

彰化縣立溪州國民中學112學年度第一學期七年級健體領域 / 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<p>健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p>體育 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				

<p>第一週</p>	<p>第一篇健康滿點 第一章健康舒適角</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。</p>	<p>一、阿康、小瀚與小琳： 說明：請學生看完阿康、小瀚與小琳在健康的表現，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？那我的健康狀態又如何？ 提問：請同學寫在作答框內，並鼓勵發表自己的看法 講解：健康不是單一向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡層面的不足。 二、健康語詞接龍 腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 遊戲規則：用一句話說明或形容「健康是什麼」，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 三、全人的健康 提問：從阿康、小瀚與小琳的例子中，你們覺得具備那些條件才算是健康的人？ 發表：學生自由發表意見。</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>
------------	-----------------------------	----------	--	-------------------------------	---	--	---------------	--

<p>第一週</p>	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能</p>	<p>2</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.了解體適能的定義。 2.分析體是能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。</p>	<p>一、說明科技進步和身體活動量的關係 1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落之相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。</p> <p>二、說明體適能的重要性 1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2.引導學生分組討</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	----------------------------	----------	--	-------------------------------	--	---	-------------------------	-------------------------------------

<p>第二週</p>	<p>第一篇健康滿點 第一章健康舒適角</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。</p>	<p>一、健康的心理 說明：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個心理健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力 二、健康的社會 說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個社會</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>
------------	-----------------------------	----------	--	-------------------------------	---	--	---------------	---

<p>第二週</p>	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能</p>	<p>2</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。</p>	<p>一、分站健康體適能檢測 1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2.進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4.引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。 二、評估體適能等級 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3.利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4.利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	----------------------------	----------	--	-------------------------------	--	--	-------------------------	-------------------------------------

<p>第三週</p>	<p>第一篇健康滿點 第二章健康靠自己</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</p>	<p>一、我的人體城市 提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？ 發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。 二、影響健康的因素 說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。 說明：教師講解影響我們健康的四個因素：1生活型態40% 2生物遺傳20% 3環境30% 4醫療服務系統10%。 歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【環境教育】 環J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>
------------	-----------------------------	---	---	---	---	-------------	---

<p>第三週</p>	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能</p>	<p>2</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.能執行體適能運動處方。 2.能分析運動計畫執行成效。</p>	<p>一、運動計畫執行成果 1.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2.各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3.引導學生思考執行成效佳的原因。 二、運動計畫修正 1.利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2.鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 三、總結活動 1.鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2.歸納進體適能。體適：有計畫有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	----------------------------	----------	--	-------------------------------	---	---	-------------------------	-------------------------------------

<p>第四週</p>	<p>第一篇健康滿點 第二章健康靠自己</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</p>	<p>一、訂定目標—改變睡眠習慣 提問：前一堂課老師以介紹良好生活習慣的養成，其中充足睡眠對你們很重要，你有良好的睡眠習慣嗎？ 實作：請同學對課文中的選項，進行檢視與填寫，並訂定目標，藉以了解自己是否達成充足睡眠的目標。 講解：自從3C產品普及後，你們越來越忽略睡眠的重要，常常為了使用手機而熬夜，實際上對身體的影響是很大的，睡眠除了會影響免疫系統、精神狀況，還會影響生長發育，讓我們從睡眠習慣開始改變自己吧！ 二、改變的開始 講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【環境教育】 環J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>
------------	-----------------------------	---	---	---	---	-------------	---

<p>第四週</p>	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。</p>	<p>一、良好的身心狀況 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 二、注意環境安全與氣候 提問：同學是否留意過運動場所的告示牌？ 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 三、暖身運動與緩和運動 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。</p>
------------	-----------------------------	----------	--	--	--	--	-------------------------	---

<p>第五週</p>	<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙</p>	<p>1</p>	<p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3.認識系統運作的進行減少健康風險的行動。</p>	<p>1. 教師講解說明：教師利用「四格漫畫」讓學生想想看長期的駝背、不良姿勢會導致身體健康出現什麼問題？ 討論：學生分組進行激盪討論。 說明：教師藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀，其實這些健康問題如腰背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 2. 人體外部構造 說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 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。 三、擁有良好的姿勢 說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。 實作：讓學生兩人</p>	<p>觀察實作討論</p>	<p>【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
------------	-----------------------------	----------	-------------------------------------	--	--	---	---------------	--

<p>第五週</p>	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。 3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。</p>	<p>一、正確的運動技巧 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ 二、適當的保護措施 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ 三、活動「運動安全我最行」 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。 實作：請同學分組</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。</p>
------------	-----------------------------	----------	--	--	---	--	-------------------------	---

<p>第六週</p>	<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙</p>	<p>1</p>	<p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3.認識系統運作的進行減少健康風險的行動。</p>	<p>一、人體系統 提問：是否知道人體有哪些系統？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 二、器官大發現 說明：就剛剛介紹的人體系統，請配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。 發表：讓同學發表自己在每個系統中找到的器官，並思考這些器官的功能。 三、人體器官與系統的運作 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人</p>	<p>觀察實作討論</p>	<p>【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
------------	-----------------------------	----------	-------------------------------------	--	--	--	---------------	--

<p>第六週</p>	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3.學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4.明白空氣汙染對於運動的影響。 5.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。</p>	<p>一、夏日高溫對運動的影響 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？ 二、紫外線對健康的影響說明 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？ 三、夏日運動的注意事項 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ 四、說明空氣汙染對身體的影響 說明：空氣汙染為何對身體會有影響 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。</p>
------------	-----------------------------	----------	--	--	---	--	-------------------------	---

<p>第七週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你（第一次段考）</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>一、教師講解：說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？ 講解：青春期的開始，女生大約在10~14歲，而男生較晚，大約在12~17歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。 二、認識男生和女生生殖器官 說明：利用課本男生和女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。 統整：說明青春期中女生在生理上出現的變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 三、青春期的疑惑 提問：請大家想想</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>
------------	------------------------------------	----------	---	--	--	--	---------------	--

<p>第七週</p>	<p>第五篇健康動起來 第一章籃球 (第一次段考)</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2.場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.籃球基本戰術與運動實踐。 4.了解持球三威脅動作的使用。 5.熟練持球動作與基本球感練習。</p>	<p>一、籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。 二、裁判手勢與狀況解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例 三、介紹持球三重威脅動作 說明： 1.三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2.三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 四、介紹球感練習 說明： 1.球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的</p>	<p>觀察技能情意</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------------------	----------	--	------------------------------------	--	--	---------------	---

<p>第八週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>一、月經週期要注意哪些個人衛生 提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：1陰脣具有保護作用，須每天清洗。2上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。3生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。 實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。 二、如何選購內衣 提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 說明：青春期中少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期中少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>
------------	-----------------------------	----------	---	---	--	--	---------------	--

<p>第八週</p>	<p>第五篇健康動起來 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球的重要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。</p>	<p>一、介紹傳接球動作要領 說明： 1.好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2.傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 二、胸前傳球 說明： 1.胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。 2.將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 三、地板傳球</p>	<p>觀察技能情意</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------	----------	--	------------------------------------	--	--	---------------	---

<p>第九週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>一、「勃起」、「夢遺」是什麼 說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>
------------	-----------------------------	----------	---	---	--	--	---------------	--

<p>第九週</p>	<p>第五篇健康動起來 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.傳接球基本概念介紹。 2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。</p>	<p>一、傳接球基本概念介紹 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。 1.持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2.尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3.當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。 4.運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，</p>	<p>觀察技能情意</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------	----------	--	------------------------------------	---	--	---------------	---

<p>第十週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。</p>	<p>一、青春期的心理轉變 實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。 說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立的自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 二、自我認同 提問：詢問學生是否了解自己？ 說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
------------	---------------------------------	----------	---	---	--	--	-------------	--

<p>第十週</p>	<p>第五篇健康動起來 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識換手運球的目的以及技巧。 2.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3.能運用所學運球方法，達成進攻目的。</p>	<p>一、轉身運球說明： 1.此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。</p> <p>二、活動「運球我最行」說明： 1.本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2.當拿球的同學面臨防守者時，在大約10秒的時間裡需要運用運球的方式</p>	<p>觀察技能情意</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------	----------	--	------------------------------------	--	--	---------------	---

<p>第十一週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。</p>	<p>一、我並非完美小孩 說明：教師請學生先閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示 講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。 二、正向思維 提問：當你聽到別人對你的負面評價時，你會怎麼面對？憤怒、抓狂、還是正向思維。 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
-------------	---------------------------------	----------	---	--	--	---	-------------	--

<p>第十一週</p>	<p>第五篇健康動起來 第二章排球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。</p>	<p>1. 情境式的引導 1.以中華隊近年來參與2015年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2.引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些?是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略? 3.引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些?過去學習這些排球技術的過程為何?哪些是屬於排球基礎的技術?哪些是屬於較高階的排球技術?以喚起學生過去的學習經驗。 二、低手傳球 說明:低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作: 1.引導學生嘗試做出低手傳球的推踏</p>	<p>發表觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	---	---	--	---	---------------	---

<p>第十二週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1.思辨性別刻板印象的內涵。 2.熟悉打破性別刻板印象的技能。 3.公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p>一、威廉的洋娃娃 實作：教師利用繪本「威廉的洋娃娃」作為引起動機。 提問：如果我是威廉的家人，我會給威廉洋娃娃嗎？為什麼？如果威廉的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 二、跳出性別框架 說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J2 釐清身體意象的性別迷思。 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
-------------	---------------------------------	----------	--	---------------------------------------	---	--	-------------	--

第十二週	第五篇健康動起來 第二章排球	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p> <p>2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。</p> <p>3.學會低手發球的動作要領。</p>	<p>一、活動「瞻前顧後」</p> <p>說明： 3位同學一組，2位同學做拋球，1位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。</p> <p>操作： 1.2位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。</p> <p>2.低手傳球的同學在接起15顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。</p> <p>提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。</p> <p>二、低手發球的動作要領</p> <p>說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據</p>	發表觀察實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------	-------------------	---	--	--	--	---	--------	---

<p>第十三週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1.思辨性別刻板印象的內涵。 2.熟悉打破性別刻板印象的技能。 3.公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p>一、批判性思考技能練習 說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。 實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。 二、看重自己尊重他人 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。 實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J2 釐清身體意象的性別迷思。 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
-------------	---------------------------------	----------	--	---------------------------------------	---	---	-------------	---

<p>第十三週</p>	<p>第五篇健康動起來 第二章排球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.在9人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2.能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。</p>	<p>一、活動「低手發球及接發球」說明：學生要知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有幫助。 示範：發球者重點在於能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。 二、活動「9人制排球比賽」</p>	<p>發表觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	---	---	--	--	---------------	---

<p>第十四週</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章吃出健康 (第二次段考)</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、食物的旅行 說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。 提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被污染呢？ 討論：學生自由討論或發表自己想法 二、認識食品認證標章 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 統整：購買農產品時盡可能選擇「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此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。 三、農藥殘留量比一比 提問：你們知道這些蔬果的農藥殘留</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
-------------	-------------------------------------	----------	--	------------------------------	---	--	---------------	--

<p>第十四週</p>	<p>第五篇健康動氣來 第三章羽球 (第二次段考)</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識羽球運動的起源。 2.學會羽球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。 	<p>一、學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 二、簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 四、正手握拍法 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 五、反手拍握拍法 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 實作：分組練習，並互相觀摩。 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ 六、握拍方式 講解：正手與反手握拍的動作要領。 互評：兩人一組，根據動作要領互評</p>	<p>觀察 實作 問答</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------------------	----------	--	-----------------------------------	---	--	-------------------------	---

<p>第十五週</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章吃出健康</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、其他食材選購技巧 說明：教師介紹水產品、主食、蛋製品、肉類如何挑選衛生安全的食材。 實作：請學生回家後，利用上述選購技巧，陪家人一同上菜市場或大賣場、超市選購食材，下堂課再與同學分享。 二、加工食品如何把關 提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？ 說明：教師說明食品加工的意義--為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等之製品。 提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 發表：學生自由發表。 說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵</p>	<p>問答 觀察 實作</p>	<p>【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
-------------	-----------------------------	----------	--	------------------------------	---	---	-------------------------	--

<p>第十五週</p>	<p>第五篇健康動起來 第三章羽球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會羽球基本步法。 2.能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3.熟練米字步法。 4.米字步法運用時機。 5.認識與學會平抽球。 6.基本擊球策略的認識。 7.結合發球與平抽球的擊球練習。 8.認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。 	<p>一、米字步法 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。</p> <p>二、羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。</p> <p>三、講解與示範羽球步法 說明： 1.從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 2.緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。</p> <p>四、實際操作 說明： 1.將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2.先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能</p>	<p>觀察 實作 問答</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	--	-----------------------------------	--	--	-------------------------	---

第十六週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	1	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、食品添加物的種類 說明：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、常見食品作介紹。</p> <p>二、食品添加物停看聽 請學生利用A、B兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。</p>	問答 觀察 實作	<p>【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
------	---------------------	---	---	-----------------------	---	---	----------------	--

<p>第十六週</p>	<p>第五篇健康動起來 第四章棒球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2.引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3.學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。</p>	<p>一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 講解：說明不同手套的特性。 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 二、活動「自我傳接球」 講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。 示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。 操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。 三、介紹棒球的握球方式 講解：說明不同球路的特性。 提問：直球與變化球的差異性？ 發表：引導學生了解棒球規則。 統整：棒球攻守交換的目的與時機。</p>	<p>認知情意技能</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	--	-----------------------------------	---	---	---------------	---

<p>第十七週</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章吃出健康</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、消費者如何把關 說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 提問：為什麼要購買此食品？了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 二、正確選購包裝食品 實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。 說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為</p>	<p>問答觀察實作</p>	<p>【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
-------------	-----------------------------	----------	--	------------------------------	---	---	---------------	--

<p>第十七週</p>	<p>第五篇健康動起來 第四章棒球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 3. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</p>	<p>一、高肘傳球動作要領 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1.高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2.轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3.球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4.餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1.腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2.強調11點鐘出手，5點位置為收尾動作的重要性。</p> <p>二、活動「對牆投</p>	<p>認知情意技能</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	--	-----------------------------------	--	---	---------------	---

<p>第十八週</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章吃出健康</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、健康料理達人說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務（天然食材、食物里程少、農藥殘留少、食品添加物少、有食品認證標示）選出符合的食材。 二、自我省思與回饋 提問：本次煮火鍋同樂會，每位同學都為了小組付出很多的心力，在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。</p>	<p>問答 觀察 實作</p>	<p>【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
-------------	-----------------------------	----------	--	------------------------------	---	--	-------------------------	--

<p>第十八週</p>	<p>第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>4. 長短距離大不同 說明： 1.短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2.長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 二、說明擺臂動作要領 1.手臂的擺動:以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	--------------------------------	----------	---	---	---	--	-------------	---

<p>第十九週</p>	<p>第三篇 實在有健康 第二章 食安中學堂</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>一、誰來晚餐？ 提問：放學後同學的行程滿檔，常常隨便吃一吃就進補習班去了？學校附近的小吃店你熟悉嗎？請試著把你晚餐的內容紀錄或是拍下來。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚？」請學生根據自己外食晚餐的經驗來填寫。 二、均衡飲食 提問：詢問學生外食該如何吃才是健康？ 發表：學生自由發表意見。 三、一日菜單 提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以我的一日菜單來練習食物份量的換算。 改善方法：全穀根莖類和油脂類有達到標準，其他份量需要增加，可以在</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。 環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>
-------------	--------------------------------	----------	--	---	--	--	-------------	--

<p>第十九週</p>	<p>第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>一、蹲踞式起跑說明： 1.說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2.說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 操作： 1.蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2.可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 二、活動「絕佳拍檔」說明： 1.2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2.在操作一輪後，輔助者與起跑者的</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	--------------------------------	----------	---	---	---	---	-------------	---

<p>第二十週</p>	<p>第三篇 實在有健康 第二章 食安中學堂</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>一、健康外食 提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。 二、環保外食愛地球 說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。 提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？ 分享：學生自由分享與發表 歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>
-------------	--------------------------------	----------	--	---	--	--	-------------	--

<p>第二十週</p>	<p>第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排策略。</p>	<p>一、站立式起跑說明： 1.說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2.直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1.準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2.各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3.起跑:後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。 操作： 提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	--------------------------------	----------	---	---	--	---	------------------	---

<p>第二十一週</p>	<p>第三篇 實在有健康 第二章 食安中學堂 (第三次段考)</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>一、食品中毒 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食品中毒發生的經驗。 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，才不會發生食品中毒的情況。 二、食品中毒的原因與症狀 說明：教師介紹食品中毒的原因 1. 細菌性食品中毒 2. 病毒性食品中毒 3. 化學性食品中毒 4. 天然毒性食品中毒 三、食品中毒的處理流程 提問：詢問學生是否知道如何處理食品中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 四、預防食品中毒大補帖 提問：預防食品中毒，需注意哪些衛生工作？ 發表：學生踴躍發</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【環境教育】 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>
--------------	--	----------	--	---	--	---	-------------	--

<p>第二十一週</p>	<p>第六篇健康跑 跳碰 第二章街舞 (第三次段考)</p>	<p>2</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>1.引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的HIP HOP舞蹈動作。 2.說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3.利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。</p>	<p>介紹街舞的起源與流行文化 1.利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2.利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3.請學生發表對街舞的餐與與理解。 二、進行Hip-Hop基本動作練習 (一) 1.利用課文說明Hip-Hop的來源以及動作特色。 2.引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3.引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 三、小結活動 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制膝部</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p>
--------------	--	----------	---	--	--	---	-------------	--

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可(上學期21週、下學期20週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立溪州國民中學112學年度第二學期七年級健體領域 / 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>健康教育 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。</p> <p>體育 了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>				
領域核心素養	<p>健體J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				

<p>第一週</p>	<p>第一篇健康照護 第一章寵eye百分百</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p>一、引起動機 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有不一樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？ 二、眼睛的構造 1.講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 三、視覺的產生 1.提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	-------------------------------	----------	--	---	---	--	---------------	--

<p>第一週</p>	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2.評估自己對運動功能的認知。 3.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。</p>	<p>壹.學習引導 利用88頁課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 貳.簡介運動功能 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 參.評估運動功能 1.自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 2.統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
------------	------------------------------	----------	---	-----------------------------	--	---	------------------	--

<p>第二週</p>	<p>第一篇健康照護 第一章寵eye百分百</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p>一、活動「我有眼睛困擾嗎？」 1.實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。 2.說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 二、常見的眼睛問題 (一) 1.提問：請學生說說看常見的眼睛問題？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.講解：眼睛常見的問題有下列幾項： 4.近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	-------------------------------	----------	--	---	---	--	---------------	--

<p>第二週</p>	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。</p>	<p>一、探究運動對學習效益的影響 1講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。 2.發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。 二、案例評析 1.自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 2.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 三、探究運動對心理的影響 1.講解：利用運動改造大腦:EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2.發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p>	<p>問答 行動</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的特質與價值觀。</p>
------------	------------------------------	----------	---	-----------------------------	---	--	------------------	--------------------------------------

<p>第三週</p>	<p>第一篇健康照護 第一章寵eye百分百</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p>一、常見的眼睛問題 (二) 1.遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。 2.散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。 3.乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。 二、珍惜所eye視界無礙 1.請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。 2.請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	-------------------------------	----------	--	---	---	--	---------------	--

<p>第三週</p>	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1.閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。</p>	<p>一、案例評析 1.發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2.自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。 二、理解終身運動的重要性 1.講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2.講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。 三、擬定終身運動計畫 1.講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 2.課後學習任務：利</p>	<p>問答實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
------------	------------------------------	----------	---	-----------------------------	--	--	-------------	--

<p>第四週</p>	<p>第一篇健康照護 第二章健康從齒開始</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p>一、牙齒經驗分享 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 二、牙齒的構造 1.提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換牙？ 2.說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28~32顆恆齒，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。 (1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。 (2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 三、常見的口腔問題 1.齲齒： 提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續</p>	<p>觀察</p>	<p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	------------------------------	----------	---	---	--	---	-----------	--

<p>第四週</p>	<p>第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。</p>	<p>一、學習引導 利用94頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。 二、簡介奧林匹克運動會起源 講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 三、簡介奧林匹克運動會旗的意義 1.講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。 2.統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。 四、探究奧林匹克運動會理念 1 講解：利用課本圖</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>
------------	--------------------------------	----------	--	---	---	---	------------------	---

<p>第五週</p>	<p>第一篇 健康照護 第二章 健康從齒開始</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p>一、口腔清潔的重要 1.提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？ 2.發表：學生自由發表意見 3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 二、牙線的使用 操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 三、牙間刷介紹 教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 四、牙齒照護一起來 1.提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 五、檢視我的護齒習慣 說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	--------------------------------	----------	---	---	--	---	-------------	--

<p>第五週</p>	<p>第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。</p>	<p>一、探究奧林匹克運動會理念 1.講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。 2.案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 二、奧林匹克運動精神宣導活動 1.講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。 2.分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>
------------	--------------------------------	----------	--	---	---	---	------------------	---

<p>第六週</p>	<p>第一篇 健康照護 第三章 護膚保衛戰</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<p>1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2.熟練洗臉、防晒方法。 3.實踐照護皮膚好習慣。</p>	<p>一、皮膚問題好困擾 1.提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？ 2.發表：學生自由發表生活經驗。 3.說明：教師解釋皮膚的構造及功能。 二、介紹皮膚構造 說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。 1.保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。 2.防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。 3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。 4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。 5.感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。</p>	<p>觀察</p>	<p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	-------------------------------	----------	---	----------------------------------	---	--	-----------	--

<p>第六週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1.瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2.認識不同投籃技巧與使用區域。 3.不同距離的得分計算與規則。 4.進籃方式分為擦板與空心球。 5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p>	<p>一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機說明： 1.離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鈎射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2.籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3.投籃之於籃球運動的重要性，在每場40分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4.講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 二、投籃姿勢的示範與講解說明： 1.投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。 2.從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。</p>	<p>認知觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------	----------	---	---------------------------	--	--	-------------	-------------------------------------

<p>第七週</p>	<p>第一篇健康照護 第四章聽力保健 (第一次段考)</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<p>1.認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2.實踐照護耳朵好習慣。</p>	<p>一、引起動機 1.提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？ 2.發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式，例如使用耳機與否，音量大約都調到多少，每天都聽音樂嗎？ 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。 二、認識耳朵構造 說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。 三、認識耳朵問題 1.提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？ 2.發表：請有經驗的同學發表。 3.說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。 四、護耳好方法</p>	<p>觀察</p>	<p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
------------	--	----------	---	----------------------------------	--	---	-----------	--

<p>第七週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球（第一次段考）</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1.能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2.學會運球上籃與動作要領。 3.認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4.能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5.正確的投籃動作有助於提高命中率。 6.透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>	<p>一、針對投籃常見錯誤動作加以修正說明： 1.每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2.在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。 二、活動「激戰21」說明 1.結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。 2.除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。 3.籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。 三、上籃動作要領示範與講解說明： 1.以右手上籃為例，站立位置距離籃框3~4公尺，運球後，</p>	<p>觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	----------------------------------	----------	---	---------------------------	--	--	-----------	-------------------------------------

<p>第八週</p>	<p>第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。</p>	<p>一、青少年的煩心事 提問：看完課文中五個同學的煩心事，試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。 二、了解自己的壓力源 提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。 解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。 三、壓力反應 說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包</p>	<p>觀察發表</p>	<p>【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
------------	--------------------------------	----------	--	-------------------------------	--	---	-------------	--

<p>第八週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1.與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2.運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>	<p>一、切傳練習 說明： 1.持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。 2.切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。 3.另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。 二、四人一組，開始練習 1.擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。 2.進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。 3.提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時</p>	<p>觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------	----------	---	---------------------------	---	---	-----------	-------------------------------------

<p>第九週</p>	<p>第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。</p>	<p>一、當壓力來敲門 提問：生活中一定會 有壓力，你都用哪種 方式處理呢？請學生 分組討論認為最有效 的抒壓方式。 發表：各組推派一位 同學上台發表該組所 討論出的抒壓方式。 說明：其實每個人處 理壓力的方式都不 同，沒有所謂對錯， 只要找到適合自己的 方式就是好方式。 二、解壓步驟 引導：每個人都想成 為抗壓高手，平時就 要做練習，並利用小 瀚的例子學習運用生 活技能來處理壓力。 說明：壓力處理有四 個步驟：面對壓力、 接受壓力、處理壓 力、放下壓力。 1.「面對壓力」：先 勾選自己面對壓力時 會怎麼做，老師提醒 學生面對壓力時絕不 可以利用菸、酒、藥 物來麻醉自己，唯有 正視自己的壓力問 題，才有辦法主動解 決，迎刃而解。 2.「接受壓力」：必 須接受壓力的存在， 自己才能去調適身體 對於壓力的反應。</p>	<p>觀察發表 實作</p>	<p>【生命教育】 生J2 探討完 整的人的各個 面向，包括身 體與心理、理 性與感性、自 由與命定、境 遇與嚮往，理 解人的主體能 動性，培養適 切的自我觀。</p>
------------	--------------------------------	----------	--	-------------------------------	--	--	--------------------	--

<p>第九週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1.給球跟進投籃練習。 2.擺脫防守者完成接球投籃動作。 3.基本小組戰術介紹。 4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5.藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p>	<p>一、基本小組戰術與動作示範 說明： 1.與隊友配合的基本戰術:給球與跟進接球。 2.複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 3.一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 二、給球後跟進投籃練習 說明： 1.留意跑動接球投籃的重心轉移。 2.先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。 3.傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。 4.本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。 5.接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 三、講解活動操作原則與練習流程</p>	<p>觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------	----------	---	---------------------------	---	--	-----------	-------------------------------------

第十週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒 困擾	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	<p>一、情緒是什麼 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。 說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。</p> <p>二、情緒萬花筒 引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒，有時會出現負面情緒，有時會讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。 提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？ 說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。</p> <p>三、情緒來了怎麼辦 實作：利用小育和阿芳吵架的例子，來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？</p>	觀察發表	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
-----	--------------------------	---	--	------------------------------	---------------------------------	--	------	--

<p>第十週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第二章排球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3.了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</p>	<p>一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 1.說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2.講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 3.提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？ 4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5.統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。 二、高手傳球的動作要領 1.說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。 2.示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。 3.操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。 三、活動「高手對牆</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------	---------------------------	----------	---	-----------------------------------	--	---	-------------------------	-------------------------------------

<p>第十一週</p>	<p>第二篇從心開始 第二章遠離情緒 困擾</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p>一、憂鬱症 1.引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？ 2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？ 3.發表：學生自由回答。 4.說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。 二、走出藍色情緒風暴 引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助： 1.幫自己整理情緒 2.學習調適壓力 3.及早發現及早治療 4.尋求專業協助 說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
-------------	-----------------------------------	----------	--	-------------------------------------	---	---	------------------	------------------------------------

<p>第十一週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第二章排球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3.學會六人制排球比賽基本運作模式。 4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。</p>	<p>一、活動「高手傳球跑動練習」 1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。 2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。 3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。 2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。 3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	---	-----------------------------------	---	---	-------------------------	-------------------------------------

第十二週	第二篇 建立美好人際 第三章 快樂進行曲	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2. 熟練正向思考技能。</p> <p>3. 持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p>一、誰的心理狀態較趨於健康</p> <p>1. 提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？</p> <p>2. 發表：學生自由分享。</p> <p>3. 歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。</p> <p>二、心情溫度計</p> <p>實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。</p> <p>說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。</p> <p>三、保持規律作息</p> <p>提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健</p>	觀察發表	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。
------	-------------------------	---	---	------------------------------	---	---	------	----------------------------

第十二週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識比賽常用裁判手勢與判決。</p> <p>2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</p>	<p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>1.說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</p> <p>2.示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。</p> <p>3.操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。</p> <p>4.提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</p> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <p>1.說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。</p> <p>2.示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。</p> <p>3.操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉</p>	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
------	-------------------	---	--	----------------------------	--	--	----------------	-----------------------------

<p>第十三週</p>	<p>第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p>一、學習正向思考 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 二、正向思考演練 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。 三、幫助別人 提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。 發表：學生自由分享。 說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。 四、身心鬆弛練習</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
-------------	-------------------------------	----------	--	-----------------------------------	--	--	---------------	------------------------------------

<p>第十三週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第三章桌球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2.讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5.學會正手平擊球的動作要領。</p>	<p>一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 1.講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。 2.提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3.發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 二、正手發不旋轉長球的動作要領 1.說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 2.示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 三、活動「連續正手發不旋轉長球」 1.操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正</p>	<p>提問觀察發表實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	---	-----------------------------------	--	--	-----------------	-------------------------------------

第十四週	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全 (第二次段考)	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	一、引起動機：常見錯誤用藥 1.引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。 2.發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。 3.統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。 二、常見用藥迷思 (一) 1.說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下： (1)吃藥，有病治病沒病補身？ 藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥	觀察 實作	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
------	----------------------------------	---	---	--	--	--	----------	--------------------------------

第十四週	第五篇球類真好玩 第三章桌球（第二次段考）	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2.學會反手推擋球的動作要領。 3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 1.說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 2.示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 二、活動「發球進藍」 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。 三、反手推擋球的動作要領 1.說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有幫助。 2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 四、活動「正手平擊	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
------	--------------------------	---	--	----------------------------	---	---	----------------	-----------------------------

第十五週	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.具體辨識藥物的種類。</p> <p>2.了解正確用藥的行動。</p> <p>3.能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>一、正確用藥五核心（一） 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力</p> <p>1.清楚表達自己的身體狀況。</p> <p>二、正確用藥五核心（二）</p> <p>2.看清楚藥品標示。</p> <p>3.清楚用藥方法、時間及保存方式。</p> <p>三、正確用藥五核心（三）</p> <p>4.做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則）</p> <p>5.與醫師、藥師做朋友。</p> <p>留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。</p>	觀察實作	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
------	-----------------------	---	--	---	---	--	------	--------------------------------

<p>第十五週</p>	<p>第五篇球類真好玩 第四章足球</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。</p>	<p>一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 1.講解：說明足球運動的發展與特色。 2.提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 3.發表：引導學生了解足球規則與發展。 4.統整：了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」 1.講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2.示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 3.操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 三、盤帶球技術 1.腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟</p>	<p>認知情意技能</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	--	---------------------------	--	--	---------------	-------------------------------------

第十六週	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.具體辨識藥物的種類。</p> <p>2.了解正確用藥的行動。</p> <p>3.能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>一、藥害救濟</p> <p>提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？</p> <p>說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。</p> <p>二、健康生活行動家（一）</p> <p>提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。</p> <p>發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。</p> <p>說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。</p> <p>三、健康生活行動家（二）</p> <p>提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。</p> <p>發表：請同學分組發表案例三的討論結果。</p>	觀察發表 發表實作	<p>【生命教育】</p> <p>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
------	-----------------------	---	--	---	---	---	--------------	---

第十六週	第五篇球類真好玩 第四章足球	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1.使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。</p> <p>2.了解並學會傳球的動作要領。</p> <p>3.傳接球的綜合運用。</p> <p>4.熟練傳接球的動作要領。</p> <p>5.學習盤運球的技術動作。</p> <p>6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>一、傳球技術</p> <p>(一)活動：腳內側傳球</p> <p>1.說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。</p> <p>2.分解動作要領：</p> <p>(1)注視目標物。</p> <p>(2)支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。</p> <p>(3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。</p> <p>(4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。</p> <p>3.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並</p>	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
------	-------------------	---	---	--------------------	---	--	----------------	-----------------------------

第十七週	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.了解藥品選購與使用的迷思。</p> <p>2.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。</p> <p>3.練習正確選購藥品的好決定。</p>	<p>一、廣告辨真偽</p> <p>1.提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。</p> <p>2.討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。</p> <p>二、批判性思考練習</p> <p>1.實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。</p> <p>2.總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。</p>	觀察發表實作	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
------	-----------------------	---	--	---	--	--	--------	---

第十七週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.學習基本泳姿提升游泳效能。</p> <p>2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。</p> <p>3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。</p> <p>4.透過水上划手練習，提升划手效能。</p>	<p>一、蹬牆漂浮與水中站立</p> <p>1.說明：身體應放鬆漂於水上。</p> <p>2.示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。</p> <p>二、陸上與水上踢水練習</p> <p>1.說明：</p> <p>(1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。</p> <p>(2)水上練習時手握於池邊，踢水練習。</p> <p>2.示範：踢水練習。</p> <p>三、活動「合作無間」</p> <p>1.說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。</p> <p>2.示範：兩人一組共同踢水完成任務。</p> <p>四、陸上划手動作分析</p> <p>1.說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。</p> <p>2.操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。</p> <p>五、水上划手基礎動作</p> <p>1.說明：水上划手動</p>	發表 實作 觀察	<p>【海洋教育】</p> <p>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------	-------------------	---	--	---	--	--	----------------	---

<p>第十八週</p>	<p>第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保</p>	<p>1</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>一、引起動機 1.提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？ 2.說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 二、了解健保 健康有保 1.提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？ 2.發表：請同學自由發表意見 3.說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【生命教育】 生J5 觀察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
-------------	-------------------------------	----------	--	-----------------------------------	---	---	------------------	--

<p>第十八週</p>	<p>第六篇就是愛運動 第一章游泳</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>一、換氣練習 1.說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2.操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1.說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2.示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達</p>	<p>發表 實作 觀察</p>	<p>【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	---------------------------	----------	---	--	---	--	-------------------------	--

<p>第十九週</p>	<p>第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保</p>	<p>1</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>一、善用健保好撇步 (一) 說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹 1.轉診保障 重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。 二、善用健保好撇步 (二) 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的是？ 發表：請同學上臺發表。 總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 2.厝邊好醫生，願我</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
-------------	-------------------------------	----------	--	-----------------------------------	---	---	------------------	---

<p>第十九週</p>	<p>第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p>	<p>1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。</p>	<p>一、常見水域發生意外的原因 1.教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2.學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以 上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。 二、認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。 以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。 三、討論活動 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1.我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2.看到黃色旗幟該注意什麼？ 四、離岸流注意事項 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？ 五、俯漂與仰漂</p>	<p>認知情意發表觀察實作</p>	<p>【安全教育】 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>
-------------	--------------------------------	----------	--	--	--	---	-------------------	---

<p>第二十週</p>	<p>第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保 (第三次段考)</p>	<p>1</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>一、生活技能：做決定 提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 二、珍惜醫療資源契約書 教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【生命教育】 生J5 觀察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
-------------	---	----------	--	-----------------------------------	---	---	-------------	--

<p>第二十週</p>	<p>第六篇就是愛運動 第三章體操（第三次段考）</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。 6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6.理解體操動作組合的技巧與原則。 7.展現地板組合動作技巧。 8.創作與展演體操地板的動作組合。 9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。</p>	<p>一、學習引導 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 二、體操起源與項目 1.講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。 2.講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。 3.發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 三、地板的基本技術 1.講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2.發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 四、地板靜態技術 1.示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2.實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
-------------	----------------------------------	----------	--	--	---	---	------------------	-------------------------------------

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、
【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2.教學進度請敘明週次即可(上學期21週、下學期20週)，如行列太多或不足，請自行增刪。