

彰化縣立大同國民中學 115 學年度第一學期八年級健體領域／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)	八年級	教學節數	每週 (3) 節。
課程目標	健康教育 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。 體育 認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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。				

議題融入

【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。

【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。

【性別平等教育】

性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

【人權教育】

人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

【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。

閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

【生涯規劃教育】

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

【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。

閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

【國際教育】

國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

【全民國防教育課程】

【交通安全教育課程】

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	第一篇擁抱青春 相信愛	1a-IV-1 理解 生理、心理與	Db-IV-4 愛 的意涵與情	1. 讓學生澄 清欣賞、喜	一、不同的情感 提問：學生閱讀該頁	1. 觀察： 是否能認	【生命教育】 生 J1 思考生活、

	第一章愛的真諦	社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	情境以及主角的對話，思考生活中會跟哪些生命產生情感連結。 引導：我們除了會與家人、寵物產生情感連結外，友誼也是我們生命中很重要的一部份。 說明：教師引用馬斯洛的「需求層次理論」金字塔，說明人類的需求，由低到高，可分為五個層次。其中，和他人產生不同的情感連結，屬於「愛與歸屬」的層次。像是情境插圖中，人物對白反映出的情感，便屬於愛與歸屬的展現。 二、欣賞、喜歡與迷戀 提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動的想要嘗試戀愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有什麼不同呢？」 發表：請學生就自身想法發表。	真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【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。
--	----------------	---	--	---	--	--------------------------------------	--

					說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。		
第一週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 理解促進身體發展所產生的身心健康效益。	說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。 一、學習引導 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春期階段，是成長和運動能力強化的黃金時段，多運動可以有效促進身體發展。 二、簡介運動時身體的生理反應 講解：利用課文說明生長和發展的差異，並引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。 統整：說明運動的身體反應雖然有時會造成身體不舒服的感覺或負擔，但這些反應都有益身心，應該多參與運動，促進身體	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。

					健康成長。 三、運動促進身體發展 講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。 四、運動時身體的正面循環效益 講解：教師利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。	係。	
第二週	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	一、愛的意涵 提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？ 發表：請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他（做什麼事）。」 例如：「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」 總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【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。 【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。

					洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 引導：精讀案例，來了解愛的意涵。 二、維繫好關係的關鍵 提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？ 發表：請學生踴躍發言。 歸納：其實人際關係好的同學，不一定是漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質： 1. 具有同理心：凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的感受。 2. 有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通，說出自己的想法與另一方討論協調。 3. 擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					4. 有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。 說明：想想看自己有上述這些特質嗎？有這些特質的人，人際關係會比較好，想辦法讓自己成為擁有這些特質的人吧！ 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望可以變成人緣好的人，也希望交往的對象是這樣的人，想要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。 【家庭教育】 提問：教師詢問學生，在家庭或家族中，覺得哪一位成員的人緣最好，跟他在一起時最輕鬆愉快呢？覺得這位成員人緣最好的可能原因是什麼？ 發表：學生自由回答。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					歸納：教師彙整學生回答內容後，分析其中人緣好的共同原因，以「家庭是人類最初的團體」的概念，透過分析，印證人緣好的共同原因，與第一章課程中提到的「維繫好關係」提到的四個特質間的相互關聯，以此提醒同學，不管在哪種團體或怎樣的互動，這四種特質都可作為與人互動的借鏡參考。		
第二週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解運動訓練原則的概念。 2. 學習應用運動訓練的原則在運動處方的設計。	一、運動訓練原則 講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等六個原則。 二、運動訓練原則應用討論 分組討論：分配各組選一個訓練原則，討	1. 問答：能說出運動訓練原則的原理。 2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。

					論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。		
第三週	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。 一、建立友誼的序曲 提問：當我們遇到較合拍的人，會想要藉由更多的接觸來了解對方，你覺得在人際交往初期，以團體還是個別見面的方式來了解彼此教好呢？並說明原因。 發表：教師鼓勵學生發表（原因很重要）。 歸納：教師歸納學生發表的內容，帶大家一起思考其內容是否適切。 總結：安全、自在是邀約成功的第一步。 提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【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。 【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。

					也並不表示彼此就是戀人。 統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。 二、邀約大小事 提問：邀約是認識彼此，建立不同關係的重要方式，請同學們思考，喜歡怎樣的活動？該如何進行邀約呢？ 發表：鼓勵學生發表看法。 說明：教師統整學生發表內容，羅列重複出現的多數意見，作為後續「邀約要注意」的討論之用。 三、邀約要注意 說明：教師援引學生發表的內容，說明邀約的進行，以及邀約是否能成功，與提出邀約約會活動內容等因素有關，並進一步帶入約會應注意的事項。 總結：教師總結提出邀約規畫約會活動時，應注意的事項，並請學生利用該頁表單，設計邀約單。 歸納：約會時應該注	
--	--	--	--	--	---	--

					意的事項 1. 約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。 2. 約會的形式（看電影、看球賽……）應互相討論，而非要求對方配合自己。 3. 約會的費用應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。 總結：教師總結提出邀約規畫約會活動時，應注意的事項，並請學生利用該頁表單，設計邀約單。		
第三週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	一、運動相關科技或資訊 講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。 發表：引導學生發表自己運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。 二、運動E點通 講解：教師結合科技領域概念，展現四個較容易操作的網路資源，包括運動部學生體適能網站、運動部i運動資訊平台、	1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3. 實作：能實際執行運動計畫。 4. 實作：蒐集與發	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。

					YouTube影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生應用這些網站進行運動參與資料搜尋。 發表：請學生發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 統整：使用運動產品可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。 三、分組報告 講解：利用課本範例操作手機APP以及智慧手環的使用方法，並引導學生思考如何分析產品功能和使用注意事項。 發表：學生分組分享運動產品使用經驗，希望透過大家集思廣益，互相分享使用經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。 四、思考與行動 講解：針對課文的兩個案例，請學生參考運動訓練原則和運動相關產品，評估運動處方實踐成功的因素，做為學生日後設計運動處方之參考。	表運動相關科技或資訊應用情形。 5. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。 6. 實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。 7. 發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。	
--	--	--	--	--	---	---	--

					統整：透過團隊討論分享，有助於問題解決，如果能付出實際行動，就能有效的幫助自己或他人達到運動效益的目的。鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診斷分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。		
第四週	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	一、拒絕邀約 提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實收到邀約時不見得都要答應，若不想接受邀約，這時候如何說「不」很重要，請同學依照課文中的情境，練習說「不」的技巧。 二、邀約小叮嚀 提問：教師帶學生回顧「邀約大小事」的各項內容後，依照邀約的發展過程，詢問同學，對於邀約的哪個部分最感興趣？或最有疑問？ 說明：教師歸納同學的回應後，對歸納內容簡要給予回饋，並利用「邀約小叮嚀」	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【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。 【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。 【家庭暴力防治教育課程】

					表單中，提到的邀約各要項的彙整，帶同學再次回顧邀約前、赴約，應注意哪些事項。以及若邀約被拒絕，或要拒絕邀約，應該怎麼做。 三、化解衝突 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。 發表：請一到兩位同學分享。 統整：其實有些案例處理得很好，是因為運用了溝通的技巧。 1. 清楚表達「我的訊息」 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方 總結：男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，才能在遇到不同意見時，運用溝通技巧化解衝突。如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。 【家庭暴力防治教育	
--	--	--	--	--	---	--

					課程】 提問：教師詢問學生，是否聽過家庭暴力的新聞事件？或聽過親朋好友曾遭遇家庭暴力的例子？並簡要分享家庭暴力的事例。 發表：學生自由回答。 歸納：教師彙整學生回答內容後，說明家庭暴力的定義、家庭暴力的類型，並與學生一起分析造成家庭暴力的可能原因，可發現家庭暴力，常與家庭成員的意見不合、衝突有關。 說明：教師援引本章提及的溝通技巧，說明在家庭成員意見不合、發生衝突時，若能善用溝通技巧，或許可以使衝突、不合的場面緩解降溫，防治家庭暴力的發生。但一旦發生家庭暴力時，必須設法尋求幫助。		
第四週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處。	一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場	1. 實作：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。	【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

		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。		3. 認識肌肉適能的增進方法。 4. 學會各部分肌群的訓練動作。	合。 舉例說明： 1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是一種肌耐力的表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄搭電梯與電扶梯，也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。 3. 倒垃圾、提水是負荷重量的情境。 4. 其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。 二、增進肌肉適能的益處 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 四、肌肉適能增進的方法 1. 訓練時維持正常的	2. 實作：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。 4. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 5. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 6. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	
--	--	--	--	--	--	--	--

					呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。		
第五週	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4. 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5. 讓學生學習好好說再見的技巧。	呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。 一、好好說再見 提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。 發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。 統整：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。 理性安全的分手技巧： 1. 思考分手的理由。 2. 選擇公開場所及安全的時間。 3. 告知朋友與家人並請其陪同。 4. 親自當面說清楚。 5. 冷靜、委婉且理性的提出。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能回應問題並主動發表。	【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。 【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。 【家庭暴力防治教育課程】

					練習：請同學回答課本問題，寫下給小可的建議。 二、分手後的自我調適 提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？ 發表：請一到兩位同學發表。 統整：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下針對分手後適合（Do）與不適合（Don't）做的，有幾點建議。 適合做（Do）： 1. 接受分手的事實：面對並接受事實，才能逐漸放下。 2. 允許自己難過：寬容面對自己的負面情緒，可以適度發洩。 3. 正常生活作息：不要被情緒影響生活，仍要維持規律的作息。 4. 保持冷靜、反省：冷靜思考感情中可調整改進之處。 不適合做		
--	--	--	--	--	---	--	--

					(Don' t): 1. 立即再愛：採取報復心態，立即開始下一段戀情。 2. 責備自己：將失戀過錯都攬在身上，不停自怨自艾。 3. 反覆回憶分手：想藉由反芻過去戀情中的美好，蓋過分手失戀的階段。 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。 四、健康生活行動家 (一) 提問：在交往過程中，往往會顯現出個性與人際關係，我們希望能夠獲得別人的青睞，就要學會人際相處與溝通的技巧，下面讓我們一起來檢核。 統整：請同學仔細思考並勾選自己目前的狀態。並且從這些狀態中挑選出一項做得最好的、一項有待改進的，並省思原因與		
--	--	--	--	--	---	--	--

					改善策略。 五、健康生活行動家(二) 實施方式：老師帶領學生閱讀頁面中的圖文情境，請學生扮演佳佳，呈現人物可能的反應，並思考該如何與打擾她的同學溝通。 溝通技巧演練：教師請同學根據前面的情境演示與本篇所學，撰寫回應下方問題，並抽點同學分享，其他學生聆聽給予回饋。		
第五週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	一、動作與訓練肌群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。 二、動作與訓練肌群介紹與示範 核心肌群訓練：介紹平板撐體、斜平板支撐、俄羅斯轉體、進階俄羅斯轉體的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

					習能整矯正駝背的不良姿勢。		
第六週	第一篇擁抱青春 相信愛 第二章真愛要等待	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，解決健康問題。	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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	一、親密關係的抉擇 提問：請同學閱讀美華的故事，想一想，如果自己是美華，該怎麼辦？ 發表：請同學踴躍發表意見。 說明：教師說明人與人之間的互動，必須尊重他人的身體自主權，即使是交往中的情侶也是如此，若情侶間的親密行為讓其中一方感覺到身體自主權收到侵犯，必須勇敢說不。 演練：教師請同學依據第27頁的情境，並參照第28頁的說「不」的技巧，演練如何說「不」。 倡議：教師請同學依據第28頁的提問，回應並公開表達對身體自主權的立場。 二、抉擇練習題 提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。 發表：教師請各組上台演出情境內容。 引導：教師依照各組	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 演練：是否能透過演練掌握課程內容。	【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。 【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。

					設計的回答給予建議。 總結：同學現階段的生理心理都尚未成熟，千萬不要輕易做決定，等到雙方都已經準備好又有能力負責，才能體驗性的美好。 議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=Cw9ycfWEiB4&list=PLA1ZLwecsYyx1T6k9XdVb1FL2T9xmarz_		
第六週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	一、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹深蹲、波比跳訓練方式訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。 二、活動：一週肌力訓練處方 說明：教師簡要帶學生回顧本章講述的各類肌群的訓練方式與其功效，搭配本頁的「運動強度建議表」，思考自身的能力與肌肉適能狀況，並以此規劃個人的肌群訓練方式和訓練強度。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

					度，完成該頁下方的訓練處方。		
第七週	第一篇擁抱青春 相信愛 第二章真愛要等待(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。 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。	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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	一、當另一個生命出現 提問：教師請同學分組討論小君和阿耀的故事，並且分組討論兩人的後續處理。 發表：教師請各組同學發表討論結果。 總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。 1. 結婚組成家庭：結婚組成家庭後，未成年的小媽媽有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小君怎樣的建議呢？ 2. 單獨撫養：只由一方單獨監護扶養，小孩子的發展，可能會造成怎樣的影響呢？ 3. 終止懷孕：終止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？ 4. 出養：小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 二、兩條線的抉擇 提問：教師請男同學	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：是否能透過演練掌握課程內容。	【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。 【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。

					扮演阿耀、女同學扮演小君，思考面對非預期懷孕是否生下孩子的想法、可能面臨的挑戰和社會上可利用的資源、能如何調適心情。 總結：各種選擇沒有絕對的好壞，在發生性行為前，認真思考性行為可能的後果及是否能承擔是很重要的。 三、真愛要尊重 提問：教師分析完前面的案例，詢問同學兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？ 總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。		
第七週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球（第一次段考）	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1. 透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基	一、透過影片介紹 NBA 常見的上籃形式 說明：曾經獲得6次 NBA 總冠軍的金洲勇	1. 問答：同學們是否能了解上籃技術	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教

		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，發展專項運動技能。 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。	戰術。	本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會運球三步上籃動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。 4. 了解上籃分解動作要領。 5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。	士隊，其輝煌戰績與成就並非只依靠投籃，上籃與戰術也配合的天衣無縫，當然也創造出大量的投籃機會。 講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳的球隊，高效率的快速進攻及戰術執行力是打出近年優異戰績的因素之一。 提問：經過比賽長期的演化，上籃有許多種形式，空手跑動接球上籃及跑動傳球上籃，是不是也與三步上籃技術有相關聯？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結，但技術的學習是循序漸進的，同學必須從基礎的運球三步上籃開始學習，而快速進攻戰術的成功關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機。 二、運球三步上籃動作要領 說明：運球三步上籃可拆成5個分解動作，讓學生了解每個	在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。 4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。	育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	--	---	-----	--	--	--	--

					動作的斷點及連接點。 講解：可讓學生先空手跑動練習，先分解動作，熟練後再做連續動作。 示範：強調蹬地起跳前，眼睛要注視籃框，起跳後將球穩定送進籃框。 操作：提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。 三、活動「空手跑跳練習」 說明：分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。 講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。 示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。 操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。 四、活動「蹬地起跳擦板上籃」 說明：練習運球三步		
--	--	--	--	--	--	--	--

					上籃後期動作，也是進球的關鍵。 講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。 示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。		
第八週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 了解性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 了解交友約會安全策略，有效防範性侵。	一、身體界限與身體自主權 提問：教師以小花的情境故事出發，搭配該頁的Q1~Q3，請學生回應這三個問題。 回答：學生自由分享。 說明：「身體界限」會因性別、年齡、成長背景等各式條件不同而改變，但都由當事人自己決定。而這種訂定個人的身體界限，便是身體自主權的展現，必須尊重每個人的身體界限與身體自主權。 二、我的身體我決定	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。 3. 實作：是否能回答課本的演練問題。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】

					閱讀：請學生先閱讀小萱的故事情境。 提問：教師援引課本的Q1~Q3，向學生提問。 Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？ Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？ Q3：如果你是男網友，會要求拍密照嗎？為什麼？ 發表：學生踴躍發表。 說明：教師歸納學生回應內容，分析其內容的適切與否，並根據前一頁提到的身體界限的概念，向同學加強說明身體自主權的重要性，不僅要重視自身的身體自主權，同時也必須尊重他人的身體自主權。 三、自我肯定的拒絕技巧練習 實作：請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習並發表。 歸納：教師歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要。	
--	--	--	--	--	--	--

					說明：未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。 四、性騷擾知多少 搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。 提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？ 分享：學生自由分享。 說明：教師歸納學生的發表，並說明性騷擾的定義。 五、性騷擾的迷思 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。 提問：教師詢問學生，若自己是情境中的當事人，你是否覺得被性騷擾呢？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：教師歸納學生意見，說明性騷擾的常見迷思，在法律上都有明確的規範與罰則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。		
第八週	第五篇玩球樂趣多	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1. 讓學生在空手跑動接	一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」	1. 觀察：是否認真	【品德教育】 品J1 溝通合作與

	第一章籃球	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。 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-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。	類運動動作組合及團隊戰術。	球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2. 讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 3. 了解快速進攻戰術的特性與要領。 4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。 示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。 操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。 二、活動「三人直線上籃練習」 說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。 示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成5次傳球。 操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默	參與空手跑動接球上籃練習活動。 2. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。 3. 能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 4. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 5. 實作：在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。	和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	-------	---	---------------	---	--	---	---

					契。 三、活動「快速進攻戰術—以多打少」 說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。 提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、人數都在相等的條件下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。 發表：題目沒有設限，請同學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。 講解：關鍵在於快速進攻戰術的四大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。 統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。		
第九週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表	1. 維護身體自主權的立場表達與行	一、勇敢拒絕性騷擾 閱讀：教師請學生先閱讀課本中小安的情	1. 觀察：進行討論時能具體	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自

	我作主	與規範。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	達與行動，以及交友約會安全策略。	動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	境。 提問： Q1：如果你是小安，你有什麼感受？ Q2：如果你是小安，會怎麼跟小勇表達你的感受？ Q3：如果你是小勇，你會如何回應小安？ 討論：教師將學生分組，針對案例中小安之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生發表討論結果。 講解：教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。 閱讀：教師請學生先閱讀課本中美美的情境。 提問： Q1：如果你是美美，你有什麼感受？ Q2：如果你是美美，你會怎麼做？ 討論：教師將學生分組，針對案例中美美之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生發表討論結果。 講解：教師以課本範	舉出解決方法。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：能具體說出如何預防、處理性侵害。	主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】
--	-----	--	-------------------------	--	---	---	---

					例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。 二、如何面對性侵 閱讀：教師請學生先閱讀阿嬌的故事。 提問：教師詢問學生，如果你是阿嬌，你會如何避免性侵害的發生？ 分享：學生自由分享。 說明：性侵害的定義，並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。 三、預防性侵害及遭遇性侵害的處理 提問：教師蒐集性侵害相關案例，請學生回應如何預防？ 分享：學生自由分享。 講解：教師歸納學生意見，參照課本內容，分析並說明有哪些預防法。 提問：教師詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學遭受性侵害時的應變	
--	--	--	--	--	--	--

					與處理。 【性侵害防治教育課程】 提問：教師蒐集與性騷擾、性侵害等主題相關的新聞，先簡要介紹，並詢問學生，新聞中的事件，屬於性騷擾或性侵害？ 發表：學生自由發表。 歸納：教師彙整學生發表內容後，給予回饋，並帶學生回顧本章講述的性騷擾、性侵害的定義，以辯證新聞事件中的事件的分類歸屬。 說明：教師援引本章內容，帶學生回顧預防性侵害的SAFE原則，並延伸說明預防性侵害的其他方法，強調在不同的情境和情況下，有不同的預防方法，要隨機應變。		
第九週	第五篇玩球樂趣多 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快速進攻戰術的特性與要領。 2. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 3. 運用教練	一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」 說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。	1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2. 觀察：能與他人溝通合	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。		戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 4. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。 操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。 提醒：讓學生知道二人跑動的速度、路線需要相互配合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習。 二、活動「半場二打一快速進攻戰術練習」 說明：運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 示範：執行板上沙盤推演的戰術，提醒學生上場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰術是否成功。 操作：提醒學生要隨	作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。 5. 觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	
--	--	--	--	--	--	---	--

					機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。 三、活動「全場三打二快速進攻戰術練習」 說明：雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。 示範：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。 操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。		
第十週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2. 具備辨識色情媒體資訊的批判能	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 提問：教師請同學根據課本上的情境回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 分享：學生自由分享。	1. 實作：完成課本的演練。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

				力。	說明：教師根據學生分享的圈選內容加以分析，說明性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會等各層面，絕不只是性行為。 二、心動不衝動 閱讀：教師請學生先閱讀課本頁面中，宗達、建明的對話。 提問：教師根據對話內容，提出下列問題，並請學生回答。 1. 你覺得私下傳送、討論色情影片的這種作為是否恰當？ 2. 轉傳色情訊息、接觸色情媒體，可能會造成怎樣的影響？ 發表：鼓勵學生踴躍發表。 三、面對性衝動的調適方式 說明：生殖器官發育漸趨成熟，隨之而來的是性慾與性衝動的發生，當出現性衝動時，我們可以利用幾個方法來排解，以下請同學一起練習看看。 實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。 發表：鼓勵同學踴躍	3. 問答：能說出色情對青少年的影響。 4. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。	
--	--	--	--	----	---	---	--

					發表。 四、認清色情 提問：教師詢問學生你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 分享：學生自由分享。 說明：教師統整學生意見，說明色情所傳達的是一種隨便和享樂式的性，甚至是剝削和侵犯的性。並提醒學生由於時代的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同時代所反映的性觀念都應該給予尊重。 五、色情Q&A 閱讀：教師請學生先閱讀課本上的色情Q&A。 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：教師詢問學生，教師鼓勵學生踴躍發言。 說明：教師統整學生意見，說明成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 統整：教師提醒學生必須培養冷靜思考分		
--	--	--	--	--	--	--	--

					析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。		
第十週	第五篇玩球樂趣多 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。 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-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 2. 學會三對三籃球比賽的運作方式。	一、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」 說明：戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。 示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是更有效率。 操作：強調賽後檢討的重要性，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。 二、活動「籃球3對3比賽練習」 說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。 示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。 操作：提醒學生無論	1. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

					進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。		
第十一週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、辨識色情媒體真相 閱讀：請學生先閱讀第52~53頁的情境，以及幾個角色的對話。 提問：教師援引情境內容與角色對話，向學生提問。 Q1：你上網時，曾無意間接觸過色情媒體或類似訊息嗎？ Q2：面對色情資訊時，你的想法和哪位角色類似？或有其他的想法？ 發表：教師鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師歸納學生的意見，根據其中內容做出分析與回應。 說明：教師向學生說明，面對多元的色情媒體與資訊，應認清其隱含的意涵，了解其中的畫面或訊息內容，有其目的，而非真實的性行為。 二、批判性思考 (一)	1. 發表：是否能熱烈的參與討論。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：是否能根據課本情境回應問題。 4. 實作：是否能確實運用批判性思考完成演練。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

					提問：教師詢問學生，對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？ 說明：為了解色情媒體的真相，解讀色情真相的技巧，是必備的能力。 提問：教師詢問學生，對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？ 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生所提意見後，說明面對色情，應該培養批判性思考的能力，並向學生介紹批判性思考，以及其在面對色情時的應用方式。 三、批判性思考 (二) 說明：教師根據課本內容，帶學生回顧並介紹批判性思考的四個步驟以及其定義。 演練：教師請學生根據前面的情境，以及第52~53頁的內容，回答範例的問題。 發表：學生根據所寫內容踴躍發表。 說明：教師歸納學生的回應，說明在於面對色情媒體或資訊時，可利用批判性思考，對其加以分析批		
--	--	--	--	--	---	--	--

					判，以避免沉溺其中，導致不當的「成癮」現象。 【性別平等教育】 提問：教師援引曾引起熱議的中國大陸新聞「南京紅姊事件」，詢問學生對該事件的看法。 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生的回應內容後，對回應內容加以分析，說明新聞中提到的側錄性行為並販賣，亦為一種色情資訊，甚至臺灣也出現類似的新聞事件。因此在網路發達，虛擬與現實的界限日益模糊的今日，面對網路上隱含「性」意識的訊息，要格外謹慎，可運用本章講述的批判性思考模式，對其予以分析辯證。		
第十一週	第五篇玩球樂趣多 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 應用運動比賽的各項策略。	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，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生在	一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。	1. 觀察：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。 2. 觀察：	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上的準備工作。 5. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 6. 了解肩上的漂浮發球的動作要領。	講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。 提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。 二、肩上漂浮發球動作要領 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。	是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 6. 實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	
--	--	---	--	---	--	---	--

					示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。 操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。 三、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」 說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習肩上漂浮發球的基本技術。 講解：對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬間發力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。 示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、		
--	--	--	--	--	--	--	--

					互相學習，達成共同進步的學習目標。 四、活動「連續肩上漂浮發球」 說明：連續肩上漂浮發球的練習目的，透過連續的發球增加練習數量，讓身體加強記憶。 示範：強調靠近球網發球，可檢視擊球瞬間手臂是否有伸直擊球，並要求球的飛行軌跡能夠以較平的路線通過球網，增加發球的球質。 操作：提醒學生即使是連續發球也要隨時注意動作的正確性及完整性，協助給球的同學可以適時的提醒修正錯誤動作。 五、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」 說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。 示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					操作：強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行，如果發球出界，負責撿球的同學一樣去撿球，每個人都必須進到下一個位置進行下一個動作。		
第十二週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、認識性病 提問：教師以章首頁阿翰的情境，請同學思考，說說看這些在假期間感染性病的青少年，為何會感染性病？並請同學進一步說說看，曾經聽過的性病。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師歸納學生回應內容，援引該頁Q1護理師的回答，概要說明可能感染性病的原因。 提問：教師請同學根據就醫經驗，回答若有咳嗽、流鼻水等症狀，會去看醫師嗎？都是去看哪一科？並進一步請同學思考，若是生殖器官感到不舒服或生病時，該去看哪一科的醫師？ 歸納：教師歸納學生回應，並援引該頁Q2	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：回答課本的問題。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

					護理師的回答，說明生殖器官不舒服，或是有性病症狀時，男性可向泌尿科，女性可向婦產科求診。 總結：經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，多因缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者而感染，除了性接觸外，還有其他的傳染途徑。有些人可能認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，但性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，以免延誤治療，影響自己也影響性伴侶。 二、性病檔案——淋病 說明：教師說明感染淋病的症狀及嚴重性。 歸納：教師說明感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒會因產婦感染引致結膜炎。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：發現生殖器官有異常時就要先就醫確認，避免因為害羞或是症狀不嚴		
--	--	--	--	--	---	--	--

					重就輕忽拖延。 三、性病檔案——非淋菌性尿道炎 說明：教師說明感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：除了前述的性接觸傳染和接觸沾有患者分泌物的毛巾、衛浴用品等而感染外，若產婦患有非淋菌性尿道炎，可能會因母嬰垂直感染，將該病傳染給新生兒。 四、性病檔案——梅毒 說明：教師說明感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納梅毒的傳染途徑包括三種： 1. 性行為傳染。 2. 傷口直接接觸患者皮膚或黏膜的分泌物、體液傳染。 3. 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					想想看：與患有梅毒的人共用針頭會感染梅毒，另外有刺青或打耳洞等也有感染梅毒的風險。		
第十二週	第五篇玩球樂趣多 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。 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. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。 3. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 4. 了解肩上漂浮發球的特性，在九人制排球比賽中擬定發球策略。	一、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」 說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。 示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。 操作：強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行，如果發球出界，負責撿球的同學一樣去撿球，每個人都必須進到下一個位置進行下一個動作。 二、活動「肩上漂浮發球準確度練習」 說明：講解W型分格區域發球活動的進行方式。 示範：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。 操作：決定好發球時	1. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2. 實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。 3. 發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 4. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 5. 實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。 提醒：讓學生知道先要求發球落點的準度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。 三、活動「九人制排球比賽」 說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。 示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。 操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 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，	球技術。	
--	--	--	--	--	--	------	--

					並且體驗排球運動的樂趣。		
第十三週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	並且體驗排球運動的樂趣。 一、性病檔案——尖形溼疣 說明：教師說明感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納尖形溼疣的傳染及預防方式。 想想看解答：願意打疫苗，因為可以降低被感染的風險。不願意打疫苗，因為打了疫苗也不是完全不會被感染。 二、性病檔案——生殖器疱疹 說明：教師說明感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納生殖器疱疹的傳染及預防方式。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。 三、性病檔案——軟性下疳 說明：教師說明感染軟性下疳的症狀及嚴重性。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。 3. 問答：是否能根據課本情境回答問題。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

					歸納：教師歸納軟性下疳的傳染與預防方式。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：要降低軟性下疳的發生率，可採取以下方式： 1. 採取「安全性行為」，例如：進行性行為時，全程使用保險套、單一性伴侶等。 2. 定期接受篩檢，尤其是女性，因可能無症狀感染，應定期篩檢以早期發現、早期治療。 四、認識愛滋 提問：教師請學生閱讀案例後，回答以下問題： 1. 根據課本中的案例，如果你是當事人，會有什麼感受？ 2. 愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？ 回答：教師請同學試著回答以上問題。 說明： 1. 介紹愛滋病的病原體以及特點。 2. 介紹愛滋病的傳染		
--	--	--	--	--	--	--	--

					途徑。 歸納：教師歸納愛滋的傳染與預防方式。		
第十三週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4. 運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5. 認識與學會長球技術。	一、學習引導 1. 利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。 2. 教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？ 二、活動「高手丟擲大賽」 說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。 操作：分組比賽問題與討論再次比賽，了解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。 討論：完成問題與討論表格並與同學分享。 三、長球 說明：說明長球的種類及其目的，瞭解甚	1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作：學生能依動作要領	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。 操作：原地操作 1. 側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。 2. 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。 3. 擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳。 4. 擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學了解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 四、活動「我會打長球」 說明：長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。 操作：練習拋高羽球，如同後場區域高度較高的來球，接著依動作要領擊球。攔截者僅能在後三分之	成功擊出長球。	
--	--	--	--	--	--	---------	--

					一的線上攔截，若擊球者擊出之球未被攔截，也代表所擊長球為有效且成功的長球，夠高且夠遠。 紀錄：記錄擊球，了解並思考自己的動作問題如何修正。		
第十四週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少（第二次段考）	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、愛滋迷思 引導：社會上有許多人因為對愛滋病不夠了解而產生一些誤會，造成對感染者的排斥與歧視，我們逐一來審視常見的迷思。 說明：教師逐項引導學生思考三種迷思並作出澄清。 小結：若有發生過不安全的性行為，可以透過愛滋篩檢來檢驗是否感染，即使檢驗出感染，也可以透過雞尾酒療法終身服藥來控制病情，壽命與一般人無異。 閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，思考其中內容並回答問題。 總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感冒患者一樣，只要避免傳染途徑就可以跟一般人一樣生活，我	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

					們不應該抱以歧視的眼光，使愛滋病汙名化，對愛滋感染者最好的關懷就是把他們當一般人對待。請大家參考關懷愛滋的課文內容，設計一幅簡單的關懷宣傳海報。 二、遠離性病 生活更美好 提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在是網路交友的時代，交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染更快，要如何預防被傳染性病呢？ 發表：教師請全班同學分組，各組討論後派代表上臺報告。 歸納：其實預防性病有以下的原則： 1. 節制慾望，以其他方式轉移或抒發慾望。 2. 必要時採取安全性行為，正確使用保險套。 3. 單一性伴侶。 4. 不要忌諱就醫。 5. 不共用可能被血液污染的用具。 6. 接受預防性疫苗接種。 總結：教師總結性病		
--	--	--	--	--	---	--	--

					的防治方式，並以此闡述說明「性病」其實就和其他疾病一樣，需要接受治療，對罹患性病者的歧視與異樣眼光，不僅無法阻絕性病，甚至可能造成患者不敢接受治療。因此，看待性病及罹患性病的患者，必須抱持正面、尊重與關懷的態度，讓「性」、「性病」的正確觀念能被正視，成為健康的須知。 三、要知道的一件事 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。 四、健康生活行動家——闖關大進擊 教師請全班同學進行分組進行闖關回答問題，先回到終點者獲勝。各問題的參考答案在課文中皆可以找到。 議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=138ZE_3z94c&list=PLA1Z		
--	--	--	--	--	---	--	--

					LwecsYywh8bWmQvY4runBwoDJuKUW&index=16&t=26s&pp=gAQBiAQB		
第十四週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球（第二次段考）	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識與學會殺球技術。 2. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。 3. 認識與學會切球技術。 4. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。	一、殺球 說明：說明殺球與長球的動作相似處與差異點。 示範：殺球之動作要領，「強調擊球點前於長球的擊球點，約在額頭前上方至額頭前方、扣腕」。 操作：原地操作。 1. 側身舉拍強調將利用身體旋轉的力量擊球。 2. 引拍延伸手臂關節角度。 3. 擊球時「特別強調扣手腕動作」，並感受打擊到的「位置前於長球」 4. 擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學了解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 二、活動「你殺我擋」 說明：隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。	1. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 2. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 3. 實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。 4. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					操作：透過分組比賽增加趣味，雖為A、B兩隊比賽，實則藉由敵對的觀察者與接球者，讓殺球者了解自己的殺球軌跡與威力如何。 提醒：活動需彼此協助完成，所以每個角色都很重要，如進攻方若隊友發球發失誤，防守方沒有在球網旁觀察殺球是否殺太高，都有可能造成自己團隊的失分。 紀錄：記錄擊球，了解並思考自己的動作問題如何修正。 三、切球 說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。 示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。 操作：原地操作1側身舉拍。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時強調拍面向內傾斜角度與擊球瞬間的削切收力，並感受打擊到的位置4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成		
--	--	--	--	--	---	--	--

					側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 四、活動「切球自拋自打」 說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的操作與感受。 五、活動「切球積分賽」 說明：從發高遠球開始，進行切球技術的練習。 提醒：小組內彼此合作，利用易見的桌球圍布架為工具，若無圍布架也可運用其他類似高度的桌、椅、擋板……替代。		
第十五週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 讓學生省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	一、每日飲食指南 提問：請同學回憶昨日晚餐吃下那些食物，並依六大類食物分類。 發表：學生自由發表經驗。 講解：說明飲食指南的比例意義與中間騎車的人行所代表的意涵。 二、飲食與營養的祕密 提問：教師可以營養午餐菜單內容或市售便當作為範例，進行	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：學生是否能說出食物的分類和其提供的營養素。 4. 觀察：	【生命教育議題】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

					與六大類食物的對應練習。 發表：學生自由發表。 解說：教師歸納學生發表內容後，先帶學生回顧國小階段學習的六大類食物以及重要的營養素，再援引課本內容，帶入各類食物主要可提供的營養素，並連結營養素的功能與人體健康的關聯性。 三、我的餐盤健康吃 討論：教師請學生以學生先前所分享的晚餐內容，進行份量的比對，討論自己所吃的分量與建議分量的差異。 引導：青少年飲食型態常見問題： 1. 醣類攝取過多。 2. 蔬菜量不足。 3. 奶類不足。 解說：餐盤的六大類食物種類規劃與份量設計，均朝向簡易可執行的方法，以幫助一般民眾隨時評估自己的飲食狀態是否達到均衡狀態。	學生能否理解餐盤食品比例及類型。	溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第十五週	第五篇玩球樂趣 第三章羽球	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	1. 運用影像記錄立即回放，反思自	一、後場高擊球技術檢核與複習 1運用手機、平板等	1. 實作：學生能完成拍攝立	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	及團隊戰術。	己的動作技能。 2. 熟練高擊球技術。 3. 了解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 4. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 5. 了解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	具錄影功能之設備互相紀錄同學的擊球動作，立即觀看，瞭解自己所看不到的揮擊盲點。 2. 每種技術各操作10分鐘，除了自我觀看，也相互瞭解同儕的擊球動作如何，並說出自己觀察影像中做到與沒做到的部分。 二、高擊球的軌跡與落點 講解：複習與熟練高擊球技術後，講解三種球路的飛行軌跡與可能的落點，如殺球也有近殺與長殺之分。三種球路的軌跡不同，製造的效果也會有很大的差異。 動動腦：思考高擊球技術能有甚麼組合策略？ 寫下自己專屬的進攻組合策略。 三、長球、殺球、切球的運用 說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看是否如自己預設的策略獲得勝利。 四、「活動」高擊球	即觀看。 2. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 3. 實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 4. 實作：完成對戰紀錄。 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 6. 發表：學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	--	---	--------	--	--	---	--

					攻防戰 說明：5球輪流的攻守，雖然防守僅能回擊高球，但還是可以思考如何回擊讓攻方不易進攻而造成擊球失誤。 操作：進行高擊球攻防戰。 檢核與反思：瞭解想像與實際的狀況是否符合期待，思考還可以如何組合？ 五、「活動」半場單打比賽 說明：擊球時並非一味地攻擊就有效，重點在於輕、重、緩、急的搭配，更可製造效果，而防守一方也需思考回球的角度與落點，如何使進攻者不易進攻。 操作：實際進行半邊場地單打比賽，紀錄使用了多少次的高擊球技術贏球，瞭解高擊球技術的重要性。 分享：從進攻的角度與防守的角度分享勝利方程式，思考還有甚麼進攻策略？		
第十六週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指	一、我的餐盤紀錄 實作：教師先帶學生回顧前一節課所講述的六大類食物的份量	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作

		不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	與份數，再援引課本內容，請同學回憶今天吃的食物，並以紀錄表記錄份數。 發表：學生自由發表每日所吃的六大類食物的份數。 說明：教師歸納學生發表內容，分析歸納學生可能吃的過多或吃的不夠的食物為哪些，再援引課本內容，提點青少年應注意的飲食習慣問題。 二、健康飲食聲明書 引導：學生已藉由「我的餐盤健康吃」了解應攝取的食物份數，並且藉由「我的餐盤記錄」，了解自己的飲食習慣，請同學利用健康飲食聲明書，反省飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 發表：教師請同學發表自己的飲食聲明書。 總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。	是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：能依自己的情況認真填寫紀錄。 4. 問答：是否能回答選擇外食的考量。 5. 實作：能分析外食菜單，並重新組合出健康外食菜單。	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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
--	--	--	-----------------------------------	--	---	---	--

					三、健康外食好選擇 提問：詢問學生外食時，選擇外食的考量點是什麼？ 發表：學生自由發表。 說明：教師根據學生回應內容，歸納共通點並加以分析，再援引課本內容，說明選擇外食，可以用「哪裡吃」、「吃多少」、「吃什麼」這三個方向來思考。 說明：現代人因為外食機會增加，在量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師可援引國民健康署提出的「三多三少」的外食選擇方法：多水、多穀、多蔬果；少油、少鹽、少加工。 四、健康外食設計家 提問：教師援引本頁內容，詢問學生放學後，晚餐若是在吃外食的店家與食品當晚餐？挑選晚餐時，會否思考其是否營養均衡？有沒有符合三多三少的原則？ 發表：學生自由發表。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					表。 實作：教師歸納學生回應後，請學生蒐集常見的外食菜單，分析其中的營養成分及可能的風險，再進一步組合一份「健康外食菜單」，並根據菜單內容，在下方設計海報，畫出根據菜單規劃設計的餐點組合。 建議：老師給予發表組別的餐點建議，可由同學相互票選最健康且有吸引力的外食選擇，也可在校園中向全校同學展示。		
第十六週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。	一、畫出「好球區」區域 講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？ 步驟一：膝蓋下緣延伸線。 步驟二：打者腰帶和肩膀的延伸線。 步驟三：找出腰帶及肩膀的中間延伸線。 步驟四：好球區於本壘板上方。 二、活動「手掌擊球」 講解：常見的打擊站	1. 觀察：能充分了解棒球好球區範圍。 2. 觀察：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 觀察：認真參與練習活動。 4. 發表：能指出打	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					姿有三種，請同學利用：閉鎖式、開放式、平行式反覆練習，最後依據自己最能判斷好球的站姿位置。 專有名詞解釋：站上打擊區時，重心分布以後腳為七、前腳為三的姿勢站立，站姿分為開放式、平行式和閉鎖式三種不同站法。打者可以根據投手的類型、球種和球路而採取不同的站姿，目的是能讓自己更看得清楚出手點最重要。以下就開始找出適合自己的打擊站姿。 三、揮棒練習 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊球、餘勢動作 實作：揮棒軌跡練習 方法：三位同學一組，兩位同學手持跳繩或橡皮筋繩設定揮棒區，另一位同學則在設定的揮棒區練習揮棒動作，提升揮棒軌道的穩定度。 四、強棒出擊 方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。	擊動作要領。 5. 實作：能做出揮棒動作。	
--	--	--	--	--	---	-------------------------------------	--

					五、活動「接、拋大球，掌握打擊時機」 講解與實作：練習者接住球後，進行內收擺盪，準備將球拋出。 方法：2人一組，以籃球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。 六、活動「低拋球打擊活動」 講解與實作：藉由棒球、大皮球、排壘球進行打擊練習，打擊者可以透過不同的球種，體會打擊的感受。 1. 基本打擊姿勢檢視 說明：藉由「基本打擊姿勢檢視」活動，讓學生了解自己是否學會了本章節的各項打擊動作要領。		
第十七週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 讓學生省思三餐是否符合青春期的飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減	一、食品中毒 提問：教師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：教師說明食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食品入口的安全。平日應對於飲食衛生	1. 觀察：是否掌握食品中毒的要點。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：是否能蒐集食品中	【生命教育議題】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

				少食品中毒風險的行動。 4. 讓學生了解食材保存及冰箱管理的原則。	多加留意，才不會發生食品中毒的情況。 二、食品中毒的症狀 提問：教師詢問學生，有沒有聽過食品中毒的新聞，或有類似的經驗？ 發表：同學踴躍發表。 說明：教師根據同學意見，歸納並統整後，再援引課本插圖情境與內容，說明食品中毒可能有的症狀。 三、食品中毒的類型 引導：教師請同學事先蒐集食品中毒案例，並就其內容，嘗試分析可能的中毒原因。 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生發表內容後，援引課本頁面，介紹食品中毒的類型，並就發表內容進行分析。 1. 細菌性食品中毒。 2. 病毒性食品中毒。 3. 天然毒素食品中毒。 4. 化學性食品中毒。 四、食品中毒的處理流程 提問：教師詢問學	毒案例，並分析中毒類型。 4. 實作：是否能正確填答課本的演練問題。 5. 實作：是否能運用所學與附件，掌握食物保存技巧	科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
--	--	--	--	---	---	---	--

					生，是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師歸納學生發表內容，給予回應，並說明當發生食物中毒事件時，必須盡快送醫急救，且保留剩餘食品或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在24小時內通知衛生單位。 五、預防食物中毒大補帖 提問：教師詢問學生，預防食物中毒，需注意哪些衛生事項？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師歸納學生發表內容，給予回應，並援引課本內容，說明預防食物中毒的方法，以及各項方法對應的中毒類型。 六、飲食健康好重要 提問：教師請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問		
--	--	--	--	--	---	--	--

					題？ 1. 購買路邊攤的散裝海鮮——有可能 2. 購買大賣場的肉品——有可能 3. 其他 從情境與對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ 1. 烤肉前沒有洗手——衛生習慣不好 2. 雞腿沒有烤熟——烤好的食材還有血水 3. 直接用手接觸食材——應該用餐具進食 4. 其他 總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。		
第十七週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	一、課程講解：接滾地球動作要領 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 二、活動「接球練習」 說明：藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧，試著攔截看看你能攔截幾顆球。	1. 觀察：認真參與練習活動。 2. 問答：能說出接滾地球動作要領。 3. 實作：能做出接滾地球動作表現。 4. 實作：參與三人制棒球活	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		項運動技能。			三、課程講解：接高飛球動作要領 講解：接高飛球分為雙手接球及單手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。 四、三人制棒球 說明：讓學生藉由「三人制棒球」活動，實際在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。	動。 5. 問答：能說出跑壘方法與攻略。 6. 觀察：活動中能綜合運用所學技能。	
第十八週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	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。	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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的	一、飲食的安全與選擇 閱讀：教師先請學生閱讀章首頁的情境與人物對白。 提問：教師以人物對白提問，詢問學生在選購食品或食材時，會不會有類似人物的情境或想法？ 發表：學生踴躍發表。 說明：教師根據學生回應，簡短回應，帶入接下來的課程主題。 二、農產品的選購——認識食品標章 提問：購物時，你或家人都如何選購安全	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：是否能說出農產品標章的功能與重要性。	【生命教育議題】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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規

				食品。 5. 認識食品添加物的作用。	的農產品呢？ 統整：購買農產品時，盡量選擇有「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」，此外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。 【交通安全教育課程】 提問：教師詢問學生，在第一章與本章的課程中，都有提到選擇食品時，要選擇在地生產的食材與農產品，除了新鮮的因素外，還可能有哪方面的考量呢？ 發表：學生自由回答。 說明：教師彙整學生回答內容，給予回饋分析，說明選擇在地食材與農產品，除了新鮮的考量外，還與環保及交通安全有關。透過推動「在地」生產與消費，縮短產地到餐盤的食物里程，不僅可降低碳排放，有助於環境保護，亦可因運送里程	則。 【交通安全教育課程】
--	--	--	--	----------------------------------	--	-----------------------------

					的減少，降低長距離移動地運輸過程所帶來的交通風險，提升交通的安全性。		
第十八週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-1 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 了解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3. 了解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4. 透過活動了解雙手助擺的重要性。 5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而了解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包	一、情境式教學引導 1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如：採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。 2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如：三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。 二、立定跳遠 說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 操作： 1. 引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈	1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。

				容他人。 7. 讓學生了解跳遠比賽規則。 8. 能了解跳遠丈量距離的規定。 9. 運動欣賞時，透過提問，讓學生思考是否能將規則實際運用，從中發現問題並做出改進。	強的身體感受。 2. 藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。 3. 藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。 三、古代奧運立定跳遠賽 說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5~4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。 操作： 1. 引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。 2. 提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。 四、活動「跳躍的變化性」	立定跳遠之間的差異性。 6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 8. 觀察：學生能夠清楚了解跳遠規則。 9. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。	
--	--	--	--	--	--	---	--

					說明： 1. 講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。 2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。 3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。 五、運動欣賞——規則聽我說 說明： 1. 引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。 2. 提問方式讓學生思考及討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。 3. 跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。 操作：教師可透過學習單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片		
--	--	--	--	--	--	--	--

					後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。 六、跳遠動作 說明： 1. 以鮑勃·貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。 2. 教師詢問學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作四個階段的認知，再進一步的說明介紹。 3. 引導學生討論空中動作大致有三種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。 【國際教育】 提問：教師詢問學生，是否曾看過或關注過國際賽事中的田徑比賽？有哪一場國際田賽或哪一位國際田賽選手的表現，讓你印象深刻？為什麼？ 發表：學生自由回答。 說明：教師歸納學生	
--	--	--	--	--	---	--

					回答後，給予回饋，並簡介或播放其他著名國際賽事影片。再進一步說明，在田徑賽事中，外國選手（特別是歐美與非洲選手）通常在體能、爆發力與專業訓練系統上具備優勢。非洲選手在長跑項目，可能會因其母國的地形，使其在心肺能力具有優勢；歐美選手則常在投擲、跳躍與跨欄項目中展現身體素質與精細技術的優勢。然而，在田賽比賽中，並非歐美或非洲選手，就是絕對的優勢或標準，在汲取並欣賞對方長處同時，亦須觀照國內田賽選手的優秀表現，找到國內外選手在田賽中的不同長處與優秀表現。		
第十九週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	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	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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安全性。 2. 知道如何正確處理食材。	三、購買後的處理 提問：教師詢問學生，有沒有清洗蔬果的經驗？都是如何清洗蔬果？ 發表：學生自由發表。 發表：教師請學生分享平時如何清洗蔬果。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能正確說出清潔蔬果的清洗技巧。	【生命教育議題】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。

		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。		3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	說明：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗。 說明：教師根據課本內容，進一步說明不同類別的蔬果，有不同的清洗與處理方法。例如：包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗。		【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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】
第十九週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能了解提升助跑速度的重要性。 2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。 4. 能了解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5. 能了解用力踩蹬起跳	一、活動「助跑練習」 說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。 示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度之變化。 操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。 二、活動「起跳動作練習（一）」	1. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 2. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 3. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 3d-IV-1 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。		製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。 7. 能理解利用椅子製造空中平衡身體的條件，並能做出穩定身體的動作。 8. 能理解並做出跳遠落地的動作要領。 9. 學生能綜合技術，能成功且流暢的展現跳遠動作。 10. 學生能以文字或口語表達欣賞及肯定他人表現。	說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。 操作： 1. 引導學生單腳起跳至最高點時，體會足部由腳跟到腳尖的快速推蹬下，力量的轉移的過程。 2. 引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。 三、活動「起跳動作練習（二）」 說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。 操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。 四、活動「起跳動作練習（三）」 說明：增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。 操作：能夠做出協調的一、三及五步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。	能借助拍球來體會到空中時間。 4. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 5. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 7. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 8. 實作：能正確地做出落地動作。 9. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合	
--	--	---	--	--	---	--	--

					五、活動「空中走步式動作練習」 說明：學生清楚了解手腳協調的輪動動作及模擬走步式動作內容。若能熟練此兩種動作，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。 示範：教師能協調地及步驟化地表現出連貫動作。 操作：學生能以慢動作步驟化練習著，透過多次修正後進而加快速度流暢完成。 六、活動「落地動作練習」 說明： 1. 藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。 2. 果決流暢的向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。 3. 落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。 七、活動「成果發表	自己的跳遠方式展現。 10. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。	
--	--	--	--	--	---	--	--

					會」 1. 兩人一組，一位同學跳，另一位協助攝影；先跳的同學排成一行給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。 2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。 3. 檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。		
第二十週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀（第三次段考）	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	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、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注	一、加工食品的選購 提問：教師詢問學生是否知道為什麼食品需要加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師歸納學生回應內容後，說明當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食	1. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 2. 問答：是否能說出食品加工的可能原因。 3. 問答：是否能說出食品加工的方式。	【生命教育議題】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

		地執行促進健康及減少健康風險的行動。		意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 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晒乾法、煙燻法、醃漬法、溫度殺菌法、急速冷凍法、幅射法等。 二、認識食品標示 提問：教師請學生閱讀「認識食品的標示」頁面下方的三個問題後，根據問題發表回應。 說明：教師彙整學生發表內容後，引用課本包裝的圖照，帶學生認識食品標示和營養標示，並就三個問題進行說明。	4. 問答：是否能回應課本的問題。 5. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 6. 實作：是否能在課本的食品包裝上，找出提問的答案。	詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】
第二十週	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩（第三次段考）	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。	一、學習引導 利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 發表：學生發表自己	1. 問答：能分享跳繩的效益。 2. 實作：能展現自己的跳繩技能。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育

		的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。	學習跳繩的經驗與參與情形。 二、跳繩的效益 講解：利用課文引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。 影片觀賞：連結新聞報導 https://news.tvbs.com.tw/life/615791 理解跳繩的效益。 三、跳繩暖身 示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。 四、跳繩技術分析 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。 自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。 五、空迴旋技術 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生	3. 問答：能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4. 實作：能表現不同的跳繩迴旋技能。 5. 問答：能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6. 實作：能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。	課程】
--	--	--	--	-------------------------	--	--	-----

					複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。 實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。 六、水平迴旋技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。 七、轉身一圈迴旋技術 講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習-右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。 實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。		
--	--	--	--	--	---	--	--

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. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立大同國民中學 115 學年度第二學期八年級健體領域／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)	八年級	教學節數	每週(3)節。
課程目標	健康教育 學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。 體育 除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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。
議題融入	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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 J2 發展跨文本的比對、分析深究能力，以判讀文本知識的正確性。 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【生涯規劃教育】 涯 J2 具備生涯規劃的知識。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。 【性侵害防治教育課程】 【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。
 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
 安 J6 了解運動設施安全的維護。
 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

【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。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
 品 J8 理性溝通與問題解決。

【閱讀素養教育】

閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

【戶外教育】

戶 J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。

【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 J6 建立對於未來生涯的願景。

【國際教育】

國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

【交通安全教育課程】

【全民國防教育課程】

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	第一篇生命的旅程 第一章新生命	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。	一、迎接新生命 提問：是否有看過家人懷孕的經驗？懷孕的樣子是怎樣	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭

	的喜悅	層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	保健及懷孕生理、優生保健。	2. 讓學生熟悉優生保健的重要。 的？是否聽過懷孕相關的禁忌？為什麼要有這些禁忌？ 發表：由學生自由發表經驗。 歸納：擁有新生命是一件開心的大事，但在懷孕的過程中，會有許多的期待與擔心，對於未知的生命也會有很多想像。因此，過去的社會在醫療資訊不夠發達的情形下，延伸出很多禁忌行為，目的都是為了確保孕婦及胎兒能夠安全度過孕期。 二、孕期的變化 觀賞：國家地理頻道：《101科學教室：懷孕的奧秘》。 提問：孕期可以分幾個階段？ 發表：學生發表答案。 說明：胎兒還沒有出生前分為3個孕期，胎兒出生後還有第4孕期，接下來我們來說說每個孕期裡孕婦及胎兒會有甚麼變化。 三、第一孕期到第三孕期 提問：女性如何知道自己懷孕了？ 發表：由學生回答。 說明：老師針對懷孕初期的狀態、驗孕的方法、何時該去婦產科檢查、健保提供的產前檢查有哪些項目及檢查時間點做說明。 說明：老師說明第二孕期孕	建立的歷程。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
--	-----	---	---------------	---	--

					婦及胎兒發育的狀態，並做出在生活作息與飲食上的建議。 說明：老師說明第三孕期孕婦及胎兒發育狀態，並提出生產前應做的準備。		
第一週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。 3. 了解升糖指數的定義。 4. 了解並能說出升糖指數的變因。 5. 了解運動前、中及後的飲食攝取重點。	婦及胎兒發育的狀態，並做出在生活作息與飲食上的建議。 說明：老師說明第三孕期孕婦及胎兒發育狀態，並提出生產前應做的準備。 一、情境式教學引導 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。 二、運動營養 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有哪些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。 三、升糖指數 說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。 四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【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。

					進行小測驗，了解學生理解程度。 五、運動飲食策略 問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？ 說明： 1. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。 2. 講解運動前、中及後的飲食建議。		
第二週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、產前與生產 提問：同學知道自己出生時是自然產或剖腹產？什麼原因選擇剖腹產？ 發表：同學自由發表 說明：準備生產前，會出現哪些產兆提醒孕婦應該出發前往醫院待產？剖腹產及自然產的差異是什麼？什麼情況下適合進行剖腹產？ 二、期許一個健康寶寶 提問：同學知道坐月子的習俗是什麼嗎？新生兒篩檢的重要性？ 分享：學生自由分享。 說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

					性。 說明：健保提供每位準媽媽十四次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。 說明：新生兒篩檢能提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。 提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了哪些疫苗？ 發表：學生自由發表。 說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。 三、健康生活行動家 閱讀：請學生先閱讀小恩的體驗，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生哪些有趣或令人擔心的事？ 實作：請學生帶著孕婦背包上一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。 發表：體驗後請學生自由發表感想。 說明：教師引導學生懷孕一		
--	--	--	--	--	---	--	--

					點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給予陪伴、支持和理解，而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。		
第二週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	1. 學生能理解水分對運動中的身體之重要性。 2. 學生能說出運動中的補充水及電解質的原則。 3. 學生能理解及判斷運動應避免的不良食物。 4. 能了解並說出電解質補充的重要性。 5. 能思考問題並能清楚的表達意見。 6. 面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給予陪伴、支持和理解，而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。 一、運動與水分流失、運動補水法則 提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？ 說明： 1. 教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。 2. 讓學生能清楚了解運動前、中及後補充水分的概念。 二、電解質的補充 提問：長時間持續活動的運動，例如：騎乘自行車、路跑或登山時，你有無看過他人補充電解質的狀況？請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？ 說明： 1. 問答中，引導學生了解在哪些運動環境下，必須特別注意補充電解質的概念。 2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。 三、應該避免的食物 說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。 四、我的運動營養週記 說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要	發表說明 觀察實作	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【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。

					忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，五分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上臺發表，之後由發表者決定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上臺發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與臺下同學將主題聚焦。		
第三週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	一、想想看 提問：教師請同學想一想，人的一生中會經歷過哪些階段呢？各個階段可能會面臨哪些問題呢？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的想法。 二、成長的軌跡 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段嗎？你現在處於什麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段。 三、教師介紹八個時期的特徵（一） 1. 嬰兒期： 提問：周遭是否有1歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。 2. 幼兒期： 提問：觀察周遭2~3歲的小	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【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。

		修正。			孩，會跑會跳嗎？還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？介紹：幼兒的重點發展。 四、教師介紹八個時期的特徵（二） 3. 兒童前期： 提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？ 介紹：兒童前期的重點發展。 4. 兒童期： 提問：小學時期什麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？ 介紹：兒童期的重點發展。 5. 青少年期： 提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在意異性對你的看法嗎？ 介紹：青春期的發展重點。 五、教師介紹八個時期的特徵（三） 6. 成年前期： 提問：周遭的親友中，沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀愛？事業衝刺？還是已經結婚？		
--	--	-----	--	--	---	--	--

					介紹：成年前期的階段任務。 7. 成年中期： 提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？ 介紹：成年中期的階段任務。 8. 成年晚期到老年期： 提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺、奶奶或外公、外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有哪些生活習慣呢？ 介紹：成年晚期到老年期的階段任務。 【家庭教育】 提問：教師詢問學生，在人生歷程中，較可能在哪一個階段步入婚姻，組成家庭？ 發表：學生自由回應。 說明：教師歸納學生回應內容後，給予回饋，援引課本中提及的人生階段與學生回應內容作比較，看看有何不同。		
第三週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。 3. 了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？ 教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如： 1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2. 提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3. 能讓肌肉結實，身形更加勻稱。	觀察 問答 發表	【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。 【戶外教育】 戶J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然

		能與運動技能的運動計畫。			4. 與好友相伴騎行友誼加溫。 5. 強化血管組織，抵抗心臟病。 6. 出行簡單方便，不怕塞車。 7. 經濟便宜。 8. 節能環保，減少廢氣排放。 二、自行車類型介紹 1. 通勤或購物用途： UBIKE、傳統淑女車。通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故得名。 2. 休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最為優雅，十分耐看。但價格相對較貴。 三、自行車基本結構介紹 依教師自由安排，介紹自行車基本結構。 四、自行車各系統功能 說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉	及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。
--	--	--------------	--	--	---	--------------------------

					失衡，造成運動傷害。 1. 傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。 2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。 3. 煞車系統：降低速度的安全裝置。 4. 安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。 五、介紹騎車前準備事項與安全的關係 說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。 1. 自行車體檢查 (1) 剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎車把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。 (2) 變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。 (3) 輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。 (4) 其他輔助裝備：比如說		
--	--	--	--	--	---	--	--

					車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。 2. 個人裝備檢查 為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。 3. 身體狀況檢查 了解自己的身體狀況，並依此規劃適合的騎車路線。		
第四週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	一、生長發育大不同 提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如：身高比其他同學矮很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。 發表：請一到兩位同學分享。 引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影響，以下讓我們一起來整理： 1. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。 2. 家族遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 3. 營養：營養不均衡影響生長發育。 4. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 5. 染色體異常：例如：唐氏	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、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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證

		強個人促進健康的行動，並反省修正。			症（第21對染色體多一條）。 6. 疾病：多種疾病影響生長發育。 7. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 【家庭暴力防治課程】 二、促進生長好方法 提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？ 發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表，例如：吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。 歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 1. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。 2. 運動：持續運動30分鐘以上，有助於生長激素的分泌，也是長高的關鍵。 3. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 4. 營養素的攝取：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的	資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【家庭暴力防治課程】
--	--	-------------------	--	--	--	--

					飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。 5.愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足而影響生長。		
第四週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。 5.愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足而影響生長。 一、正確的騎乘姿勢介紹 我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。 1.上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。 2.手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。 3.下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部分。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。	實作 觀察 問答	【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。 【戶外教育】 戶J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。 【交通安全教育課程】

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

					1. 由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。 2. 手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。 3. 比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子的動態，切勿比完手勢後立即轉向。 六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹 說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道。 七、填寫「我的自行車日記」 說明：教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道後，引領學生填寫「我的單車日記」活動單。可參閱，交通部觀光局臺灣騎跡自行車入口網 https://taiwanbike.tw/。 【戶外教育】 提問：教師詢問學生，在旅遊與學校的校外教學時，對哪些景點印象深刻？原因為何？		
--	--	--	--	--	--	--	--

					發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生意見後，說明戶外旅遊或戶外教學，除了休閒，還可從中汲取不同的學習內涵，並鼓勵學生可搜尋校園附近，自行車騎乘可達的知名景點等等，規畫一趟以自行車代步的戶外教學之旅。 【交通安全教育課程】		
第五週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生意見後，說明戶外旅遊或戶外教學，除了休閒，還可從中汲取不同的學習內涵，並鼓勵學生可搜尋校園附近，自行車騎乘可達的知名景點等等，規畫一趟以自行車代步的戶外教學之旅。 【交通安全教育課程】 一、健康生活行動家 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。 填表：請學生完成課本的學習單內容。 發表：請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 二、教師總結 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就必須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。	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、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。 【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

第五週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～固若金湯	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。 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-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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會防守基本動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4. 了解防守移動步法基本動作要領。 5. 讓學生認識合法的防守觀念。	一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽 說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。 講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA占有一席之地。 提問：NBA於2001～2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。 二、個人防守基本動作自我檢核 說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。 講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己	提問 觀察 發表 實作	通。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
-----	------------------------	---	-----------------------------	---	---	----------------------	--

		的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。 示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。 操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。 三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」 說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。 講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。 示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。 操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動		
--	--	---	--	---	--	--

					作。 四、合法的防守觀念 說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。 講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。 示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。 操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。		
第六週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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	1. 讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、引起動機 提問：請同學想一想，課本中奶奶的老年生活是你所嚮往的嗎？你還有看過其他老年人生活的案例嗎？差別在哪裡？ 發表：請同學分組討論後，派同學上臺發表。 總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所	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、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。

		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。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調 適技能。	因素與 不 同性別者平 均餘命與健 康指標的改 善策 略。		做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能讓我們的老年生活健康又自在呢？ 二、認識老化 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有哪些現象嗎？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考課本中的老化現象。 總結：老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，荷爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。 三、儲存健康老化資本 提問：教師請同學依照課本的圖表查詢民國111年的男女平均餘命與健康平均餘命，並請同學已男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，各組討論兩者差異代表什麼意義呢？ 回答：會得到兩者之間，男生差6.7歲、女生差8.2歲，這樣代表在民國111年的時候，男生有6.7年的時間臥病在床，女生則是有8.2年	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。
--	--	---	--	--	--	--

					的時間臥病在床。 總結：我們希望壽命變長，可以活得愈久愈好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥病需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。		
第六週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～固若金湯	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 表現利他合群的态度，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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2. 讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	一、人盯人防守 說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能一加一大於二。 示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。 操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。 二、活動「一對一攻防實戰演練」 說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。 講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。 示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		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。			側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。 操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。 三、爭搶籃板球 說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。 示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。 操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。 四、活動「誰是籃板王」 說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。 講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。 示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不		
--	--	---	--	--	---	--	--

					可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。 操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。		
第七週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別（第一次段考）	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。	1. 讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、健康生活型態從現在開始 提問：我們在成年期的時候拚命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？ 發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。 總結：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從現在開始健康，我們可以從以下幾項著手： 1. 規律作息及運動：優質的睡眠與規律運動有助培養肌肉力量與強化身體。 2. 均衡飲食並遠離有害物質：飲食應以多樣化為主，確保能夠攝取足夠的營養素，並應遠離菸、酒、檳榔、毒品等有害物質。 3. 定期健康檢查：建立早期篩檢和追蹤的習慣，才能及	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、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人一生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J2 具備生涯規劃的知識。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。

					早發現潛在健康問題。 4. 個人衛生習慣：保持良好的個人衛生和口腔衛生，降低感染風險，維護整體健康。 5. 尋求心理寄託：透過社團活動、擔任志工等找回生命的價值及工作時的成就感。 6. 持續學習：保持學習新知識和技能的熱情，刺激大腦神經可預防認知退化。 7. 心理韌性培養：學習正向思考的樂觀態度，面對挫折、壓力不害怕，找出可以抒發心情的活動。 8. 維持社交：與家人、朋友有不同的活動刺激，對情緒健康及認知功能有明顯幫助。 【生涯規劃教育】 提問：教師詢問學生，若希望在未來每個階段的生活，都能保有健康，會作哪些規劃？ 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生發表內容後，說明人生每個階段，會因歲月變化及生活境遇，對生理及心理帶來不同的影響，因此可針對人生的不同階段，育作生活及身、心的生涯規劃，讓自己能在迎接每個階段變化的同時，都能有良好的應對及健康生活。		
第七週	第五篇運動大	1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣	1. 從防守情境	一、強弱邊無球防守觀念	觀察	【品德教育】

	進擊 第一章籃球～ 固若金湯（第 一次段考）	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。 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-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	地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	中，了解強弱 邊無球防守的 協防觀念。 2.能實際執行 強弱邊無球防 守協防戰術。 3.了解一、 二、三線協防 觀念，並能實 際執行戰術的 要求。 4.從三對三攻 防實戰演練 中，了解協防 的動作及觀 念。 5.學習如何檢 討改進、調整 協防戰術與觀 念。	說明：要先界定強弱邊的定 義，以籃框為中心將球場劃 分成兩邊，當球進到其中一 邊，有球的一邊稱為強邊、 無球的稱之為弱邊。 講解：無球防守的主要目的 是阻斷傳球及協助防守，要 求學生雖然是無球防守，但 隨時要緊盯進攻方對球傳導 及人員跑動。 示範：強邊的無球防守要緊 跟對手，趨前防守阻擋對手 間的傳導，切勿過於站位在 對手前方，以防被對手開後 門上籃得分。 操作：弱邊的無球防守，因 為無立即出手的威脅性，防 守者可以離對手稍開的距 離，大約站在禁區邊線45度 角位置，協防對手切入禁 區。 二、活動「強弱邊無球防 守」 說明：讓學生了解如何在兩 邊對手人數相同的情況，卻 能形成局部以多守少的概 念，持續壓迫造成對方傳球 失誤。 講解：強邊防守者必須「站 前防守」阻絕對手第一時間 的傳球，弱邊防守者進入禁 區補防以防對手第二時間的 開後門，同時又能守住自己 看管的對手。 示範：防守方要主動出擊， 在對手在企圖傳球之前就開	發表 實作	品 J8 理性溝通 與問題解決。 【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。
--	---	--	--	---	--	------------------	--

		展適合個人之專項運動技能。			始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。 操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。 三、一、二、三線協防觀念 說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。 講解：一線防守就是對球壓迫防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。 示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾阻擋對手切入。 操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊線，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。 四、活動「三對三攻防實戰演練」 說明：有設定學習目標的3		
--	--	---------------	--	--	--	--	--

					對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在三分線外45度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是三對三鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。 示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。 操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。		
第八週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康	1.讓學生理解在生命的關鍵時刻，如何好好說再見以減少遺憾。 2.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 3.讓學生熟悉面對死亡的我調適技能。	一、認識死亡與失落 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？ 討論：四道人生： 1.道謝：回想你的生命中，有哪些人或事情值得你用心道謝？ 2.道歉：有沒有什麼事情是你想向某人道歉，卻還沒說出口的？ 3.道愛：你曾向重要的人坦率地說出你的愛與在乎嗎？	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、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	指標的改善策略。	4. 道別：當你必須與某人告別時，你會選擇用什麼樣的方式或言語傳達你的心意？ 發表：死亡的意義。 總結： 1. 醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2. 面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3. 當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可能會帶給我們震驚與悲傷，而使我們經歷許多情緒，例如：傷心、遺憾等等。在經歷不同程度的情緒的同時，請給自己時間，包容當下的反應，並尋求支持，讓自己慢慢走出哀傷。 二、如何面對死亡 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 總結：當一個生命殞落，還活著的人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的方式來面對死亡： 1. 接受死亡的事實。 2. 允許自己悲傷、難過、哀		【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
--	--	--	-----------------	--	--	--

					慟。 3. 適應逝者已不存在的新環境。 4. 轉換對逝者的情感投注於未來生活中。 提問：教師請學生思考當一個人正在悲傷時，可以用怎樣的調適方式來走出傷痛，請同學分享。其實當下的情緒需要抒發才能繼續面對後續的事情，以下提供三種方法： 1. 與他人傾吐情緒。 2. 調適情緒與尋求幫助。 3. 找尋放鬆身心的活動與方法。 【人權教育】 提問：教師先詢問學生對生命與死亡看法，覺得生命和死亡是否可被人為控制。 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生發表內容後，引用「安樂死」的新聞案例，配合人權的人身自由權概念，說明安樂死雖為結束生命的一種方式，但在臺灣並未合法，且必須向學生強調生命雖有結束之時，但生命總有其正面與有價值的一面，不可濫用或誤用「人身自由」，輕率決定生命的長短。		
第八週	第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的	一、透過影片介紹排球的扣球技術 說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	術。	攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5. 學會扣球準備的動作要領。	人、最扣人心弦的地方。 講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。 提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。 二、活動「羽球不落地練習」 說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。 講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。 示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。 三、活動「站立自拋自扣	【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。
--	--	--	----	---	--	---

					練習」 說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。 講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。 示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。 操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。 四、活動「對牆連續扣球練習」 說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。 講解：扣球位置距離牆面約三公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位置。 示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。 操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更		
--	--	--	--	--	--	--	--

					佳熟練。 五、扣球準備的動作要領 說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。 示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。 操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。		
第九週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的我調適技能。	一、健康生活行動家 提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對死亡的技巧。 1. 從自己的生活經驗中描述一件讓你非常傷痛的事件。 2. 說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考課本的情緒項目）。 3. 前面提到的四個面對死亡的調適階段中，你認為有哪些行為或想法可以幫自己走出傷痛呢？ 4. 如果可以重來，你會如何調適？ 總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。	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、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

第九週	第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備	調適技能。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3. 能在空中完成揮臂擊球動作。 4. 學會扣球技術中的落地動作要領。	一、扣球助跑起跳動作要領 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。 二、活動「標靶練習」 說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。 講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。 示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。 操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。 三、揮臂扣球動作要領 說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推	觀察發表實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。
-----	------------------------	--	----------------------------	---	---	--------	---

					壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。 示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。 操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。 四、落地動作要領 說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。 示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。 操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。 【安全教育】 提問：教師援引安全教育的概念詢問學生，大家在打排球時，是否曾在助跑、起跳、落地的過程中，可能會遇到怎樣的事故傷害？可以怎麼避免呢？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生回應		
--	--	--	--	--	--	--	--

					後，則其中要點加以分析說明，並提醒在打球過程中，除了注意自身活動以避免受傷外，亦須注意運動場所的環境、器材，才能真正在運動過程中，全然避免事故傷害。		
第十週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一）	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	一、想想看 引導：教師請同學閱讀課本上女孩罹患高血壓的情境，並根據女孩的獨白內容，以螢光筆標示出重點，為後續提問預作思考。 提問：從女孩的獨白中，提到她無法參加畢業旅行，說明她很年輕，很可能還在學。想想看，為什麼她這麼年輕就罹患高血壓？可能是什麼原因造成的呢？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 二、認識慢性病 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。（以下為112年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序） 112年十大死因依序為： 1. 惡性腫瘤（癌症）。 2. 心臟疾病。	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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 J2 發展跨文本的比對、分析深究能力，以判讀文本知識的正確性。

				3. 肺炎。 4. 腦血管疾病。 5. 糖尿病。 6. 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 7. 高血壓疾病。 8. 事故傷害。 9. 慢性下呼吸道疾病 10. 腎炎、腎病症候群及腎病變。。 三、惡性腫瘤（癌症） 提問：教師詢問學生聽過哪些公眾人物得過癌症或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？ 回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。 介紹：致癌因子分為先天與後天。 1. 先天型因素： (1) 老化：老化產生細胞變異。 (2) 性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。 (3) 基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。 2. 後天型因素： (1) 肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。 (2) 缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。		
--	--	--	--	--	--	--

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

					7.長時間不明原因體重減輕。 五、定期篩檢、守護健康 提問：詢問同學是否知道有哪些癌症篩檢可以實施呢？是否知道我們的政府有提供滿足條件者篩檢的補助呢？討論：請同學查閱衛福部網站後，舉手分享自己所查到的資訊。 總結：政府提供了各種癌症篩檢的補助，若是家裡有人符合這類型的要求，記得提醒他們定期做檢查，保障他們的身體健康。		
第十週	第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」 說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。 講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。 示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。 操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。

		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。			二、活動「連續扣中間高球練習」 說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。 講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。 示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。 三、活動「二打二排球比賽」 說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。 講解：無論九人制、六人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但兩人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。 示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉		
--	--	--	--	--	--	--	--

					球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。 操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。 四、活動「個人扣球技術自主訓練」 說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高臺站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。 講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。 示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。 操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。		
第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	一、心血管疾病 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【閱讀素養教

		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。			言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 二、高血壓 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 三、冠狀動脈心臟病 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。 介紹：何謂冠心病。 四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？ 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。		育】 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。
第十一週	第五篇運動大	1d-IV-1 了	Ha-IV-1 網	1. 認識與了解	一、學習引導	說明	【品德教育】

	進擊 第三章桌球～ 正、反手結合 技術	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。	／牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	桌球抽球的原 理。 2. 能分辨抽球 與平擊球的差 異性。 3. 了解正手抽 球動作關鍵要 素。 4. 學會正手抽 球技術。 5. 學會如何接 抽球。	1. 利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。 2. 教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？ 二、說明抽球的特性原理與學習好處 介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。 三、正手抽球技術 講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。 實作： 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。 四、活動「抽球停看聽」 說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。 示範：重點在於擊球後若球	問答 實作 觀察 發表	品J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 【安全教育】 安J6 了解運動 設施安全。
--	--	---	---	--	--	--------------------------------	--

					體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注的看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。 操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。 分享：請學生說說看與平擊球的差異。 五、活動「抽球攻防戰」 說明：以自放自打的方式，於球桌後方約1.5公尺處落球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡；接球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。 操作：一人抽球，其隊友依動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。 分享： 1. 抽球者是否有成功抽球，感覺如何？記錄者以表格輔助分享。 2. 請學生分享回擊抽球的感覺與之前練習過的平擊球有什麼不同呢？		
第十二週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、	一、腦中風 提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回答。	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

		在的行為對健康造成的衝擊與風險。		心血管疾病。	介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？ 二、中風辨識及處理四步驟FAST 總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。 三、心血管疾病的預防 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思考論預防之道，在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。 1. 規律運動。 2. 避免接觸菸、酒、檳榔。 3. 均衡飲食。 4. 定期健康檢查。 5. 保持愉悅的心情。 6. 充足的睡眠。 7. 良好的體重控制。		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 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。閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規範。
第十二週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～正、反手結合技術	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球正、反手位。 2. 學會左推右攻技術。 3. 認識基本桌球步法。 4. 了解步法與擊球的動作關聯性。 5. 學會側併步動作要領。	一、正、反手結合技術 說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，	觀察實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。

		之專項運動技能。		6. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。 二、活動「左推右攻」 說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。 操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。 延伸：此活動在於判斷與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。 三、活動「節奏揮拍」 說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。 操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確的做出動作。 提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也必須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。 四、桌球步法 提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你	
--	--	----------	--	--	---	--

					都怎麼處理？ 介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。 講解： 1. 側併步的動作方式與口訣。 2. 原地練習。 五、活動「側併步練習」 說明：活動目的與方式。 操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。 六、活動「左推右攻結合腳步練習」 說明：此活動與左推右攻相似，但送球同學可將角度加大，讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。 操作：小組內同學輪流角色分工操作。 提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。		
第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	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探究與其防治策略。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視	一、引起動機 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1. 每天會喝多少容量的含糖飲料？	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值

		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。 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康正向生活型態。	自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	2. 每天喝多少容量的白開水？ 3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4. 一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 二、糖尿病 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他罹患的是第一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 三、糖尿病的預防和控制 活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。	與意義。 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規範。 【性侵害防治教育課程】
--	--	---	--	--	---	---

					【生命教育】 提問：教師請問學生，為了預防糖尿病等慢性病的發生，在健康促進、飲食運動上，會作出怎樣的選擇與調整呢？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生意見後，擇其中較多的共同意見加以分析說明，並進一步說明，糖尿病不只是少吃含糖飲料、少喝甜食便能預防，因為許多食物當中，即使吃起來感覺不甜，但其實已含有高糖份，因此飲食上必須揀選，均衡飲食，留意食物中的醣份含量。此外，肥胖亦會增加罹患糖尿病及許多慢性病的風險，因此除飲食外，得規律運動，以多管齊下的方式，預防慢性病。 【性侵害防治教育課程】		
第十三週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～正、反手結合技術	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	一、活動「全檯對半檯單打比賽」 1. 比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 2. 寫下發球與接發球的自我策略。 3. 實戰對打。 說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。	觀察 實作 行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。

第十四週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）（第二次段考）	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	一、腎臟病 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。 二、健康生活行動家 實作：請同學測量腰圍、BMI與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有異常之處，運用課本提到的健康生活習慣及擬定的計畫，對飲食與運動方面的生活習慣加以改善並檢討成效。	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【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。
第十四週	第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻（第二次段考）	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運	1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過	一、引起動機 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 二、講解課程內容 目的：為提升個人進攻技	觀察實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全。

		能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 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-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。	動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	溝通合作，創造戰術價值。 3. 藉由圖片了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4. 可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。	術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。 三、活動「攻占堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要性。 四、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞中，實際演練護球要領，了解如何進行護球。 五、講解課程內容 目的：為提升個人護球技術，透過老鷹抓小雞活動，了解護球的重要性。 六、活動「老鷹抓小雞」 說明： 1. 活動人員為防守者一個、阻擋同學一個、護球同學一個。 2. 防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3. 阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4. 護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。 七、引起動機 說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。 八、活動「護球之王」 說明： 1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場十人，每一人	
--	--	--	--	---	--	--

		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。			以腳控制一顆球。 2. 活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3. 球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。 九、活動「快速反擊」 目的：藉由情境式引導，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。 【品德教育】 提問：老師詢問學生，有沒有看過足球賽或世界足球賽？對哪一場比賽或哪一隊的球風較有印象呢？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生發表內容，說明足球、籃球等運動賽事，常會有球員因個人表現傑出，成為舉世知名的球星，但在場上競技時，除了單打無敵外，更重要的是團隊之間的溝通與默契。因此，若遇到問題或衝突時，記得要理性溝通來解決歧見與問題。		
第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理	一、想想看 提問：請學生事先閱讀課本上這個車禍的事故案例，詢問學生他們是否會伸出援手？如果不伸出援手，會產生哪些結果呢？ 結論：當我們看到有人因意	觀察 問答	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常

		的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	外導致受傷時，若是可以適時的提供協助，能夠大幅度的降低對患者的傷害。但施予援手也需要自身技術足夠，所以接下來就讓我們學習急救的技巧吧。 二、事故傷害緊急處理步驟 提問：詢問學生，如果剛好路過意外事故的現場，該如何搶救傷患呢？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。 1. 現場安全評估。 2. 初步評估及維持生命徵象。 3. 呼叫119，尋求協助。 4. 提供救護，直到救援到來。 三、創傷的急救 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，若是遇到打球時跌倒，手肘擦傷，或是做美術作業時不小心割傷手，該如何處理呢？ 發表：學生自由分享。		生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。
第十五週	第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運	1. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2. 藉由跑位接	一、引起動機 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。 二、活動「八字傳球」	觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。

		2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2表現利他合群的态度，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。 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-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2運用	動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動： 1. 三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。 2. 啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。 3. 第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。 4. 依序上述說明，依此循環。 5. 設定30公尺為練習距離試看。 三、活動「協防溝通」 目的： 1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。 2. 藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。		
--	--	---	--	----------------------------------	--	--	--

		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。			活動方式： 1. 設置三角形場地，每邊約10~15公尺。 2. 三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。 3. 進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。 4. 防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。 四、活動「8人制足球賽樂趣版」 目的：藉由進行八人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。		
第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、輕微出血怎麼辦 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，插圖中的男生打籃球時，膝蓋擦傷，該如何處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：正確傷口處理步驟。 1. 洗手。 2. 清洗傷口。 3. 消毒。 4. 覆蓋敷料。 二、嚴重出血怎麼辦 提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」 討論：創傷出血時，該如何	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。

					處理？ 發表：學生發表自己的經驗與意見。 指導：直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。 三、止血點止血法 說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。 指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。 詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。 討論：學生進行討論。 統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。 1. 前臂出血→肱動脈止血點。 2. 手掌出血→橈動脈止血點。 3. 下肢出血→股動脈止血點。		
第十六週	第六篇大家動起來 第一章游泳～仰式	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2. 練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 3. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？ 說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。 二、仰姿漂浮與換氣 講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。	觀察實作	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。

		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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際	驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。		實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。 效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。 三、仰姿漂浮練習步驟 步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作： 1. 準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。 2. 漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。 3. 換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊） 4. 起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。 四、仰式動作說明、示範、講解 示範：可分組練習，並找同學示範。 五、仰式動作說明、示範、講解 範例：兩人一組，與同學合作學習，找出適合自己的仰泳划手。		
--	--	--	--	--	---	--	--

		參與身體活動。					
第十七週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、簡易包紮要領 提問：處理完傷口，為什麼要包紮？ 發表：學生自由發表意見。 說明：包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 二、繃帶包紮法 說明：環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範：如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 三、三角巾包紮法 說明：三角巾包紮的使用時機。 示範：如何使用三角巾來進行懸臂吊帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 四、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾 說明：三角巾包紮的使用時機。 示範：如何使用三角巾來進行踝部帶狀三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 五、健康生活家——傷患的包紮方式 閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。

					配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用什麼方式來包紮。 說明：教師統整並公布答案。 六、健康生活家——包紮演練 實作：讓學生分組進行包紮演練後，可配合闖關活動。 說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得最多熟練勾選的組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，要不斷練習，才會更熟練。		
第十七週	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 練習仰泳踢水，達成仰泳自救的技巧。 2. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	一、課程說明、示範、講解 說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。 示範：可分組練習，並找同學示範。 講解：踢水時以腳背最大面積「內八腳」的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。 二、課程練習 1. 站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。 2. 流線型踢水：方法：兩人一組，一人練習、另一人進行戒護。 三、課程練習 1. 仰泳划手分解動作：	觀察 實作	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。

		解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			(1)划手：向下划手約30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。 (2)啟動：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。 (3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。 (4)回復：手經過眼線時，準備換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。 2. 仰泳換氣時機練習一： 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行換氣。 四、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺		
第十八週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1b-IV-1 分析健康技能和對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和實施程序	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、國中生CPR救母 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得到嗎？ 發表：學生自由分享。 二、認識CPR 說明：心肺復甦術是指口對	觀察實作	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需

		概念。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 三、心肺復甦術——叫、叫、C、D 說明：說明叫、叫、C、D的四個步驟與注意事項。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 四、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 說明：心肺復甦術對於不同年齡層，實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的	求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。
--	--	--	--	--	---	---

					課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。		
第十八週	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。	課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。 一、仰泳換氣課程說明 說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回復時嘴巴張口進行換氣。 仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣。 1. 推手時口鼻同時吐氣。 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣。 二、仰式手持浮板划手練習 活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。 活動方式： 1. 流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。 2. 仰式單臂划手練習。 注意： 1. 推手時口鼻同時吐氣 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣進行三次划手後，換另一手練習。 三、攀繩划手動作說明、示範、講解 四、仰式推繩滾轉練習 活動目的：加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 活動方式： 1. 沿游泳池水道繩旁踢水前進，單臂自頭頂上方入水，	觀察實作	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全。 【全民國防教育課程】

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			啟動攀繩練習（圖一）。 2. 攀繩練習時，將身體往手的方向拉（圖二）。 3. 手臂沿水面移動後，身體滾轉，單臂留在腿側旁（圖三），以小拇指出水回復（圖四），進行循環。 【全民國防教育課程】		
第十九週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-2 使用精確的資	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、AED的使用 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。 二、復甦姿勢 提問：如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

		訊來支持自己健康促進的立場。			演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。 跨領域學習【科技領域】 提問：教師以AED為例，詢問學生，除了AED外，有沒有看過或使用過其他與醫療、急救有關的科技產品？知道他們的用途與操作方式嗎？ 發表：學生自由回答。 說明：教師彙整學生發表內容後，援引醫療新聞，介紹生活中與醫療、急救相關的科技產品，簡要說明其功能、操作方式，並可視實際情況，拿簡便操作的科技產品，實際於課堂上操作。		
第十九週	第六篇大家動起來 第二章體操	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 延伸地板體操概念，結合運用在平衡木上。 2. 了解平衡木項目的內容。 3. 了解平衡能力在生活生活的重要性及運用方式。 4. 了解平衡木走法的動作要領。 5. 能做出平衡木不同方式的走法。	一、情境式教學引導 1. 介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 2. 觀看並介紹相關器械體操的影片。 二、平衡木介紹 說明： 1. 複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動作。 2. 介紹平衡木獨特的上下木法。 3. 藉由丁華恬影片欣賞，從	說明 問答 觀察	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J9 遵守環境設施備。

		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。		中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。 三、平衡木 說明：講解平衡木走的動作要領。 操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。 四、平衡木變化走 說明： 1. 講解兩種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。 操作： 1. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。 2. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。 【安全教育】 提問：教師詢問學生，在進行平衡木的體操運動時，可能會遇到的運動風險或運動傷害為何？對於該項運動的器具需注意哪些事項？ 發表：學生自由回應。 說明：教師彙整學生回應內容，說明進行平衡木運動時，要留意的注意事項，以及與平衡木運動相關設施需		
--	--	--	--	---	--	--

					留意及檢測的部分，以確保運動安全。		
第二十週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考）	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復術、復甦姿勢。	一、保護生命的守護者 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？ 1. 健康生活行動家——CPR演練 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。 【閱讀素養教育】、【人權教育】 分享：教師於課前先準備發生於西元2000年的「玻璃娃娃事件」資料，於課堂上口頭向學生分享，或製成簡報讓學生閱讀。 提問：詢問學生對於該新聞的看法，想一想自己若是事	觀察 問答 實作	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

					件中助人的一方，或是身有痼疾的一方，遇到當下的情況，會有怎樣的反應？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生發表內容後，給予回饋，簡要說明該事件後續的發展，並援引課本內提及的《善良撒馬利亞人法》的概念、我國《緊急醫療救護法》中相似的概念，說明法律為善意施救的民眾所提供的保障，同時簡要引述社會各界觀點及該事件的判決內容，點出《善良撒馬利亞人法》概念及《緊急醫療救護法》於實際情況發生時，可能的適用狀況，並提點在幫助他人時，要衡量自身能力，以此讓學生思考，遇到緊急狀況時，可施作的作為。		
第二十週	第六篇大家動起來 第二章體操（第三次段考）	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 了解並能做出平衡木走法的動作要領。 2. 學生能了解平衡木平衡、旋轉、跳躍等技術的動作要領。 3. 學生能嘗試做出平衡木平衡、旋轉、跳躍等各項動作。 4. 能做出平衡木不同方式的	一、平衡木變化走 教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。 二、課程練習 說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。 操作： 1. 讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。 2. 再將6條平衡木條平放在	說明實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J9 遵守環境設施備。 【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		驗生活的美感。 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。		走法。 5. 了解並能做出平衡木分腿挺身下木的動作要領。 6. 學生能覺察自我狀況，設計出適切的組合動作。 7. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	地上，讓學生分組進行。 3. 接著到有高度的平衡木上練習。 4. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 三、單足踏板上木 說明： 1. 上木為表演的開始，占有絕對的重要性。 2. 教師講解上木的動作要領。 操作： 1. 先在地面上找一條直線，以1步、3步、5~7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。 2. 再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。 3. 嘗試3步、5~7步上木法。 四、分腿挺身下木 說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。 操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。 五、平衡木技能檢核表		
--	--	---	--	---	---	--	--

					說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。 六、成果展現 說明： 1. 教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。 2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。 3. 成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。 【國際教育】 提問：教師詢問學生，是否曾看過國際賽事中的平衡木項目？覺得國外選手的平衡木呈現，與國內選手的有沒有哪裡不同？ 發表：學生自由回答。 歸納：教師彙整學生回應內容，給予回饋，並可以賽事之外的平衡木表演與平衡木賽事的呈現作比較，看看兩者的不同特點。	
--	--	--	--	--	---	--

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】