 討論：各組可選擇兩類的休閒活動討論其特性與活動時應考慮的因素，才能達到休閒的目的。 統整：教師歸納說明，選擇休閒活動應注意的事項。</p> <p>【維護休閒環境】 引導：利用一則新聞，引導學生了解隨著參與休閒活動的人口增加時，所帶來的破壞。（如在山坡地開發觀光果園，而在颱風季節造成土石流） 說明：針對會造成環境問題的的休閒活動，我們如何在自己的能力範圍內，來進行並將汙染降至最低。 統整：教師說明永續經營的理念，並鼓勵學生能確實身體力行，進行具環保概念的休閒活動。</p>	<p>【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p>	蒐集休閒活動的相關資料	<p>1.問答：能說出週休二日制度對於自己生活的影響，與休閒活動的意義與重要性，並能說出休閒活動所造成的自然景觀破壞，及危害生命健康等環保問題。</p> <p>2.觀察：能針對不同休閒活動所帶來的環保問題，提出自己能做到的改善行為。</p>

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
第五週	03/11 - 03/17	1	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	<p>【眼睛問題的處理】 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 講解：眼睛常見的問題有下列幾項：近視、遠視、散光、流行性角結膜炎、針眼、青光眼、隱形眼鏡問題。</p> <p>【省思自己用眼習慣】 實作：請學生確實針對自己平時用眼的習慣來做勾選。</p> <p>【眼睛的照護】 說明：教師講解眼睛的重要性。 講解：教師講解照護眼睛的注視事項： 1.讀書環境要注意 2.閱讀好習慣 3.眼睛要休息 4.做好眼睛防護 5.維護好視力</p> <p>【護眼行動開始】 實作：請學生針對所學過的眼疾、護眼方式，並以自己的日常生活習慣為例，訂定屬於自己的護眼行動計畫。 總結：「靈魂之窗」是我們身體上相當重要的器官，我們必須要好好珍惜它、愛惜它，並確實執行照護方法。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	教用版電子教科書	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.觀察：是否能熱烈參與討論與提問。</p> <p>3.實作：是否能反省自己的用眼習慣。</p> <p>4.實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。</p>

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
第五週	03/11 - 03/17	2	第四篇 運動全方位 第 2 章 陽光 SPA~綠色休閒	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。 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。	明白登山活動的意義與安全的重要性。	<p>【小小舞台劇】 引導：由角色扮演中，讓學生回想過去爬山或登山的經驗。 分組：將同學分為四組。 提問：「一般利用假日爬山有何裝備及注意事項？」 說明：登山活動不同於爬山，危險性高、時間長，所以在裝備上及注意事項有所不同。</p> <p>【山野活動的安全】 說明：教師說明登山時應注意的安全事項，並說明其遵守的重要性，並提及相關的法律問題。若要有一個安全的登山活動，需要有很多的事前準備與求生知識，與對自然環境的警覺心，才能快樂出門，平安回家。</p> <p>【環保的山野活動】 提問：「登山時可能造成的環保問題有哪些？」 說明：教師說明登山環保守則。 統整：進行每項休閒活動或運動時都應了解其中的危險性並遵守規則，才能玩得快樂達到健康生活的目標。</p>	<p>【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p>	蒐集休閒活動的相關資料	實作：能在熱烈參與中，表現主動探索與研究的精神，及藉分組活動了解學生表達溝通與分享的能力。

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
第六週	03/18 - 03/24	1	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。	<p>【耳朵個構造】 講解：教師講解耳朵外耳、中耳以及內耳的構造各由哪些部分組成，以及各自的功能有哪些。</p> <p>【聽力問題的處理】 講解：聽力問題是由於耳疾、聽神經受損或先天性耳朵的缺陷所造成的聽力受損。而聽力退化則會從高頻聲音開始，如果出現耳鳴、耳朵悶、聽不見鳥鳴等高頻聲音，建議應立即接受聽力檢查。</p> <p>【用耳習慣檢測】 實作：請學生確實針對自己平時使用聽力的習慣做勾選。</p> <p>【耳朵的照護】 歸納：教師提出可以保護耳朵的方法。 1.避免處於過大音量環境 2.避免耳朵受到感染</p> <p>【保護耳朵好習慣】 實作：請學生針對活動所提出的項目做檢測記錄自己是否做到活動中的護耳習慣，並提出改善方式。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	教用版電子教科書	<p>1.觀察：是否能專心聆聽。</p> <p>2.問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。</p> <p>3.實作：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。</p>

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
第六週	03/18 - 03/24	2	第四篇 運動全方位 第3章 身歷其境～運動欣賞	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	學會透過平面媒體欣賞運動賽事。	<p>【運動報導】 討論：教師攜帶幾份報紙，將各個版面貼於黑板上，與學生討論報紙各種版面的內容。 提問：「學生們最喜歡報紙的哪個版面？為什麼？」 說明：運動版內提供許多運動的相關資訊，且畫面都是最佳寫照。 引導：運動版的內容是如此精彩，我們不妨將自己所喜愛的題材，以剪報的方式收藏，做成「運動剪貼簿」。</p> <p>【運動剪貼簿】 說明：教師呈現事先蒐集的運動剪報與運動版的標題，說明剪報的主要述說內容。 發表：請學生提出更具創意的點子，更新標題文字。 說明：請學生回家剪報，並重新寫上標題，使其更具吸引力。</p>	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1.蒐集剪報數份 2.蒐集運動欣賞相關報導	1.觀察：能認真學習，主動參與。 2.自評：能說出欣賞運動平面報導的重點。

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
第七週	03/25 - 03/31	1	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	<p>【牙齒的構造】 提問：詢問學生是否有看牙醫的經驗？ 說明：教師講解： 1. 從外觀上來分：牙冠、牙頸、牙根。 2. 從構造上來分：琺瑯質、象牙質、牙髓腔、神經、血管。 【什麼會傷害牙齒】 講解：細菌會利用積留在牙齒表面的食物殘渣做為營養，不斷繁殖增長，形成黏稠物質—牙菌斑，而牙菌斑與甜食混合則會產生一種酸性物質，繼續破壞我們得琺瑯質，接著就會造成齲齒，然後就會形成蛀牙。 【牙齒咬合問題的處理】 講解：提醒學生牙齒的健康非常重要，但當發生蛀牙或其他牙齒問題時，應儘快尋求牙醫師的治療。而一般的牙齒咬合問題則可經由牙齒矯正器（俗稱牙套）來作改善，而矯正的時間通常需要一年以上，甚至兩到三年。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	教用版電子教科書	<p>1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。</p>

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
第七週	03/25 - 03/31	2	第四篇 運動全方位 第3章 身歷其境～運動欣賞	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	認識運動之美，及學習運動欣賞的方法。	<p>【運動賽事欣賞】</p> <p>說明：電視轉播運動賽事，提供人們方便且專業的觀賽服務。發表：請學生發表常觀賞的電視轉播比賽及喜愛的原因。</p> <p>說明：如何選擇電視轉播的賽事。</p> <p>引導：我們有時喜愛看轉播賽事，是因為想看看自己所喜愛的運動明星，引導學生進入「運動明星檔案」活動。</p> <p>【如何欣賞運動之美】</p> <p>說明：從人、事、地、物等四個方面來說明欣賞的方法。</p> <p>發表：請學生發表運動場上的各種事務，個別可歸類於哪一項分類。</p> <p>說明：運動場上所發生的事，往往兼具各項美感，不需要完全切割。</p> <p>引導：運動賽事的靜態與動態美感欣賞，是需要學習與實際體驗，若是僅有書本上的知識，或是依靠想像，是無法真正感受到運動的美感。</p>	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	1.蒐集剪報數份 2.蒐集運動欣賞相關報導	1.自評：能欣賞各類型運動的美感。 2.實作：能實際為自己喜愛的運動員給予持續性的關注。

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
第八週	04/01 - 04/07	1	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	<p>【牙齒自我檢查】 提問：詢問學生是否曾經檢查過自己的牙齒？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生針對自己平時的生活習慣來做檢測，並閱讀活動中的結果評估，來看看自己是否該做牙齒檢查囉。</p> <p>【牙齒的照護】 發表：請學生自由發表有哪些方法可以照護自己的牙齒？ 講解：教師提出牙齒的照護方法： 1.正確飲食 2.養成良好的潔牙習慣 3.定期進行口腔檢查</p> <p>【牙齒照護筆記】 說明：牙齒照護筆記的目的再於提醒同學時時注意自己的牙齒健康。 實作：請同學按照活動中的紀錄要點來執行，並確實將看牙醫與洗牙的時間詳細的記錄下來。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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。</p>	教用版電子教科書	<p>1.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。</p> <p>2.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。</p>

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
第八週	04/01 - 04/07	2	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作~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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	籃球運動是很好的休閒活動，並藉由此項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽。	【運動休閒風】 提問：「第一場看到的籃球賽是現場比賽，還是電視轉播？」 發表：學生們舉手發表。 提問：「熟悉的籃球員有誰？」 發表：學生們舉手發表。 說明：三對三鬥牛賽也是目前廣受大家喜歡的運動方式。 提問：「是否有看過三對三鬥牛賽？」 發表：請學生說出自己對於三對三鬥牛賽的觀點。 說明：三對三鬥牛賽比賽方式較便利，對於球場的需求較小，提醒學生相關的資訊可以藉由網際網路，或體育用品店取得。 提醒：三對三鬥牛賽的激烈性並不亞於五人制的籃球賽，因此賽前的熱身運動絕不可以忽略。	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1.籃球 2.街頭籃球運動的相關資訊	觀察：是否認真並專心的聆聽。

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
第九週	04/08 - 04/14	1	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	<p>【消化器官的構造】 說明：教師說明消化器官及其功能。</p> <p>【消化器官問題的處理】 歸納：飲食習慣、情緒管理不好跟消化器官疾病都會引起消化不良，治療方法除了要先找醫師檢查外，養成良好的生活型態才能治本。</p> <p>【飲食習慣檢視】 實作：請同學針對自己平時的飲食習慣來做檢視，並配合活動中的項目來勾選。</p> <p>【消化器官的照護】 實作：請學生確實針對平時的飲食與生活習慣來勾選。 歸納：若勾選的項目愈多，表示你的飲食狀況愈糟，必須趕快改善，否則各種消化器官方面的疾病可能會找上你！ 總結：教師提出建立良好飲食習慣的祕招，避免不良的生活習慣，培養良好的生活及飲食習慣，並落實消化器官的照護，才能確保身體健康。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【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。</p>	教用版電子教科書	<p>1.問答：能否說出消化器官的功能。</p> <p>2.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。</p>

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
第九週	04/08 - 04/14	2	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作~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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	<p>【投籃基本功】 說明：投籃的基本動作。 範例：請數位同學示範投籃之基本動作。 觀察：請班上其他同學觀察示範同學間彼此差異為何，找出優劣之處。 發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。 統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。</p> <p>【投籃妙招】 發表：由學生們舉手發表。 說明：挑選出操作得比較好的學生表演給大家看，讓大家能相互觀摩。</p>	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1.籃球 2.街頭籃球運動的相關資訊	實作：能熟練原地投籃動作。

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
第十週	04/15 - 04/21	1	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.透過「我倆不是戀人」活動釐清愛情的觀念。 2.指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則如尊重隱私個人安全等。	【心事點滴】 歸納：教師先歸納學生的想法,但先不做說明,然後以課本範例,讓學生進行討論。 說明：青少年心理變化有對愛情的期待、渴望獨立、在意團體認同。 【期待愛情來臨】 統整：「真愛」和「迷戀」的不同處,並強調真愛是需要靠長時間來醞釀,不會一觸即發。而與人交往時,可以參考下列技巧： 1.用正確的態度去結交朋友 2.清楚自己的感情 3.轉移自己的感情 【渴望獨立自主】 說明：青少年期待擁有獨立交友、思考及活動空間,然而現階段的你,社會經驗及學識仍嫌不足,所以需學習與家人師長溝通,接受他們的關心而成長。以下提供幾項重要的溝通技巧： 1.選擇正確的時間和地點 2.指出問題所在 3.保持平和的情緒 4.小心使用的字眼 5.尊重對方 6.同理心與傾聽	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【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】 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己,尊重他人。 【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧,促進家庭和諧。	1.蒐集青少年心理變化的相關資料 2.教用版電子教科書	1.問答：是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。 2.觀察：是否能熱烈參與討論。 3.問答：能具體說出「青少年心理變化」。

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
第十週	04/15 - 04/21	2	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作~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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	<p>【墊步投籃】 說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作變化有著極重要的影響。 提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」 發表：由學生們發表，並做示範。</p> <p>【移位墊步投籃】 實作：分別利用墊步投籃練習「禁區右側底線」→「籃框右側45度角」→「罰球線中央」→「籃框左側45度角」→「禁區左側底線」等位置。</p> <p>【著地跳投】 分組：五人一組，順時針循環，讓每位同學都能在不同方向投籃。 說明：可提醒學生應用墊步接球傳球的方式，嘗試將球投出，看是否能較順手。</p>	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1.籃球 2.街頭籃球運動的相關資訊	觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。

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
第十一週	04/22 - 04/28	1	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	學習如何與家人溝通與朋友相處對於不合理請求懂得說不的技巧。	<p>【溝通技巧練習】 提問：詢問學生是否曾有與家人溝通的經驗？ 實作：請學生分組練習，並扮演不同的角色，試著感受扮演不同角色時的溝通困難處。</p> <p>【以朋友為中心】 提問：「你曾經遇過同學或朋友找你一同抽菸嗎？你是如何回應他？」 說明：面對各種誘惑與不當的行為，如何拒絕便是一門學問： 1.語氣堅定 2.態度溫和 3.直視對方，如果你的表情是害怕，對方會認為你可以妥協。 4.不要給予任何機會 5.提供好的建議</p> <p>【我的朋友】 實作：請同學分享自己求學過程中，有哪些人對自己的影響很大。</p> <p>【練習說『不』】 實作：請同學分組設計不同的情境，並利用活動中所提供的拒絕技巧，來演練在不同的情況下應該如何拒絕。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【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】 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p>	1.蒐集青少年心理變化的相關資料 2.教用版電子教科書	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。

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
第十一週	04/22 - 04/28	2	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作~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。 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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	<p>【轉身投籃】 說明：轉身投籃的動作要領。 練習：請同學練習轉身投籃的基本動作。 發表：請同學在操作後，發表轉身投籃時所需要注意的事項。 觀察：請同學觀察其他同學，在練習時彼此之間的動作差異，藉此來修正自己的動作。</p> <p>【綜合投籃練習】 實作：分別利用前面所學過的投籃技巧在「右側底線」→「籃框右側45度角」→「罰球線後方」→「籃框左側45度角」→「左側底線」等位置的三分線上練習投籃。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p>	1.籃球 2.街頭籃球運動的相關資訊	觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。

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
第十二週	04/29 - 05/05	1	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	學習自我肯定自我實現,擁有快樂青春生活。	【跨越青春期的我】 提問:詢問學生在青春期時是否曾遭遇到身心方面的困擾? 發表:請學生自由發表意見。 實作:請同學針對自己在青春期時所面臨的困擾來勾選,並試著提出解決對策,將改善的方式記錄下來。 【青春加油站】 提問:「如何快樂健康度過青春期?」 發表:請學生依自己的生活經驗自由回答。 討論:分享「思考與行動」的討論結果與心得。 說明:再次強調個人的獨特性,呼籲學生要有獨立思考的能力,鼓勵學生多了解自己、喜歡自己,培養良好人際關係及正當興趣,多參加團體活動,擁有健康生活。以下提供一些具體可行的方式: 1.認識及接納自己 2.與人溝通 3.處理情緒問題 4.訂立生活目標 5.建立自己的人生觀	【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【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】 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己,尊重他人。 【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧,促進家庭和諧。	1.蒐集青少年心理變化的相關資料 2.教用版電子教科書	觀察:學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。

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
第十二週	04/29 - 05/05	2	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符~排球	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。 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	利用「拍手擊球」與「傳球接龍」活動來複習之前學過的低手傳球，並藉由「透視鏡?動作檢視」活動來改正與加強低手傳球動作的正確性。	<p>【低手傳球】 說明：說明傳接球動作是排球最基本的動作技術。 引導：介紹低手、高手傳球與單手傳球等不同傳球方式及其使用時機。教師先行示範低手傳球的手勢，再以分解的方式帶領學生學習。 說明：指出低手傳球時的正確擊球部位，並以分別示範向上自拋自打與向前低手傳球的動作。</p> <p>【拍手擊球】 說明：讓學生在原地以低手擊球將球擊出後，接著再拍手，球落下後再擊球，再拍手，以提升學生低手擊球向上的穩定性。 示範：老師本身示範並講解。</p> <p>【傳球接龍】 1.三人一組，每隊兩組。 2.第一人將球以低手傳球將球向前、向上傳出。 3.另一隊第一人亦以相同的要領將球回擊。 4.擊球後排到該組最後，由第二人操作，如此循環練習。</p>	<p>【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。</p>	1.排球 2.排球比賽的影片	1.觀察：學生是否認真參與練習活動。 2.觀察：學生是否能掌握低手傳球的動作要領。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。

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
第十三週	05/06 - 05/12	1	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	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。 6-3-4 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.引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2.學習做自己情緒的主人。	<p>【情緒變化】 說明：讓學生了解人是情緒化的動物，每個人都會有情緒反應，生活中許多外在事件，通常是導致情緒變化的主因。 統整：一個人的情緒反應會影響他的人際關係，能覺察自我情緒並控制情緒的人，才能成為團體中廣受歡迎的一員。</p> <p>【做自己情緒的主人】 統整：過度的情緒反應會讓人失去理智。學著做自己情緒的主人，別讓情緒左右自己的生活，若要邁向成功之路，致勝關鍵就是要懂得操控自我情緒。</p> <p>【成為EQ高手的法寶】 提問：「如何做個EQ高手呢？」 統整：過度的情緒反應會讓人失去理智。若要邁向成功之路，致勝關鍵就是要懂得操控自我情緒。以下提供幾項致勝的法寶： 1.面對情緒 2.接納情緒 3.處理情緒 4.放下情緒</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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。 【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】 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。</p>	1.蒐集舒緩情緒的相關資訊 2.教用版電子教科書	1.實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。 2.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。

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
第十三週	05/06 - 05/12	2	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符~排球	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。 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	說明快速的移位不僅有助於完成正確的回擊動作，同時也能增大防守的區域範圍。	<p>【透視鏡~動作檢視】</p> <p>說明：了解自我動作的優、缺點，才能針對錯誤動作進行修正。</p> <p>調整：再次強調擊球的部位與如何掌控回球的方向。</p> <p>【靈活的步法】</p> <p>引導：說明來球方向的不確定，且球體會因旋轉與風向而改變方向，引導出快速移位的重要性。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹並示範幾種較常使用的移位步法，並說明其使用時機。 2.學生各自散開，隨教師的指導口令依序做出不同的移位方式。 <p>【無的放矢】</p> <p>引導：拋球者儘量將球拋高，讓接球者有足夠的時間移位接球。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.拋球者拋出前後左右不同方向的高球。 2.接球者利用滑步或交叉步移位到適合擊球的位置。 3.以低手擊球將球擊回。 4.如此二十次後換人拋球。 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>	1.排球 2.排球比賽的影片	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。

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
第十四週	05/13 - 05/19	1	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	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。 6-3-4 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。	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	<p>【壓力的來源】 討論：利用「思考與行動」進行討論，了解學生最常面臨的壓力源為何？ 發表：各組派代表說明討論結果。 統整：教師說明學生常面對哪些壓力問題。</p> <p>【壓力的形式】 提問：詢問學生目前感受到的壓力為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：壓力可能帶來成功與快樂，反之也可能形成緊張與失敗，期間的差距在於你如何運用這股壓力。而壓力可分為正向壓力與負向壓力。</p> <p>【壓力檢測站】 實作：請學生確實針對最近的生活經驗中，發生了哪些令自己較為困擾的事件，回想當時的感覺，以及當下的處理方式，並將其記錄下來。</p> <p>【因應壓力有一套】 提問：「面對壓力時，會採取哪些方式處理？」 說明：遭遇壓力時，能以積極樂觀的態度去面對。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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。 【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】 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。</p>	1.蒐集舒緩情緒的相關資訊 2.教用版電子教科書	1.實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。 2.問答：能說出自己處理壓力態度。

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
第十四週	05/13 - 05/19	2	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符~排球	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。 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。	<p>【碰碰擊球】 講解： 1.說明將以循序漸進的方式來學習、體驗擊球的動作。 2.依序示範活動中將進行的各種練習方式與練習要點。 統整：再次強調應利用身體與腿部的推蹬，以增加傳球的距離。</p> <p>【溝通的重要】 說明：教師應講解接球喊聲的重要，提醒學生要養成喊聲接球的習慣。</p> <p>【順序接球】 操作： 1.八個人為一組，依照順時針方向，以低手傳球的方式將球傳給下一位。 2.若中途有漏接情況，則由漏接者重新開始。</p> <p>【報數接球】 操作： 1.教師講解活動進行的流程。 2.八個人為一組，一人先拋球，其餘的人分散開來準備接球。 3.拋球者可隨意將球拋至不同方向，拋球者則須視來球的方向來判定何者要接球，拋球者須喊聲接球，以避免發生兩人同搶一球或漏接的狀況。</p>	【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.排球 2.排球比賽的影片	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。

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
第十五週	05/20 - 05/26	1	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	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。 6-3-4 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。	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	<p>【自我情緒檢視】 提問：詢問學生是否曾檢視過自己的情緒起伏狀況？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生針對自己目前的情緒狀況做勾選。</p> <p>【調適壓力】 提問：請學生分組討論認為最有效的紓壓方式。 發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的紓壓方式。 說明：紓壓的技巧很多，也沒有對與錯、好與壞，就看個人是不是能藉由該種紓壓方式，讓自己內心的壓力得到釋放。以下介紹幾種紓壓方式： 1.身心鬆弛法 2.時間管理法 3.認知改變法 4.尋求支援法 5.休閒運動法</p> <p>【悠遊園地】 說明：人在放鬆時，才能傾聽身體的聲音；因為壓抑的情緒與緊繃的身體，皆會阻礙訊息的接收。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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。 【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】 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。</p>	1.蒐集舒緩情緒的相關資訊 2.教用版電子教科書	1.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。 2.觀察：能明白自我壓力的來源與說出紓解壓力的方法。

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
第十五週	05/20 - 05/26	2	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射~足球	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.透過「球感遊戲」複習控球的要領，並以「搶珠遊戲」來幫助學生體會搶球、護球的技巧與重要性。</p> <p>2.說明足內側與足外側三種基本的傳球要領。</p>	<p>【球感遊戲】 操作： 1.利用五個動作的關卡，練習以不同的部位控球。 2.仔細體會各種控球的要領，並深入思考使用的時機。</p> <p>【搶珠遊戲】 解釋：說明此活動的練習重點在於如何「護球」與「搶球」。 示範：請兩位學生示範，一位示範背對搶球者「護球」，一位示範「搶球」。</p> <p>【足內側傳球】 說明：在比賽中足內側傳球的重要性。 講解：足內側傳球的運用時機。 操作： 1.兩人一組，相互面對 3 公尺遠。 2.依序練習足內側傳球。</p> <p>【足外側傳球】 說明：在比賽中足外側傳球的重要性。 講解：足外側傳球的運用時機。 操作： 1.兩人一組，相互面對 3 公尺遠。 2.依序練習足外側傳球。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>	<p>1.足球 2.足球比賽的相關資訊</p>	<p>1.實作：能做出防止被搶的控球動作、腳的四個部位做出不同的控球動作。 2.問答：能說出不同控球方式與技巧。 3.自評：評估與改進自己的動作。 4.問答：編排賽程應考量的因素有哪些。 5.發表：能說出自己所面臨的各種問題。 6.實作：能正確傳球與將球停穩。</p>

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
第十六週	05/27 - 06/02	1	第三篇活力的泉源 第1章活動與熱量	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	了解熱量消耗受哪些因素影響。	<p>【活動熱量比一比】</p> <p>統整：想增加消耗卡路里的機會，須從改變生活習慣開始，平常多走路、多爬樓梯，鼓勵學生要擁有健美的身材，就要先動起來。</p> <p>補充：提醒學生運動前先做暖身運動，可以使身體肌肉更為柔軟，減少身體在運動過程中發生運動傷害的現象。</p> <p>【熱量計算】</p> <p>提問：配合課本的圖示，請問學生食物的熱量？並說明理由。</p> <p>統整：教師說明當我們在選擇食物時，除了考慮喜好外，並需思考是否提供均衡的營養與熱量，青少年身體生長迅速，食慾旺盛，食量大增，食物攝取量與生長發育和體能消耗量之間，若能達到平衡，就能避免因攝取量不足，而造成營養缺乏；或攝取量過多，而造成肥胖，不論營養過剩或缺乏，都會影響身體的發育。</p>	【家政教育】1-4-4 了解並接納異國的飲食文化。	教用版電子教科書	<p>1.觀察：學生發表意見的參與度。</p> <p>2.觀察：學生能踴躍發表，並對其生活型態有所省思，以及藉由分組活動中了解學生是否學習表達、溝通與分享的能力。</p> <p>3.問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。</p>

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
第十六週	05/27 - 06/02	2	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射~足球	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。 3-3-3 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。 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。 6-3-5 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.了解傳球動作及不同的傳球方式。 2.練習各種射門動作要領，並藉由活動熟悉射門的動作。	【一對三搶球】 講解：利用足部的各個部位，做出準確的傳接動作。 操作： 1.四人一組，一人位在中央。 2.中央的人負責搶球，其他三人則三角傳球。 3.搶到球後，取代傳球被搶者的位置，繼續傳球。 4.被取代者則位在中央負責搶球。 【足背射門】 講解：足背射門的運用時機。 操作： 1.一人面對球門約8公尺。 2.依序練習足背射門五次。 【凌空踢球射門】 講解：踢凌空球射門的運用時機。 操作： 1.一人面對球門約10公尺，自己將球拋高踢球。 2.依序練習踢凌空球射門五次。 【踢弧形球射門】 講解：踢弧形球射門的運用時機。 操作： 1.一人面對球門約15公尺。 2.依序練習踢弧形球射門五次。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	1.足球 2.足球比賽的相關資訊	1.發表：能說出自己所面臨的各種問題。 2.實作：能正確踢球與將球停穩。

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
第十七週	06/03 - 06/09	1	第三篇活力的泉源 第2章正確選擇外食	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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.了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優點缺點，學習做健康的消費決定。 2.學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	【健康外食技巧】 提問：詢問學生如何吃才是健康？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，尚需注意以下幾項原則： 1.選擇健康的食物。 2.選擇有利健康的烹調方式。 3.選擇四低一高（低鹽、低糖、低油、低咖啡因、高纖）的新鮮食材。 【檢視自己的外食習慣】 實作：請學生針對自己平時外食的習慣來勾選與填寫。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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.教用版電子教科書 2.健康飲食的相關資訊	1.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 2.觀察：學生發表意見的參與度。

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
第十七週	06/03 - 06/09	2	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射~足球	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。 3-3-3 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。 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。 6-3-5 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.了解足球場上每位球員位置屬性、角色與不同功能，體會戰略應用重要性。 2.經過三對三迷你足球賽之後，使學生了解足球運動的成功之路，在其背後所需付出的努力與用心。	【紙上談兵】 說明：在足球場上，依照位置的不同，而有不同的工作與名稱。 操作： 1.將戰略位置海報張貼在黑板上。 2.強調各個位置的角色與功能。 3.各隊分開討論。 4.記錄討論結果。 5.各隊將討論結果與其他隊伍分享。 【調兵遣將】 說明：經過各項練習後，全班討論並選出適合的人擔任適當的守備位置。 操作： 1.全班共同推舉出在足球技巧上較為優秀的同學。 2.與教師討論，上述優秀同學適合的守備位置。 【三對三迷你足球賽】 操作： 1.三人一隊，每場3分鐘，四隊共用一場地。兩隊比賽，一隊擔任裁判工作，一隊擔任記錄分析工作。 2.擔任裁判的隊伍，必須在比賽前分配工作，分別有一位裁判員和兩位巡邊員。 3.以籃球場大小作為比賽場地。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	1.足球 2.足球比賽的相關資訊	1.問答：能說出場上每位球員的角色與功能，並知道隊友的長處，將其安排到正確有利的位置。 2.實作：能畫出自己隊伍的位置戰略圖及了解基本戰略知識，並表現於實際比賽中。 3.實作：能了解基本戰略，並表現於實際比賽中。 4.問答：能說出團結合作對足球運動的重要性。 5.發表：能說出自己上場比賽時的感覺。

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
第十八週	06/10 - 06/16	1	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	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。 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。 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。	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	<p>【正確選購包裝食品】</p> <p>說明：教師事前準備數個不合乎標準標示的食品包裝，並將學生分為若干組，每組發給不同的食品包裝。</p> <p>實作：請學生找出不合標準的部分。</p> <p>說明：說明食品包裝的基本標示。</p> <p>講解：教師利用課本圖 2-3 說明商品應認清的內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.品名。 2.內容物名稱。 3.添加物名稱。 4.有效日期以及保存方法。 5.廠商名稱、地址。 6.健康食品字樣與標準圖樣。 7.成分及含量。 <p>【合作社偵查】</p> <p>實作：請學生實際利用下課時間到學校合作社做調查，參考課本 P89 的偵查內容進行檢核。</p> <p>歸納：想成為聰明的消費者，首先可從日常生活週遭的商家來進行調查，如學校合作社、家裡附近的便利商店等等，如此將有助於你了解商家販賣的商品是否都有符合各項檢核標準。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	1.包裝食品的蒐集 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出包裝食品應有的標示內容。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.問答：能夠說出選購食品需注意的事項。 4.自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。 5.觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。

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
第十八週	06/10 - 06/16	2	第五篇就是愛運動 第4章水中蛟龍～捷泳	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。 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。 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.學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2.學習捷泳的划手與換氣動作。	<p>【水中安全】 說明： 1.在規定的範圍裡游泳、戲水。 2.到有救生員與急救設備的戲水場所。 3.吃太飽或不舒服時，請勿下水。 4.結伴同行，並聽救生員的指示。 5.下水時戴泳鏡，可保護眼睛，並可有更佳的視野。</p> <p>【捷泳打水】 說明：捷泳姿勢中腿部與手部肌肉的作用功能，大致以手部為主要前進來源，腿部除了短距離衝刺時能夠幫助身體快速前進外，大致上腿部的動作是以協助下半身漂浮與平衡為主。 提醒：打水是捷泳的入門，因此進行練習時，應該注意動作正確性，以奠定良好的根基。</p> <p>【一股作氣】 討論：讓學生們學習相互合作進行此項活動，不僅可以訓練兩人的手部與腳部肌力，也可以做到體能訓練，更可以藉由活動來增進班上的團結與向心力。</p>	【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。	捷泳的相關資料	1.問答：能說出水的特性。 2.實作：能下水親身體驗水的特性。 3.觀察：學生練習打水動作時之用心程度。

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
第十九週	06/17 - 06/23	1	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	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。 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。 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。	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	<p>【認清廣告與消費】 提問：你是否曾有購買的商品與廣告不符的經驗？ 說明：教師講解廣告的目的在於推銷商品或服務，但部分不肖業者為了增加商品銷售量，會提供不實的廣告或宣傳，進而造成消費者錯誤的認知。 總結：因此聰明的消費者必須有能力判斷廣告的真實性與公信力，並在購買時做出正確的選擇，如此將能消費的安心、開心。</p> <p>【網路消費】 提問：詢問學生是否曾有網路消費的經驗？你覺得網路消費安全嗎？ 說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險： 1.商家是否合法。 2.聯絡與交易對象是否真有其人。 講解：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。</p>	<p>【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】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【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。</p>	1.數個不合乎標準的食品包裝 2.教用版電子教科書	1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。

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
第十九週	06/17 - 06/23	2	第五篇就是愛運動 第4章水中蛟龍～捷泳	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。 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。 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.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	<p>【人體獨木舟】 提問：如何增加肺活量？ 發表：請學生儘量主動舉手發言，並引導學生如何去利用生活中的活動，來達到增加肺活量的正面效益。 說明：游泳運動當中，需要在水中悶氣、吐氣，出水面時吸氣。而這些動作的過程當中，游泳動作同時進行，游泳可說是一項訓練心肺功能最好的運動。</p> <p>【手、腳、換氣的聯合動作】 說明：教師講解手部、腳部與換氣為學習捷泳的基本三項要件。 操作： 1.全班同學分組，練習三個要件的聯合動作。 2.練習時，必須注意安全，切勿嬉戲打鬧。</p>	【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。	捷泳的相關資料	1.發表：請學生發表練習換氣動作所遭遇到的困難，及突破困境的方式為何。

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
第二十週	06/24 - 06/30	1	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	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。 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。 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。	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	【消費糾紛怎麼辦】 提問：你是否曾有消費糾紛的經驗？ 講解：教師以課本範例說明遭遇糾紛時可以採用的解決方式。或可利用圖2-8的消費爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。 【爭取消費權益的原則】 說明：爭取權益的原則： 1.完整陳述事實。 2.找主管機關。 3.尋求相關協助。 4.參考相關法令。 統整：教師應鼓勵學生拒當沉默的消費者，提醒學生在發生消費問題時，要適當爭取自己的權益，但同時強調面對糾紛時應以就事論事的態度要求合理的處理與賠償，不能有趁機敲竹槓的心態。總結：學生除了會擔任消費者的角色外，未來也可能是老闆、廠商，甚至是政策的制定者或執行者，所以最後宜強調這些角色對消費事件的責任，期能從根本解決消費問題。	【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】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【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.數個不合乎標準的食品包裝 2.教用版電子教科書	1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。

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
第二十週	06/24 - 06/30	2	第五篇就是愛運動 第4章水中蛟龍～捷泳	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。 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。 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.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	【小組捷泳計畫書】 說明：游泳的訓練分為兩項；一是體能訓練，另一則是技能訓練。 發表：根據大家所設計的游泳訓練計畫書，藉由自由發表的過程，引導學生了解課文中各項要點的內容。	【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。	捷泳的相關資料	1.發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。

桃園市 106 學年度 第一學期 青埔國民中學八年級健康與體育領域教學計畫表
設計者：健康與體育領域教學團隊

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、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。
- (十) 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。
- (十一) 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。
- (十二) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- (十三) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- (十四) 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。
- (十五) 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。
- (十六) 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、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	08/27 - 09/02	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。	認識常見的錯誤用藥觀念。	<p>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.亂買成藥自行服用 3.覺得快好了就自行減藥、停藥 4.沒告知同時服用其他藥物 5.沒告知個人健康狀況 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。</p> <p>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。</p>	【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。

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	08/27 - 09/02	2	第四篇 運動樣樣行 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 重視並能積極促進運動安全。	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，會影響命中率關節的關節有哪些？其中最具影響力的關節是哪一個關節？ 發表：同組同學共同討論，並發表討論之結果。 二、說明籃板球 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。	【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：是否能認真練習暖身上籃之動作。

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
第二週	09/03 - 09/09	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。	<p>一、就是「藥」健康 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪是正確的？ 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。</p>	【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。

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
第二週	09/03 - 09/09	2	第四篇 運動樣樣行 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，瞄準籃板上方向傳球，然後向前跳起用雙手向上抓球。 提醒：著地時保持平衡，將球置於額前，手肘外張。 二、活動「進攻籃板」 說明：雙手投籃對初學者或女生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，再近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。

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
第三週	09/10 - 09/16	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。

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
第三週	09/10 - 09/16	2	第四篇 運動樣樣行 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 重視並能積極促進運動安全。	了解「卡位」的意義與做法。	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大籃框中，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做調整，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。

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
第四週	09/17 - 09/23	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。	了解吸菸對人體的危害。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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、皮膚老化、性功能障礙、肺活量降低、氣管不好亦引起咳嗽、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</p>	【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.吸煙健康相關新聞事件	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。

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
						<p>量降低，影響運動表現。</p> <p>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。</p> <p>四、活動「營造無菸環境」</p> <p>分組：將學生分成數組。</p> <p>討論：分析擴大公共場所禁菸規定的原因。</p> <p>記錄：將討論內容記錄在課本。</p> <p>說明：教師可以針對學生討論內容加以澄清。</p>			

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
第四週	09/17 - 09/23	2	第四篇 運動樣樣行 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。	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條線和數個圓圈，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 說明： 1.三分線 2.邊線 3.端線 4.罰球線 5.禁區 6.中圈 7.中線 8.籃框 9.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，各位置的職責畫分也愈來愈明確、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出對各個球員	【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.新式籃球場地的相關內容 2.先發五虎首位置相關資訊	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：於活動進行中，是否融入於團體中。

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
						<p>的看法。</p> <p>說明：各位置的職責除了畫分更明確之外，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。</p>			

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
第五週	09/24 - 09/30	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。	了解飲酒對身體的影響。	<p>一、說明過量飲酒的影響 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 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。</p> <p>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。</p> <p>三、說明嚼食檳榔的影響 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。</p>	【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。

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
						<p>四、活動「王先生感受一檳榔誤我一生」</p> <p>提問：詢問學生週遭是否有家人或親友在嚼食檳榔？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p>			

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
第五週	09/24 - 09/30	2	第四篇 運動樣樣行 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。	<p>一、活動「擊擊樂」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>說明：用躲避球來當做雙手的熱身，以及發球的前導物。</p> <p>統整：說明躲避球的規則。如同一般常見的躲避球一樣，唯一不同的是只能使用單手擊球（使用一手持球後拋球，再由另一手擊球；或者是單手拋球後再由同一隻手擊球），在場內被擊中的人就要到外圍，場內無人或時間到時比賽結束，由場內較多人的一方獲勝。</p> <p>引導：拋擊動作就類似排球的發球，進入排球發球的課題。</p> <p>二、活動「加強球感練習」</p> <p>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。</p> <p>三、介紹排球低手發球</p> <p>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。不過如果球飛的夠高時，可以嚇嚇對</p>	【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：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。

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
						<p>方，當為戰術之一。</p> <p>講解：</p> <p>1.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。</p> <p>2.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。</p> <p>3.擊球：借右腳蹬地力量，身體重心隨著右手向前擺動擊球而移至前腳上，在腹前以全手掌或握拳擊球的後下方，手觸球時，手指手腕用力，擊球後隨著擊球動作，重心前移迅速進場比賽。</p> <p>示範：教師示範低手發球動作。</p>			

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
第六週	10/01 - 10/07	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。	<p>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。</p> <p>二、成癮藥物的種類 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。</p>	【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。

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
第六週	10/01 - 10/07	2	第四篇 運動樣樣行 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。且因容易控制方向、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，上身稍向右侧轉動。 3. 擊球時：擊球時利用蹬地，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。 4. 擊球後：擊球瞬間，手指自然張開，全部手掌要出力擊球，擊球後隨著重心前移，迅速進場比賽。示範：教師示範肩上發球的動作。 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。

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
第七週	10/08 - 10/14	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。 強調：有許多場所時常暗藏菸、酒、檳榔及成癮藥物，所以盡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」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	【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。

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
						<p>想法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			

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
第七週	10/08 - 10/14	2	第四篇 運動樣樣行 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.熟練發球的動作要領。 2.讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	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.依發球方式來分組，採相同發球方式的學生在同一個排球場地練習。 3.將同一場地的學生分成兩半部，分別站於球網的兩側，距球網三公尺。 4.只有一側的學生能拿球，待球發出後，另一側的學生再去撿球，以此方式輪流練習發球。 5.當大部分學生都能發到另一方場區時，再後退三公尺練習。 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	【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。

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
						<p>軍。</p> <p>說明：進行接力活動時，撿球回傳是很重要的，盡快撿球且從地上滾回給隊友，可縮短整隊接力完成時間。</p>			

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
第八週	10/15 - 10/21	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.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品剪報或資料。 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、檳榔及成癮物品上癮的原因為何？」 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、檳榔及成癮物品上癮。 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。	【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：我能做到拒絕對自己有傷害的事物。

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
						<p>討論：請臺下的學生發表觀看後的想法。</p> <p>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。</p> <p>評分：請臺下學生評分，並提供回饋。</p>			

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
第八週	10/15 - 10/21	2	第四篇 運動樣樣行 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。	讓學生能利用低手發球或肩上手發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	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，一隊擔任公正裁判。 2.每當一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.我方擊球到對方場內時，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	【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.排球比賽規則 2.碼表 3.哨子 4.排球	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否能與團隊默契。 3.提問：比賽中如何判決比數。

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
						<p>習，相信大家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。</p>			

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
第九週	10/22 - 10/28	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.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：詢問學生週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？ 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：詢問學生週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	【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。

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
						<p>助小智。</p> <p>發表：請學生將討論結果對大家發表。</p> <p>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。</p>			

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
第九週	10/22 - 10/28	2	第四篇 運動樣樣行 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。	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。

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
第十週	10/29 - 11/04	1	第二篇安全的生活 第1章安全的主張	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」活動中如果淑婷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	【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。

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
						<p>發表自己的看法。</p> <p>統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。</p>			

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
第十週	10/29 - 11/04	2	第四篇 運動樣樣行 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.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	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，右手引拍停在身體的左側，眼睛注視球。 3.揮拍擊球成結束姿勢：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。 3.在發球練習時，可將球黏上一條棉線，線的另一端綁在手上，就不需浪費時間撿球。 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、身體側身向球桌。 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。	【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：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。

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
第十一週	11/05 - 11/11	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 規劃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.學習火災的救護要領。 3.學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方式。 4.認識滅火器的種類與滅火原理。	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。 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	【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。 【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.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。

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
						<p>否能將所學運用在日常生活，以確保自己及家人的生命財產安全。</p> <p>實作：請學生仔細閱讀逃生計劃範例的步驟，並確實規劃自己的逃生計畫，然後將自己的計畫記錄下來。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			

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
第十一週	11/05 - 11/11	2	第四篇 運動樣樣行 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.預備姿勢：兩膝微屈開立。 2.拋球引拍及預備擊球姿勢：將球放在左手手掌上，垂直上拋，右肩下垂、左肩較高，引拍停左手腋下。 3.揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後往右前上方收拍。 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，各發三次不旋長球，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。

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
第十二週	11/12 - 11/18	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.學習正確的地震預防措施與應對方式。 2.學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	一、防震安全 提問：臺灣位於歐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	【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。 【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.地震防護相關資訊 3.防颱相關資訊	1.問答：能說出正確防震措施。 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.能正確說出颱風發生時的預防方式。

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
						<p>就應該多注意颱風的動態與消息，以確保生命財產的安全。</p> <p>五、活動「颱風來襲時」</p> <p>提問：詢問學生是否有遭遇過颱風侵襲的經驗？</p> <p>說明：教師先以活動中的情境故事說明颱風來襲時出遊的危險性，並提醒學生應該隨時注意自身安全。</p> <p>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。</p>			

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
第十二週	11/12 - 11/18	2	第四篇 運動樣樣行 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」 舉例：現在的生活步調略顯忙碌，人們參與運動休閒的時間不多，也因而產生身體的疾病，因此，唯有個人積極參與社區或社會的體育活動，如路跑、登山、直排輪等，體會運動對身體健康的益處，進而推廣全民運動，如此才能創造富強的國家。 二、活動「練習策略」 說明：桌球的各種球技巧只要多練習，就可以產生很強的攻擊性。 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。	【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：說明個人運動參與與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。

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
第十三週	11/19 - 11/25	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 規劃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。說明：說明被蜂叮咬的急救處理方法。 統整	【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 發展規劃生涯的能力。	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。

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
第十三週	11/19 - 11/25	2	第四篇 運動樣樣行 第4章老少咸宜~羽球	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。	學會羽球之發球。	<p>一、羽球發球 提問： 1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單分為哪兩種球路？ 3.在觀看的羽球比賽影帶中，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：「羽球發球」之犯規動作為何。 提醒：羽球比賽時，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。</p> <p>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。</p>	【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.羽球用具 3.哨子 4.蒐集些與羽球運動之相關資訊	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：能具體說出發球應遵守的規則。

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
第十四週	11/26 - 12/02	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 規劃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蕈的種類。 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	【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 發展規劃生涯的能力。	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蕈種類。

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
						<p>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。</p> <p>五、有毒菇蕈 提問：詢問學生是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，應盡速就醫做診治。</p>			

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
第十四週	11/26 - 12/02	2	第四篇 運動樣樣行 第4章老少咸宜~羽球	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。	<p>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、球拍及羽球三者之間的空間關係，再做出判斷，選擇何種擊球法。</p> <p>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。</p>	【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.羽球用具 3.哨子 4.蒐集些與羽球運動之相關資訊	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。

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
第十五週	12/03 - 12/09	1	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	5-3-3 規劃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。	<p>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。</p> <p>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，並且尋求救援、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。</p>	<p>【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 發展規劃生涯的能力。</p>	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。

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
第十五週	12/03 - 12/09	2	第四篇 運動樣樣行 第4章 老少咸宜~羽球	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。	認識並學會羽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？ 講解：在身體側方將來球擊回，這種擊球法常使用於雙打比賽中，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。	【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.羽球用具 3.哨子 4.碼表	1.觀察：能夠成功發出有效球。 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。

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
第十六週	12/10 - 12/16	1	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.學習昏厥(暈倒)的處理。 2.學習呼吸或心跳停止的處理。	一、活動「暈倒急救演練」 引導：根據活動之插畫，引導學生觀看此生活實例。 提問：根據案例一之問題，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。 三、教師統整說明：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。 四、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	【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 發展規劃生涯的能力。	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式 CPR 相關資訊	1.觀察：根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。

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
						<p>術？發表：學生踴躍發言。</p> <p>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。</p>			

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
第十六週	12/10 - 12/16	2	第四篇 運動樣樣行 第4章老少咸宜~羽球	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，先達十分者為獲勝隊伍。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.你覺得自己比別隊好的地方在哪裡？ 討論：讓學生自由討論，發現問題、尋求解決方法。統整：以雙方擅長的優點相互彌補彼此的不足。	【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。

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
第十七週	12/17 - 12/23	1	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.正確學習心肺復甦術的操作步驟。 2.了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。 3.練習心肺復甦術。	一、心肺復甦術流程圖介紹 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 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	【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 發展規劃生涯的能力。	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式 CPR 相關資訊	1.實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。 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。

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
						<p>驟。</p> <p>六、活動「與安妮的接觸」</p> <p>自評：學生學完心肺復甦術後，評量自己的技術是否純熟。</p> <p>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。</p>			

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
第十七週	12/17 - 12/23	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.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。 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	【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。

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
						<p>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。</p> <p>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。</p>			

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
第十八週	12/24 - 12/30	1	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	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.認識兩性交往的形式。 2.了解兩性交往的原則及安全守則。 3.了解兩性交往的安全守則。 4.學習與人交往時邀約的撇步。	一、兩性交友的形式 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？	【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。	1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1.問答：能正確說出兩性交往的形式。 2.觀察：能熱烈參與課程活動。 3.問答：能清楚說出與異性交往時須注意的事項。 4.觀察：是否能熱烈參與表演。

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
第十八週	12/24 - 12/30	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.能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2.認識急行跳遠的基本動作。 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，來幫助助跑踩點的正確，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。	【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。

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
						<p>2.全速且穩定的助跑，練習助跑距離目標點的控制，以及正確的踩點踏板動作。</p> <p>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。</p>			

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
第十九週	12/31 - 01/06	1	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	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。	一、拒絕邀約的技巧角色 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。 6.充分認識約會對象,並掌握約會的行程。 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。	【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。	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.實作:是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。

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
						<p>發表：每組推派一位代表，報告或表演討論故事接龍結果。</p> <p>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，為長期的婚姻關係付出、維護。</p> <p>五、活動「爸媽戀愛史」</p> <p>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？</p> <p>記錄：將訪問的內容記錄下來。</p> <p>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。</p>			

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
第十九週	12/31 - 01/06	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，則進行修正之，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.那一種動作最為普遍被使用呢？ 3.那一種動作難度最高？ 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	【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：能夠表達說出其經驗與認知。 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。

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
						<p>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。</p> <p>四、落地動作</p> <p>提問：你們認為跳遠落地動作的要領為何？</p> <p>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。</p> <p>講解：說明落地動作的動作要領。</p> <p>操作：學生需遵照順序一一輪流進行活動。</p>			

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
第二十週	01/07 - 01/13	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則去約束,並且對自己的性行為負責。 四、避免性衝動的情境	【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。	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。

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
						<p>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。</p> <p>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。</p>			

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
第二十週	01/07 - 01/13	2	第五篇青春的躍動 第2章友誼看招~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。 5.學會投盤的三個重要技巧。	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。 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	【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：能依動作要領做出接盤的動作。

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
						<p>說明：握盤的姿勢，將拇指按於盤面，中指及食指托住盤底。</p> <p>示範：正手投盤時的動作要領。</p> <p>1.準備姿勢：兩腳張開比肩略寬，左腳在前側立面對目標。</p> <p>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。</p> <p>五、說明投盤的三個重要技巧</p> <p>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。</p>			

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
第二十一週	01/14 - 01/20	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.了解生命的重要性。 2.了解青少年懷孕可能導致的不良後果。 3.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 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	【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。	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.問答:能說出未婚懷孕所造成的傷害。 5.實作:認真的以身體的動作來扮演一顆種子。

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
						<p>理上所造成的傷害。</p> <p>四、活動「小樹之歌」</p> <p>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。</p> <p>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？」</p> <p>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。</p>			

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
第二十一週	01/14 - 01/20	2	第五篇青春的躍動 第2章友誼看招~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.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：當飛盤的高度再胸部以上時，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：當飛盤飛行的高度再腰部以下時，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」	【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。

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
						<p>操作：</p> <p>1.將全班學生分成六人一組，每組需有十個寶特瓶，內裝有一點水。</p> <p>2.然後依一般保齡球的擺法擺好，以飛盤代替球來進行遊戲。</p> <p>五、建立良好的休閒活動</p> <p>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。</p> <p>記錄：將休閒活動的心得記錄下來，並與同學一起分享。</p>			

桃園市 106 學年度 第二學期 青埔國民中學八年級健康與體育領域教學計畫表
設計者：健康與體育領域教學團隊

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、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，進而關懷週遭環境，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，瞭解性病的預防之道。
- (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。
- (十) 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。
- (十一) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
- (十二) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
- (十三) 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。
- (十四) 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。
- (十五) 了解田徑標槍之來源及動作要領。
- (十六) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。
- (十七) 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。
- (十八) 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、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	02/11 - 02/17	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。	【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。

※調整放假
(1/22-1/24補課)

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
						<p>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：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>講解：指導同學若是低自尊也不用氣餒，可以藉由下列方式提升自己的自尊：</p> <p>1.接納自己 2.正向思維 3.展現自己的能力</p>			

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	02/11 - 02/17 ※調整放假 (1/22-1/24 補課)	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.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。	一、快攻得分 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.跨下運球 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.前進急停跨下運球轉變方向過人。2.前進急停背後運球轉變方向過人。	【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	觀察：學生是否在活動過程中充分練習。

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
第二週	02/18 - 02/24	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。	<p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、追尋夢想 提問：詢問同學自己有什麼夢想？</p>	【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。

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
第二週	02/18 - 02/24	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，以掩護隊友讓他在從事移位或進攻時，能夠更順利的策略。 示範：教師示範掩護動作的要領。 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.「向前掩護」剛好相反，是由靠近罰球線的隊友，幫忙在端線的小前鋒擋住防守者。 3.「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。	【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。

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
第三週	02/25 - 03/03	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。

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
第三週	02/25 - 03/03	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.學習進攻跑位的基本動作。 2.熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	一、進攻跑位 提問：如何才能夠擺脫對手的糾纏，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。	【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.討論：能熱烈的參與討論。 2.實作：能積極的參與活動之進行。

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
第四週	03/04 - 03/10	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。

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
第四週	03/04 - 03/10	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。

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
第五週	03/11 - 03/17	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。

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
第五週	03/11 - 03/17	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。	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	【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。

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
						<p>之動作要領，並於示範過程中，說明需要注意之部分。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>歸納：教師針對學生提出來之意見，進行歸納與說明。</p> <p>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。</p>			

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
第六週	03/18 - 03/24	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：詢問學生是否曾應課業、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週遭的人： 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	【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：能正確說出面對逆境處理方法。

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
						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。			

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
第六週	03/18 - 03/24	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。

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
第七週	03/25 - 03/31	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	【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。

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
						<p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、傳染病的預防—增強人體抵抗力</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、傳染病的預防—管制傳染途徑</p> <p>說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身抵抗力的外，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			

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
第七週	03/25 - 03/31	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。	認識足球進攻戰術。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	【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。 3.實作：能與組員共同努力合作。

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
第八週	04/01 - 04/07	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	【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：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的習慣。

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
						<p>病毒性肝炎」。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>四、腸病毒</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>歸納：教師說明腸病毒傳染與症狀要點，分為以下幾項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.腸病毒以每年 4 至 9 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。 <p>統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手與避免出入空氣不流通的公共場所是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水份，同時在家休息一週後再行復學。</p>			

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
						<p>五、活動「限水（旱災）帶來的疾病」</p> <p>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？</p> <p>說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即時面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。</p>			

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
第八週	04/01 - 04/07	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。

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
第九週	04/08 - 04/14	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？	【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。

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
第九週	04/08 - 04/14	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。	【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。

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
第十週	04/15 - 04/21	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。

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
第十週	04/15 - 04/21	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。	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。

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
第十一週	04/22 - 04/28	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。	<p>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。</p> <p>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，並進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。</p> <p>三、預防慢性病前哨戰 歸納：因此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</p> <p>四、活動「我的健康抉擇」。</p>	【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。

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
第十一週	04/22 - 04/28	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.再請全班學生依照表 4-2 擊球動作修正表之內容，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。

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
第十二週	04/29 - 05/05	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。	<p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.選擇家庭醫師 2.有病要找家庭醫師 <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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上的影響。

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
第十二週	04/29 - 05/05	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。	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。 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。	【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。

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
第十三週	05/06 - 05/12	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 2.性觀念的相關資訊	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。

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
第十三週	05/06 - 05/12	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。

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
第十四週	05/13 - 05/19	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【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。</p>	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。

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
第十四週	05/13 - 05/19	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。 2.了解棒(壘)球基本的規則。 3.實際參與棒(壘)球比賽。	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。 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。	【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.實作：能做出正確的傳、接球動作。 2.問答：對於棒(壘)球規則是否了解。

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
第十五週	05/20 - 05/26	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。

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
第十五週	05/20 - 05/26	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	【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。

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
						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。			

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
第十六週	05/27 - 06/02	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。

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
第十六週	05/27 - 06/02	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，看看是否能让動作一氣呵成。 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。	【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。

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
第十七週	06/03 - 06/09	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：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。

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
第十七週	06/03 - 06/09	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	【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.觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。

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
第十八週	06/10 - 06/16	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：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。

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
第十八週	06/10 - 06/16	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，才会有優異的表現，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。	【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。

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
第十九週	06/17 - 06/23	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：能具體說出如何預防性侵害及其應變方式。

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
第十九週	06/17 - 06/23	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	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、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！不必在乎自己做的不美，只要你的心情和大家一樣快樂，你就是最棒的伙伴。	【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：能配合音樂舞動。

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
第二十週	06/24 - 06/30	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、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：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。

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
第二十週	06/24 - 06/30	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。 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：能配合音樂舞動。

桃園市 106 學年度 第一學期 青埔國民中學九年級健康與體育領域教學計畫表
設計者：健康與體育領域教學團隊

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、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。
- (十) 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域联防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。
- (十一) 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
- (十二) 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。
- (十三) 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。
- (十四) 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。
- (十五) 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。
- (十六) 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。
- (十七) 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、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	08/27 - 09/02	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。	<p>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，因此我們除了必須與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。</p> <p>二、多元家庭形式 提問：詢問學生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，因此出現了許多非傳統性類型的家庭形式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>【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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。

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	08/27 - 09/02	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.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,各位置的職責畫分也愈來愈明確、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,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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己,尊重他人。	哨子。	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。

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
第二週	09/03 - 09/09	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，並體認家庭所提供的功能。	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。	【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。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。

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
第二週	09/03 - 09/09	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、區域联防 說明：區域联防的種類包括：二三區域联防、二一二區域联防、三二區域联防三種。 提問：何時該使用三二區域联防？ 發表：由學生們舉手發表。 統整：常見的區域联防方式如下： 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联防。 2.若進攻隊伍以外線的攻擊為主時，則會採用三二區域联防。 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，其餘四人則會練習到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。 2.左右交叉換位五人一組，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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	哨子。	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。

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
第三週	09/10 - 09/16	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。	<p>1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。</p> <p>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。</p> <p>3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。</p> <p>4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。</p>	<p>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。</p> <p>二、擁有健康家庭 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。</p> <p>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。</p>	<p>【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板性別角色關係。 【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。</p>	<p>1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。</p>	<p>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。</p>

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
第三週	09/10 - 09/16	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，扣球攻擊與攔網隊型戰術的變化，「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、空中截球動作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，自然曲肘於頭前方。 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。

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
						<p>發表：請學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。</p> <p>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。</p> <p>實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。</p>			

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
第四週	09/17 - 09/23	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：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。 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	【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：是否認真聆聽、參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。

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
第四週	09/17 - 09/23	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。	【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。

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
第五週	09/24 - 09/30	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。

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
第五週	09/24 - 09/30	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 重視並能積極促進運動安全。	1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多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。	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。 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。	【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。 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。

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
第六週	10/01 - 10/07	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，並分組討論的互相學習、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。

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
第六週	10/01 - 10/07	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 重視並能積極促進運動安全。	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。 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。	【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。

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
第七週	10/08 - 10/14	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。 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。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別關係。 【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.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。

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
第七週	10/08 - 10/14	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。	<p>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。</p> <p>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</p>	【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 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。

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
第八週	10/15 - 10/21	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，必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，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。	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。

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
第八週	10/15 - 10/21	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：將球向上連擊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。	【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。

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
第九週	10/22 - 10/28	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。

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
第九週	10/22 - 10/28	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。

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
第十週	10/29 - 11/04	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.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及其標示。	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。 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。	【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方式。

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
第十週	10/29 - 11/04	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.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，不但可以練習所學的技巧，更能達到共同學習、共同進步的最終目標。	【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。

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
第十一週	11/05 - 11/11	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	【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。

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
第十一週	11/05 - 11/11	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：可以說出羽毛球的特性。 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。

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
第十二週	11/12 - 11/18	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觀念，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。	【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。

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
第十二週	11/12 - 11/18	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，盡量把球挑高、挑遠，挑直線。 2.切球的學生依照動作要領進行練習，盡量讓球過網急墜，球的落點盡量在前發球線內。 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。

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
第十三週	11/19 - 11/25	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，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。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常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品做介紹。 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。

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
第十三週	11/19 - 11/25	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。	熟練網前短球的動作要領。	<p>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。</p> <p>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）</p> <p>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。</p>	<p>【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。</p>	羽球。	<p>1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。</p>

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
第十四週	11/26 - 12/02	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.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。	<p>一、食物中毒</p> <p>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。</p> <p>二、食物中毒的處理</p> <p>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。</p> <p>三、預防食物中毒大補帖</p> <p>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</p>	<p>【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，進而解決環境問題的經驗。</p>	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。

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
第十四週	11/26 - 12/02	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→殺球，兩人輪流練習。 實作：班上學生兩人一組進行活動。	【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。

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
第十五週	12/03 - 12/09	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。	【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，進而解決環境問題的經驗。	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。

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
第十五週	12/03 - 12/09	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,大拇指、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。

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
第十六週	12/10 - 12/16	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？ 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？	【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，進而解決環境問題的經驗。	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。

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
第十六週	12/10 - 12/16	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。	了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	<p>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。</p> <p>二、勾鍵式滑壘 引導：學生在體驗滑壘之後。 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。 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。</p> <p>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</p>	【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。

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
						<p>腳同側的手往地上推，即可站立。</p> <p>5 踩壘之腳，左、右腳皆可。</p> <p>提醒：個人基本動作熟練格外重要。</p> <p>提問：經過多人練習滑壘後之後，遇到哪些困難動作呢？</p> <p>統整：棒、壘球比賽中應好好發揮打擊、盜壘等動作。</p> <p>四、活動「跑壘接力」</p> <p>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。</p>			

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
第十七週	12/17 - 12/23	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。	<p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>	【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。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。

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
第十七週	12/17 - 12/23	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.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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	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。

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
第十八週	12/24 - 12/30	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。	<p>一、辨識瘦身美容廣告</p> <p>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？</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.仔細閱讀廣告內容 2.質疑內容或圖片的真實性 3.蒐集資料佐證 4.聽聽他人的意見 <p>二、活動「小心減重廣告陷阱」</p> <p>提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？</p> <p>實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	<p>1.課本。</p> <p>2.課程相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>1.觀察：是否能認真參與討論。</p> <p>2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。</p>

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
第十八週	12/24 - 12/30	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。 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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	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。

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
						<p>六、活動「課後自我練習表」</p> <p>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。</p> <p>操作：參考範例，做出自己的練習表。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			

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
第十九週	12/31 - 01/06	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)×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。 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	【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。

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
第十九週	12/31 - 01/06	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轉用球鞋？ 發表：學生自由發表意見。	【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 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	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。

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
第二十週	01/07 - 01/13	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。	【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。

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
第二十週	01/07 - 01/13	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.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。	【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 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	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：可否估計出適合自己的運動強度。

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
第二十一週	01/14 - 01/20	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.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紀錄。 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。

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
第二十一週	01/14 - 01/20	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。	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。	【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 參與策劃家人共同參與的活動,增進家人感情。	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。

桃園市 106 學年度 第二學期 青埔國民中學九年級健康與體育領域教學計畫表
設計者：健康與體育領域教學團隊

一、本領域每週學習節數： 3 節

二、本學期學習總目標：

- (一) 認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。
- (二) 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。
- (三) 探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。
- (四) 了解空氣污染的來源、危害及防治方法。
- (五) 了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
- (六) 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
- (七) 了解社區的轉變，並思考解決的方式。
- (八) 了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。
- (九) 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
- (十) 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。
- (十一) 學習排球比賽時各種隊形的變化。
- (十二) 認識適應體育，並建立正確的人生觀。
- (十三) 學習安全騎乘自行車。
- (十四) 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。
- (十五) 認識保齡球運動及打擊技巧。
- (十六) 認識撞球運動及打擊技巧。
- (十七) 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、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	02/11 - 02/17	1	第一篇安全生活體驗 第1章現代人 身安全	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。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.認識霸凌的種類。 2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的心身發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	一、校園人身安全 提問：你知道什麼是「霸凌」嗎？「霸凌」又有哪些種類？ 發表：鼓勵學生說出自己對「霸凌」的認識。 歸納：「霸凌」是一種有意圖的攻擊行為，通常會發生在學生之間權力不平等的欺凌與壓迫。肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、性霸凌都屬於霸凌的一種。 二、霸凌事件的影響 提問：霸凌者與被霸凌者的心身發展會有什麼不一樣？ 歸納：霸凌的事件中，可分為「霸凌者」與「被霸凌者」。被霸凌者常出現情緒困擾、身體問題及社交困難；而「霸凌者」則是因為其背景常有暴力管教或是本身個性易衝動……等。 統整：在關注被霸凌者的同時應該想到，霸凌者也需要我們的關心與協助。 三、活動「校園生活札記」 提問：如果你是故事中的主角，你會怎麼做？ 歸納：歸納學生發表的內容，並適時引導正確的處理方法。 四、友善校園 提問：在校園中，是否曾經看過類似「霸凌」的事件？ 討論：遇到霸凌時，我該怎麼辦？ 說明：當自己受到霸凌時： 1.遇到被嘲笑或作弄時，語氣溫和但是堅定的拒絕對方。 2.利用正確的管道，將事情告知可以協助你的人。 當其他同學被霸凌時： 1.勇敢站出來聲援，並且制止霸凌行為。 2.規勸同學不要因為身體特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。 3.不要因為大家都這樣做，所以就跟著做。 統整：用正確的方式，不但可以幫助他人，也可以幫助自己。 五、活動「垃圾車法則趕走霸凌」 引導：教師利用「垃圾車故事」引導學生進入反霸凌。 提問：知道「垃圾車故事」後，是否願意站出來幫助被霸凌的同學？ 發表：鼓勵學生踴躍發表自己的想法。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【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.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：是否能說出霸凌的種類。 2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論並知道面臨校園暴力事件時的處理方式。

※調整放假
(1/22-1/24
補課)

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	02/11 - 02/17 ※調整放假 (1/22-1/24 補課)	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，盡量消耗對手的體力，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。 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。</p>	【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。

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
第二週	02/18 - 02/24	1	第一篇安全生活體驗 第1章現代人 身安全	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。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2.學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。	一、網路安全 舉例：教師利用剪報舉出類似的事件。 提問：網路上會出現哪些陷阱？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 說明：說明虛擬世界和現實社會間的差異性，並強調在網路的世界中，潛藏著許多未知的陷阱。 二、活動「網路安全案例」 提問：在上網時，你會不會特別注意哪些是網路上的安全守則？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：在網路上查詢資料的同時，除了應注意自己的資料是否外流；另外也不可以有竊取他人檔案、資料的心態。正確使用網際網路，才能利人又利己。 三、網路安全注意事項 提問：平常都是去哪幾家網咖？為什麼會選擇去這些網咖？其中的室內裝潢及空調環境如何？安全措施是否完善？ 發表：鼓勵學生分享彼此的經驗。 說明：挑選網咖時，要注意照明設備，同時注意上網的時間與使用電腦的姿勢。另外，注意網路上的禮節及使用網路時絕不能把自己的資料輕易告訴別人，更不可以在網路上發表詆毀他人的文章，否則會觸犯毀謗罪。 四、安全戲水 提問：炎炎夏日，如果可以在清涼的溪水、海水中戲水，是一件開心的事情。但是你知道戲水安全守則有哪些嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：教師統整學生的答案，並告知學生戲水安全不只是口號，應該實際落實於生活中。 五、活動「戲水演變成溺水」 舉例：教師可引用報章雜誌上的真實新聞案例，告知學生戲水安全的重要。 討論：以前知道的戲水安全有哪些？還有哪些是以前沒有注意的？ 發表：鼓勵學生發表自身經驗，並和其他同學分享。 統整：統整學生答案，並強調戲水安全的重要。 六、防範溺水事件。	【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】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答 能說出戲水安全守則。

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
第二週	02/18 - 02/24	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。	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。

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
第三週	02/25 - 03/03	1	第一篇安全生活體驗 第1章現代人 身安全	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。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 2.學會避免讓自己處在危險的環境中。 3.學習預防危險的方式。 4.認識急難救助單位，並學會尋求協助。	一、防身有一套 提問：當你遇到歹徒的時候，應該怎麼處理比較適合？另外，又該怎麼樣避免危險？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：當我們在生活中遭遇到危險的情境時，首先要有辨識危險的能力，進而去因應危險以確保自身的安全。 二、辨識危險 提問：是否知道日常生活中哪些地方容易發生危險？ 發表：學生自由發表意見。 說明：日常生活中若能提高危機意識，便能夠減少與預防危險發生的機率，下列兩項是必須特別留意的： 1.認識危險的情境 2.認識危險的地點： (1)乏人注意的角落 (2)無照明設備的地方 (3)人煙稀少的地方 三、因應危險 提問：詢問學生是否曾有被跟蹤或遭遇危險的經驗？ 發表：鼓勵學生發表。 講解：平時若是一個人單獨行動時，必須要隨時注意周遭可疑的人、事、地、物等，以確保自身的安全，下列提供幾項因應的步驟： 1.評估危險 2.掌握要領 3.解決方法 四、安全防護網 提問：不論在任何地方遇到任何困難，你知道可以尋求哪些管道求救嗎？ 發表：鼓勵學生發表。 說明：學校輔導室、張老師基金會、少年輔導委員會都是可以求助的管道。 提問：除了上述管道，若遇到家暴、山難、溺水、火災、性侵等，又該尋求哪些管道的支援？ 發表：鼓勵學生發表。 說明：家暴可撥打「113全國婦幼保護專線」，其他狀況可向各地警察局、消防隊、紅十字會、山難救助協會等求救。 統整：雖然生活時時有危機，但是只要懂得善用社會資源，生活就多一分保障。	【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】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。

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
第三週	02/25 - 03/03	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。	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。	【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。

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
第四週	03/04 - 03/10	1	第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	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。	1.了解行人、自行車、汽車之用路安全。 2.了解行人之用路安全與規定。	<p>一、行得有理</p> <p>提問：你知道路權的種類嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：教師適當回饋發表意見的學生，並提出路權種類有三：車輛路權、行人路權、停車路權等。</p> <p>二、活動「輕盈上路」</p> <p>說明：了解路權與安全的關係，能保障自己的生命安全，更有助於交通狀況的順暢。</p> <p>實作：請學生畫下自己每天上學的路線圖，並沿途將自己覺得容易發生危險的路段或危險區域做上記號，且記錄下交通標誌、號誌、道路標線等。</p> <p>歸納：歸納學生的看法，並補充不足之處，強調飆車是件非常危險的事情，極易發生事故，對個人、家庭和社會都會造成嚴重傷害，應絕對避免。另外，如果車輛行駛於行人專用道，會處以新台幣 1200 元以上，3600 元以下罰鍰；行人不依規定任意穿越馬路或在道路上奔跑嬉戲……等，會處以新台幣 300 元罰鍰。所以，遵守交通規則，是每個人應盡的義務。</p> <p>三、行人安全</p> <p>提問：是否見過行人不遵守交通安全的情形？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：汽車駕駛人在駕駛汽車時，會產生部分視覺死角，而且車速愈快，駕駛人能看到的視野就會愈狹窄，看近的景物也會有模糊的感覺，因此不論是駕駛人或是行人都不可以輕忽交通安全的重要性。</p> <p>四、活動「勢在必行」</p> <p>提問：平時有沒有遵守交通規則？如果沒有遵守交通規則，對自己和他人有什麼影響？針對沒有做到的部分，提出改善方法？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：交通規則是每個人都應該遵守的，若沒有遵守，除了危害自己的生命外，亦有可能傷害到別人，所以，我們應該遵守交通規則。</p>	【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.交通安全相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能確實記錄上學途中的各項重點。

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
第四週	03/04 - 03/10	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.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 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。

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
第五週	03/11 - 03/17	1	第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	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。	1.了解自行車安全。 2.學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 3.養成遵守交通規則的良好習慣。	<p>一、自行車安全</p> <p>提問：對於青少年飆車，你的看法是什麼？青少年飆車可能會造成哪些後果？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：很多學生會騎自行車上學。騎自行車時，請記得戴安全帽保護頭頸部。</p> <p>二、自行車安全帽挑選</p> <p>提問：在挑選自行車安全帽的時候，應該要注意哪些事項？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：在挑選自行車安全帽的時候，除了要選擇適合自己的頭形外，還要有「商檢局 CNS 合格標章」並注意以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.安全帽內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計。 2.正確配戴方式是「前圓後尖」。 3.要有微調頭圍鬆緊的功能。 4.如果有頭鎖裝置更好。 5.配戴時，安全帽前緣應在眉毛上方約成水平。 6.扣上固定帶並與下顎保持一指的空间。 <p>三、自行車安全檢查項目</p> <p>實作：請依據表 1 檢查自行車安全。</p> <p>討論：四至五人一組，討論檢查表的內容。</p> <p>發表：每組推派一位同學來發表討論結果。</p> <p>歸納：歸納每組討論結果，給予鼓勵及回饋，並給予隨時都要做好安全檢查的觀念。</p> <p>四、乘車安全</p> <p>說明：養成遵守交通規則的習慣，及正確的安全觀念，是保護自己及他人的不二法門。學習如何過安全的生活，是現代人必備的基本能力。</p> <p>提問：學完這一課的內容之後，將課程內容與生活相對照，請學生想想自我的交通習慣是否有需要調整之處。</p> <p>發表：請學生發表自我的交通習慣是否有需要調整之處，及調整的方式為何？</p> <p>統整：提醒學生交通安全從自身做起。</p> <p>五、活動「事故處理步驟」</p> <p>提問：是否有全家出遊的經驗？是否曾經在旅途中發生交通事故？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師利用活動中的事故處理步驟，說明發生事故</p>	【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.交通安全相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察：用心參與、踴躍發言。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。

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
						<p>時的緊急處理步驟為下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「放」置警告標誌。 2.「撥」電話求助。 3.「畫」線定位或用相機照下車輛相對位置。 4.「移」開車輛。 5.「等」待警察。 <p>統整：教師提醒學生需謹記緊急處理步驟，若是與家人或朋友出遊時發生突發的交通事故時，可以採用上述指導的五項步驟來做處理，如此不但可以有效釐清事故發生的原因，同時也能保障自身的安全與權益。</p>			

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
第五週	03/11 - 03/17	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。	能確實熟悉裁判手勢。	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。

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
第六週	03/18 - 03/24	1	第一篇安全生活體驗 第3章職業安全與探索	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.認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2.認識常見的職業傷害內容，並培養職業安全概念。 3.了解職業安全的重要。	一、職業傷害 提問：什麼是職業傷害？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明長期從事某種職業，由於不良的作業環境和作業方式而引起的疾病。 二、活動「關心家人的職業健康」 提問：詢問學生如何防範職業傷害的發生？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：無論從事何種工作，都有可能遭遇來自工作的危害，要真正達到治本的效果，除了法令明文保障合理的工作環境之外，還必須擁有對於工作危害的正確認知，並建立安全的工作態度，才是預防職業傷害的不二法門。 三、職業傷害與防範 詢問：教師詢問學生，家族中是否有親人因為工作而發生職業傷害。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師講解不同的工作環境，易造成各種不同的職業傷害，並講解說明常見職業病的種類及原因。 統整：教師說明引起職業傷害的因素，除了工作環境不良之外，其他還有工作時間過長、工具使用方式不正確、未確實使用安全防護設備、工作負荷太重等，都會導致職業傷害的發生。 說明：教師說明各種不同性質的工作，比較容易造成的職業傷害。 提問：詢問學生如何讓職業可能帶來的傷害減至最低的程度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：歸納學生的發表結果，並加以說明如何注重職業安全。 四、活動「我會怎麼做」 討論：利用「我會怎麼做」活動的問題，請學生分組討論，並推派一位學生來發表本組討論之結論。 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。 統整：提醒學生選擇打工的工作時，要選擇一個安全的工作項目及環境，以免造成家人的擔心。	【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.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2.觀察：能熱烈的參與討論。 3.問答：能說出如何預防職業傷害。 4.問答：能說出如何保障職業安全。

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
第六週	03/18 - 03/24	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.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。	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。	【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：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。

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
第七週	03/25 - 03/31	1	第一篇安全生活體驗 第3章職業安全與探索	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.學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 2.主動關懷家人工作健康。 3.找出自己的志向。	一、職業安全寶典 提問：詢問學生如何將職業可能帶來的傷害減至最低的程度？ 歸納：歸納學生的發表結果。 統整：說明工作者要選擇一個安全衛生的工作環境，並主動維護自身的安全，妥善地使用防護設備。 說明：教師說明為了維護自身的工作安全，工作時，須注意七大安全事項。 提醒：工作安全的維護從自身做起，提醒學生不可輕忽。 二、關懷家人職業安全與健康 提問：從事工作時，我們該如何保護自己免於職業傷害？ 歸納：教師強調工作時需時時注意自身的安全，遵守操作的程序，並維持良好的生活習慣。 統整：工作除了能夠使經濟不餘匱乏外，更可以從工作中得到心理上的滿足，並獲得成就感，而職業安全的重要性更是不容忽視。 三、活動「家人職業安全行動計畫」 實作：請學生依據「家人職業安全行動計畫」活動的步驟，訪問一位親友，並將親友的答案記錄下來。 討論：請班上學生四至五人為一組，互相討論「家人職業安全行動計畫」活動問題之答案，給予組員不同的建議。 發表：每組推派一位同學，發表自己的填寫內容。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。 四、職業探索 提問：詢問學生如何找到自己的興趣，繼而立定志向？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：先找出自己的興趣，並記錄生活的表現，從中釐清自己的價值觀，幫助生涯規畫，同時可藉由培養多元的能力，增加競爭力。 五、活動「職業與我」 實作：請學生看完「職業與我」兩個例子後，分析其職業安全問題並判斷兩位主角是否選擇喜愛及能勝任的工作。 發表：請學生發表自己的未來職業選擇及考量因素。	【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.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出職業安全的注意事項。 2.觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 3.實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」。並記錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。

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
第七週	03/25 - 03/31	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，更是讓比賽更精采，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。

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
第八週	04/01 - 04/07	1	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。 2.認識空氣污染對人體和環境的危害。	一、空氣成分 提問：你們知道我們每天呼吸的空氣中成分有什麼嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：空氣的成分以氮氣（79%）和氧氣（20.9%）為主，另有少量的氫氣、二氧化碳、臭氧、水蒸氣及懸浮微粒等。 統整：空氣中的成分會因為少量污染物的關係而稍有改變，但是可以藉著環境中的「自淨作用」，恢復到原來的狀態，維持大氣的穩定。 二、空氣污染的危害 提問：當你覺得空氣品質很汗濁時，可能會出現什麼生理反應？或是你知道當空氣品質不佳時，對於大自然產生什麼危害？ 發表：學生踴躍發表自己曾經出現的症狀和經驗；以及空氣污染對於大自然的危害。 統整：空氣污染對大自然的危害有： 1.形成酸雨。 2.產生煙霧。 3.溫室效應。 4.破壞臭氧層。 空氣污染對人體及生活的危害有： 1.影響呼吸系統。 2.刺激眼睛或皮膚。 3.破壞生活物品。 歸納：空氣污染對人類產生很大的影響，我們必須減少污染，對生活才會有幫助。 三、活動「無法過濾的空氣」 提問：人類的哪些活動，正影響著全球的空氣品質？對人體健康有什麼影響？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：人類活動常常影響到空氣品質，如：開冷氣、汽機車排放廢氣……等，而這些可能影響人體健康，引起咳嗽、氣喘、呼吸器官病變。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。	1.課本。 2.空氣污染相關資料。 3.教用版電子教科書。	觀察：從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。

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
第八週	04/01 - 04/07	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。	了解排球比賽中隊形配置的方式。	<p>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。</p> <p>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。</p>	【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：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。

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
第九週	04/08 - 04/14	1	第二篇 愛護我們的地球 第1章 息息相關話空氣	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解氣象報告中空氣汙染指標的意義。 2.知道防制空氣汙染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。	一、空氣汙染指標 提問：空氣品質的好壞以什麼來衡量？有無看過氣象報告中的衡量指標？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：空氣品質是以空氣汙染指標來衡量，說明空氣汙染各指標所代表之意義。 觀察：請學生回家觀看氣象報告中今天所測出之空氣品質。 二、活動「維護空氣品質展現行動力」 實作：請學生配合課本中防制空氣汙染的選項，勾選自己已經做到的部分。 調查：這些行為中已全部做到之學生人數，並給予嘉獎。 發表：請學生發表對於環保行為之期許。 統整：每個人都是環保的「捍衛戰士」，只要在日常生活中稍加注意，藉由一些小動作與習慣，就可以輕鬆的達到環保的目的，防止空氣汙染的惡化。 三、活動「維護空氣品質展現行動力」 舉例：教師參考課本例子，教導學生執行建造健康環境的個人行動方案。 實作：請學生依照自身可以實際執行的狀況填寫。 調查：在本週達成率高達 80%之學生，並給予嘉獎。 統整：建造健康的環境，是每個人應盡的責任，即使一個人的力量較小，但如果每個人都可以做到自己的本分，這樣即可很容易的維護健康的環境。	【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。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。	1.課本。 2.空氣汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.實作：記錄並分析空氣汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。 2.實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。

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
第九週	04/08 - 04/14	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。

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
第十週	04/15 - 04/21	1	第二篇 愛護我們的地球 第2章 拒絕垃圾污染	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2.了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3.認識垃圾的處理方法。	一、數字會說話 說明：臺灣地區每人每天的垃圾量，在土地資源有限的情形下，垃圾已經直接威脅到我們的生活空間了。 提問：對於垃圾的感覺為何？覺得對我們生活有何影響？ 發表：學生踴躍發表看法。 說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。 二、活動「垃圾戰爭進行曲」 提問：你知道你每天製造多少垃圾嗎？而這些垃圾哪些是可以回收？哪些是不能回收的？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：每個人每天幾乎都會製造垃圾，但是這些垃圾當中，有許多是可以回收再利用的，也有些可以當作肥料，如果大家都能做到回收再利用，就可以將垃圾減量了。 三、垃圾造成的危機 提問：人類每天製造垃圾愈來愈多，而大量的垃圾會破壞我們的生活環境，你知道，垃圾會對我們的生活造成什麼樣的危機嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍表達意見。 說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒滋生。 四、活動「身體力行做環保」 扮演：請三位學生分別扮演柔柔、佩佩、萱萱的角色。 提問：看完他們的戲劇，你知道劇中哪些環保行動嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：劇中環保行動的地方有： 1.自備環保餐具。 2.少用塑膠製品。 3.減少購買。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。	1.課本。 2.垃圾污染相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。

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
第十週	04/15 - 04/21	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。	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。	【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。

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
第十一週	04/22 - 04/28	1	第二篇 愛護我們的地球 第2章 拒絕垃圾污染	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.認識垃圾的處理方法。 2.切實執行環保行動生活守則。	一、垃圾該往哪裡去 提問：日常生活中之垃圾都如何處理？這些垃圾到哪去了？ 發表：學生踴躍發言。 提問：在家中及學校，處理垃圾的方法是否一樣？你覺得有何優缺點？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：廚餘製成肥料之做法。 統整：解決垃圾問題，首先就是以減量觀念出發，然後做到垃圾分類和資源回收，最後才是處理。臺灣地區垃圾以焚化法處理為趨勢。 二、活動「廢電池何處去」 提問：你知道住家或是學校附近有哪些地點可以回收廢棄電池、光碟或手機嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：廢棄電池、光碟與手機都是可回收的物品，所以不可以將沒有電的電池直接丟進垃圾桶，應該丟進「電池回收桶」「手機回收桶」或是交給資源回收的人員。 三、垃圾減量行動家 提問：詢問學生有什麼樣的垃圾減量方式？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：垃圾汙染不但會造成環境嚴重的傷害，更會影響我們的生活品質，因此如何落實垃圾減量成為目前國人首要的生活目標之一，所以我們應該從平時的日常生活中就開始實踐垃圾減量的計畫。 四、活動「身體力行我最棒」 實作：請學生勾選已做到的環保行為。 說明：從事環保行為，給地球新氣象，是眾人皆應該共同努力的目標。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。	1.課本。 2.垃圾污染相關資料。 3.教用版電子教科書。	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。

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
第十一週	04/22 - 04/28	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	【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.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。

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
第十二週	04/29 - 05/05	1	第二篇 愛護我們的地球 第3章 節能減碳捍衛地球	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解為什麼要「節能」。 2.了解為什麼要「減碳」。 3.認識碳足跡。	一、為何要「節能」 提問：什麼是「節能」？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：「節」就是節約、「能」就是能源，地球上的天然資源有限，如果沒有節約能源，未來可用的能源就會愈來愈少。 二、能源枯竭危機 提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用的多久？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：目前現有的能源：「石油」還剩 40 年開採量、「天然氣」剩 62 年開採量、「煤炭」剩 227 年開採量、「鈾礦」剩 77 年開採量。所以這些能源愈來愈少，我們應該要少用這些石化燃料，以做到節能。 三、活動「臺灣能源問題」 提問：你知道我們國家能源消耗高出他國很多，應該怎麼做才能減少消耗？而自己的日常生活中，哪些又是過度消耗能源？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：臺灣消耗能源很多，目前可以減少能源的開採，以替代性方案，如太陽能來代替，這樣才可以減少能源的浪費。另外，自己本身也應該做到節約能源，例如：不用的電器隨手關閉。這樣才是真正做到節約能源。 四、為何要「減碳」 提問：什麼是「減碳」？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：「減碳」就是減少碳的排放量，使全球平均氣溫不會再升高，減少對地球的災害。 五、二氧化碳來源 提問：你知道二氧化碳的來源是什麼嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：二氧化碳排放分為人為與自然環境兩因素，若要在 21 世紀末，將濃度穩定在工業革命前的 2 倍，則目前二氧化碳量必須要減少一半。由此可見，減少排放量是當務之急。 六、活動「減碳標籤比一比」 提問：購物時，有沒有看過圖中的「碳標籤」？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 七、碳足跡標籤。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。

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
第十二週	04/29 - 05/05	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	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。

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
第十三週	05/06 - 05/12	1	第二篇 愛護我們的地球 第3章 節能減碳 捍衛地球	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2.學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3.將綠色生活落實於生活中。	一、綠色生活 提問：你知道什麼是綠色生活嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：綠色生活是指一個人或社會的生活方式，使用有限的天然資源，達到某程度上的可持續性。採取一種「當省則省，當用則用」的消費模式，需要消費時，則優先購買環境保護產品。 二、綠色生活實踐 提問：在日常生活的食、衣、住、行、育樂中，該怎麼做到節能減碳呢？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：生活中的每個細節都可以做到節能減碳，例如：購買當地當季農產品、衣物二手傳承、隨手關掉電器開關、搭乘大眾運輸工具……等，這樣才是將綠色生活徹底施行。 三、活動「我的綠生活宣言」 提問：知道了「綠色生活」後，對於自己的生活態度，有沒有什麼規劃？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 引導：配合活動「我的綠色生活宣言」中的12條宣言，引導學生規劃自己的「我的綠色生活宣言」。 統整：愛護地球、重視環保是全世界人類的責任，用心做環保，才能恢復乾淨的環境。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。

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
第十三週	05/06 - 05/12	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。	【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	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。

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
第十四週	05/13 - 05/19	1	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解社區的轉變。 2.學習健康社區推動的技巧。	一、社區的轉型 說明：教師說明社區是公共生活中的基本單位，由於社會經濟結構改變，人們對社區發展愈來愈不重視。 問答：你希望自己居住的社區是什麼樣子？ 發表：鼓勵學生發言。 歸納：教師歸納學生的想法，並說明為恢復傳統社區功能，需結合民間與政府的力量，民眾主動參與。 二、活動「柑願」的奇蹟 提問：你所居住的社區，可以利用哪些資源、哪些地方特色，來作為社區轉型？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：因為社區居民積極投入社區的轉型，讓社區更有自己的特色，也拉近了人與人之間的距離，讓社區轉型更為成功。 三、健康社區的推動 引導：展示各種不同社區風格的照片，並請學生說出這些社區的特色。 調查：詢問學生最喜歡哪一種社區，並請學生說明喜歡的理由。 提問：在一般我們所居住的社區環境，例如：公園、街道、公共區域、社區圖書館、社區游泳池等環境的維護工作，是由誰來負責維護？ 討論：學生進行討論。 發表：學生分組發表討論的結果。 統整：教師統整說明居民可以經由社區生活的體驗，找出新的生活價值來共同經營地方事務；並且自主自覺地結合群力來改善自己的環境，振興社區文化產業，提升生活品質。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。	1.課本。 2.健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。

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
第十四週	05/13 - 05/19	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。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>1.安全頭盔 2.衣物 3.安全吊帶 4.粉袋。 5.安全繩 6.攀岩鞋</p>	【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	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。

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
第十五週	05/20 - 05/26	1	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	學習健康社區推動的技巧。	<p>一、健康社區的實例 說明：教師說明「健康社區營造」的核心概念，是有關社區的各種公共事務，都由社區居民主動來關心且共同參與。 提問：健康社區營造有哪些實例？ 發表：鼓勵學生發言。 統整：教師強調健康社區營造的觀念是改變過去傳統政策由上而下的執行方式，具體地將民間自發性的力量，和政府資源互相整合。</p> <p>二、活動「我們的社區」 提問：你居住的社區也有所謂志工隊的組織嗎？你知道他們做了哪些事情嗎？如果是你也加入了，你會想要怎麼做？ 發表：鼓勵學生發言。 說明：現在有許多社區都有志工隊的組織，他們都為了社區健康做努力，如果大家都可以盡一份力量，這樣社區的健康、環境都會愈來愈好。</p>	<p>【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p>	<p>1.課本。 2.健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。</p>	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。

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
第十五週	05/20 - 05/26	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。	<p>一、攀岩的基本技巧</p> <p>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。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、活動「攀岩休閒計畫」</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	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。

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
第十六週	05/27 - 06/02	1	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識社區健康營造策略。 2.了解經營社區健康的意義與做法。	一、營造社區健康策略 問答：從事健康社區營造工作，需要長期的投資與付出，我們可以尋求哪些協助？ 發表：鼓勵學生發言。 說明：教師歸納學生的想法，說明可以結合其他的企業機構來支持。 統整：教師強調由於這些不同領域背景的人士，不但結合了知識專業與鄉土情懷，更開始啟動地方基層的潛在力量。 提問：社區中若有居民影響其他人的居住品質，會利用什麼方法讓他知道社區居民的意見？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，發揮制衡作用，這就是一種「社區壓力」的成效。 統整：舉例說明社區壓力的實例。 二、活動「社區人力資源」 提問：你所居住的社區有沒有需要改善的地方？如果你是社區推動委員會的成員，你會怎麼做？ 發表：請學生踴躍發言。 統整：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區愈來愈好外，更可以讓大家更有團結的力量。 三、永續經營社區健康 提問：如何永續經營社區健康？ 討論：請學生五至六人分成一組並討論。 發表：學生分組踴躍發表意見。 實作：請學生調查居住社區有哪些組織協助推動社區健康活動。 發表：請學生闡述調查內容。 四、思考與行動 提問：請問學生參加過哪些社區活動？活動的內容為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 提問：社區是否有義工人員？義工人員都從事協助社區的哪些活動？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：社區問題的改善不能只靠社區義工，社區民眾必須要主動發覺社區的問題、共同參與合作，才能打造出一個健康的社區。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。	1.課本。 2.營造健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能具體說出社區健康營造策略。 2.觀察：積極參與討論。 3.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。

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
第十六週	05/27 - 06/02	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」。	【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	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。

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
第十七週	06/03 - 06/09	1	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.學習社區健康關懷計畫的製作。	一、活動「社區幸福紀事」 提問：你所居住的社區，有沒有類似課文中的事情？ 發表：請學生踴躍發言。 統整：每一個社區，都需要每一個人的付出，只要大家團結一個人貢獻一點心力，相信每一個社區都可以很溫馨、很幸福。 二、社區健康關懷行動 說明：為了促進社區健康，因此以實際的行動來關懷自己的社區是最迫切需要的。 提問：你曾經為自己的社區付出哪些貢獻？ 講解：教師指導健康關懷行動的步驟與方式，例如： 1.尋找社區問題 2.社區問題診斷 3.找出解決問題的方法 4.擬定行動計畫與執行 三、活動「社區健康行動計畫」 說明：請學生五至六人為一組，並討論擬定一分社區行動計畫。 實作：學生進行討論。 發表：學生分組踴躍發表討論成果。 統整：社區環境的維護，需要居民共同的努力，別小看自己的力量，多一分力量，社區就能多進步一些，雖然自己年紀輕，只要願意參與社區的公共事務，也能為社區注入一股新氣象，有方法有步驟的行動計畫，定能達到事半功倍的效果。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。	1.課本。 2.營造健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。

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
第十七週	06/03 - 06/09	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。 3.熟悉撞球之比賽規則。	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。	【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	1.課本。 2.撞球運動相關資料。	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解撞球基本常識。

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
第十八週	06/10 - 06/16	1	畢業典禮相關教學活動						

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
第十八週	06/10 - 06/16	2	畢業典禮相關教學活動						