彰化縣立溪州國民中學114學年度第一學期七年級健體領域／科目課程

<table>
<tr><td>教材版本</td><td>翰林版</td><td>實施年級
（班級/組別）</td><td>七年級</td><td>教學節數</td><td>每週（3）節，本學期共（60）節</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">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。
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。</td></tr>
<tr><td>領域核心素養</td><td colspan="5">健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。
健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</td></tr>
<tr><td>重大議題融入</td><td colspan="5">【性別平等教育】
性 J2 釐清身體意象的性別迷思。
性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
性 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。
【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。
【環境教育】</td></tr>
</table>

	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。 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 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。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。 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。 【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。 【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。 【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。

課程架構

教學進度（週次）	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	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。	**一、健康的涵義** 1.說明：請學生看完四位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真	**【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

		個人與群體健康的影響因素。 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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。	3.自我監督促進健康的行動並反省修正。 4.能了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。 5.分析影響健康的因素。 6.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 7.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。 8.理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。 9.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 10.自我監督促進健康的行動，並反省修正。	的？ 2.提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3.講解：教師歸納學生分享的內容。 **二、全人的健康** 1.說明：讀完課文，我們知道評估自己健康與否，須考慮生理、心理、社會三大面向，現在就讓我們一起來利用「表1-1-1全人健康自我評估」檢視自己的健康狀態吧！ 2.實作：學生勾選「表1-1-1全人健康參考選項」。 3.歸納：老師分生理、心理、社會三大面向統計班上各層面的健康狀態，並給予回饋。 **三、健康偵查隊** 1.說明：結合「表1-1-1全人健康自我評估」，畫出屬於自己的健康狀態雷達圖。	地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 4.觀察：是否能認真聆聽。 5.實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。 6.問答：是否能認真回應教師的問題。 7.觀察：是否認真參與討論。 8.實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析	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。

		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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			2.實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。 3.說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影響。若是健康偏向某個層面，我們就得思考如何讓健康的三層面達到平衡。 3.歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康	並提出改善方法。	

					的開始，做好自我保健來提升自己的健康。 **四、影響健康的因素** 1.提問：請分析人體機器出現健康問題的原因是什麼？ 2.發表：讓學生分組討論，並請各組發表想法。 3.說明： (1)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。 (2)教師講解影響我們健康的四個因素： A.生活型態 B.環境 C.醫療服務系統 D.生物遺傳 4.歸納：其實影響個人健康最大的因素為「生活型態」，生活型態關係著自己的健康，也代表健康是掌		

					握在自己的手裡。 **五、生活型態與健康** 1.提問：看完小芳的一日生活紀錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？ 2.發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。 3.說明：歸納學生討論及發表的內容並總結。 4.實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生填寫可能造成的健康影響。 5.總結：從小芳的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅。 **六、健康促進生活型態** 1.提問：你知道怎樣才是健康促進		

					生活型態嗎？ 2.說明：健康促進生活型態，包含均衡飲食、充足睡眠、規律運動、壓力及情緒管理、良好的人際互動等。 3.實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。 4.講解：勾選後就能知道自己還有哪些不足，健康不是一蹴可幾，注意平時的生活型態，就能讓自己越來越健康喔！ **七、解決健康問題我可以** 1.講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方		

					法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。 2.實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。 3.講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育：幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好，更是身體心理的綜合狀況；每個人都可以依照自		

					身的狀況選擇適合自己的健康方式，培養適合自己的健康觀念。		
第二週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。	1.能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或尋求專業醫療人員協助。 2.能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3.能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 4.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。 5.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	**一、引起動機** 1.提問：詢問學生出生至今曾在何時做過什麼樣的健康檢查？ 2.發表：請學生回答阿康同學有哪些健康問題？ 3.講解：老師講解健檢報告中常見的健康問題，例如：脊椎側彎、尿液檢查異常、齲齒、近視等。齲齒、近視方面可跟學生說在2-1、2-2會學到。 4.歸納：除了在學期件有健康檢查外，政府也有補助國人基本的健康檢查，邀請學生回去提醒家人不要讓自己的權利睡著了。 **二、良好的姿勢**	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：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。 2.實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

					1.說明：讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：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痠背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 **三、正確姿勢看過來** 1.說明：為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。 2.實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符	姿勢。	

					合下面項目。 3.歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體的改變。鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享身體的改變。 **四、人體外部結構** 1.說明：人體從外觀來看，以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 2.講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.透過健康檢查、姿勢與行為的改變，學生將逐漸認識到健康不僅僅是避免疾病，而是		

					要在生活中保持積極的態度。 2.透過正確的姿勢、飲食、運動等行為來維持身體心靈的平衡。 3.請學生根據自我檢測的結果，設定一個包含身體、心理與社交方面的提升健康計劃，並設定具體的執行的目標。		
第三週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開	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。	1.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。 2.認識系統運作進行減少健康風險的行動。 3.知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 4.能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 5.能知道查詢健康訊息的可靠網站。	**一、人體器官** 1.說明：長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。 2.提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？ 3.發表：學生討論並指出正確位置。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。 3.問答：是否能認真回應教師的問題。 4.觀察：是否認真參與討論。 5.實作：	**【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。

		進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			4.講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 **二、人體系統** 1.提問：是否知道人體有哪些系統？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：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。 4.總結：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 **三、人體器官與系統的運作** 1.提問：是否知道	是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。 6.實作：是否能分析自己的一日生活行為，並說出改善自身不健康行為的方式。	

					人體運動時會用到哪些器官？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 **四、維護器官的保健方法** 1.說明：在定期健檢方面，可說明成人健檢的年齡、檢查項目。在良好健康形態方面，可以請學生說說看如何改變自己的生活型態讓自己更健康。另，也可邀請學生學習查找正確的健康資訊。		

					2.實作：小組討論有哪些網站可以找到正確的健康資訊。 **五、要知道的一健事** 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.讓學生在學習身體系統後，進一步了解如何透過綜合運動、飲食、作息等方式促進身體各系統的良好工作。 2.學生學習了人體器官和系統的運作，以及維持器官健康的方法，在日常生活中，學生可能會遇到許多健康迷思，這些迷		

					思可能會影響他們的健康行為。可以學習如何挑選這些迷思，並在課堂上進行價值思辨。		
第四週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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。 5.能正確實作體適能檢測方法。 6.了解體適能運動處方基礎設計原則。 7.能評估個人體適能檢測結果。 8.能設計體適能促進的運動計畫。 9.能執行體適能運動處方。 10.能分析運動計畫執行成效。	**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、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 **二、說明體適能的**	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解體適能的重要性。 3.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 4.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。 5.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 6.實作：能正確的	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					重要性 1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 **三、總結活動** 1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。 2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？ **四、體適能的分類** 1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 4.利用課文講解	設計體適能運動處方。	

					技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。 6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 **五、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。 **六、評估體適能等級** 1. 利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 **七、設計體適能運動處方** 1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 **八、總結活動** 1. 讓學生小組內		

					分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。 **九、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。 **十、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。 **十一、總結活動** 1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促		

					進體適能。 2.歸納進體適能。 體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.幫助學生在學習科技與體適能的同時，增強對自身興趣、能力與健康的覺察，並進一步規劃適合的生活方式與生涯方向。 2.培養學生對健康體適能的認識與關注，並學會設計運動處方。 3.幫助學生從檢測與計畫中發掘自身能力與興趣，並將其與生涯規劃相結合。 4.增強學生的團隊合作與健康管理能力，為未來的生涯選擇奠定基礎。		

第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	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。	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。	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。 4.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 5.學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 6.明白空氣汙染對對於運動的影響。 7.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	**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：同學是否有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	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：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

					在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 **四、遵守運動規則** 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。 **五、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？ **六、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？ **七、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：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同		

					學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。 **八、夏日高溫對影動的影響** 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? **九、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? **十、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？ **十一、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? **十二、空氣汙染中的懸浮微粒簡介** 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是PM2.5。 提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害?其特性為何? **十三、適當的保護措施** 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 提問：同學是否知道有哪些APP可以用來查詢空氣品質？ **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.幫助學生了解運動計畫執行與修正的重要性，提升健康管理能力。 2.鼓勵學生透過健康管理覺察自		

					身能力與興趣，進一步探索相關職涯可能性。 3.增強學生的團隊合作與問題解決能力，為未來生涯規劃奠定基礎。 安全教育： 1.幫助學生掌握運動安全的基本原則，提升運動過程中的自我保護能力。 2.強化學生對身心狀況、環境安全與規則意識的認知，融入日常生活與生涯發展。 3.培養學生的團隊合作與問題解決能力，增強整體安全意識。 4.培養學生正確運動技巧的實踐能力，降低因錯誤姿勢導致的傷害風險。 5.提升學生對運動保護裝備的認識與使用能力，強化運動安全意識。 6.鼓勵學生以創新與合作方式，深入探討不同運動的安全需求與防護策略。		

					7.提升學生在高溫與空氣汙染下運動的自我保護能力，培養運動安全意識。 8.鼓勵學生利用科技與知識，設計科學有效的運動計畫，減少運動相關風險。 9.加強學生對環境與健康的關聯理解，並主動參與健康運動文化的推廣。		
第六週	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百	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	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。	1.能覺察自己的視力健康情形。 2.讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	**一、引起動機** 1.請同學看看課本的例子，如果是你，視力下降了，對生活有什麼不便呢？ 2.請同學發表你的視力檢查結果如何？有什麼視力問題呢？ **二、眼球的構造** 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，所以要好好愛惜眼睛健康。 2.說明：介紹眼球	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

		生活技能，解決 健康問題。			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」如何產生？ 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。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育：讓學生了解視覺生理過程和保護視力的重要性，也幫助他們反思現代生活中對視力健康的挑戰與影響。 **閱讀素養教育：**讓學生學習理解並		

					正確使用視覺相關詞彙，並在日常生活中能準確表達與健康相關的視覺內容，以及具備如何尋找與理解健康資訊的能力。		
第七週	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百（第一次段考）	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。	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。	1.能覺察自己的視力健康情形。 2.能認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	**一、常見的視力問題** 1.實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。 2.說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 3.提問：請學生說說看常見的視力問題？ 4.發表：學生踴躍發表意見。 5.講解：常見的視	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。 3.觀察：是否確實檢視自己的用眼習慣。 4.實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。 5.觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不	**【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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

					力問題有下列幾項： (1)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。高度近視可能引發嚴重的視力問題，例如：視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼等併發症，唯有定期視力檢查，保持良好的護眼習慣，才能防止近視惡化。 (2)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。 (3)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。 (4)乾眼症：淚液	良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。	

					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。 (5)白內障：指眼球構造中的水晶體，由清澈透明變為混濁且硬化的狀態，會阻礙光線順利完全到達視網膜，造成視覺模糊。除了年紀大，還會受遺傳、外傷、藥物或其他疾病等影響。 (6)麥粒腫：即是針眼，原因是眼瞼的皮脂腺堵塞並遭細菌感染、化膿並可透過溼熱敷或透過醫生醫囑用藥改善。 (7)急性結膜炎：結膜受到感染而快速發炎的症狀。原因:因為細菌、病毒、刺激物及過敏原感染，可透過		

					避免手揉眼睛而傳染。 **二、珍惜所eye 視界無礙** 1.說明：護眼六招包含： (1)每日戶外活動2~3小時以上。 (2)未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘，看書保持35-45公分距離。 (4)讀書光線要充足，坐姿要正確。 (5)均衡飲食，天天五蔬果。 (6)每年定期1~2次檢查視力。 2.實作：請同學針對遊戲內容提及的護眼行動進行評估實施狀況，藉以了解自己是否達成護眼行動。 **三、要知道的一健事**		

					放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.學生反思與視力相關的生活習慣，並學會如何以積極的方式保護自己的視力。 2.學生不僅學到護眼的基本方法，還能具備批判性思維，能夠識別健康迷思，並做出符合健康的生活選擇。 **閱讀素養教育：**學生通過閱讀有關視力保健的文章或資料，學會篩選正確的健康資訊，並將其運用到自己的日常生活中。		

第八週	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	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 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	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。	**一、牙痛經驗分享** 1.提問：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 2.說明：若牙齒不健康，在食物咀嚼上會有困難、影響營養吸收，若有缺牙，外觀不好看，也影響發音、咀嚼，因此維持牙齒健康是非常重要的。 **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20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，利用課本圖片講解牙齒的構造。 (1)由上而下分別	1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。 1.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2.實作：是否能正確使用潔牙工具。 3.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。

					為牙冠、牙頸、牙根。 (2)由外而內分別為琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 **三、常見的口腔問題** 1.齲齒： (1)提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ (2)發表：學生踴躍發表意見。 (3)講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。 2.牙周病： (1)提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？		

					(2)發表：學生自由發表意見。 (3)說明：牙周病的形成及影響。 3.咬合不正： (1)提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？ (2)說明：咬合不正會帶來的問題及處理方法。 (3)發表：學生自由發表意見。 **四、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。 **五、刷牙** 說明：介紹貝氏刷牙法，請同學一起操作，並說明如何挑選牙膏與牙刷。 **六、牙線的使用** 說明：介紹牙線的		

					使用方式，並請同學一起操作。 **七、牙間刷介紹** 說明：介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 **八、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，規畫牙齒照護時間表。反省完牙齒照護習慣後，找出一項未達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫。 **【議題融入與延伸學習】** 安全教育： 1.深化學生對牙齒健康的理解，還能幫助他們認識口腔護理與安全		

					教育的密切關係。 2.設計「健康安全挑戰任務卡」，學生需完成一系列任務（如刷牙練習、牙線操作、牙醫檢查），在完成後集滿印章以換取獎勵，鼓勵養成良好習慣。		
第九週	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	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 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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。	**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。 **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，需加以清潔並將傷口覆蓋。 2.防水特性：皮膚除了可以防止體	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能正確說出皮膚的構造。 3.觀察：是否能正確說出青春痘的成因。 4.觀察：是否能正確操作洗臉步驟。 5.觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。	**【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。

					內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。 3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。 4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。 5.感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。 **三、介紹常見皮膚問題** 1.提問：詢問學生是否有長青春痘的情形？ 2.發表：學生自由發表生活經驗。 3.說明：青春痘的成因及處理方式。 **四、檢視是否做到皮膚照護工作** 1.提問：請同學根據課本上的選項		

					選出自己有做到的皮膚照護。 2.發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。 **五、介紹正確洗臉方式** 1.分享：請同學分享平常的洗臉方式。 2.發表：請一到二位同學出來操作洗臉。 3.說明：正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。 **六、為什麼流汗會臭？** 1.提問：同學是否容易流汗呢？流汗的汗臭味有時是影響人際關係的原因喔！ 2.發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。 3.說明：汗臭味的成因和處理方式。 **七、皮膚防晒** 1.提問：請有晒傷		

					經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？ 2.說明：我們的身體需要陽光將維生素D前驅物轉變成維生素 D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好時間不要晒傷。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.學生能夠從多角度認識皮膚健康的重要性，並在生命教育中學會價值思辨與自我管理，形成正向的生活習慣。 2.學生探索個人生活中的護膚、清潔與健康行為，是否受到外在壓力（如社交需求、廣告影響）所驅動，並思考如何平衡健康需求與社會期待。 3.學會反思與自		

					我管理，增進健康促進與人際關係的技能。		
第十週	第二篇健康照護 第四章聽力保健	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動，並反省修 正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	**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？ 3.說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有聽覺，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：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	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能判斷健康習慣。 3.觀察：是否能正確說出耳朵的構造。 4.觀察：是否能了解耳朵常見問題。	**【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。

					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，依序介紹耳朵疾病。 **四、護耳好方法** 1.提問：了解了耳朵常見的問題，我們要怎樣預防呢？ 2.說明：其實耳朵問題的預防為兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解之後請同學檢視自己的用耳習慣。 3.分享：請同學上臺分享維持好耳力的方法。 **五、健康促進計畫書**		

					1.提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？ 2.發表：請學生說出一項最不健康的項目。 3.實作：參考案例，擬定一份健康促進計畫書，並好好實踐。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.透過課程學習耳朵健康的重要性與護理方法，結合生命教育的價值思辨與行動實踐，能夠在日常生活中採取正確的健康行為，同時提升對自身與他人健康的關懷與責任感。另可討論「高品質生活是否需要依賴耳機與音樂？」幫助學生反思現代生活中的依賴行為，尋求健康的平衡點。		

					2.讓學生了解耳朵問題的預防方法，養成良好的用耳習慣。 3.引導學生透過迷思反思、價值討論與行動實踐，進一步體會健康與生命意義的關聯。		
第十一週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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.了解持球三威脅作的使用。 5.熟練持球動作與基本球感練習。 6.球感練習的重要性。 7.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。 8.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。 9.不應該輕忽接球的重要性。	**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	1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2.觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3.觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4.觀察：能否做出正確的持球動作。 5.觀察：三威脅姿勢與下一	**【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。

				10.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	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、活動「球感練習」** 說明： 1.球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2.手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3.讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4.讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。 **五、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，	動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。 6.觀察：是否能認真參與活動。 7.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 8.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 9.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 10.觀察：接完球後，面對籃框，成	

					以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 **六、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。 **七、地板傳球** 說明： 1.在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。	三威脅姿勢。 11.技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 12 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。	

					2.持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 **八、過頂傳球** 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。 **九、側邊傳球** 說明： 1.利用轉身的腳步動作，製造出防守者兩側有可以傳球的空間。 2.在製造側邊傳球空檔時，也同時學習護球動作，避免被防守者將球抄走。 **十、介紹傳球動作要領**		

					討論：引起學生討論，籃球場上的傳球失誤怎麼發生的?是傳球者的問題還是接球者的問題？ 說明： 1.接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我，因此必須注視與留意傳球者，才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。 2.接球動作必須正確，確定接到球後，才可以進行下一個動作，也是避免失誤的方法。 3.墊步接球能夠與下一個進攻動作更快的銜接，所以必須要確實的練習。 4.從不同方向、不同速度與不同跑動路徑練習墊步接球後能夠面向籃框。 5.養成傳完球就要移動的習慣，並能在跑動中注視來球，完成傳接球以及墊步動作。		

					十一、活動：突破防守的傳球練習 說明： 1.教師可先向同學說明活動中負責防守的同學，一開始不用太積極的抄球，只要給持球者施加壓力即可，對於沒有打球經驗的同學來說，有防守者站在他(她)的前面，就是很大的壓力了。 2.當持球者將球傳出後，負責防守的同學，立刻移動去守另一個接球者，繼續阻礙傳球。 3.叮嚀傳球的同學，不可以傳出拋物線太高的球，因為這樣的傳球速度慢，在空中的時間過長，容易在比賽中被防守者抄截。 4.如果為了提高同學的活動量，可以要求成功傳出10球才換防守者。 5.持球的同學可以利用腳步的變換，如前轉身、後轉身以及肢體的		

					假動作，例如：眼神、手部的擺動等，來擾亂防守，順利將球傳給隊友。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育： 1.認識籃球運動中的性別平等，尊重並欣賞多元性別在運動中的貢獻。 2.透過傳接球練習，探討如何在運動中體現性別尊重，避免偏見性語言或行為。 3.討論不同性別學生的運動參與情況，如何鼓勵更多人參與。 人權教育： 1.了解籃球運動作為文化交流與人權的價值觀，尊重不同文化與出身的同胞。 2.討論籃球如何反映多元文化背景的特徵，以及在運動中建立公平與尊重的環境。 3.啟發學生從傳接球合作中學會包容與欣賞他人		

					的差異。 生涯規劃教育： 1.幫助學生發現籃球相關興趣與能力，思考進一步未來職業可能性。 2.請學生反思在課堂中學到的技能與經驗，並將其連結到未來的興趣與職涯方向。		
第十二週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 3.認識換手運球的目的以及技巧。 4.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 5.能運用所學運球方法，達成進攻目的。	**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。	1.技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2.情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3觀察:是否能認真練習運球動作。 4.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					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，立刻收球並傳出。 **二、活動「要球單打我最行」** 1.利用全身的每一個部位擋住對手。 2.傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 3.接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 4.完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。		

					三、運球 說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答 1.運球的要領 手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。 2.有無防守者的運球方式 說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球，把球保持在遠離防守的另一邊。 1.原地運球：是籃球中最基本的運球方式，目的在於做到眼睛不需看球，雙手卻能夠掌握球的動向。 2.換手運球：最常用來變換運球方向的運球，基本的換手運球熟練後，可以進階作出背		

					後運球、跨下運球等更高難度的運球。 3.轉身運球：此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 4.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 5.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 6.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 **四、活動「變『換』莫測」** 說明：1.當運球學生面對著另一位運球學生時，可將其視為場上面對他前來的防守者。 2.在場地圈圈移		

					動時，會面臨三位防守者，每當遇見一位防守者，做出右手換左手的換手運球動作，來避免碰撞，像是場上的運球過人。 3.此活動也可視同學能力同時練習其他運球過人動作，例如背後運球、跨下運球等，但需要規定同一方向，避免碰撞造成運動傷害。 **五、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。 **六、活動「運球我最行」** 說明： 1.本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2.當拿球的同學面臨防守者時，在大約 10 秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3.活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。 4.經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。		

					七、活動「我會作選擇」 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，再來對照書本所提供的選項，才填入答案欄中。 說明： 1.在教師的引導下，將學生帶入場上比賽的情境中，如果球正在他（她）手上時，將如何來做傳球或運球的選擇？ 2.課本中提供一些常見的狀況來做為參考，教師可請學生以自己狀況來回答，同時可以請同學發表自己為何做這樣的處理方式，供大家參考並一起精進。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育： 1.透過傳接球練習，探討如何在運動中展現性別尊重，避免偏見性語言或行為。 2.討論不同性別		

					學生的運動參與情況，及如何鼓勵更多人參與。 人權教育： 1.討論籃球如何反映多元文化背景的特徵，以及在運動中建立公平與尊重的環境。 2.啟發學生從傳接球合作中學會包容與欣賞他人的差異。 生涯規劃教育：請學生反思在課堂中學到的技能與經驗，並將其連結到未來的興趣與職涯方向。		
第十三週	第五篇健康動起來 第二章排球	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	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。	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。 4.找到最適合自己低手發球的擊	**一、情境式的引導** 1.以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018 年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2.引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排	1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2.引導：學生能說出低手擊球的要領。 3.觀察：同學的低傳球動作	**【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。

		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。		球位置。 5.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 6.學會低手發球的動作要領。 7.能善用低手發球及低手傳接球技術，並從比賽中了解排球的基本規則。 8.在9人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 9.能熟練的控制低手發球的方向及位置。 10.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	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蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2.引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒:提醒學生檢	並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 5.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 6.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。7.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。 8.發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。	

					視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。 **三、靈活的步伐** 說明： 1.在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。 2.移位步法的動作區分為:起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。 操作： 1.引導學生做出低手傳球的起始預備動作，向左及向右的擊球跨步，以及適當的降低身體傳球時的身體重心。 2.引導學生在低手傳球時需要保持身體軀幹的穩定性，加強腳步移動的重要性。 提醒:儘量要求學生腳步移動的重要性，嘗試要求學生先判斷來球的路徑及來球的落點，移動到位置後	9.觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 10.實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 11.發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 12.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 13.實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	

					再做出低手傳球動作。 回饋:步伐的練習結束後，老師引導學生思考自己在操作低手過程中常出現的問題(P.121 的四張圖示)，讓學生自己去發現問題並改進。 **四、活動「瞻前顧後」** 說明：3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作： 1.2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2.低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒:主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重		

					要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。 **五、低手發球的動作要領** 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。 **六、活動「低手發球手感練習」** 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低		

					手發球手感會越好。 操作：利用低手發球的擊球技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的控制能力。 **七、活動「低手發球及接發球跑動練習」** 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 示範：發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 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。 **八、活動「9 人制排球比賽」** 說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作、溝通與協		

					調，來達成共同的目標。並能從比賽中體驗排球運動的樂趣所在，促進同學們之間的友誼更加深厚。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育：透過團隊合作與科技練習，學生理解並實踐身體自主權，尊重不同性別間的合作與差異。 人權教育：在排球教學中體會多元文化與團隊的重要性，學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育：透過科技學習與目標設定，學生察覺自身能力與興趣，初步建立規劃與探索的能力。		
第十四週	第五篇健康動起來 第三章羽球（第二次段考）	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動的起源。 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	**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**	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠具備正確的握	**【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】**

		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。		發高遠球。與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。 6.學會羽球基本步法。 7.能將基本步法實際運用在擊球或比賽上。 8.熟練米字步法。 9.米字步法運用時機。 10.認識與學會平抽球。 11.基本擊球策略的認識。 12.結合發球與平抽球的擊球練習。 13.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。	**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，根據動作要領互評握拍的正確性。 **七、發球基本概念** 提問： 1.你都怎麼發球？	拍動作。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4.實作：能夠成功發出有效球。 5.實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 6.問答：能具體說出發球應遵守的規則。 7.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 8.問答：能具體說出網前短球的發球要領。 9.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 10.問答：	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。

					2.羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？ 3.單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？ **八、正拍發高遠球** 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，稍微側身面對發球方向。 2.放球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3.擊球：揮拍擊球的同時，重心由右腳移到左腳。 **九、反拍發網前短球** 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 1.正手發網前短球：擊球時身體重心從後腳轉移到前腳，球拍項下在腰部高度以下擊球，當往前擊球時，幾乎沒有手腕動作，因為球是推	能具體說出米字步法的要領。 11 問答：平抽球的特性為何？ 12.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 13.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 14.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	

					擊過網而不是擊球。 2.反拍發網前短球：採用正面以前後腳開立姿勢站立，將球持於腰際高度，發球時向後拉拍，幾乎不使用手腕動作將球推擊出去。 **十、活動「羽球九宮格」** 講解：活動目的與活動規則。 實作：進行分組比賽。 問答：請學生分析自己與他人表現。 **十一、發球策略應用** 說明： 1.發球可分為讓球落在對手前的短球和落在對手身後的長球，如何在尚未擊球前，讓對手無法知道是長球還是短球，可說非常重要。 2.發球的重點在於不讓對手輕鬆將球回擊，因此不論正手與反手發球，透過相同動作發出不同距離的球。		

					十二、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」。 **十三、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。 **十四、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。 **十五、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，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。 **十六、平抽球講解** 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。 **十七、引起動機** 如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？ **十八、講解擊球的基本概念** 說明： 1.讓對手需要移動最長的距離，一方面除了消耗其體能外，二方面增加其擊球的難度與準確度，而產生擊球的失誤。 2.對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。 **十九、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」** 活動目的： 以平抽球擊球法，		

					分別因應對手的來球，擊出直線與斜線，並能透過腳步移位，使回球能持續下去而不落地。 活動方式： (1)兩人一組，發球後。接發球者以直線平抽球回擊，調動發球者的位移。 (2)判斷來球：當對方運用平抽球將球擊往斜線方向，我方以直線平抽球回擊。 (3)一開始可試著減緩擊球速度或加快移動速度來挑戰最多次數的來回。 **二十、引起動機** 引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼？例如：調動對手、增加自己歸位的時間等…… **二十一、活動「半場單打比賽」** 說明： 1.利用半場，進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。		

					2.叮嚀學生拍子的拿法，拍頭朝上，重心略低。 3.擊完球後，回到原心位置的觀念，是為了準備下一次擊球。 半場單打比賽 1.場地只有一半也就是變窄後，將不利於左右方向的調球，因此想得分只能依靠前、後的調動，來達成得分的目的。 2.得分分為2分1分，是為了鼓勵學生多打到前或後，也就是合法場地內的最遠兩端，能夠得到2分。 3.分組後非場上比賽的同學，可以學習擔任裁判與線審，學習計分以及手勢。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育： 促進學生在羽球運動中建立尊重與合作的態度，學習身體自主權與平等的價值觀。		

					人權教育：通過運動技術與策略學習，體會多元文化與個人價值的相互尊重與包容。 生涯規劃教育：幫助學生覺察自身技術能力與興趣，嘗試探索羽球相關的潛能與發展機會。		
第十五週	第五篇健康動起來 第四章棒球	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	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。	**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。	1.發表：能指出棒球守備位置。 2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3.觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4.認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5.認知：	**【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。

					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。 **四、活動「你拋我接」** 講解：漸進式認識不同球種的差異性。 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。 **五、接球動作要領** 說明：接球練習是提升守備能力的第一步，包含： 1.準備動作 2.接球動作 3.護球動作 **六、手套接球要領** 說明：	能正確的將手指握在縫線上。	

					1.接球時，要配合來球運用腳步使球進入手套球檔處。 2.手套接球可採取正手接球與反手接球。 **七、活動「桌球拍代替手套練習傳接球」** 器材準備：桌球拍、桌球、網球、橡皮球、軟式棒球 操作：兩人一組進行拋接球。 講解：藉由桌球拍取代接球板，手套手持球拍，讓來球停在球拍上，投球手進行護球後取球。 說明：可透過上述球種進行拋接練習，練習時應雙手接球，進行護球，才可以取球。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育：讓學生在棒球運動中學會尊重他人的身體自主權與差異，破除性別刻板印象。人權教育：透過棒球活動，讓學生體會多		

					元文化中的運動價值，並學習包容與欣賞差異。 生涯規劃教育：幫助學生在棒球學習中認識自己的能力與興趣，為未來可能的生涯選擇奠定基礎。		
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2.引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	**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。	1.認知：能藉由轉身動作，將 球 投出。 2.情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3.技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4.認知：能正確的說出投球的動作要領。5.技能：能表現出不同種類的投球動作表現。 6.認知：	**【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。

					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。 **二、活動「對牆投擲練習」** 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。 說明：對牆投球動作練習。 操作：藉由對牆投球接反彈球 1.將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 2.將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。 **三、投手投球動作要領** 1.「準備動作」 說明： (1)上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。 (2)站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。	能正確的說出投球的動作要領。 7.認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。 8.技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 9.情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。	

					(3)雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。 2.「啟動動作」 說明： (1)自由腳向二壘退後一小步，軸心腳則踏穩於投手板前。 (2)手套背面朝向打者，雙手手肘彎曲，向上頭頂後側為止。 3.「抬腿平衡動作」 說明： (1)抬腿時，自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。 (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向移動，軸心腳與投手板平行，左肩應朝捕手方向。 4.「跨步擺臂動作」 說明： (1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約5~6個腳掌長距離)。 (2)以自由腳掌內側著地為原則，自由最好與軸心腳，		

					本壘板成一直線。 (3)左肩膀、手肘、手套、膝蓋、腳尖對準本壘板。 5.「重心轉移動作」 說明： (1)當雙手分開時，前腳著地，上半身沿著身體中心軸旋轉，帶動手臂投球。 (2)軸心腳蹬離投手板，身體重心完全由軸心腳移至自由腳。 (3)投球臂肘關節呈 90 度彎曲高於肩膀為佳。 6.「跟隨動作」 說明： (1)出手後，身體重心持續轉移。 (2)出手應擺動至自由腳外側，並呈現對角，此時進入減速動作。 7.「守備」動作 說明：隨後進入守備動作，面對來球。 **四、活動「擲準得分王」** 說明： 1.4 人一組，投手距離目標 16.46 公		

					尺，進行格擲準比賽。 2.一人投擲5球，累計組別積分，分數高的組別獲勝。 注意事項：可設定不同距離與球數，讓學生體會準度的重要性。 **五、踩壘包技術及傳球動作** （一）後退傳球-左腳踩壘 步驟分為：接球與踩壘、雙手提至右肩、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，左腳踩壘包。 2.利用反用力退步，右腳著地後，左腳跨向目標投出。 3.若學生已熟練後退傳球，教師可進一步教學前跨傳球。 （二）前跨傳球-右腳踩壘 步驟分為：跨步接球、滑過壘包、墊步轉身、跨步傳球。 1.接球時，注視來球，接球時左腳跨越壘包左側。 2.利用右腳滑過		

					壘包上緣，同時手套拉進右肩。 3.以右腳為軸心，左腳跨向目標傳球。 **六、活動「壘包爭奪戰」** 活動目的：藉由守備與跑壘做攻防，雙方同學分組思考，該以何種策略完成組別目標。藉此活動提升防守與跑壘的觀念，待未來進入正式比賽時，能適時運用判斷能力，創造攻防機會。 活動方式： 1.以棒球場內野區設計場地，分組人數為 6 位進攻方、6位防守方。 2.進攻方將球投出後，以上壘得分為目標；防守方取球後，以觸殺為目的。 3.進攻方自本壘區將球傳出，若成功登上任何一個壘包為得分(除本壘外)。每次1位上場，須戴頭盔，禁止滑壘。 4.防守方共同圍		

					捕跑壘員，過程中可虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 5.三人出局後攻守交換，可設定七局為一場攻防戰。 注意事項：若球落至界外區或外野區，則喪失一次進攻機會。(跑者出局) 操作： 進攻方：思考如何上壘，如變換路線或將球投至反方向較容易上壘。 守備方：藉由跑動傳球，培養團隊默契。 如：虛實投球、拋球、補位，討論策略，如何觸殺跑壘員，使跑者出局。 提醒：行進間傳球，須注意傳球力道，避免力道過大，產生暴投。聯防時要進行補位，提升夾殺成功率。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育：讓學生在棒球運動中學會尊重他人		

					的身體自主權與差異，破除性別刻板印象。人權教育：透過棒球活動，讓學生體會多元文化中的運動價值，並學習包容與欣賞差異。 生涯規劃教育：幫助學生在棒球學習中認識自己的能力與興趣，為未來可能的生涯選擇奠定基礎。		
第十七週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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	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。	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。	**一、青春期的轉變** 1.說明：利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變。 2.實作：讓學生勾選自己的身體改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響。 3.講解：青春期的開始，女生大約在10~14歲，而男生較晚，大約在12~17歲，而青春期是兒童轉變為	1.問答：能說出自己青春期身體的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。 4.實作：是否做到經期衛生保健的項	**【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。

		表現健康技能。			成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。 **二、認識女生生殖器官** 1.說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。 2.統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心的發展。 **三、為什麼會有「月經」** 1.提問：「月經」是什麼？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，	目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。 5.實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	

					女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。 **四、月經週期怎麼算** 1.提問：詢問學生是否了解自己的月經週期。 2.說明：利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。 3.實作：請學生先以小琳的例子做練習，再請女生針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在課本中。 4.歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，		

					就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。 **五、經痛怎麼辦** 1.說明：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。 2.說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。 3.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，或做舒緩運動。 4.演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 **六、月經週期要注**		

					意哪些個人衛生 1.說明：詢問學生是否知道在青春期時如何保持衛生。 2.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，避免感染。 3.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方法。（如果是男生，可以請教女性家人的看法。） **七、如何照顧乳房** 1.說明：乳房發育是青春期女性最		

					早出現的第二性徵，解釋女性乳房組織及其功能。 2.提問：何時開始需要穿著內衣？內衣的功能？ 3.說明： (1)當乳房開始發育後，乳頭開始變得較為敏感就需要穿著內衣來進行保護。內衣可以提供保護、支撐的功能，在不同的發育階段，需要的內衣形式也不同，因此選擇舒適、合身的內衣就很重要。 (2)當乳房的發育較為明顯後，可以透過量測胸圍的方式，挑選內衣尺寸。 (3)選擇正確尺寸的內衣後，也需要要正確的穿著方式，才能真正地給予乳房保護與支撐的作用。 **八、學習乳房自我**		

					檢查 1.提問：女性癌症中，發生率最高的癌症是哪一個？ 2.說明：乳癌的發生率很高，因此在健保的癌症篩檢中，也有針對乳癌進行乳房X光篩檢，可是只提供45~69歲的婦女進行，所以個人在經期結束後進行乳房自我檢查是對自我健康照顧的重要行為，可以達到早期發現異常的目的。 3.演練：由教師示範乳房檢查的動作，並帶領同學一同操作，可以強調幾個重點： (1)同側舉手，對側觸摸 (2)觸摸方向與方式 (3)檢查時機 **九、認識男生生殖器官**		

					1.說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功能。 2.統整：說明青春期男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 **十、面對夢遺我該怎麼做** 阿康所發生的問題是什麼？如果要減少這個問題，可以怎麼做？填入課本的空格中。 **十一、「勃起」、「夢遺」是什麼** 1.提問：勃起是什麼？為什麼會勃起？ 2.說明：勃起是因為陰莖受到刺激後產生的充血現		

					象，這個刺激包含了性刺激或是摩擦的刺激，都會使得勃起現象發生。其中受到性刺激而產生的勃起，就是有意識的勃起；而受到摩擦刺激或是早晨的勃起現象則是無意識的勃起。不論是那一種勃起現象，當注意力轉移，或是刺激移除後，就會慢慢的回覆沒有勃起的狀態。 3.提問：女生在青春期後會有月經代表卵巢功能的成熟，那男生會不會有相似的行為來代表睪丸的成熟？ 4.說明：夢遺就是男性睪丸成熟的表現。睪丸成熟後，每天都會製造新的精子，加上儲精囊、攝護腺的液體混合成精液，這		

					些精液在身體裡面大多會被吸收，但少部分排出體外，這個現象因為經常發生在睡夢中，所以稱為夢遺。是青少年的自然現象，但不是所有人都會發生夢遺，也沒有特定的發生頻率。 5.提問：如果早上起床發現夢遺，弄髒床單、內褲，可以怎麼辦？ 6.發表：請學生依自己的經驗或想像進行回答。 7.統整：只要及時清理乾淨就好，避免不理會導致乾燥後更難清理。 **十二、關於性衝動我了解多少** 1.說明：當性荷爾蒙分泌驅動時，就會可能產生性衝動。性慾望是從大腦所產生的感受，這個感受可能傳遞到性器官上，造		

					成性器官興奮而形成性衝動。自慰就是其中一個處理性衝動的方式，透過自慰的快感達到性衝動的滿足。但也可以利用其他的方式，轉移大腦注意力，減少性器官的興奮與刺激，而降低性衝動。 2.提問：有哪些事情可以轉移大腦注意力？ 3.發表：學生各自回答。 統整：老師統整學生答案，聚焦三面向的行為方式：培養個人興趣，例如聽音樂、打球；減少性刺激，不主動接觸性訊息；轉移注意力，洗澡、深呼吸等。 **十三、要知道的一健事** 放入該篇主題相關閱讀文章作為		

					結尾補充內容，教師可帶學生閱讀。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.幫助學生掌握身體與心理變化的科學知識，消除疑慮並正視改變。 2.透過活動與討論，幫助學生掌握情緒管理技巧與衛生護理知識。 3.引導學生思考自我價值與生命的意義，培養積極正向的自我觀與能動性。 4.幫助學生掌握月經週期、經痛處理、青春期衛生及乳房健康的基礎知識與實用技巧。 4.促進對自身與他人生理經驗的理解，培養尊重與包容的態度。 5.激發學生建立良好的健康管理習慣，並將理性與		

					感性平衡地融入日常生活中。 6.可提供與性健康相關的文章或影音資源，幫助學生進一步了解男性性健康的知識與實踐方法。 7.鼓勵學生學會分辨網路上的性健康資訊，避免受到不正確訊息的影響。 8.幫助學生建立正確的性價值觀，學會對自己與他人的行為負責。		
第十八週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 第三章打破性別刻板印象	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	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。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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。 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。	**一、我的心走向** 1.說明： (1)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分享。 (2)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	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。 3.實作：是否能認真參與活動。 4.實作：	**【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。 **【性別平等教育】** 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體

		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。 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。			獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 2.講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 **二、自我認同** 1.提問：詢問學生是否了解自己？ 2.說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 3.舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。	是否能確實針對活動內容做填寫。	意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。

					三、自我認同量表 1.實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。 2.說明：自我認同是一個人對自我價值的評量，它通常來自於日常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；我們也可能很喜歡自己或很討厭自己。類似這些常在我們日常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為我們對自己的評價，也就是自我的認同感。所以可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。		

					四、認識自己的特質 1.提問：你心裡的自己是個什麼樣的人？ 2.發表：隨意點起幾位同學說出一些個人特質。 3.說明：課本上有八項特質，請依你自己對自己的認識，塗上偏向自己特質的顏色。越靠近左邊的特質就偏向藍色，靠近右邊的舊塗上紅色。 實作：學生完成課本練習。 **五、優點大轟炸** 1.說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己。 2.實作：請學生找4~5個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。 3.講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨		

					一無二的，每個人都有不同的優點與特質。 **六、我並非完美小孩** 1.說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。 2.實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示。 3.講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正面積極的面對人生。 **七、正向思維** 1.閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗		

					亞娜的故事。 2.提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？ 3.實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。 講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。 **八、自我實現** 1.說明：教師說明自我實現的重要性。 2.提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？ 3.分享：學生自由		

					回答與分享。 4.講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。 **九、我的伸展台** 1.提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？ 2.實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。 3.發表：可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或最得意的時刻。 4.講解： 藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只		

					要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。 **十、城城的玩偶** 1.實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 2.提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 3.講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 **十一、跳出性別框架** 1.提問：在你的印象中，曾經有哪些行為或說法是跟性別或性別特質		

					有關的？ 2.發表：由學生根據經驗回答，教師將其記錄在黑板上。 3.說明：說明性別角色與性別特質的意義，在說明性別刻板印象與性別歧視的意義。 統整：帶領學生檢視寫在黑板上的回答，做簡單的分類，區辨差異。 **十二、批判性思考技能練習** 1.說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。 2.實作： 請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 3.統整：時代改變，我們應該打破		

					性別刻板印象，不該因此被束縛。 **十三、破除性別刻板印象** 1.說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。 2.思考：請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。 3.引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。 **十四、看重自己尊重他人** 1.說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。		

					實2.作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 3.統整：我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.深入了解青春期心理特徵、自我認同形成的理論基礎與實踐方法。 2.培養學生正向看待自己特質的能力，接納自我、不比較、不自卑。 3.透過活動與延伸學習，增強學生		

					對自身價值的認識，並學會珍視他人的特點與優勢。 4.提供更多案例，讓學生分析，如果沒有正向思維，故事的結論可能會有所不同。 5.培養學生正面看待自己與他人的能力，接納多元性，增強自信。 5.檢視活動與反思，幫助學生認識自我，實現自我價值並尊重他人。 性別平等教育： 1.了解性別特質與角色的意義，辨識生活中的性別刻板印象。 2.學習批判性思考技能，提出性別平等的具體行動方案。 3.接納多元性別特質，尊重他人的性別認同與選擇，建立良好的人際互動方式。		

					4.了解性別刻板印象的來源及其對個人與社會的影響，學會辨識與反思性別偏見。 5.培養尊重差異、正向表達與平等互動的能力，實踐性別平等的理念。 6.欣賞自己的特質，接納他人性別特質，並積極參與創造更友善的社會環境。		
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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	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。	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。	**一、長短距離大不同** 說明： 1.短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率;在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 2.長距離選手因	1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。	**【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。

		運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			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，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2.軀幹:上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 3.以擺臂帶動下肢:手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 **三、活動「擺臂動作練習」** 操作： 1 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰	5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。 6.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 7.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	

					駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 2.要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 **四、活動「擺臂必要性體驗」** 操作： 1.可將學生分為六人一組，要求學生跑 30 公尺的距離,前10公尺是以手插腰部去快跑，後 20 公尺強調加上擺臂，以正常跑的方式去快跑，感受手腳搭配的協調性。 2.要求學生在體驗不擺臂的跑步的情況下，上半身不要太過於前傾或是向後仰，以避免學生跌倒受傷。 要求尚未操作的同學，觀察操作組同學的動作，並能夠比較出擺臂的差異性。 **五、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。 **六、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，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作：		

					2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。 **七、活動「沒有最快，只有更快」** 說明： 以訓練個人起跑動作的反應時間為主。 操作： 6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育： 1.設計「跑步技術與性別平等」主題小組報告，分享不同性別運動員的成就與挑戰。 2.舉辦模擬混合性別的接力比賽，強調團隊合作的重要性。 人權教育： 1.介紹殘障奧運的跑步比賽，讓學生認識運動平權		

					的價值；討論不同國家的跑步文化（如馬拉松、短跑比賽的盛行），提升全球視野。 2.探討國際賽事中如何提供公平競賽的機會，例如制定反應測試與設備公平性標準。 3.邀請學生模擬討論「如何讓更多人參與田徑運動」，學會包容與多樣化思考。 生涯規劃教育： 1.安排學生進行跑步表現測試，並根據測試結果提供建議（如速度、耐力優勢）。 2.分享相關運動職業的資訊，例如專業跑步教練、運動物理治療師等。 3.透過小組討論，讓學生設計個人短跑訓練計畫，強化實踐與計畫能力。 4.邀請專業短跑教練分享職涯經驗，幫助學生了解運動職業的可能性與挑戰。		
第二十週	第六篇健康跑	1d-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適	第一章：	第一章：	第一章：	**【性別平等教**

	跳碰 第一章田徑 第二章街舞（第三次段考）	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	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的策略。 第二章： 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。	**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	1.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2.觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚4×100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。	**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。 **【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。

					重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 **三、活動「起跑姿勢大比拚」** 說明： 1.在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。 操作： 2.2 人一組，實際跑 60 公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3.全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4.提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。 5.讓學生去觀察他人起跑的動作，以及了解自己起跑動作的限制，選擇適合自己的起跑動作。 **四、同心協力-接**	6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 7.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。 第二章： 1.問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2.實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的	

					力賽跑 引導:「9秒58(100公尺世界紀錄)╳4棒>38秒42(400公尺接力世界紀錄?」 討論：問題的原因為何? 統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。 說明:接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成，並說明傳接棒需要注意的事項。 **五、傳接棒秘訣** 說明： 介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。 實作： 1.請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2.請學生進行「傳接棒練習」:下壓式接棒、上挑式接棒。 **六、活動「使命必達」**	協調和控制能力。 3.實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	

					說明： 1.介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2.分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。 實作： 1.4人一組，每人相距一大步，組內的成員擺臂頻率要盡量一致。 2.每組可自行決定該組別的傳接棒方式。 3.同一方向從前傳到後，統一再向後轉，逆方向再操作一次。 **七、活動「絕佳夥伴」** 說明： 1.以實際200公尺或400公尺的田徑場地讓學生實際操作。 2.不規範學生傳接棒的方式及棒次安排，由班級自行決定。 3.不規範學生傳棒、接棒手的方向，由班級自行決		

					定。 實作:請學生以實際接力賽跑做計時比賽。 **八、出奇制勝、堅持到底** 教師回饋： 1.引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作，以及團隊可以改善的方法。 2.引導學生思考，分析選擇接力賽跑策略的優劣，並做策略上適當的調整。 **【議題融入與延伸學習】** 性別平等教育：設計「接力與性別角色探討」主題討論，讓學生以實例討論男女混合接力的公平性與挑戰。 人權教育：安排學生閱讀或觀看殘障運動員在接力賽中的表現，激發對於多元體驗的欣賞與學習。 生涯規劃教育： 透過分組比賽， 讓學生記錄數據		

					並討論改進策略，提升實際操作中的問題解決能力。 第二章： **一、介紹街舞的起源與流行文化** 1.利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2.利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3.請學生發表對街舞的餐與與理解。 **二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）** 1.利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2.引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。		

					3.引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 **三、小結活動** 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 **四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二）** 1.複習律動基本動作。 2.引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 **五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三）** 1.引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。 2.引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3.說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學		

					會不同動作組合流暢的進行重心轉移。 **六、總結活動** 1.讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。 2.說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。 **七、認識舞蹈相關要素** 1.利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY-運用身體哪些部位的變化；SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY-運用身體力量控制變化；ACTION-運用哪些動作組合較流暢；TIME-運用音樂節奏動做次數的變化。 2.利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。 3.提醒的基本動		

					作分類。引導學生的基本動作分類。引導學生善用的基本動作分類。引導學生比較網路的基本動作分類。引導學生比較前二資源的基本動作分類。引導學生比較前二節。，源的基本動作分類。引導學生比較前二節。組欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創做的內容。 **八、學習舞蹈創作技巧** 1.利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇5個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性-配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工-考量每位同學		

					的能力，分配適合的動作；展演練習-練習時可思考整體動做的流暢性和動作與節奏的清晰度。 2.引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。 3.說明下一節課分組展演流程與注意事項。 **九、認識展演技巧與同儕評量方法** 1.利用課文說明展演石英展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。 2.利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。 **十、分組展演** 分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。 **十一、總結活動** 1.統整Hip-Hop的舞蹈技巧。 2.鼓勵學生善用網路資源自行練		

					習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。 **【議題融入與延伸學習】** 國際教育： 1.鼓勵學生透過網路資源（如國際街舞社群平台）學習更多舞蹈知識，並與來自不同文化的舞者互動。 2.提醒學生在分享與學習過程中尊重他人文化，理解文化融合背後的意義與價值。		

備註：

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】

彰化縣立溪州國民中學114學年度第二學期七年級健體領域／科目課程

<table>
<tr><td>教材版本</td><td>翰林版</td><td>實施年級
（班級/組別）</td><td>七年級</td><td>教學節數</td><td>每週（3）節，本學期共（60）節</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">健康教育
學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。了解用藥安全、藥物選購；認識全民健保，並珍惜醫療資源。
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。</td></tr>
<tr><td>領域核心素養</td><td colspan="5">健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。
健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</td></tr>
<tr><td>重大議題融入</td><td colspan="5">【環境教育】
環 J11 了解天然災害的人為影響因子。
【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。
【品德教育】
品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</td></tr>
</table>

	品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 **【生命教育】** 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 **【法治教育】** 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 **【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【家庭教育】** 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 **【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 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

課程架構

教學進度（週次）	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控	1.讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	**一、引起動機** 提問：教師引導學生閱讀課文中的對話，並詢問學生以下兩個問題： 1.你對吸菸的人有什麼想法？ 2.法律規定青少年是禁止抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？ 歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到	觀察 問答 發表	**【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。

		決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。		後面的課文。 **二、菸的成分與危害** 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小呆瓜實驗，請問同學看到抽完菸的肺部棉花產生什麼變化？ 發表：請學生踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。 統整：菸一點燃立刻釋放出數千種化學物質，稱為一手菸。二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙，由主流菸煙和側流菸煙組成。三手菸是菸熄滅後在環境中殘留的有毒汙染物。 就算自己本身不是吸菸者，只要生活的環境有人有吸菸的習慣，自己還是會受到二手菸和三手菸的危害，所以才要強調無菸環境的重要。 **三、菸的危害**		

					提問：請同學分享家人或親友有沒有因吸菸而危害到身體健康的案例。 發表：請學生分組踴躍發言。 說明：吸菸對人體的影響，除了呼吸系統之外，還會影響消化系統、心血管、皮膚也會老化，吸菸的影響是全性的。 **四、電子煙比較健康？** 提問：請同學分享是否有看過家人、朋友使用電子煙呢？是否認為電子煙 比較健康？ 發表：請同學就自身經驗發表。 說明： 雖然外界對於電子煙比較健康、能戒菸的謠言不絕於耳，但事實上，電子煙中的成分，也包含了傳統菸中的尼古 丁、甲醛、乙醛等成分。此外，甚至大多數的電子煙對於尼古丁的濃度並沒有做好把關，反而更容易上癮以及傷害身體。 **五、新興菸品的新風險** 提問：請同學分享有		

					沒有聽說過電子煙能夠造成怎麼樣的傷害呢？ 發表：請同學就自身經驗發表。 說明：電子煙不僅會造成尼古丁成癮，更會影響腦部發育、提高哮喘、癲癇的發生率，還會造成電子煙肺傷害、爆米花肺等等。而加熱煙品和加味菸也是同樣會造成嚴重傷害的危險物品。 **六、菸害防制的措施** 提問：請問同學，如果你在公車站等車時，有一位女士在你身邊吸菸，你會有怎樣的反應呢？ 發表：請同學上臺將反應演出來。 說明： 吸菸不只是吸菸者本身受害，二手菸更是劇毒，為了要降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法以保護青少年和眾多國民的健康。 1無菸公共空間 2禁止廣告 3菸品健康捐（每包菸收20元健康捐） 4菸品容器警示圖文（可以請學生以網路		

					上的照片分享標語） 5特定人禁止吸菸 （未滿二十歲者及孕婦禁止使用任何菸品） 提問： 請同學根據想想看內容分組討論並分享。 **七、吸菸的代價** 提問：周遭有親友吸菸嗎？你對他吸菸有什麼看法呢？如果身邊家人或朋友吸菸，你對他們還有什麼看法？你能接受這種感覺嗎？為什麼？ 發表：請學生發表看法。 總結：吸菸所付出的代價很大，包含以下幾點： 1.影響人際關係：吸菸人身上的菸味、口臭，很容易影響到人際關係。 2.影響下一代：孕婦吸菸則會影響胎盤的血液，導致胎盤不正、流產、早產、死胎、胎兒體重過輕、畸形兒等，對下一代的影響非常大。 3.傷荷包：每年的花費非常可觀。 4.生活不便：菸癮一犯就要找地方吸菸。		

					5.危害身體：前 面已經介紹過吸菸對多種器官的危害。既然要付出如此大的代價，為何不乾脆戒菸呢？這些煩惱都會一次解決。 **八、愛自己拒菸好招** 說明：以課本邀請吸菸的例子，來學習拒絕的技巧，教師與學生說明自我 肯定拒絕的要領，包括： 1.清楚陳述不吸菸的立場與想法。 2.提供一個好的理由，使對方信服。 3.同理對方感受，使用正向語言。 4.提出替代方案。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的重點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。 **九、其他拒絕招式演練** 詢問：如果是你，你會怎麼做？ 分享：學生自由分享。 演練：請兩位學生扮演課本中之狗和貓，並使用活動中所提供		

					之拒絕招式進行演練。 總結：遇到情緒低落、沮喪的時候，一定要找出困擾的原因，那才是解決問題的根本之道。如果輕易使用成癮物質，困擾的問題不但沒有解決，反而製造更多的困擾。 **十、戒菸行動家** 提問：請同學先閱讀課本案例，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 **十一、小杰的首部曲** 提問：你覺得小杰開始戒菸後，可能遇到哪些問題？ 發表：學生自由分享。 說明：不易戒菸的元兇就是尼古丁成癮的問題。雖然尼古丁成		

					癮會造成對香菸的依賴，但是這個問題是很容易解決的。渴求香菸時，喝大量的液體，例如水和果汁，但少喝茶、咖啡、或酒精飲料，這會引起想要吸菸的念頭。避免甜食或高脂食物，盡量多吃低卡路里的食物，切忌三餐不定。適度而規律的運動能幫助我們降低尼古丁戒斷症狀，並且要有充足的睡眠。當菸癮來時，趕快做點其他事情來沖淡渴求菸品的意念。用餐後立即離開餐桌。當焦慮產生時，泡個熱水澡、讀些輕鬆的雜誌、散步或運動。很想抽菸時，告訴自己先等一分鐘，這樣原本想吸菸的念頭一下子就會過去。 **十二、小杰的戒菸進行式** 閱讀： 請學生仔細閱讀小杰的戒菸進行式，並從戒菸日記中找出小杰的戒菸方法。 提問：你身邊有人戒過菸嗎？ 發表：學生自由分享		

					親友戒菸的經驗。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 **十三、戒菸資源** 提問：若親友因物質成癮，想到戒菸門診，有什麼限制嗎？戒菸藥局又是什麼？戒菸班能提供戒菸者什麼幫助呢？ 發表：學生自由分享。 說明：如果親友想要戒菸，除了可以利用戒菸藥局、戒菸門診、戒菸班等資源外，家人的支持更是讓他們成功戒菸的關鍵喔。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.引導學生反思吸菸如何影響健康、人際關係、生活作息，並探討戒菸或拒菸的正向價值。 2.學生分享自身經歷，如何通過正確的		

					選擇，面對生活中的迷思或挑戰，並成為更好的自己。 家庭教育： 1.透過親密關係與健康生活、衝突處理與溝通技巧的延伸學習。 2.除了強化學生對菸害防制的認識，也能幫助他們發展家庭教育中的人際互動與溝通技巧。 3.幫助學生理解人際關係和家庭支持對健康行為的重要性。 4.強調溝通與衝突處理技巧在家庭中的作用，尤其在面對戒菸等挑戰時。 5.學生全面了解戒菸行動與人際互動的關係，並學習將理論應用於實際生活中。		
第二週	春節						
第三週	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2.讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	**一、引起動機** 提問：請問同學華人社會中，何時會喝到酒呢？喝酒在交際應酬上很重要嗎？ 發表：請一到兩位同學發表看法。 總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很	觀察 問答 討論	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 **【環境教育】**

					重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。 **二、酒的成分及危害** 提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子？請同學描述或表演出來。 回答：請同學踴躍回答。 說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。 **三、未成年喝酒好嗎？** 提問：請同學閱讀課文中四人的對話，青少年為什麼需要喝酒呢？青少年又為什麼不能喝酒？你有過喝酒的經驗嗎？ 發表：請一到兩位同學發表。 總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有什麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。		環 J11 了解天然災害的人為影響因子。

					四、酒後駕車害人不淺 提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發表想法。 討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。 說明：酒駕罰則及嚴重性。 **五、拒絕檳榔，不當紅脣族** 提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳榔？ 回答：同學可能會說出婚禮、原住民平日交際應酬、親友開大型卡車聯結車的司機會食用、建築工地工人會食用等等。 總結：檳榔雖然在文化層面扮演重要角色，但是檳榔對身體的危害甚大，讓我們一起來了解。 **六、檳榔的成分與危害** 提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題： 1. 當人們嚼食檳榔，口腔發生什麼變化呢？ 2. 口腔癌對個案的生活造成什麼影響？		

					介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。 說明：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並 請同學發表觀看後的結果。 強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。 **七、檳榔對環境的影響** 說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。 發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，並請同學發表觀看後的結果。 強調：如果吃檳榔人口少→種植檳榔的面積就會降低→種植者就不會砍掉大樹改種檳榔樹→土石流發生機率降低。 **八、檳榔迷思** 提問：請同學討論以下問題： 1.嚼檳榔可以提神？ 2.嚼檳榔不會成癮？ 發表：請同學分組回答發表。		

					總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。請同學一起討論課本下方三個拒絕的方法並上台發表。 **九、要知道的一健事** 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.學生反思自己或身邊親友的飲酒行為及其影響。 2.結合生命教育，進一步探討生活中其他健康促進的選擇與可能性。 3.讓學生了解檳榔對健康的危害及成癮性。 4.引導學生從文化、健康與經濟三個角度進行價值思考辨析，探索拒絕檳榔的理		

					由。 環境教育： 1.認識檳榔種植對自然環境的破壞與自然災害（如土石流）的關聯性。 2.探討個人行為如何影響環境保護。		
第四週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	**一、引起動機** 教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。 1.歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成癮物質，在你身邊是否有類似的故事？ 2.試著分享一則故事，分析他們為何吸食毒品的原因，並探究吸食毒品對生活造成什麼影響？ 發表：請同學分組回答。 總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。 **二、成癮藥物知多少** 說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。 藥物濫用容易造成藥	觀察 問答	**【法治教育】** 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。

					物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。 **三、常見的成癮藥物** 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1.中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英 2.中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA） 3.中樞神經迷幻劑：大麻 總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。 **四、藥物成癮傷很大** 提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為什麼毒品會讓人無法脫離呢？ 討論：請同學分組討		

					論。 總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生理、心理、社會三方面的影響。 **五、毒「藥」會判斷** 提問：請同學閱讀課本的小故事，思考以下問題： 1.為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？ 2.當我們遇到類似的情況時，該怎麼做才不會受到誘惑而使用毒品呢？ 回答：請同學踴躍發言。 講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。 **六、批判性思考練習** 1.質疑　2.反思　3.解放　4.重建 總結：毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。 **七、面對毒品我可以**		

					自主 如果有人企圖說服你加入吸毒行列，同學自己本身應該有強烈的信念不去接觸毒品，請用正確信念來拒絕毒品，並且完成不碰毒品的宣誓。 **八、抗毒基本功** 說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。 1.讓生活有目標 2.找出造成自己困擾的原因 3.遠離高危險場所 4.絕不利用成癮物質提神或減重 討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略，如利用運動來減肥等。 發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。 **九、接觸毒品的法律規範** 說明：教師說明毒品的分級，以及法律規範，提醒學生製造販運毒品的罪刑，比吸		

					食毒品的罪刑嚴重很多。 提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？ 發表：學生自由回答。 說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。 **十、戒毒行動家** 提問：請同學先閱讀案例，想一想，除了案例的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。 **【議題融入與延伸學習】**法治教育：結合		

					基礎教育與藥物防治，幫助學生了解成癮藥物的濫用、相關法律責任及行為規範，增強拒絕毒品的能力與法律意識，並透過知識與實踐。 生命教育：貫穿生命教育的本質，讓學生從知識思維、實踐到全面學習，為健康生活奠定基礎並避免藥物濫用。 家庭教育：將毒品防治與家庭教育結合起來，透過建立健康信念、法律認識與家庭支持，幫助學生全面抵禦毒品誘惑並維持健康生活。		
第五週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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	**一、學習引導** 利用課本情境，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。 **二、簡介運動功能** 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

				面效益，提高運動參與動機。 5.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。 6.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 7.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	的功能。 **三、評估運動功能** 1.自評:：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 2.統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。 **四、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。 **五、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。 **六、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。 **七、理解學校SH150活動** 1.講解：透過課文講解SH150政策的意義，並引導學生發表對學校SH150活動的理解。 2.實作：利用課文的範例分析學校SH150活動推廣成效，提出自己的想法。 **八、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。 **九、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。 **十、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。 **十一、擬定終身運動計畫** 1.講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計		

					畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 2.課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.透過課程活動，學生不僅能認識運動的多元功能，還能結合自身的人格特質與價值觀，發展對運動的興趣與動機，進一步延伸到職涯規劃與未來的思考活動。 2.貫穿運動對心理實現的探討、案例學習、終身運動的擬定，學生能認識運動的重要性，並結合生涯規劃教育，發展個人化的運動目標與未來生活方式，讓健康與學習在運動中同步提升。		
第六週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。	**一、學習引導** 利用課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義

		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。	個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	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：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。		於日常生活。

					2.發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。 **五、最佳運動員報導** 1.發表：欣賞有關奧運會的轉播影片，提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著……..)。 2.學習作業：鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員，進行分析報導，再與同學分享。 **六、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。 **七、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。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.引導學生以學習奧運選手的精神，培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 2.理解奧林匹克運動會的核心價值；學習如何將奧運精神內化到日常生活和職業規劃中。 3.激發學生實踐公平競爭、尊重多元、和平共處的價值。		
第七週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	**一、引起動機** 提問： 請同學先閱讀兩位同學的對話後，再回答問題。 1.2019年底出現的新冠肺炎，為什麼會造成全球大流行呢？ 2.防疫歷程中，生活	觀察 發表 問答	**【生命教育】** 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

		險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			有哪些限制與改變？ 發表：學生自由分享。 歸納：新冠肺炎這個新出現的冠狀病毒，所有人都沒有抗體，因此才會造成全球大流行。我們因此能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。 **二、認識新興傳染病** 說明：教師說明早在1918年歐洲就曾發生流感大流行，且造成嚴重疫情，天花、鼠疫等傳染病也都帶來恐慌與死亡，人類與傳染病的戰爭是無止境的。儘管我們已消滅了許多種在歷史上作惡多端的傳染病，但是即使在醫學最發達的國家，也還不能完全避免傳染病的威脅。 提問：為什麼無法將傳染病消滅？ 分享：學生自由分享。 說明：教師介紹新興傳染病，例如：SARS、茲卡病毒、H1N1、MERS、新冠肺炎。 總結：教師強調雖然公共衛生的進步，已		

					經讓多數的傳染病獲得控制，但當新種病原體出現時，所有人類對它都沒有抵抗力，一旦傳染開來，流行就大為爆發，所以當我們面對傳染病絕不可掉以輕心，知己知彼才能百戰百勝。 **三、新興傳染病的反撲** 實作：將全班分組，請學生蒐集課本上的五種新興傳染病相關資料，並找出導致生病的原因及預防方法。 發表：各組派代表分享查到的資訊，並由老師統整歸納。 說明：補充新冠肺炎的防疫方法。 **四、傳染病的發生** 提問：若班上有人罹患新冠肺炎，那全班都會被感染嗎？什麼情況下才會被傳染呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「適當的傳染途徑」「病原體的存在」和「抵抗力較弱的人		

					體」三要素，缺一不可。因此班上同學必須同時具備上述的三要素才會被傳染流感。 **五、阻斷傳染病三要素——增強人體抵抗力** 說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。 整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。 提問：學生曾施打過的疫苗？並對哪些疾病產生免疫力？ 發表：請學生自由發表。 總結：疫苗使部分傳染病受到有效的控制，我國也規定學童需接受預防接種，提高免疫力。教師也強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。 **六、阻斷傳染病三要素——排除感染源** 說明： 適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管		

					制傳染途徑。 發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。 說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。 總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。 **七、阻斷傳染病三要素——阻斷傳染途徑** 說明： 傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 提醒： 管制傳染病傳染途徑的方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。 總結： 健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。 **八、防疫工作無國界** 提問：當新冠肺炎大		

					流行時，你覺得會造成生活那些困擾？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也會受到極大的影響，所以各國都訂定防治傳染病的法律，也需要全民配合才能有效防堵疫情擴散。 **九、隔離與檢疫** 提問：為什麼要有法定傳染病？什麼是隔離？什麼是檢疫？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明法定傳染病指的是各政府在其傳染病防治法規內，條列出特定項目的傳染病發生時，醫師或醫療機構需向衛生主管機關報告，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等措施。被列為法定傳染病者通常是具傳播速度快、病情嚴重、致死率高等特性。 以新冠肺炎為例： 1.居家隔離：居家隔離是針對「與確診病例的接觸者」，地方衛生主管機關要求居		

					家隔離14天。隔離期間，地方衛生主管將每日追蹤2次居家隔離者的狀況，以手機電子監控。被隔離者須留在家中或指定地點，不可外出、不可搭乘大眾運輸工具，也不可出境或出國，一旦出現症狀將由衛生主管機關安排就醫。未配合居家隔離者，依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。 2.居家檢疫：只要是「具有中港澳旅遊史」的民眾，包含自中港澳轉機者，主管機關（地方政府民政局、里長、里幹事）將會開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，要求返家檢疫時配戴口罩，居家檢疫14天。 **十、出國的注意事項** 提問：若你全家想利用假期出國旅遊，想一想，出國前、中、後該注意什麼？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明： 教師介紹出國前、中、後，該注意的事項，並強調健		

					康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。此外，近年來衛生單位在機場、港口所做的檢疫工作，更是有效預防外來病原入侵的 預防措施。 提問：請學生閱讀新冠肺炎的案例，想一想，如果你是這名武漢返臺的臺商，你會怎麼做？ 分享：請幾位學生自由發表。 說明：若是為了自己的方便而刻意隱瞞發燒症狀，或帶入可能受到汙染的農產品，就會有法律罰則，如非洲豬瘟流行期間，一名自廈門搭機來臺旅遊的中國男子，在移民官提醒下，自行申報放棄中國豬肉製火腿腸，而躲過新臺幣20萬元罰鍰。除了有罰鍰外，還可能將疾病帶回臺灣，傳染給國人。 **【議題融入與延伸學習】** 生命教育： 1.結合生命教育與新興傳染病知識，幫助		

					學生在理解健康挑戰的同時，培養理性思辨與合作能力，為未來的公共議題做好準備。 2.結合生命教育的核心概念，培養學生的健康管理能力與溝通素養，以實現身體健康與社會責任的教育目標。 品德教育：課程貫穿防疫知識與品德教育的結合，引導學生了解傳染病的科學背景與社會責任，培養關注生命、尊重自然的價值。		
第八週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡（第一次段考）	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	**一、引起動機** 實作：教師引導學生利用疾病管制署建置的「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。並請學生回答下列問題： 1.寫出你居住的縣市？並查出該縣市去年10大傳染病。 2.請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。 發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資	觀察 發表 問答	**【閱讀素養議題】** 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。

					料，教師歸納統整。 **二、蚊子的逆襲——登革熱** 閱讀：請學生先閱讀課本上登革熱案例報導。 提問：看完這個新聞案例，你知道登革熱是怎麼傳染的嗎？登革熱造成人心惶惶的原因是甚麼？ 發表：學生自由分享。 說明：根據文獻記載，登革熱從二次世界大戰之後已經成為嚴重的全球公共衛生議題，尤其是東南亞地區幾乎年年都會爆發疫情，而臺灣又位居東亞和東南亞的交通樞紐，加上氣候變遷，天氣愈來愈熱、不穩定降雨愈來愈常見，提供最適合病媒蚊生長的環境，登革熱在臺灣，不論南北，同樣都是不可忽視的公共議題，任何人都不能輕忽。 **三、登革熱的預防** 說明：教師介紹登革熱的傳染方式與症狀，並引導學生思考預防登革熱的方法。 討論：了解預防登革		

					熱的三不政策： 1.不讓斑蚊繁殖。2.不讓斑蚊進屋。3.不讓斑蚊叮咬。 請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。 說明：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登革熱，且多於第一次感染後的三個月至五年內發生。另外，出血性登革熱發生出血的時間，大約是在發燒將退的時候，或是退燒後24至48小時，家人應該多加留意，避免延誤就醫。 **四、拒絕「感」流行——認識流感** 閱讀：請學生先閱讀課本上流感疫情升溫的報導。 提問：新聞說流感進入流行期，有高達十萬多人得到流感，為什麼會造成這麼嚴重的流行？		

					發表：學生自由分享。 說明：教師說明流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A~D型，只有A型及B型流感病毒可以引起季節性流感流行，包括A型的H1N1及H3N2兩種亞型，與B型流感病毒的B／Victoria及B／Yamagata兩種系。 **五、流感的預防** 說明：教師介紹流感的基本認識後，引導學生思考預防流感的方法。 提問：為什麼新聞中要特別提民眾參加耶誕或跨年活動時要注意手部衛生及咳嗽禮節、有呼吸道症狀時要戴口罩？ 發表：學生自由分享。 說明：冬季通常是流行性感冒人數最多的時候，在這段期間流感病毒感染的機會也特別高。注意手部衛生、咳嗽禮節、有呼吸道症狀時戴口罩都是很重要的預防方法。在流感高峰時期，大家只要做好預		

					防措施，就能減少流行性感冒繼續肆虐。另外，疾管署在2015至2016年的資料指出，流行性感冒合併嚴重併發症的患者中，有超過9成是沒有接種當年度的流感疫苗。如果大家都有依照建議注射疫苗，其實可以避免很多不必要的重症病例以及死亡。 **六、流感與一般感冒的不同** 提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。 發表：學生自由分享。 說明：教師統整學生的分享，並強調流行性感冒會讓人特別擔心的原因，是因為流行性感冒可能會引發肺炎、中樞神經疾病（如腦炎或腦膜炎）等嚴重併發症，最嚴重的狀況甚至會導致死亡，也因此區別流行性感冒和一般感冒的不同是很重要的！ **七、肺結核的嚴重性** 閱讀：請學生先閱讀三位不同地區國高中		

					生感染肺結核的案例新聞。 提問：為什麼這些學生沒有發現自己得了肺結核？ 說明：因為肺結核症狀一開始和感冒很相似，所以不容易察覺，更容易造成傳染，若要預防自己免於感染肺結核，於平日應該增強自身抵抗力，養成健康的生活習慣、多運動健身等方式，讓結核菌沒有侵犯的機會。 **八、小心TB就在你身邊——肺結核病** 提問：詢問學生什麼是肺結核？ 發表：學生自由發表意見。 說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。 總結：教師說明肺結核的症狀，提醒學生若有不明原因咳嗽長達三星期以上就要盡快就醫，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。		

					九、肺結核的預防與治療 提問：了解肺結核是藉由空氣或飛沫傳染的，平時該如何預防？ 討論：請學生分組討論肺結核的預防方法。 統整：教師統整學生的意見，並說明提升自身免疫力、注射卡介苗、減少進去公共場所等都是預防肺結核的好方法。 整理：強調身體差或抵抗力較弱的人易感染此病，尤其是老人、小孩，所以如有不明的咳嗽，務必進行檢查及驗痰，萬一得病至少需服藥六個月以上。 **十、不洗手就搗蛋——腸病毒** 提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：若腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中經常造成幼童有較嚴		

					重併發症的為腸病毒71型。 統整： 腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手與避免出入空氣不流通的公共場所是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水份，同時在家休息一週後再行復學。 **十一、腸病毒的預防與治療** 提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？ 發表：學生自由發表意見。 實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。 說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即使面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。 **十二、不可不防——病毒性肝炎** 提問： 是否知道什麼是病毒性肝炎？		

					說明： 肝炎病毒在侵入體內後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。 提問：是否知道病毒性肝炎有分哪些類型？國人較常罹患的又是哪些？ 說明：病毒性肝炎分為A、B、C、D、E型，臺灣較常見的為A、B、C型。 **十三、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式** 說明： 所謂的肝病三部曲：當急性肝炎6個月未痊癒進而轉為慢性肝炎的宿命：連年征戰的結果，戰場必是斷壁殘垣，終成肝硬化。此時因敵軍（病毒）久藏於戰場，極易策反我軍叛變（肝細胞突變）。一旦叛軍得勢就成了肝癌。因此平時就應該好好保護我們的肝臟，避免感染肝炎。 提問：你們知道病毒性肝炎有哪些傳染途徑嗎？ 發表：學生自由發表意見。		

					說明：肝炎的症狀都很雷同， 但A、E 型肝炎是經由食物或飲水傳染，B、C、D則是經由性接觸或血液傳染。 **十四、病毒性肝炎的預防與治療** 提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？ 說明：病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗，若體內無抗體者，可施打疫苗來預防。除了疫苗之外，不要過度勞累或熬夜，保持愉快心情，適當的運動如此便能減低罹患病毒性肝炎的機會。 **十五、防疫行動我最行** 提問：請學生看完阿芳得流感的例子，想一想，如果你是阿芳的同班同學，應該如何做好健康自主管理？ 分享：請同學自由分享。 說明：做好健康自主管理，才能保護自己也保護別人，如同阿芳的例子，若阿芳發燒了還到學校上課，將會有更多同學被阿		

					芳傳染，現在就讓我們來學習健康自主管理。 **五、要知道的一健事** 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。 **【議題融入與延伸學習】**閱讀素養教育： 1.病毒防治不僅需要公共衛生知識，還需要提升判斷與分析資訊的能力。 2.統整跨文本的比對與分析，學生能夠提升閱讀多元資訊的能力，採取適當的預防行動。 3.提升學生對肺結核及腸病毒的認識及預防意識。 4.培養跨文本比較與分析的閱讀素養。 5.強化學生的健康行為和社會責任感。 6.提高學生對病毒性感冒的認識，了解其種類、傳染途徑和預防措施。 7.發展學生跨文本比較與分析的閱讀素養能力；培養學生健康		

					自主管理的意識與行動能力。		
第九週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	**一、誰的心理狀態較趨於健康** 1.提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？ 2.發表：學生自由分享。 3.歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。 **二、心情溫度計** 實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。 說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。 **三、保持規律作息** 提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？ 發表：學生自由分享。 說明：規律的生活作	觀察 發表	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

					息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。 **二、均衡飲食** 1.提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。 **三、建立規律運動習慣** 1.提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、		

					桌球等），每天至少30分鐘，每週宜有5～7天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。 **四、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。 **五、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。		

					六、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。 **七、身心鬆弛練習** 說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。 實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。 **八、健康生活行動家** 說明：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。 實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健		

					康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。 **【議題融入與延伸學習】**品德教育：設計**溝通合作與和諧人際關係活動，強調溝通技巧學習、團隊合作挑戰、與人際衝突處理。**		
第十週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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。 7.能夠注意哪些動作是	**一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機**說明： 1.離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2.籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3.投籃之於籃球運動的重要性，在每場40分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4.講解籃球運動特性為得分多者獲勝。	認知 觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				錯誤的，進而能自我修正。 8.學會運球上籃與動作要領。 9.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。 10.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。 11.正確的投籃動作有助於提高命中率。 12.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。	**二、投籃姿勢的示範與講解** 說明： 1.投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。 2.從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。 3.指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。 4.持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。 三、運用身體協調提昇命中率 說明： 1.投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。 2.投籃動作前的三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 **三、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。 **四、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。 **五、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，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 2.注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。 **六、活動「後有追兵上籃練習」** 說明： 1.依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2.擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。 3.傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。 **七、填寫上籃動作檢核表與教師回饋** 說明： 1.將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。 2.透過文字的檢核，將各項上籃知識理解		

					與記憶。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.掌握籃球投籃的技巧、姿勢與規則，提升動作的流暢度與命中率。 2.意識自身在籃球運動中的能力與興趣，進一步思考其與職涯規劃的關聯性。 3.透過團隊合作與實際工作活動，建立自我認知能力與問題解決能力。 4.掌握籃球上籃與切傳的動作技巧與要領，提升進攻效率與配合能力。		
第十一週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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。	**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	觀察	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。		4.給球跟進投籃練習。 5.擺脫防守者完成接球投籃動作。 6.基本小組戰術介紹。 7.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 8.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。 9.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	友傳球的位置，接球後投籃。 **二、四人一組，開始練習** 1.擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。 2.進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。 3.提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。 **三、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。 **四、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。 **五、講解活動操作原則與練習流程** 說明： 1.當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2.搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3.上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。 4.其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進		

					行三打一的得分任務。 **六、進行主要活動練習** 說明： 1.三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2.當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3.多練習運球切入後，分球給隊友投藍的情境演練。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.掌握基本小組合作技巧，提升團隊配合能力。2.意識自己在籃球活動中的能力與興趣，反思其與未來目標的關聯性。 3.透過實際戰術演練，培養臨場應變與協作解決問題的能力。		
第十二週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	**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	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。		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。	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「高手對牆傳球練習」** 1.說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。 2.講解：步驟一近距		

					離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸 球。 3.示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 4.操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。 **四、活動「高手傳球投籃練習」** 1.說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。 2.講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。 3.示範：背後高手傳球動作後期因細微變		

					化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。 4操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。 **五、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。 **六、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。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.掌握球員技能與角色特質，了解其在比賽中的重要性與影響力。 2.從隊員技能中，學習精細操作與佈局的關鍵，先提升策略思考與協作能力。 3.意識到自己的能力與興趣，探索在學業中培養技能與未來職業生涯的啟示與應用。		
第十三週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 2.學會六人制排球比賽	**一、六人制排球比賽方式及隊形介紹** 1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時	提問 觀察 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。		基本運作模式。 3.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。 4.認識比賽常用裁判手勢與判決。 5.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 6.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	針方向進行。 2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。 **二、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹** 1示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。 2講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。 **三、活動「比手畫腳趣味活動」** 1.說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2.示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。 3.操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。		

					4.提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。 **四、活動「六人制排球比賽」** 1.說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。 2.示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。 3.操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。 4.提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。 **【議題融入與延伸學習】**		

					生涯規劃教育： 1.熟練隊友及技能，掌握排球比賽中隊形輪轉與戰術運用。 2.提升學生協作與策略執行能力，培養觀察力與判斷力。 3.意識自身能力與興趣，探索體育活動中的團隊角色分工對職業發展的啟示。 4.認識世界盃裁判與積分，理解其在比賽中的作用。 5.掌握排球比賽的基本規則、隊形輪替及策略執行方法。 6.從比賽中探索個人興趣與能力，學習團隊合作與策略應用，延伸至職涯規劃教育。		
第十四週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	**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	提問 觀察 發表 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		項運動技能。		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。 6.學會反手發不旋轉長球的動作要領。 7.學會反手推擋球的動作要領。 8.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 9.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 10.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	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確性，並能從練習中修正錯誤的動作。 **四、正手平擊球的動作要領** 1.說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後		

					最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 **五、活動「正手平擊球循環練習」** 操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的的基本技巧。 **六、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。 **七、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。 **八、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所幫助。 2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 **九、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」** 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。 **十、活動「班級桌球個人單打排名賽」** 1.說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來		

					認識自己的桌球運動實力。 **十一、桌球個人單打比賽紀錄表** 1.說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。 2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 3.提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.了解桌球運動的發展歷史及不同握拍方式的技術特點，選擇適合自己的持拍方式。 2.掌握桌球基本技巧，包括正手發不旋轉長球及正手平擊球，為進一步提陞技能奠定基礎。 3.從桌球練習中發現興趣與能力，學習思考如何將運動中的經驗用於職業規劃。 4.透過學習反手技		

					巧、參與發球進籃活動及單打排名賽，學生不僅掌握了基本的桌球技能，還學會觀察、反思與自我評估，並啟發未來的職涯規劃方向。 5.透過桌球個人單打排名賽與比賽紀錄表的運用，學生能夠全面檢視自己的技術與策略運用，進一步發現自身的能力與興趣，把這些經驗轉化為職業規劃的重要參考，使學生自我對價值的深刻探索與發現。		
第十五週	第五篇球類真好玩 第四章足球（第二次段考）	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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。 5.使學生了解傳球基本	**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」 1.講解：透過球網的	認知 情意 技能	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。		技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 6.了解並學會傳球的動作要領。 7.傳接球的綜合運用。 8.熟練傳接球的動作要領。 9.學習盤運球的技術動作。 10.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2.示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 3.操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 **三、盤帶球技術** 1.腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。 2.腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要		

					領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。 3.腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。 4.腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。 (1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。 (2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。 5.活動「看誰帶球速度快」。 **四、傳球技術** （一）活動：腳內側傳球 1.說明：腳內側傳球精準度較高，適用於		

					近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2.分解動作要領： (1注視目標物。 (2)支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 （二）活動：腳背傳球 1.說明：腳背傳球能		

					產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球（所謂：香蕉球）。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。 2.分解動作要領： (1)注視目標物。 (2)支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。 (3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。 如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。 (4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。 3.注意事項： (1)支撐腳位置不夠精準。 (2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。 4.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作		

					要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 **五、活動「傳球練習」** 具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。 活動一：傳停球 活動方式：二人一組，相距5～7公尺，透過傳球、停球方式進行。 **六、活動「小組控球對抗賽」** 為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？ 藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。 **七、活動」通過目標過五關」** 活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。		

					八、自我檢核表 **九、活動「足球對抗賽」** 1.藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各10分鐘，請同學思考如何達成目標。 2.可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。 **十、問題與討論** **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育： 1.透過足球運動的歷史學習、技術練習與活動體驗，學生能夠深入了解個人能力與興趣的多樣性。 2.透過足球傳控技術與比賽活動，學生不僅能提升身體能力，還能探索自身興趣與專長，並實現自我價值。		
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	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	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。 4.了解藥品	**一、引起動機** 引導：請學生回想圖中的四種情形，曾經發生在自己或家人身上嗎？ 發表：請同學上臺分享經驗。 統整：統整學生的答案，讓學生反思這些用藥觀念正確嗎？	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

		務，擬定健康行動策略。		選購與使用的迷思。 5.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 6.練習正確選購藥品的好決定。	**二、常見用藥迷思（一）** 1.說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下： (1)吃藥，有病治病沒病補身？ 藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。 (2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？ 胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。絕大多數的藥品不會傷		

					胃，除了消炎止痛藥、鐵劑、抗生素（紅黴素、四環黴素）這3類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜，但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會減輕藥物的效用，因此民眾過於依賴胃藥，反倒忽略它也是一種藥品，使用不當會產生副作用。 **三、常見用藥迷思（二）** 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下： (3)病症消失了就可以不吃藥？ 感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認。 (4) 拒絕來路不明藥品		

					未經我國政府審查的藥品，不但品質無法保證，發生藥害也無法申請救濟。藥品使用方法也不一定會清楚說明，故使用來不明的藥品對自己而是有百害而無一利。 **四、藥品分級** 說明：藥品分類方式，可分為三級： 1 第一級處方藥：必須經由醫師診斷、開立處方箋，並由藥師調劑，例如：心臟病、高血壓、糖尿病等藥品，使用時必須特別注意。 2 第二級指示藥：不需醫師處方，可經由醫師或藥師指導用藥，在藥局購買該類藥品，例如：胃腸用藥、綜合感冒藥等，使用安全性較處方藥高。 3 第三級成藥：該類藥品作用緩和，安全性較指示藥高，不需經由醫藥專業人員指示即可使用，但使用前須閱讀藥品說明書與標示。 **五、正確用藥五核心** 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改		

					善，有五大核心能力 1.清楚表達自己的身體狀況。 2.看清楚藥品標示。 3.清楚用藥方法、時間及保存方式。 4.做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5.與醫師、藥師做朋友。 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。 **七、藥害救濟** 提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？ 說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。 **八、健康生活行動家（一）** 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。 發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。 說明：案例下方都有		

					詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。 **九、健康生活行動家（二）** 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。 **【議題融入與延伸學習】** 家庭教育： 1.引導學生釐清家庭日常生活中的感知觀察與相關的迷思。 2.提升正確的健康觀念與知識；培養學生價值思辨能力，並能正確認知健康促進與生活實踐。 3.台灣目前是高齡社會，許多家庭中都有長輩。教師可幫助學生了解藥害救濟的意義與申請流程，提升法律與健康知識素養。		
第十七週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫	1.了解藥品選購與使用的迷思。	**一、引起動機** 提問：請同學參考三位同學的說法，說說	觀察 發表 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在

		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。	療服務與資源。	2.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3.練習正確選購藥品的好決定。	看全民健保還有哪些服務？你有使用過全民健保嗎？ 發表：各組派一位同學上臺發表。 說明：全民健保實施至今已經幫助許多人，為了永續的使用全民健保，我們不僅要認識全民健保的內涵，更要了解如何珍惜醫療資源。 **二、了解健保 健康有保** 1.提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？ 2.發表：請同學自由發表意見 3.說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因		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。

					為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。 **三、認識健保IC卡** 講解：教師介紹「健保 IC 卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。 **四、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。 (1)轉診保障重大病症者 1.醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院、診所四個等級。醫院分級制是為了讓健保資源不要浪費。 2.臺灣的全民健保已經是全世界皆知，因為納保率高達99%，讓臺灣的醫療環境十分友善，延長國民壽命、提升生活品質。		

					3.播放「愛在健保——無償的生命」相關影片素材，讓學生感受全民健康保險自助互助、風險共同分擔的精神。 **五、善用健保好撇步（二）** 說明：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的？ 發表：請同學上臺發表。 總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 (2)厝邊好醫生，顧我尚安心 說明：同一地區健保特約診所5～10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。 (3)慢性病人多利用		

					慢性病連續處方箋 說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。 (4)善用社區藥局，小病自我照護 說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。 (5)把急診留給需要的人 提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。 說明：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。 小結：臺灣健保的成		

					果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。 **六、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。 **七、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。 **三、要知道的一健事** 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充		

					內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。 **【議題融入與延伸學習】**生命教育： 1.認識全民健保的基本內涵與服務內容，強調生命意義並珍惜醫療資源。 2.培養關注群體的同理心與責任感，實踐互助精神；結合實務應用，學習使用「健IC卡」及「健康存摺」進行健康管理。 3.了解全民健保資源的重要性，學習善用健保的實務方法。 4.結合生命教育，覺察生活中的各種迷思，培養學生關心團體的態度與行動力。 5.透過討論與實際個案分析，啟發學生實踐自助互助的精神。 6.學習「做決定」的生活技能，提升學生對健康保護、資源合理運用的自覺。 7.培養學生對健保制度的珍惜與感恩，並認識其對分區群的幫助。 8.透過以上活動，學		

					生將深刻認識保健制度的重要性，並具備保障使用合理醫療資源的能力。		
第十八週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。	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）。	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	一、蹬牆漂浮與水中站立 1.說明：身體應放鬆漂於水上。 2.示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 二、陸上與水上踢水練習 1.說明： (1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 (2)水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2.示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」 1.說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 2.示範：兩人一組共同踢水完成任務。 四、陸上划手動作分析 1.說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 2.操作：划手動作分為：前伸、抓水、推	發表 實作 觀察	**【海洋教育】** 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					水、回復的方式，左右循環進行。 五、水上划手基礎動作 1.說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。 2.示範： (1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。 (2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。 (3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。 (4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。 六、活動「划手記錄賽」 1.說明：透過一定的距離，計算個人划手次數。 2.示範：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿打水加上划手練習，過程中禁止換氣。 七、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。 八、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 九、活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。		

					十、活動「游泳檢測」 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。 **【議題融入與延伸學習】** 海洋教育： 1.透過基礎技能的學習，學生不僅掌握了水上活動中的基本技巧，也強化了團隊合作與策略運用的能力。 2.掌握游泳換氣技巧，提升學生水中活動的表現與信心。 生涯規劃教育： 1.探索自身興趣與能力，培養對水域安全的意識，為未來可能的海洋運動參與或相關職業發展做好準備。 2.引導學生參與多元海洋休閒活動，熟悉水域求生技能，探索個人興趣與未來發展方向。		
第十九週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了	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	認知 情意 發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 **【海洋教育】**

		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。	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。	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。	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 說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作： 1.仰漂：以大字漂、		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。

					一字漂練習漂浮。 2.俯漂：以水母漂，於水上漂浮。 六、活動「挑戰自我--水上漂」 1.說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。 2.示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。 七、自製浮具 1.說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。 2.介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。 3.反思： (1)請學生發表看過哪些浮具？ (2)找一適當材料練習自製浮具。 八、活動「救援任務ing」 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。 示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。		

					【議題融入與延伸學習】 安全教育：掌握水域安全觀念及警示標誌的判讀，提升學生的安全意識與判斷能力。 海洋教育： 1.熟悉離岸流判斷與應變技巧，並學習漂浮、自製浮具救援與練習，強化水面求生技巧。 2.引導學生參與多元水域活動，結合生活實踐與自救策略。		
第二十週	第六篇就是愛運動 第三章體操	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。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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	**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	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。	目(韻律體操、彈翻床)的理解。 **三、地板的基本技術** 1.講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。 2.發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 **四、地板靜態技術** 1.示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。 2.實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 **五、地板跳躍技術** 1.示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。 2.實作：學生分組練習三種動作。 3.展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。 **六、地板旋轉技術** 1.講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。 2.示範：示範地板上		

					的單腳180度、360度擺臂、旋轉的動作要領。 3.實作：學生分組練習單腳180度、360度。 4.示範：示範地板上的跳轉180度的動作要領。 5.實作：學生分組練習跳轉180度，再鼓勵學生挑戰跳轉360度。 6.發表：引導學生發表單腳旋轉和跳轉動作要領的異同。 **【議題融入與延伸學習】** 生涯規劃教育：結合體操技能訓練與職業規劃教育，讓學生在掌握基本技術的同時，探索體操技能的應用與自身潛力。		
第二十一週	第六篇就是愛運動 第三章體操（第三次段考）	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。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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	**一、地板直膝前、後滾翻技術** 1講解：利用課本說明滾翻技術的動作要領。 2.複習舊經驗：引導學生練習前滾翻、後滾翻、屈膝分腿前、後滾翻，評估學生滾翻技巧做能力分組。 3.示範：示範地板上的直膝分腿滾翻動作	問答 實作	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。		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。	要領。 4.實作：學生依能力分站練習-後滾翻、直膝分腿前滾翻、屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後滾翻。 **二、體操動作組合的技巧與原則** 1.講解：利用課本說明體操動作組合的參考流程，引導學生進行動作組合時要考慮場地限制，進行一組動作組合的數量和串連動作的連貫性，讓動作呈現流暢性與美感。 2.實作：引導學生共同布置場地，列出自己學會的動作，思考如何在場地上呈現。 **三、地板動作組合** 1.實作：分組進行地板組合動作練習，請分組內同學互相協助檢視動作之流暢性、完整和美感等因素。 2.修正動作：依據同組同學和老師的意見修正動作，再練習。 **四、展演** 1.講解：利用課本表格，說明同儕評分標準。 2.展演：學生分組輪流展演與互評。		

					3.統整：據學生表現講評學生展演表現。 **【議題融入與延伸學習】** 透過滾翻技術的學習與地板動作組合的創意設計，不僅提升學生的身體操作技能，也幫助他們探索個人興趣與能力，結合生涯規劃培養教育多元能力。		

備註：

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】